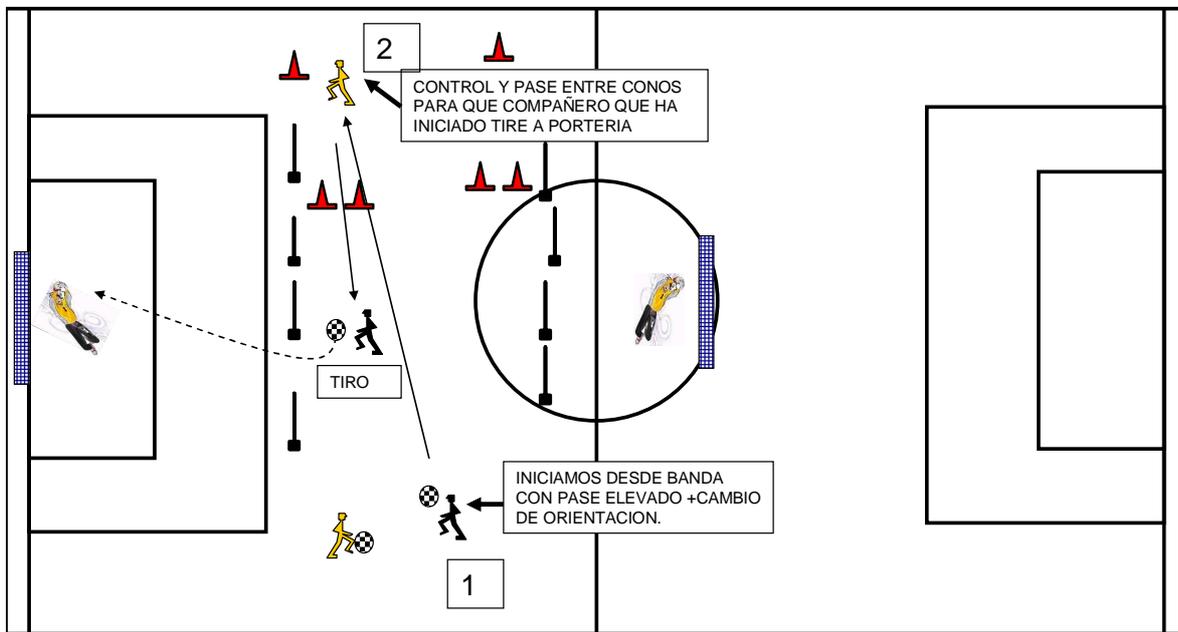


ACTIVIDAD: FISICO-TECNICO
 INTENSIDAD ENTRE CAMBIOS DE POSTA PUEDE SER VARIABLE SEGÚN LA EXIGENCIA QUE BUSQUEMOS
 DURACIÓN 15'
 EN LA MITAD CAMBIAMOS DE SENTIDO Y DE PERFILES DEL GOLPEO HACIA EL OTRO LADO, MOVIENDO LOS CONOS NECESARIOS.

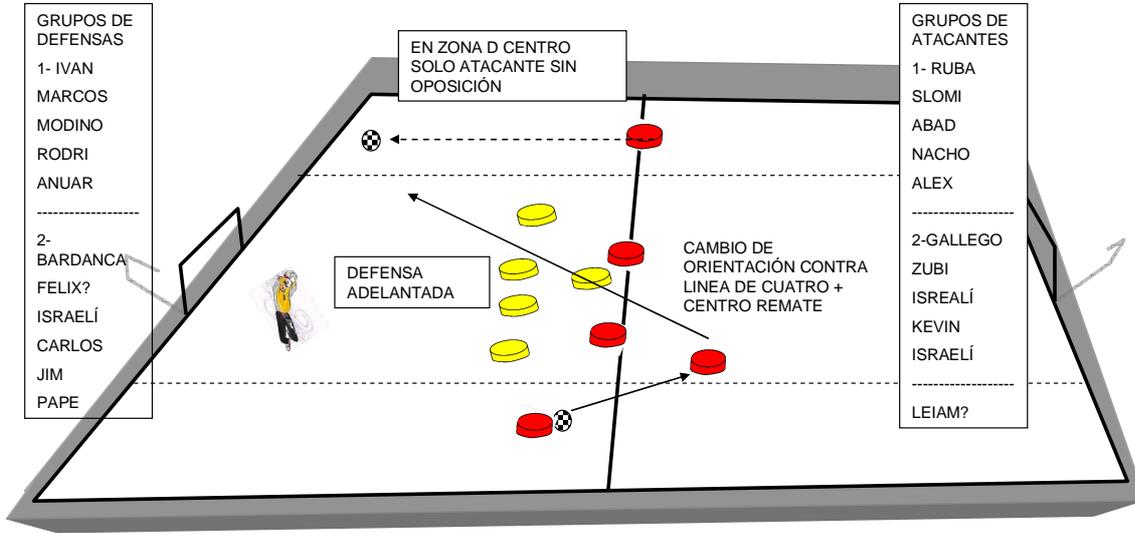


ACTIVIDAD: TIRO+CAMBIO 'O. + PASE PRECISION
 4 GRUPOS DE 4-5 JUGADORES. UN GRUPO EN CADA POSTA. INICIAMOS EN "1" CON CAMBIO DE ORIENTACIÓN, CONTROL EN "2" PASE ENTRE CONOS DE NUEVO A JUGADOR QUE INICIA Y FINALIZA CON TIRO. LO MISMO LO DUPLICAMOS EN LA PORTERIA EN MEDIO CAMPO DESDE EL OTRO PERFIL PARA GOLPEAR CON DERECHA Y ES DONDE SE SITUAN LOS OTROS DOS GRUPOS.

