



7 to 8 Year Olds

www.TheICA.com
The International
Coaches Association



El entrenar edades de 7 a 8 años - Etapa 2

Esta sección le ofrece un programa de formación de doce semanas para niños de edades 7 a 8 años. Cada práctica cuenta con tres divertidas y progresivos ejercicios y culmina con una pequeña cara juego. Se hace hincapié en el desarrollo de habilidades fundamentales y una cuidadosa consideración se ha dado prioridad a las técnicas más relevantes para dominar en este nivel de edad.



Esta es la segunda etapa del programa de formación de la ACI. Los temas principales incluyen habilidades en regates, pases, control del balón y disparo. El programa se inicia con goteo a los jugadores novatos se familiarice con la pelota e introduce el juego como un deporte divertido y agradable. prácticas que pasan concentran en el desarrollo de los conceptos básicos que utilizan los ejercicios diseñados para centrarse exclusivamente en la mecánica, el ritmo y la precisión del pase de empuje.

El programa es apropiado para la edad y establece una base sólida para que los jugadores avanzar al siguiente nivel. El programa está pensado como una guía y se anima a los entrenadores para incorporar una mínima comprensión de los conceptos de equipo y leyes del juego.

Práctica semanal Horario:

Semana	Técnica	Práctica temático / Palabras clave
Semana uno	Regate	capacidad de la comodidad con la pelota
Segunda semana	Regate	Cambio de dirección y la velocidad
Tercera semana	Regate	Dirección y velocidad / movimientos básicos
semana cuatro	Paso	mecánica pura / estática / caminar
Quinta semana	Paso	Ritmo / precisión / objetivos
Seis semanas	Paso	Ritmo / precisión / jog / run / objetivos
semana Siete	Paso	Ritmo / precisión / objetivos
semana Ocho	Paso	Ritmo / precisión / estática / run / movimiento
semana Nueve	Control del balón	mecánica pura / carrera / caminata
Diez semana	Control del balón	pura mecánica de ejecución de control aéreo
Once semanas	Control del balón	pura mecánica de ejecución de control aéreo
Doce semanas	Disparo	mecánica pura / estática / carrera / caminata

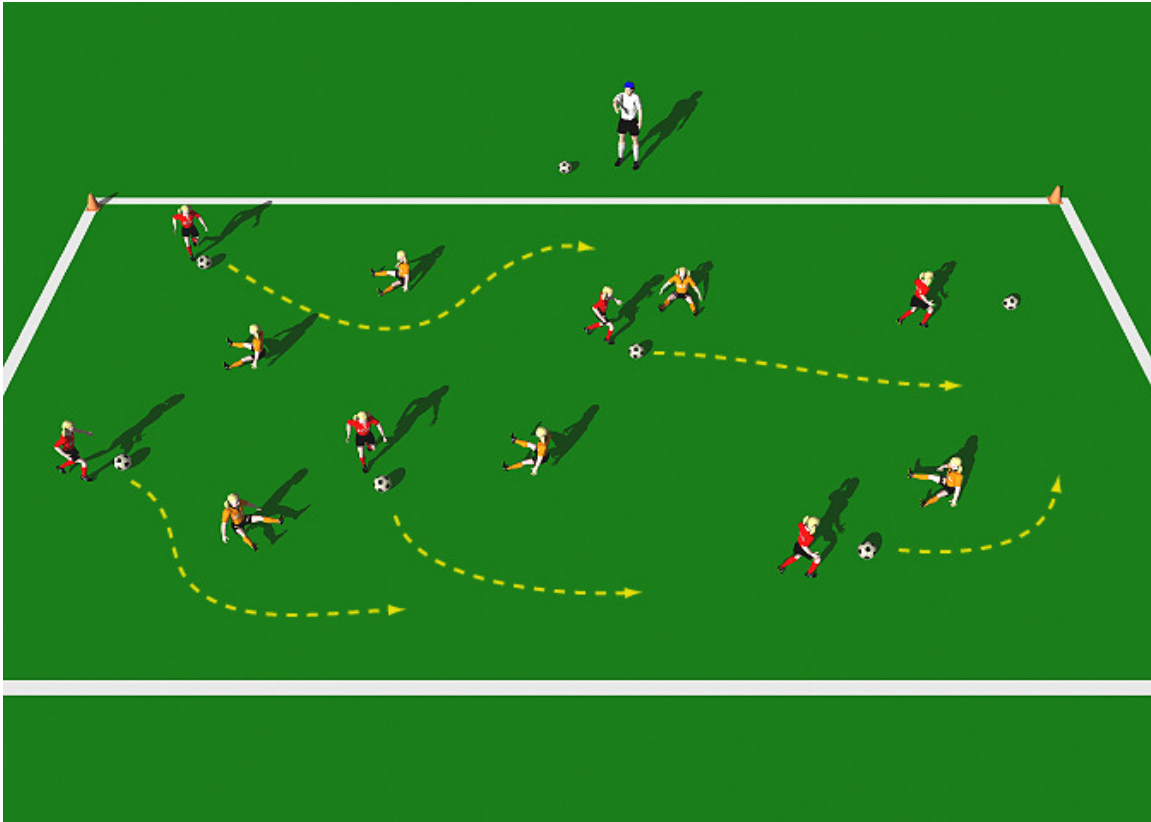
Calentar:

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, enérgico, y hacer que el calentamiento de un divertido comienzo de la sesión de práctica.



Una semana - Taladro One

Bob Esponja Pantalones de fútbol



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de goteo se mueve.

Preparación campo

Todo el grupo, área de 10 x 20 yardas, Suministro de pelotas, conos

Los punteros como entrenador:

Un grupo de jugadores se colocan en una rejilla 10 yardas x 20 yardas, un grupo de jugadores con una bola cada uno. El grupo de se divide por igual en dos grupos.

Un grupo se coloca en la línea final de la parrilla con una pelota cada uno. (Estos son los "Sponge Bobs"). El segundo grupo de jugadores dentro de la red como el "plancton". Los jugadores deben driblar la bola (Crabby Patty) y llegar al extremo opuesto de la rejilla.

Los Planktons quieren la receta secreta y tratan de robar las empanadas malhumorados. Todos los jugadores conducen al mismo tiempo. Plancton en el suelo sólo se pueden mover usando sus manos y pies, no pueden ponerse de pie. Deben tratar de patear las pelotas a lo largo de la línea lateral. Si el balón es pateado hacia atrás sobre la línea que empieza el jugador goteo puede empezar de nuevo.

Todos los jugadores conducen al mismo tiempo. Jugadores en el suelo sólo se pueden mover usando sus manos y pies, no pueden ponerse de pie. Los jugadores defensores deben tratar de patear las pelotas a lo largo de la línea lateral. Si el balón es pateado hacia atrás sobre la línea que empieza el jugador goteo puede empezar de nuevo. Al llegar a la línea final el entrenador cuenta todos los jugadores de éxito. Posteriormente, el grupo regateó de vuelta al lado opuesto. El grupo goteo recibe cuatro intentos y se totalizan todos sus puntos. Los grupos entonces cambian los papeles.

Animar a los jugadores goteo a usar una variedad de goteo se mueve y atacar a los espacios abiertos en la red.

Una semana - Taladro Two

Dribbling Knock Out



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de goteo se mueve.

Preparación campo

Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, Suministro de pelotas, conos

Los punteros como entrenador:

El grupo entero se coloca en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Todos menos uno de los jugadores tiene una bola. La práctica se inicia con un defensor colocado en el centro de la rejilla (Mad Max). El defensor intenta patear la bola del jugador goteo fuera de la red. Una vez que el jugador ha sido desposeído, que luego se convierte en un miembro de la banda Mad Max y tiene que ayudarlo a patear la pelota fuera de la red. El último jugador que quede en posesión de una bola es el ganador.

Animar a los jugadores a buscar a los defensores y no se esconden en las esquinas. Los jugadores de goteo deben usar una variedad de goteo se mueve durante la exploración de la red de espacios abiertos y los jugadores defensivos. El ganador de la práctica se convierte en Mad Max en el siguiente juego. Los jugadores también deben mirar a la pantalla de la pelota cada vez que sea necesario, utilizando sus brazos para mantener a raya a los defensores de presurización.

Una semana - Taladro Three

Dribbling Knock Out



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de goteo se mueve.

Preparación campo

Grupo entero, Área de 20 x 20 yardas, Suministro de pelotas, conos

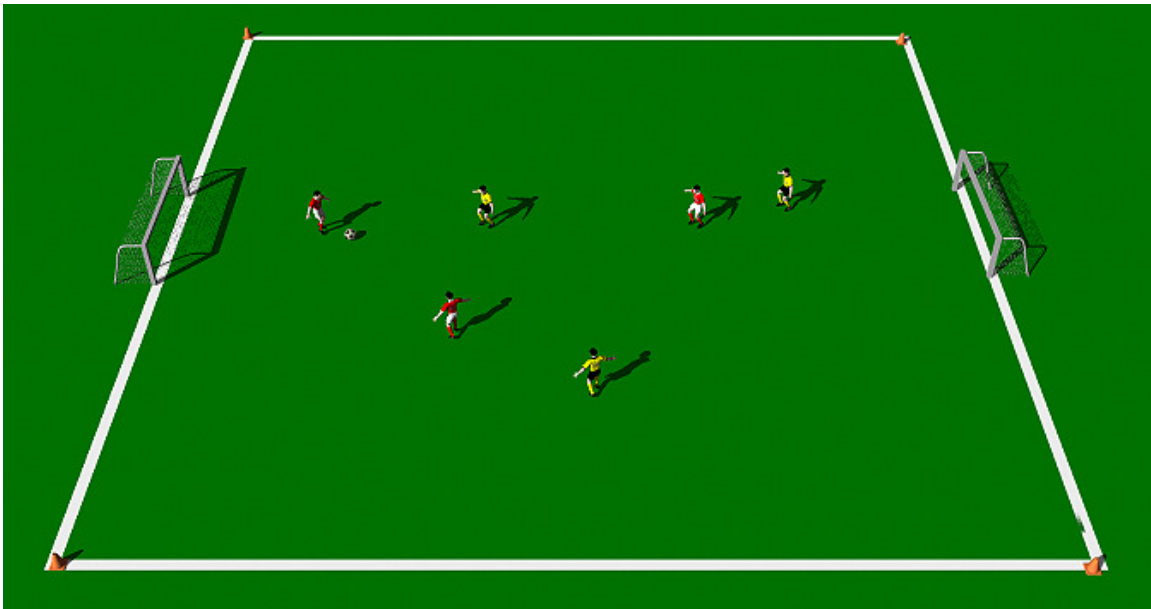
Los punteros como entrenador:

El grupo entero se coloca en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Todos menos uno de los jugadores tiene una bola. La práctica se inicia con un defensor colocado en el centro de la rejilla (Mad Max). El defensor intenta patear la bola del jugador goteo fuera de la red. Una vez que el jugador ha sido desposeído, que luego se convierte en un miembro de la banda Mad Max y tiene que ayudarlo a patear la pelota fuera de la red. El último jugador que quede en posesión de una bola es el ganador.

Animar a los jugadores a buscar a los defensores y no se esconden en las esquinas. Los jugadores de goteo deben usar una variedad de goteo se mueve durante la exploración de la red de espacios abiertos y los jugadores defensivos. El ganador de la práctica se convierte en Mad Max en el siguiente juego. Los jugadores también deben mirar a la pantalla de la pelota cada vez que sea necesario, utilizando sus brazos para mantener a raya a los defensores de presurización.

Una semana - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay 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 equipos de tres o cuatro patas), Superficie 20 x 20 yardas, uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Segunda semana - Taladro One

A través de los conos de slalom



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para desarrollar un control cercano al correr con la pelota.

Preparación campo

3 jugadores, Área de 10 x 15 yardas, Conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Dos jugadores se colocan en un extremo de la rejilla, con un jugador en el lado opuesto. Jugadores alternativos que gotea la bola a toda velocidad a través de la línea de conos. Los conos se colocan a intervalos de 1 yarda a través de toda la longitud de la rejilla.

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
- Utilice el exterior y el interior del pie a driblar con la pelota.
- No mantenga el ojo de fija en la pelota. Otear el horizonte.

Segunda semana - Taladro Two

El portero visitante del Cono



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 de 10 x 10 yardas, Conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Divida a los jugadores en parejas, con una bola de cada uno. alternativo de jugador botar el balón al cono opuesto, torneado y goteo de vuelta a la posición inicial. El cono se coloca aproximadamente 5-7 yardas de la línea de partida.

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.
- Utilice el exterior y el interior del pie a driblar con la pelota.
- No mantenga el ojo de fija en la pelota. Otear el horizonte.

Segunda semana - Taladro Three

Regate, Turn y Escape



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada 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:

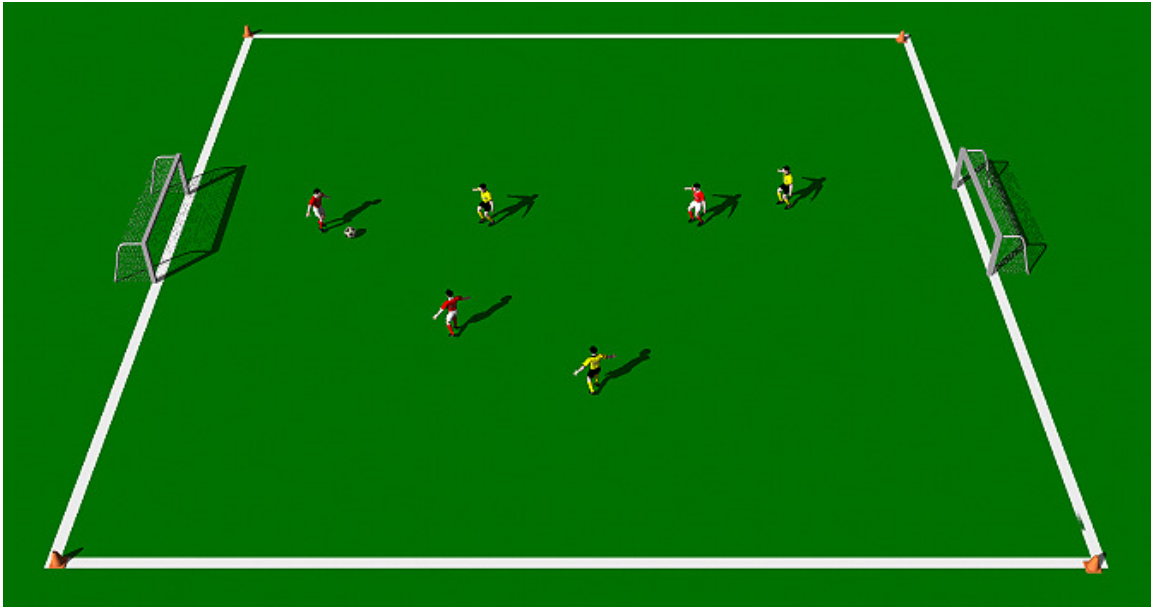
- Mantener un estrecho control sobre la pelota.
- Aumentando la velocidad gradualmente. No sacrificar la calidad por la velocidad.
- Usar una variedad de superficies a girar con el balón tal como exterior, interior y planta del pie.
- Usar una variedad de técnicas de torneado, tales como el "Paso y Hop"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

los pies, el jugador puede explorar el campo y correr hacia el balón para su segundo toque.

- Utilice un cambio de velocidad y explotar lejos del jugador.

