

Tema de la sesión : La orientación del juego

Nombre de su equipo : Madrid

Plan de sesión : Plan libre

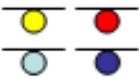
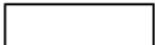
Categoría de edad : 18 años

Plan de la sesión de calentamiento

<u>Calentamiento</u> :	1031 / Juegos reducidos	15 min.
<u>Táctico</u> :	4064 / Orientar el juego	15 min.
	4061 / Orientar el juego	15 min.
	4053 / Orientar el juego	15 min.
	4056 / Orientar el juego	15 min.
<u>Partido</u> :	5041 / Orientar el juego	20 min.

Duración efectiva de la sesión : 1 h 35

Observaciones :

Texto										
				<table border="0"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr> <tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
Jugadores de campo	Portero	Entrenador	Balón	Define un jugador o una zona						
										
Pequeña portería	Grande portería	Cono	Cono	Estaca						
										
Listón	Carrera sin balón	Conducción del balón	Pase o tiro	Control						
										
Malabarismo	Balón aéreo	Entrada	Zancadilla / Finta / Ruleta	Apoyo pie izquierdo / pie derecho						

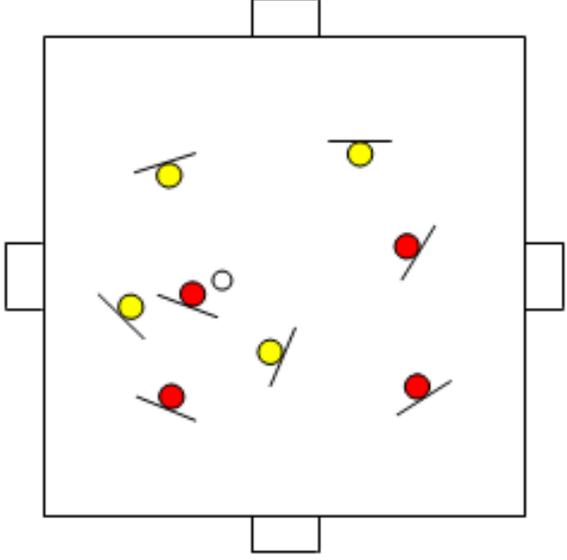
Sesión de calentamiento

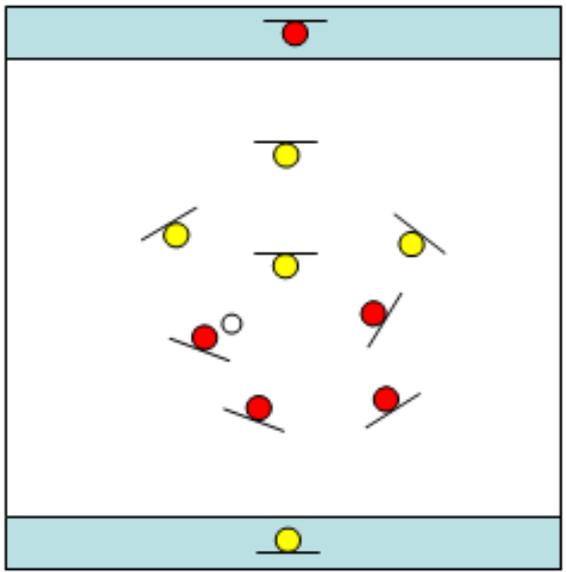
Tema de la sesión : La orientación del juego

Nombre de su equipo : Madrid

Plan de sesión : Plan libre

Categoría de edad : 18 años

Calentamiento 1031		Juegos reducidos	15 min.
<p><u>Juegos reducidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - efectivos reducidos - superficie reducida <p>Material : balones, conos, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Partido de 4 contra 4 :</u></p> <p>Terreno de 25x25m con 4 porterías (2m o más dependiendo de la categoría) : una portería está puesta en el medio de cada lado del terreno.</p> <p>Se puede marcar en cualquiera portería. Partido de 4 contra 4 ; 3 minutos. Cambiar los adversarios si hay varios terrenos.</p> <p><u>Instrucciones :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - juego libre - cambiar los saques de bandas por corners. 		

