



11 to 12 Year Olds

www.TheICA.com
The International
Coaches Association



Edad de Entrenamiento 11 a 12 años

Esta sección le ofrece un programa de capacitación de doce semanas de duración para niños de 11 a 12 años. Cada práctica cuenta con cuatro divertidos y progresivos ejercicios y culmina con una pequeña cara juego.



Esta es la cuarta etapa del programa de formación. Se hace hincapié en el desarrollo continuo de las habilidades fundamentales y una cuidadosa consideración se ha dado prioridad a las técnicas más relevantes para dominar en este nivel de edad.

Los temas principales incluyen habilidades de pase y control del balón con una formación adicional para el rodaje, el goteo y el rumbo. Hay un énfasis mayor en los conceptos de grupos pequeños y la introducción de los oponentes a situaciones de juego Simulación. El programa es apropiado para la edad y establece una base sólida para que los jugadores avanza al siguiente nivel.

El programa está pensado como una guía y se anima a los entrenadores para incorporar un mínimo conocimiento de las tácticas de equipo y las leyes del juego.

Práctica semanal Horario:

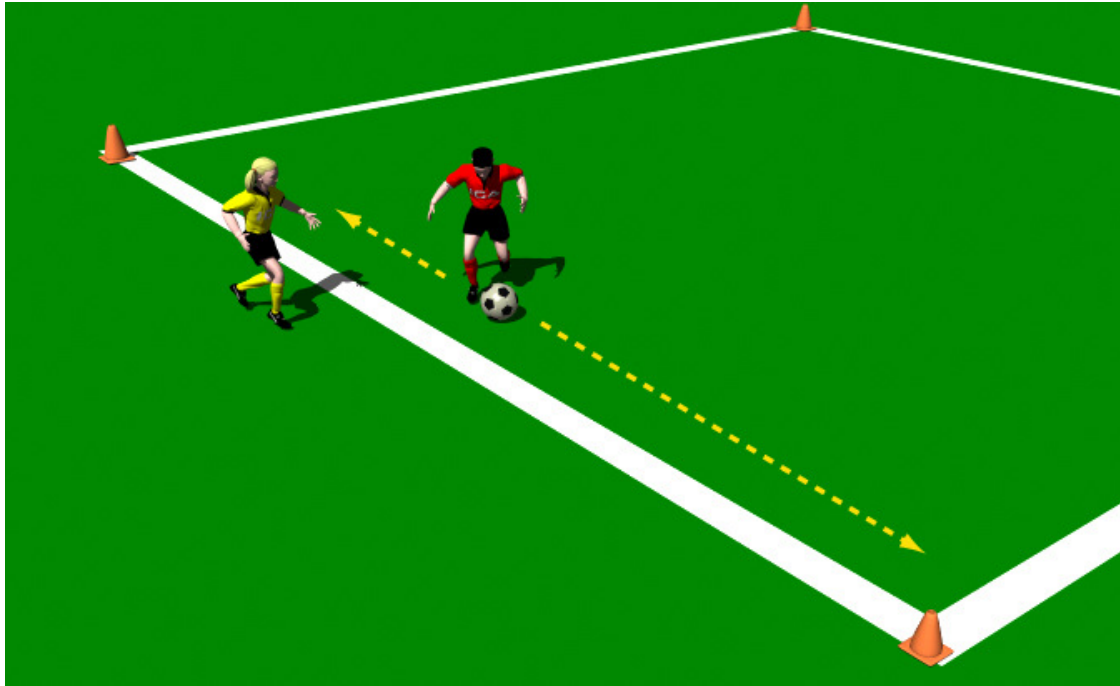
Semana	Técnica	Práctica temático / Palabras clave
Semana uno	Regate	Los movimientos explosivos / Encendido / cambio de velocidad
Segunda semana	Paso	Fundamentos / Pace / Precisión
Tercera semana	Paso	Visión / conciencia /
semana cuatro	Paso	Pace / Precisión
Quinta semana	Bóveda	Mecánica pura / Precisión / Power / encabezados Atacando
Seis semanas	Paso	Pace / Precisión / sincronizador
semana Siete	Control del balón	Pie / muslo / Mecánica / estático / Jog / Run
semana Ocho	Control del balón	Pecho / Torneado con la bola / estático / Run
semana Nueve	Control del balón	Pie / Encendido en Movimiento / bola
Diez semana	Disparo	Mecánica puros / Disparo Bajo Driven
Once semanas	Disparo	Velocidad / gran variedad de técnicas / 1 v 1
Doce semanas	Agresor	1 v 1 Los enfrentamientos disparos / largo y corto alcance

Calentar:

Una cálida cuidadoso para arriba se debe realizar antes de cada sesión de práctica. Referirse a "[**Calentar**](#)" Sección del sitio web para una variedad de diversión caliente actividades para su equipo. Use una combinación de ejercicios "con" y "sin" la pelota. Relacionar el calentamiento a la habilidad del día. Sea creativo, energético, y hacer que el calentamiento de un divertido comienzo de la sesión de práctica.

Una semana - Taladro One

Explosivos movimientos corporales



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los movimientos del cuerpo explosivos, fintas y regates movimientos.

Preparación campo

2 jugadores, 2 conos 10 yardas de distancia, 1 Bola

Los punteros como entrenador:

Dos conos deben colocarse aproximadamente 10 yardas de distancia. Dos jugadores se colocan a cada lado de los conos. Ningún jugador puede cruzar la línea imaginaria y el defensor no puede tratar de robar el balón.

El jugador en posesión del balón debe utilizar fintas cuerpo, falsificaciones de cabeza y una variedad de goteo se mueve a alterar el equilibrio de la defensa. Se marca un gol cada vez que el jugador puede perder el goteo de la defensa y detener la bola muerta en cualquiera de los conos. Las rodillas de los jugadores de goteo deben ser doblados y centro de gravedad bajo para un comienzo explosivo. Si el defensor no se mueve mediante el uso de los movimientos del cuerpo, a continuación, mover el balón para mover la posición de la defensa. Una vez que el defensor está fuera de equilibrio, el jugador debe explotar en la dirección opuesta. Tratar de hacer frente a la defensa en todo momento.

El jugador defensivo puede evitar que el jugador goteo de marcar un gol colocando su pie delante del cono el jugador está atacando. El defensor no puede hacer frente o cruzar la línea imaginaria. Los jugadores deben alternar cada 3 minutos. Puntaje debe mantenerse para determinar el ganador.

Una semana - Taladro Two

Regate, Turn y Escape



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para desarrollar un estrecho control durante la ejecución y girando con la pelota.

Preparación campo

2 jugadores, Área 10 x 10 yardas, conos, 2 bolas

Los punteros como entrenador:

Divida a los jugadores en parejas, con una bola de cada uno. Los jugadores se alternan para botar el balón hacia la otra. En el punto medio de la red, a su vez, los jugadores y la espalda baba a sus posiciones de partida. Los jugadores deben acelerarse después de girar.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Mantener un estrecho control sobre la pelota.
- Aumentando la velocidad gradualmente. No sacrificar la calidad por la velocidad.
- Usar una variedad de superficies a girar con el balón tal como exterior, interior y planta del pie.
- Usar una variedad de técnicas de torneado, tales como el "Paso y Hop" o la Cruyff.
- Al girar, sacar la pelota de los pies y en la dirección que desea girar.

Una semana - Taladro Three

Tigre en el Oriente



Objetivos del ejercicio:

Este es un ejercicio introductorio para el goteo. La principal atención se centra en la visión, cambio de dirección, cambio de velocidad y el control de la pelota.

Preparación campo

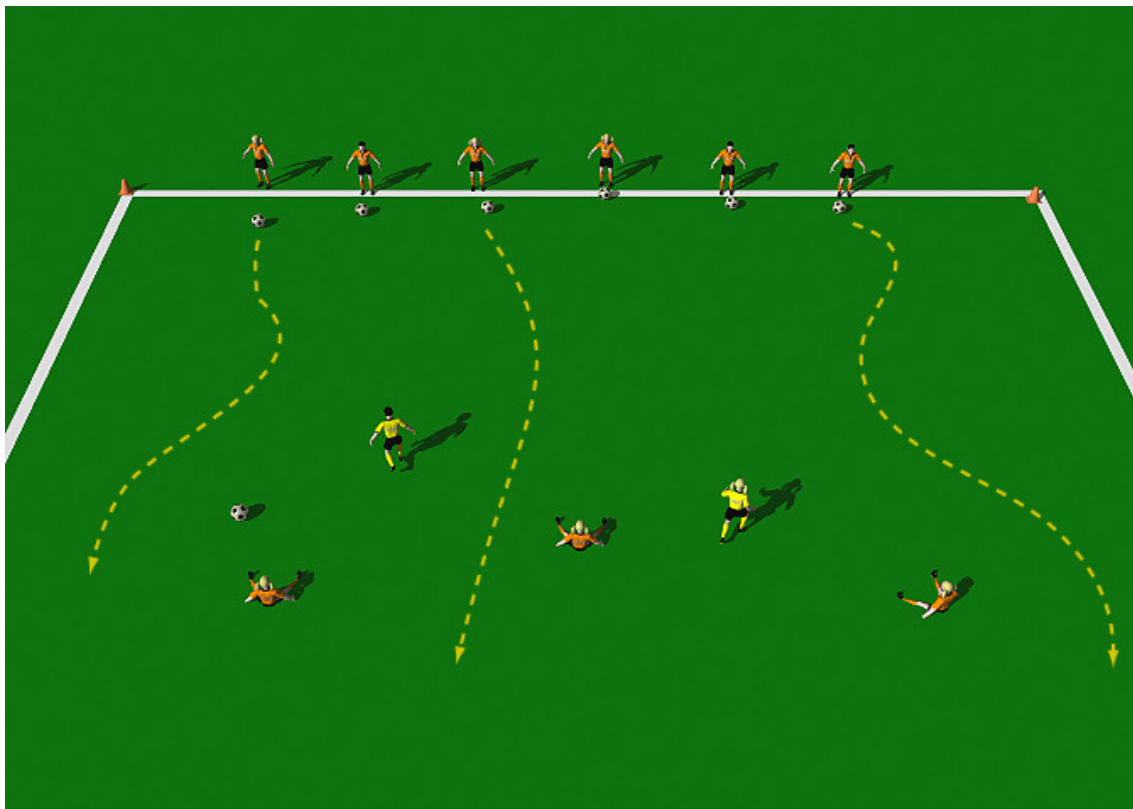
Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, conos o la bandera polos, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Marque una cuadrícula de 20 yardas por 20 yardas. Tienen todos los jugadores se mueven con sus bolas en la plaza. Elegir un jugador para ser el "tigre". Cuando se libera, todos los jugadores tratan de evitarlo y proteger a su bola de ser noqueado. El último que queda es el ganador.

Una semana - Taladro Four

transformers



Objetivos del ejercicio:

Este es un ejercicio introductorio para el goteo. La principal atención se centra en la visión, cambio de dirección y control sobre la pelota.

Preparación campo

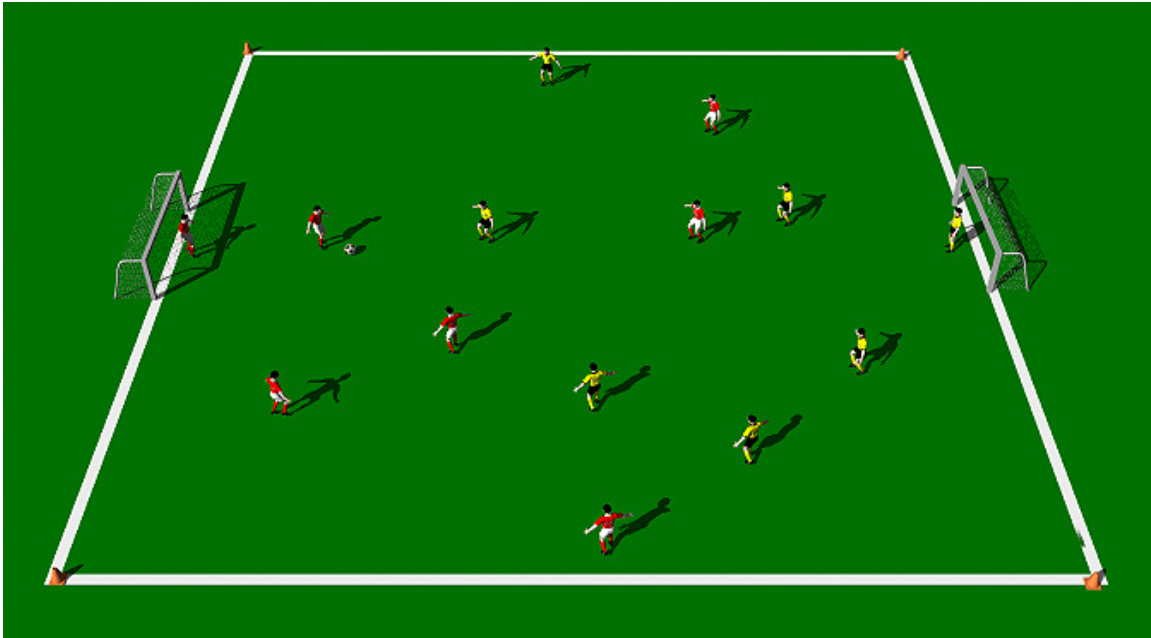
Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, conos o la bandera polos, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Marcar un cuadrado de unos 20 x 20 yardas. Alinear los jugadores en un extremo de la plaza. El objetivo del juego es conducir la pelota de un extremo de la plaza a la otra, y luego se detiene. Si una bola jugadores es expulsado de la plaza entonces él o ella es sentarse en el lugar exacto y convertirse en un transformador. Un transformador no puede mover la parte inferior de la tierra, pero si tiene éxito en la selección de la pelota de un pie dribladores, entonces esa persona también está fuera y debe sentarse también. Último hijo con una bola es el ganador.

Una semana - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

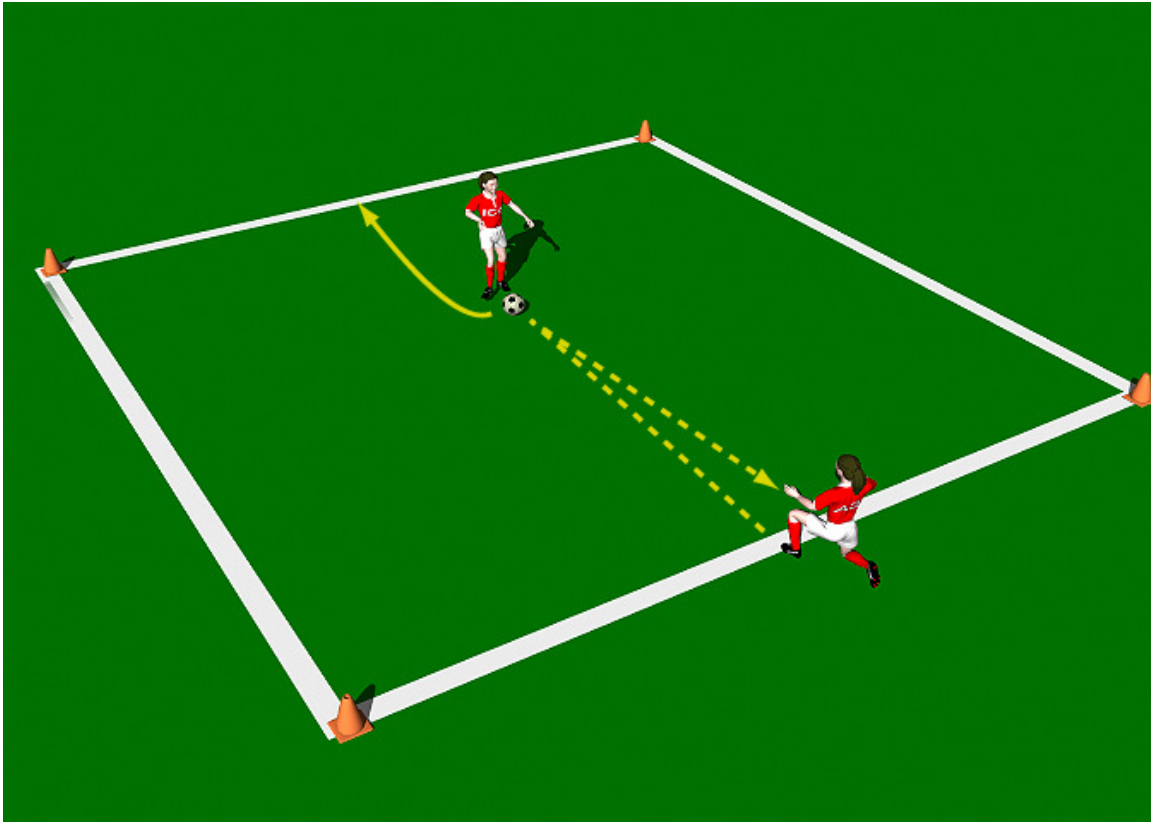
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Segunda semana - Taladro One

Un relé jugador



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en "ritmo y precisión".

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. Dos jugadores. Una bola, cuatro conos.

El entrenar Puntos:

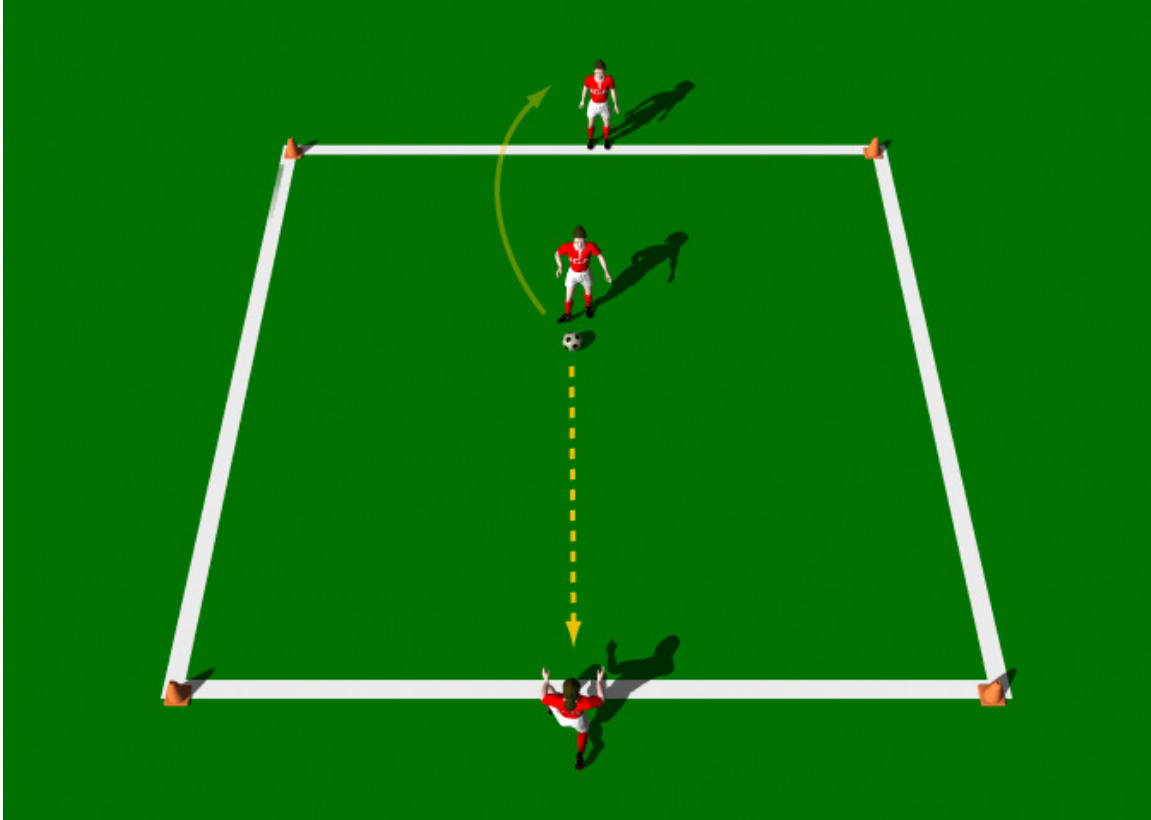
Un jugador se coloca en un lado de una cuadrícula, 10 yardas x 10 yardas. El jugador recibe la pelota desde el servidor. El jugador que recibe debe pasar a la parte trasera pelota al servidor "primera vez" y sólo suma un punto por cada atrás en el suelo a las manos del servidor. Después de cada pase el receptor debe girar y correr de regreso a la posición inicial.

El servidor debe pasar la pelota aproximadamente 5 yardas. Si el servidor pasa el balón demasiado lejos el jugador que recibe no llegará a cumplir con la pelota. Con un pase correctamente ponderada siempre se fomentará el jugador que recibe a venir y conocer a la pelota.

El entrenador debe hacer hincapié en la técnica correcta y poco a poco aumentar el ritmo para que coincida con la velocidad. Se debe tener cuidado al hacer hincapié en la calidad sobre la velocidad. Crear una competición entre grupos. Mantener puntos de puntuación y adjudicación para el primer jugador en llegar a 20 pases buenos o el jugador que pueda realizar el mayor número de pases en un minuto.

Segunda semana - Taladro Two

Relevo de dos jugadores



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en "Ritmo y precisión".

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. Tres jugadores. Una bola, cuatro conos.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores están posicionados en un lado de una cuadrícula, 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores reciben el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe pasar a la parte trasera pelota al servidor "primera vez" y sólo suma un punto por cada atrás en el suelo a los pies de los servidores. Después de cada pase el receptor debe volver a su posición inicial.

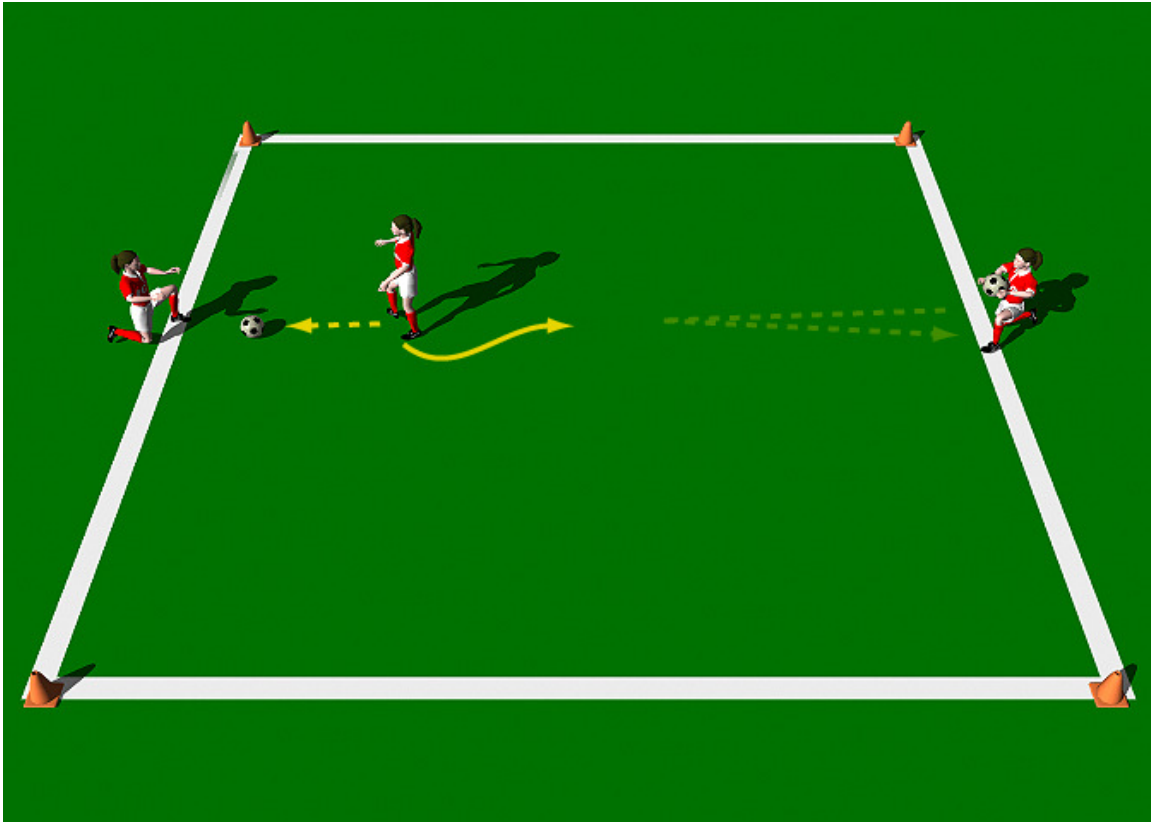
El servidor debe pasar la pelota aproximadamente 5 yardas. Si el servidor pasa el balón demasiado lejos el jugador que recibe no llegará a cumplir con la pelota. Con un pase correctamente ponderada siempre se aliente al jugador que recibe a venir y conocer a la pelota.

El entrenador debe hacer hincapié en la técnica correcta y poco a poco aumentar el ritmo a la velocidad del juego. Se debe tener cuidado al hacer hincapié en la calidad sobre la velocidad.

Crear una competición entre grupos. Mantener puntos de puntuación y adjudicación para el primer equipo en llegar a los 20 pases buenos o ver qué equipo que pueda realizar el mayor número de pases en un minuto.

Segunda semana - Taladro Three

Presión que pasa 1



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en "ritmo y precisión".

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. Tres jugadores. Dos bolas.