Segunda semana - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

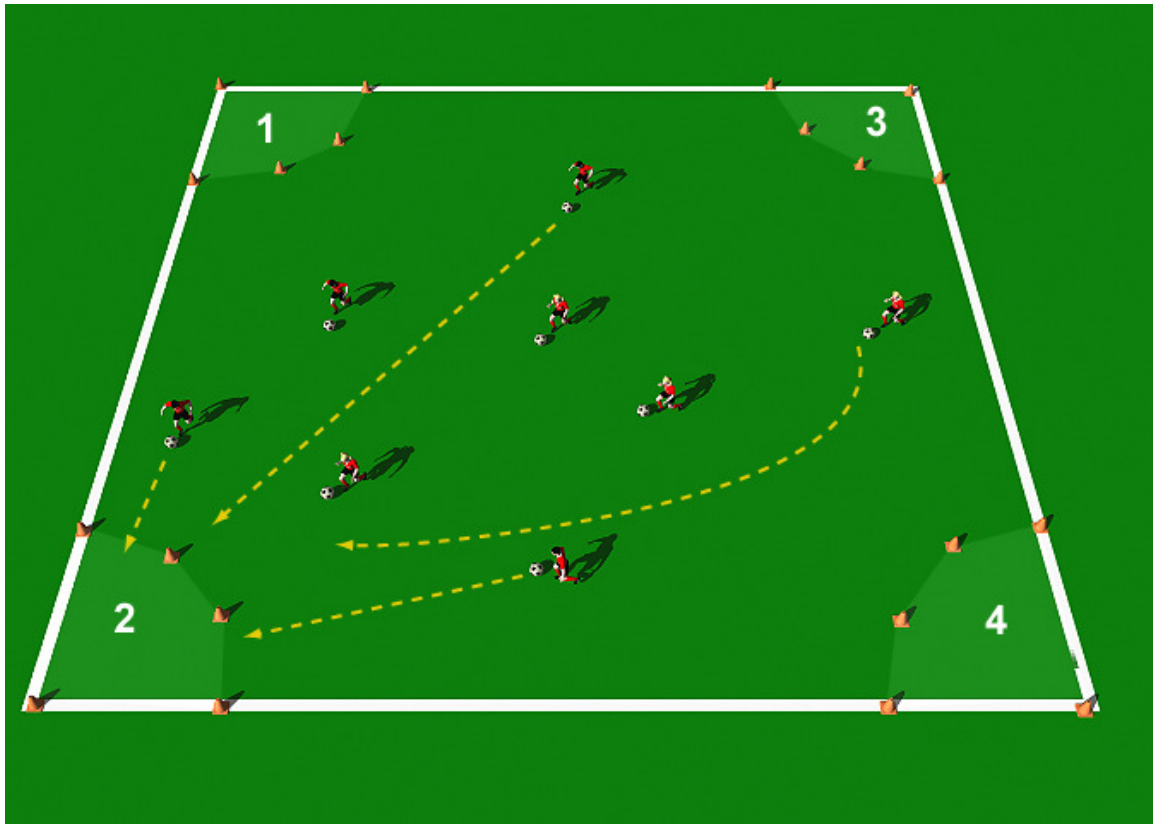
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Semana Tres - Taladro One

Regate a Esquinas



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica del jugador cuando el goteo y corriendo con el balón.

Preparación campo

Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, Suministro de pelotas, conos

Los punteros como entrenador:

El grupo entero se coloca en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Cuatro esquinas están marcadas con conos y designan con números del uno al cuatro. Cada jugador tiene una bola y dribla alrededor del interior de la red. Los jugadores deben evitar el uno al otro. Cuando el entrenador dice un número, los jugadores deben botar el balón rápidamente a la esquina seleccionada, evitando otros jugadores. El primer jugador en la esquina gana un punto.

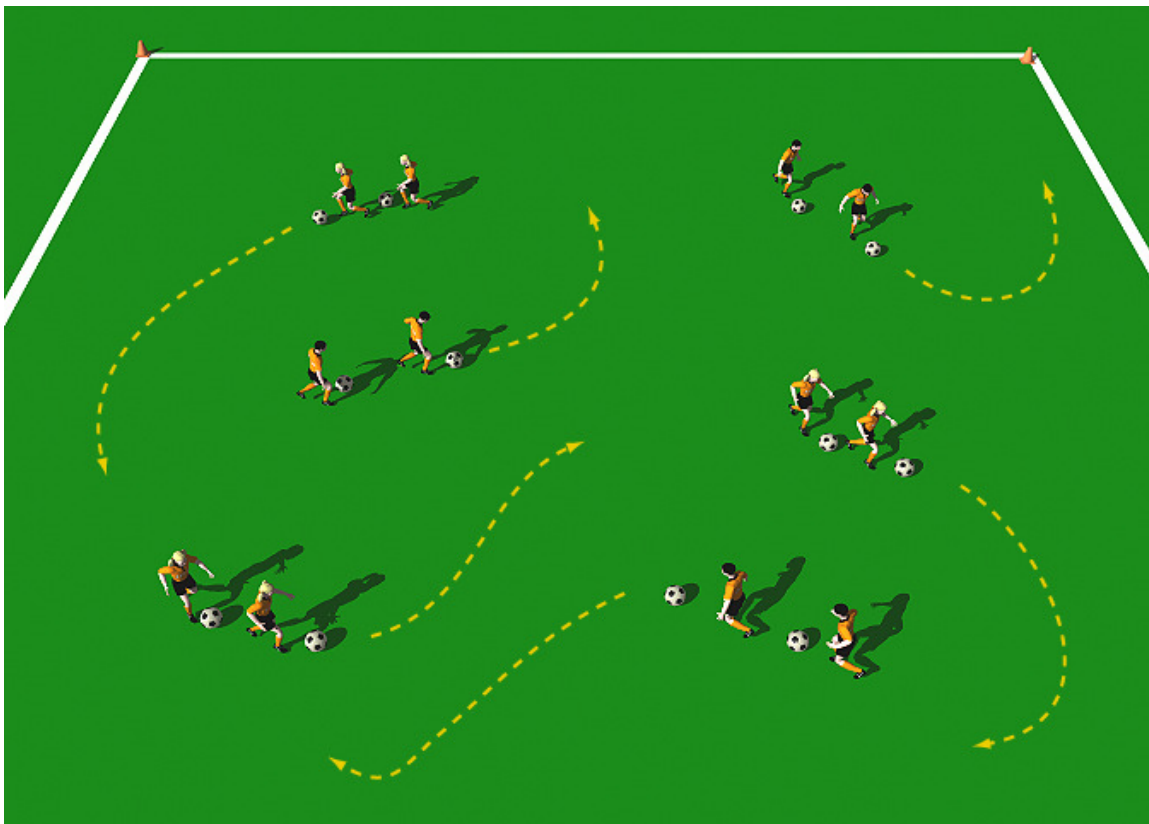
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Mantener el control de la pelota en todo momento.
- Utilice un cambio de velocidad y dirección.
- Mantenga su cabeza hacia arriba y explorar el campo.

Semana Tres - Taladro Two

Camión y Remolque



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica del jugador cuando el goteo y corriendo con el balón.

Preparación campo

Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, Suministro de pelotas, conos

Los punteros como entrenador:

Divida el grupo en pares con cada jugador tiene una bola. El grupo se coloca en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. En primer jugador es el "camión" en el segundo jugador el "trailer". A la orden del entrenador de la "trailer" debe seguir el "camión" lo más cerca posible alrededor de la rejilla. El "camión" debe cambiar la velocidad y la dirección tanto como sea posible. Los jugadores invierten los papeles cuando el cambio de los gritos entrenador ". Los jugadores deben evitar chocar con otros equipos dentro de la red.

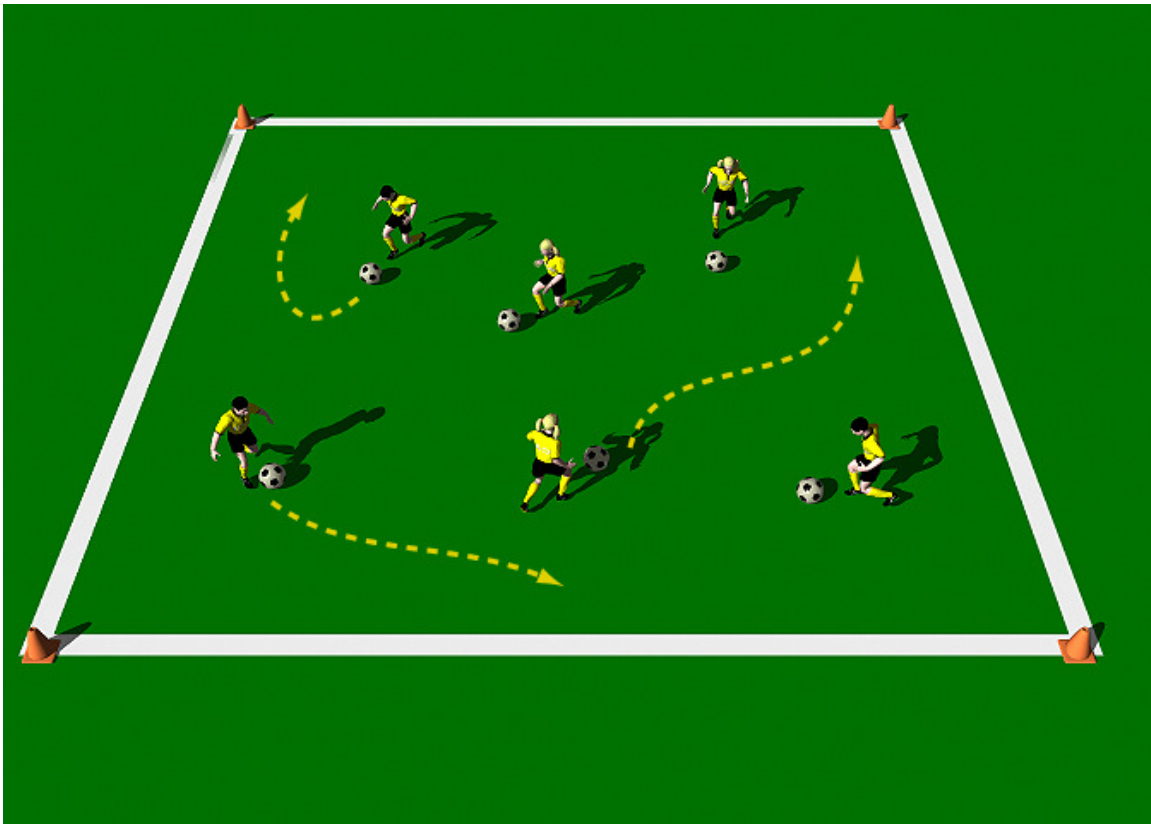
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Mantener el control de la pelota en todo momento.
- Utilice un cambio de velocidad y dirección.
- Mantenga su cabeza hacia arriba y explorar el campo.

Semana Tres - Taladro Three

Muéstrame los Movimientos



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica del jugador cuando el goteo y corriendo con el balón.

Preparación campo

Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, Suministro de pelotas, conos.

Los punteros como entrenador:

El grupo se coloca en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Cada jugador tiene una pelota. La práctica comienza con los jugadores que gotean su bola libremente por el interior de la red. Los jugadores deben reaccionar instantáneamente a una serie de órdenes del entrenador. Los comandos son;

Detener - Los jugadores deben parar la bola con la planta del pie.

Giro - Los jugadores deben cambiar de dirección 180 grados.

paso a paso - Los jugadores realizan un paso más movimiento sobre la bola.

Falso - Los jugadores deben falsa para pasar o cruzar la pelota.

Explotar - Los jugadores deben cambiar de velocidad rapidez en un espacio abierto.

Los jugadores deben evitar chocar con otros equipos dentro de la red.

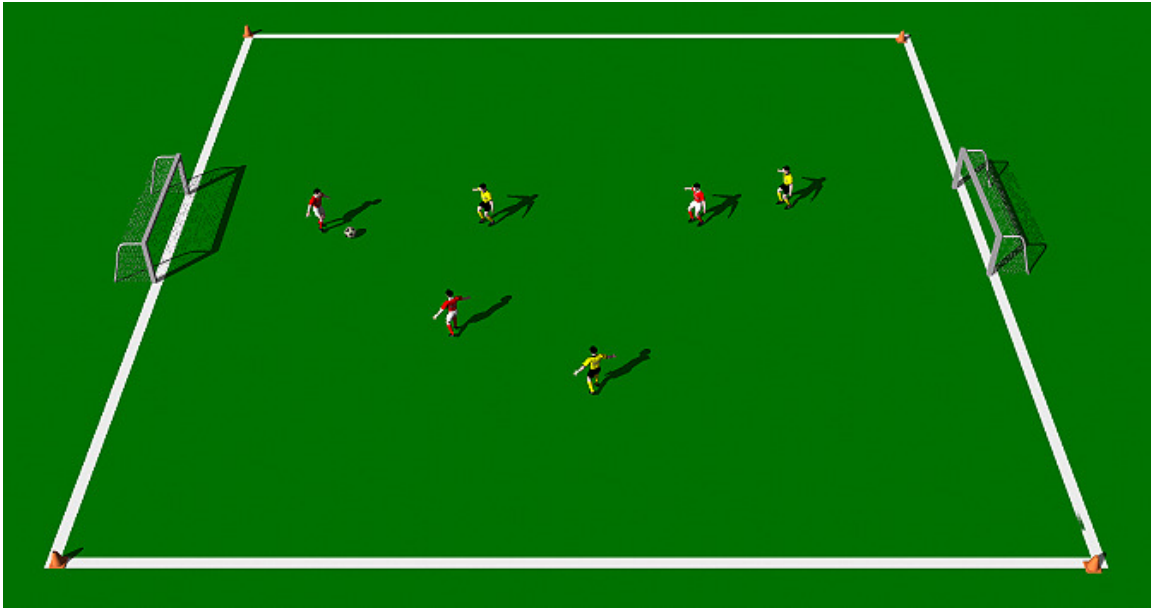
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Mantener el control de la pelota en todo momento.
- Utilice un cambio de velocidad y dirección.
- Mantenga su cabeza hacia arriba y explorar el campo.
- Usar una variedad de superficies del pie para manipular el balón.

Semana Tres - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Semana Cuatro - Taladro One

Empuje Mecánica Pass



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñado para introducir al jugador novato a la mecánica correcta que participan en la ejecución del "Paso de Empuje".

Preparación de campo:

Dos jugadores con una pelota.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores se colocan en una cuadrícula de 5 x 5 yardas. Uno se arrodilla jugador que tiene la pelota firmemente entre sus manos. Los otros suplentes jugador paso a paso hacia la pelota y realizar el "Push pase." Los jugadores deben siempre paso hacia la pelota y tratar de golpear la pelota en su zancada. Los jugadores deben alternar la celebración de la pelota.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Enfoque de la pelota en un ligero ángulo.
- Lugar pie que no pateo 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 de pateo - a través de la línea media horizontal de la pelota.
- La cabeza debe mantenerse firme y los ojos fijos firmemente en la pelota.

Semana Cuatro - Taladro Two

Bloquear el tobillo



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñado para introducir al jugador novato a la mecánica correcta que participan en la ejecución del "Push Pass".

Preparación de campo:

Dos jugadores con una pelota.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores se colocan en una cuadrícula de 5 x 5 yardas. Los jugadores están posicionados en cada lado de la pelota. En parejas los jugadores pasan hacia la pelota y bloquean la pelota entre sus pies a medida que realizan el "Push Pass". Para asegurar la coincidencia de temporización, un jugador debe contar lentamente en voz alta "uno, dos, tres". En la cuenta de tres de los jugadores se mueven hacia el balón. Los jugadores siempre deberían dar un paso hacia la pelota y tratar de golpear la pelota en su zancada.

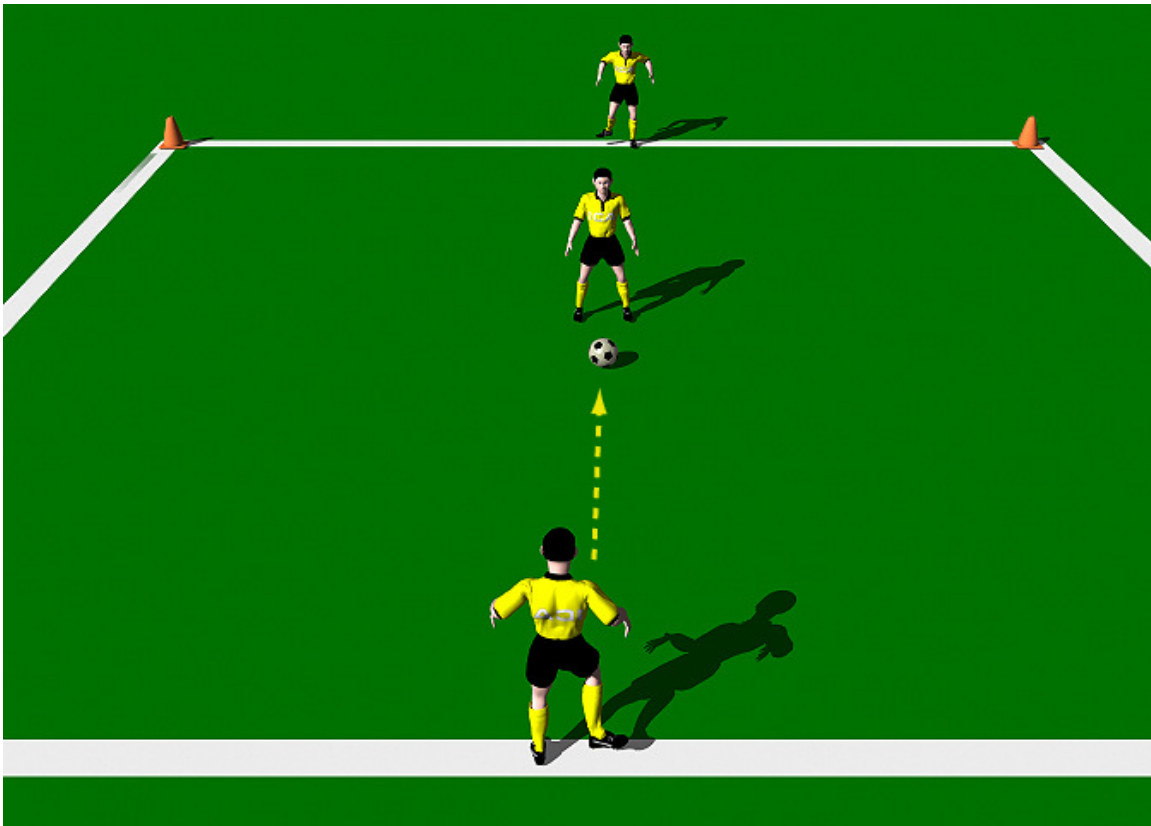
El entrenador debe hacer hincapié en la posición después del entrenamiento

enteros:

- Enfoque de la pelota en un ligero ángulo.
- 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 de pateo - a través de la línea media horizontal de la pelota.
- La cabeza debe mantenerse firme y los ojos fijos firmemente en la pelota.

