



17 to Adults

www.TheICA.com



Entrenamiento de jugadores de entre 17 y Adultos

Esta sección le ofrece un programa de formación de doce semanas para los jugadores a través de las edades 17 para adultos. Cada práctica cuenta con cuatro divertidos y progresivos ejercicios y culmina con una pequeña cara juego.



Esta es la etapa final del programa de formación de la ACI. Se hace hincapié en el desarrollo de habilidades avanzadas y una cuidadosa consideración se ha dado prioridad a las técnicas más relevantes aplicables a nivel de edad.

Pasando y la posesión son el tema principal del programa de formación con prácticas adicionales para el cruce y de disparo, encabezado y el entrenamiento de la visión. Hay un énfasis mayor en la posesión y la velocidad de juego mediante el uso de pequeños conceptos de grupo y juegos presurizados y taladros.

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:

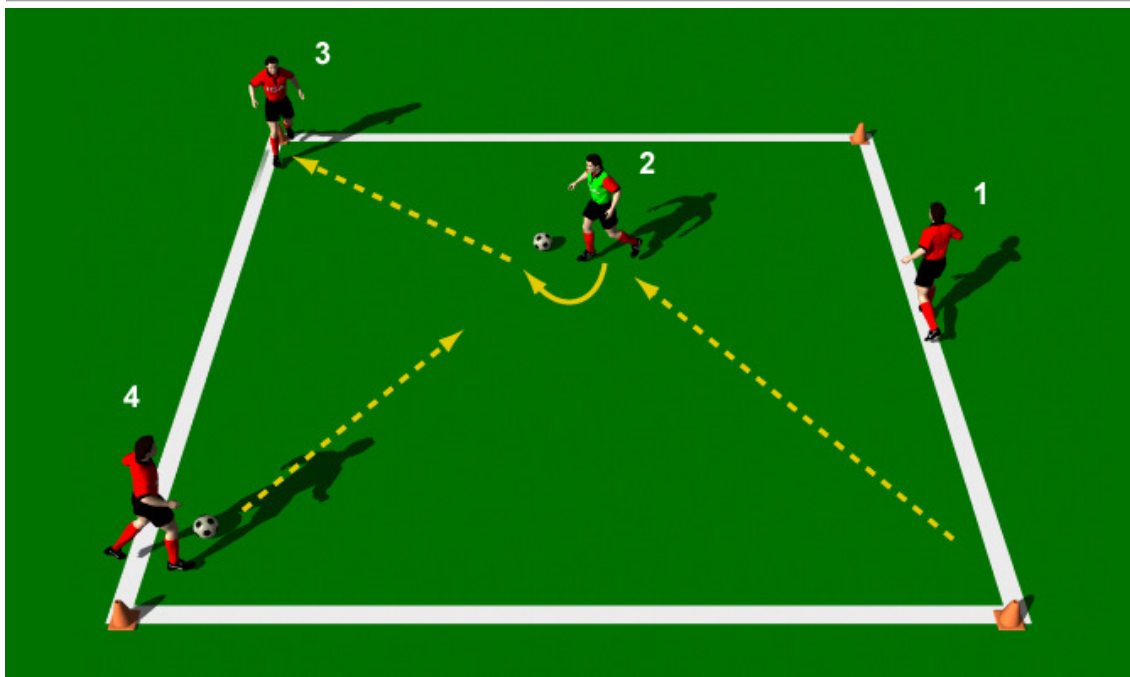
Semana	Técnica	Práctica temático / Palabras clave
Semana uno	Paso	Decisión rápida Realizar / Pace / Precisión / disfraz
Segunda semana	Paso	Short Range Pasando técnicas.
Tercera semana	Paso	Disciplinados en pases y movimientos
semana cuatro	Paso	Pasando / buen movimiento y First Touch
Quinta semana	Agresor	Cruce / Acabado
Seis semanas	Disparo	Calidad Crossing y Acabado
semana Siete	Bóveda	La partida potencia y precisión
semana Ocho	defender	Actitud defensiva / forma / Equilibrio
semana Nueve	Visión	Juego Visión y rápida toma de decisiones
Diez semana	Visión	Juego Visión y conciencia espacial
Once semanas	Posesión	Movimiento / Comunicación / tácticas de construcción de Defensa
Doce semanas	Paso	Short Range Pasando técnicas.

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

Manchester United Taladro Pasando



Objetivo de la práctica:

Este ejercicio está diseñado para trabajar en la toma de decisiones rápida de cada jugador y las habilidades que pasan.

Preparación de campo:

4 Jugadores, Zona 10 x 10 yardas, Suministro de bolas y conos

El entrenar Puntos:

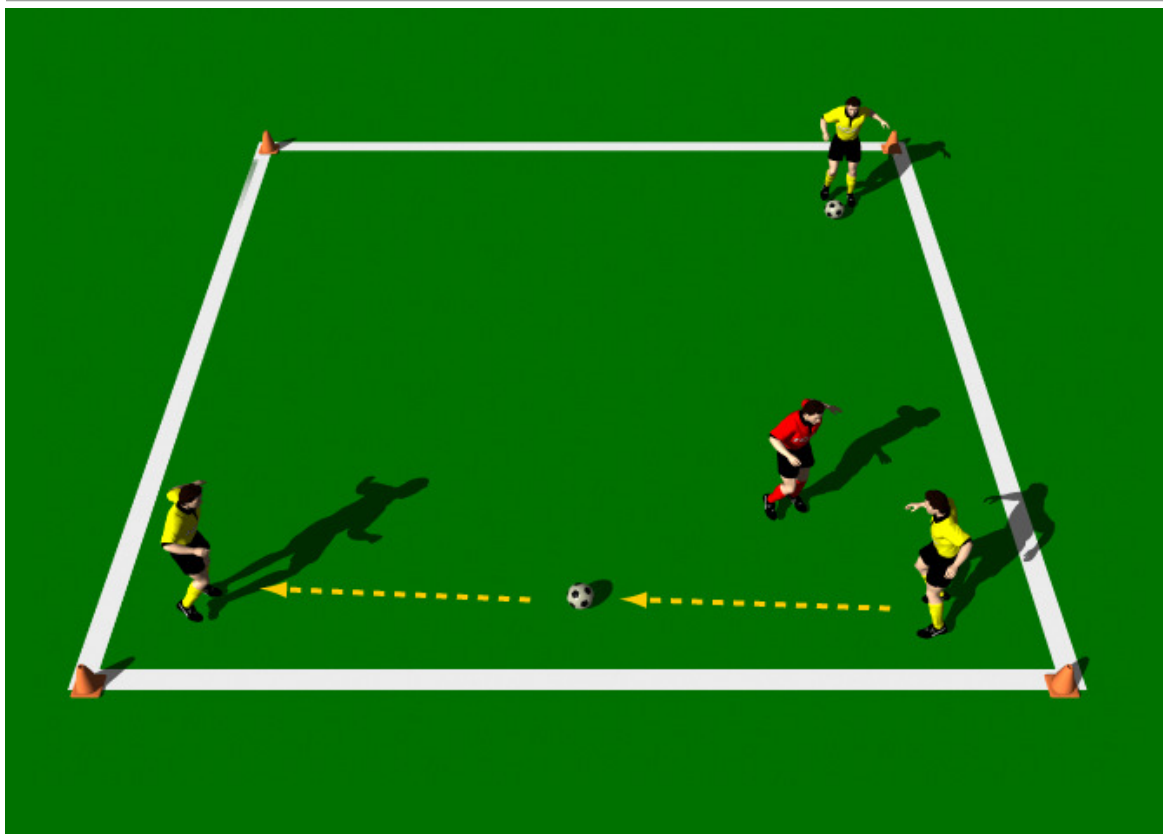
Hay cuatro jugadores dentro del cuadrado con 2 bolas. Tres jugadores trabajan en los lados de los woks cuadrados y un jugador en el interior. La práctica comienza cuando el jugador "1" pasa al jugador "2" (reproductor de centro). Después de pasar el jugador de pelota "1" se debe ejecutar con rapidez al cono abierto. Al recibir la bola, jugador "2" tiene que identificar rápidamente el jugador libre y pasar el balón a él. Después de lanzar el balón, reproductor de "2" recibe un pase de jugador "4". La práctica, entonces se continúa de esta manera. El jugador central siempre está buscando para recibir el balón y pasar al jugador abierto. El jugador fuera siempre está buscando para pasar y pasar al cono abierto.

Concentrarse en:

- ☐ Calidad "primer toque".
- ☐ La precisión y el ritmo del paso.
- ☐ Disfrazar el pase.
- ☐ movimiento explosivo con la pelota.

Una semana - Taladro Two

La mejora de decisiones rápidas cuando Pasando



Objetivo de la práctica:

Para mejorar la velocidad de cada jugadores hacer cuando se pasa la pelota decisión.

Preparación de campo:

rejilla Practice aproximadamente 10 yardas x 10 yardas, 2 bolas, 5 conos, cuatro jugadores.

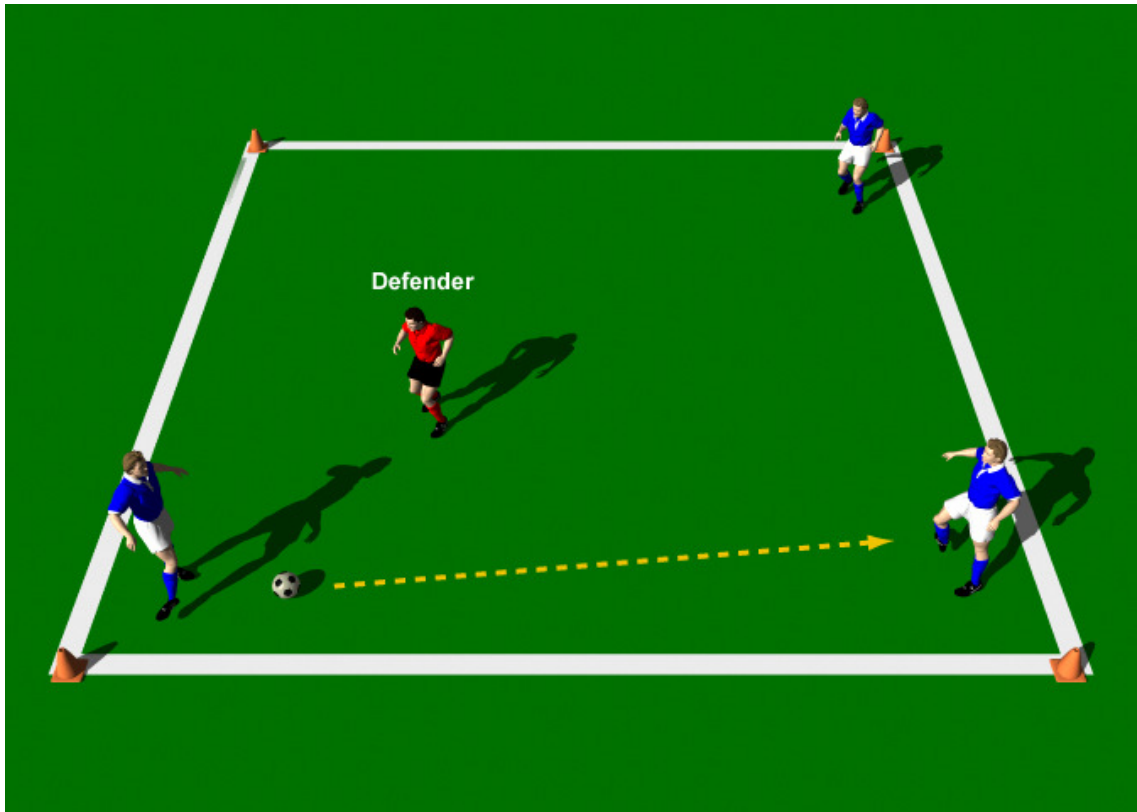
El entrenar Puntos:

Cuatro jugadores están colocados dentro de una rejilla (3 atacantes + 1 defensor). Los tres jugadores deben tratar de mantener la posesión de la defensa por medio de 2 bolas. Los tres jugadores en posesión pueden desplazarse a cualquier lugar dentro de la cuadrícula. El objetivo es que los defensores de "etiqueta" (no aborda) los jugadores en posesión. El defensa se puede identificar mediante el uso de un color chaleco o haciendo que sostienen un cono. Una vez que un jugador es tocado por el defensor se cambian los papeles. Se consigue un gol por cada diez pases a los atacantes pueden hacer.

