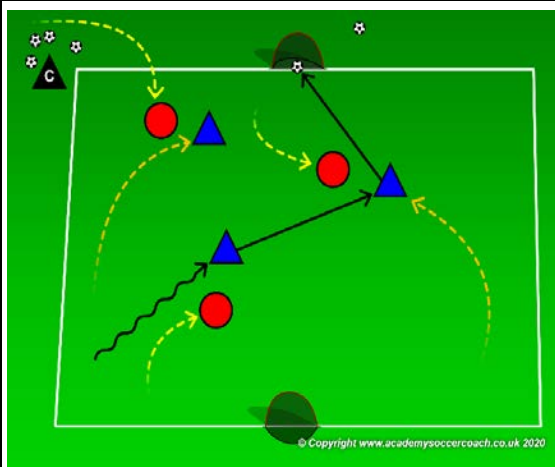
	OBJETIVO:	Mejorar en defensa para evitar que el contrario anote goles				U8 4v4
	ACCIONES DEL	Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión				
	CUALIDADES CLAVES:	Leer el juego y Demostrar concentración				
	MOMENTO	Defensa	DURACION	60 minutos	JUGADORES	

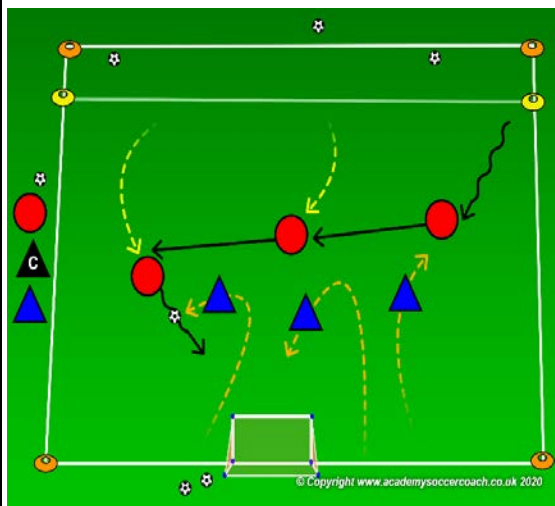
ADQUISICION DE HABILIDADES: **Presión:** Ángulo y velocidad de aproximación, Distancia, posición del cuerpo, Tipo de entrada (punterazo defensivo o bloqueo con el pie) – **Cobertura:** Distancia y posición del cuerpo.

PRIMERA FASE DE JUEGO INTENCIONAL	DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 3 - ACTIVIDAD: 5 min. - DESCANSO: 1 min.
--	---



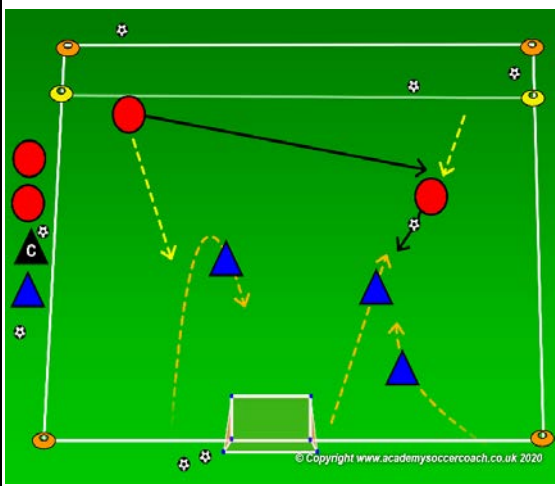
OBJETIVO: Negarle a rival la creación de oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.
ORGANIZACION: Divida la cancha de 25Ax35L en dos áreas de juego de 15Ax25L con una mini-portería portaría en cada línea final. Tan pronto como lleguen 2 jugadores, comience 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: Aprieta, Captura el balón.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Quién debe apretar al rival con el balón? 2. ¿Cuándo tratamos de capturar el balón?
RESPUESTAS: 1. El defensor más cercano al rival con el balón debe presionarlo - 2. Cuando el rival tiene el balón lejos de sus pies o no tiene control del 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: 3v3 a gol y zona	DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 9 - ACTIVIDAD: 4 min. - DESCANSO: 2 min.
---	---