Semana Cuatro - Taladro Three

Bajo el puente



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

Tres jugadores se colocan en una cuadrícula de 10 yardas x 10 yardas. Un jugador se coloca en el medio y se presenta a sí mismos como un objetivo al hacer un túnel con sus piernas. Los otros dos jugadores tratan de hacer pasar la pelota a través del túnel. La distancia debe aumentarse lentamente para que la práctica sea más difícil.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

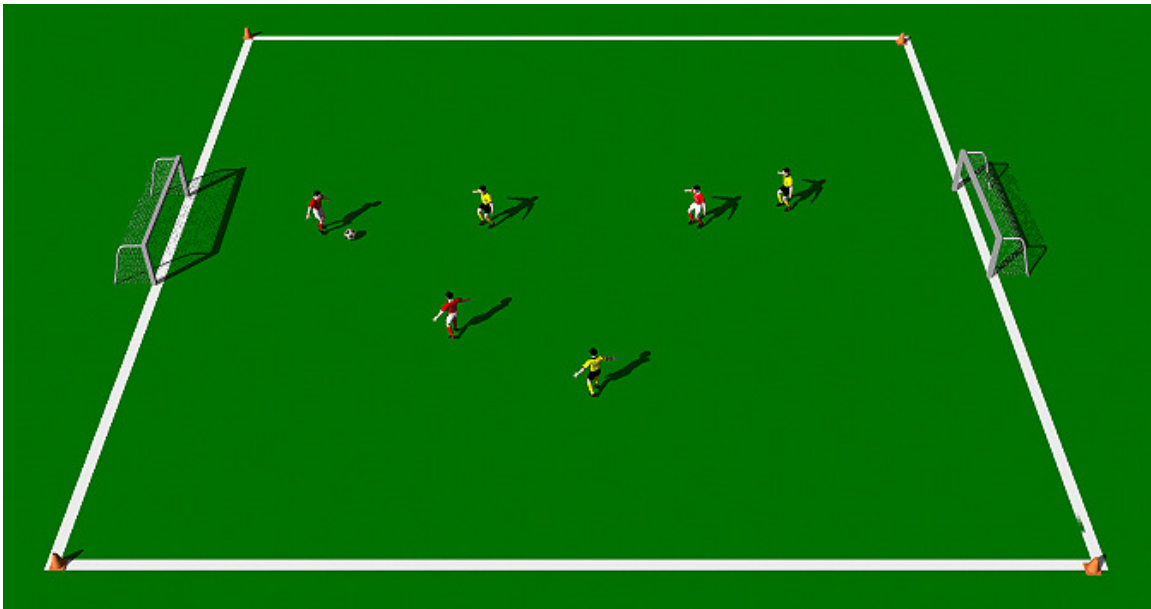
enteros:

- Desarrollar una idea de la velocidad correcta en la que usted necesita para pasar el balón.
- Concentrado en hacer el pase preciso.

El primer jugador que consigue el balón por el túnel de 5 veces gana. Rotar de manera diferentes jugadores compiten entre sí

Semana Cuatro - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

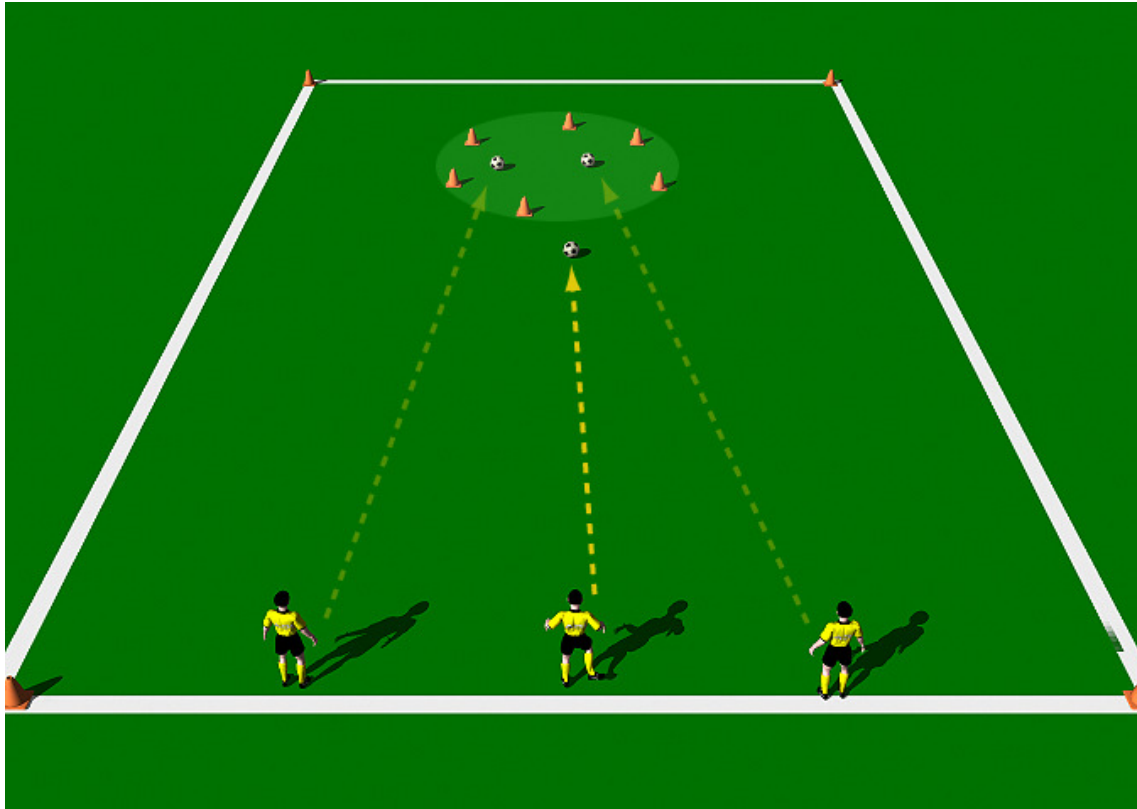
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Quinta semana - 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.

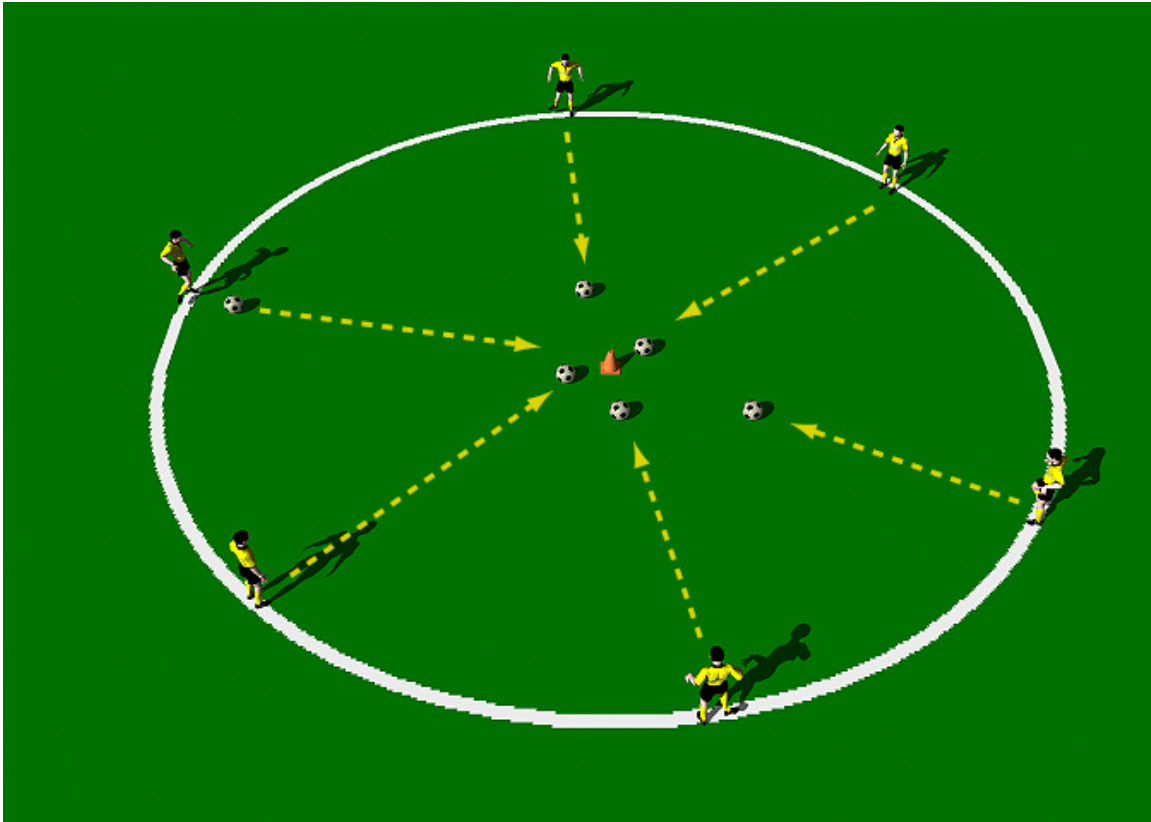
El entrenar Puntos:

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.

Quinta semana - 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.

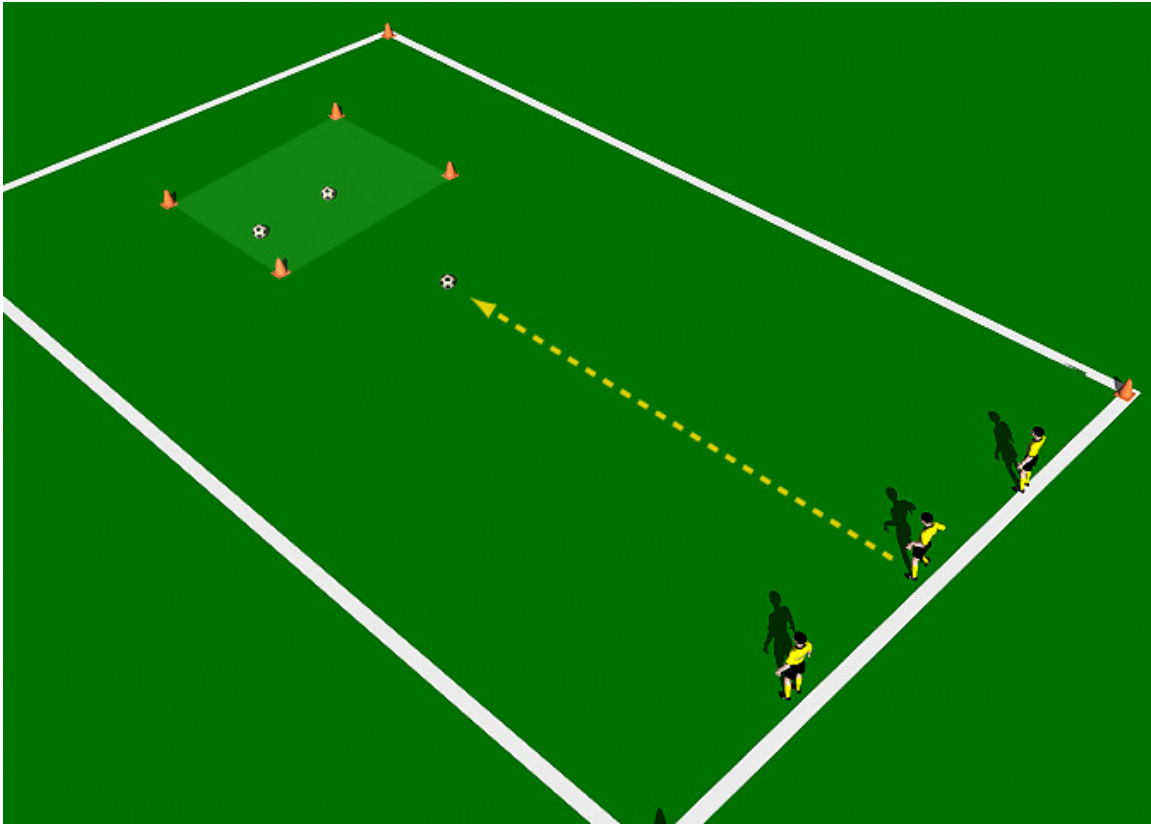
El entrenar Puntos:

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.

Quinta semana - Taladro Three

La increíble Box Shrinking



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

Área de 10 x 20 yardas. Pequeño grupo de jugadores, pelotas y conos.

El entrenar Puntos:

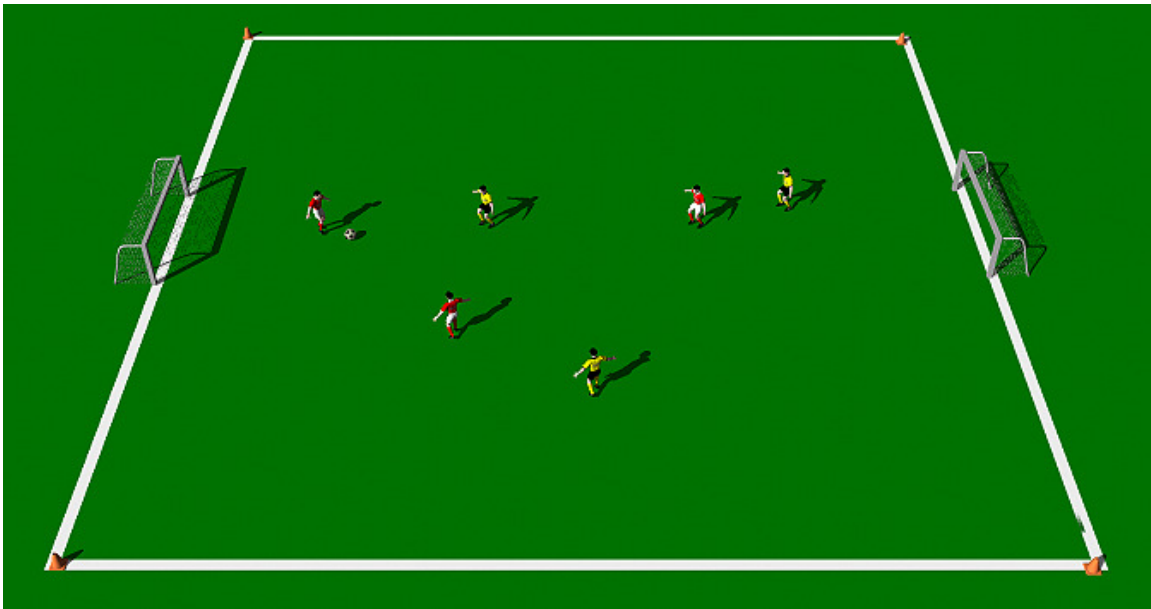
Una cuadrícula se marca aproximadamente 10 yardas por 20 yardas. Una línea de conos se coloca a través del centro de la rejilla, formando una caja. Un grupo de jugadores con una bola de cada uno se coloca en un extremo de la parrilla. A su vez, los jugadores tratan de hacer pasar su bola en la caja. Un punto se concede si las estancias de bolas dentro de la caja. Cuando todos los jugadores han dado un giro que recuperan su bola y volver a la posición inicial.

Para hacer el juego desafiante progresivamente, la caja se ha reducido a la mitad el ancho y una nueva línea marcada a través de la red utilizando los conos. Los jugadores repetir el juego hasta que todos hayan tenido un turno y el retorno a sus posiciones de partida en la línea de fondo.

La caja está una vez más reducida a media anchura y una nueva línea marcada a través de la red usando los conos. Los jugadores repetir el juego hasta que todos hayan tenido un turno. Alinear todos los jugadores y el total de los puntos.