El jugador de apoyo sin pelota siempre debe trabajar para ofrecer a los ángulos más profundas y más amplias posibles para los jugadores en posesión.

Una semana - Taladro Three

3 v 1 pasando por debajo de la presión



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

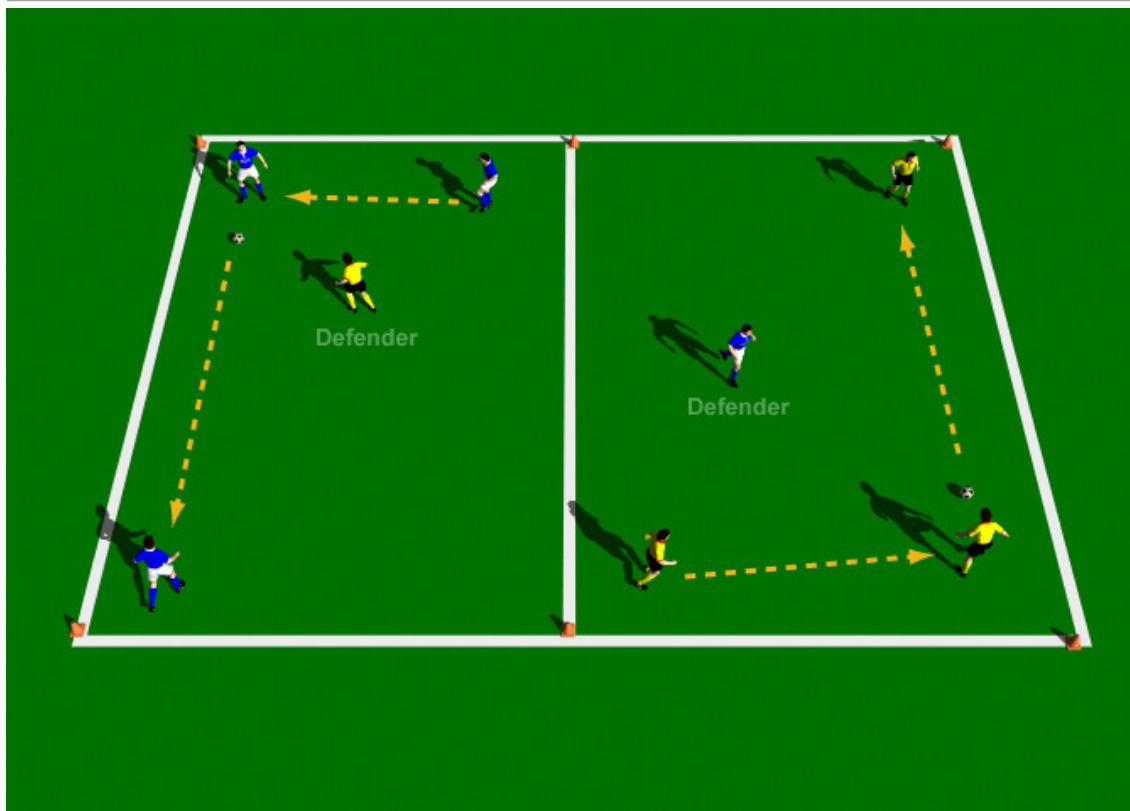
El entrenar Puntos:

Tres jugadores se colocan dentro de una cuadrícula de 10 yardas por 10 yardas. Los tres jugadores deben tratar de mantener la posesión de la defensa. Los tres jugadores en posesión pueden desplazarse a cualquier lugar dentro de la cuadrícula. El objetivo de la defensa es que deshace los jugadores en posesión.

Los dos jugadores de apoyo siempre deben trabajar para ofrecer los ángulos más profundas y más amplias posibles para el jugador en posesión. El jugador en posesión debe mirar para disfrazar sus intenciones pasan por el uso de paso en off, fintas cuerpo y falsificaciones cabeza. También deben tener la disciplina para aferrarse a la pelota y comprometer a la defensa hacia ellos. Si lanzan la bola demasiado temprano a la defensa tendrá menos terreno que cubrir para ejercer presión sobre el jugador que lo recibe. Los jugadores en posesión se otorgan un objetivo de 10 pases consecutivos. 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.

Una semana - Taladro Four

3 v 1 intercambios a través de



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador en la técnica de corto alcance que pasa con énfasis en el "disfraz, el ritmo, la exactitud y oportunidad".

Preparación de campo:

Área de 40 x 40 yardas. Gran grupo de jugadores. Pelotas. Conos. petos de colores.

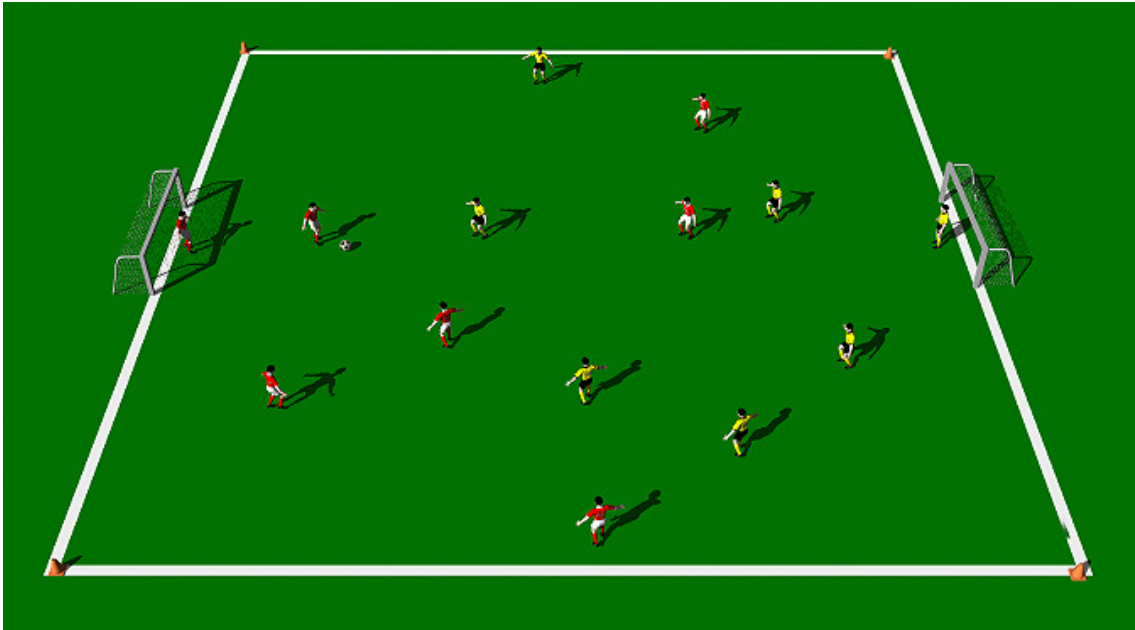
El entrenar Puntos:

Un área está delimitada aproximadamente 20 yardas por 20 yardas. La cuadrícula se divide en dos rejillas de 10 yardas por 10 yardas. Cuatro jugadores están posicionados en cada rejilla. Los equipos van vestidos diferentes chalecos de colores. Los jugadores están numerados del uno al cuatro en cada equipo.

