



ESTRUCTURA ENTRENAMIENTOS

LUNES:

1 - CALENTAMIENTO TIPO:

2 - EJERCICIOS TÉCNICA INDIVIDUAL 10 MINUTOS

- TÉCNICA INDIVIDUAL EN MOVIMIENTO GOLPEO DEL BALÓN CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO EN MOVIMIENTO DENTRO DE UN ESPACIO DELIMITADO
- CONDUCCIÓN DE BALÓN CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO DENTRO DE UN ESPACIO DELIMITADO, POR PAREJAS Y PRACTICANDO LA PROTECCIÓN DEL BALÓN
- PRACTICAR EL DRIBLING POR PAREJAS ENSEÑANDO LA COLOCACIÓN DEFENSIVA

3 - EJERCICIOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL GOLPEO DE BALÓN 10 MINUTOS

EN DOS GRUPOS FRENTE LAS PORTERÍAS DE LOS LATERALES DEL CAMPO, DE FORMA INDIVIDUAL, MEJORA EN EL GOLPEO DEL BALÓN CON TODAS LAS PARTES DEL PIE

4 - EJERCICIOS DE ESTRATEGIA COLECTIVA - 20 MINUTOS

FALTAS LATERALES Y CORNERS, COLOCACIÓN DEFENSIVA Y OFENSIVO PARA LA MEJORA ESTRATÉGICA DE LOS MISMOS.

5 - PRACTICAS DE LANZAMIENTO FRONTAL DE FALTAS 20 MINUTOS

JUGADORES ESPECÍFICOS DESIGNADOS PARA ELLO CON ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL PORTERO.



6 - SIMULTÁNEAMENTE CON EL RESTO DE JUGADORES, EJERCICIOS DE ESTRATEGIA EN SAQUES DE BANDA 20 MINUTOS

LATERALES E INTERIORES, CON SAQUE PEGADO A BANDA Y AVANCE DE METROS, COMPROBAR QUIEN TIENE MEJOR SAQUE Y ENSAYAR SAQUES LARGOS DENTRO DEL ÁREA, ENSAYAR SAQUE LARGO PARA CONTRAGOLPES, PILLANDO LA ESPALDA DE LA DEFENSA.

ENSAYAR EL CONTRARRESTAR DEFENSIVAMENTE ESTAS MISMAS JUGADAS.

7 - PARTIDILLO DE PUESTA EN PRACTICA DE EJERCICIOS ENSAYADOS FRENTE A LOS INFANTILES 20 MINUTOS

8 - ESTIRAMIENTO, RELAJACIÓN Y CHARLA ANTES DE FINALIZACIÓN.