Cinco semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

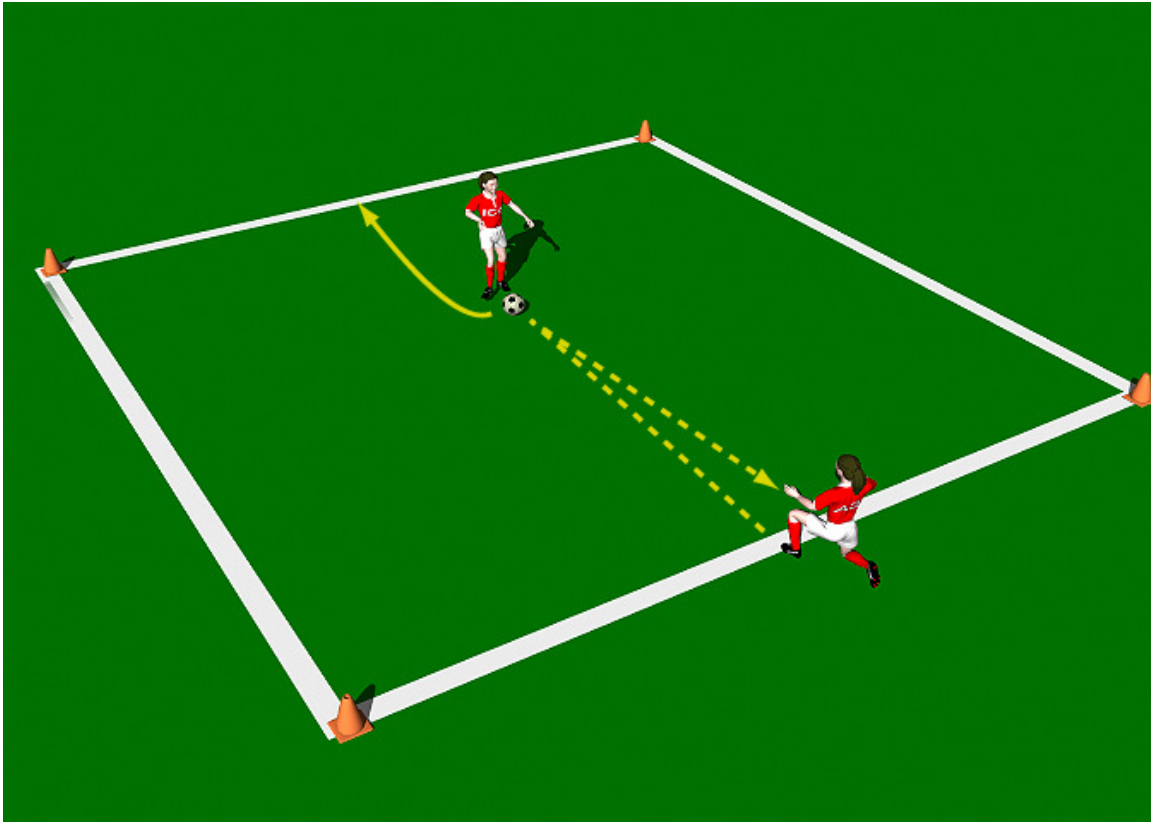
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Seis semanas - 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:

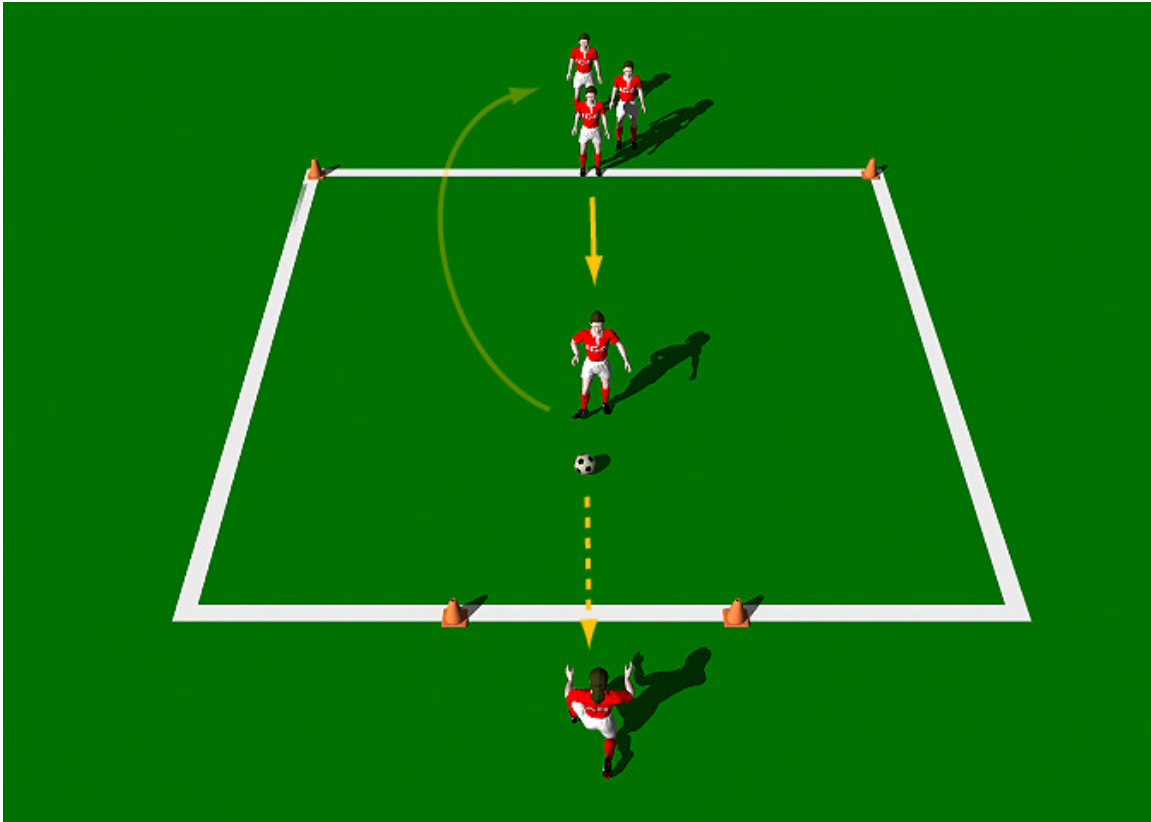
Un jugador se coloca en un lado de una cuadrícula, 10 yardas x 10 yardas. El jugador recibe la pelota desde el servidor. El jugador que recibe debe pasar a la parte trasera pelota al servidor "primera vez" y sólo suma un punto por cada atrás en el suelo a las manos del servidor. Después de cada pase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

Seis semanas - Taladro Two

objetivo pasando



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:

Área de 10 x 10 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Suministro de bolas. Conos.

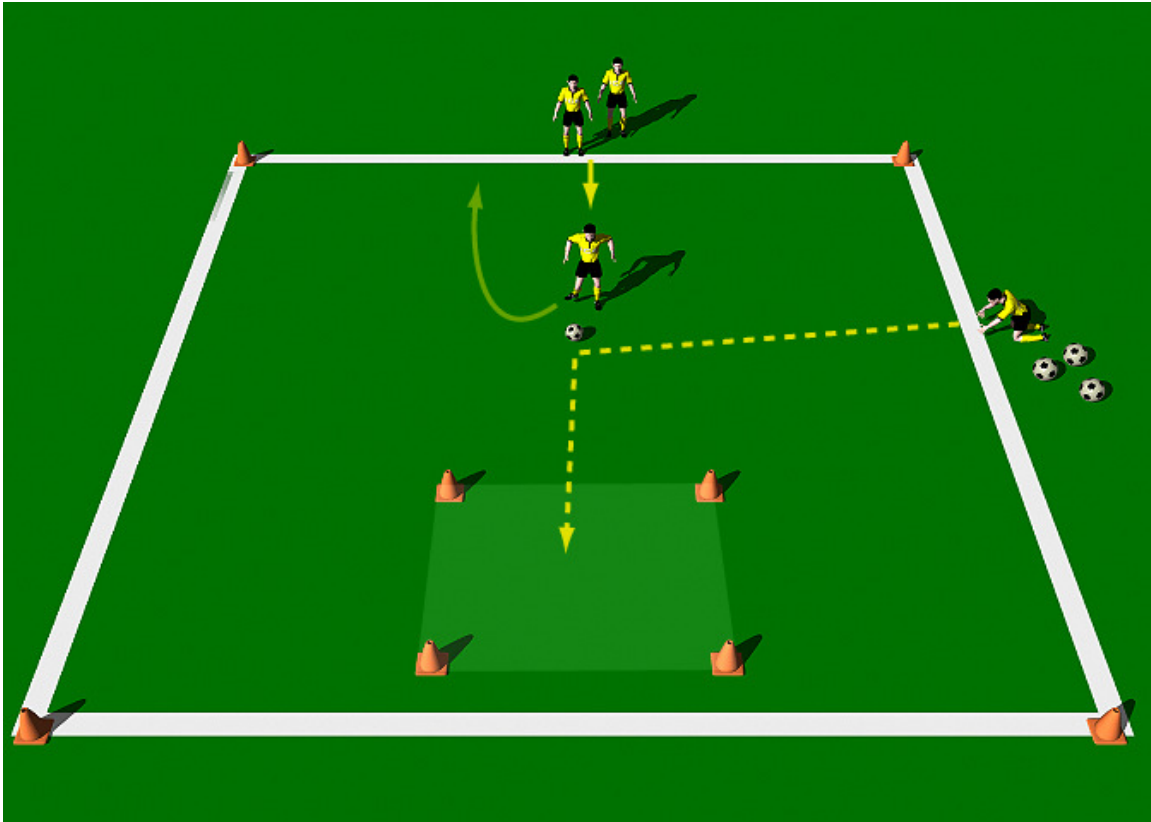
El entrenar Puntos:

Un pequeño grupo de jugadores están posicionados en un lado de la red con el servidor en el lado opuesto. Cada jugador alterna de recibir un pase laminado desde el servidor. Los jugadores deben tratar de pasar la pelota "primera vez" a través de los dos conos, girar y unirse a la final del grupo.

Un punto es otorgado por cada pasada devuelto en el suelo ya través de los conos.

Seis semanas - Taladro Three

Bolas en la caja



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la mecánica correcta involucrados en hacer pasar una pelota en movimiento. Se pone énfasis en la sincronización y la precisión.

Preparación de campo:

Una cuadrícula se marca aproximadamente 10 yardas por 20 yardas. En el interior, y en un extremo de la red, una pequeña caja se marca aproximadamente 2 yardas por 2 yardas. Un grupo de jugadores están colocados en el extremo opuesto de la rejilla y un servidor situado en el lado. El servidor tiene un suministro de pelotas a su alcance.

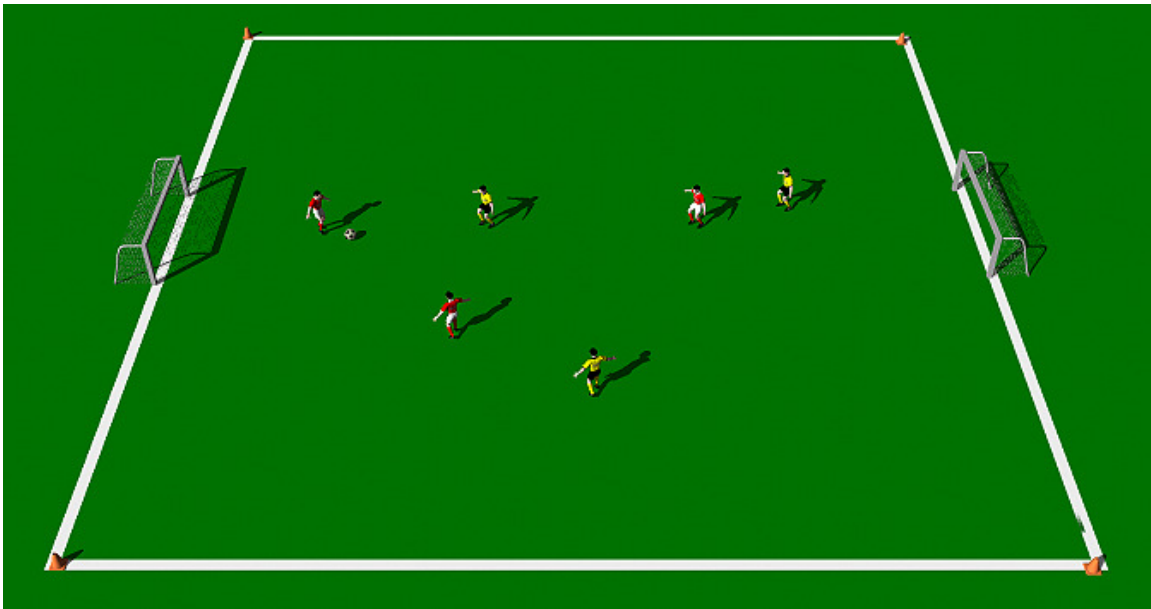
El entrenar Puntos:

La práctica comienza cuando el servidor rueda la bola a través de la rejilla. El primer jugador en la línea viene hacia adelante y vuelve a dirigir la bola con "un solo toque". El objetivo es que el jugador para redirigir el balón pasándolo en la caja pequeña. La pelota debe permanecer dentro de la caja para que cuente como un éxito. Después de pasar la pelota, el jugador regresa y se une a la parte de atrás de la línea.

Tienen 2 grupos de lado a lado compitiendo entre sí. El primer equipo que consigue todos sus bolas en las victorias de la caja. Trate de hacer la caja más pequeña para desafiar a sus jugadores. Rotar los servidores para asegurar prácticas a todos la actividad.

Seis semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

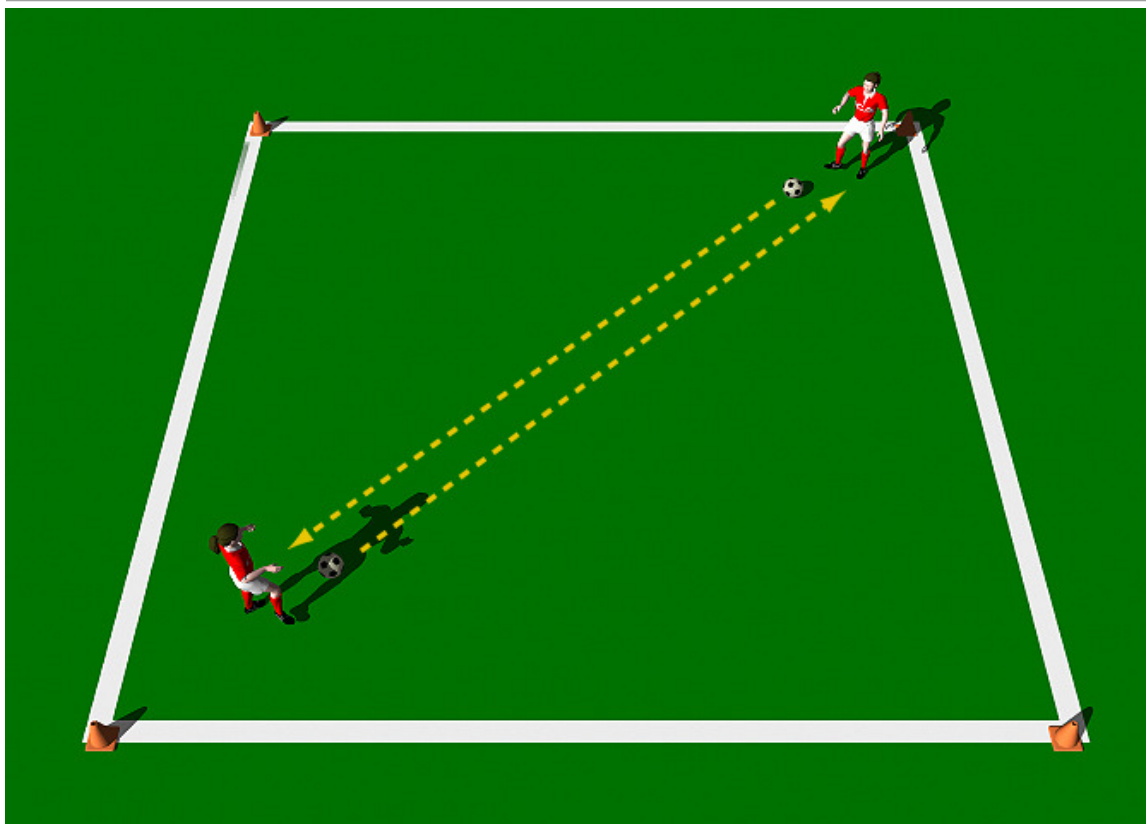
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Semana Siete - Taladro One

Intercambiar la bola



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar los mecanismos involucrados en el "Push Pass". Se pone énfasis en la exactitud y el movimiento.