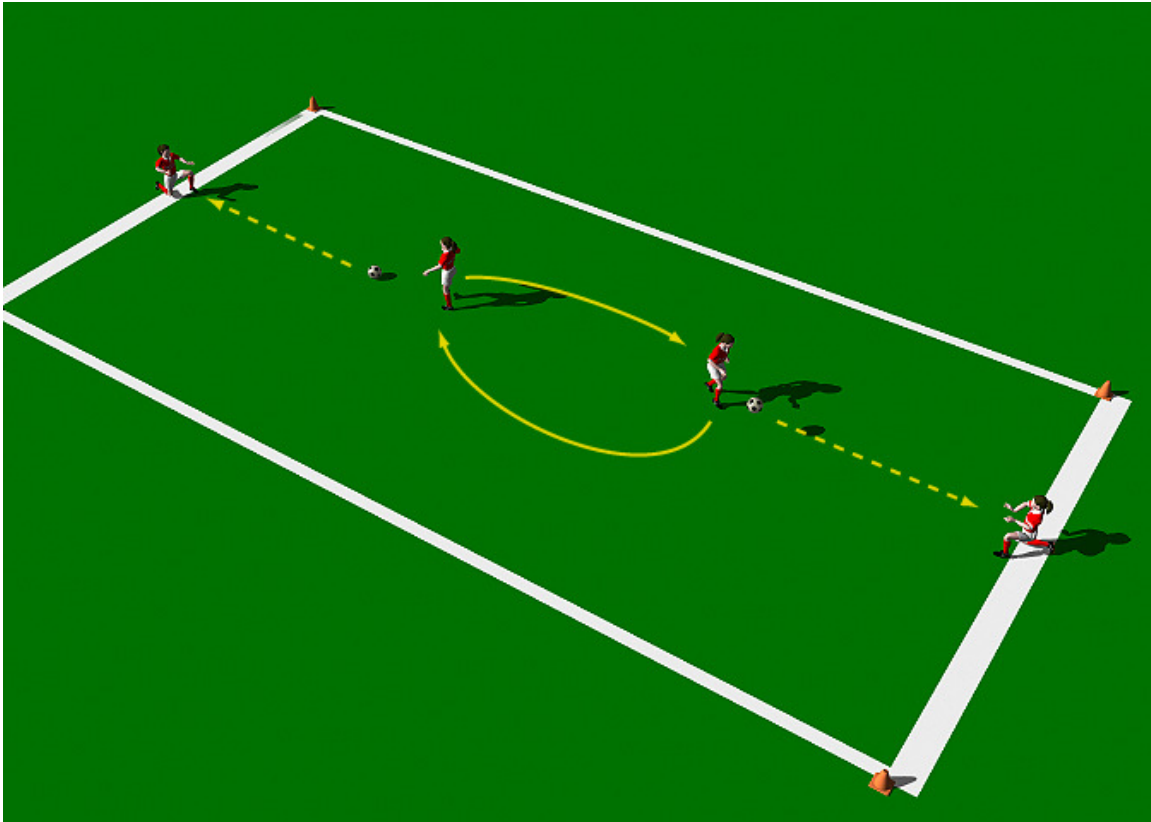
El entrenar Puntos:

Dos servidores están colocados a cada lado de la rejilla. alternativo del servidor que pasa la bola al receptor quien pasa de nuevo "primera vez", se convierte rápidamente y se repite con el lado opuesto. Asegúrese de que los servidores no ruedan la pelota demasiado lejos, por lo que el jugador en el centro no tiene que venir a conocer a la pelota. El jugador en el centro debe trabajar a toda velocidad y concentrarse en la calidad del primer paso táctil.

Si el jugador turnos de trabajo a un servidor para un pase y el servidor está recuperando la pelota, el jugador debe seguir circulando y vuelta para recibir el balón desde el servidor opuesto. El jugador no debe esperar a que un servidor para recuperar la pelota. Crear una competición entre grupos. Ver la cantidad de pases que se puede lograr en 60 segundos, o que es el primer jugador en llegar a 20 pases buenos. Sólo pasadas realizadas en el suelo son contables.

Segunda semana - Taladro Four

Presión que pasa 2



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en "ritmo y precisión".

Preparación de campo:

Área de 10 x 20 yardas. Cuatro jugadores. Dos bolas. Conos.

El entrenar Puntos:

Coloque cuatro jugadores en una cuadrícula de 10 yardas por 20 yardas. Coloque un servidor con una bola en ambos lados de la rejilla. Cada servidor pasa el balón a los dos receptores a pasar de nuevo "primera vez" en el servidor. Los jugadores en el centro deben trabajar a toda velocidad y concentrarse en la calidad del primer paso táctil.

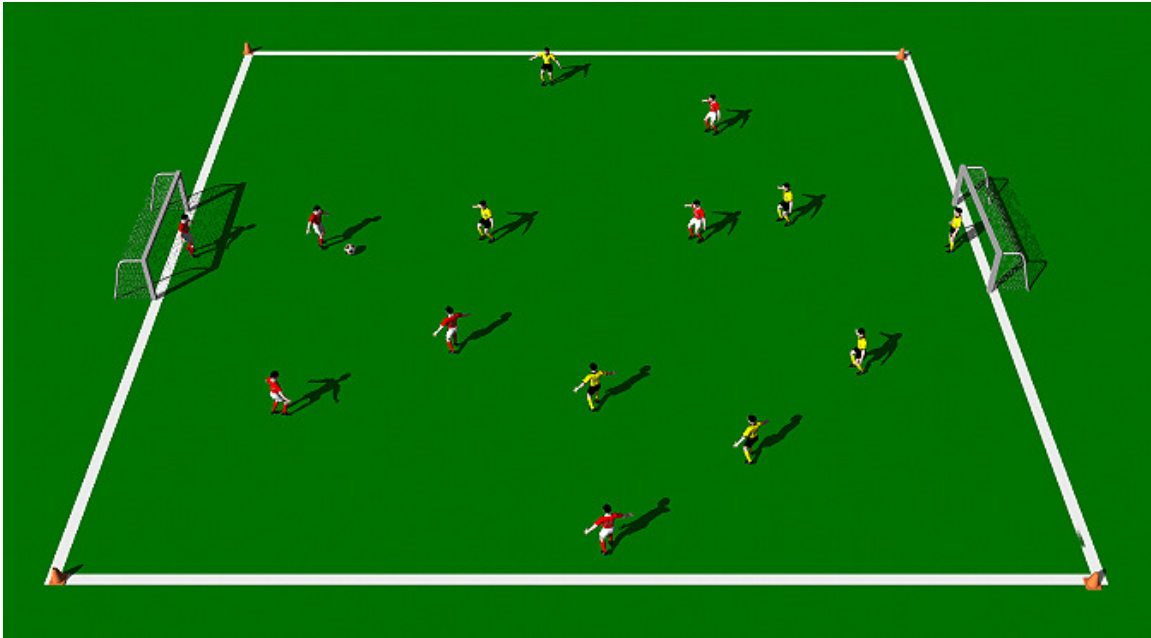
Si un jugador que trabajan turnos a un servidor para un pase, y el servidor es la recuperación de la pelota, el jugador debe seguir circulando y vuelta para recibir el balón desde el servidor opuesto. El jugador no debe esperar a que un servidor para recuperar la pelota.

Crear una competición entre jugadores y ver quién puede conseguir la mayoría de los pases en 60 segundos.

- ☐ El primer jugador en llegar a 20 victorias buenos pases. Sólo
- ☐ pasadas realizadas en el suelo son contables.

Segunda semana - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

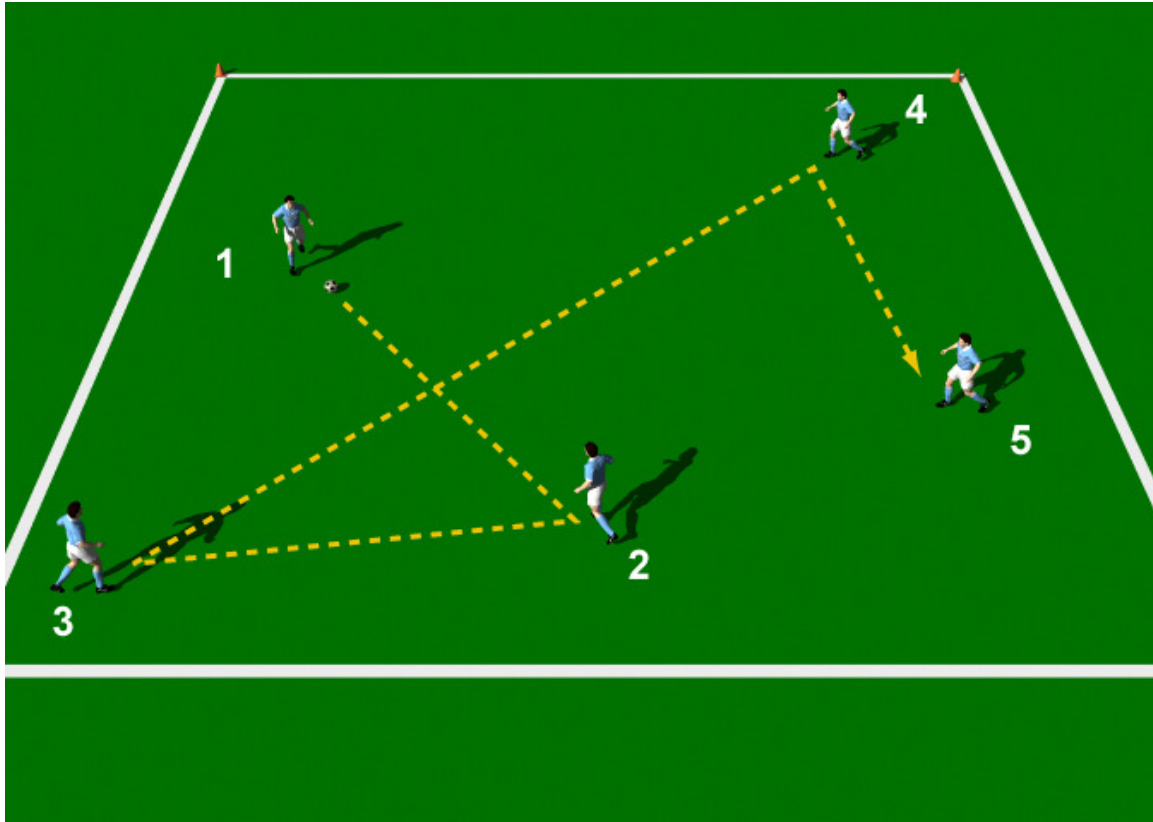
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Tres - Taladro One

juego de números



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en el conocimiento de los jugadores de apoyo.

Preparación de campo:

Área de 20 x 20 yardas. Pequeño grupo de jugadores. 1 balón. Conos.

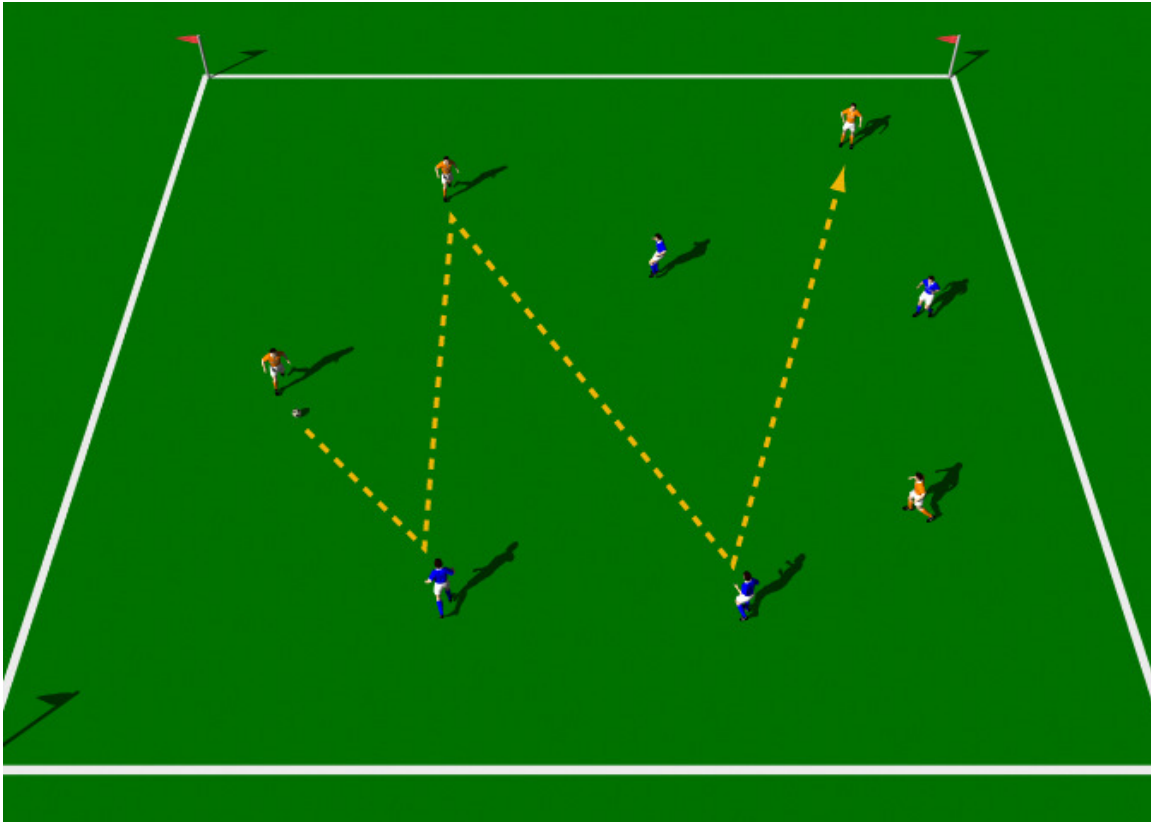
El entrenar Puntos:

Divida a los jugadores en grupos de cinco. Coloque cada grupo dentro de una cuadrícula, con una pelota por grupo. La rejilla es de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas. Cada jugador tiene un número del 1 al 5. Los jugadores pasan la pelota alrededor de la rejilla con el "pase empuje". La práctica comienza con # 1 que pasa a # 2, # 2 deben pasar a # 3, # 3 tiene que pasar a # 4, # 4 pasa a # 5 y # 5 debe pasar a # 1. Esta secuencia se mantiene durante todo el taladro. Cada jugador recibe debe gritar su número para llamar la atención del jugador que pasa por ejemplo: Si # 1 tiene la pelota, # 2 debe gritar su número para llamar la atención del jugador.

Los jugadores deben moverse continuamente alrededor del área total de la red, ajustando constantemente su posición. Los jugadores deben ser alentados a mirar a su alrededor antes de recibir un pase, lo que les permite identificar la siguiente opción que pasa rápidamente.

Semana Tres - Taladro Two

El juego de color



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la visión de cada jugador cuando pasa la pelota.

Preparación de campo:

Área de 30 x 30 yardas. Pequeño grupo de jugadores. 1 balón. Conos. petos de colores.

El entrenar Puntos:

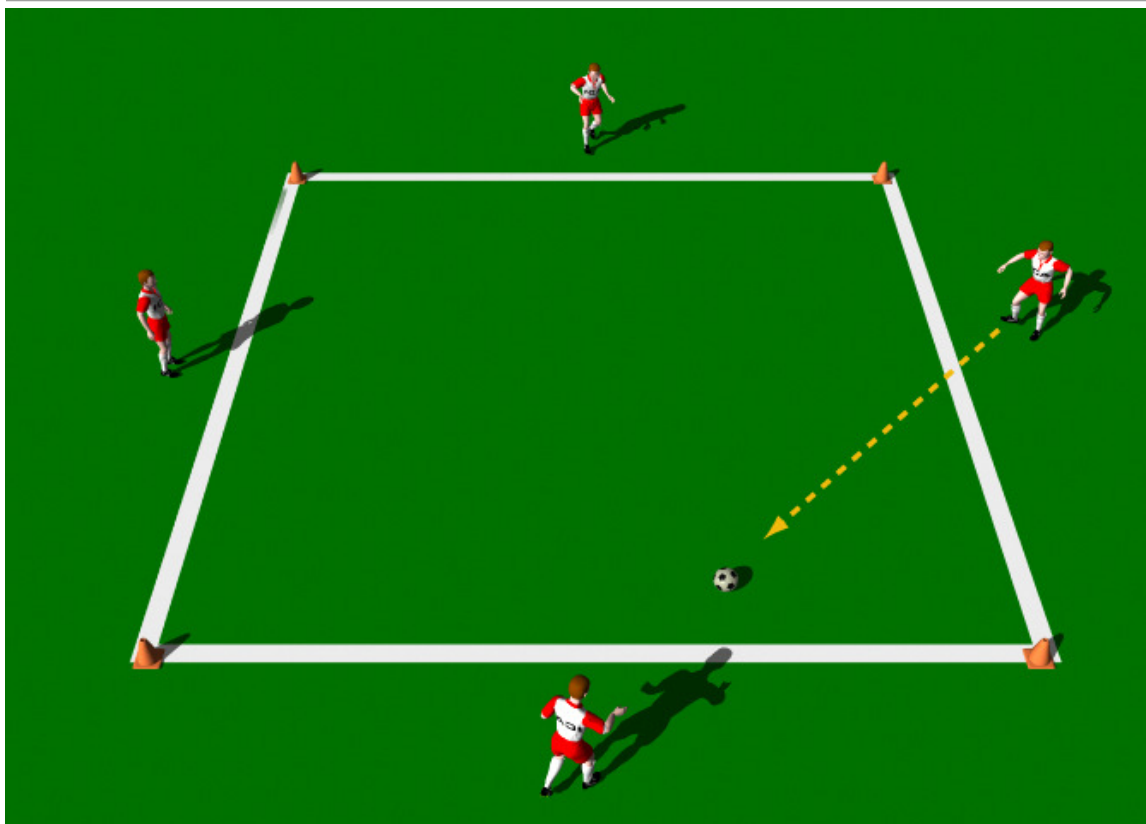
Un área está delimitada aproximadamente 30 yardas por 30 yardas. Divida a los jugadores en dos grupos y se identifican cada equipo con diferentes chalecos de colores. Los jugadores se mueven alrededor de la rejilla de pasar la pelota "dos toques". Los pases deben estar siempre en la secuencia de "Rojo del jugador - Jugador Amarillo" (rojo sólo puede pasar a amarillo y de amarillo a rojo). Esto obliga a los jugadores a escanear el área antes de recibir el pase. La partida para jugar "un solo toque". Animar a los jugadores en la pelota para pasar a través de una variedad de distancias, no siempre un pase corto. Animar a los jugadores lejos del balón para llegar a una posición en la línea de la visión jugadores (no hacer ocultar). Condición de los jugadores "no hablar o aplaudir" por el balón. Toda la comunicación es visual. Luego despegar condición.

Progresión:

En los entrenadores ordenar al jugador en posesión debe pasar al jugador llamado por el entrenador. Cuando el grito del entrenador "Johnny" el jugador en posesión debe explorar rápidamente el campo, localizar el jugador, y pasar rápidamente a los pies del jugador. El juego se continúa con la secuencia "Rojo-Amarillo" hasta que el entrenador dice el nombre de otro jugador.

Semana Tres - Taladro Three

Fallecimiento y Apoyo



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar paso corto alcance con un énfasis en la calidad del movimiento de la bola.

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. 4 jugadores. 1 balón. Conos.

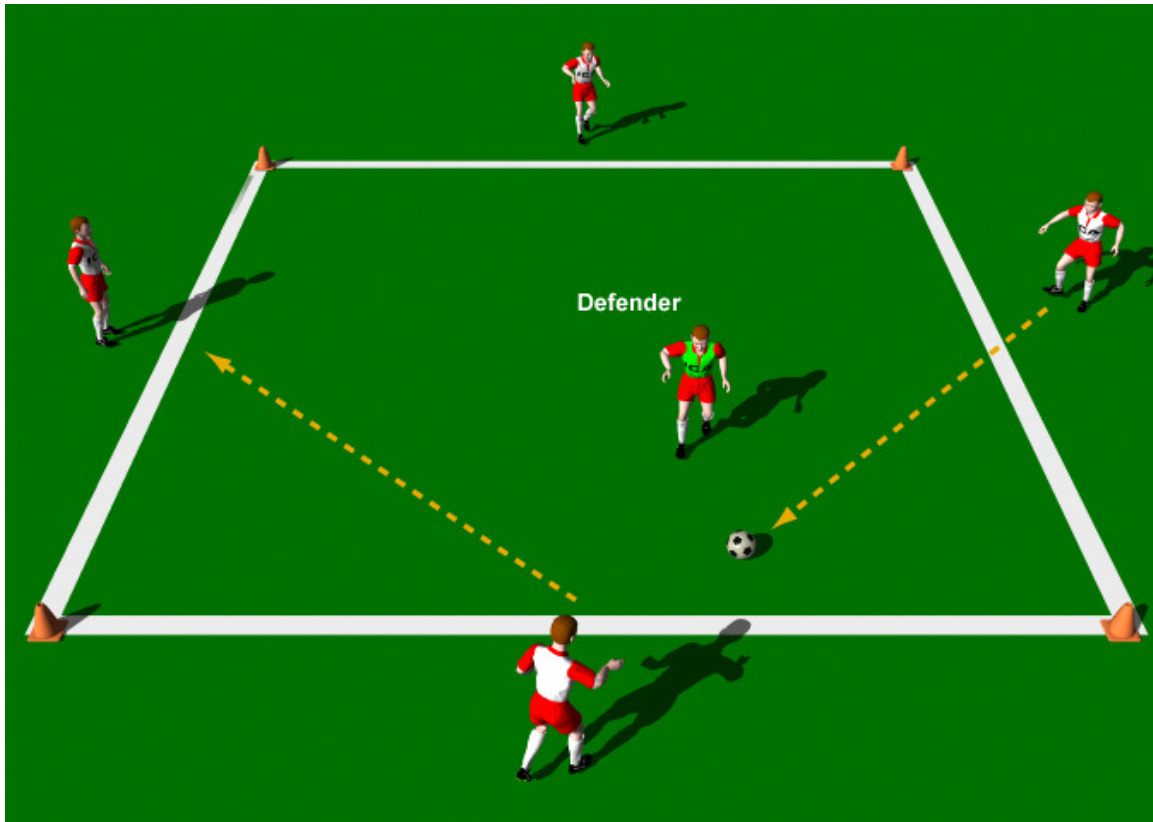
El entrenar Puntos:

Cuatro jugadores están posicionados en las líneas exteriores de una rejilla 10 yardas por 10 yardas. Los jugadores se pasan la pelota alrededor de la parte exterior de la red. Después de pasar el balón al jugador debería ofrecer un ángulo de apoyo a la buena. Los jugadores deben estar en constante movimiento sus pies y pidiendo la pelota.

Se debe tener cuidado en la calidad de la velocidad del pase y el pase debe ser precisa a los pies del jugador.

Semana Tres - Taladro Four

Pasar fuera de la cuadrícula



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en "el ritmo, la exactitud y oportunidad".

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. 5 jugadores. 1 balón. Conos.

El entrenar Puntos:

Una cuadrícula se marca 10 yardas por 10 yardas. Un jugador se coloca en cada lado de la rejilla. Un defensor se coloca en el centro de la rejilla. Tres defensores de descanso están estacionados fuera de la cuadrícula.

El objetivo de la práctica es que los cuatro jugadores en la parte exterior de la red para mantener la posesión de la pelota, sin que sea cortado por la defensa central. Los jugadores exteriores no pueden entrar en la red y el defensor de presurización no pueden salir de la red. Los jugadores exteriores reciben un gol durante ocho pases consecutivos. Aumentar el número de pasadas por objetivo a desafiar a los jugadores. El entrenador también puede colocar una condición de uno o dos pases táctil.

Girar defensor trabajando con reposo defensor con frecuencia para asegurar una alta presión. Los jugadores rotan para que cada jugador realiza el papel de la defensa.

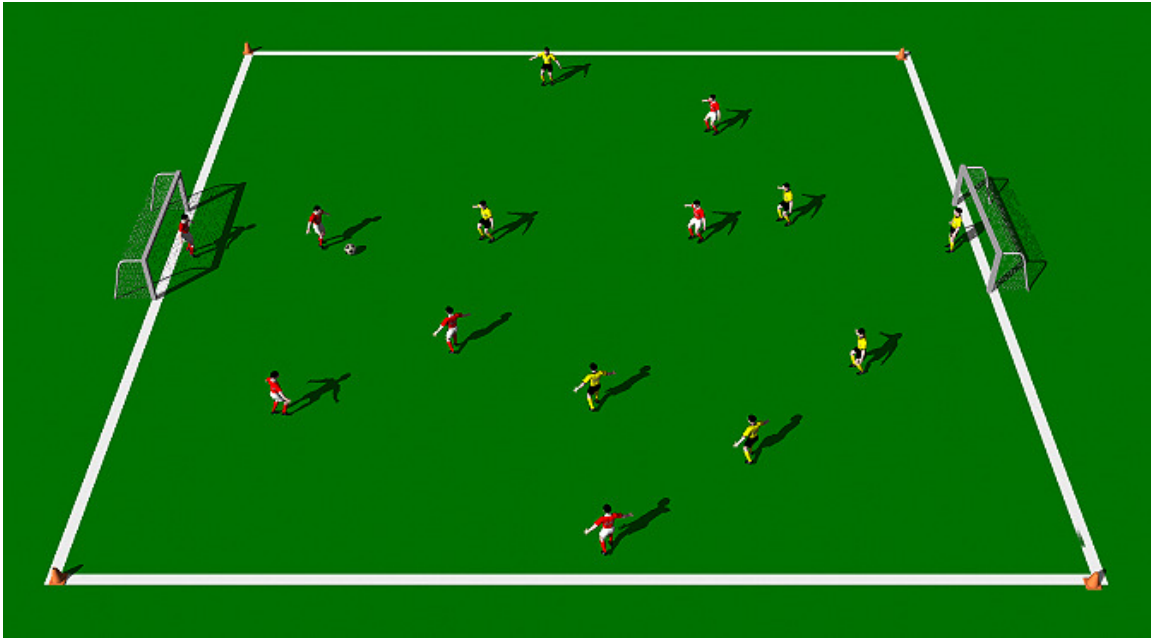
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Los jugadores siempre deben estar alerta y la luz en sus pies.
- Disfrazar sus intenciones antes de pasar la pelota, mediante el uso de falsificaciones cabeza y fintas cuerpo.
- Entregar pases de acceso precisos de calidad a los pies.
- Entregar un pase a su pareja puede golpear primera vez.
- Tenga en cuenta la velocidad del pase, no es demasiado difícil y no demasiado suave.
- Ofrecer un buen apoyo ángulo una vez que haya pasado la pelota.
- Comunicarse con el jugador en posesión del balón.