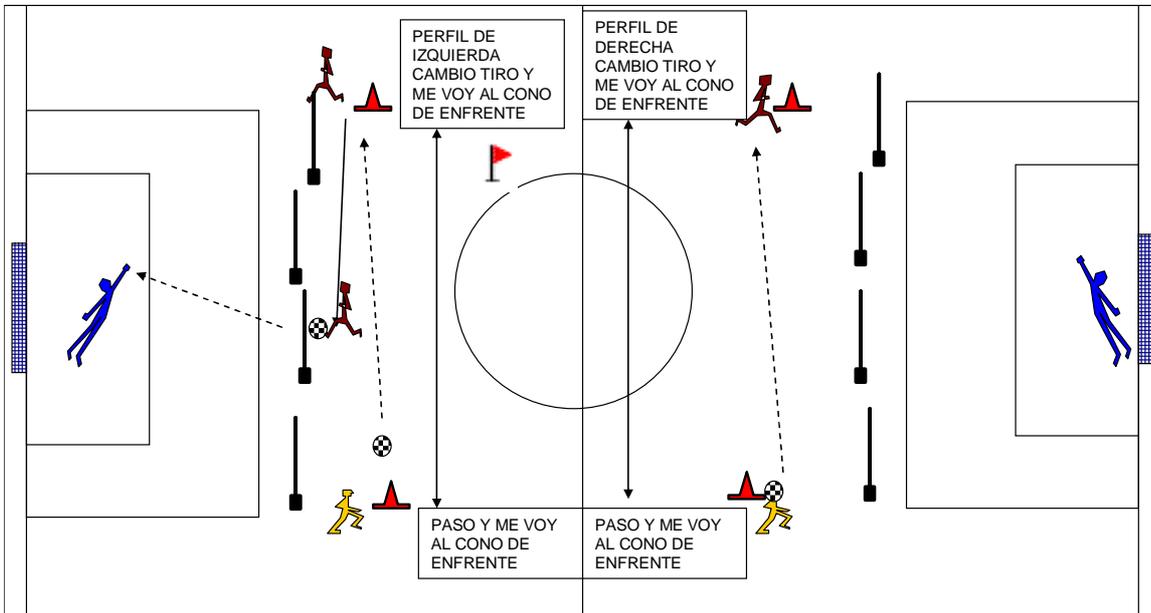


Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez



ACTIVIDAD: CAMBIO DE ORIENTACIÓN CONTRA LINEA DE 4
2 EQUIPOS ATACANTES Y DOS DEFENSORES SE TURNAN EN CADA EVOLUCIÓN
RECUPERAR 2' EN LA 6 SALIDA
VARIANTE: DESPUÉS DEL CAMBIO DE ORIENTACIÓN JUEGO REAL, SE PUEDE PASAR DENTRO.



ACTIVIDAD: CAMBIOS DE ORIENTACIÓN+FINALIZACIÓN

MATERIAL: 8 PICAS 4 CONOS BALONES,

DESARROLLO: TODOS LOS JUGADORES + PORTEROS. 4 GRUPOS SITUADOS EN LOS CONOS. SE INICIA CON CAMBIO DE ORIENTACIÓN AL JUGADOR DEL GRUPO DE ENFRENTE, ESTE CONTROLA. REALIZA UNA CONDUCCIÓN HACIA DENTRO POR DELANTE DELAS PICAS COMO SI ESTAN FUERAN LOS 4 DEFENSAS, FINALIZANDO CON TIRO A PORTERIA. EL JUGADOR QUE TIRA PASA A CONO DE ENFRENTE DE DONDE LE HA VENIDO EL PASE, UN PERFIL TIRARA CON LA IZQUIERDA Y LUEGO CAMBIAMOS AL OTRO PERFIL, QUE SERÁ CON DERECHA. EL CAMBIO DE PERFIL LE ESTI PULARÉ YO A MITAD DEL EJERCICIO.

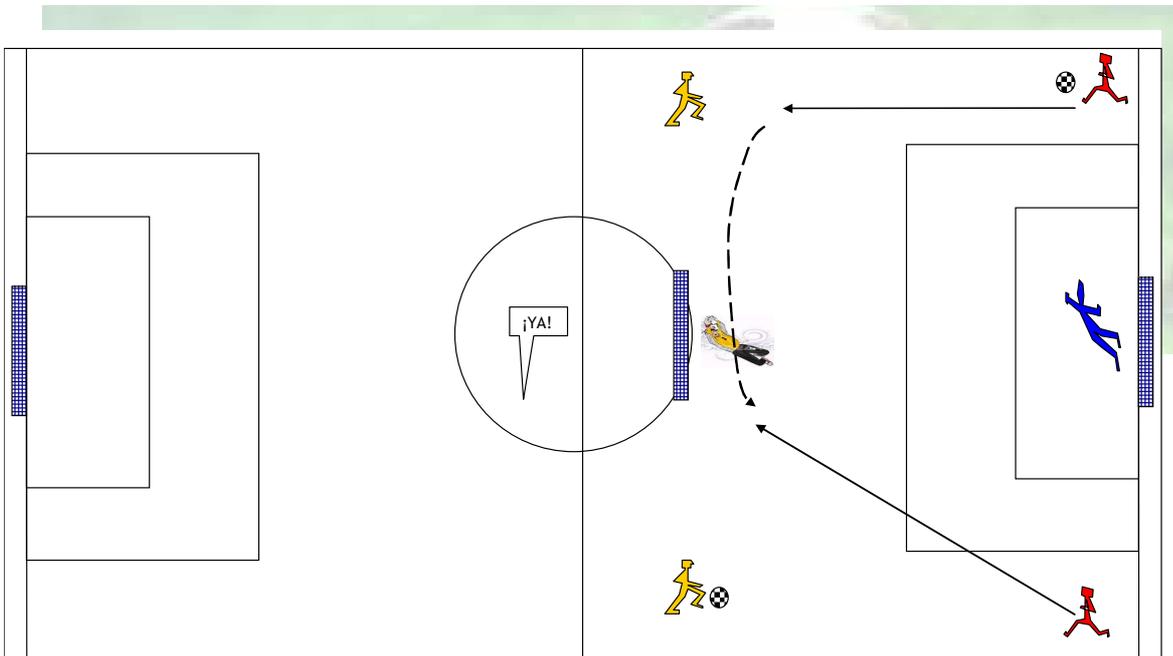
DURACION: 10-15'



ACTIVIDAD: CENTRO REMATE 3 Vs 1

JUGADORES DE BANDA EN SU SITIO NATURAL, MEDIOS CENTROS OFENSIVOS Y DELANTEROS EN EN LA ZONA CENTRAL.

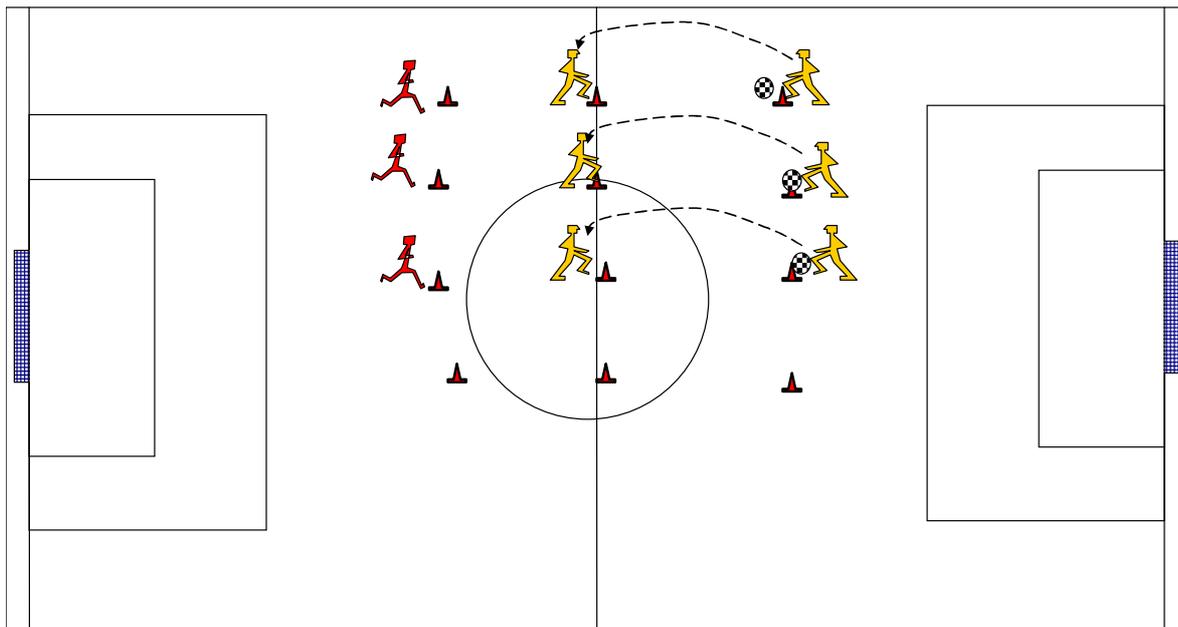
SALTAN TODOS LOS JUGADORES QUE INTERVIENEN LA VALLA, LOS CENTRADOS LATERALMENTE Y LOS DE BANDA FRONTALMENTE. NO CAMBIAN DE SITIO, TRABAJO ESPECIFICO.