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

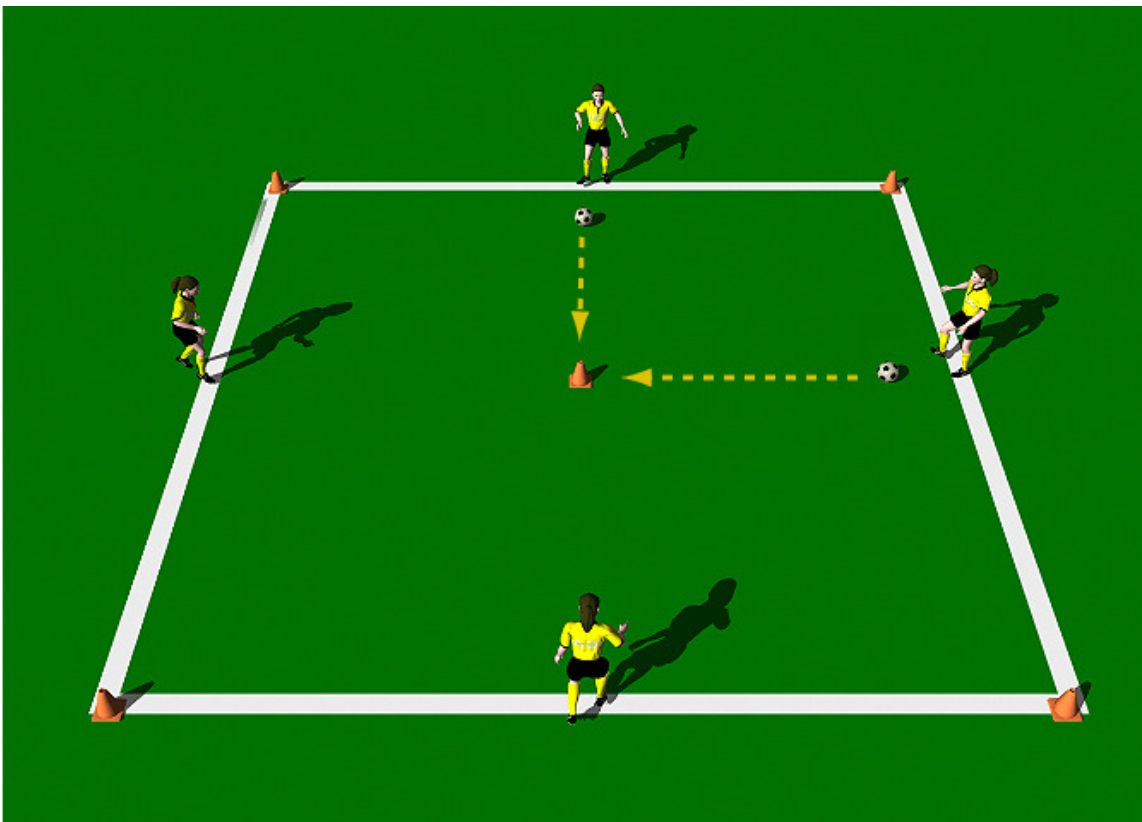
Dos jugadores se colocan en una cuadrícula de 10 yardas por 10 yardas. Los jugadores trabajan en parejas con su pareja en el lado opuesto de la rejilla.

A la cuenta de tres, ambos jugadores pasan la pelota a través de la red a su pareja. Los jugadores deben estar alerta en sus pies, ponerse al vuelo de la pelota de forma rápida y controlarlo. A continuación se repite La práctica.

Los jugadores deben pasar el balón ligeramente hacia un lado de la de su pareja para evitar que las bolas choquen.

Semana Siete - Taladro Two

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.

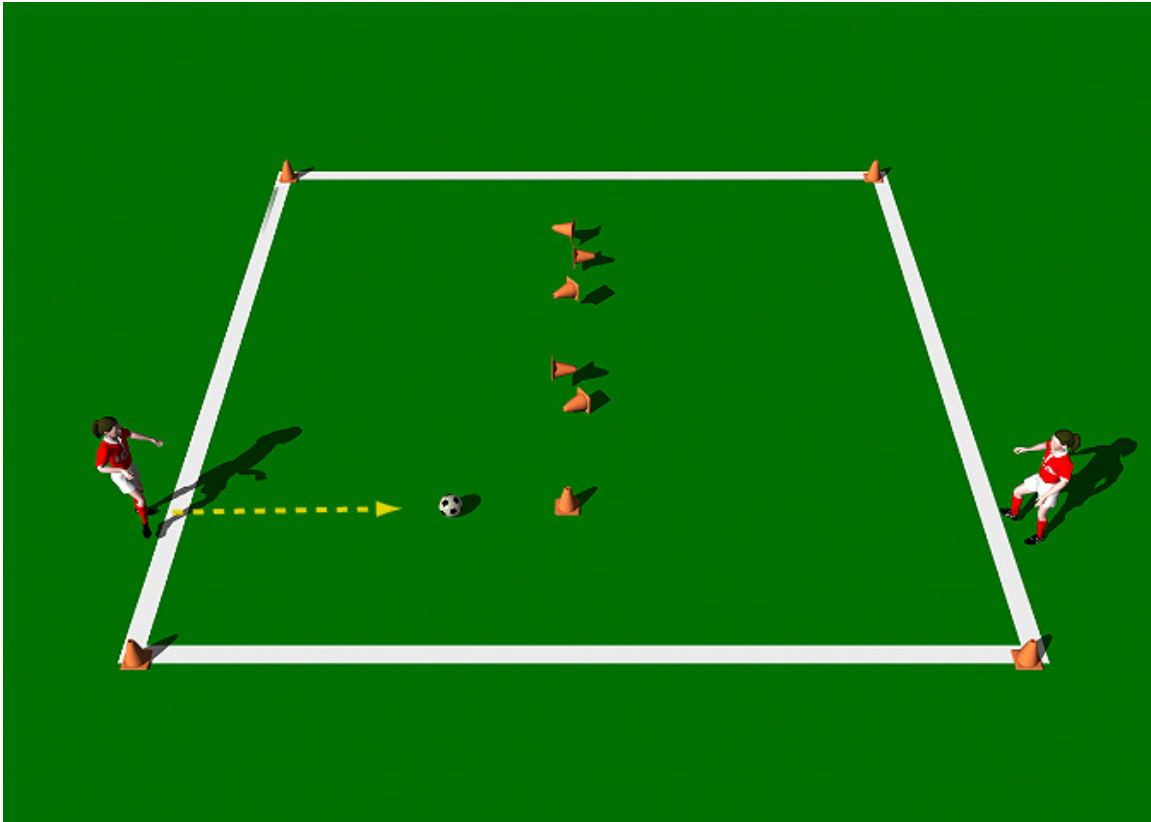
El entrenar Puntos:

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 de derribar el cono 5 veces gana

Semana Siete - Taladro Three

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:

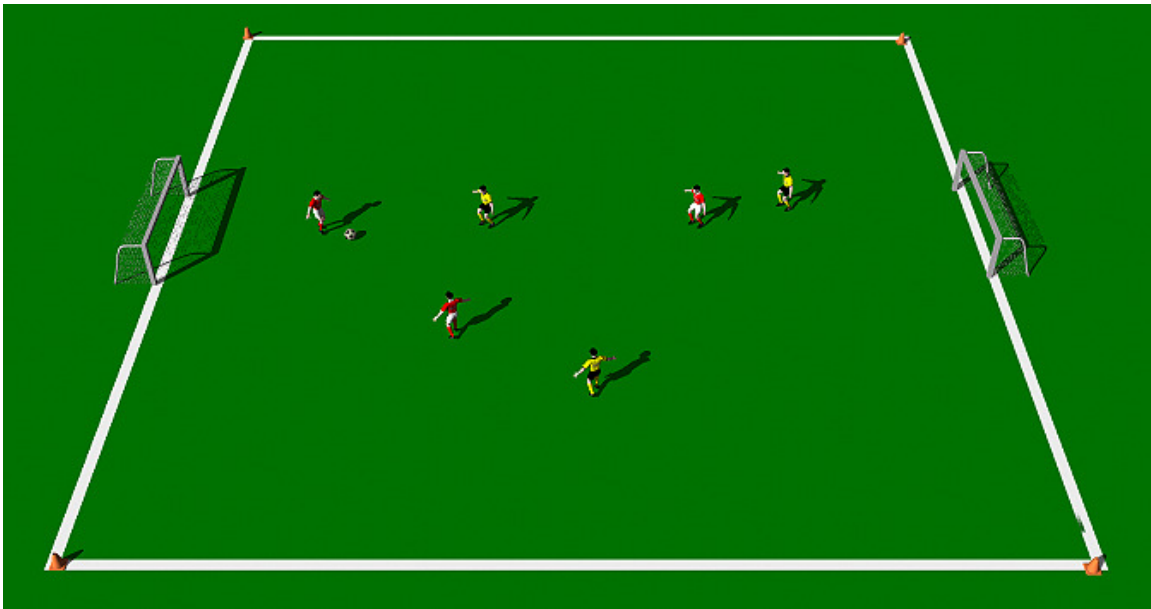
Los jugadores trabajan en equipo para derribar todos los conos de pie. El primer objetivo es derribar el conjunto de tres conos. Después de que se termine esto que derriban el conjunto de dos conos. Finalmente la competición se completa cuando

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.

Siete semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

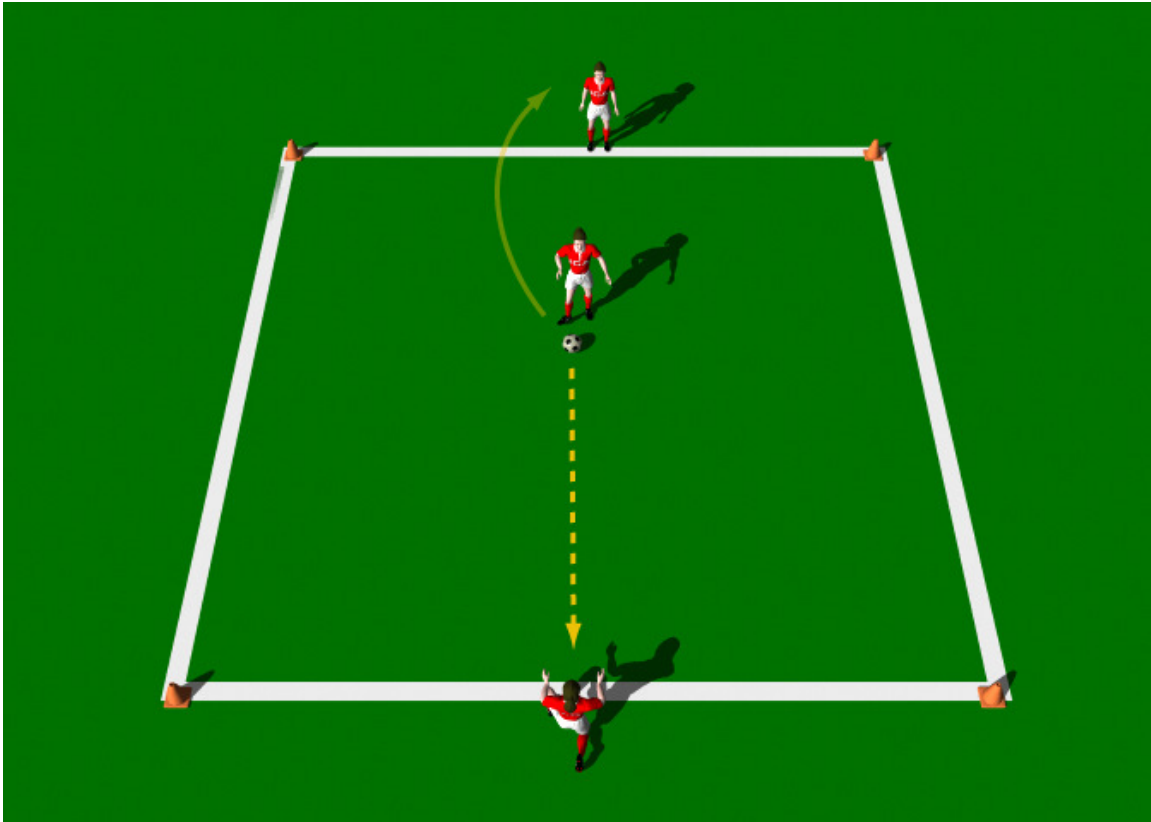
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Semana Ocho - Taladro one

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:

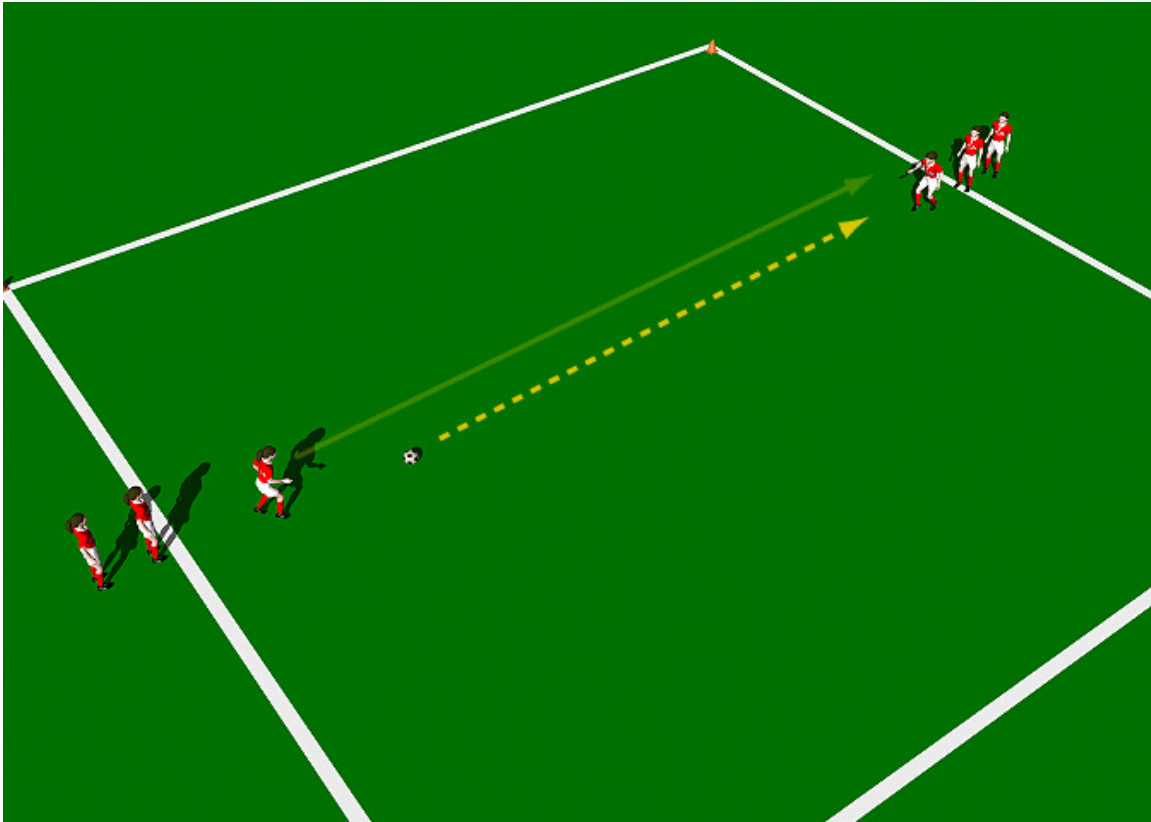
Dos jugadores están posicionados en un lado de una cuadrícula, 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores reciben el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe pasar a la parte trasera pelota al servidor "primera vez" y sólo suma un punto por cada atrás en el suelo a los pies de los servidores. Después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

Semana Ocho - Taladro Two

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.