Semana Tres - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

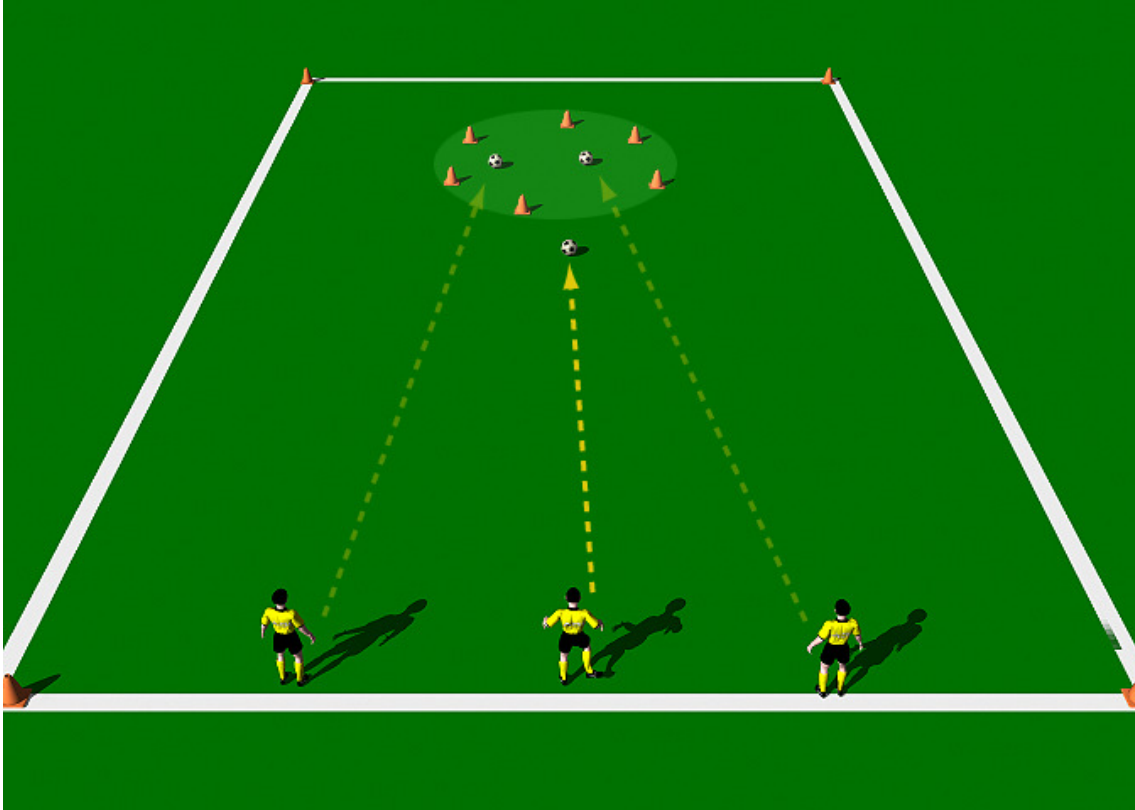
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Cuatro - Taladro One

Alunizar



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en "ritmo y precisión".

Preparación de campo:

Área de 10 x 15 yardas. Pequeño grupo de jugadores, pelotas y conos.

El entrenar Puntos:

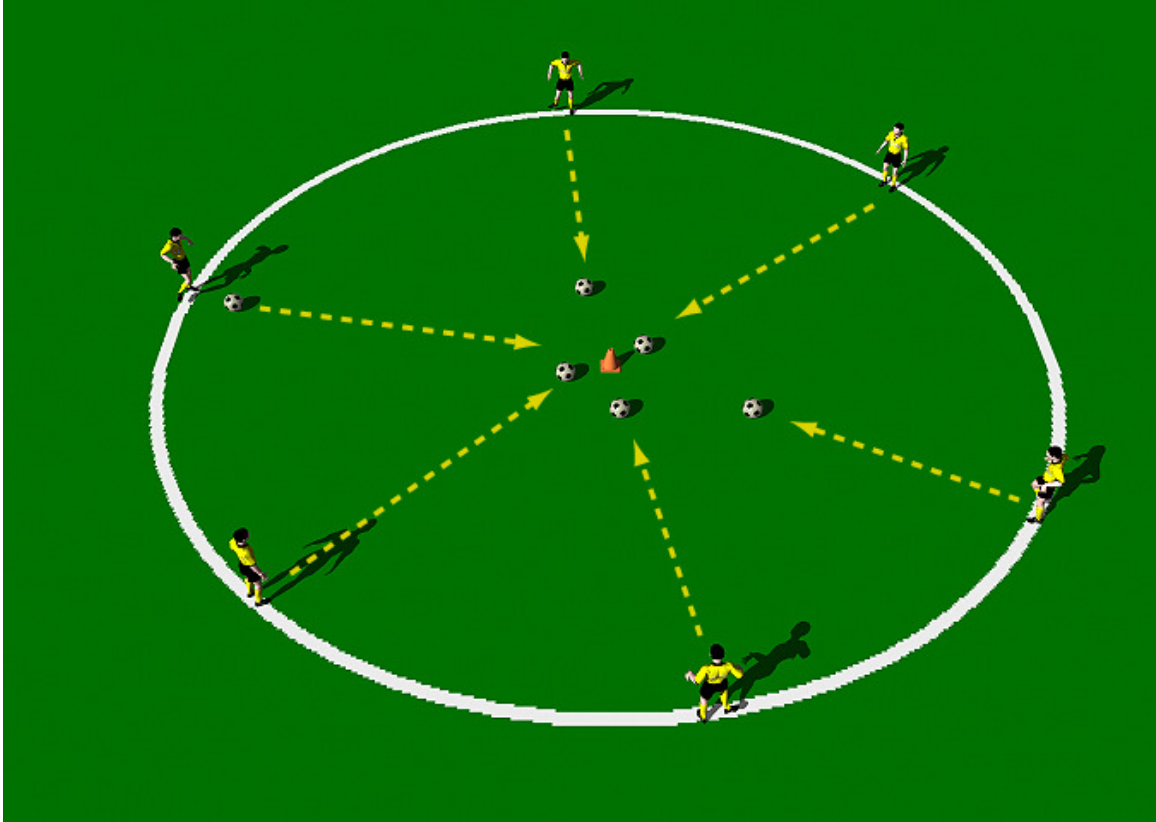
Una cuadrícula se marca aproximadamente 10 yardas por 15 yardas y un círculo se hace con los conos en un extremo de la parrilla. Un grupo de jugadores con una bola de cada uno están colocados en el extremo opuesto de la rejilla.

A su vez, los jugadores tienen que tratar de aterrizar su cohete (bola) sobre la superficie de Marte (círculo delimitado por conos). Un punto es otorgado para cada misión exitosa. No se otorgan puntos si la bola cae fuera del círculo.

Repetir varias veces la práctica y los puntos hasta el total. Para desafiar a los jugadores el tamaño del círculo puede reducirse cada vez.

Semana Cuatro - Taladro Two

Fútbol mármoles



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la “Push Pass” con un énfasis en “ritmo y precisión”.

Preparación de campo:

círculo central. Pequeño grupo de jugadores, pelotas.

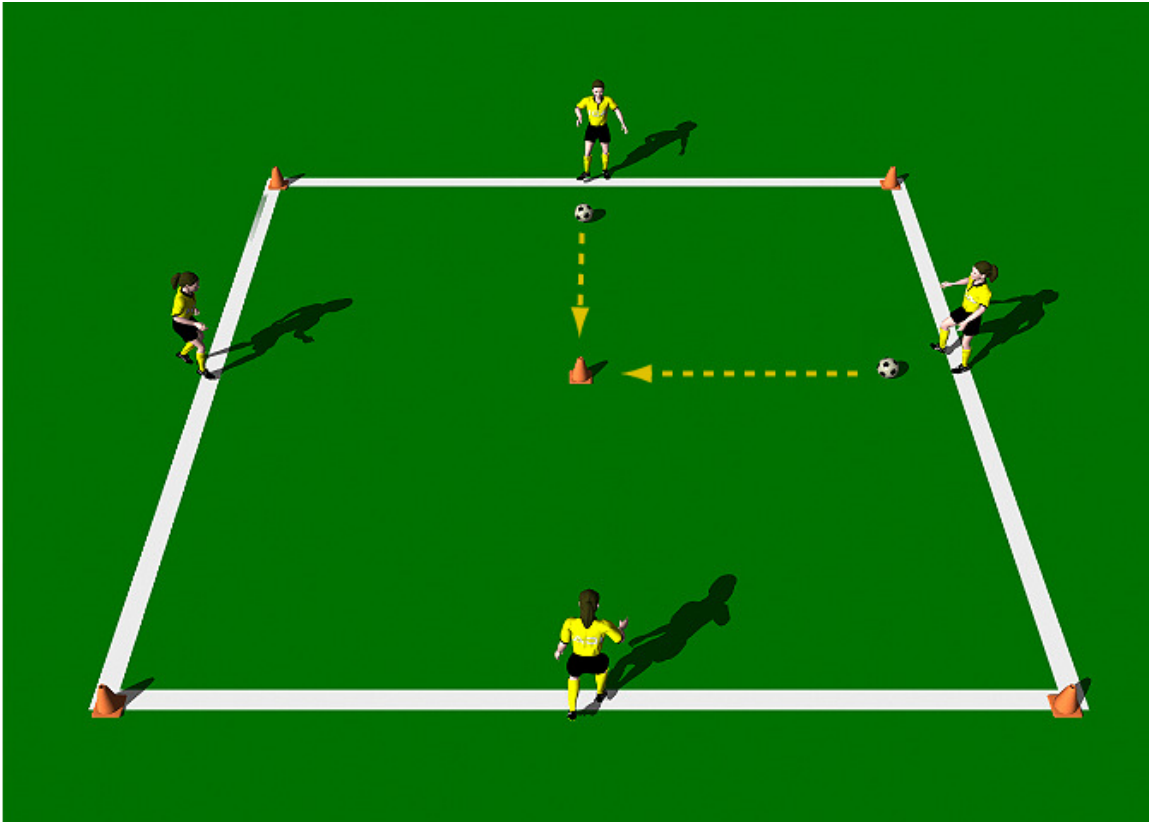
El entrenar Puntos:

Utilice el círculo central o marca fuera de un círculo de aproximadamente 10 yardas a 15 yardas de ancho. Colocar una bola (mármol) en el centro del círculo. Cada jugador tiene una bola (mármol) y se coloca alrededor del perímetro del círculo. A su vez, los jugadores tratan de conseguir su mármol (bola) tan cerca como sea posible al mármol central.

La bola más cercana al centro de mármol gana un punto. Repita el juego varias veces y el total de puntos. Distancia del círculo se puede aumentar para hacer el juego más difícil.

Semana Cuatro - Taladro Three

Tumbar el Cono



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar los mecanismos involucrados en la ejecución de la "Push Pass" con un énfasis en la precisión.

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. 4 jugadores. 2 bolas. Conos.

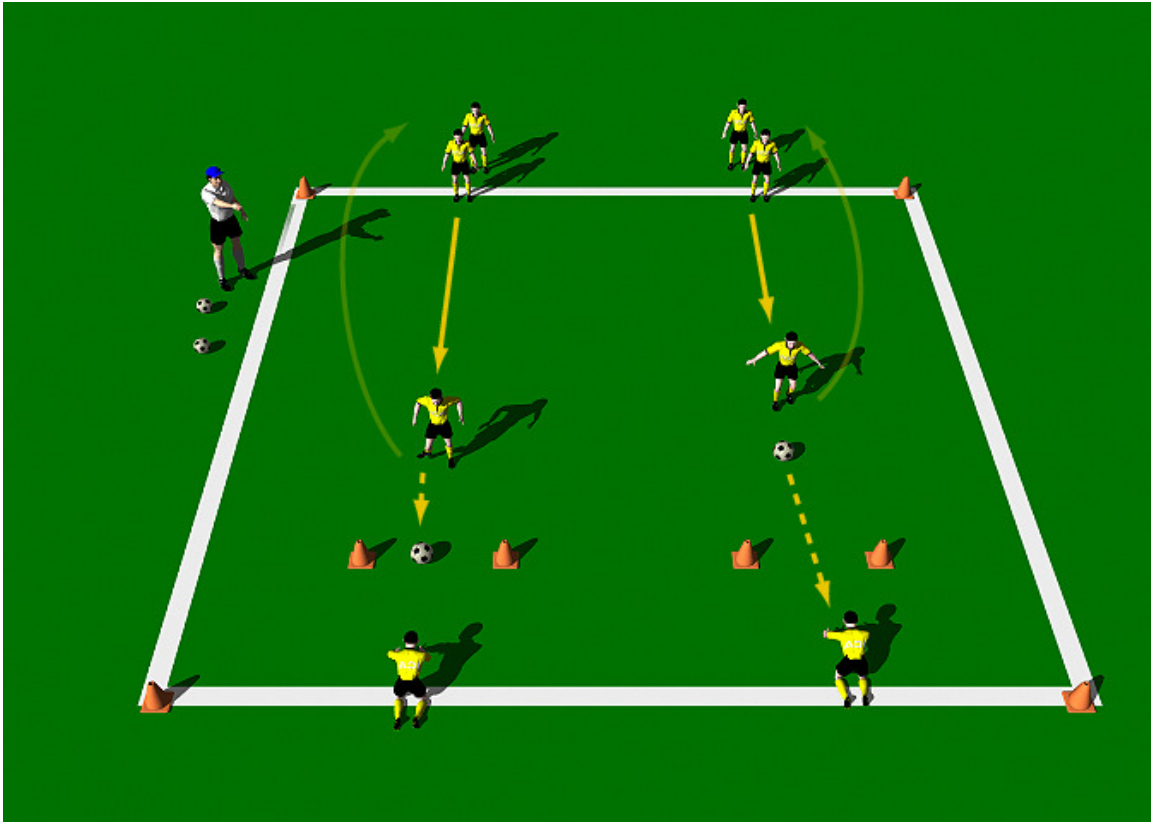
El entrenar Puntos:

Cuatro jugadores se colocan en una cuadrícula de 10 yardas por 10 yardas. Los jugadores trabajan en parejas con su pareja en el lado opuesto de la rejilla. A la orden del entrenador, la primera pareja para derribar el cono en el centro de las victorias de la red. Uno de los pares de perder que ponerse de pie después de que el cono es derribado.

Primer par para derribar los conos 5 veces gana.

Semana Cuatro - Taladro Four

pasando Relevo



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en "Ritmo y precisión".

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. Dos grupos de jugadores. Suministro de bolas, Suministro de conos.

El entrenar Puntos:

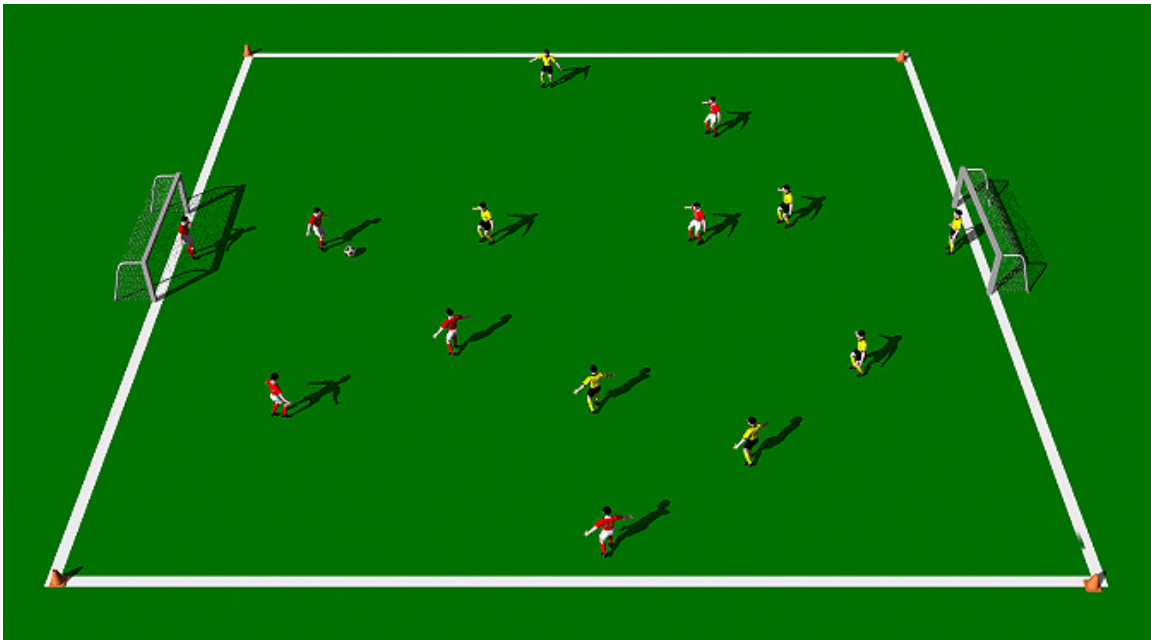
Un grupo de jugadores están posicionados en un lado de una cuadrícula, 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores reciben el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe pasar a la parte trasera pelota al servidor "primera vez" y sólo suma un punto por cada atrás en el suelo a los pies de los servidores. Después de cada pase el receptor debe volver a su posición inicial.

El servidor debe pasar la pelota aproximadamente 5 yardas. Si el servidor pasa el balón demasiado lejos el jugador que recibe no llegará a cumplir con la pelota. Con un pase correctamente ponderada siempre se aliente al jugador que recibe a venir y conocer a la pelota.

El entrenador debe hacer hincapié en la técnica correcta y poco a poco aumentar el ritmo a la velocidad del juego. Se debe tener cuidado al hacer hincapié en la calidad sobre la velocidad. Crear una competición entre grupos. Mantener puntos de puntuación y adjudicación para el primer equipo en llegar a los 20 pases buenos o ver qué equipo que pueda realizar el mayor número de pases en un minuto.

Semana Cuatro - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

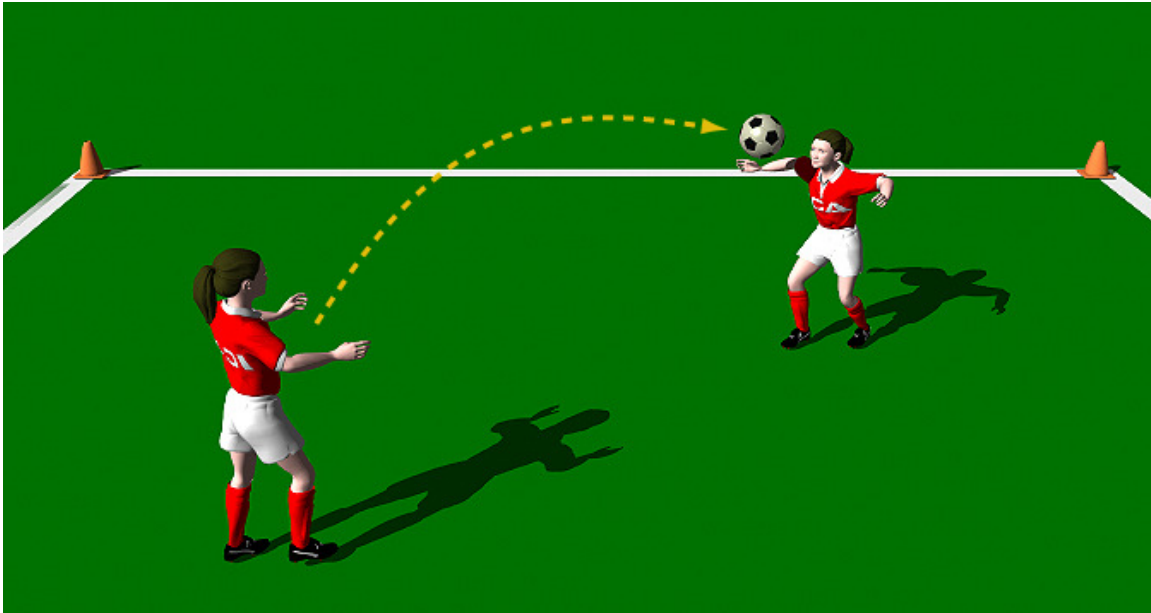
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Quinta semana - Taladro One

La partida Fundamentos



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para introducir al jugador novato a la técnica correcta al cabecear el balón.

Preparación campo

2 jugadores, Zona 10 x 10 yardas, conos o bastones, la bandera de alimentación de bolas

Los punteros como entrenador:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. Un jugador sirve la pelota a su pareja a volver la cabeza. Los jugadores deben alternar servir la bola.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

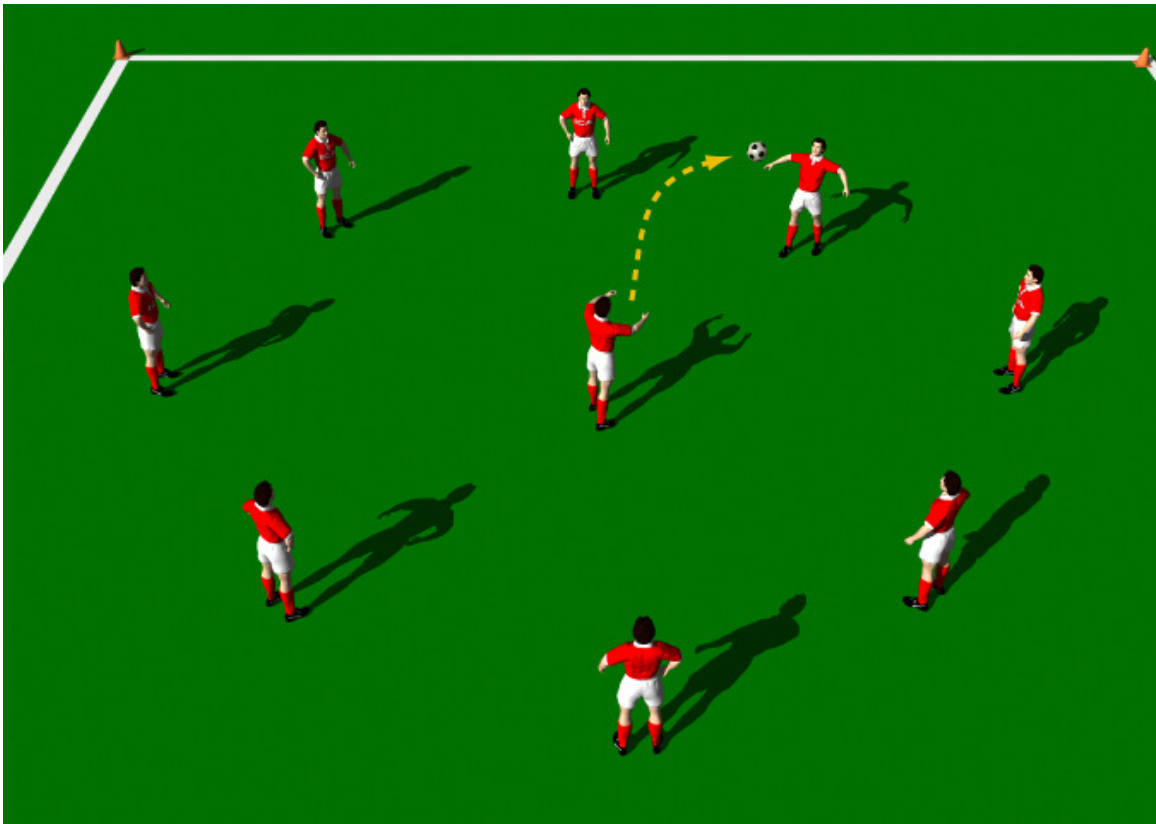
enteros:

Posicionar el cuerpo detrás del vuelo de la pelota. Esto conducirá a una buena compostura y equilibrio para recibir la pelota en lugar de llegar y ser atrapados fuera de equilibrio. Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota. Inmediatamente en el impacto, el jugador debe girar la parte superior del cuerpo hacia adelante rápidamente y hacer contacto con el balón con el centro de la frente. El jugador debe redirigir el balón al jugador. No retire el impacto, o esto va a amortiguar la pelota. No incline la cabeza demasiado hacia atrás o la pelota desnatará de la cabeza y la posesión se puede perder.

A medida que el jugador está redirigiendo la pelota, la parte superior del cuerpo y la cabeza deben moverse hacia adelante.

Quinta semana - Taladro Two

Reacción epígrafe



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está estructurada para mejorar la capacidad técnica de "Título" con énfasis en la 'reacción rápida'.

Preparación campo

Todo el grupo de jugadores, Zona 20 x 20 yardas, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

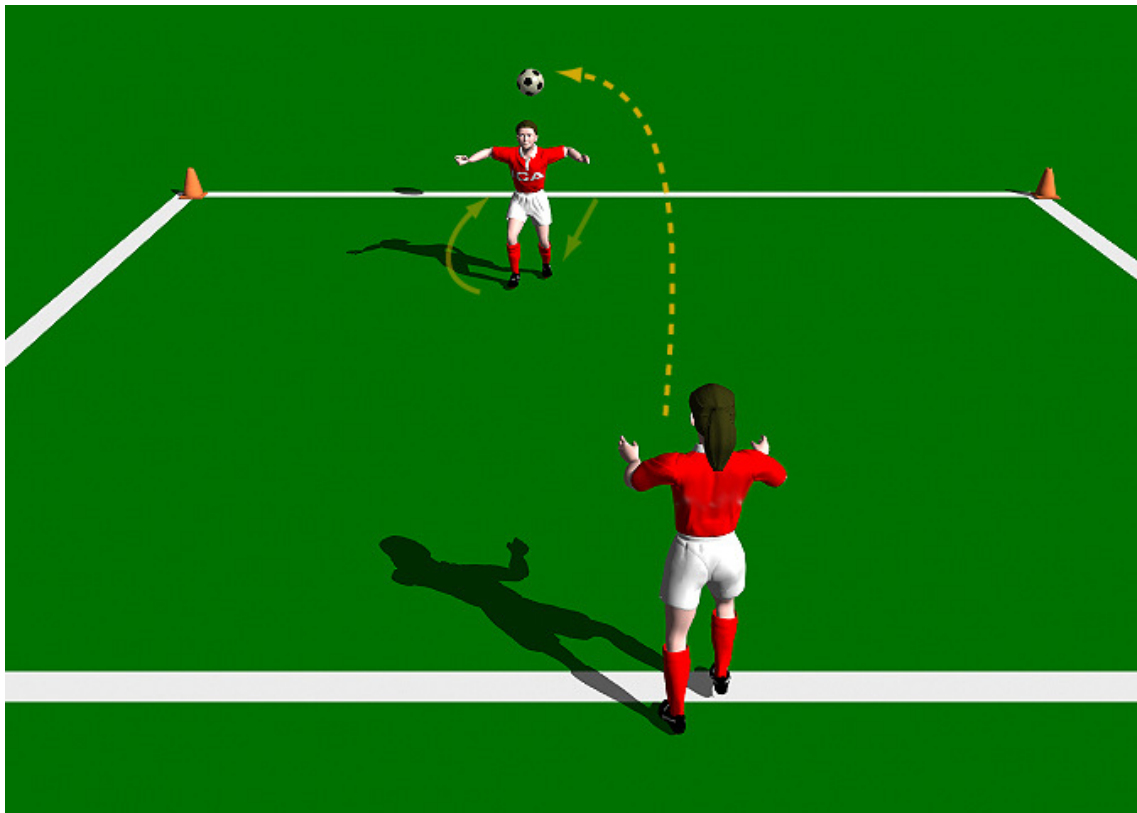
Un grupo de jugadores están colocados en un círculo alrededor del entrenador, el uso de una bola. El entrenador sirve un tiro directo a los jugadores en orden aleatorio. Como el entrenador sirve la bola, grita uno de los dos comandos "cabeza" o "captura".

