

ACTIVIDADES DE ALTA INTENSIDAD

ACTIVIDAD 1

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO:

FÍSICOS: ENTRENAMIENTO POTENCIA AERÓBICA (160- 180 ppm)

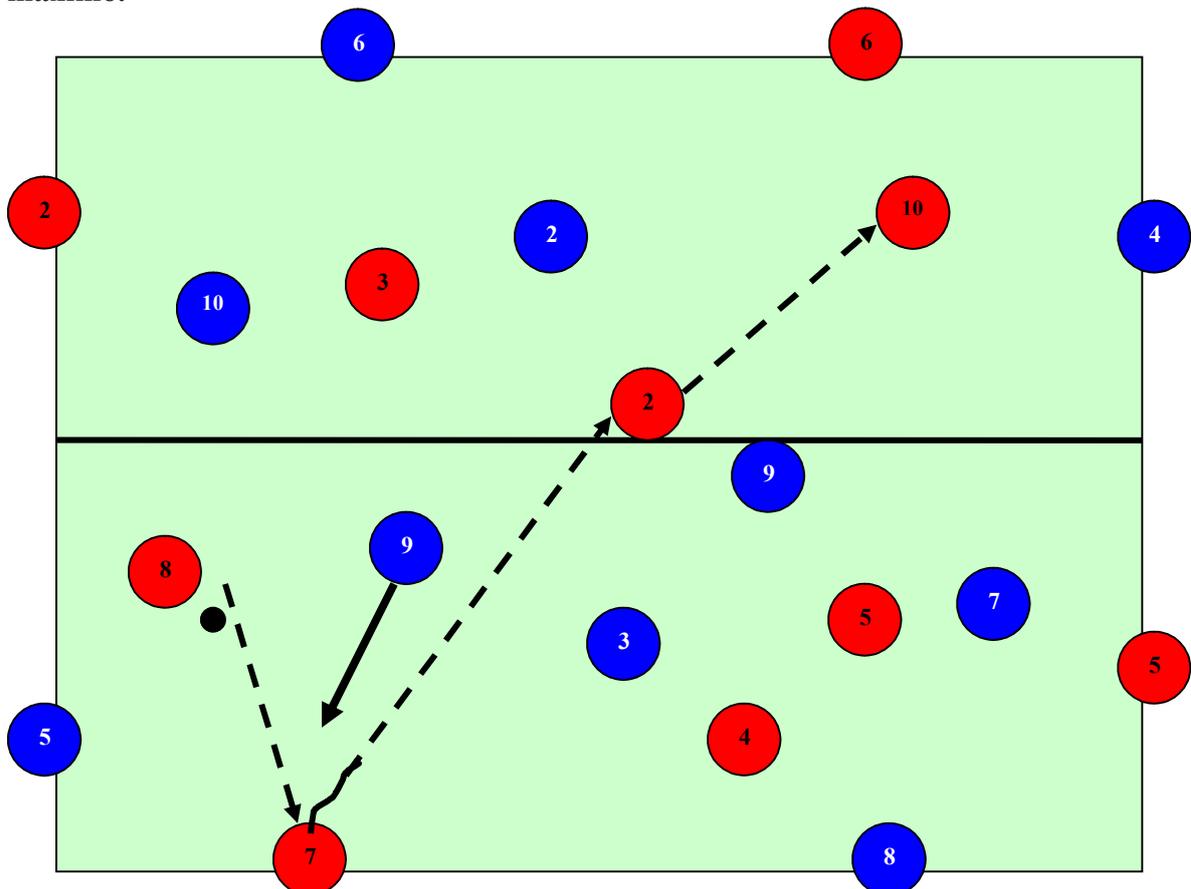
TÉCNICO- TÁCTICOS :

- MANTENER LA POSESIÓN DE BALÓN
- CONTINUIDAD DEL JUEGO A RAÍZ DE LA CREACIÓN DE LÍNEAS DE PASE
- PASES , CONTROL ORIENTADO Y CAMBIOS DE ORIENTACIÓN.....
- MEJORA LA VISIÓN PERIFÉRICA

INTENSIDAD: 6 X 5' 170 ppm

CATEGORIA Y/O ETAPA DE APRENDIZAJE: CADETE Y/O ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Se desarrolla en un espacio de 40x40 y se juega 10x10 (6 jugadores por dentro y 4 jugadores por fuera). El objetivo del juego es hacer 10 pases (gol) . El desarrollo del juego consiste en tener posesión de balón. Cuando se juega con los jugadores de fuera , tienen que entrar dentro del cuadrado con un control orientado y el jugador que le ha realizado el pase se coloca por fuera del cuadrado (cambio de roles). Los equipos juegan a tres toques máximo.



ACTIVIDADES DE ALTA INTENSIDAD

ACTIVIDAD 2

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO:

FÍSICOS: ENTRENAMIENTO POTENCIA AERÓBICA (160- 180 ppm)

TÉCNICO- TÁCTICOS :

- APROVECHAR SEGUNDAS JUGADAS DERIVADAS DE LOS RECHACES DE LOS PORTEROS
- PASES Y TIROS A PORTERIA.....
- JUEGO DE ESPALDAS DE APLICACIÓN A UN PUNTA DE REFERENCIA

INTENSIDAD: 4 X 6'

CATEGORIA Y/O ETAPA DE APRENDIZAJE: JUVENIL Y/O ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Se desarrolla en un espacio de 40x40 dividido en diferentes franjas .Se colocan como se indica el gráfico. Juegan 3 x 3 + 1 comodín. El jugador más adelantado tiene la misión de “acomodar “ y pasar al compañero para favorecer el golpeo, por lo tanto no golpeará directamente, simplemente buscará los rechaces del portero. El jugador comodín (morado 7) siempre va con el equipo atacante. No se pueden abandonar las zonas asignadas. Se cuentan el número de goles totales.