ACTIVIDAD : CENTRO REMATE. 10'

PORTERIA MOVIL EN ALGO MENOS DEL CAMPO MIRANDO HACIA LA OTRA PORTERIA. GRUPOS DE 4-5 EN CADA ESQUINA.

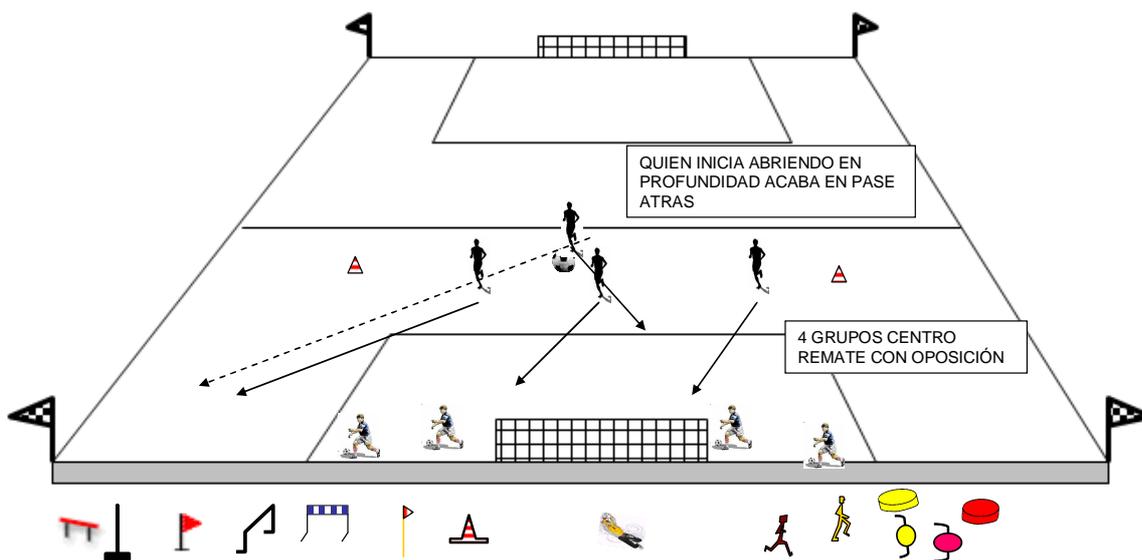
SALEN DE DOS EN DOS, UNO EN CADA BANDA, PRIMERO AMARILLOS Y LUEGO ROJOS. CONDUCCION QUE ACABA EN CENTRO CON REMATE DEL COMPAÑERO. CAMBIAMOS DE FILA, RAPIDO Y DINAMICOS.



ACTIVIDAD : GOLPEOS CABEZA – PIE . CHINOS, BALONES.

LINEAS DE TRES JUGADORES. UN BALON EN CADA JUGADOR DE LOS EXTREMOS.

JUGADOR DE UN UN EXTREMO, DA UN PASE ELEVADO Y EL JUGADOR DE EN MEDIO DEVUELVE CON LA CABEZA, SE DA LA VUELTA Y REALIZA EL MISMO EJERCICIO CON EL JUGADOR DE EL OTRO LADO. SE REALIZA LA MISMA SECUENCIA TRES VECES. EL QUE COMENZÓ PASANDO CONDUCE HASTA EL JUGADOR DE EN MEDIO Y CAMBIAN PAPELES. AL FINALIZAR LA SECUENCIA INTERCAMBIA PAPELES CON EL JUGADOR QUE FALTA.



ACTIVIDAD: CENTRO REMATE SIN RECORRIDO Y COMN OPOSICION

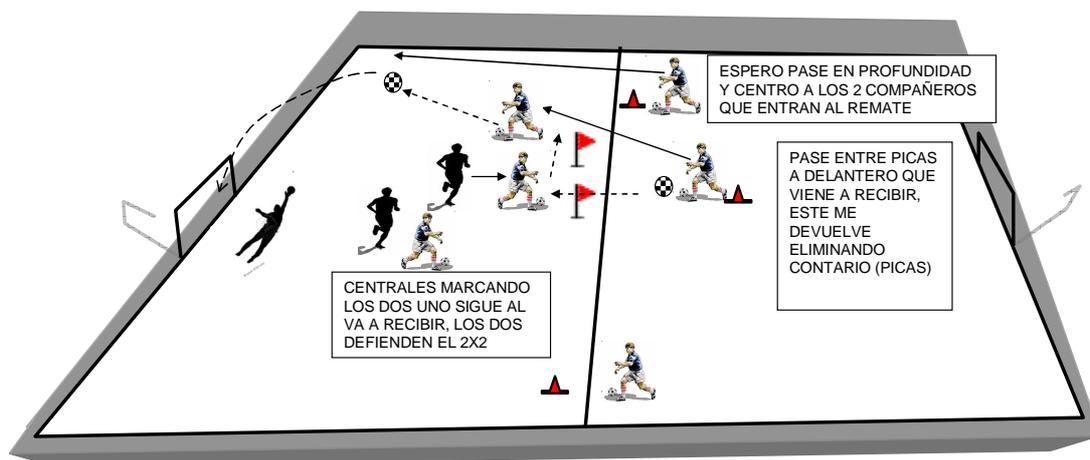


ACTIVIDAD: CENTRO REMATE CON OPOSICIÓN 1X1 EN AREA.

NUESTRO OBJETIVO SERÁ MEJORAR NUSTROS CENTROS DESDE BANDA APROVECHANDO LAS CUALIDADES DEL JUGADOR QUE LLEGA AL REMATE.

Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez



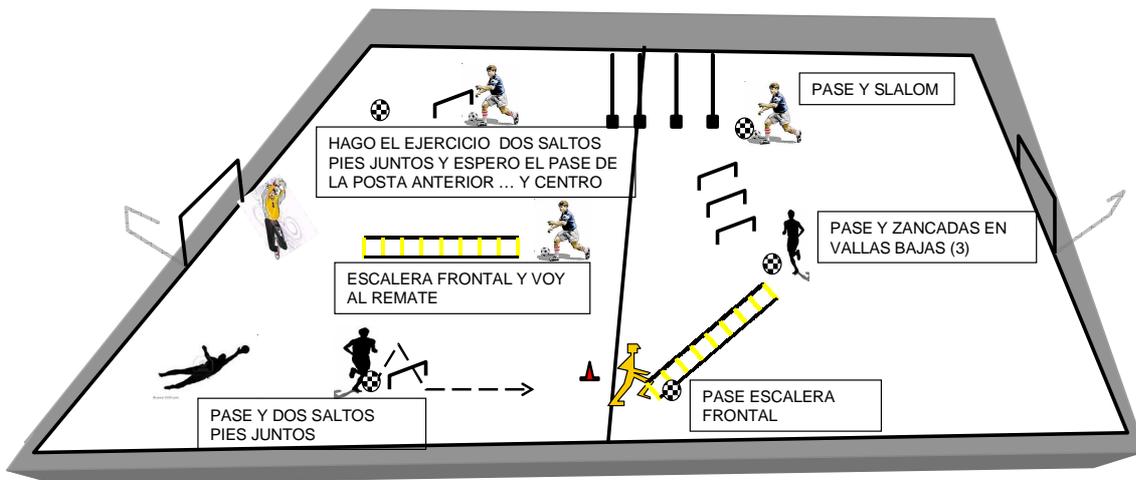
ACTIVIDAD: DURACIÓN 16'

PRIMERO DEL PERFIL DERECHO Y A LA MITAD CAMBIO AL IZQUIERDO

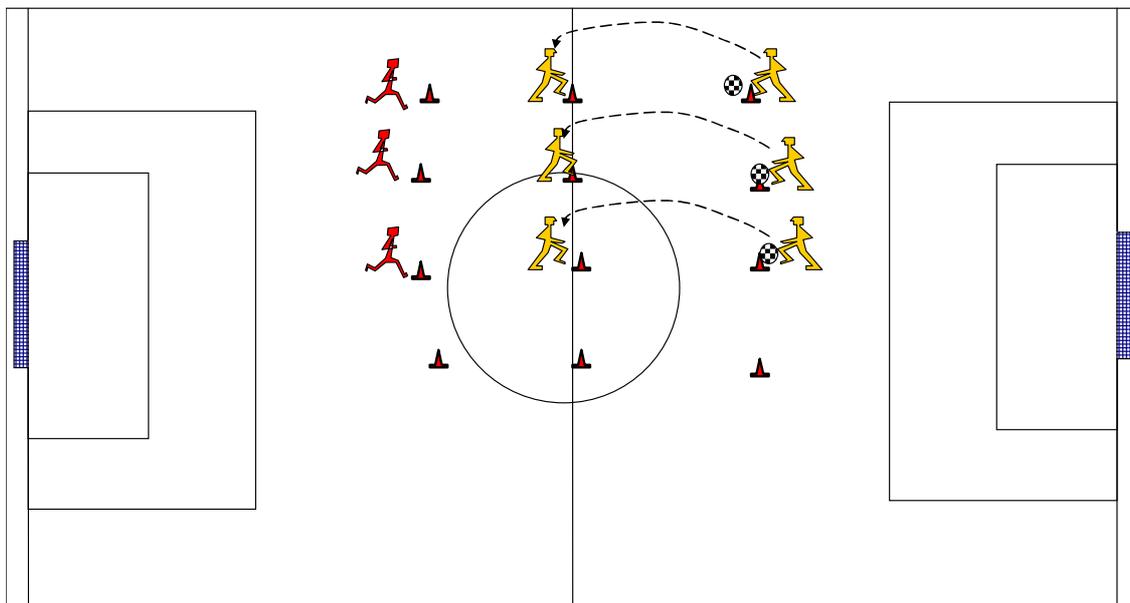


Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez



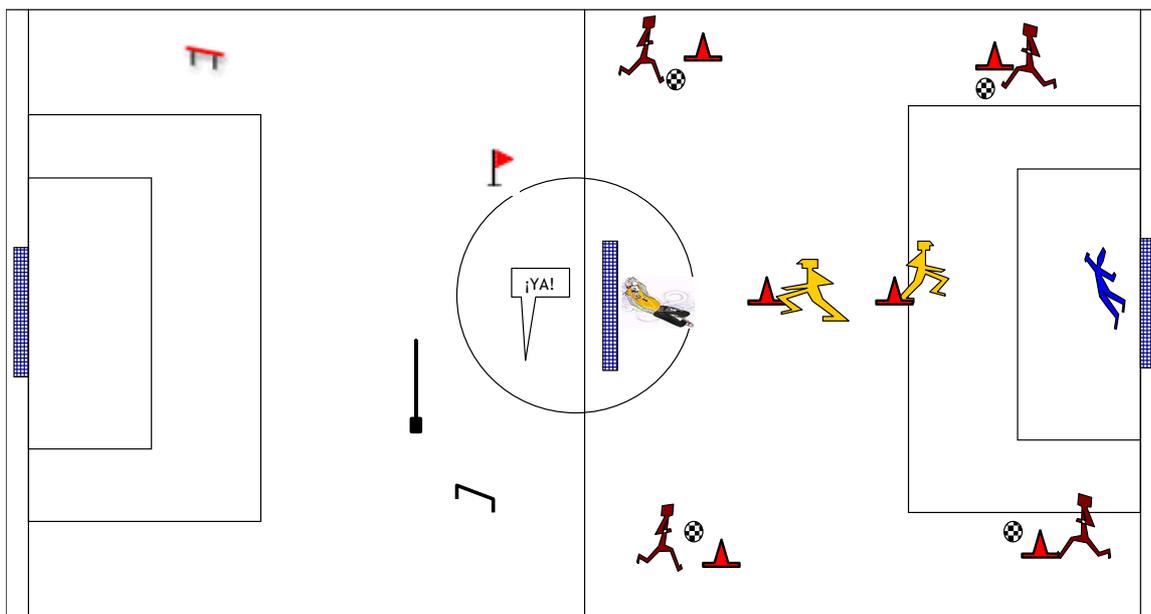
ACTIVIDAD: CIRCUITO FISICO-TÉCNICO
DURACIÓN 10´ + 10´ UN TIEMPO DE CADA PERFIL
JUGADORES 3-4 EN CADA POSTA



ACTIVIDAD : GOLPEOS CABEZA – PIE . CHINOS, BALONES.