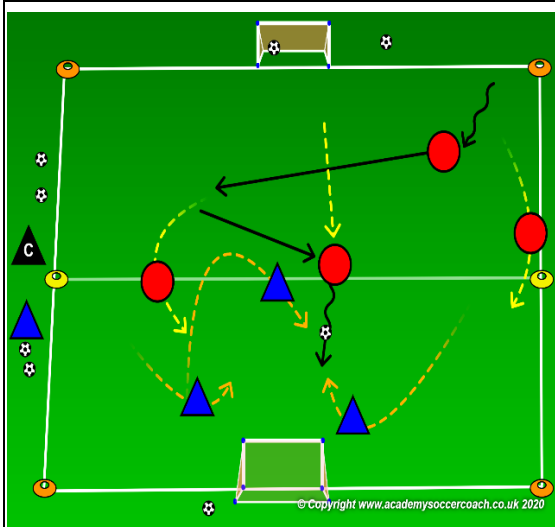
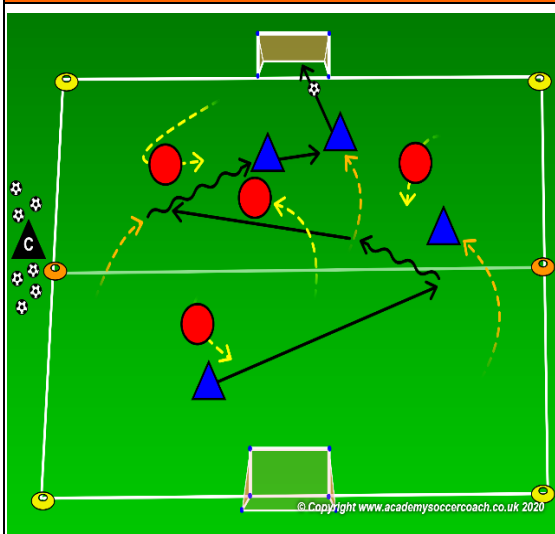


OBJETIVO: Negarle a rival la creación de oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.
ORGANIZACION: En una media cancha de 25Ax17.5L con una portería en la línea final inferior y una zona de gol de 3 yardas en la línea final de superior. Juegue 3v3. El equipo rojo ataca la portería y el azul defiende la portería y anota goles driblando en la zona de gol o pasando el balón a un compañero entrando a la zona de gol. **REGLAS:** El equipo rojo no puede defender dentro de la zona de gol. El equipo rojo comienza el juego con un pase o driblando para entrar a la cancha.
PALABRAS CLAVE: Aprieta, Captura el balón.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Si somos el defensor más cercano al rival con el balón que debemos hacer? 2. ¿Cuándo tratamos de capturar el balón? 3. ¿Cómo apretamos al rival con el balón?
RESPUESTAS: 1. Debemos apretar o presionarlo para tratar de recuperar el balón - 2. Cuando el rival no puede controlar el balón cerca de sus pies o tienen un toque largo - 3. Primero, curvemos nuestra carrera al rival, así protegemos al arco; segundo, nos perfilamos de lado y así alejarlo de la portería.
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: 3v2 a gol	DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 3 - ACTIVIDAD: 4 min. - DESCANSO: 2 min.
--	---



OBJETIVO: Negarle a rival la creación de oportunidades de gol.
ACCIONES del JUGADOR: Proteger el arco, Recuperar el balón, Presión.
ORGANIZACION: En una media cancha de 25Ax17.5L con una portería en la línea final inferior y una zona de gol de 3 yardas en la línea final de superior. Juegue 3v2. El equipo rojo atacar la portería y el azul defenderá la portería y anotará goles driblando en la zona de gol o pasando el balón a un compañero entrando a la zona de gol. **REGLAS:** El equipo rojo no puede defender dentro de la zona de gol.
PALABRAS CLAVE: Aprieta, Captura el balón.
PREGUNTAS GUIADAS: 1. ¿Quién debe apretar al rival con el balón? 2. ¿Cuándo tratamos de capturar el balón? 3. ¿Cómo apretamos al rival con el balón?
RESPUESTAS: 1. El defensor más cercano al rival con el balón debe presionarlo - 2. Cuando el rival tiene el balón lejos de sus pies o no tiene control del balón - 3. Curvemos nuestra carrera al rival para proteger al arco, nos perfilamos de lado para alejarlo de la portería.
Nota: Cambie a esta actividad si la actividad principal es muy difícil para los jugadores.

ACTIVIDAD CO MAS DIFICULTAD: 3v4 a gol**DURACION: 18 min. - INTERVALOS: 3 - ACTIVIDAD: 5 min. - DESCANSO: 1 min.****OBJETIVO:** Negarle a rival la creación de 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. Juegue 3v4. el equipo azul defenderá la portería con 3 defensores.**PALABRAS CLAVE:** Aprieta, Captura el balón.**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Si somos el defensor más cercano al rival con el balón que debes hacer? 2. ¿Cuándo tratamos de capturar el balón? 3. ¿Cómo apretamos al rival con el balón?**RESPUESTAS:** 1. Debemos apretar o presionarlo para tratar de recuperar el balón - 2. Cuando el rival no puede controlar el balón cerca de sus pies o tienen un toque largo - 3. Primero, curvamos nuestra carrera al rival, así protegemos al arco; segundo, nos perfilamos de lado y así alejarlo de la portería.**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:** Negarle a rival la creación de 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:** Aprieta, Captura el balón.**PREGUNTAS GUIADAS:** 1. ¿Si somos el defensor más cercano al rival con el balón que debes hacer? 2. ¿Cuándo tratamos de capturar el balón? 3. ¿Cómo apretamos al rival con el balón?**RESPUESTAS:** 1. Debemos apretar o presionarlo para tratar de recuperar el balón - 2. Cuando el rival no puede controlar el balón cerca de sus pies o tienen un toque largo - 3. Primero, curvamos nuestra carrera al rival, así protegemos al arco; segundo, nos perfilamos de lado y así alejarlo de la portería.**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 ?