La práctica comienza con los dos grupos de cuatro jugadores manteniendo un juego posesión y dos pases de toque. El entrenador dice un número de uno a cuatro. Cuando el número de jugadores se llama, ese jugador se ejecuta inmediatamente a la red opuesta creando una situación 3 v1 y trata de recuperar el balón. El primer equipo en ganar la pelota recibe una meta. Los defensores luego vuelven a su propia red y la práctica se repite con un jugador diferente defender.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

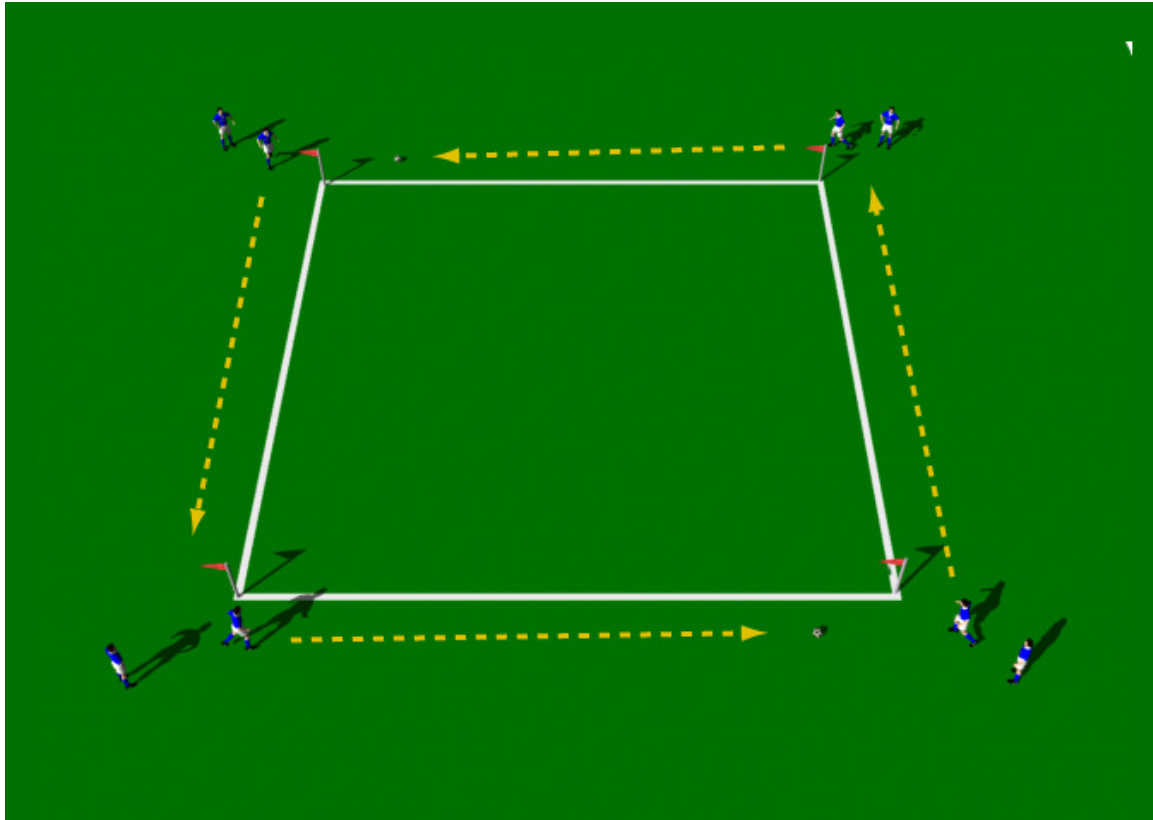
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Segunda semana - Taladro One

Pasando la plaza dos toques



Objetivo de la práctica:

Esta es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación de campo:

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

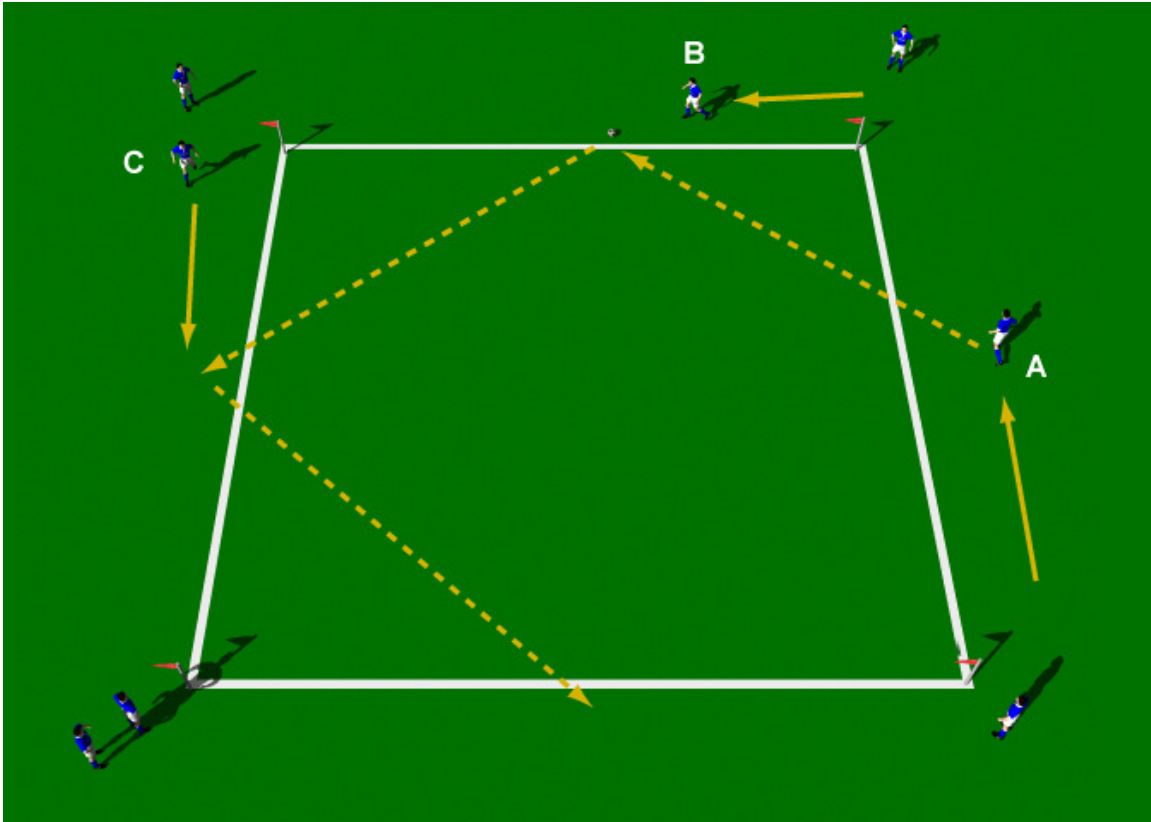
El entrenar Puntos:

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. El primer jugador con el balón regatea a la siguiente asta de la bandera a la derecha y se lo entrega al siguiente jugador que hace lo mismo. Esto se repite alrededor de la plaza. Esto hará que los jugadores se preparó para el ejercicio.

El taladro pasando la plaza comienza con el jugador con la pelota pasa al primer jugador en la siguiente bandera a la derecha. La jugada firmemente por el suelo con ritmo. Primeros jugadores se les permite contacto ilimitado, pero la condición rápidamente la práctica de "dos toques". Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo. Cambio de dirección de la perforación y el trabajo a pie opuesto. Progresión: Ahora después de pasar la pelota las jugadas deben seguir su pase y hacer una carrera explosiva con el asta de la bandera.

Segunda semana - Taladro Two

Pasando Square One Touch



Objetivo de la práctica:

Esta práctica es una progresión desde la plaza Pasando - Corto y Largo taladro. Es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación campo

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

Puntos entrenar

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. Jugador "A" comienza la práctica haciendo pasar a jugador "B" y él sigue su pase. Jugador "B" ha hecho una carrera cronometrada para recibir el balón. Jugador "B" pasa "un solo toque" al jugador "C" que ha hecho una carrera cronometrada. Jugador "C" pasa "un solo toque" al siguiente jugador en secuencia. La rutina se repite alrededor de la plaza de esta manera. Los jugadores deben programar sus carreras. No ir por delante de la pelota!

Progresión:

Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo.

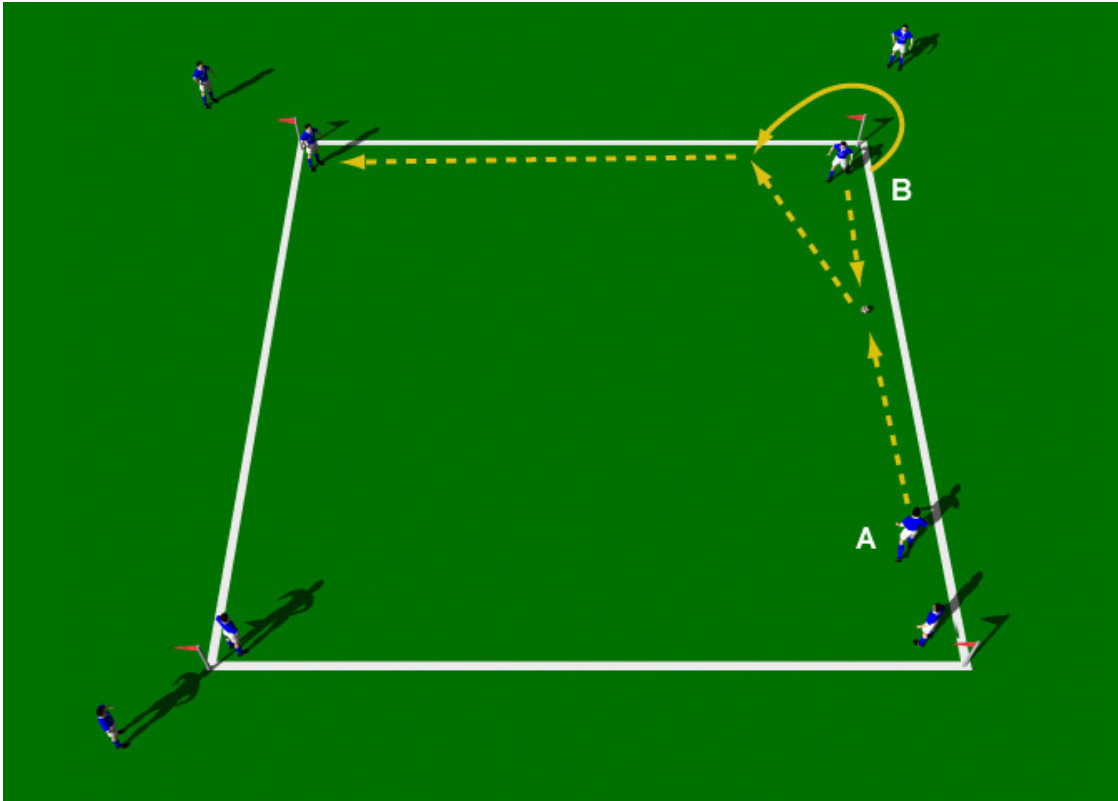
Cambio de dirección de la perforación y el trabajo en frente

pie. El entrenador debe desarrollar un ritmo alto

el ritmo lo más rápido posible. Los jugadores deben ser constantemente en movimiento y se comunican entre sí. Los pases deben ser de calidad siguieron con carreras explosivas en el espacio.