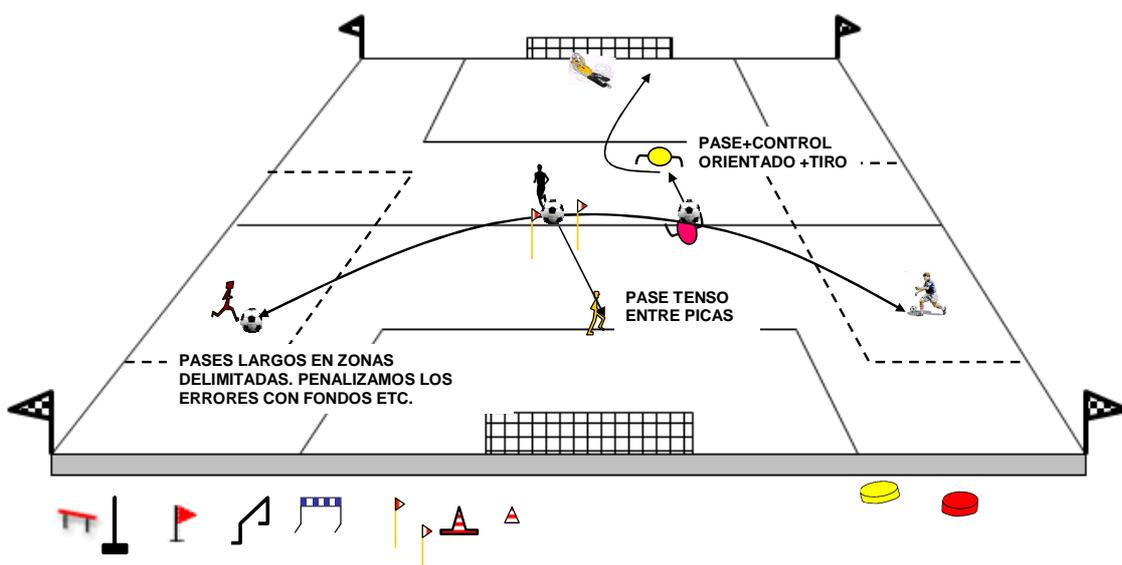
LINEAS DE TRES JUGADORES. UN BALON EN CADA JUGADOR DE LOS EXTREMOS.

JUGADOR DE UN UN EXTREMO, DA UN PASE ELEVADO Y EL JUGADOR DE EN MEDIO DEVUELVE CON LA CABEZA, SE DA LA VUELTA Y REALIZA EL MISMO EJERCICIO CON EL JUGADOR DE EL OTRO LADO. SE REALIZA LA MISMA SECUENCIA TRES VECES. EL QUE COMENZÓ PASANDO CONDUCE HASTA EL JUGADOR DE EN MEDIO Y CAMBIAN PAPELES. AL FINALIZAR LA SECUENCIA INTERCAMBIA PAPELES CON EL JUGADOR QUE FALTA.



ACTIVIDAD: 1) DEVOLVEMOS HACIA DONDE VIENE EL PASE, GRUPOS DE TRES EN CADA POSTA. CAMBIAMOS DESPUÉS DE HACER LOS DOS GOLPEOS (EN DIRECCIÓN DE LAS AGUJAS), DE IZQUIERDA Y DERECHA. HECEMOS LA MISMA SECUENCIA EN EL OTRO GRUPO DE JUGADORES.10´.

2) EN LAS MISMAS DISTANCIAS Y CON PORTERIA EN MEDIO CAMPO, CENTRO REMATE, 2-3 JUGADORES POR POSTA, REPETIMOS LA ACCIÓN QUE NOS TOQUE HASTA QUE ORDENE EL CAMBIO , EN DIRECCION A LAS AGUJAS DEL RELOJ. PASAMOS POR LAS 3 POSTAS. DURACION 10´. POR TIEMPO, 3´-5´ ... DEPENDE DEL TIEMPO TOTAL PENSANDO SIEMPRE QUE SON TRES GRUPOS, HAY QUE DIVIDIR ENTRE TRES PARA QUE TODOS PASEN POR TODAS.



ACTIVIDAD: CIRCUITO TECNICO. PASE LARGO ELEVADO, PASE MEDIO RASO, CONTROL ORIENTADO Y TIRO A PORTERIA.

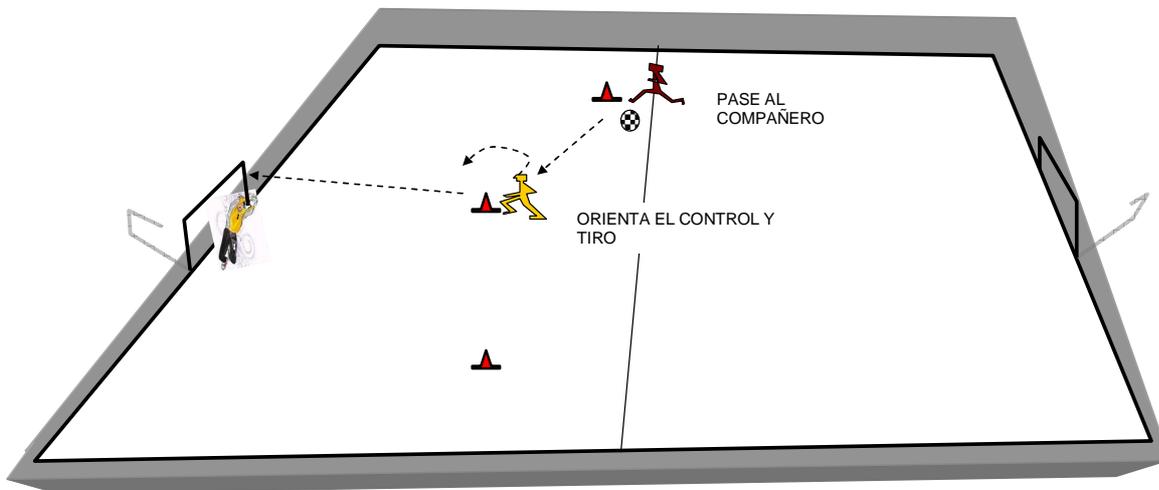
JUGADORES: TODOS

2´ EN CADA POSTA, DOS SERIES EN TOTAL.

