

Otoño 2020



OBJETIVO: Prevenir la posesión del balón en nuestro campo para que el rival no genere oportunidades de gol

ACCIONES DEL JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión

CUALIDADES CLAVES: Leer el juego y Demostrar concentración

MOMENTO

Defensa

DURACION

60 minutos

JUGADORES

8-12

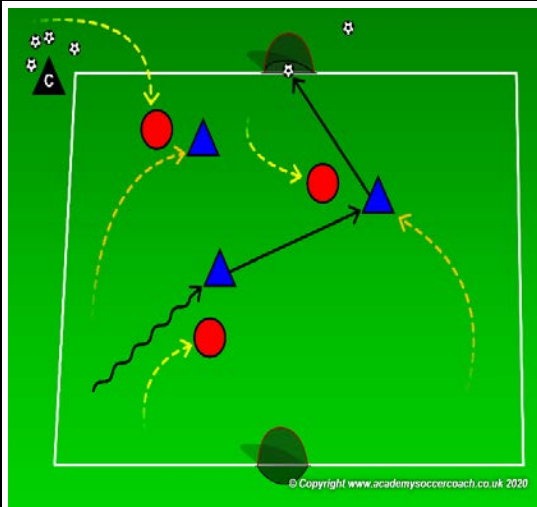
U8

4v4

ADQUISICION DE HABILIDADES: **Presión:** Ángulo y velocidad de aproximación, Distancia, posición del cuerpo, Tipo de entrada (punterazo defensivo o bloqueo con el pie) – **Cobertura:** Distancia y posición del cuerpo.

PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL

DURACION: 20 min. - **INTERVALOS:** 3 - **ACTIVIDAD:** 5 min. - **DESCANSO:** 1 min.



OBJETIVO: Evitar que el rival avance al balón y crea oportunidades de gol.

ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.

ORGANIZACION: Divida la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 15Ax25L con una mini-portería en cada línea final. Tan pronto como lleguen 2 jugadores, comience a jugar un juego de 1v1. A medida que llegan los jugadores, el juego se convierte en 2v1 y luego 2v2 hasta 3v3.

PALABRAS CLAVE: Bloquea, Achica, Regresa.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué debemos hacer si nuestro equipo no tiene el balón? 2. ¿Quién debe achicar el espacio al rival con el balón? 3. ¿Qué parte del pie podemos usar para taclear el balón?

RESPUESTAS: 1. Debemos regresar rápidamente para proteger nuestra portería - 2. El defensor más cercano al balón - 3. Podemos usar la parte interna del pie para una entrada frontal o un punterazo para alejar el balón del nuestro arco.

Nota – Primer descanso: El entrenador hace las preguntas, pero los jugadores no responden, sino que juegan para descubrir las respuestas. Segundo descanso: Los jugadores responde las preguntas del entrenador.

ACTIVIDAD PRICIPAL: 2v2 4 Esquinas

DURACION: 18 min. - **INTERVALOS:** 18 - **ACTIVIDAD:** 30 sec. - **DESCANSO:** 30 sec.



OBJETIVO: Evitar que el rival avance al balón y crea oportunidades de gol.

ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea final. El entrenador coloca a dos jugadores rojos en cada esquina superior y dos azules en cada esquina inferior, para un total de cuatro jugadores por equipo. El juego comienza cuando el entrenador pase el balón a una esquina para que los jugadores entren a la cancha a jugar 2v2. El juego termina cuando un equipo anota un gol o el balón sale de la cancha. Una vez que termina el juego, todos los jugadores abandonan el campo y el entrenador pasa otro balón para que jueguen los otros jugadores.

REGLAS: Los jugadores no pueden ingresar al campo antes de que el entrenador pase una nueva pelota. Si un equipo tiene más de 8 jugadores haga dos áreas de juego usando los dos mediocampos.

PALABRAS CLAVE: Bloquea, Achica, Regresa.