Segunda semana - Taladro Three

Pasando "dar e ir" Square



Objetivo de la práctica:

Esta práctica es una progresión desde la plaza Pasando - Taladro de dos toques. Es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación campo

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

Puntos entrenar

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. Jugador "A" comienza la práctica haciendo pasar a jugador "B" y él sigue su pase. Jugador "B" pasa a la parte de atrás balón al jugador "A", gira alrededor del asta de la bandera y recibe un pase de retorno de un solo toque del jugador "A". Jugador "B" la repite los movimientos al pasar de jugador "C" y él sigue su pase. Jugador "C" pasa a la parte de atrás balón al jugador "B", gira alrededor del asta de la bandera y recibe un pase de retorno de un solo toque del jugador "B". La práctica se repite alrededor de la plaza de esta manera. Los jugadores deben programar sus carreras. No ir por delante de la pelota!

Progresión:

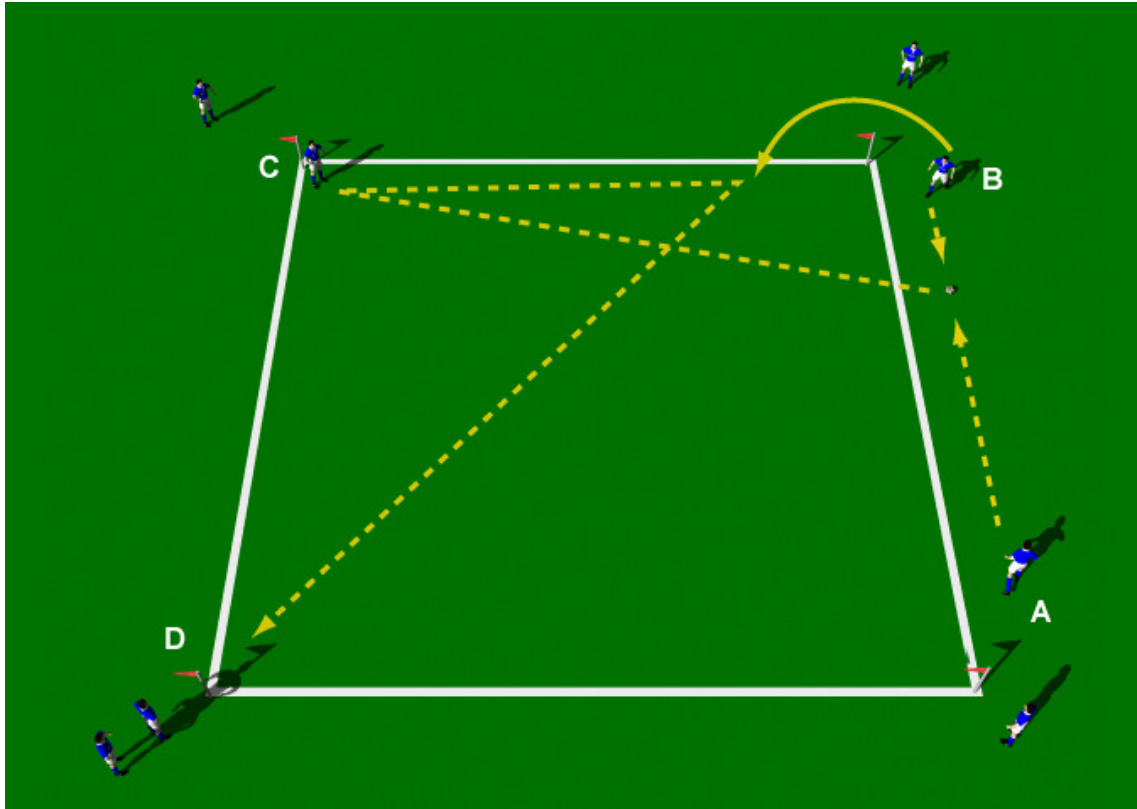
Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo.

Cambio de dirección de la perforación y el trabajo en frente

pie.

Segunda semana - Taladro Four

Pasando la plaza "Corto y Largo"



Objetivo de la práctica:

Esta práctica es una progresión de la plaza Pasando - dar e ir taladro. Es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación de campo:

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

El entrenar Puntos:

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. Jugador "A" comienza la práctica haciendo pasar a jugador "B" y él sigue su pase. Jugador "B" pasa a la parte de atrás balón al jugador "A", gira alrededor del asta de la bandera. una bola diagonal al jugador "C", que pone en la bola por jugador "B" para pasar de largo al jugador "D" jugador "A" pasa. La rutina se repite alrededor de la plaza de esta manera a partir de jugador "D". Los jugadores deben programar sus carreras. No ir por delante de la pelota!

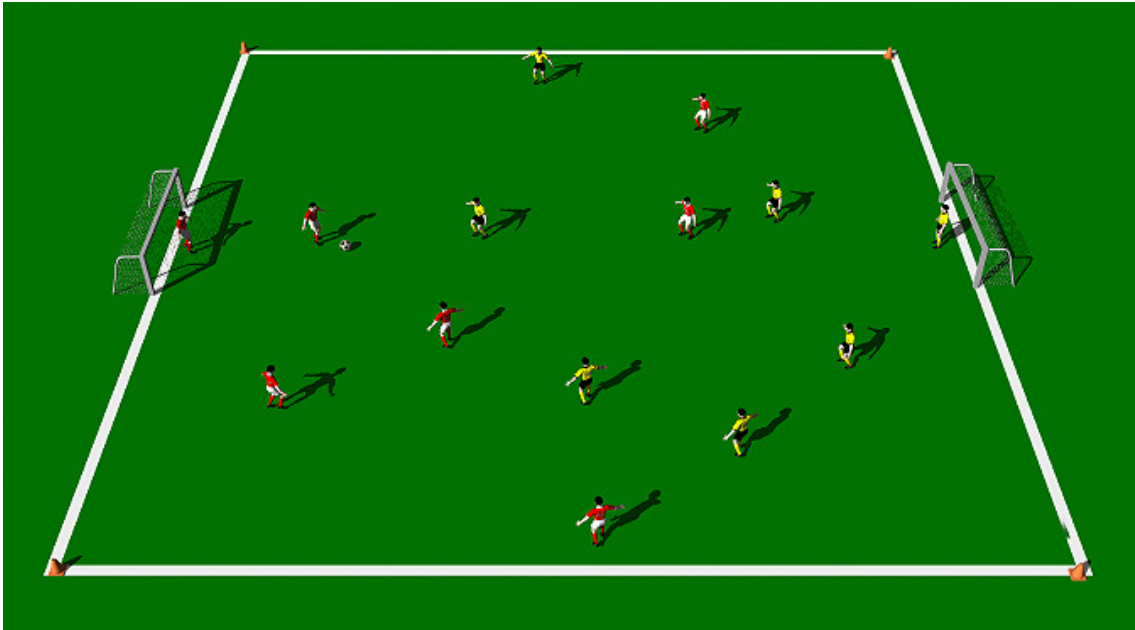
Progresión:

Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo.