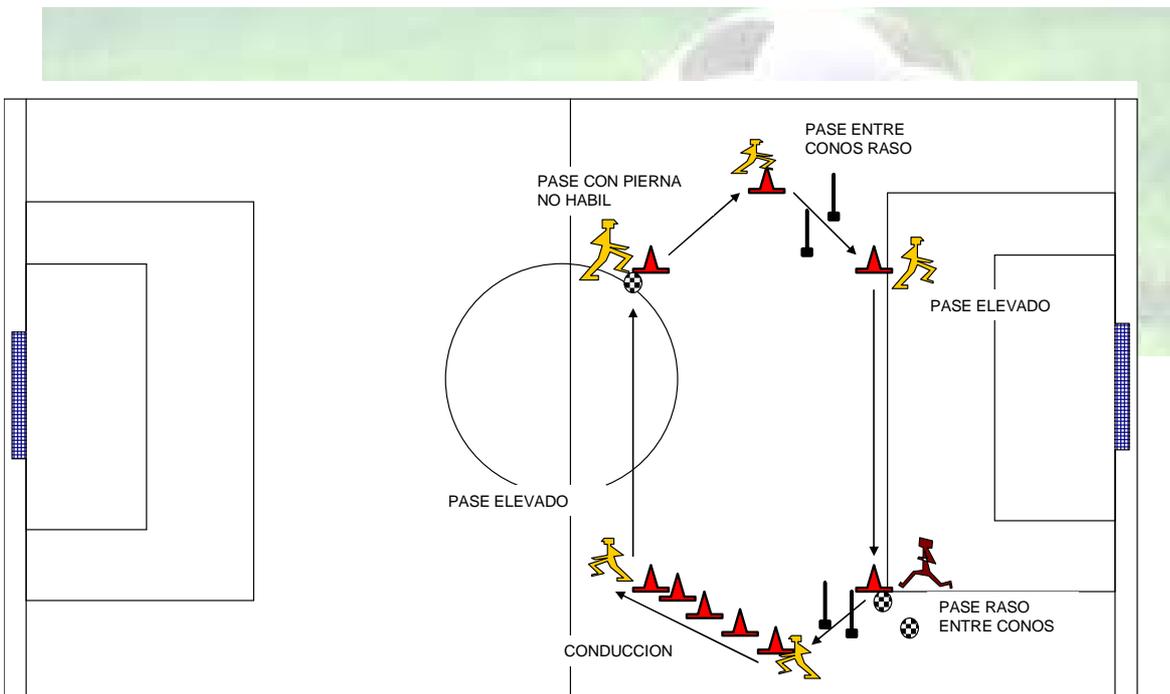


Desarrollo de la Actividad

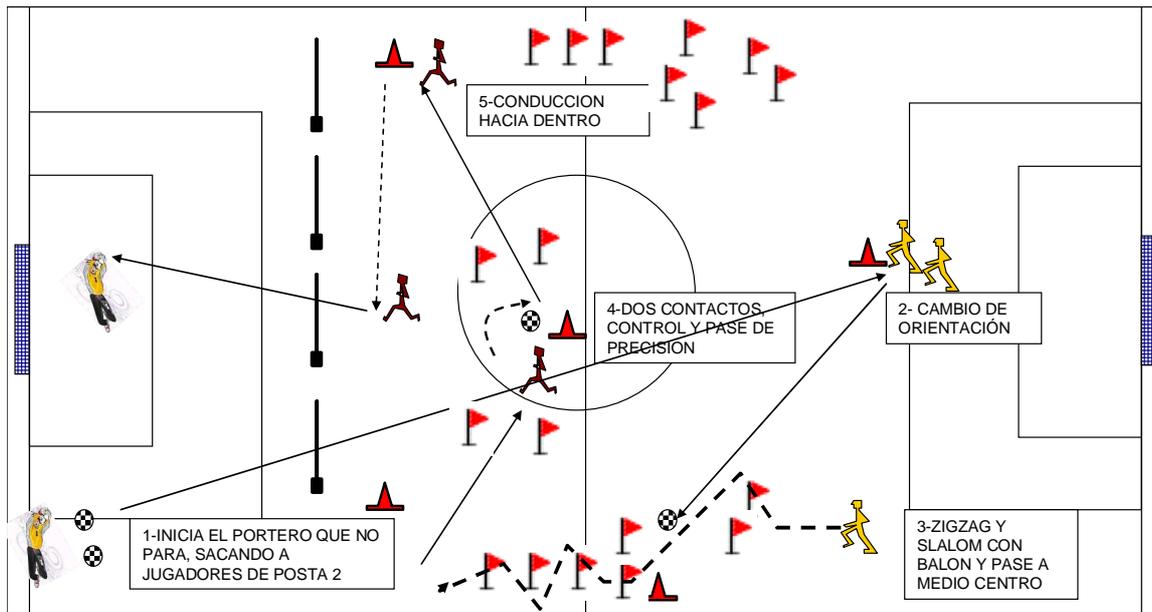
Pedro del Barrio Sánchez



ACTIVIDAD: DURACION 10'
EJERCICIO PARA TRABAJO CON POCOS JUGADORES 5-8
CAMBIAMOS DE PERMIL A LOS 5'
PASAMOS Y CAMBIAMOS A DONDE PASAMOS. TIRAMOS Y VAMOS A POSTA DE PASE.



ACTIVIDAD: PASES LARGOS, CORTOS, CONTROLES
MATERIAL: PICAS, CONOS, CHINOS, BALONES.
SEGUJIMOS EL CIRCUITO EN SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ. CAMNIAMOS A LA MITAD EL SENTIDO.
DURACIÓN 20'

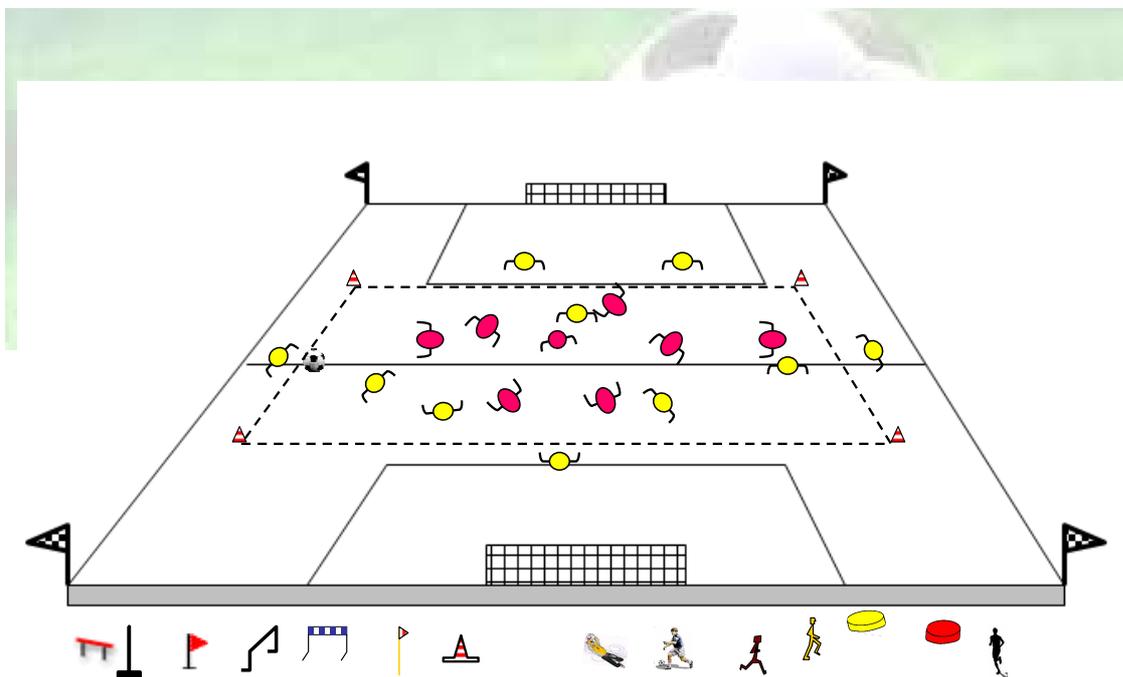


ACTIVIDAD: TECNICA. PASES LARGOS+CONDUCCION+PRECISION+TIRO

MATERIAL: CONOS, PICAS, BALONES.