- Si los gritos entrenador, "HEAD" - el jugador debe hacer lo contrario y atrapar la pelota.
- Si el entrenador grita "atrapar" - el jugador debe hacer lo contrario y cabecear el balón.

El jugador recibe una meta para cada encabezado o captura realizado con éxito. Si las cabezas jugador la pelota debe estar detrás de cabeza a las manos entrenadores, si contraen la pelota entonces tiene que tirar de nuevo al entrenador. Una competición también se puede jugar. Cuando el jugador comete un error que se eliminan y se sientan en el suelo. El último jugador en pie gana.

Quinta semana - Taladro Three

Dirigirse a la carrera



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está estructurada para mejorar la capacidad técnica, cuando "la partida" la pelota en la carrera. Se hace hincapié en "exactitud".

Preparación campo

2 jugadores, Zona 10 x 10 yardas, conos o bastones, la bandera de alimentación de bolas

Los punteros como entrenador:

En un área de 10 yardas x 10 yardas un jugador recibe la pelota desde el servidor. El jugador que recibe debe dirigirse la parte trasera pelota a las puntuaciones de servidor y sólo un punto por cada cabecera jugado de nuevo a las manos servidores. Después de cada cabecera el receptor debe volver a la posición inicial y repita taladro.

El servidor debe lanzar un bucle altos sirven para el jugador que lo recibe. La pelota debe ser servida aproximadamente 5 yardas. Si el servidor saca desde la banda demasiado el jugador que recibe no llegará a cumplir con la pelota. Con una correcta servir al jugador que recibe siempre se anima a atacar la pelota.

El entrenador debe hacer hincapié en la técnica correcta y poco a poco aumentar el ritmo a la velocidad del juego. Se debe tener cuidado al hacer hincapié en la calidad sobre la velocidad. Crear una competición entre jugadores. Mantener puntos de puntuación y adjudicación para el primer jugador en llegar a 20 cabeceras buenas o el jugador que puede realizar la mayoría de las cabeceras en un minuto.

Quinta semana - Taladro Four

Copa Mundial Título del juego



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica del jugador en "Título".

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Área penal, completa Meta Tamaño y polos Portero, conos o la bandera, Suministro de bolas

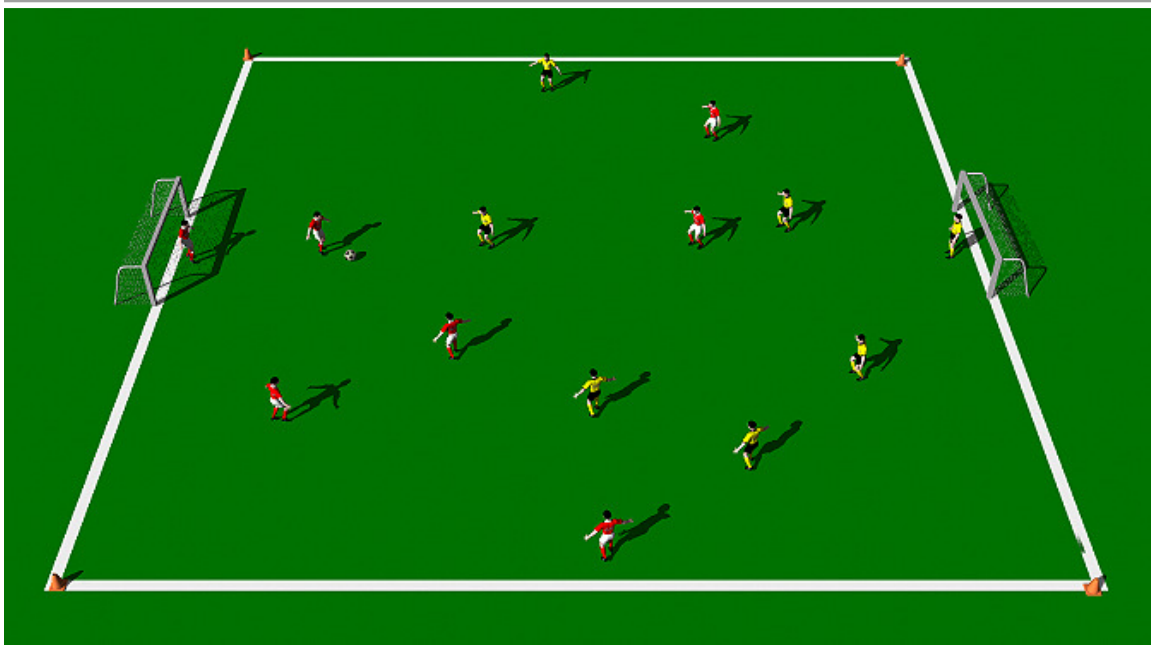
Los punteros como entrenador:

Los jugadores se dividen en dos grupos iguales. Un grupo se coloca detrás de la meta de recuperar las cabeceras perdidas. El segundo grupo se divide en partes iguales y se coloca en dos conos colocados en el borde de la zona de penalti. Dos servidores, posicionados a cada lado de la portería, sirven el balón en el aire, y entre los dos conos colocados aproximadamente 12 yardas de la línea de gol. Cada servidor suplente de servir. Los jugadores que se recuperan las bolas siempre debe asegurarse de que hay un suministro de bola para los servidores. Los jugadores epígrafe debe recibir un tiro desde el servidor diagonalmente opuesta. El balón debe ser golpeado después de que pasa a través de los conos. Cualquier bola golpeado antes de pasar a través de los conos no cuenta. El grupo funciona como un equipo para ver cuántos goles puede anotar en un período de tres minutos. Después del período de tres minutos, todos los objetivos se suman y grupos alternativo.

El énfasis debe colocarse en la precisión y potencia. Los jugadores deben programar sus carreras de manera que no tienen que romper la zancada al cabecear el balón.

Cinco semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

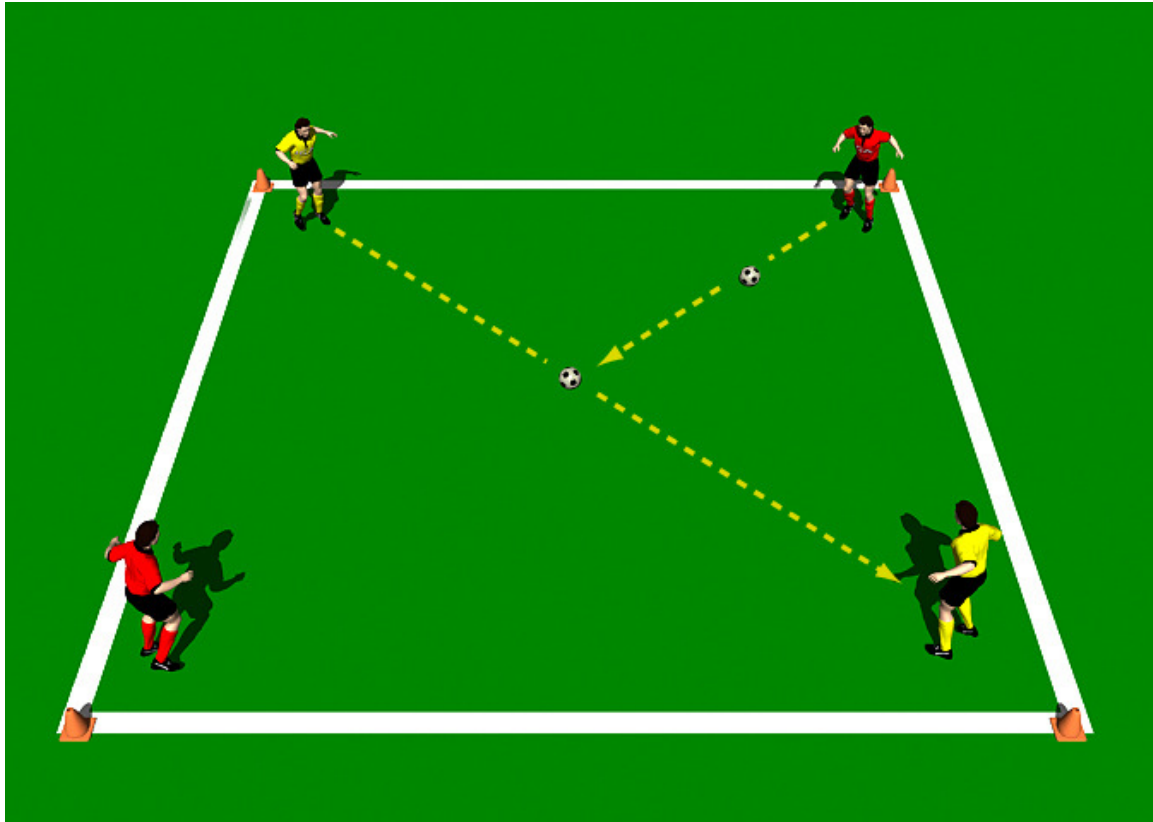
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Seis semanas - Taladro One

Speed Ball



Objetivo de la práctica:

Para mejorar el tiempo y la precisión del pase.

Preparación de campo:

rejilla Practice aproximadamente 10 yardas x 10 yardas, 2 bolas, 4 conos, cuatro jugadores (2 pares)

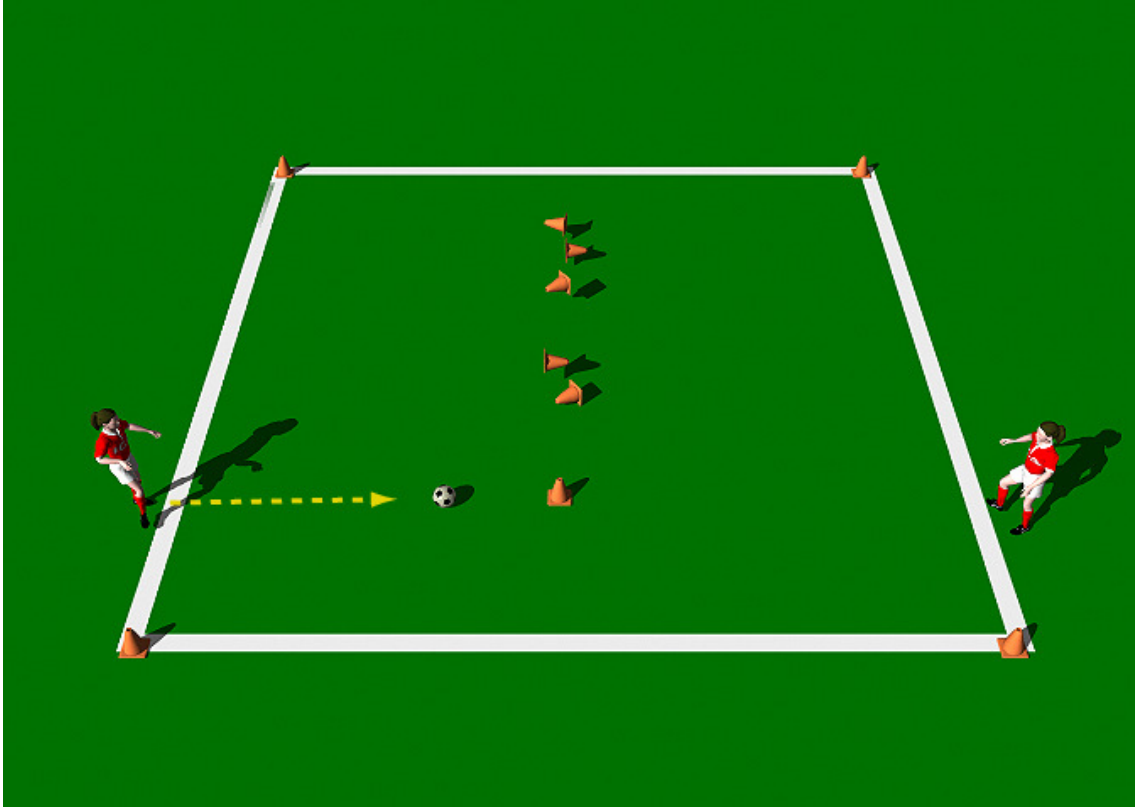
El entrenar Puntos:

Cuatro jugadores se colocan dentro de una cuadrícula y se dividieron en pares. v Rojo Amarillo. Los dos jugadores amarillos pasan a la parte posterior bola de un lado a otro. Ellos se limitan a un máximo de 2 toques. Los dos jugadores rojos deben tratar de golpear la bola a medida que viaja a través del centro de la parrilla. Una vez que los jugadores rojos golpean la pelota intercambian roles con los jugadores de color amarillo.

- Todos los jugadores deben estar sobre las puntas de sus pies y no con los pies planos.
- Pasar la pelota con firmeza y precisión en el suelo.
- Concéntrate en el "momento" de la pasada. Si pasa la bola demasiado tarde o demasiado temprano te vas a perder el objetivo.
- Golpear la pelota con el interior del pie patadas a través de la línea media horizontal de la pelota. La cabeza debe mantenerse constante y el ojo del fijado firmemente en la pelota.

Seis semanas - Taladro Two

3, 2, 1 Blast Off



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en la precisión.

Preparación de campo:

Dos jugadores se colocan uno frente al otro en una cuadrícula 10 yardas por 10 yardas. Tres conjuntos de conos se colocan en el centro de la parrilla. Los conos deben ser posicionados como un conjunto de tres, conjunto de dos y un único cono.

El entrenar Puntos:

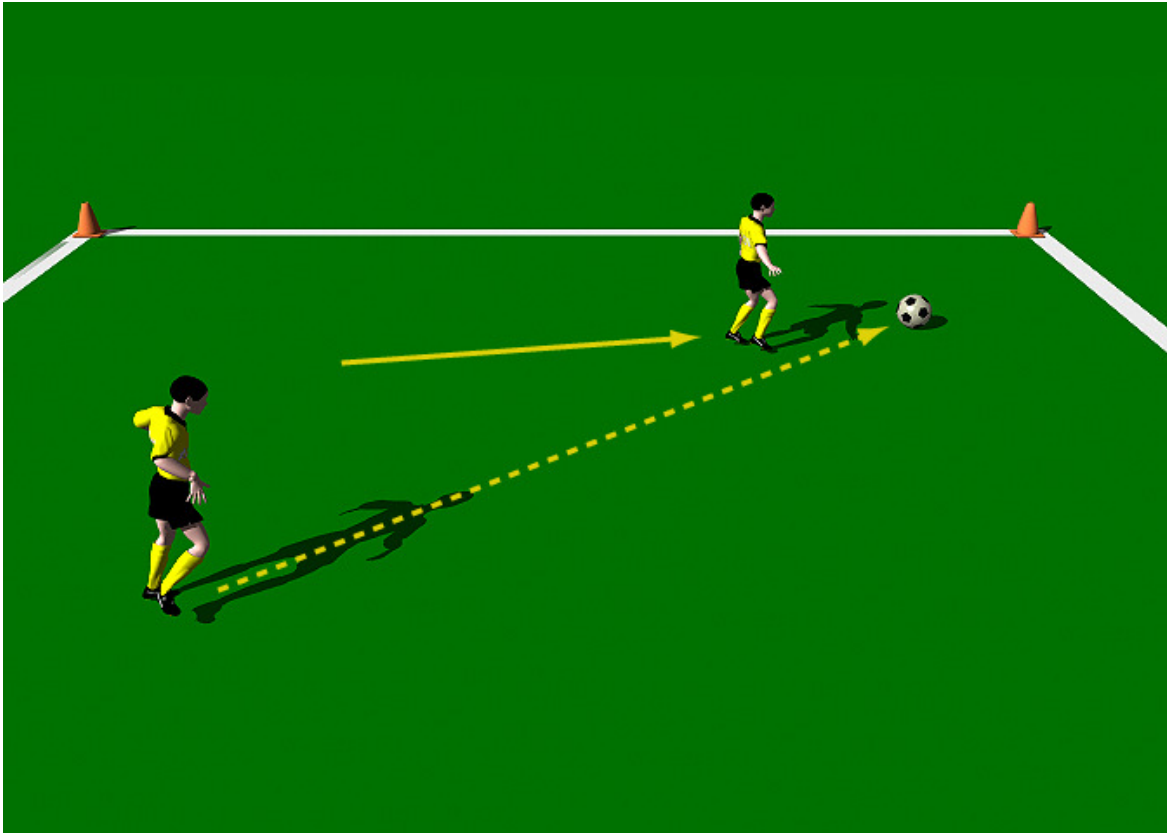
Los jugadores trabajan en equipo para derribar todos los conos de pie. El primer objetivo es derribar el conjunto de tres conos.

Después de que se termine esto que derriban el conjunto de dos conos. Finalmente la competición se completa cuando el último cono único es derribado. Los objetivos de conseguir más difícil, ya que reducen de tamaño.

Divida su grupo en parejas y haga que compiten entre sí. Primer par de eliminar todas las seis conos victorias. Repetir varias veces la práctica.

Seis semanas - Taladro Three

Siga el paso



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la mecánica correcta que participan en la ejecución del "Paso de Empuje".

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. 2 jugadores. 1 balón. Conos.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. Un jugador actúa como un servidor, y el otro como receptor. El servidor pasa el balón en diferentes áreas de la rejilla para que el receptor Chase, a su vez, y pasar de nuevo al servidor.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

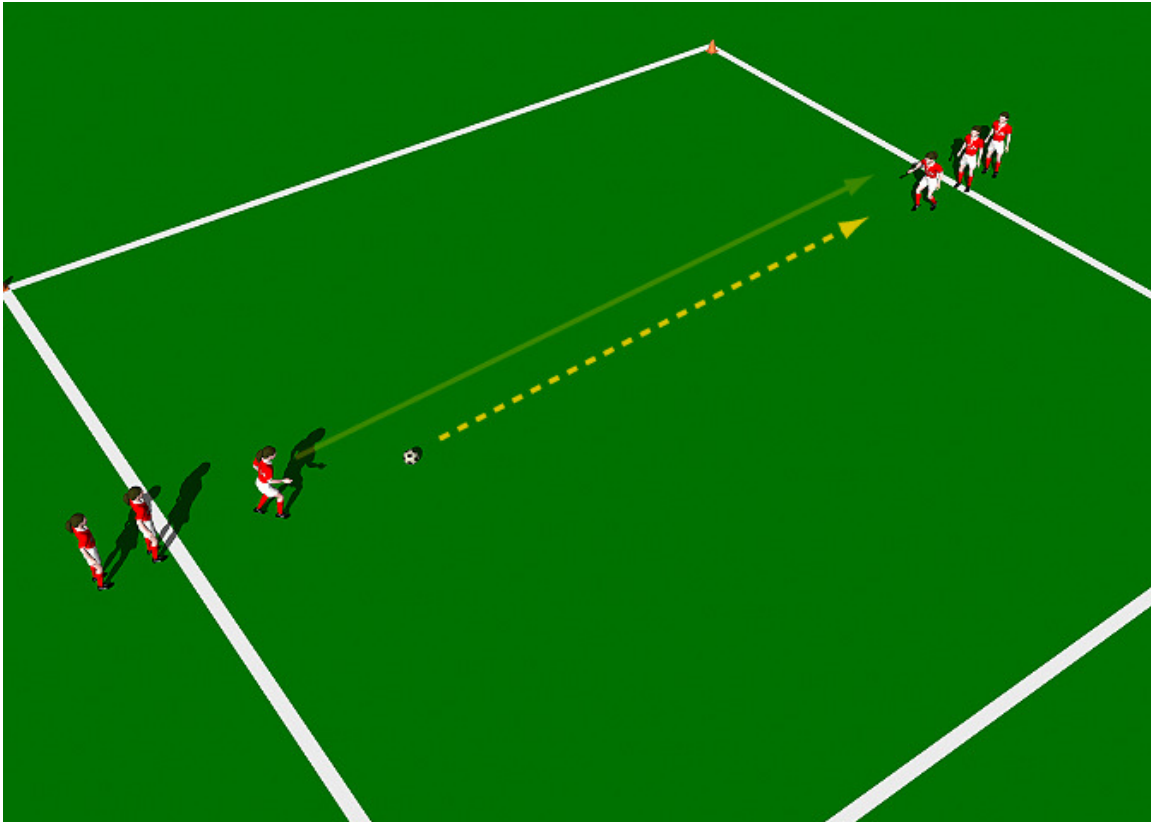
- Trabajo con una intensidad alta.
- Convertir la forma más económica posible cuando el control de la pelota.
- Lugar pie que no patea al lado de la pelota, no demasiado cerca, así que evitará el movimiento de oscilación natural de la pierna que golpea.
- El tobillo del pie de pateo debe ser firme.

- Utilice un ligero inconveniente del pie de pateo.
- Golpear la pelota con el interior del pie patadas a través de la línea media horizontal de la pelota.
- La cabeza debe mantenerse firme y los ojos fijos firmemente en la pelota.

los roles de los jugadores se alternan cada 60 segundos.

Seis semanas - Taladro Four

Pass y Ejecutar



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la mecánica correcta que participan en la ejecución del "Push Pass".

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. Pequeño grupo de jugadores. 1 balón. Conos.

El entrenar Puntos:

Dos grupos se colocan en cada extremo de una rejilla 10 yardas x 10 yardas. El primer jugador con el balón pasa al jugador opuesto. Después de pasar, los sprints jugador al extremo opuesto de la rejilla y se une a la parte de atrás de la línea. El jugador que recibe repite para continuar la secuencia.

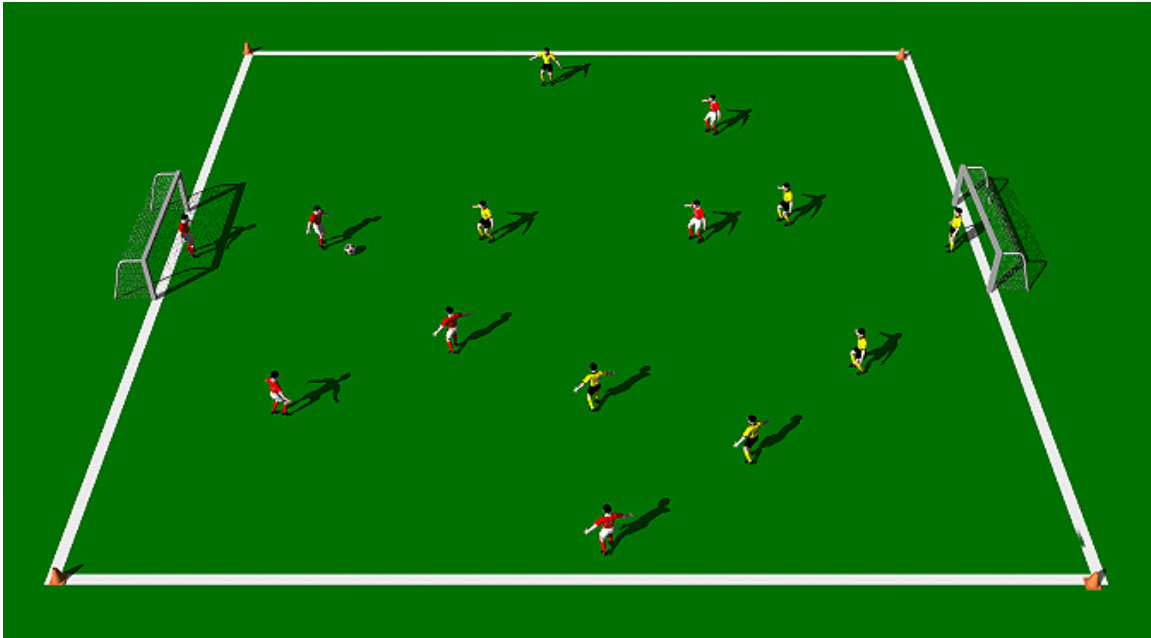
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Concentrado en terreno la calidad pasa a los pies.
- Entregar un pase que el receptor puede jugar con "un solo toque".
- Acelerar explosivamente sin el bal

Seis semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

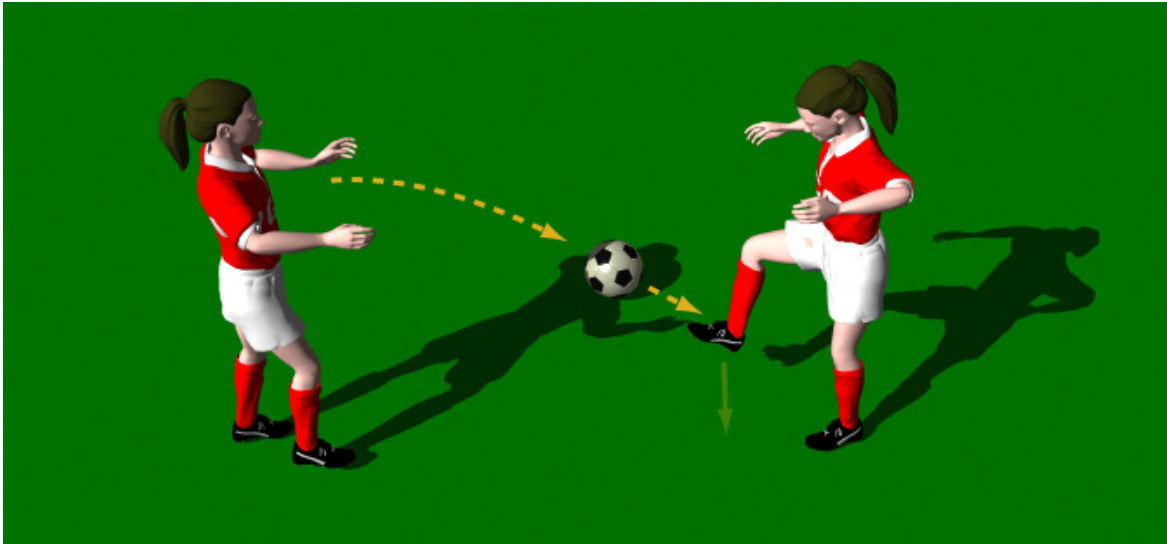
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Siete - Taladro One

Cojín de control usando el parte superior del pie



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador en control del balón. El énfasis se pone en "Cojín de control usando los pies".

