



OBJETIVO: Mejorar la defensa en campo contrario, **para evitar** la posesión del balón para que el rival no avance

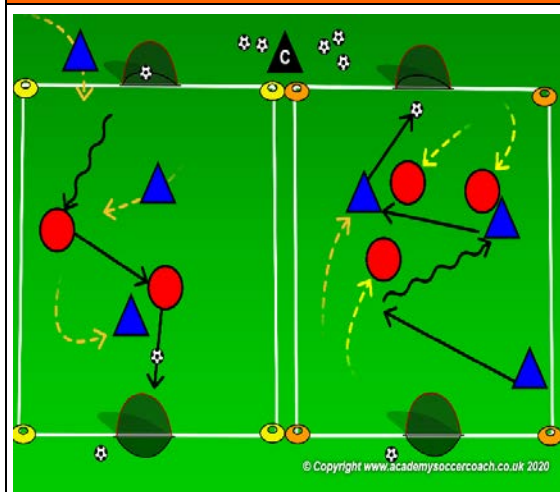
ACCIONES DEL JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión

CUALIDADES CLAVES: Leer el juego y Demostrar concentración

MOMENTO: Defensa **DURACION:** 60 minutos **JUGADORES:** 8-12

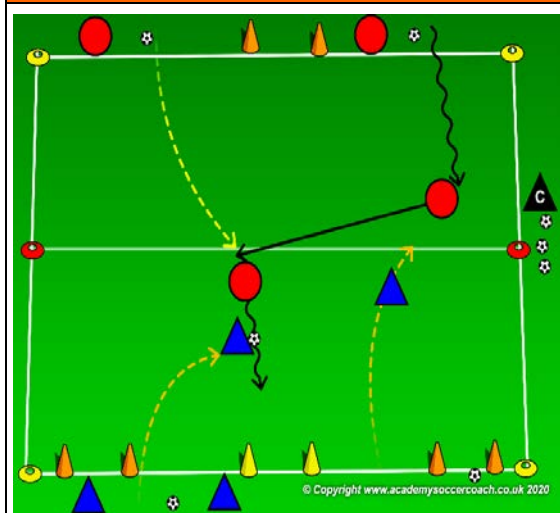
ADQUISICION DE HABILIDADES: **Presión:** Ángulo y velocidad de aproximación, Distancia, posición del cuerpo, Tipo de entrada (punterazo defensivo o bloqueo con el pie) – **Cobertura:** Distancia y posición del cuerpo.

PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL **DURACION:** 20 min. - **INTERVALOS:** 3 - **ACTIVIDAD:** 5 min. - **DESCANSO:** 1.5 min.



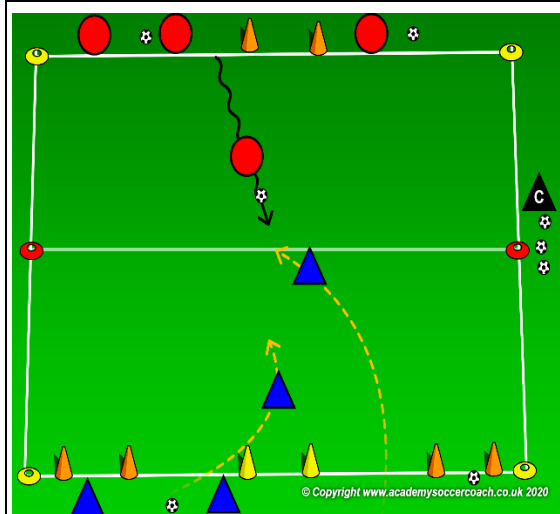
OBJETIVO: Evitar que el balón avance a nuestra media cancha.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.
ORGANIZACION: Divida la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 15Ax25L con una mini-portería en cada línea final. Tan pronto como lleguen 2 jugadores, comience a jugar un juego de 1v1. A medida que llegan los jugadores, el juego se convierte en 2v1 y luego 2v2 hasta 3v3.
PALABRAS CLAVE: Obstruye, Aprieta
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Qué debemos hacer para obstruir nuestra portería? 2. ¿Quién aprieta al rival con el balón? 3. ¿Para qué presionamos al rival con el balón?
RESPUESTAS: 1. Debemos de interponer defensores entre el rival con el balón y nuestro arco - 2. El defensor más cercano a él - 3. Para tratar de recuperar el balón.
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 **DURACION:** 18 min. - **INTERVALOS:** 9 - **ACTIVIDAD:** 90 sec. - **DESCANSO:** 30 sec.