Táctico 4064		Orientar el juego	15 min.
<p><u>Orientar el juego</u></p> <p>Relación de apoyo. Prioridades en la orientación del juego :</p> <ul style="list-style-type: none"> - escoger la solución hacia adelante en prioridad - luego juego lateral - como última posibilidad, jugar con el apoyo de detrás. El jugador que tiene el balón siempre tiene que disponer de un apoyo. <p>Buscar la superioridad numérica en la orientación del juego.</p> <p>Material : balones, conos, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Juego de capitanes de 5 contra 5 :</u></p> <p>Terreno de 35x20m con dos zonas (3m) en las extremidades.</p> <p>Partido de 4 contra 4 dentro del terreno. Para marcar, el equipo tiene que pasar el balón a su quinto jugador (el capitán) situado en la zona opuesta. El equipo marca un punto si el jugador consigue guardar el balón dentro de la zona. Cambiar el capitán a menudo. Cuando un equipo marca, el capitán vuelve a sacar para el equipo contrario.</p> <p><u>Instrucción :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - escoger la solución hacia adelante en primero 		

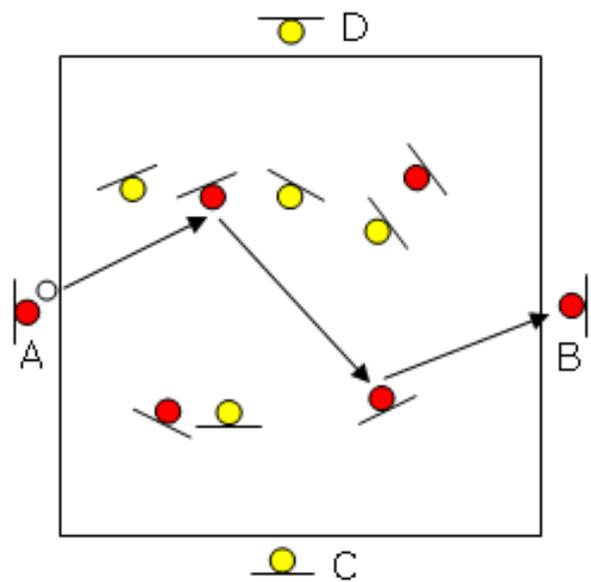
Sesión de calentamiento

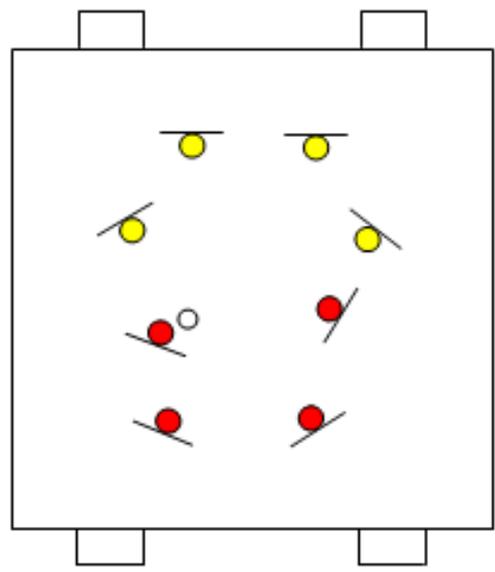
Tema de la sesión : La orientación del juego

Nombre de su equipo : Madrid

Plan de sesión : Plan libre

Categoría de edad : 18 años

Táctico 4061		Orientar el juego		15 min.
<p><u>Orientar el juego</u></p> <p>Relación de apoyo. Prioridades en la orientación del juego :</p> <ul style="list-style-type: none"> - escoger la solución hacia adelante en prioridad - luego juego lateral - como última posibilidad, jugar con el apoyo de detrás. El jugador que tiene el balón siempre tiene que disponer de un apoyo. <p>Buscar la superioridad numérica en la orientación del juego.</p> <p>Material : balones, conos, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Juego 6 contra 4 :</u></p> <p>Terreno de 20x20m. Dos equipos de 6 jugadores. 4 contra 4 dentro del terreno + dos jugadores de cada equipo en las bandas. Para marcar, los rojos tienen que llevar el balón de A a B (o de B a A), los amarillos de C a D (o de D a C). Cambiar los jugadores exteriores cada 3 minutos.</p> <p><u>Variaciones :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - juego libre - limitar los toques 			