Preparación de campo:

Rejilla 10 x 10 yardas. 2 jugadores. Conos. 1 Bola.

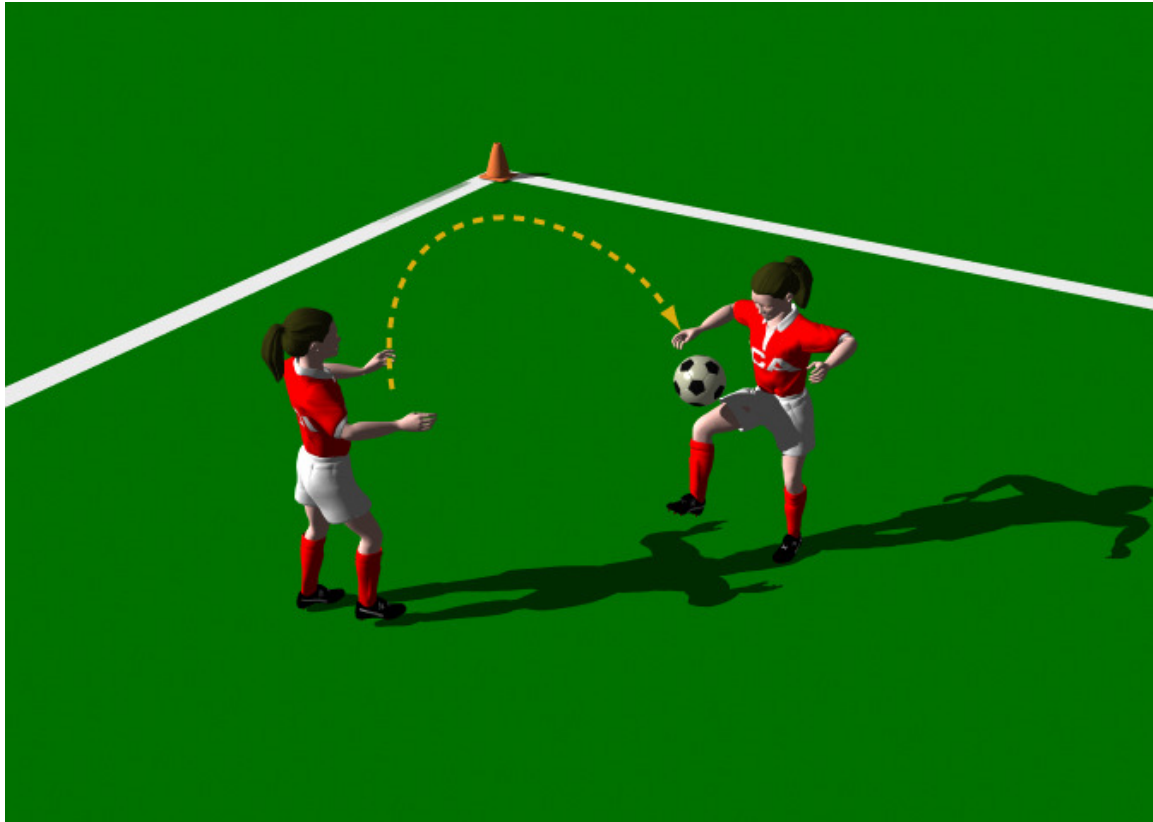
El entrenar Puntos:

Dos jugadores por la rejilla, con una bola. La rejilla debe ser de 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores se colocan uno frente al otro sobre 5 yardas de distancia. El jugador con la bola comienza la práctica al servir la pelota desde la altura de la cintura, por su compañero de control utilizando los cordones del zapato. El jugador que controla la pelota debe recibir todo el pie bajo el control de vuelo de la pelota. En contacto con la pelota, el jugador se retira inmediatamente el pie, llevando el ritmo de la pelota, y amortigua hasta el suelo. Entonces, el jugador sirve la pelota a su compañero. Asegúrese de que el saque es un "bucle" servir y no superficial.

Los jugadores pueden llevar la cuenta, un punto por cada control exitoso.

Semana Siete - Taladro Two

Cojín de control usando el muslo



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador en control del balón. El énfasis se pone en "Cojín de control usando el muslo".

Preparación de campo:

Rejilla 10 x 10 yardas. 2 jugadores. Conos. 1 Bola.

El entrenar Puntos:

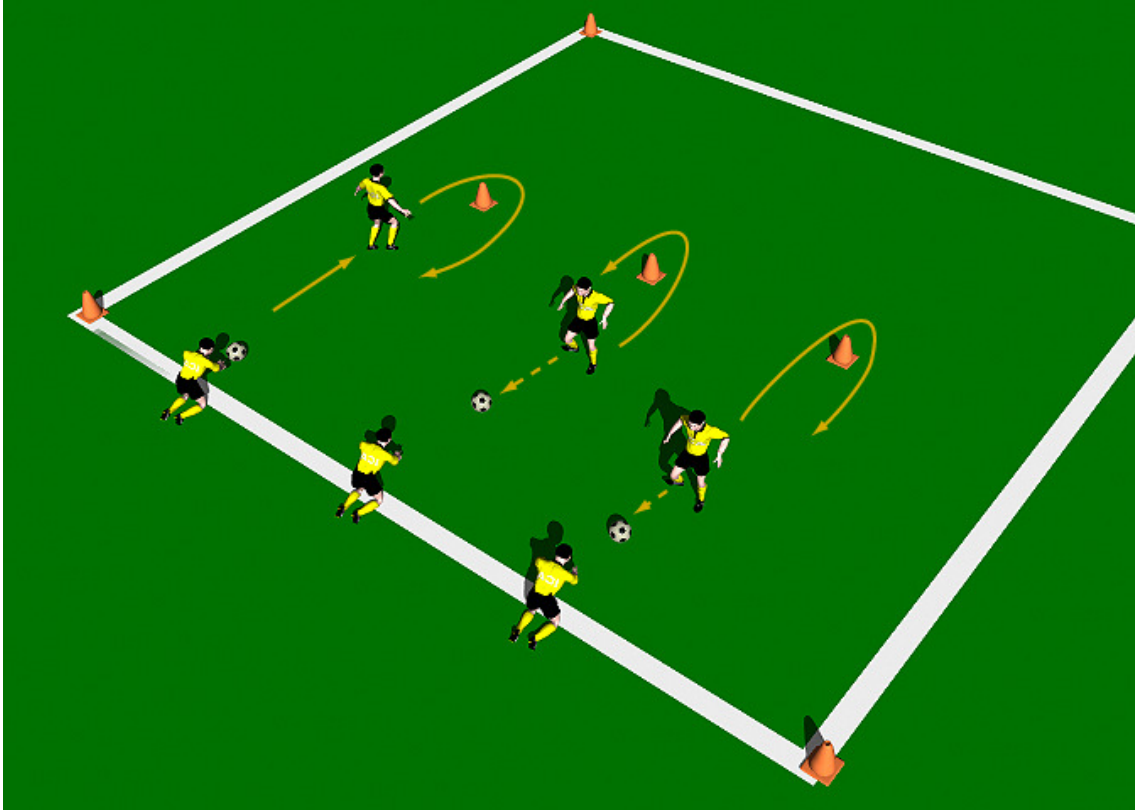
Dos jugadores por la rejilla, con una bola. La rejilla debe ser de 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores se colocan uno frente al otro sobre 5 yardas de distancia. El jugador con la bola comienza la práctica de servir la bola encima de la cabeza, por su socio para el control usando el muslo.

El jugador que controla constantemente la pelota debe estar en movimiento para conseguir su muslo bajo el vuelo de la pelota. En contacto con la pelota, el jugador se retira inmediatamente el muslo, tomando el ritmo de la pelota, y amortigua hasta el suelo. Entonces, el jugador sirve la pelota a su compañero. Asegúrese de que el saque es un alto "bucle" servir y no superficial.

Los jugadores pueden llevar la cuenta, un punto por cada control exitoso.

Semana Siete - Taladro Three

Juego relé de control



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador en control del balón. El énfasis se pone en "Cojín de control mediante los pies o los muslos".

Preparación de campo:

Rejilla de 20 x 20 yardas. Grupos de 2 jugadores. Conos. 1 bola por grupo.

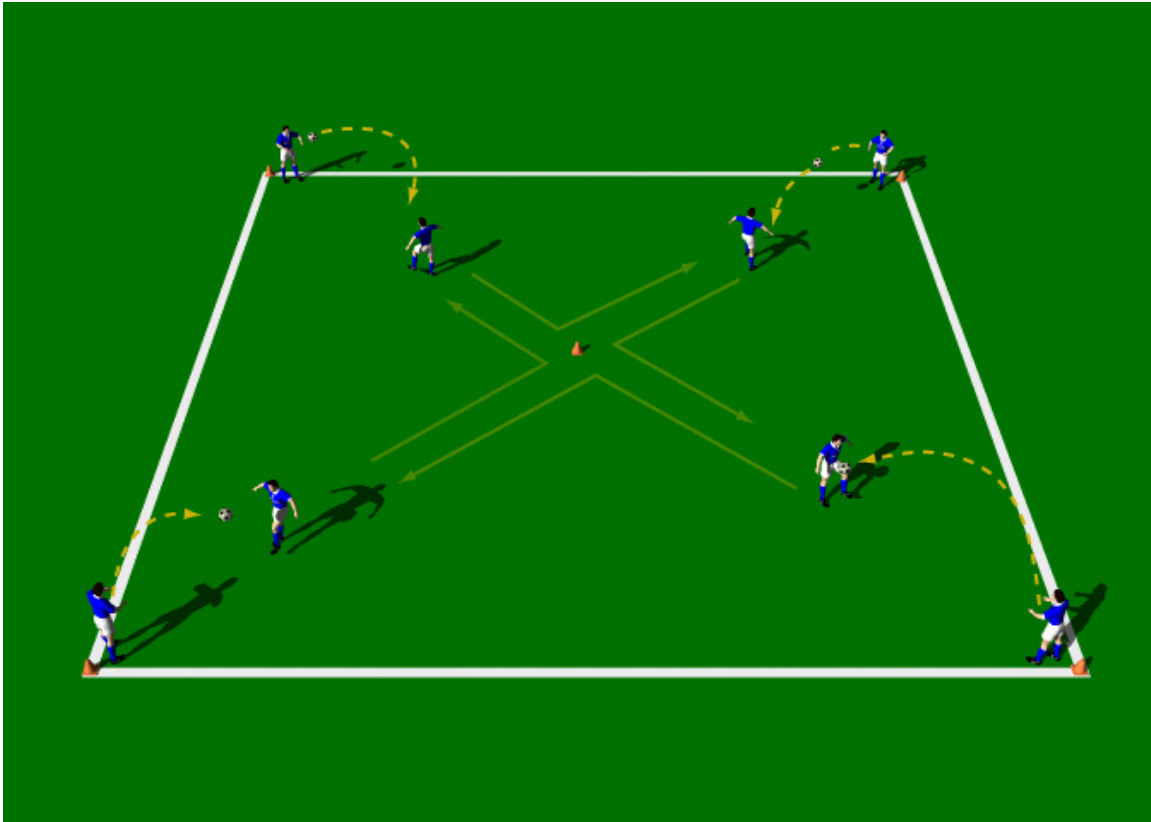
El entrenar Puntos:

Dos jugadores con una pelota. Los jugadores se colocan uno frente al otro sobre 5 yardas de distancia. El jugador con la bola comienza la práctica haciendo rodar la pelota por el suelo para que su pareja de control utilizando el interior del pie. También pueden tirar suavemente la bola a sus socios muslo. El jugador que controla la bola debe estar detrás del vuelo de la pelota. En contacto con la pelota, el jugador se retira inmediatamente el pie o el muslo, tomando el ritmo de la pelota, y amortiguar ella. Entonces, el jugador pasa la pelota de vuelta al servidor.

Los jugadores pueden llevar la cuenta, un punto por cada control exitoso.

Semana Siete - Taladro Four

Taladro de control Rotary



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está estructurado para mejorar la capacidad técnica de la "Cojín de control usando los pies y el muslo".

Preparación de campo:

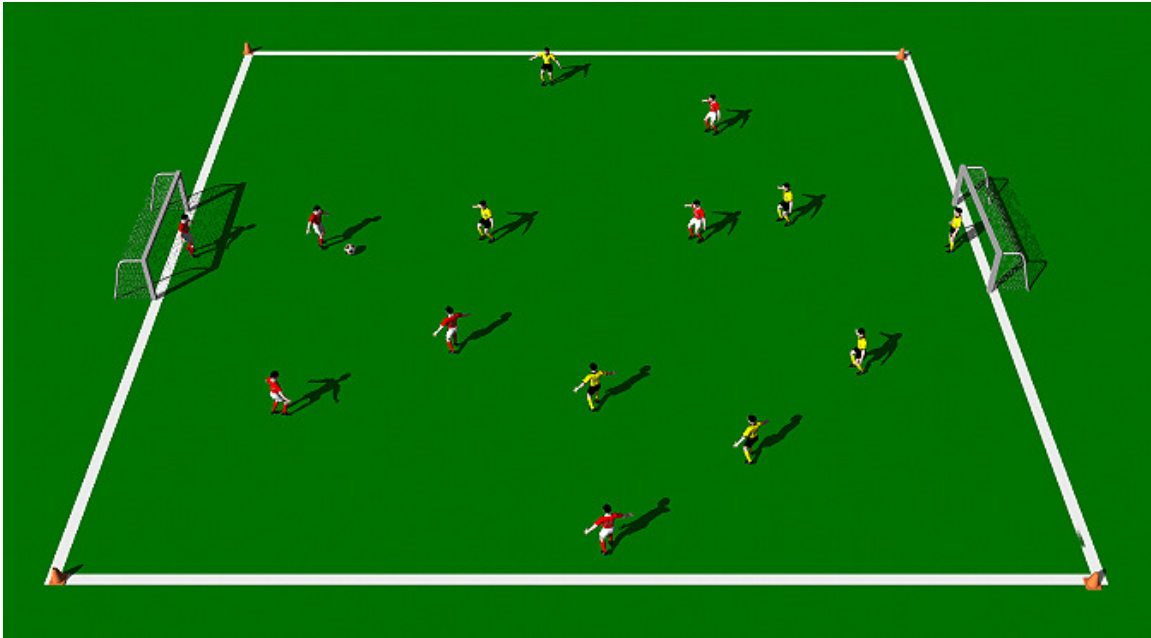
Rejilla de 20 x 20 yardas. 8 jugadores. Conos. 4 bolas.

El entrenar Puntos:

Ocho jugadores se colocan en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Un cono se coloca en el centro de la rejilla como un marcador. Cuatro jugadores están posicionados en las esquinas de la rejilla, cada uno con una pelota. Cuatro jugadores empiezan desde el cono central, cada uno frente a uno de los servidores. Los jugadores en el centro de la cuadrícula reciben un tiro alto en bucle desde el servidor o un pase laminado en el suelo. El jugador debe evitar que la bola de golpear el suelo con el control del amortiguador con el muslo, o cojín con el pie. Después de controlar la pelota, el jugador debe pasar de nuevo al servidor, compruebe de nuevo al cono central y repita con el siguiente servidor a la derecha. Los jugadores continúan durante aproximadamente 3 minutos. Se debe hacer hincapié en el control de calidad. El pase debe reproducirse en el ritmo correcto que el receptor pueda controlar el balón con facilidad. Se recomienda tener una bola extra en cada cono para mantener el ritmo de la constante práctica. Se anota un punto para cada control y pasar completado. Cada jugador debe tener su propia puntuación. Un total del equipo puede ser grabada para desafiar el siguiente grupo de cuatro jugadores.

Siete semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

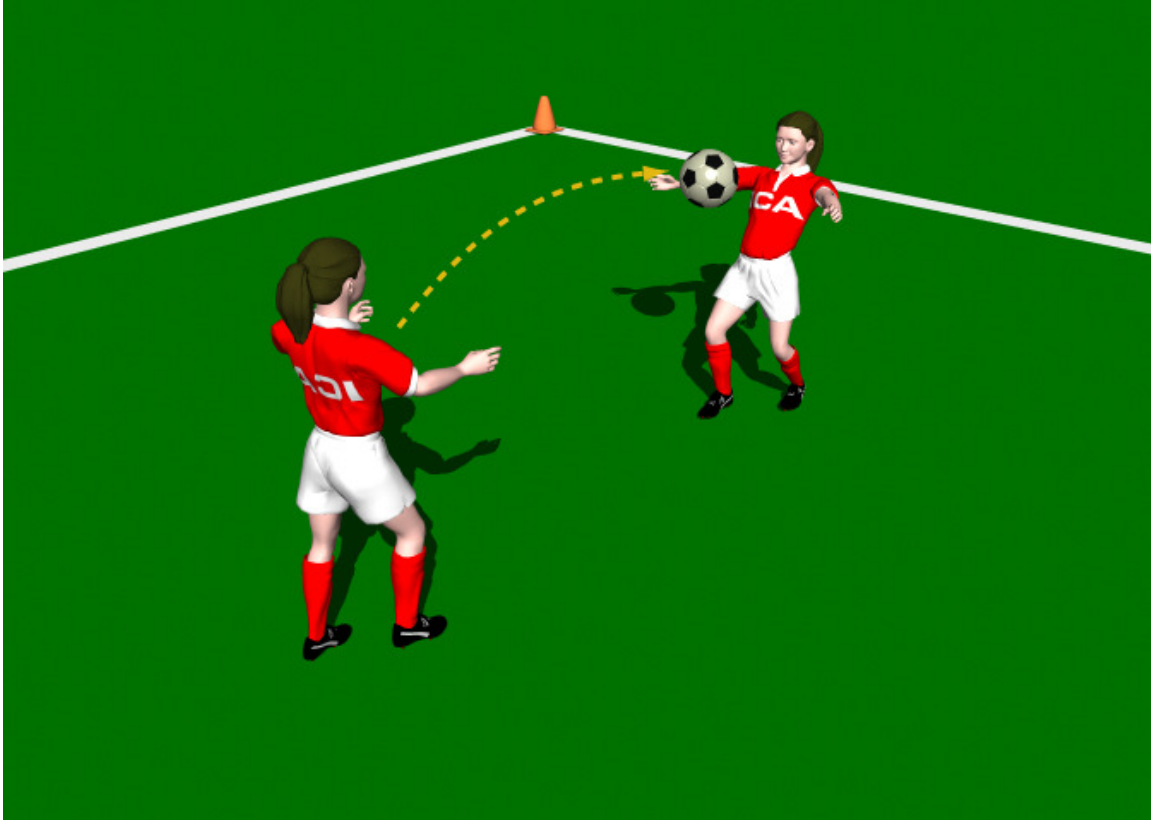
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Ocho - Taladro one

Cojín de control usando el pecho



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador en control del balón. El énfasis se pone en "Cojín de control usando el pecho".

Preparación de campo:

Rejilla 10 x 10 yardas. 2 jugadores. Conos. 1 Bola.

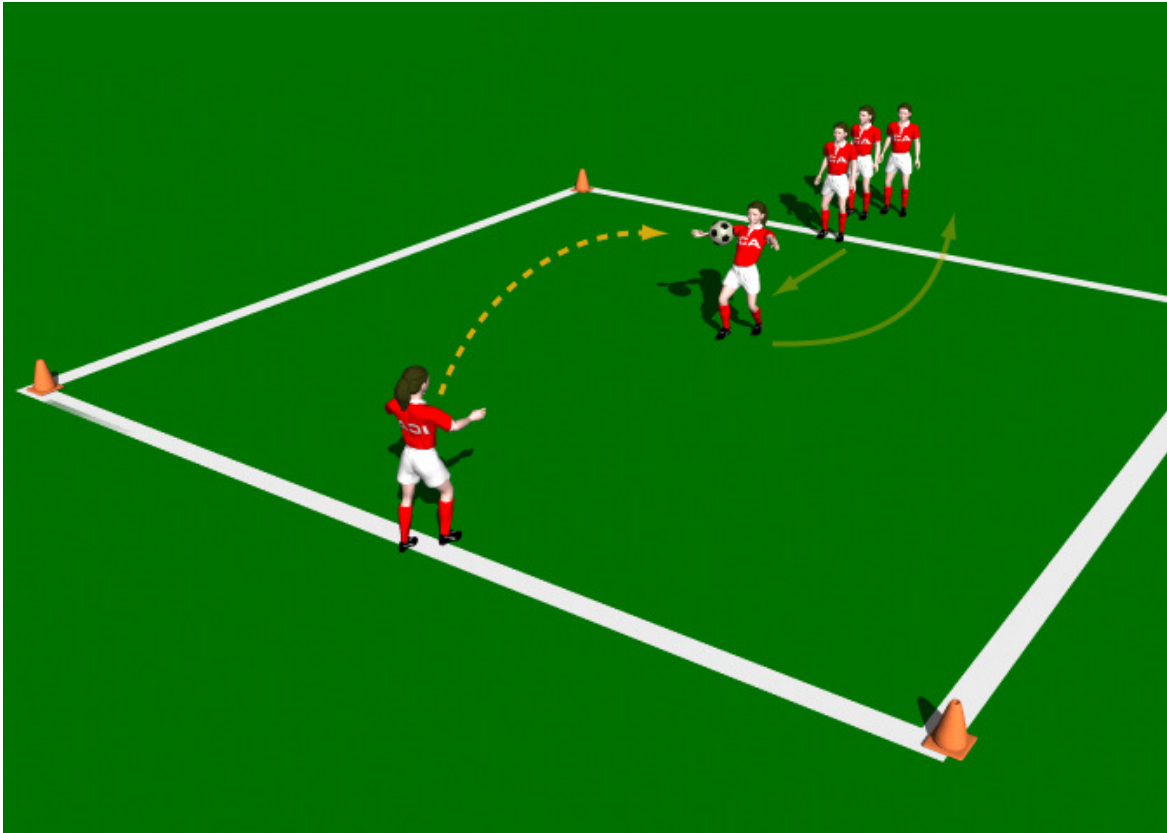
El entrenar Puntos:

Dos jugadores por la rejilla, con una bola. La rejilla debe ser de 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores se colocan uno frente al otro sobre 5 yardas de distancia. El jugador con la bola comienza la práctica de servir la bola encima de la cabeza de su pareja con el control usando el pecho. El jugador que controla constantemente la pelota debe estar en movimiento para conseguir el pecho bajo el vuelo de la pelota.

En contacto con la pelota, el jugador se retira inmediatamente el pecho, tomando el ritmo de la pelota, y amortigua hasta el suelo. Entonces, el jugador pasa a la parte trasera pelota para que el servidor de perforación de repetición. Asegúrese de que el saque es un alto "bucle" servir y no superficial. Los jugadores pueden llevar la cuenta, un punto por cada control exitoso. papeles alternos para que cada jugador realiza la perforación.

Semana Ocho - Taladro Two

Cojín de control usando el Relay Chest



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está estructurado para mejorar la capacidad técnica del "Control de amortiguación con el pecho".

Preparación de campo:

Rejilla 10 x 10 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Conos. 1 Bola.