DURACIÓN : 20´ A LA MITAD SE CAMBIA DE PERFIL

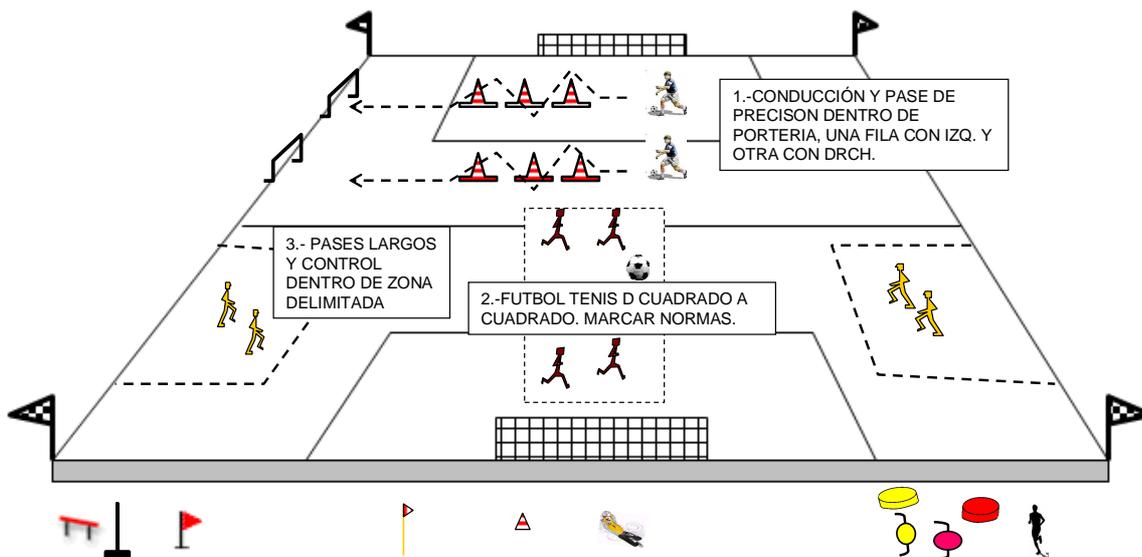
EL CIRCUITO CABA CON FINALIZACIÓN Y SE VUELVE A POSTA 2 POR FUERA SIN MOLESTAR EN LA EJECUCION AL RESTO DE COMPAÑEROS.



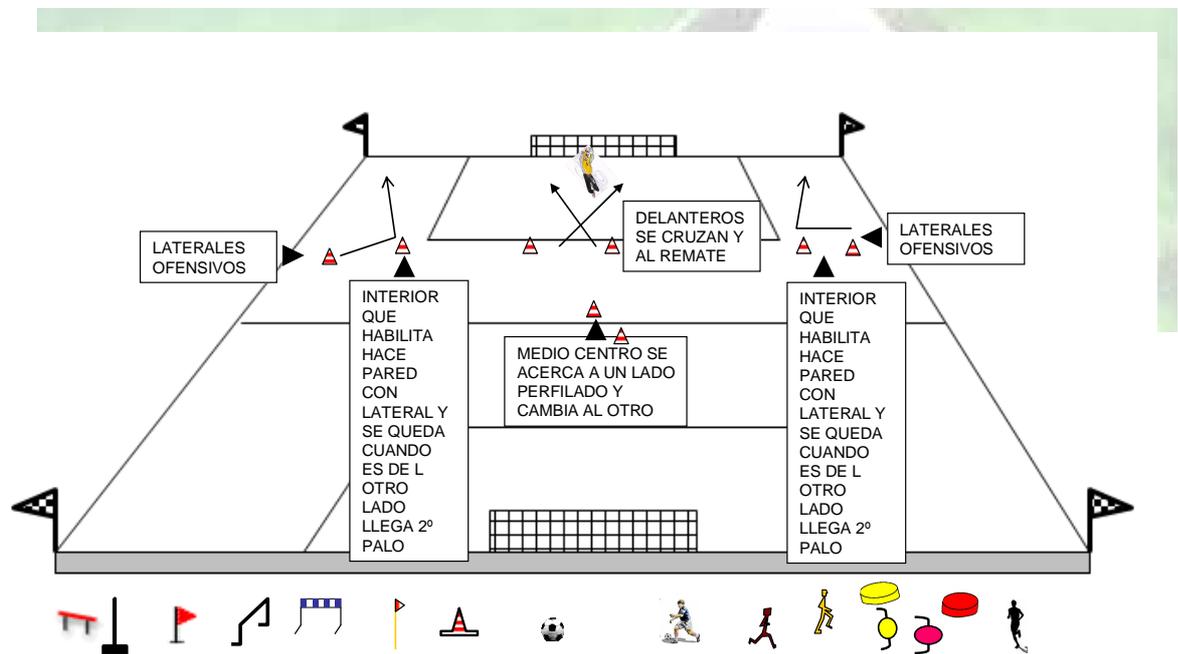
ACTIVIDAD	ENTRENAMIENTO DE POSESIÓN POSICIONAL	OBJETIVO	POSESIÓN DEL BALÓN
------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------