Cambio de dirección de la perforación y el trabajo en frente pie.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

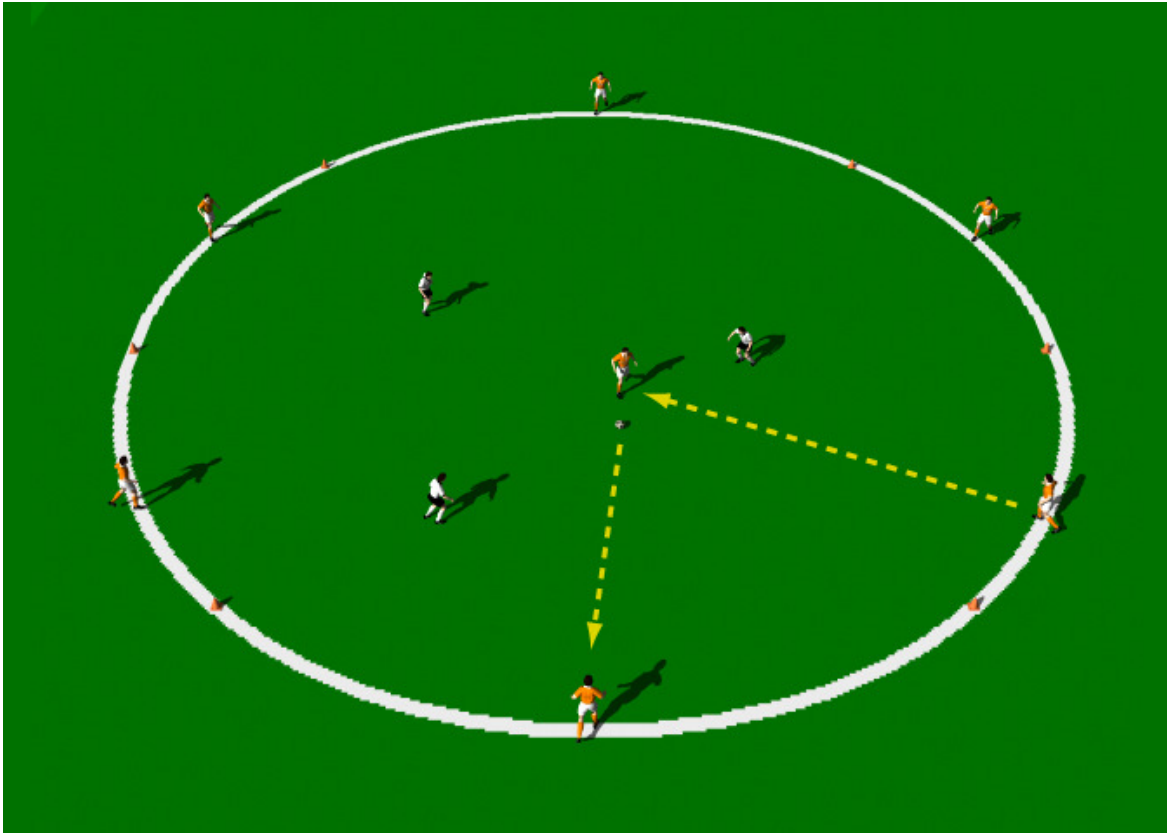
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Tres - Taladro One

Everton círculo que pasa el Juego 7 v 3



Objetivo de la práctica:

Este es un buen ejercicio que hace hincapié en atacar pases y movimientos disciplinados. Desarrolla una buena técnica de pase, buen movimiento y primer toque.

Preparación de campo:

10 jugadores (7 v 3), Círculo aproximadamente 20 yardas de diámetro, Suministro de bolas y conos, coloreado baberos, Cuatro Número de goles tamaño extra grande de 4 Porteros

Puntos entrenar

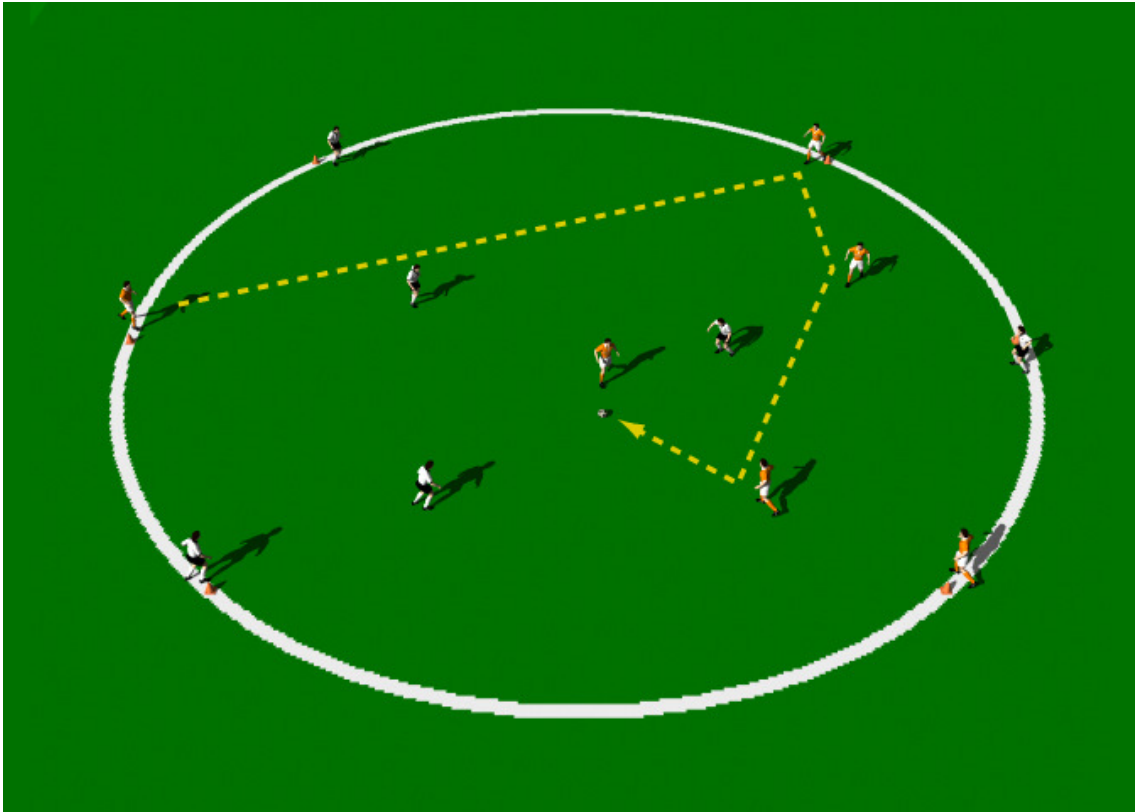
Coloque seis conos igual distancia alrededor del perímetro del círculo. Colocar un jugador entre cada cono. Estos jugadores están restringidos a moverse en la línea y entre conos de los suyos. Posicionar un receptor y tres defensores dentro del círculo. El objeto es que el jugador siete a mantener la posesión del balón y alcanzar 10 pases consecutivos. Comenzar con un toque ilimitada luego desarrollar a "dos toques, luego de'un toque'que pasa. Si los defensores ganan la pelota la tiene que tratar de mantener la pelota lejos del jugador central. Si consiguen 8 pasadas anotan un punto.