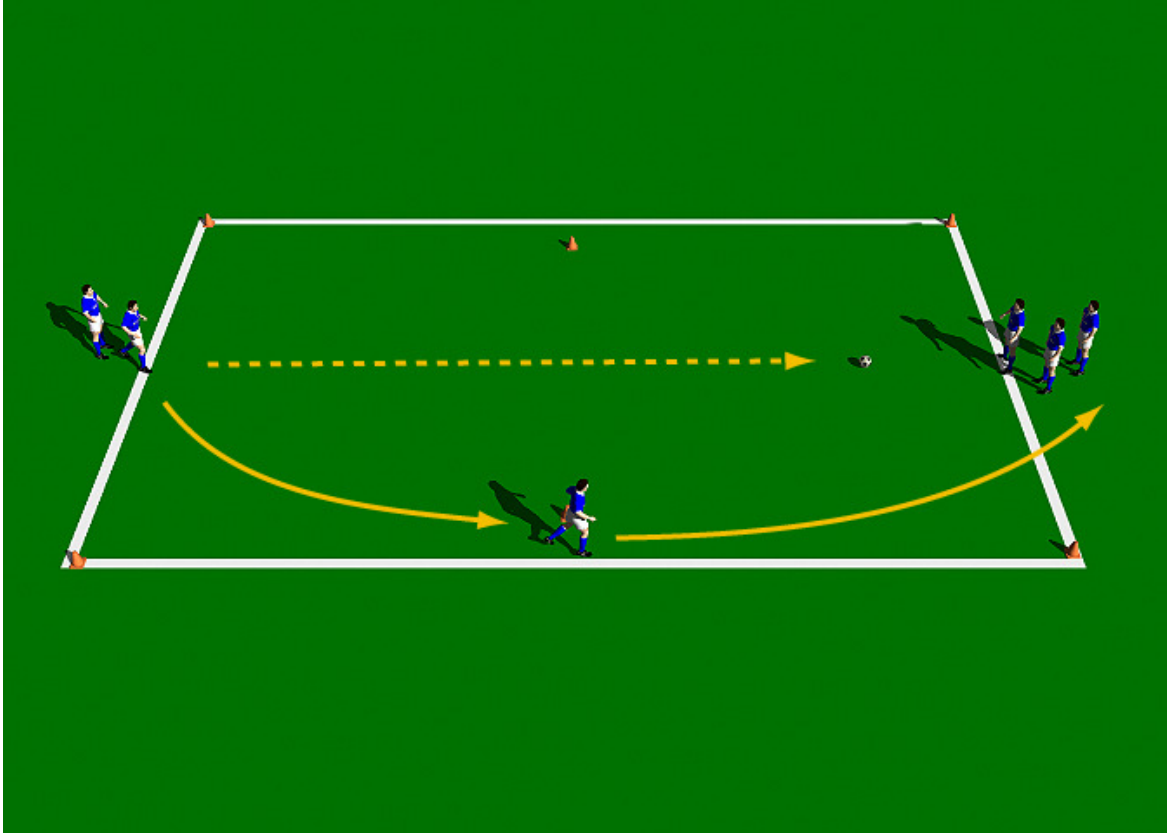
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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 balón

Semana Ocho - Taladro Three

Pass y superposición



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" con un énfasis en la superposición de una carrera después de hacer un pase.

Preparación de campo:

Área de 10 x 20 yardas. Pequeño grupo de jugadores. 1 balón. Conos.

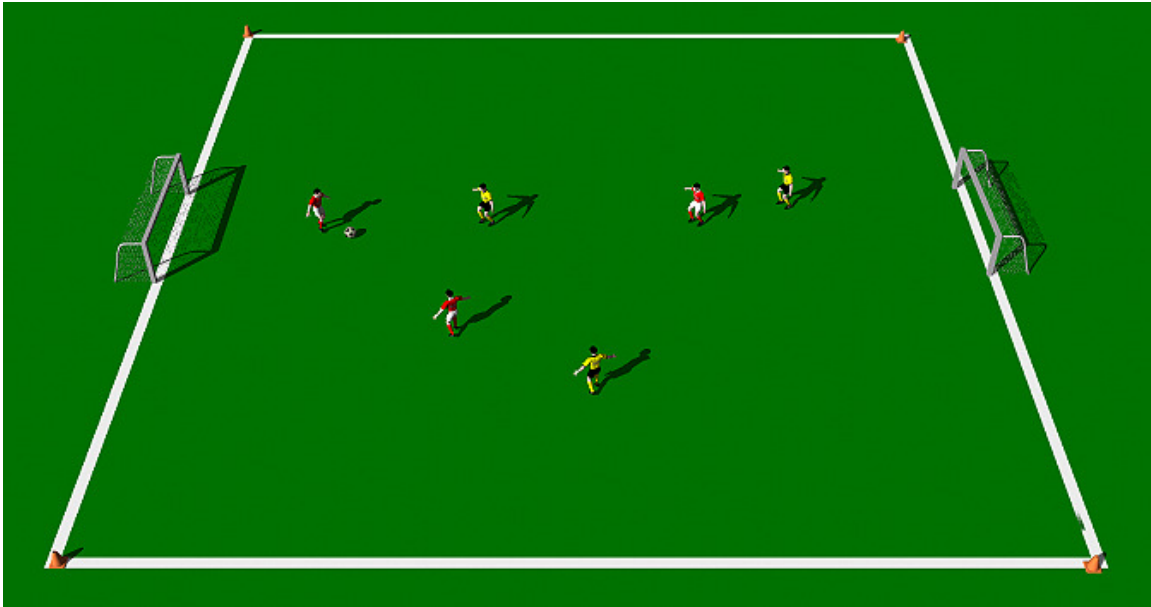
El entrenar Puntos:

Dos grupos están posicionados en lados opuestos de la rejilla. El primer jugador pasa el balón a través de los dos conos de centro para el jugador en el lado opuesto. Después de pasar la pelota, el jugador hace una carrera rápida de apoyo alrededor del cono lado y se une al grupo opuesto.

- Animar a los jugadores para mantener la pelota en el suelo.
- Moverse rápidamente después de pasar la pelota.
- Trate de jugar pases "One Touch" siempre que sea posible.

Semana Ocho - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

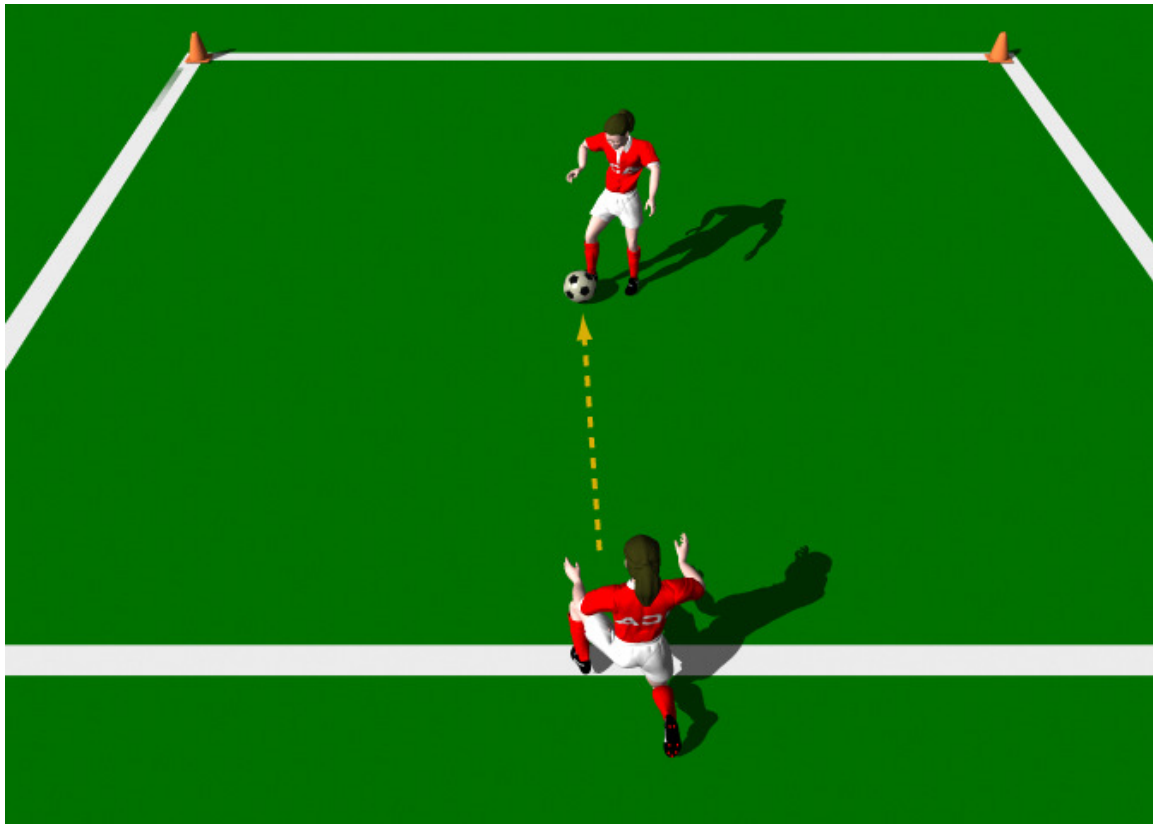
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Semana Nueve - Taladro One

Cojín de control mediante interior 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.

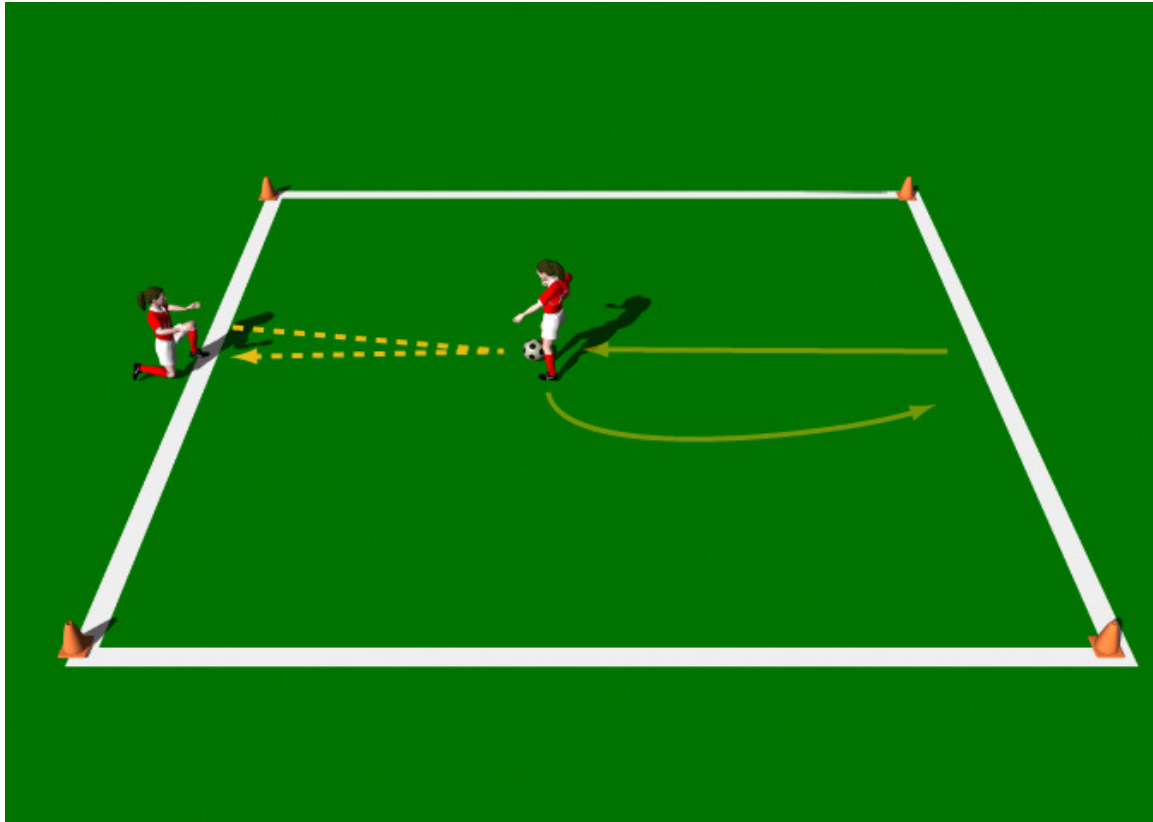
El entrenar Puntos:

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 haciendo rodar la pelota por el suelo, por su compañero de control con el interior del pie. El jugador que controla la pelota debe recibir todo el pie detrás del 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 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 Nueve - Taladro Two

Control mediante interior del pie - a la carrera



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.

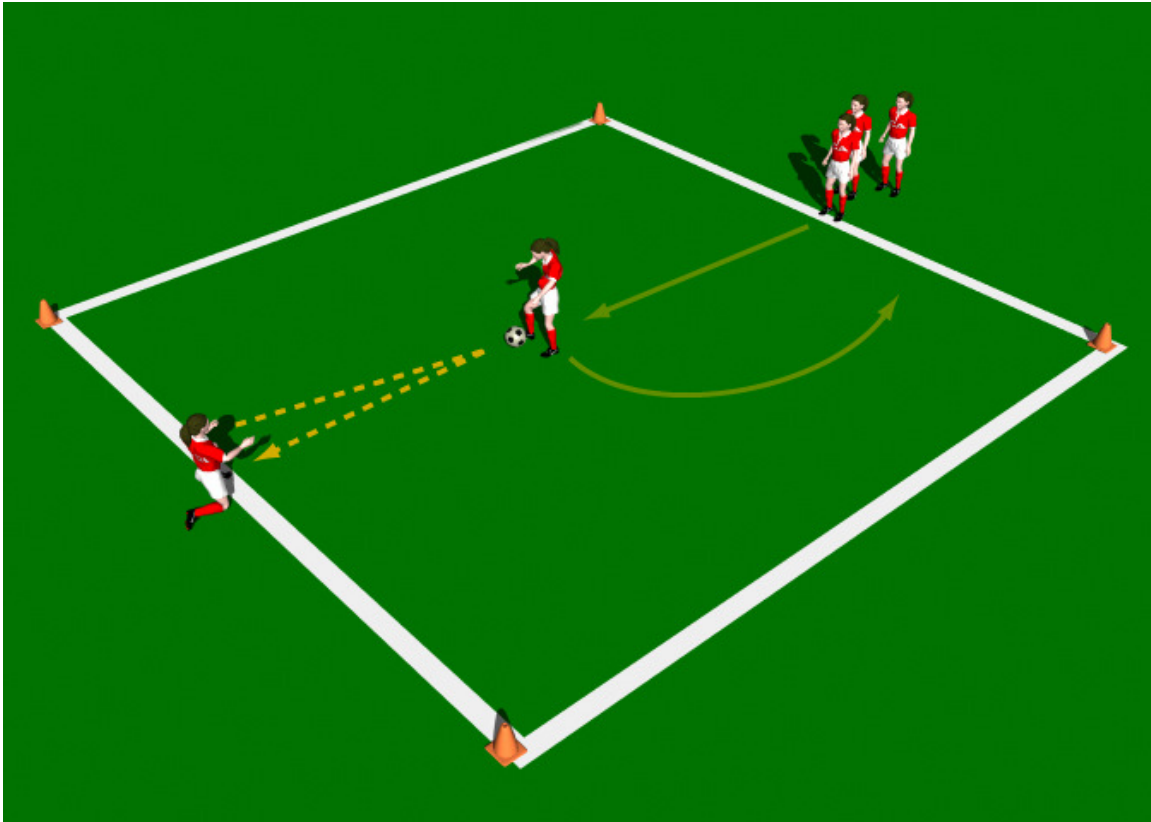
El entrenar Puntos:

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 haciendo rodar la pelota por el suelo, para que su pareja de control utilizando el interior del pie. El jugador que controla la pelota debe recibir todo el pie detrás del 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 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 Nueve - Taladro Three

Relé - Cojín Control - Utilización del pie



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

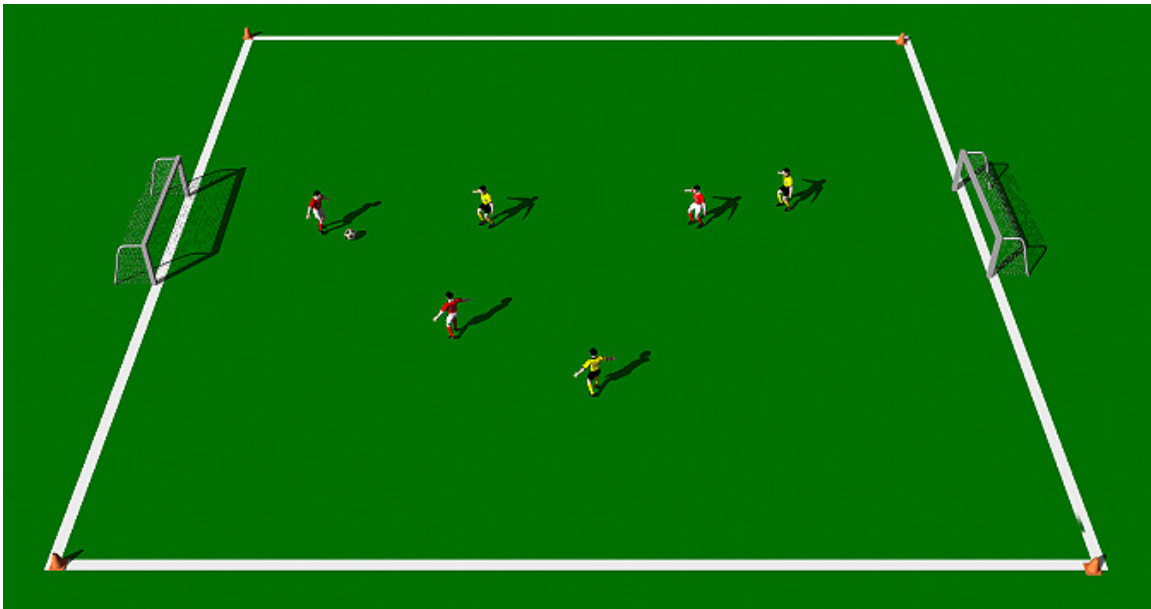
Un pequeño grupo de jugadores se colocan en una rejilla 10 yardas x 10 yardas. El servidor hace rodar la pelota por el suelo a los jugadores que recibieron. Los jugadores se alternan para recibir el balón desde el servidor.