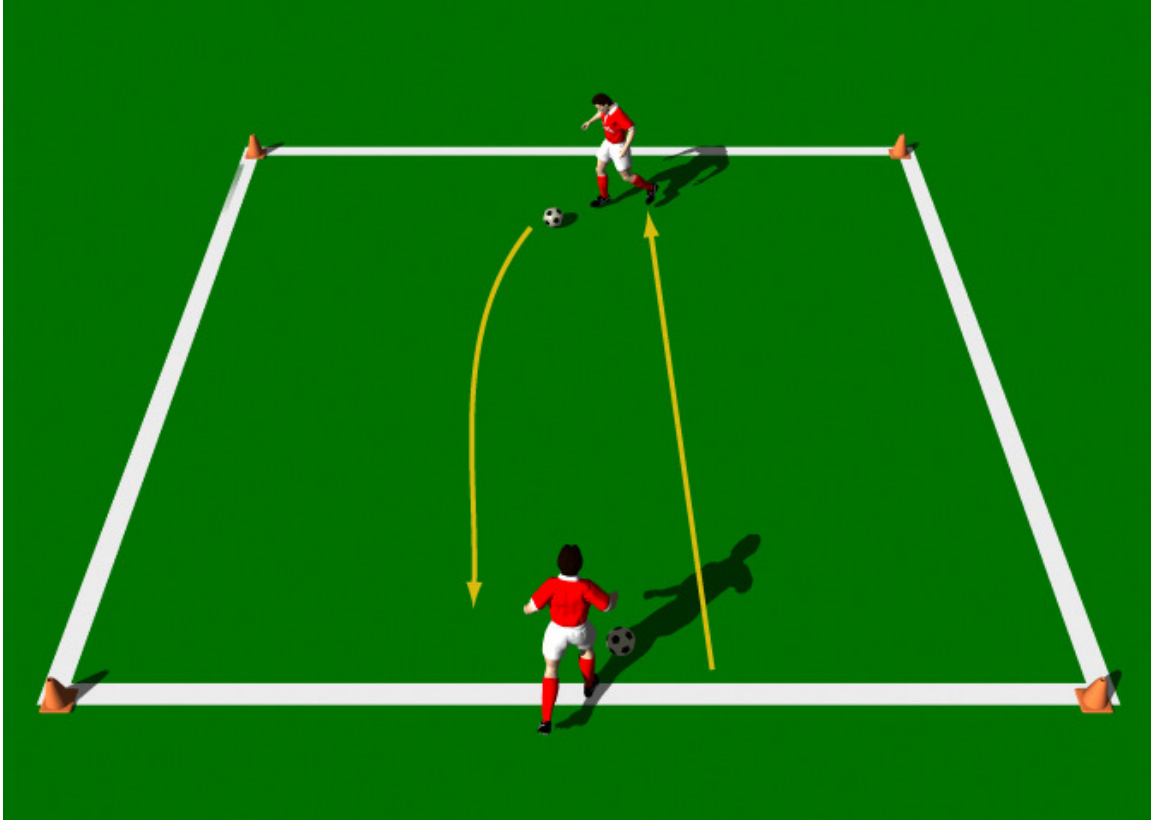
El entrenar Puntos:

Un pequeño grupo de jugadores se colocan en una rejilla 10 yardas x 10 yardas. El servidor lanza un paso alto en bucle al jugador que lo recibe. La pelota debe ser servida aproximadamente 5 yardas en frente del servidor. Con una correcta servir al jugador que recibe siempre se anima a venir y conocer el pase.

Los jugadores se alternan recibir el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe evitar que la bola de golpear el suelo mediante el control de la pelota con el pecho. Después de controlar el balón el jugador debe pasar la pelota de vuelta al servidor. El jugador recibe un punto por cada éxito en el control y pasar de nuevo al servidor. Después de cada pase el receptor debe girar y unirse a la final del grupo. El entrenador debe hacer hincapié en la técnica correcta y poco a poco aumentar el ritmo a la velocidad del juego. Se debe tener cuidado al hacer hincapié en la calidad sobre la velocidad. Crear una competición entre grupos. Mantener puntos de puntuación y adjudicación para el primer equipo en llegar a 20 buenos controles y pases o el equipo que pueda realizar la mayor cantidad de controles y pasa en un minuto.

Semana Ocho - Taladro Three

El control y la curva



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la técnica de control de cada jugador mientras se gira con la pelota.

Preparación de campo:

Rejilla 10 x 10 yardas. 2 jugadores. Conos. 1 Bola.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. Cada jugador tiene una pelota. El primer jugador comienza la práctica al jugar la bola en el centro de la rejilla. El jugador sigue el paso, los controles y las vueltas lo más rápido posible y vuelve a su posición inicial. Su pareja, repite la práctica. La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

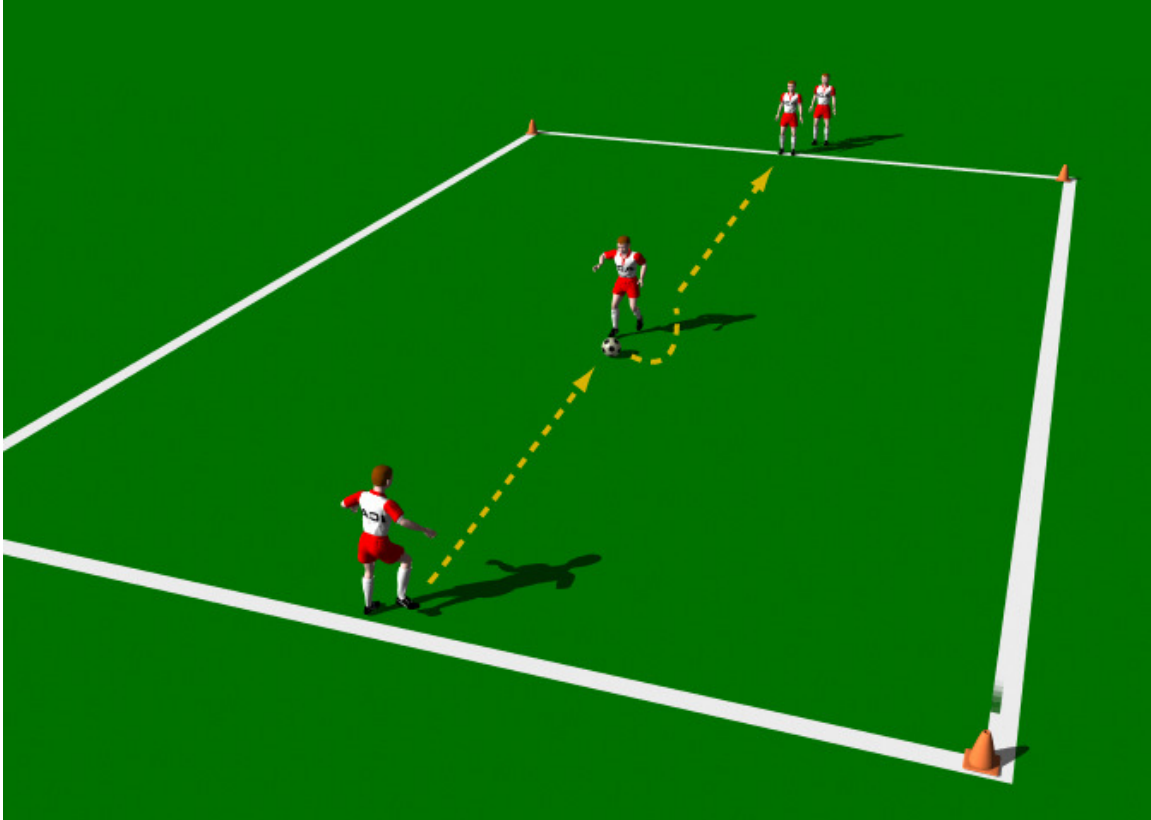
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Pasar la pelota firmemente en el centro de la rejilla.
- Control y bola a su vez usando el interior o exterior del pie.
- Sacar la pelota de los pies lo suficiente como para permitir ejecutar cómodamente en la dirección deseada.

Semana Ocho - Taladro Four

Control, Turn y Pass



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador para controlar un pase jugado en el suelo.

Preparación de campo:

Rejilla 10 x 20 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Conos. 1 Bola.

El entrenar Puntos:

Pequeño grupo de jugadores por la red, usando una bola. La rejilla debe ser de 10 yardas x 20 yardas. Los jugadores están posicionados en un lado de la red frente al servidor. El jugador con la bola comienza la práctica haciendo pasar la pelota al servidor. El jugador sigue el paso y recibe un pase de retorno desde el servidor. El jugador receptor debe controlar el balón tan económicamente como sea posible, girar y pasar al siguiente jugador en secuencia. Entonces, el jugador vuelve a la posición inicial y la práctica se repite. La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

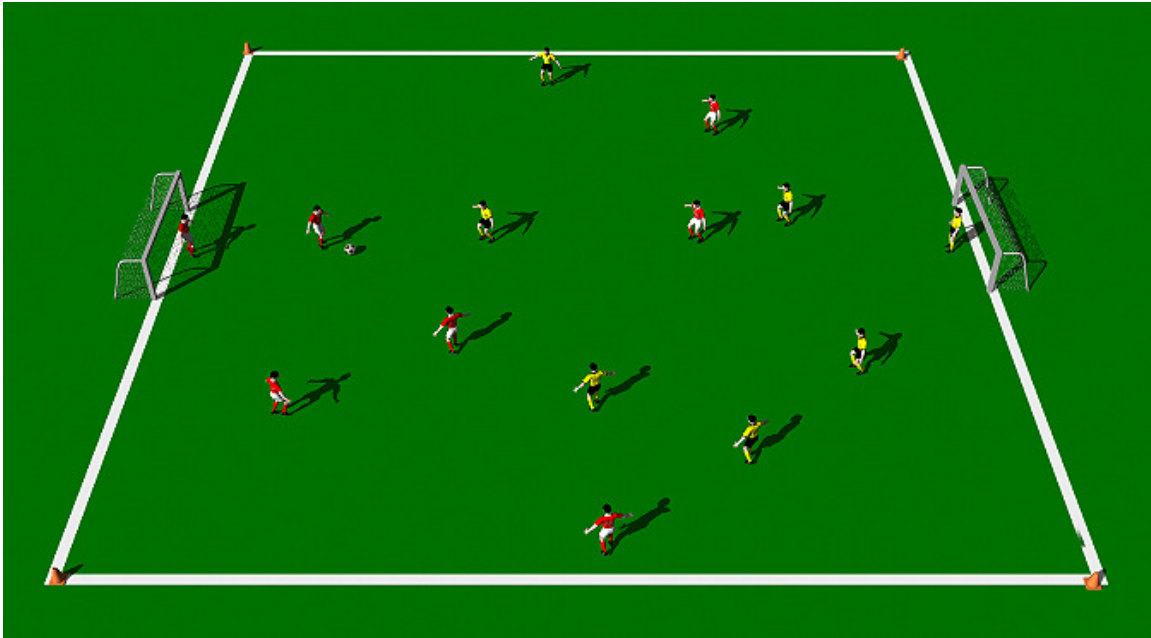
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Exigir la pelota desde el servidor. Llame para el pase.
- Control y vuelta usando el interior o exterior del pie.
- Convertir rápidamente y sacar la pelota de los pies. Trate de girar y pasar en dos toques.

Semana Ocho - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

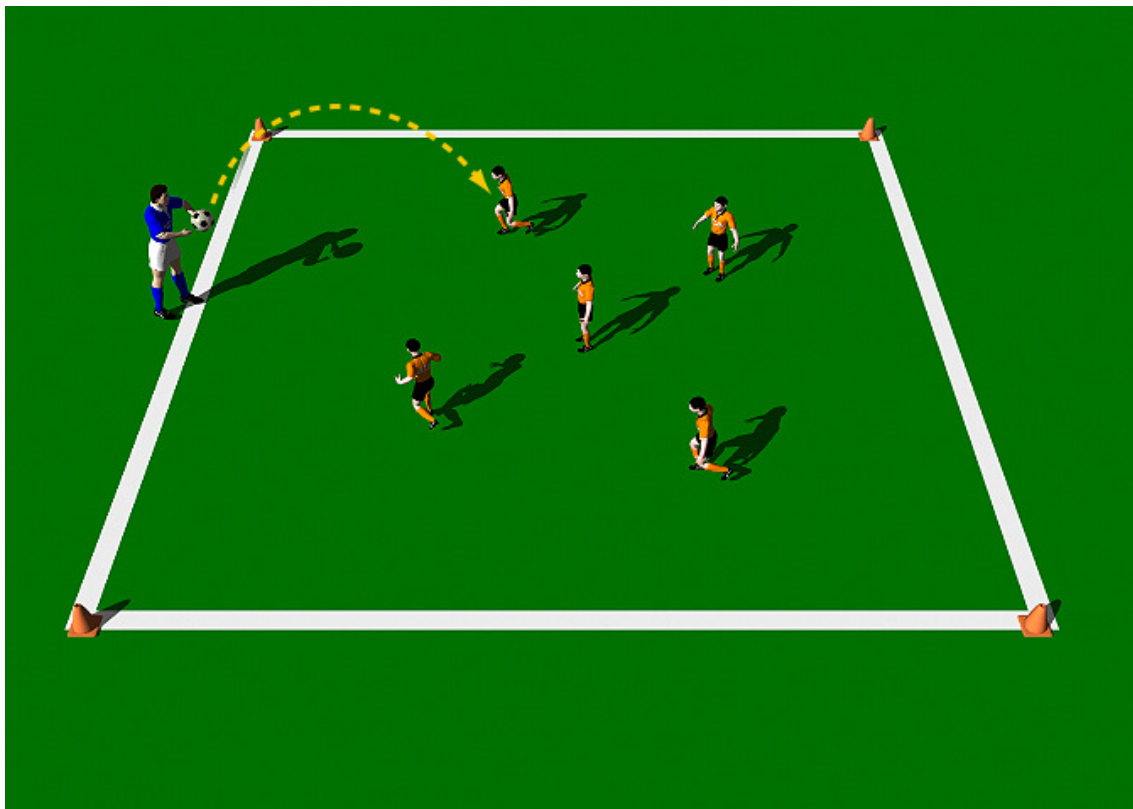
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Nueve - Taladro One

Coger el huevo



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para animar a los jugadores jóvenes a tener la confianza para controlar una pelota en el aire.

Preparación de campo:

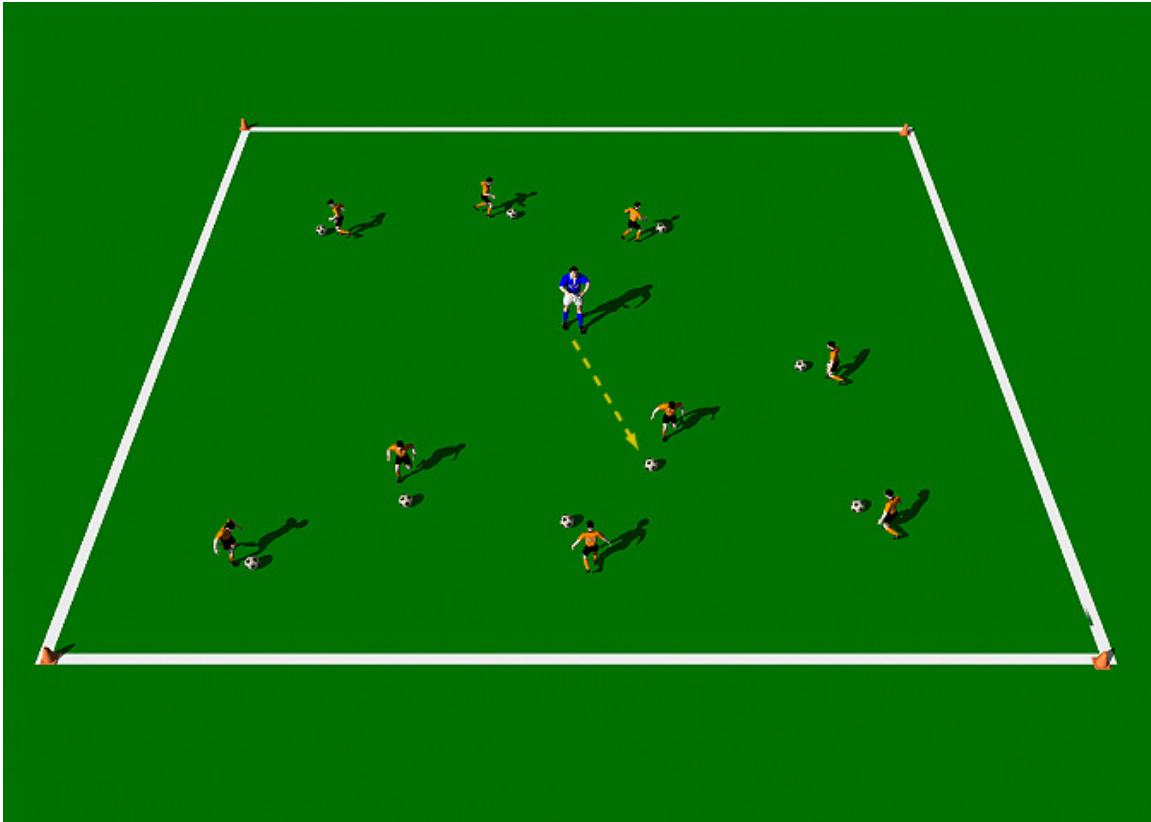
Rejilla 10 x 10 yardas. Grupos enteros de jugadores. Conos. Suministro de bolas.

El entrenar Puntos:

Todo el grupo se colocan en un área de 10 x 10 yardas. El entrenador se coloca en el lado o la plaza. El entrenador dice un nombre de los jugadores y sirve una "suave" a tiro encima de la cabeza al jugador. El jugador debe evitar que la bola (huevo) de golpear el suelo por "captura" (control) que el uso de su muslo o el pie. Un punto es otorgado por cada intento exitoso. Aumentar la altura del servicio de forma gradual.

Semana Nueve - Taladro Two

malhumorados empanadas



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar el control del balón haciendo que los jugadores controlen el balón y su vez, a medida que se aleja de ellos.

Preparación de campo:

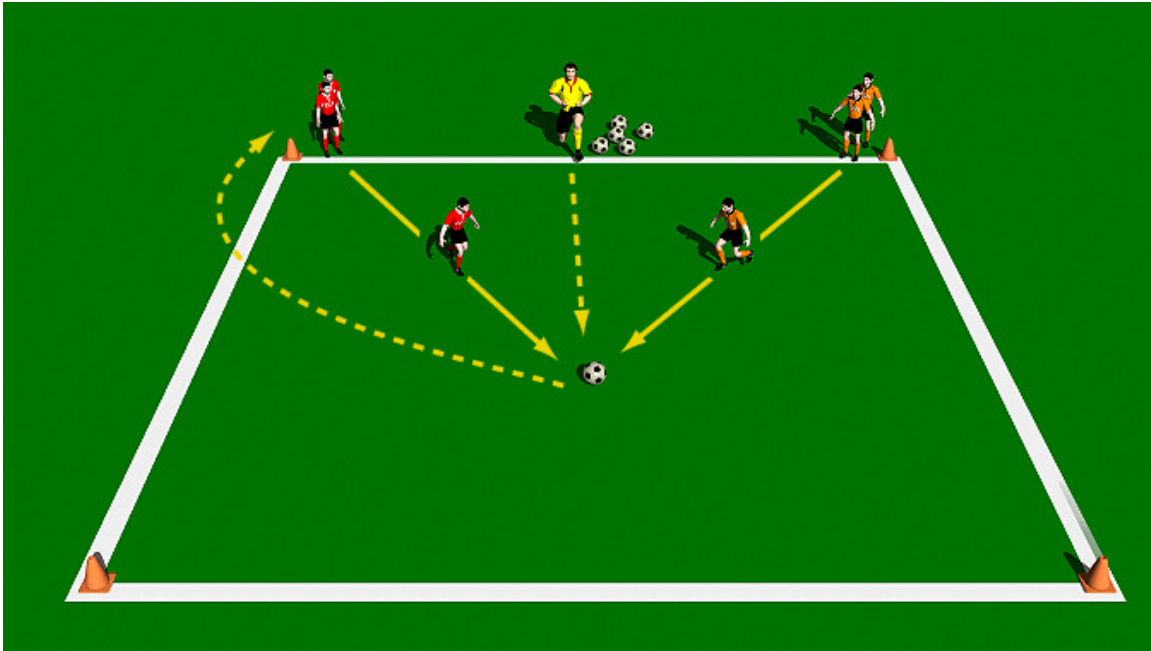
Rejilla de 20 x 20 yardas. Grupos enteros de jugadores. Conos. Suministro de bolas.

El entrenar Puntos:

La pelota es un "Crabby Patty" y el entrenador es Bob Esponja. Los jugadores entregan al entrenador su bola y el entrenador lanza el balón fuera en direcciones diferentes para el jugador para perseguir, de control y de retorno. Dos jugadores sin una pelota son los "plancton". Si le roban el balón, se invierten los papeles con el jugador que lo robó. No deje que los Planktons roben la receta secreta Crabby Patty.

Semana Nueve - Taladro Three

Guardabosques



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar el control del balón haciendo que los jugadores controlen el balón y su vez, a medida que se aleja de ellos.

Preparación de campo:

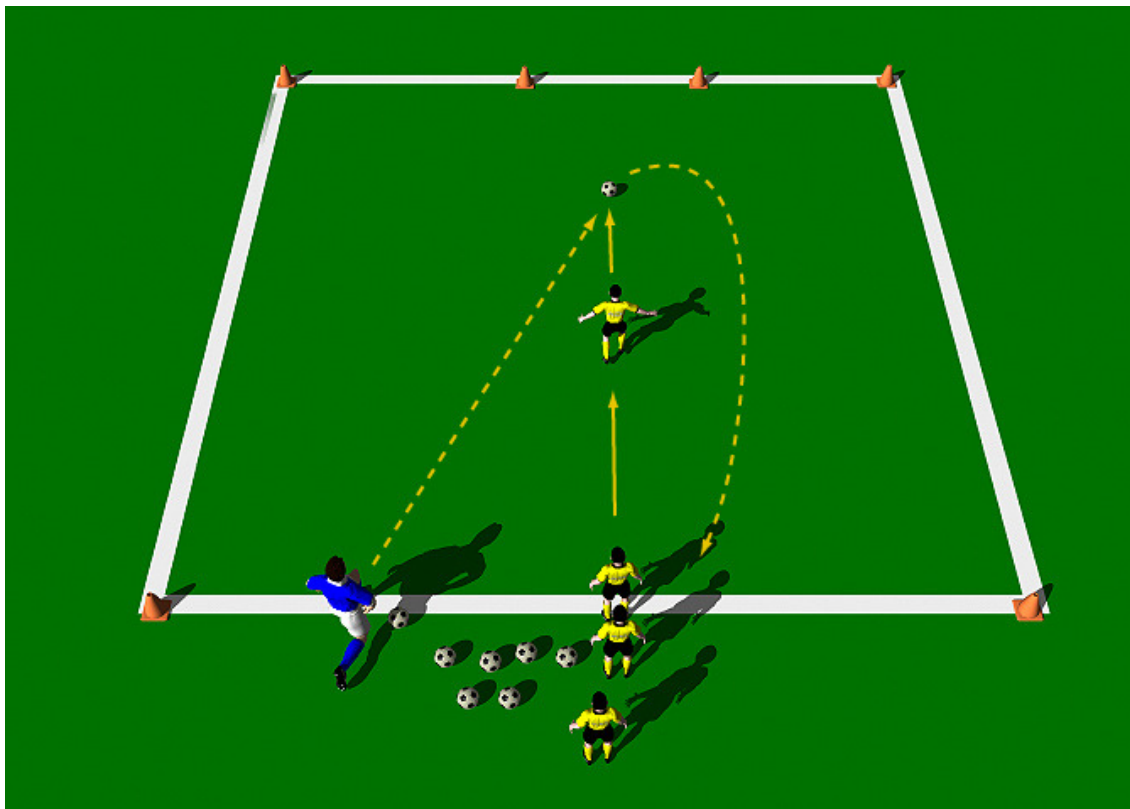
Rejilla de 20 x 20 yardas. Grupos enteros de jugadores. Conos. Suministro de bolas.

El entrenar Puntos:

Divida su grupo en dos equipos (rojo y azul Rangers Rangers). Cada equipo se coloca en conos opuestos. El entrenador sirve la pelota hacia adelante a la red. El primer Power Ranger de cada equipo debe salir corriendo a tratar de ganar la pelota y volver adentro de nuevo a la línea de salida. Deben tratar de mantener el control del balón y girar mientras es desafiado. Evitar 50/50 de servicios para que los jugadores no lo hacen chocan.

Semana Nueve - Taladro Four

Coger el autobús



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar el control del balón haciendo que los jugadores controlen el balón y su vez, a medida que se aleja de ellos.

Preparación de campo:

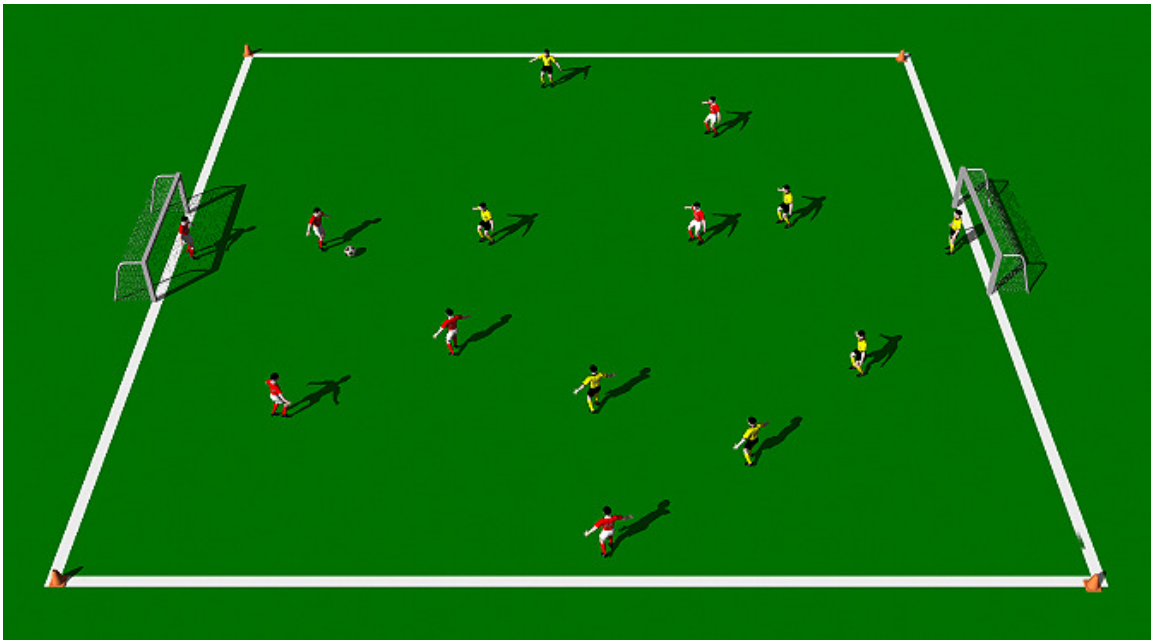
Rejilla de 20 x 20 yardas. Grupo entero de jugadores. Conos. Suministro de bolas.

El entrenar Puntos:

La pelota es el autobús y los niños tienen que coger el autobús a la escuela. El entrenador tira la pelota hacia el frente y el primer jugador se queda sin coger el autobús antes de que se detenga. Entonces, el jugador lo lleva de vuelta a casa por goteo. Si la bola se detiene, entonces han perdido el autobús.

