	OBJETIVO:	Mejorar nuestra habilidad de anotar goles - 2					U9-U10 7v7
	ACCIONES DEL JUGADOR:	Disparo al arco, Pasar o driblar hacia adelante, Crear opciones de pase, Crear 2v1/1v1					
	CUALIDADES CLAVES:	Leer el juego, Ser proactivo, Habilidades técnicas óptimas					
	MOMENTO	Ataque	DURACION	60 minutos	JUGADORES	12	

ADQUISICION DE HABILIDADES: **Drible:** Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción – **Pase:** Superficie del pie y del balón, Velocidad y precisión – **Recepción:** Perfil del cuerpo, Superficie del pie y del balón, Calidad del primer toque de recepción – **Disparo al arco:** Superficie del pie y del balón, posición del pie de apoyo, precisión y potencia.

PRIMERA FASE DE JUEGO: 3v3 Juego Intencional **DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**



OBJETIVO: Anotar goles.
ACCIONES del JUGADOR: Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, Crear opciones, 2v1/1v1.
ORGANIZACION: En la media cancha contraria marque dos áreas de juego de 19Ax25L con dos porterías pequeñas. Juegue 1v1, 2v1 hasta 3v3. Juegue por 20 minutos con dos periodos de descanso de 2-minutos. Cuando el balón salga de la cancha, reinicie el juego con un pase a un compañero o driblando para entrar a la cancha.
ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.
PLABRAS CLAVE: Chuta, Abertura, Pasa, Dribla.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuándo debemos chutar? 2. ¿Qué debes a hacer si tienes el balón un defensa al frente? 3. ¿Cómo podemos encontrar o crear una abertura a gol?
RESPUESTAS: 1. Tan pronto tengamos una abertura a la portería - 2. Dribla alrededor del defensa y dispara al arco - 3. Pasamos o driblamos el balón para crear o encontrar una abertura.
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: 4v5 a gol **DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min**



OBJETIVO: Anotar goles.
ACCIONES del JUGADOR: Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, Crear opciones, 2v1/1v1.
ORGANIZACION: En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 40Ax30L con una portería y dos mini-porterías. El equipo Azul: 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 3 defensas y 1 mediocampista trataran de anotar en una de las dos mini-porterías. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.
ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.
PALABRAS CLAVE: Chuta, Pasa, Dribla, Combina.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Dónde deberíamos chutar para anotar un gol en la portería? 2. ¿Cuándo es una buena oportunidad para pasar el balón a un compañero? 3. ¿Qué tenemos que hacer para crear una combinación (pase de pared) con el compañero?
RESPUESTAS: 1. Deberíamos chutar tiros bajos y a las esquinas lejos del portero - 2. Cuando tenemos una abertura o espacio y el compañero está en una buena posición para crear una opción de gol - 3. Tenemos que crear una opción de pase en 2v1.
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 DIFUCULTAD: 3v3 a gol **DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 4 --ACTIVIDAD: 4 min --DESCANSO: 1 min**



OBJETIVO: Anotar goles.
ACCIONES del JUGADOR: Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, Crear opciones, 2v1/1v1.
ORGANIZACION: En una cancha marque dos áreas de juego de 19Ax25L Con una portería y una mini-portería. Juegue 3v3. El equipo Azul: 2 delanteros y 1 mediocampista anotaran goles en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 2 defensas que trataran de anotar en la mini-portería. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta.
ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase and Tiro a la portería.
PLABRAS CLAVE: Chuta, Pasa, Dribla, Combina.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuándo debemos chutar? 2. ¿Qué debes a hacer si tienes el balón un defensa al frente? 3. ¿Cómo podemos encontrar o crear una abertura a gol?
RESPUESTAS: 1. Tan pronto tengamos una abertura a la portería - 2. Dribla alrededor del defensa y dispara al arco - 3. Pasamos o driblamos el balón para crear o encontrar una abertura.
Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

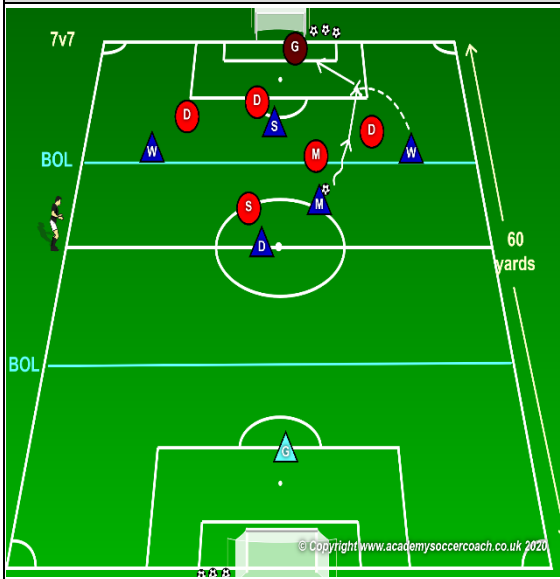
ACTIVIDAD CON MAS DIFICULTAD: 4v6 to goal**DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 3 --ACTIVIDAD: 5 min --DESCANSO: 1.5 min****OBJETIVO:** Anotar goles.**ACCIONES del JUGADOR:** Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, Crear opciones, 2v1/1v1.

ORGANIZACION: En una cancha de 7v7 marque un área de juego de 40x30L con una portería y dos mini-porterías. El equipo Azul: 1 mediocampista y 3 delanteros juegan para anotar en la portería. El equipo Rojo: 1 portero, 3 defensas y 2 mediocampistas trataran de anotar en una de las dos mini-porterías. Si el equipo Azul anota un gol, el Rojo reinicia el juego con un saque de meta. Los jugadores rotan cada intervalo.

ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.**PLABRAS CLAVE:** Chuta, Pasa, Dribla, Combina.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Dónde deberíamos chutar para anotar un gol en la portería? 2. ¿Cuándo es una buena oportunidad para pasar el balón a un compañero? 3. ¿Qué tenemos que hacer para crear una combinación (pase de pared) con el compañero?

RESPUESTAS: 1. Deberíamos chutar tiros bajos y a las esquinas lejos del portero - 2. Cuando tenemos una abertura o espacio y el compañero está en una buena posición para crear una opción de gol - 3. Tenemos que crear una opción de pase en 2v1.

Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy fácil para los jugadores.**SEGUNDA FASE DE JUEGO: 6V6****DURACION: 20 min -- INTERVALOS: 2 --ACTIVIDAD: 8 min --DESCANSO: 2 min****OBJETIVO:** Anotar goles.**PLAYER ACTIONS:** Disparo al arco, Pasar/driblar hacia adelante, Crear opciones, 2v1/1v1.

ORGANIZATION: En una cancha de 7v7 de 40x60L y con líneas de construcción o confrontación 9BOL). Juegue 6v6. El equipo Azul jugara con una formación de 1-1-3-1 y el equipo Rojo con una formación de 1-3-1-1.

ADQUISICION de HABILIDADES: Recepción, Drible, Pase y Tiro a la portería.**PLABRAS CLAVE:** Chuta, Pasa, Dribla.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuándo debemos chutar? 2. ¿Cuándo podemos driblar hacia a delante? 3. Que deberíamos hacer si encontramos o creamos un espacio?

RESPUESTAS: 1. Tan pronto tengamos una abertura a la portería - 2. Cuando tenemos espacio o estamos en un 1v1 - 3. Nosotros debemos disparar a la portería, pasar el balón a un compañero o driblar hacia a delante.

Nota: Todas las reglas del juego están en efecto. También las iniciativas del Desarrollo de Futbol (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?
3. Como podría usted mejorar la sesión de entrenamiento ?