El jugador que recibe debe controlar el balón con el interior del pie. Después de controlar el balón el jugador debe pasar la parte de atrás balón al sacador, girar y unirse al extremo de la línea. El jugador recibe un punto por cada éxito en el control y pasar de nuevo al servidor.

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 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 Nueve - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

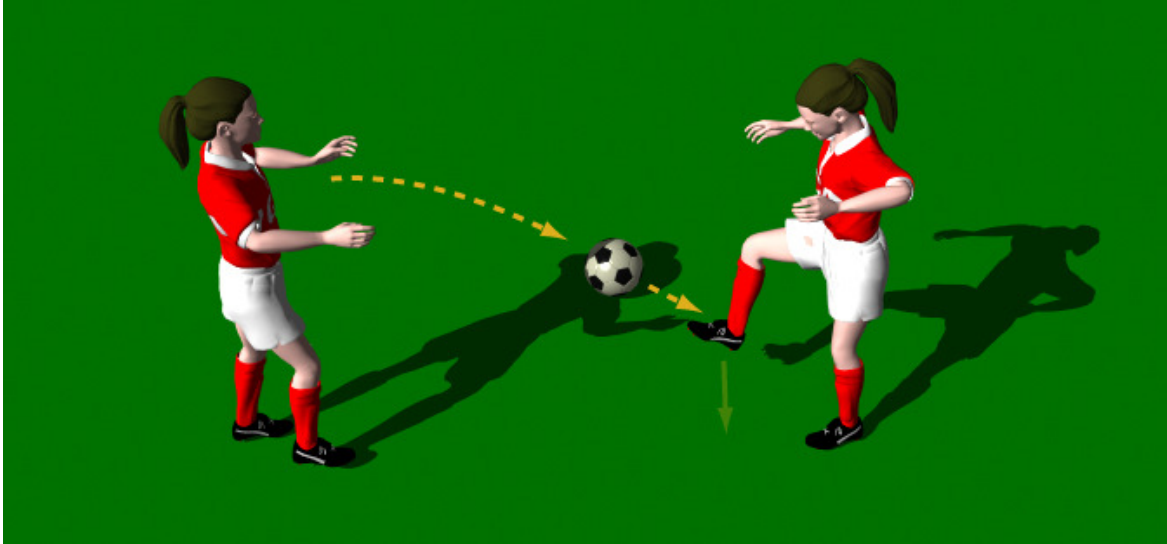
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Diez semanas - 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. El jugador entonces sirve la bola de 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.

Diez semanas - Taladro Two

Cojín de control en la ejecución



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

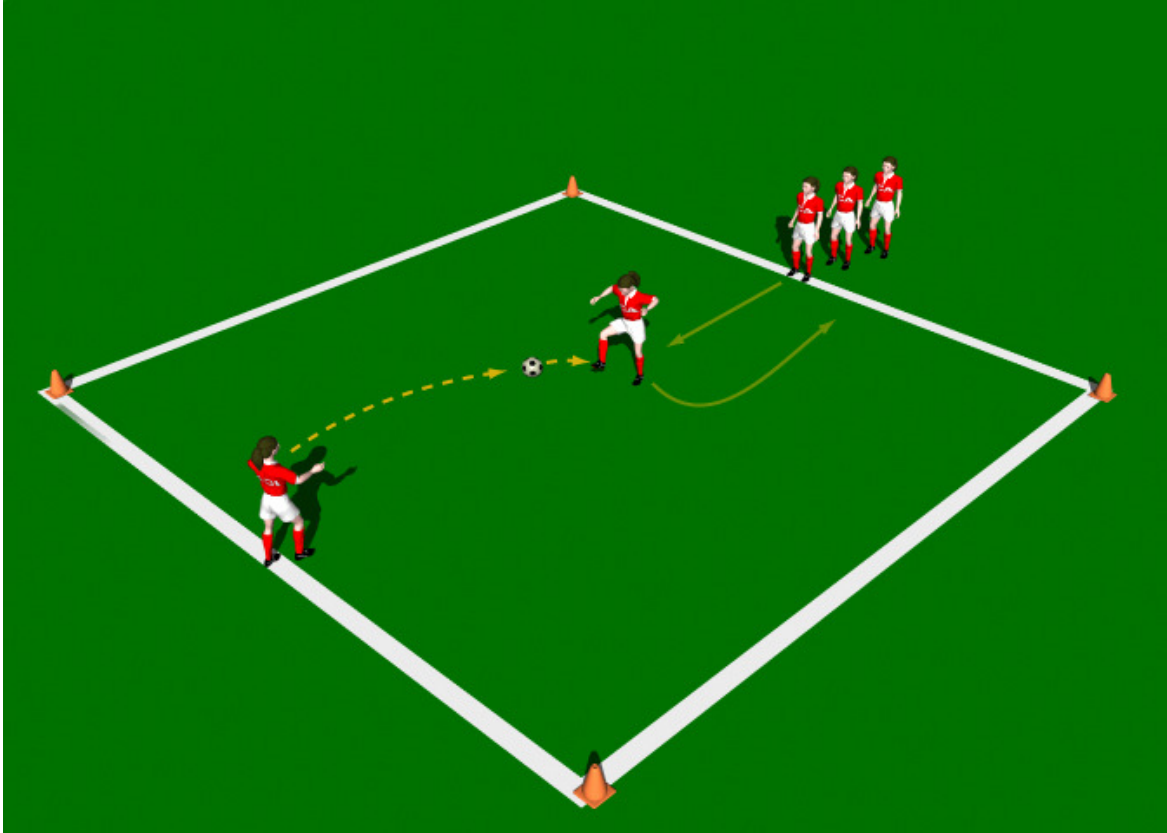
Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. El servidor lanza un paso en bucle con el jugador que lo recibe. La pelota debe ser servida aproximadamente 5 yardas en frente del servidor. Con una correcta servir al jugador que recibe siempre se anima a venir y conocer a la pelota.

El jugador corre hacia el servidor y recibe balón desde el servidor. El jugador que recibe debe controlar el balón con el pie. 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 volver a la posición inicial y repita.

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 buenos controles y pases o que pueden realizar los controles y la mayoría de los pases en un minuto.

Diez semanas - Taladro Three

Relay - Control de Bandas - utilizando parte superior del pie



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

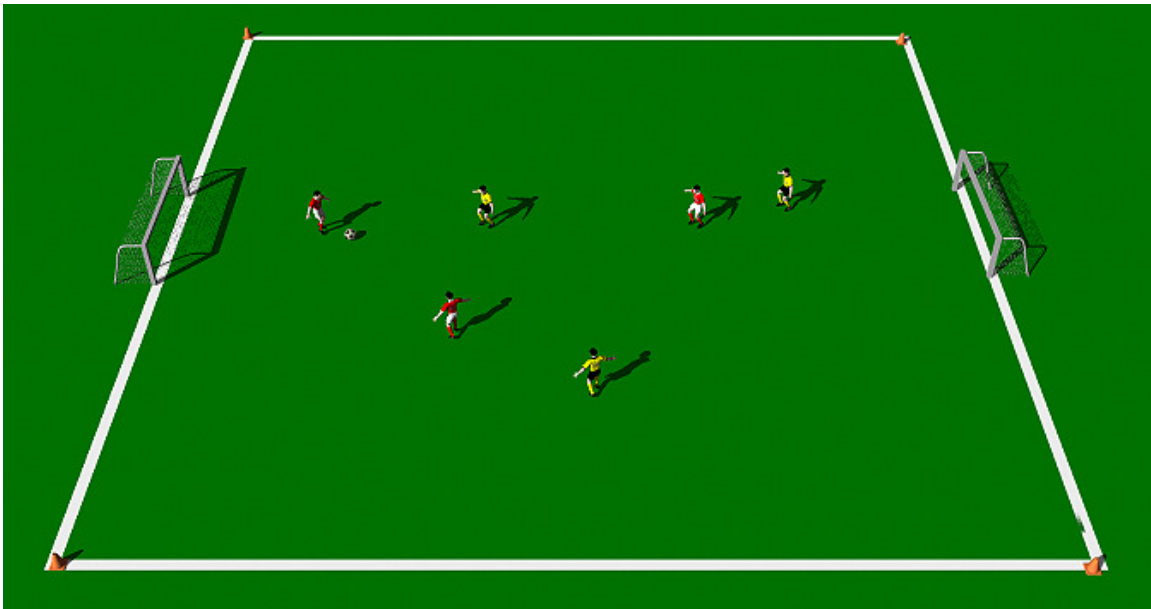
Rejilla 10 x 10 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Conos. 1 Bola.

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 pie. 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.

Diez semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

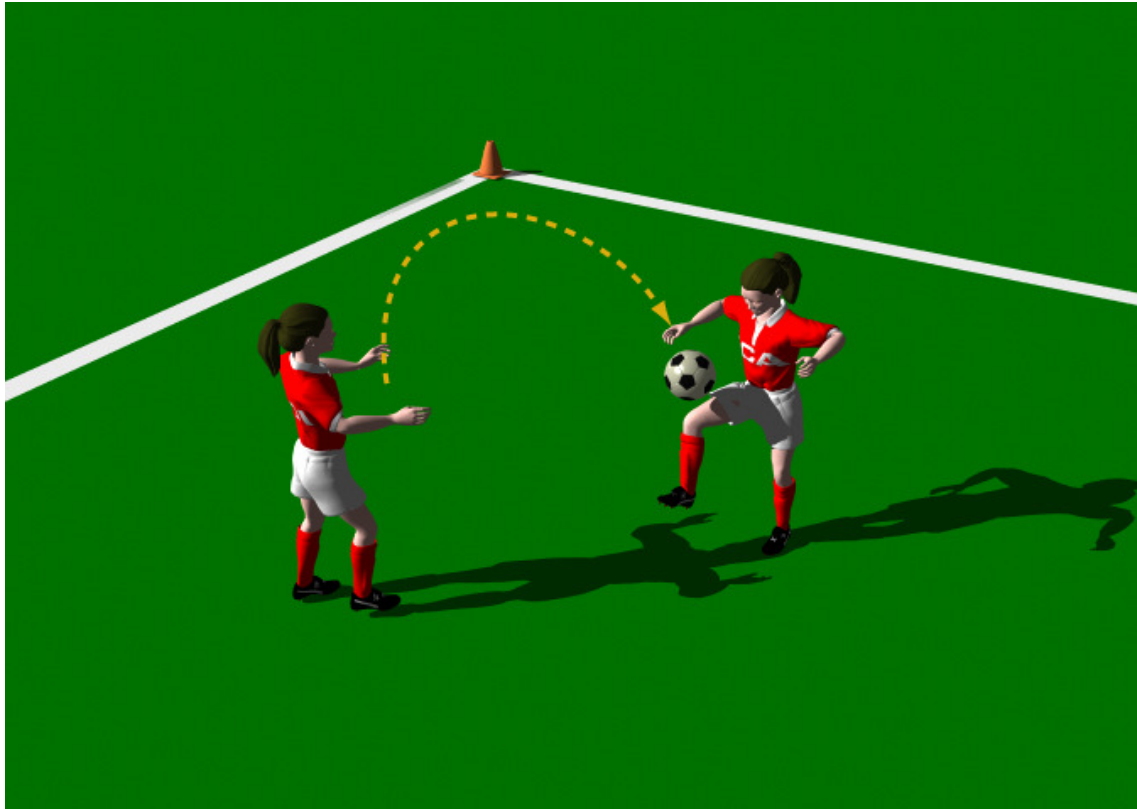
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Semana Once - Taladro One

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:

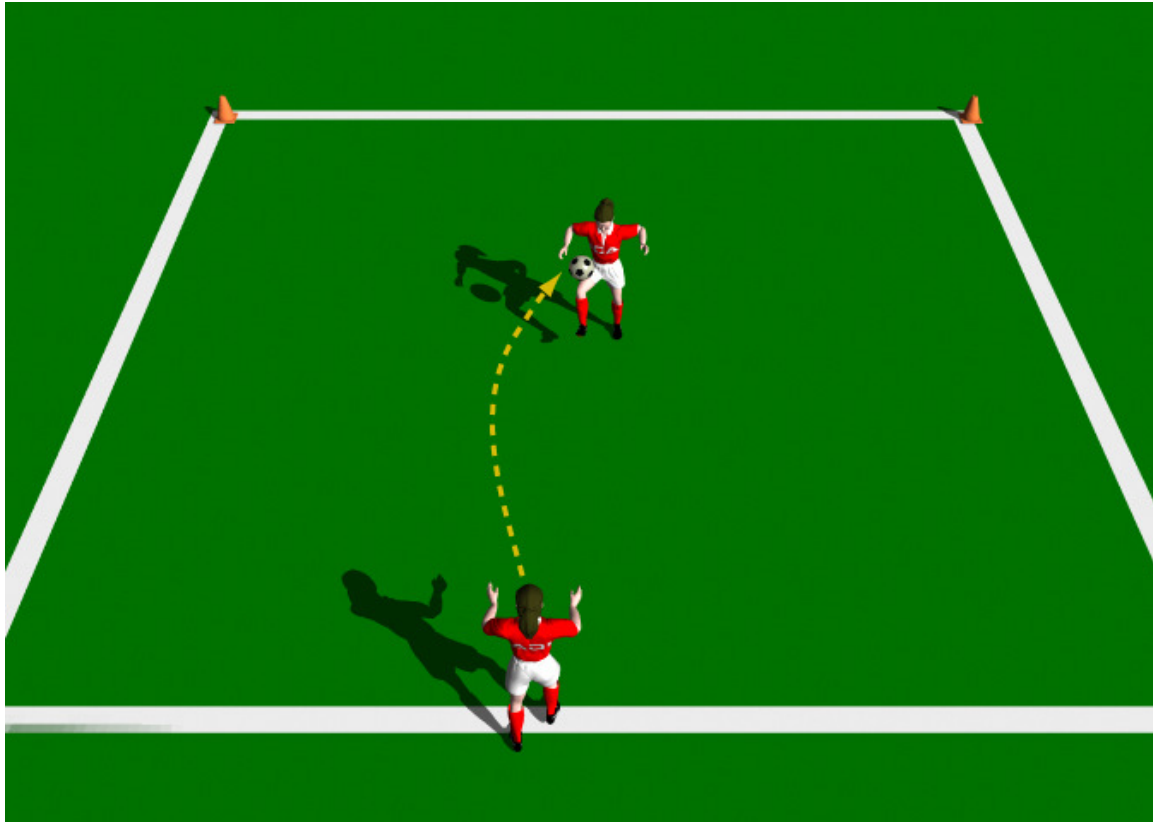
Dos jugadores por la rejilla, con una bola. La rejilla debe ser de 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores se colocan uno frente al otro sobre 5 yardas de distancia. El jugador con la bola comienza la práctica de servir la bola encima de la cabeza, por su socio para el control usando el muslo.