Semana Nueve - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

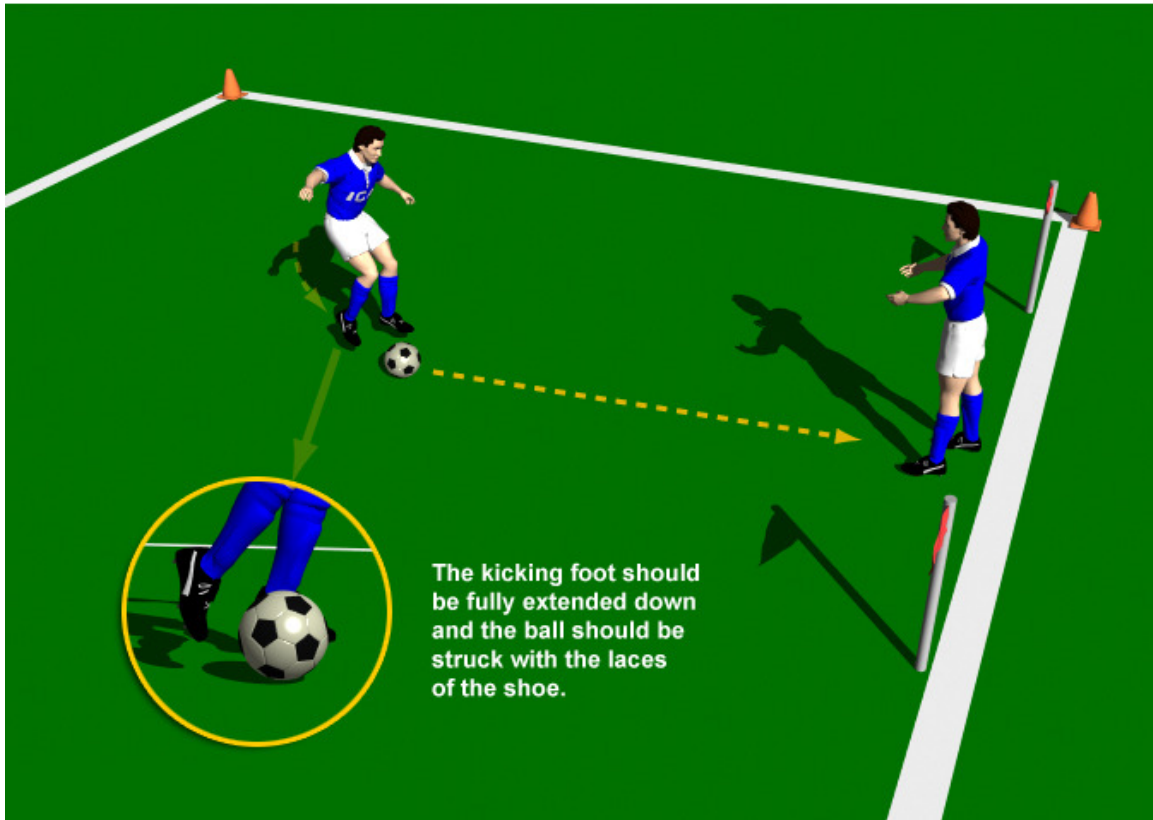
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Diez semanas - Taladro One

Disparos Fundamentos 1



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para introducir al jugador novato a la mecánica correctas cuando se dispara la pelota.

Preparación campo

2 jugadores, Área 10 x 10 yardas, conos, 1 Bola

Los punteros como entrenador:

Dos jugadores se colocan en una cuadrícula de 10 yardas por 10 yardas. Uno de los jugadores es el portero, el segundo un receptor. El portero se interpone entre los dos conos y rollos de la bola hacia el receptor. El receptor de los pasos hacia el balón y dispara la bola en la meta. Después de lanzar el balón, el receptor debe volver a la posición inicial. Ambos jugadores deben alternar los roles.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

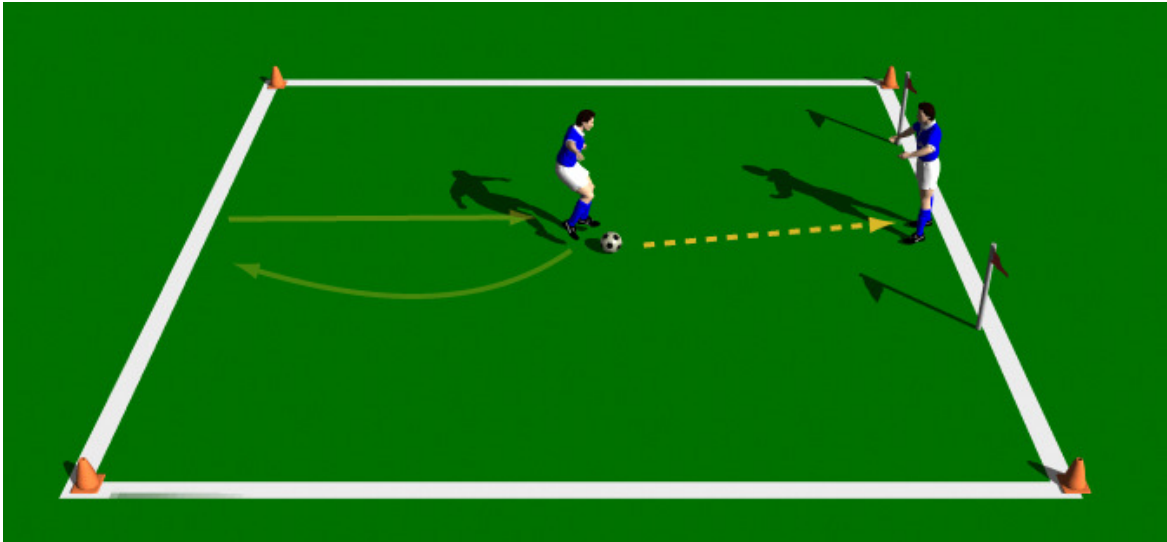
enteros:

- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.
- Enfoque de la pelota en un ligero ángulo. Esto ayudará al balance de movimiento natural de la pierna que golpea.
- El último paso de la pelota debe ser el paso más largo.

- El pie que no pateo debe ser colocado a lo largo de lado y ligeramente por delante de la pelota.
- Contacto en la bola con el pie de pateo debe hacerse a través de la línea media horizontal de la pelota.
- El pie de pateo debe estar completamente extendida hacia abajo y la pelota debe ser golpeada con los cordones del zapato.
- El seguimiento a través debe hacerse a través del centro de la bola y continuar en la dirección de la meta.

Diez semanas - Taladro Two

Disparos Fundamentos 2



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para introducir al jugador novato a la mecánica correctas cuando se dispara la pelota.

Preparación campo

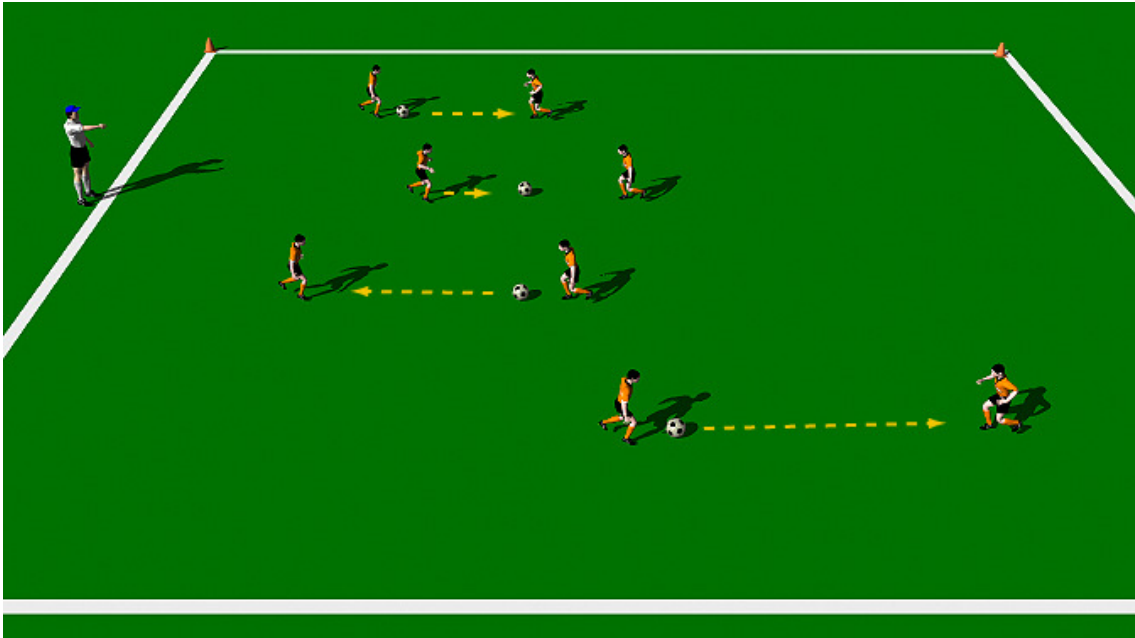
2 jugadores, Área de 10 x 10 yardas, Conos, 1 Bola

Los punteros como entrenador:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas por 20 yardas. Un jugador es el servidor, el segundo un receptor. Los jugadores comienzan la práctica en un extremo de la red. El servidor se encuentra aproximadamente 2 yardas del receptor y rueda la bola hacia el receptor. El receptor de los pasos hacia el balón y dispara la parte trasera pelota a las manos del servidor. El servidor entonces se retira 2 yardas y repite el servicio. Esto se hace hasta que ambos jugadores alcanzan el lado opuesto de la red, a continuación, ambos jugadores cambian los papeles.

Diez semanas - Taladro Three

Mantener el tiro bajo



Objetivos del ejercicio:

Este es un gran ejercicio para reforzar la importancia de mantener la bola baja cuando se dispara.

Preparación campo

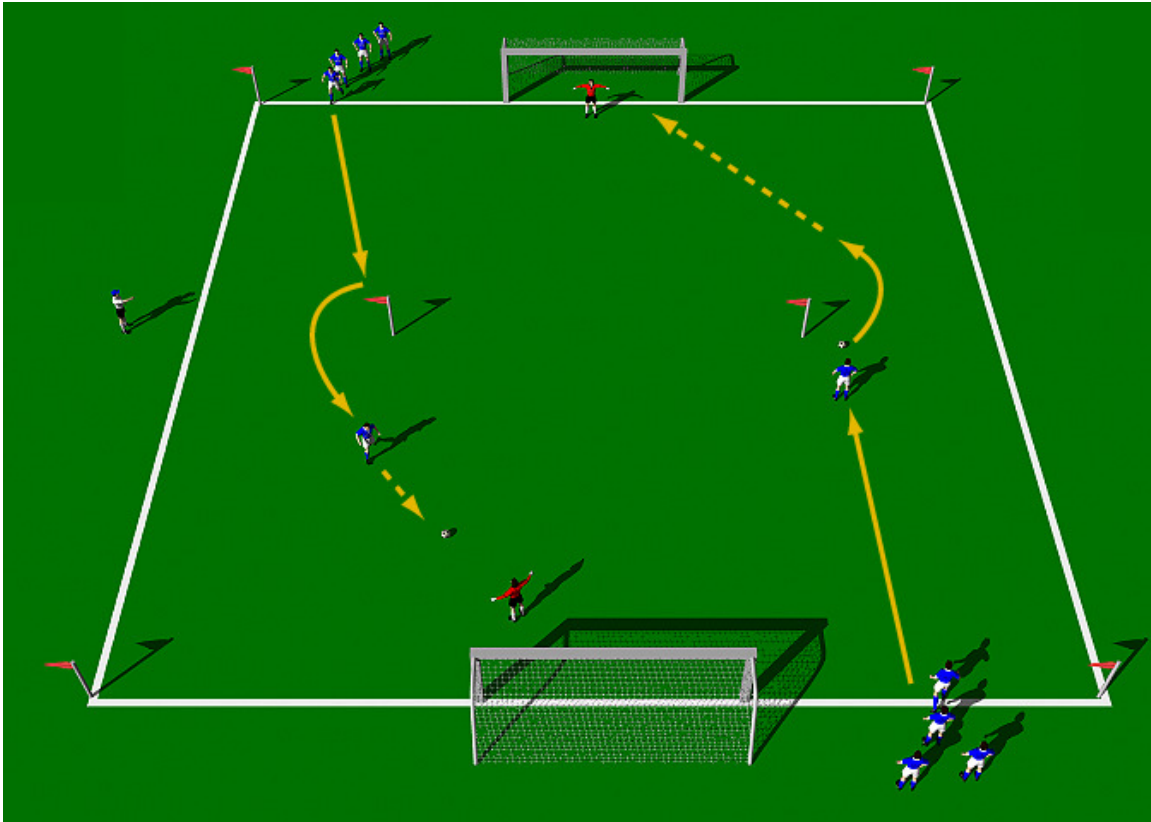
2 jugadores por bola, Área 40 x 40 yardas, conos

Los punteros como entrenador:

Divida su grupo en parejas. Los compañeros se paran aproximadamente 6 yardas de distancia. Un jugador es el servidor y el otro receptor. El servidor hace rodar la pelota para volver a su pareja patada a ellos "primera vez". El servidor toma el balón y se retira hacia atrás unas cuantas yardas y repite los ejercicios. El objeto es que los jugadores se abren camino a través del ancho de los papeles entonces alternos cuadrados.

Diez semanas - Taladro Four

Regate y disparar



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro y hacer hincapié en un cambio de velocidad y dirección.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, área, Número de goles tamaño, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

Un pequeño grupo de jugadores se colocan en el lado de cada objetivo. Los jugadores tienen una bola de cada uno. El primer jugador de cada grupo conduce el balón hacia el cono. En el cono el jugador realiza un movimiento goteo (usando el polo como un defensor imaginario). Entonces, el jugador ataca rápidamente el área y acabados con un disparo.

Después de que el ataque ha terminado, los jugadores correr detrás de la portería y unirse al grupo en el lado opuesto. El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los jugadores.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

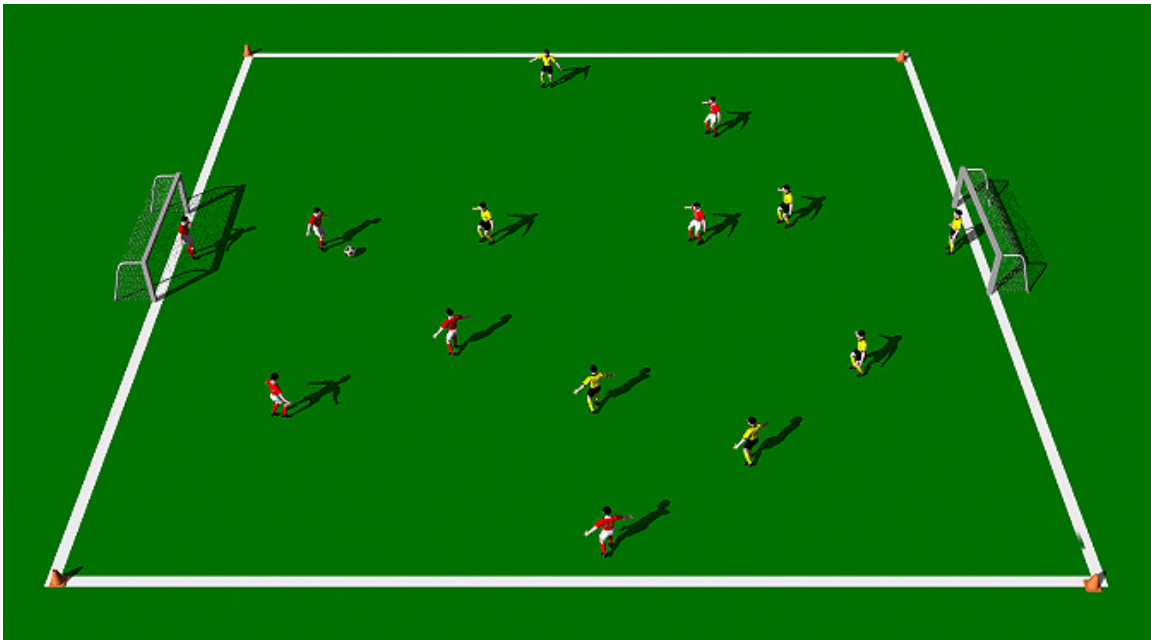
enteros:

- El énfasis se debe poner en "precisión" y no poder. El lanzamiento para el segundo palo, en lugar de cerca del puesto.
- Usar una variedad de movimientos tales como las tijeras, pasar por encima de, las falsificaciones de cabeza, sumergiendo el hombro etc.
- Los jugadores deben demostrar un cambio notable del ritmo después de realizar un movimiento goteo.
- Anticipar rebotes desde el portero.
- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.

Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Diez semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Once - Taladro One

Persigueme



Objetivos del ejercicio:

Esta es una gran práctica de tiro que obliga al delantero para atacar el objetivo con la velocidad.

Preparación campo

Portero, Incluso 2 grupos de 4, 5 o 6 jugadores, de medio campo, conos, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

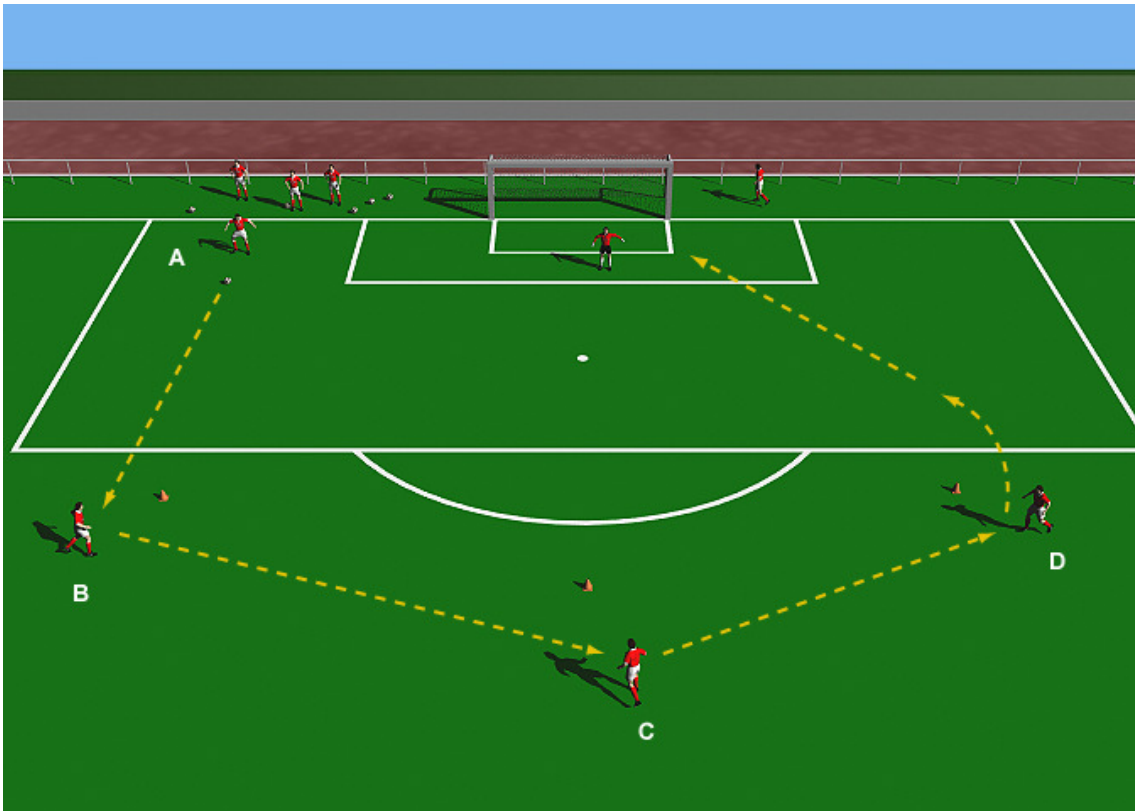
Organización - Dos grupos de jugadores. Un grupo coloca en un cono 45 por encima del meta - corredores con pelota. El otro grupo en un cono que es de 5 - 8 yardas hacia atrás y hacia el lado - "cazadores". Colocar una puerta de 2 yardas de ancho, central a la meta y 20 por encima del meta. El entrenador sirve la bola desde la posición central. El entrenador juega a la pelota en el espacio de "jugador corriendo" para ejecutar en la pelota de "corredor" debe pasar por la puerta y acabado. "Persecución" jugador le puede perseguir tan pronto como entrenador controla la pelota y tratar de detenerlo anotando. Rotar los corredores a cazadores tras disparo.

objetivos - Ejecución de forma rápida con la bola en línea recta hacia la meta, cortando a través de los defensores de persecución, compostura en la caja, el acabado. Defender, porteros

progresiones - 1. "corredores" debe girar con la pelota 2. Los corredores deben establecer pelota y luego correr curva. 3. Servir pelota que rebota en frente de "corredores" 4. "corredores" posición inicial más ancho y ángulo de funcionamiento en meta.

Semana Once - Taladro Two

Pasar - Seguimiento - Shoot



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro.

Preparación campo

Portero, gran grupo de jugadores, de medio campo, conos, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

Coloque un grupo de jugadores con una bola de cada lado de la meta. Colocar un portero en la portería. Los jugadores de posición y conos como en el diagrama anterior, con un jugador colocado en cada cono. La práctica se realiza en la secuencia siguiente.

Jugador "A" pasa al jugador "B" y sigue el pase a ocupar el lugar del jugador "B". Jugador "B" pasa al jugador "C" y sigue el pase a ocupar el lugar del jugador "C". Jugador "C" pasa al jugador "D" y sigue el pase a ocupar el lugar del jugador "D". Jugador "D" ataca de la meta y trata de marcar un gol. Después de que se terminó el ataque jugador "D" se une al extremo de grupo.

El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los jugadores.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

Hacer pases precisos firmes.

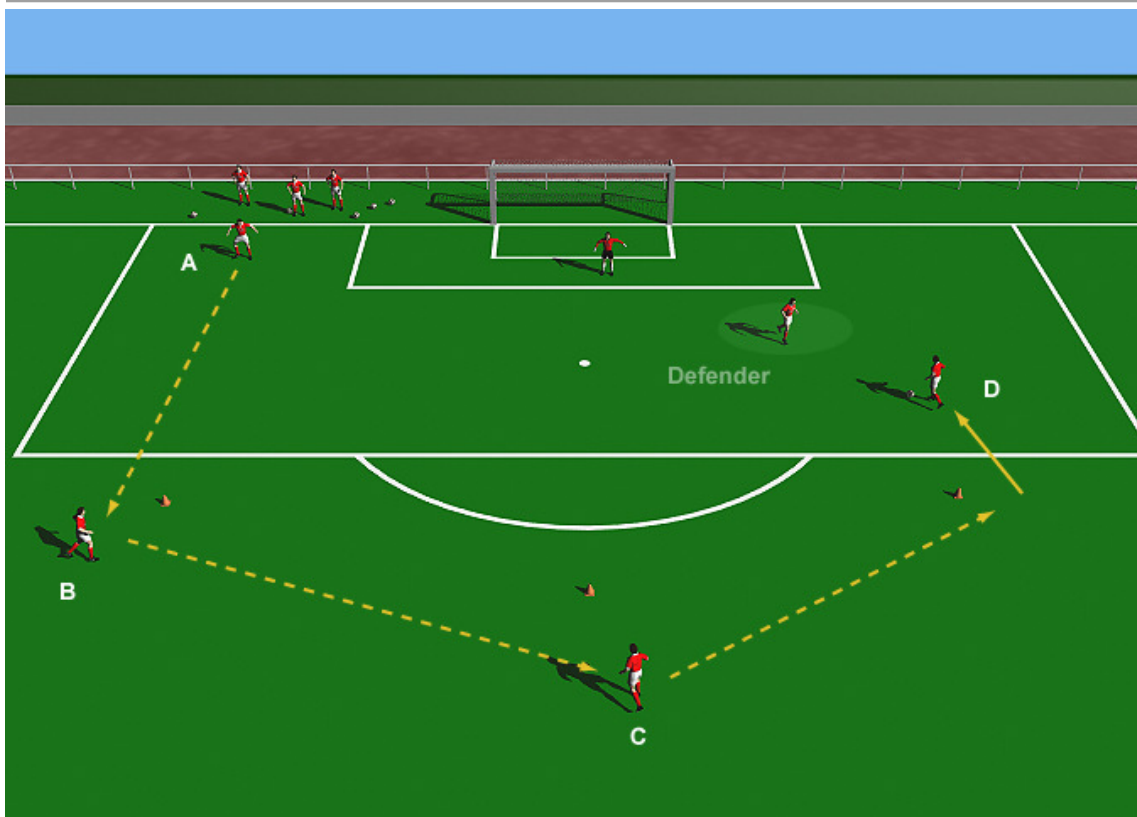
Al controlar la pelota, hacer el primer contacto en la dirección de la siguiente cono y sacar la pelota de los pies.

Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Variación: Tiene jugadores correr con la pelota de cono a cono en lugar de pasar.

Semana Once - Taladro Three

Pasar - Seguimiento - Shoot entonces Defender



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro.

Preparación campo

Portero, gran grupo de jugadores, la mitad de campo, Conos

☐ Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Coloque un grupo de jugadores con una bola de cada lado de la meta. Colocar un portero en la portería. Los jugadores de posición y conos como en el diagrama anterior, con un jugador colocado en cada cono. La práctica se realiza en la secuencia siguiente.

Jugador "A" pasa al jugador "B" y sigue el pase a ocupar el lugar del jugador "B". Jugador "B" pasa al jugador "C" y sigue el pase a ocupar el lugar del jugador "C". Reproductor "C" pasa al jugador "D" y sigue el pase a tomar el lugar de jugador "D". Jugador ataca "D", el objetivo y trata de vencer a la defensa y marcar un gol. Después de que el ataque se terminó jugador "D", entonces se convierte en la defensa contra el siguiente jugador. El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los jugadores.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

Hacer pases precisos firmes.

