

Sesión de calentamiento

Tema de la sesión : Los controles orientados

Nombre de su equipo : Madrid




















Plan de sesión : Plan de sesión técnica

Categoría de edad : Principiantes

Plan de la sesión de calentamiento

<u>Calentamiento</u> :	1010 / Ejercicio técnico	15 min.
<u>Técnico</u> :	3001 / Control en el suelo en giro de 90 grados	12 min.
	3003 / Control en el suelo en giro de 90 grados	20 min.
<u>Partido</u> :	5001 / Los controles	20 min.
<u>Duración efectiva de la sesión</u> :		1 h 07
<u>Observaciones</u> :		

Texto

				
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

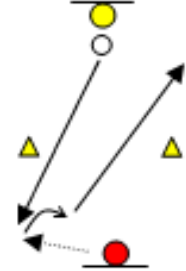
Sesión de calentamiento

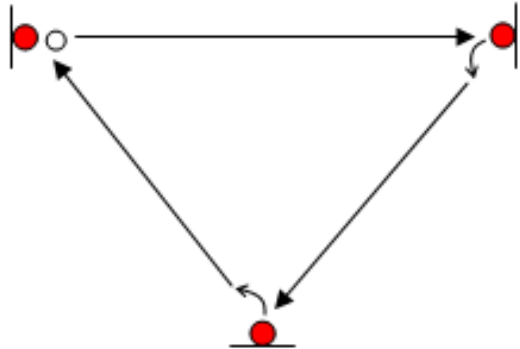
Tema de la sesión : Los controles orientados

Nombre de su equipo : Madrid

Plan de sesión : Plan de sesión técnica

Categoría de edad : Principiantes

Calentamiento 1010		Ejercicio técnico	15 min.
<p><u>Ejercicio técnico</u></p> <p>Control</p> <p>Pase</p> <p>Precisión</p> <p>Material : pelotas, conos.</p>	<p><u>Control + Pase :</u></p> <p>Por grupos de 2 jugadores con una pelota para cada grupo. Una pequeña puerta de 1m50 entre los dos jugadores.</p> <p>Partido de 1 contra 1 repctando las reglas del juego.</p> <p><u>Reglas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - todos los pases se hacen al suelo y atravesando la puerta. - 2 toques obligatorios - una falta es un punto para el rival <p><u>Variaciones :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - solo se puede utilizar el segundo pie - disminuir el tamaño de la puerta - cambiar de rival 		

Técnico 3001		Control en el suelo en giro de 90 grados	12 min.
<p><u>Control en el suelo en giro de 90 grados</u></p> <p>Primer toque para cambiar de dirección y huir del oponente</p> <p>Control + pase</p> <p>Concentrarse sobre la calidad del primer toque y pase</p> <p>Opciones del primer toque : interior pie derecho/izquierdo hacia la derecha, interior pie edrecho/izquierdo hacia la izquierda, exterior pie derecho/izquierdo, etc.</p> <p>Material : balones.</p>	<p><u>Primer toque y pase (triángulo)</u></p> <p>Grupos de tres. Un balón para cada grupo.</p> <p>Triángulo, control y pase.</p> <p>Los jugadores pueden correr con la pelota cambiando el sentido de circulación si lo desean.</p> <p><u>Instrucciones :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distancia entre los jugadores : 7-8m - puntos de apoyo - atacar el balón - controlar en dirección del jugador a quién va dirigida la pelota. 		

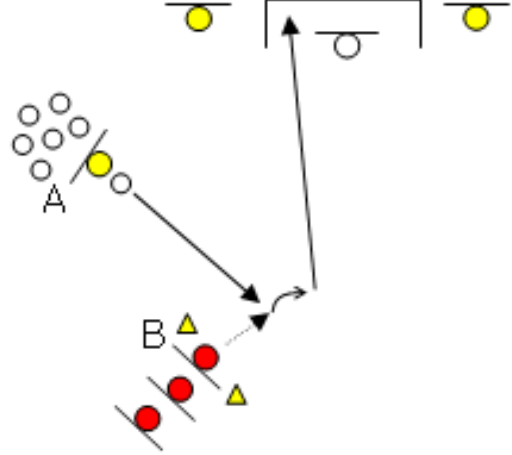
Sesión de calentamiento

Tema de la sesión : Los controles orientados

Nombre de su equipo : Madrid

Plan de sesión : Plan de sesión técnica

Categoría de edad : Principiantes

Técnico 3003		Control en el suelo en giro de 90 grados		20 min.
<p><u>Control en el suelo en giro de 90 grados</u></p> <p>Control para cambiar de dirección y evitar el oponente.</p> <p>Control + tiro</p> <p>Concentrarse en la calidad del toque y del tiro</p> <p>Opciones del primer toque : interior pie derecho/izquierdo hacia la derecha, interior pie edrecho/izquierdo hacia la izquierda, exterior pie derecho/izquierdo, etc.</p> <p>Material : balones, conos.</p>	<p><u>Control + tiro :</u></p> <p>A le manda la pelota a B ; B ataca la pelota, la controla y tiro a puerta.</p> <p><u>Variaciones :</u></p> <p>Variación 1 : la pelota viene de la izquierda + tiro con el pie derecho (ver dibujo).</p> <p>Variación 2 : la pelota viene de la derecha + tiro con el pie izquierdo.</p> <p><u>Instrucciones :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - control libre - buscar un toque rápido, en dirección de la portería - calidad del tiro 			

Partido 5001		Los controles		20 min.
<p><u>Los controles</u></p> <p>El pase</p> <p>El tiro</p> <p>Material : balones, camisetas (2 colores).</p>	<p><u>Partido 5 contra 5 :</u></p> <p>4 jugadores + 1 portero en cada equipo. Mantenerse alerta para coger el balón. Calidad en las fases de control + pase y control</p>	