Táctico 4053		Orientar el juego		15 min.
<p><u>Orientar el juego</u></p> <p>Relación de apoyo. Prioridades en la orientación del juego :</p> <ul style="list-style-type: none"> - escoger la solución hacia adelante en prioridad - luego juego lateral - como última posibilidad, jugar con el apoyo de detrás. El jugador que tiene el balón siempre tiene que disponer de un apoyo. <p>Buscar la superioridad numérica en la orientación del juego.</p> <p>Material : balones, conos, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Partido 4 contra 4 :</u></p> <p>Partido 4 contra 4 en un terreno de 35x25m con porterías pequeñas (2m) . Cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas (2m) . Tiro autorizado en las porterías.</p> <p><u>Instrucción :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si no se puede ir por un lado, sacar el balón y orientar de nuevo el juego por el otro lado 			

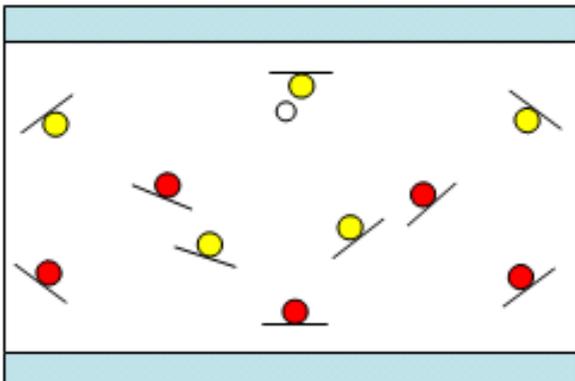
Sesión de calentamiento

Tema de la sesión : La orientación del juego

Nombre de su equipo : Madrid

Plan de sesión : Plan libre

Categoría de edad : 18 años

Táctico 4056		Orientar el juego		15 min.
<p><u>Orientar el juego</u></p> <p>Relación de apoyo. Prioridades en la orientación del juego :</p> <ul style="list-style-type: none"> - escoger la solución hacia adelante en prioridad - luego juego lateral - como última posibilidad, jugar con el apoyo de detrás. El jugador que tiene el balón siempre tiene que disponer de un apoyo. <p>Buscar la superioridad numérica en la orientación del juego.</p> <p>Material : balones, conos, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Partido 5 contra 5 :</u></p> <p>Terreno de 35x20m mas largo que ancho con una zona (3m) en las 2 extremidades. Partido 5 contra 5. Para marcar, parar el balón dentro de la puerta contraria. Respetar las prioridades en la orientación del juego para ir a marcar.</p> <p><u>Instrucción :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si no se puede ir por un lado, sacar el balón y orientar de nuevo el juego por el otro lado- si no se puede ir por un lado, sacar el balón y orientar de nuevo el juego por el otro lado 			

Partido 5041		Orientar el juego		20 min.
<p><u>Orientar el juego</u></p> <p>La relación de apoyo. Prioridades en la orientación del juego :</p> <ul style="list-style-type: none"> - escoger en prioridad la solución hacia adelante - si no hay solución hacia adelante : jugar lateralmente - si no hay solución, jugar con un apoyo. El jugador que tiene el balón siempre debe tener una posibilidad de apoyo. <p>Buscar la superioridad numérica en la orientación del juego.</p> <p>Material : balones, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Partido 10 contra 10 :</u></p> <p>9 jugadores + 1 portero en cada equipo. Respetar los principios del juego en la orientación del juego.</p>	