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 Once - Taladro Two

Cojín de control usando el muslo - on the Run



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

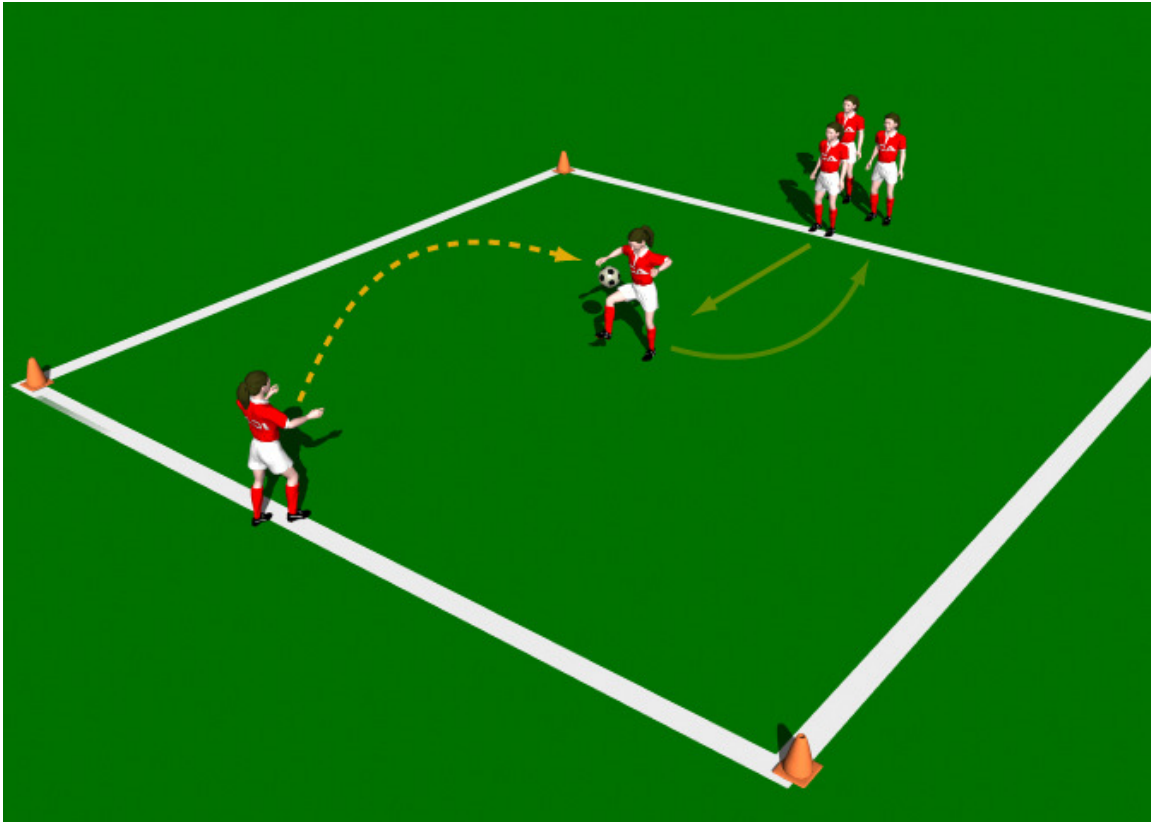
Rejilla 10 x 10 yardas. 2 jugadores. Conos. 1 Bola.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. 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. El jugador corre hacia el servidor y recibe 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 muslo. 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 volver a la posición inicial y repita. 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 buenos controles y pases o que pueden realizar los controles y la mayoría de los pases en un minuto.

Semana Once - Taladro Three

Relé - Cojín Control - usando el muslo



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

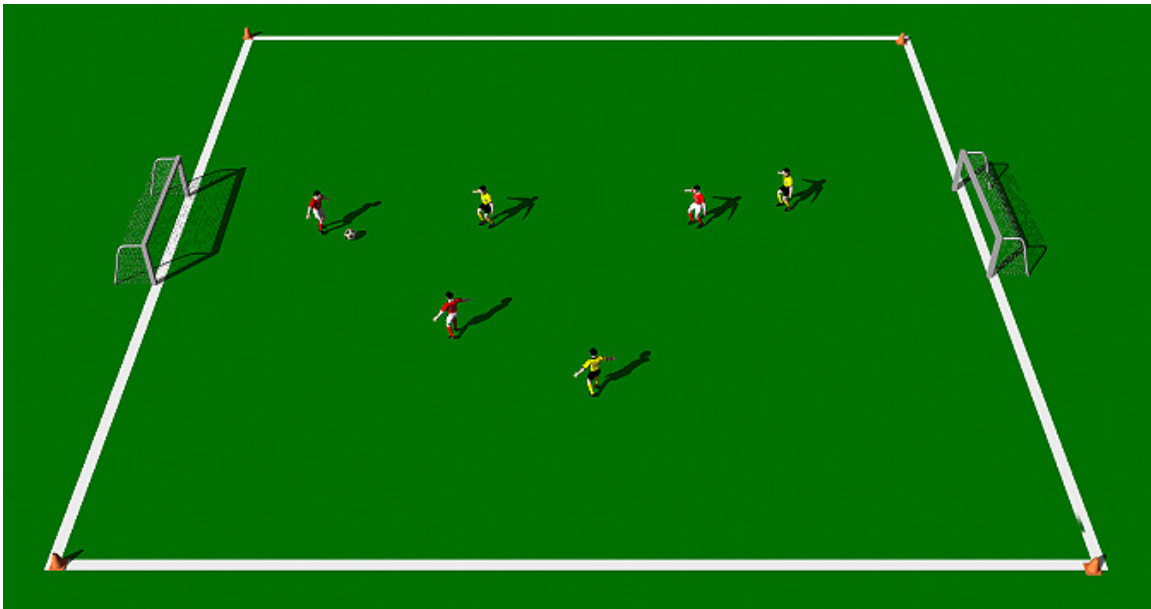
Rejilla 10 x 20 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Conos. 1 Bola.

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 muslo. 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 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 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.

Once semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

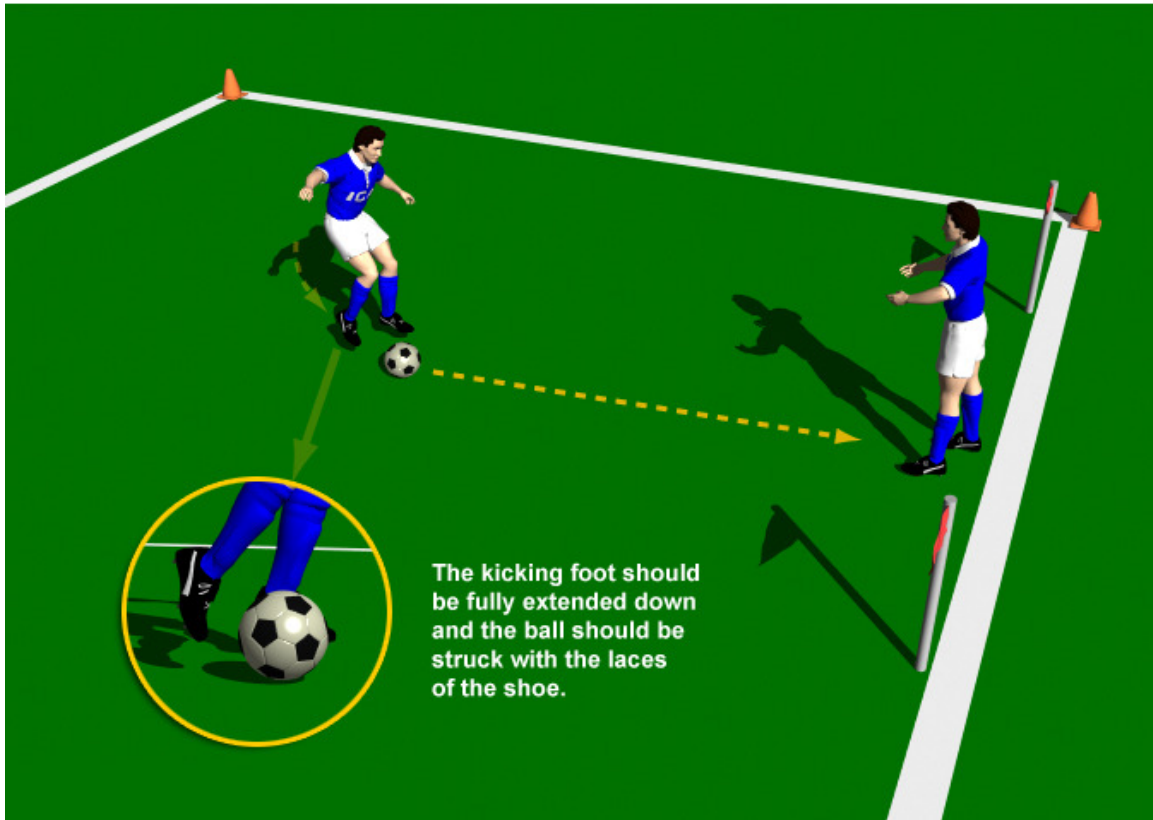
- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____

Doce semanas - Taladro One

Disparos Fundamentos 1



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para introducir al jugador novato a la mecánica correcta 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 rolla la bola hacia el receptor. El receptor da 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 posición correcta después del entrenamiento

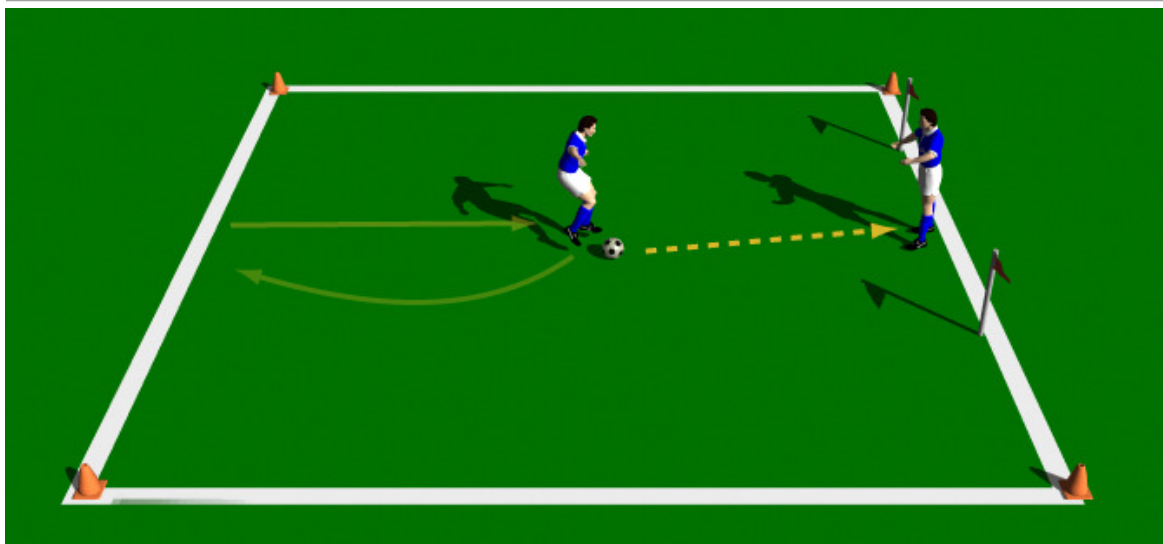
entonces:

- 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 medio debe hacerse a través del centro de la bola y continuar en la dirección de la meta.

Doce semanas - Taladro Two

Fundamentos de disparo 2



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

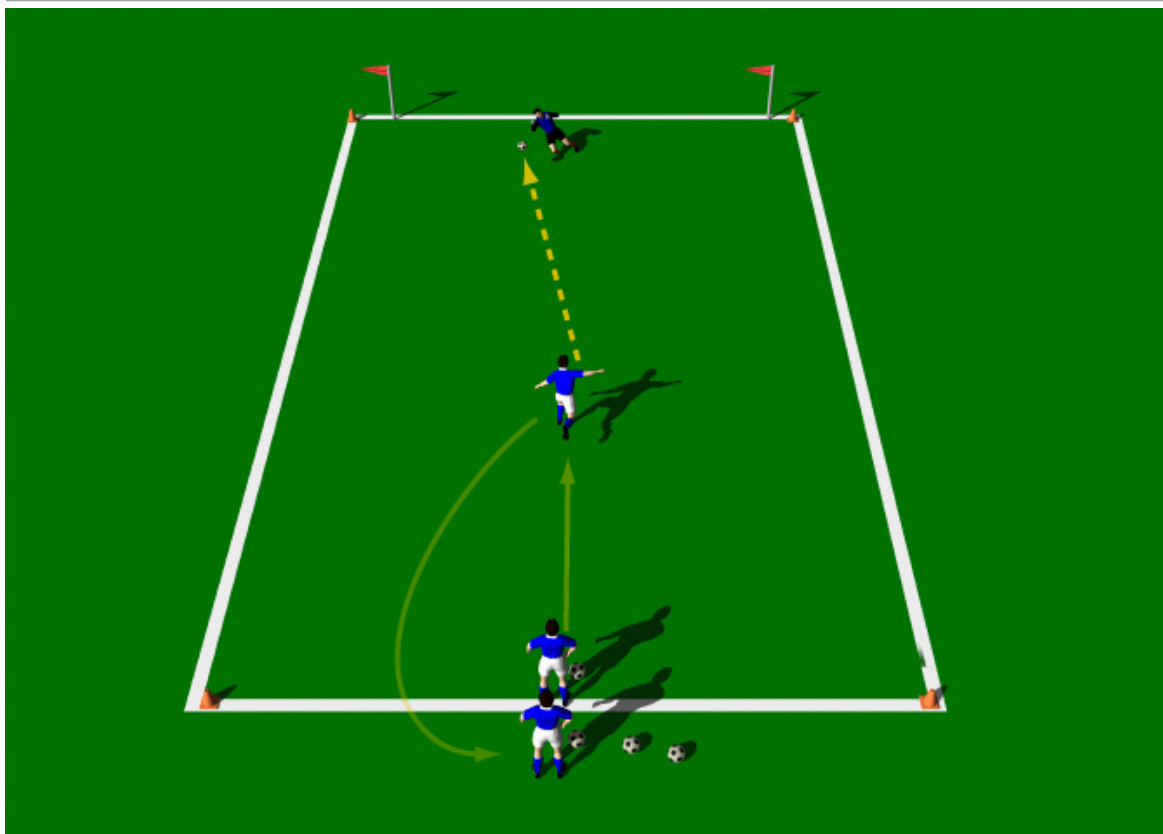
2 jugadores, Área 10 x 10 yardas, conos, 1 pelota.

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.

Doce semanas - Taladro Three

Disparos Relay



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

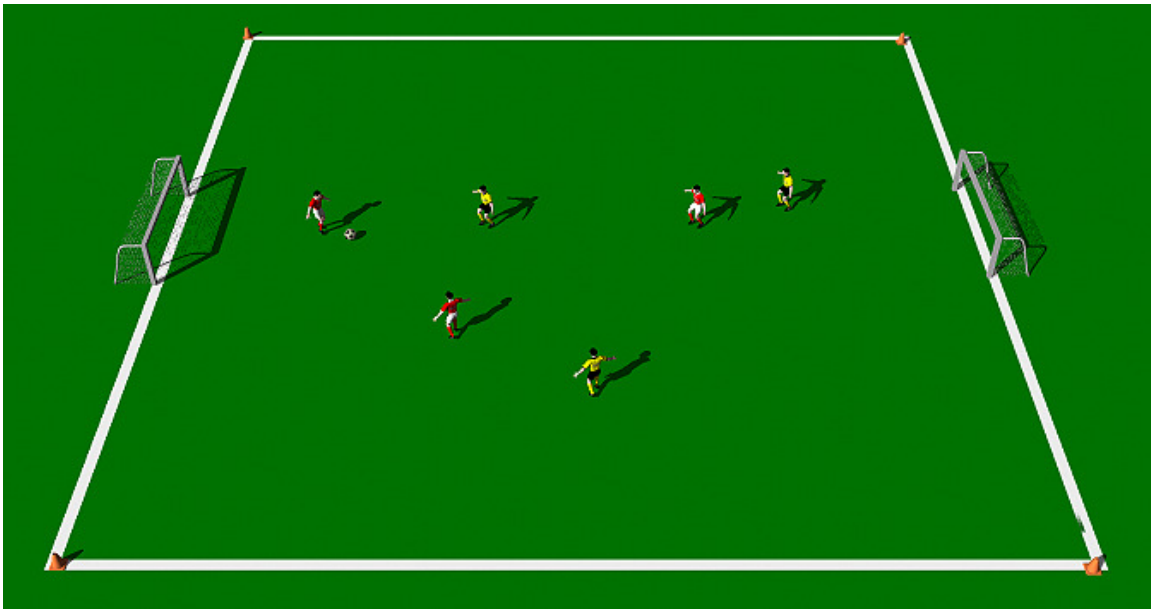
Pequeño grupo de jugadores, Área 10 x 20 yardas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

Cuatro jugadores se colocan en una cuadrícula de 10 yardas por 20 yardas con un jugador como el portero. La práctica se inicia cuando la primera línea tirador empuja la pelota hacia adelante y dispara a portería. Después de disparar, los jugadores deben recuperar su pelota y volver a la posición inicial y unirse a la final de la línea. Los jugadores deben alternar las funciones de portero.

Doce semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

Finalizar con un pequeño partidillo 3 v 3 (No hay porteros). La práctica debe concluir con un juego en espacios reducidos reforzar los puntos de entrenamiento de sus ejercicios.

Preparación campo

Todo el grupo (dividida en equipos de tres o cuatro patas), Zona 20 x 20 yardas, el uso metas pequeñas, conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada juego de 10 minutos de duración.

Formato:

Equipo 1 v Equipo 2 ____ Equipo
3 v Equipo 4 ____ Equipo 1 v
Equipo 3 ____ Equipo 2 v Equipo
4 ____ Equipo 1 v Equipo 4 ____
Equipo 2 v Equipo 3 ____