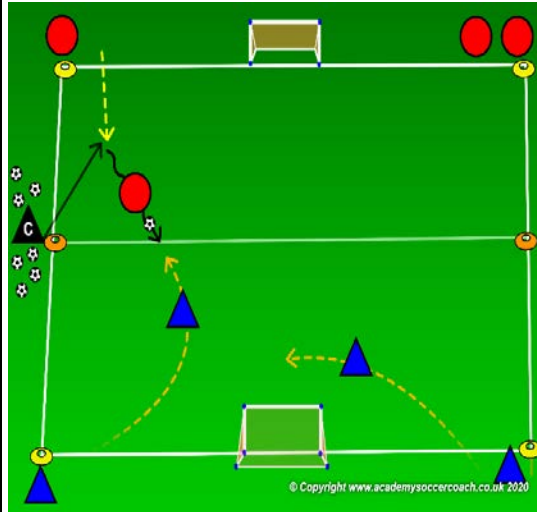
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué tenemos que hacer para bloquear el arco? 2. ¿Por qué tenemos que regresar rápidamente cuando un rival se está acercándose a nuestra portería? 3. ¿Qué debemos hacer para achicar el espacio del rival con el balón?

RESPUESTAS: 1. Tenemos que colocarnos entre el balón en el arco - 2. Para proteger nuestro arco y evitar que anoten un gol - 3. Tan pronto reciba el balón presionamos al rival para así recuperarlo.

Nota: Cambie a la actividad con Menor Dificultad si la actividad principal es muy difícil. Cambie a la actividad con Mayor Dificultad si la actividad principal es muy fácil.

ACTIVIDAD CON MENOS DIFICULTAD: 2v1 4 Esquinas

DURACION: 18 min. - **INTERVALOS:** 18 - **ACTIVIDAD:** 30 sec. - **DESCANSO:** 30 sec.



OBJETIVO: Evitar que el rival avance al balón y crea oportunidades de gol.

ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.

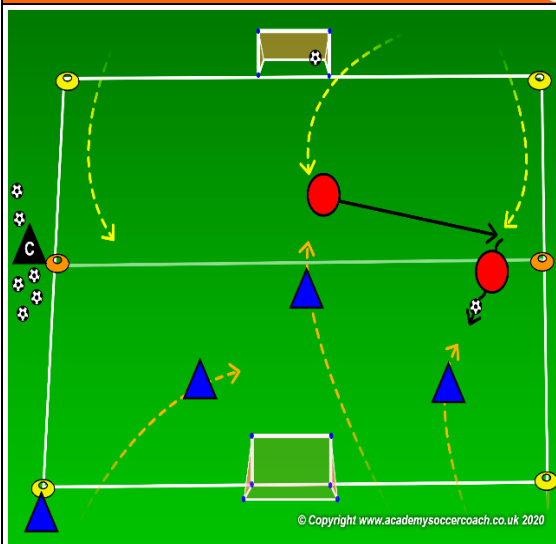
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea final. El entrenador coloca a dos jugadores rojos en cada esquina superior y dos azules en cada esquina inferior, para un total de cuatro jugadores por equipo. El juego de 2v1 comienza cuando el entrenador pase el balón a un jugador, este será el atacante, los dos jugadores del otro equipo serán los defensores. El juego de 2v1 termina cuando un equipo anota un gol o el balón sale de la cancha. Una vez que termina el juego, todos los jugadores abandonan el campo y el entrenador pasa otro balón para que jueguen los otros jugadores. **REGLAS:** Los jugadores no pueden ingresar al campo antes de que el entrenador pase una nueva pelota. Si un equipo tiene más de 8 jugadores haga dos áreas de juego usando los dos mediocampos.

PALABRAS CLAVE: Bloquea, Achica, Regresa.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué hacemos sino tenemos el balón en nuestra media cancha? 2. ¿Quién achica el espacio para presionar al rival con el balón? 3. ¿Dónde ayudan el otro defensor?

RESPUESTAS: 1. Nos colocamos al frente del balón para proteger nuestro arco - 2. El defensor más cercano al rival presiona el balón - 3. Colocándose entre el rival, el compañero y el arco.

Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

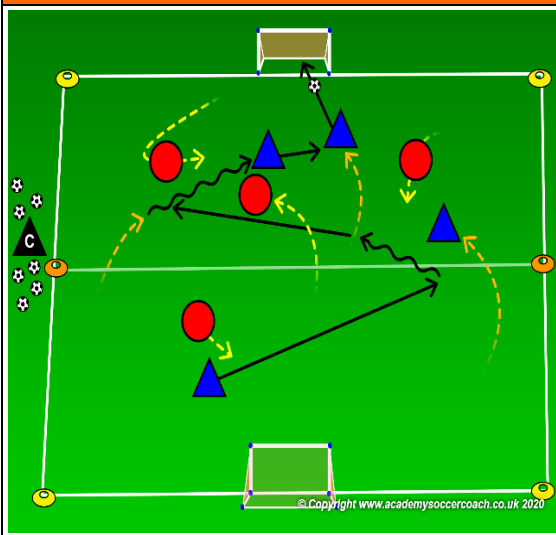
ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 4v3 a gol**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 6 - ACTIVIDAD: 2 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Evitar que el rival avance al balón y crea oportunidades de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una portería en cada línea final. El entrenador coloca a dos jugadores rojos en cada esquina superior y dos azules en cada esquina inferior, para un total de cuatro jugadores por equipo. El juego de 4v3 comienza cuando el entrenador pase el balón a un jugador, este será el equipo con cuatro atacantes, tres jugadores del otro equipo serán los defensores. El juego de 4v3 termina cuando un equipo anota un gol, si el balón sale de la cancha antes de un minuto, el entrenador pasara otro balón para continuar el juego. **REGLAS:** Los jugadores no pueden ingresar al campo antes de que el entrenador pase una nueva pelota.

PALABRAS CLAVE: Bloquea, Achica, Regresa.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué tenemos que hacer para bloquear el arco? 2. ¿Por qué tenemos que regresar rápidamente cuando un rival se está acercándose a nuestra portería? 3. ¿Qué debemos hacer para achicar el espacio del rival con el balón?

RESPUESTAS: 1. Tenemos que colocarnos entre el balón en al arco - 2. Para proteger nuestro arco y evitar que anoten un gol - 3. Tan pronto reciba el balón presionamos al rival para así recuperarlo.

Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy fácil para los jugadores.**SEGUNDA FASE DE JUEGO: 4V4****DURACION: 22 min - INTERVALOS: 2 - ACTIVIDAD: 9 min. - DESCANSO: 2 min.****OBJETIVO:** Evitar que el rival avance al balón y crea oportunidades de gol.**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.

ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con portería de 6Ax3L en cada línea de final. Juegue 4v4 sin porteros. Cuando el balón salga de la cancha, reinicie el juego con un pase a un compañero o driblando para entrar a la cancha, también el entrenador, puede poner otro balón en juego

PALABRAS CLAVE: Bloquea, Achica, Regresa.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué tenemos que hacer para bloquear el arco? 2. ¿Por qué tenemos que regresar rápidamente cuando un rival se está acercándose a nuestra portería? 3. ¿Qué debemos hacer para achicar el espacio del rival con el balón?

RESPUESTAS: 1. Tenemos que colocarnos entre el balón en al arco - 2. Para proteger nuestro arco y evitar que anoten un gol - 3. Tan pronto reciba el balón presionamos al rival para así recuperarlo.

Nota: Todas las reglas del juego están en efecto. También las iniciativas del Desarrollo de Fútbol (PDI) de US Soccer.**LOS CINCO ELEMENTOS DE UNA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO**

1. **Organización:** ¿Está la actividad organizada de forma correcta?
2. **Replica de Juego:** ¿Replica la actividad al juego?
3. **Repeticiones:** ¿Hay repeticiones del objetivo de la actividad?
4. **Nivel de Dificultad:** ¿Presenta la actividad un nivel apropiado de dificultad? (¿Hay un balance adecuado el éxito y la falta de éxito?)
5. **Dirección Técnica:** ¿Hay dirección técnica efectiva, basada en la edad y el nivel del jugador?

PREGUNTAS DE AUTO-REFLEXION DE LA SESION DE ENTRENEAMIENTO

1. ¿Cómo lograste los objetivos de la sesión de entrenamiento?
2. ¿Qué hizo usted bien?
1. Como podría usted mejorar la sesión de entrenamiento ?