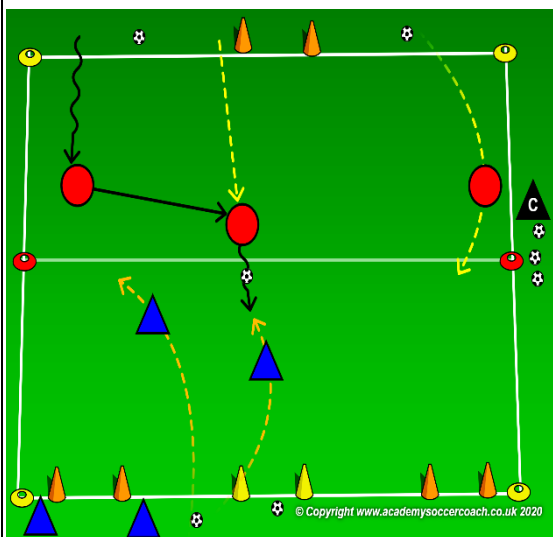


OBJETIVO: Evitar que el balón avance a nuestra media cancha.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una min-portería en línea final superior y tres mini-porterías en la línea final inferior. Juegue 2v2. El equipo rojo tratara de anotar en una de las tres mini-porterías. El entrenador le pasara el balón siempre al equipo rojo y los defensores azules anotaran en la mini-portería del equipo rojo. **REGLAS:** El juego durara por un minuto., después del minuto rote los jugadores. Los defensores no pueden entrar al campo hasta que el entrenador pase el balón al equipo rojo. Si el balón sale del campo el entrenador pasara otro balón para continuar el juego y seguir anotando goles.
PALABRAS CLAVE: Obstruye, Aprieta.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuál mini portería debemos obstruir? 2. ¿Cómo obstruimos la mini portería? 3. ¿Quién aprieta al rival con el balón?
RESPUESTAS: 1. La portería mas cercan al rival con el balón - 2. Protegemos la portería interponiéndonos entre el rival con el balón y la portería - 3. El defensor más cercano a él.
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 **DURACION:** 18 min. - **INTERVALOS:** 9 - **ACTIVIDAD:** 90 sec. - **DESCANSO:** 30 sec.



OBJETIVO: Evitar que el balón avance a nuestra media cancha.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una min-portería en línea final superior y tres mini-porterías en la línea final inferior. Juegue 2v1. El equipo rojo tratara de anotar en una de las tres mini-porterías. El entrenador le pasara el balón siempre al equipo rojo y los defensores azules anotaran en la mini-portería del equipo rojo. **REGLAS:** El juego durara por un minuto., después del minuto rote los jugadores. Los defensores no pueden entrar al campo hasta que el entrenador pase el balón al equipo rojo. Si el balón sale del campo el entrenador pasara otro balón para continuar el juego y seguir anotando goles.
PALABRAS CLAVE: Obstruye, Aprieta.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuál de las tres porterías debemos obstruir? 2. ¿Para qué apretamos al rival con el balón?
RESPUESTAS: 1. La portería en la que el rival esta mas cerca - 2. Para presionar y recuperar el balón.
Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 3v2**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 6 - ACTIVIDAD: 2 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Evitar que el balón avance a nuestra media cancha.**ACCIONES del JUGADOR:** Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.

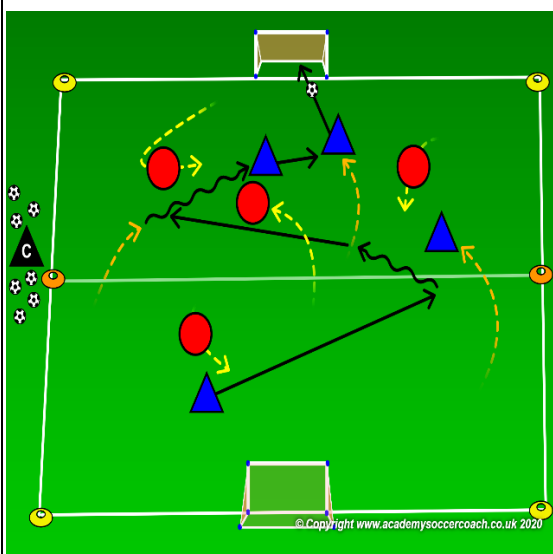
ORGANIZACION: En una cancha de 25Ax35L con una min-portería en línea final superior y tres mini-porterías en la línea final inferior. Juegue 3v2. El equipo rojo tratara de anotar en una de las tres mini-porterías. El entrenador le pasara el balón siempre al equipo rojo y los defensores azules anotaran en la mini-portería del equipo rojo. **REGLAS:** El juego durara por un minuto., después del minuto rote los jugadores. Los defensores no pueden entrar al campo hasta que el entrenador pase el balón al equipo rojo. Si el balón sale del campo el entrenador pasara otro balón para continuar el juego y seguir anotando goles.

PALABRAS CLAVE: Obstruye, Aprieta.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Cuál mini portería debemos obstruir? 2. ¿Cómo obstruimos la mini portería? 3. ¿Quién aprieta al rival con el balón?

RESPUESTAS: 1. La portería mas cercan al rival con el balón - 2. Protegemos la portería interponiéndonos entre el rival con el balón y la portería - 3. El defensor más cercano a él.

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 balón avance a nuestra media cancha.**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: Obstruye, Aprieta.

PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Para qué obstruimos la portería? 2. ¿Cómo obstruimos la mini portería? 3. ¿Quién aprieta al rival con el balón? 4. Que hacemos si el rival con el balón tiene un toque largo cuando avanza hacia la portería?

RESPUESTAS: 1. Para proteger el arco y evitar que el rival anote un gol - 2. Protegemos la portería interponiéndonos entre el rival con el balón y la portería - 3. El defensor más cercano a él - 4. Presionamos el rival para recuperar el balón.

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**PREGUNTAS DE AUTO-REFLEXION DE LA SESION DE ENTRENEAMIENTO**

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?

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