DESARROLLO Y METODOLOGIA

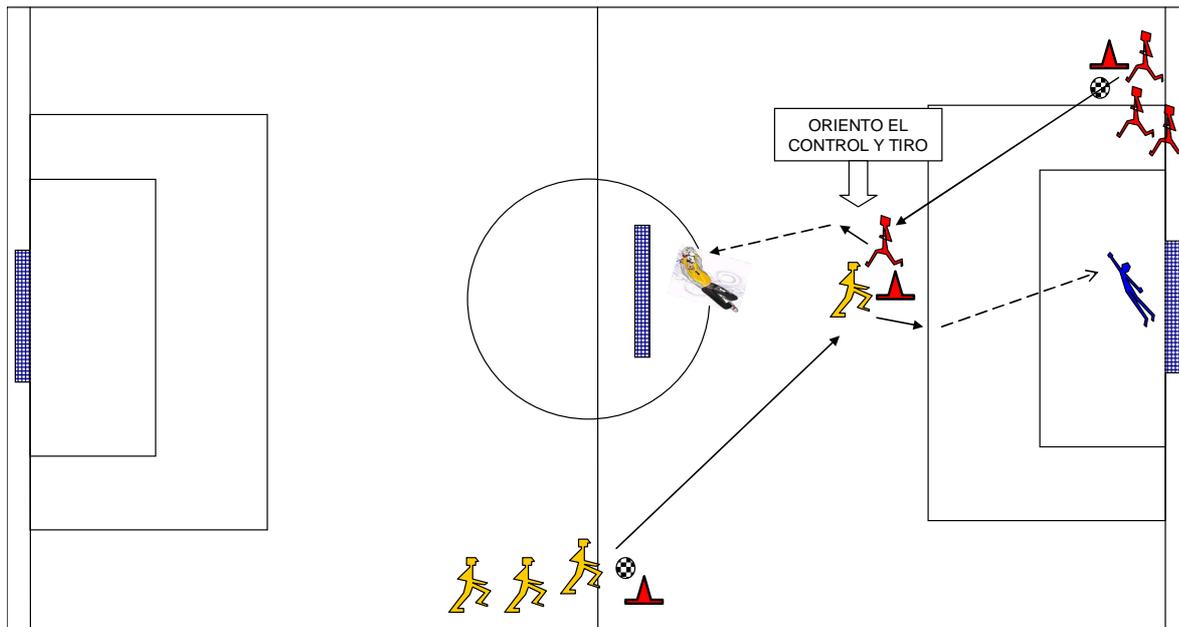
DELIMITAMOS UN RECTANGULO EN LA ZONA DE INFLUENCIA DE PARTIDO. COLOCAMOS A CENTRALES EN SU ZONA NATURAL, LATERALES ABIERTOS FUERA DEL RECTANGULO Y DELANTERO EN SU ZONA FUERA DEL RECTANGULO. EQUIPO CONTRARIO DENTRO CON 8 JUGADORES.
 MANTENER EL BALÓN CON TRES (DOS) TOQUES MÁXIMOS POR JUGADOR, 6 PASES ES IGUAL A UN TANTO.
 DURACIÓN: 3-4 SERIES DE 4´



ACTIVIDAD: POSTAS TECNICAS
MARCAR PAUTAS EN EL TENIS, TOQUES Y PASES. CONTROLAR LAS DISTANCIAS PARA QUE EL JUEGO SEA EFECTIVO.
EN LOS GOLPEOS LARGOS CONTROLAR LAS DISTANCIAS DELIMITADA SGUN CATEGORIA.
CAMBIO DE POSTAS POR TIEMPO. 4-5´.

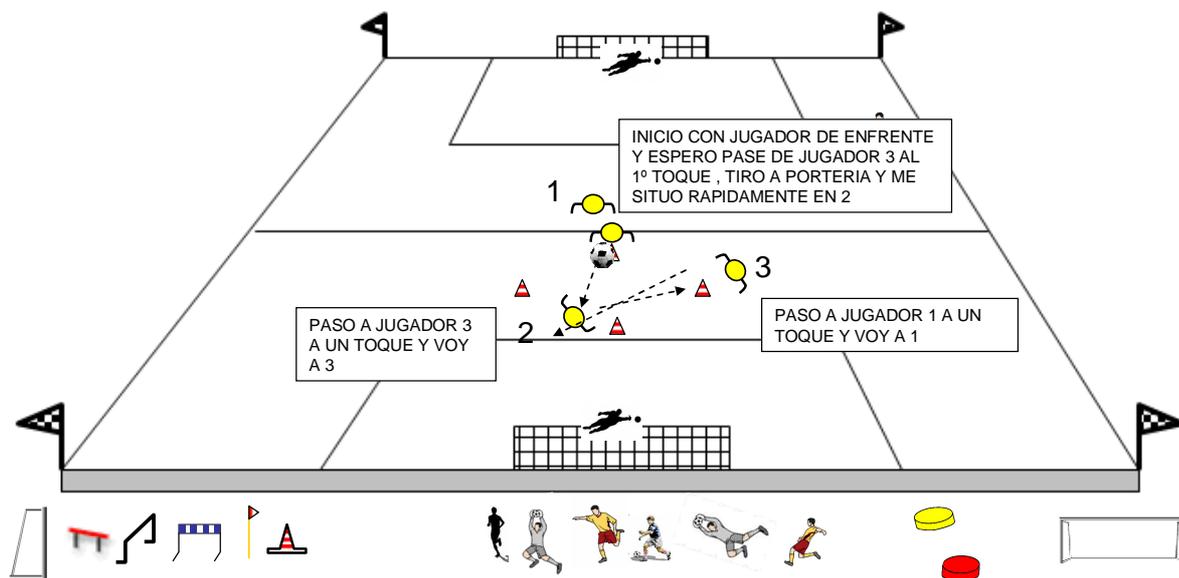


ACTIVIDAD: SECUENCIA TÉCNICA CON LATERALES OFENSIVOS Y FINALIZACIÓN
COMIENZA EL JUEGO EN UN LATERAL CON PASE A MEDIO CENTRO, EL LATERAL QUE INICIA SE QUEDA EN ZONA DEFENSIVA.
EL MEDIO CENTRO BIEN PERFILADO Y POR DETRÁS DE LINEA DE BALON CAMBIA DE ORIENTACION CON EL OTRO LATERAL QUE SE INCORPORA. ESTE REALIZA PARED CON INTERIOR QUE LE CREA ESPACIO, CENTRA Y ENTRAN DELANTEROS CRUZANDOSE Y EL INTERIOR QUE NO HA PARTICIPADO A 2º PALO.
OBJETIVO: BUSCAMOS EL PERFIL DE LOS MEDIOS CENTROS Y EL TRABAJO ESPECIFICO TECNICO DE LOS CENTROS LATERALES.
CARGA FÍSICA BAJA, CONTROLAR RECUPERACIONES. UNA VARIANTE ES AUMENTAR LA INTENSIDAD Y LAS DISTANCIAS.



ACTIVIDAD : TIRO A PORTERIA

SALIDAS DESDE LAS ESQUINAS CONDUCIENDO HASTA EL COMPAÑERO, PASO A ESTE QUE REALIZA UN CONTROL ORIENTADO Y TIRA A PORTERIA. CAMBIAMOS DE FILA. GOLPEAMOS CON PIERNA HABIL.



ACTIVIDAD	TIRO A PORTERIA TRES JUGADORES	OBJETIVO	TECNICA – TIRO A PORTERIA
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
FIGURA TECNICA CON TRES PARTICIPANTES CON FINALIZACIÓN EN TIRO A PORTERIA			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	15-20´ EN LA MITAD DEL EJERCICIO CAMBIAMOS EL PERFIL.		



ACTIVIDAD: TIRO CON PARED Y HABILIDAD

MATERIAL: BALONES, PICAS, CONOS