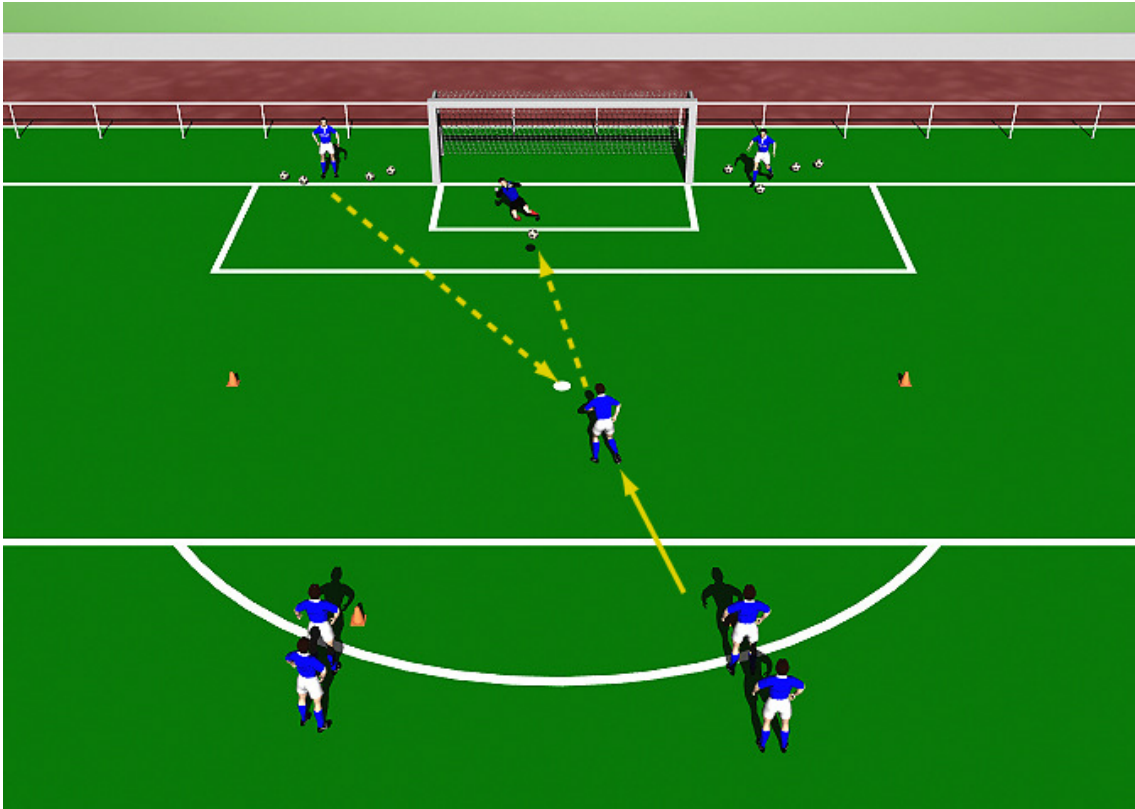
Al controlar la pelota, hacer el primer contacto en la dirección de la siguiente cono y sacar la pelota de los pies.

Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Variación: Tiene jugadores correr con la pelota de cono a cono en lugar de pasar.

Semana Once - Taladro Four

Copa del Mundo taladro Shooting



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro corto alcance.

Preparación campo

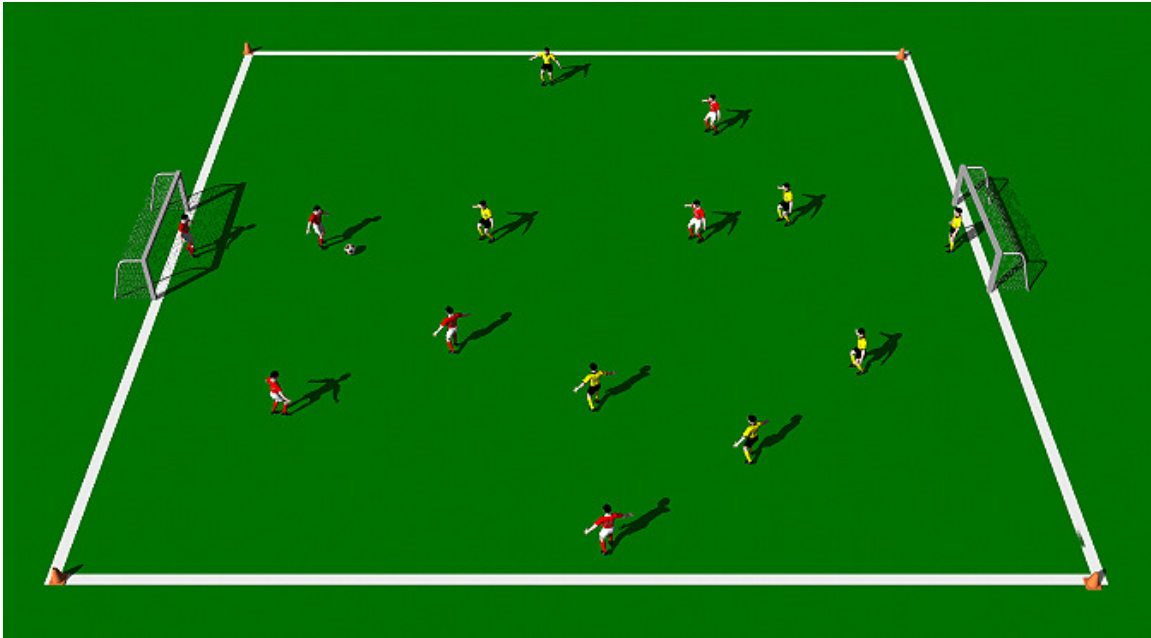
Gran grupo de jugadores, área, Número de goles tamaño, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

Los jugadores se dividen en dos grupos iguales. Un grupo se coloca detrás de la portería para recuperar tiros fallados. El segundo grupo se divide en partes iguales y se coloca en dos conos colocados en el borde de la zona de penalti. Dos servidores, posicionados a cada lado de la portería, sirven el balón en el suelo y entre los dos postes de la bandera colocan aproximadamente 12 yardas de la línea de gol. Cada servidor suplentes de servir. Los jugadores que se recuperan las bolas siempre debe asegurarse de que hay un suministro de bola para los servidores. Los jugadores de tiro debe recibir un pase desde el servidor diagonalmente opuesta. El balón debe ser golpeado después de que pasa a través de los conos. Cualquier bola golpeado antes de pasar a través de los conos no cuenta. El grupo funciona como un equipo para ver cuántos goles puede marcar en tres minutos. Después de los tres minutos, todos los objetivos se suman y los grupos se alternan. El énfasis se debe poner en "precisión" y no poder. Los jugadores deben programar sus carreras de manera que no tienen que romper la zancada al golpear la pelota.

Once semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

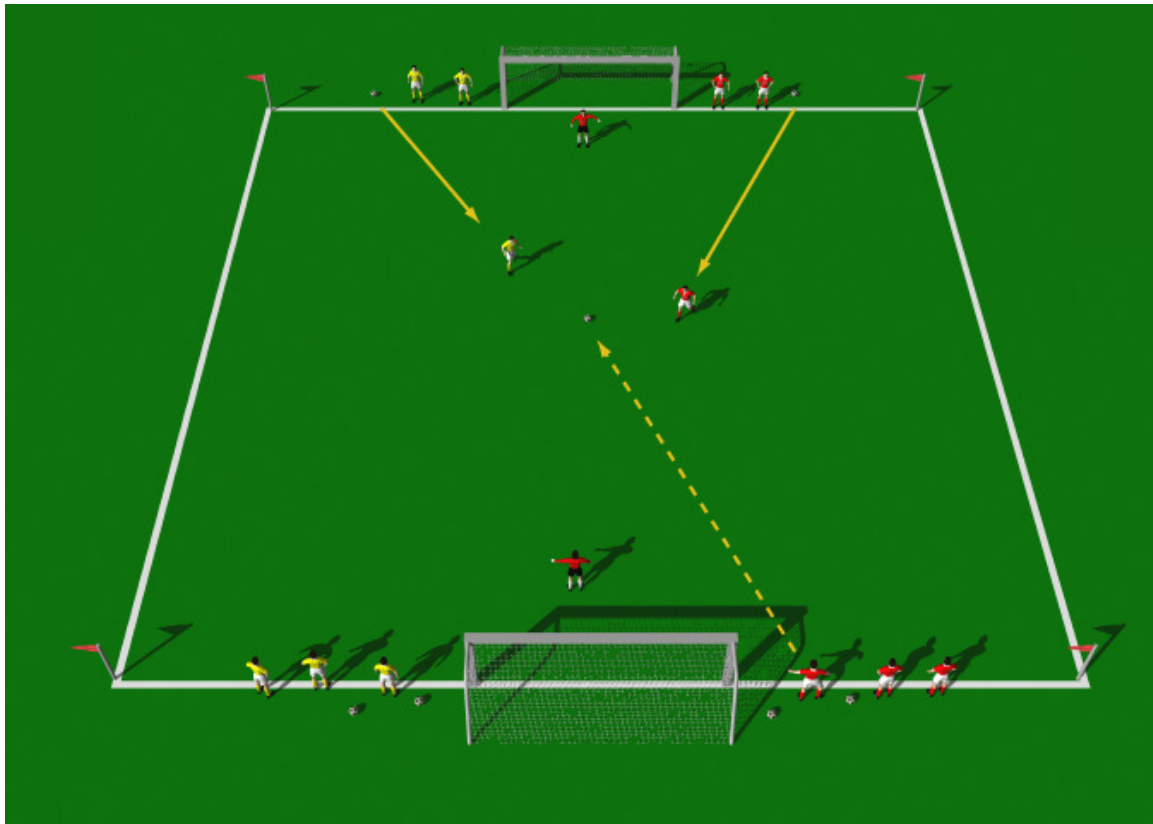
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Doce semanas - Taladro One

Gladiators 1 v 1



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica del jugador en una variedad técnicas de tiro con un énfasis en "1 v 1" confrontaciones.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Zona 30 x 30 yardas Tamaño Completo, Metas, conos o la bandera polos, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

Divida el grupo en dos equipos, a continuación, dividir cada equipo en dos grupos. Coloque un grupo de cada equipo en los dos goles. Colocar un suministro de pelotas al lado de cada poste de la portería.

La práctica comienza cuando uno de los jugadores sirve una bola en el centro de la zona. El primer jugador en cada equipo desde el lado opuesto debe llegar a la pelota y luchar por la posesión. El objetivo es que el jugador que consigue ganar la pelota para tratar de girar y anotar lo más rápido posible. El defensor debe tratar de detenerlo. Si el defensor gana la pelota, los papeles se invierten a continuación.

Después de tomar una fotografía ambos jugadores deben correr de vuelta a sus posiciones originales. La secuencia se continúa entonces cuando un jugador desde el lado opuesto pasa una bola en el centro para los primeros dos jugadores en el otro lado de la cuadrícula.

Esta práctica puede ser desarrollado para jugar 2 v 2, 3 v 3 etc.

Nota: El servicio siempre debe ser neutral. El entrenador debe llevar un registro de puntuación entre los dos equipos.

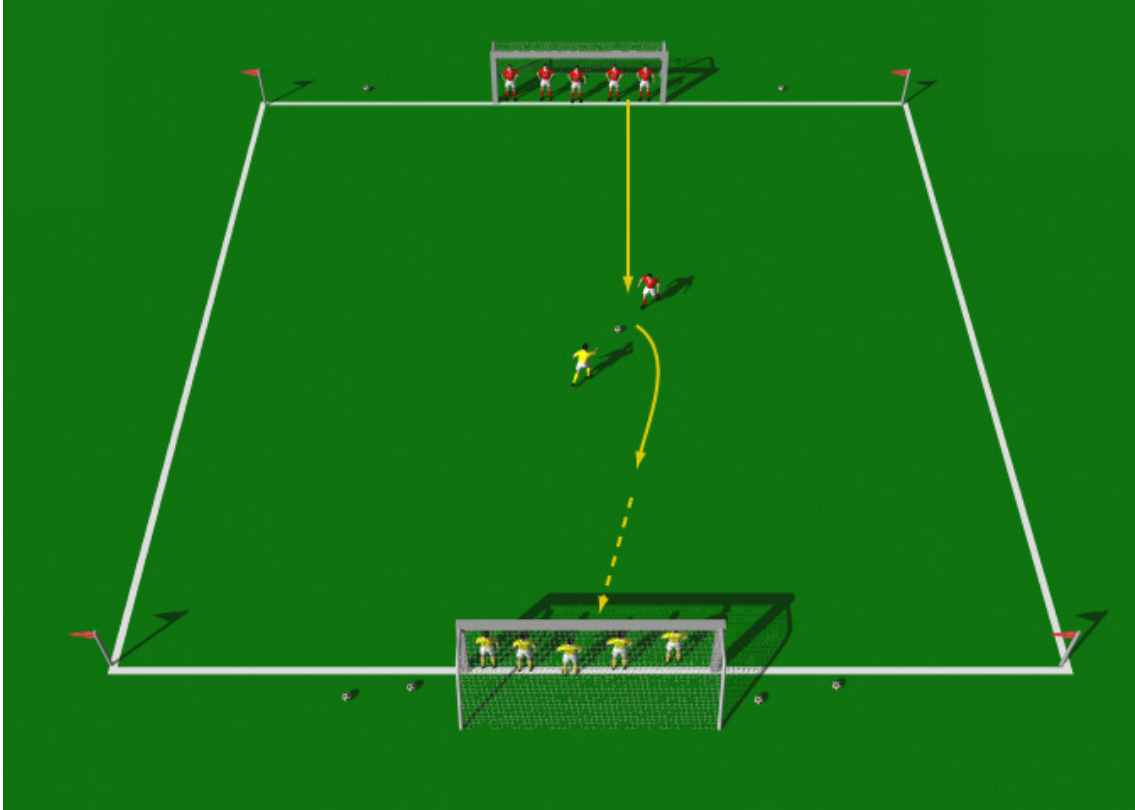
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento enteros:

- Gire tan rápido como sea posible y hacer frente a la defensa. Mirada por encima del hombro para ver cuánto espacio está disponible a girar.
- La demanda "realista" defender, Ir detrás de la pelota y tratar de ganar.
- El énfasis se debe poner en "precisión" y no el poder al disparar.

Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Doce semanas - Taladro Two

Superviviente



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de largo y tiro de corto con un énfasis en 1 v 1, v 2 2 y 3 v 3 enfrentamientos.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Área 30 x 30 yardas, Metas de tamaño completo, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

Dividir el grupo en dos equipos y la posición de cada equipo en gol. El entrenador se coloca a un lado del campo con un suministro de bolas.

Los jugadores en cada equipo se designan un número del 1 al 4. La práctica comienza cuando el entrenador sirve una pelota en el área de juego y dice un número. El jugador que es el número que se llama venir a la cancha y retos para la posesión. El objetivo es que el jugador que consigue ganar la pelota para tratar de anotar lo más rápido posible. El defensor debe tratar de detenerlo. Si el defensor gana la pelota, los papeles se invierten a continuación.

Cuando el balón sale fuera de juego o el entrenador pide un nuevo número de ambos jugadores deben correr de vuelta a sus posiciones originales. No se les permite tocar la pelota después de que los números se cambian.

El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los equipos.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Atacar defensor con un compromiso. Utilice un cambio de dirección y velocidad.
- La demanda "realista" defender, Ir detrás de la pelota y tratar de ganar.
- El énfasis se debe poner en "precisión" y no el poder al disparar.

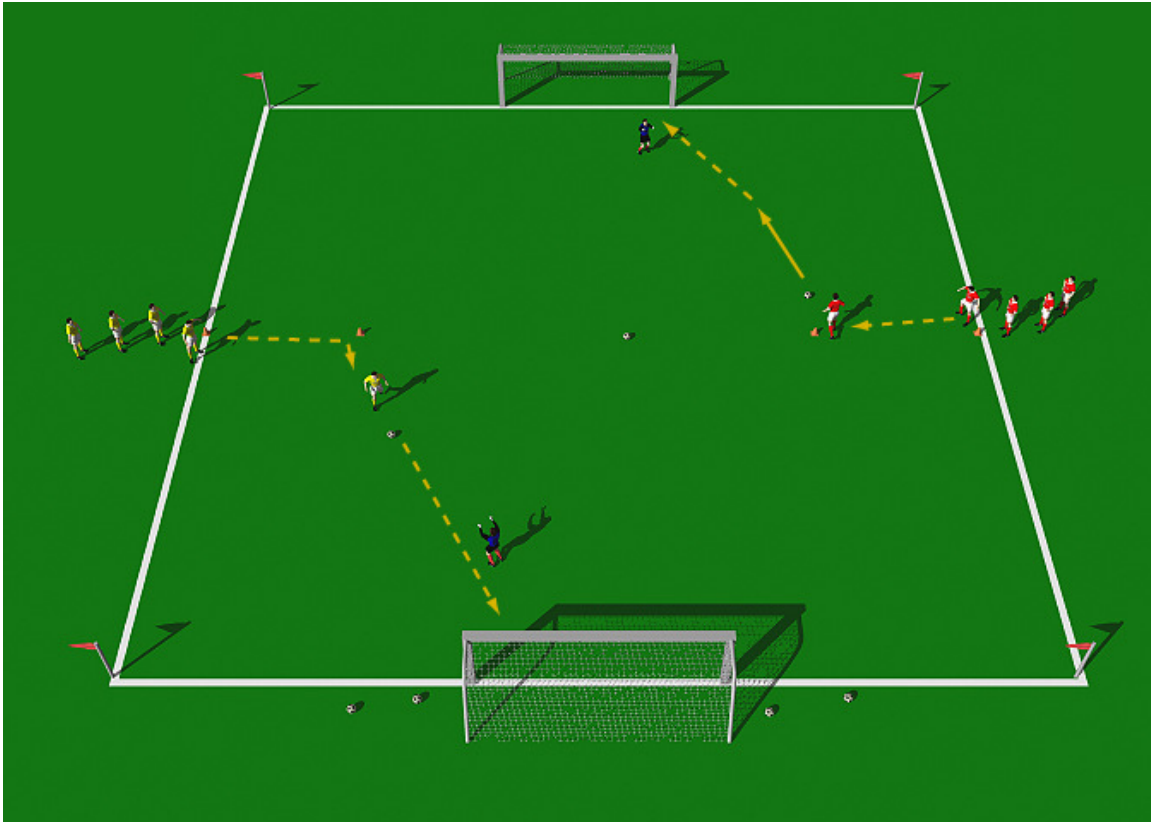
Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Progresión:

Esta práctica ha sido desarrollado por jugar 2 v 2, 3 y 3 v.

Doce semanas - Taladro Three

A su vez y disparar



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro gama larga y estrecha.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Área 30 x 30 yardas Tamaño Completo, Metas, conos o la bandera polos, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

los jugadores se dividen en dos grupos pequeños. Los grupos están posicionados en cada lado del área y objetivos de ataque opuestas. Un receptor se coloca en un cono colocado 5 yardas desde el segundo cono. Los jugadores restantes se colocan en un cono con una bola de cada uno.

la pelota al receptor primer jugador en la línea pasa. El receptor debe girar tan eficientemente como sea posible, de forma rápida atacar al área y terminar con un tiro a puerta. El segundo jugador mueve al cono y se convierte en el lado receptor. Después de tiro se toma el jugador debe recoger su pelota, correr hacia atrás a su grupo y unirse a la final de la línea. El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los jugadores o grupos.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Atacar el objetivo con el compromiso.
- Usar una variedad de técnicas para convertir, exterior del pie, en el interior, deje que el papel pelota, etc.
- En primer toque al girar debe dirigir la pelota en la dirección de la meta y de los pies.
- El énfasis se debe poner en "precisión" y no el poder al disparar.

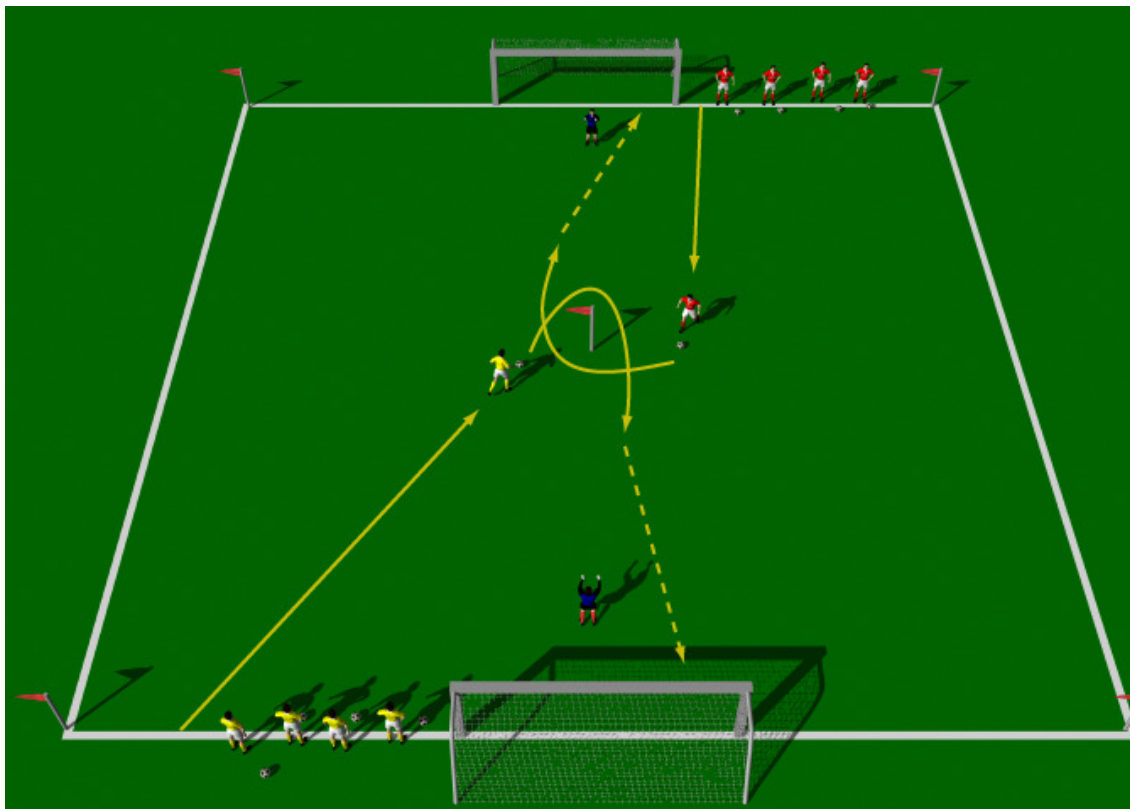
Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Progresión:

Puede introducir un defensor en cada área. Se puede insertar un hombre blanco dentro del cuadro para jugar un off "dar e ir".

Doce semanas - Taladro Four

La carrera de disparo



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro bajo de velocidad.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Medio campo, Número de goles tamaño, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

Un grupo de jugadores con una bola de cada uno se coloca en dirección opuesta. Dos porteros están colocados en la portería. Identificar los grupos que utilizan petos de colores. Un cono se coloca en el medio de los objetivos. A la orden del entrenador, el primer jugador de cada grupo sacó a todo el cono y tiene que anotar lo más rápido posible. El primer jugador en anotar gana un punto para su equipo. Después de disparar, los jugadores se unen al final de su grupo. La práctica se repite a continuación por los siguientes jugadores en línea. El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los equipos.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

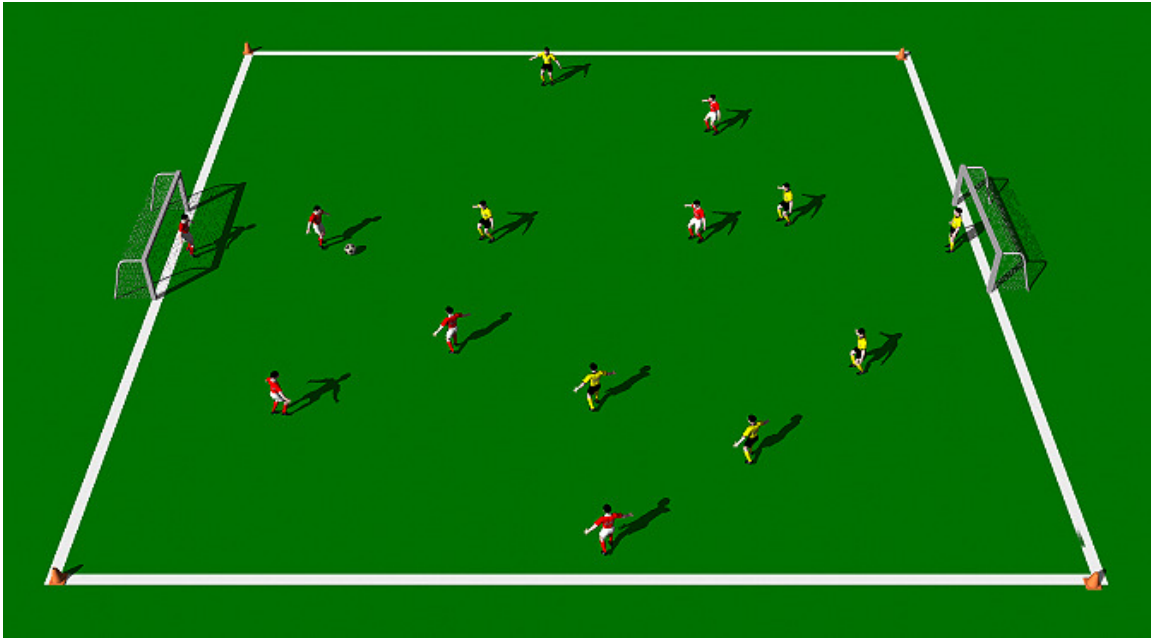
enteros:

- Esté alerta a la orden del entrenador.
- Gotear rápidamente.
- El énfasis debe colocarse en la precisión y potencia.
- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.

Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de filmación, tales como el chip, loft, bajo impulsado y disparó dobladas.

Doce semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 6 v 6, 7 v 7 (con porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividido en dos equipos iguales), Área de 30 x 40 yardas, Objetivos de utilizar pequeñas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en dos equipos iguales con los porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 30 yardas x 40 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.