Concentrarse en:

Cambio rápido de la pelota, que pasa calidad, la defensa y la comunicación de alta presión.

Semana Tres - Taladro Two

Everton círculo que pasa el Juego 3 v 3



Objetivo de la práctica:

Este es un buen ejercicio que hace hincapié en atacar pases y movimientos disciplinados. Desarrolla una buena técnica de pase, buen movimiento y primer toque.

Preparación de campo:

12 jugadores (6 fuera, 6 en el interior), Círculo aproximadamente 20 yardas de diámetro, Suministro de bolas y conos, coloreado baberos, Cuatro Número de goles tamaño extra grande de 4 Porteros

El entrenar Puntos:

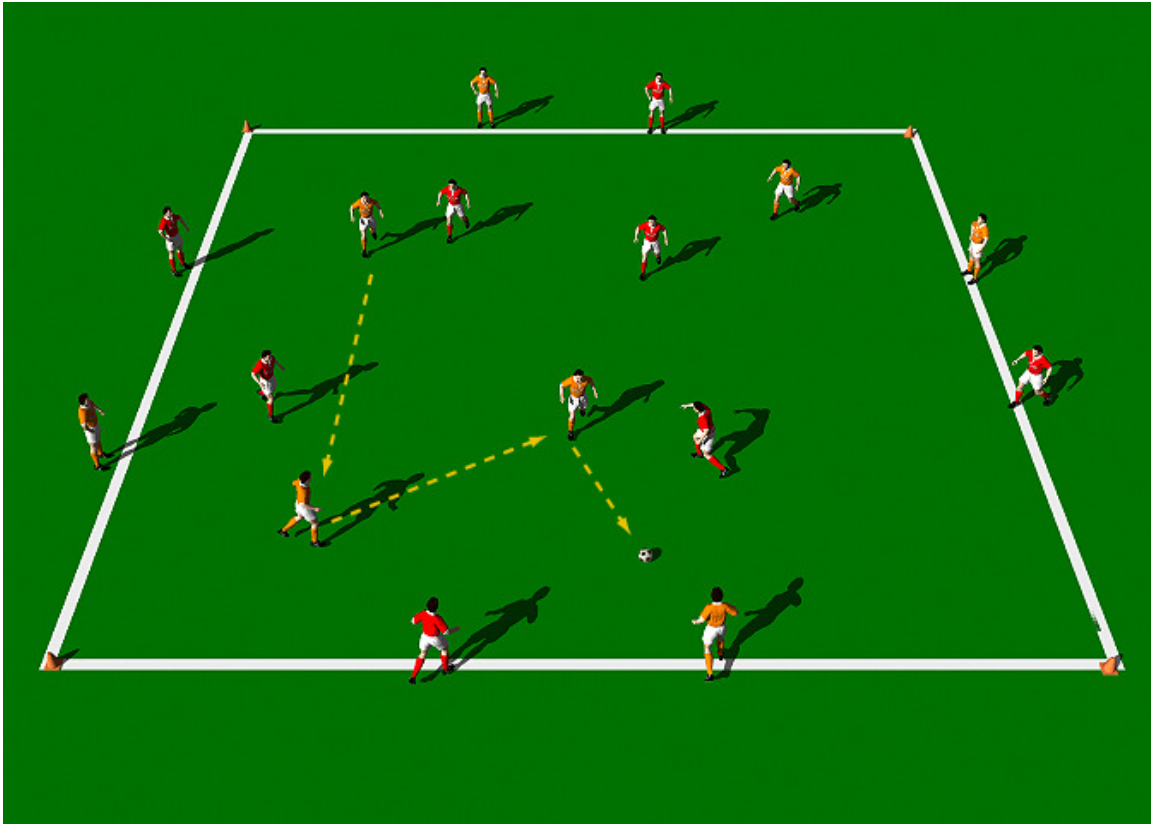
Coloque seis conos igual distancia alrededor del perímetro del círculo. Colocar un jugador entre cada cono, tres de cada equipo. Estos jugadores deben permanecer en el cono. Juega 3 v 3 dentro del círculo. El objetivo es que los tres jugadores para mantener la posesión de la pelota y alcanzar 10 pases consecutivos. Comenzar con un toque ilimitada luego desarrollar a "dos toques, luego de un toque que pasa. Centro de Cambio jugadores cada 5 minutos. Progresar a jugador que se mueve en el perímetro entre sus conos.

Concentrarse en:

- ☐ Cambio rápido de la pelota, que pasa calidad. la defensa
- ☐ de alta presión. Comunicación.
- ☐

Semana Tres - Taladro Three

Burnley FC posesión del juego



Objetivo de la práctica:

Este es un gran ejercicio que hace hincapié en la posesión de paso rápido, el movimiento y la comunicación entre los jugadores.

Preparación de campo:

16 jugadores (dos grupos de ocho), de la zona 20 yardas x 20 yardas, Suministro de bolas y conos, con color baberos

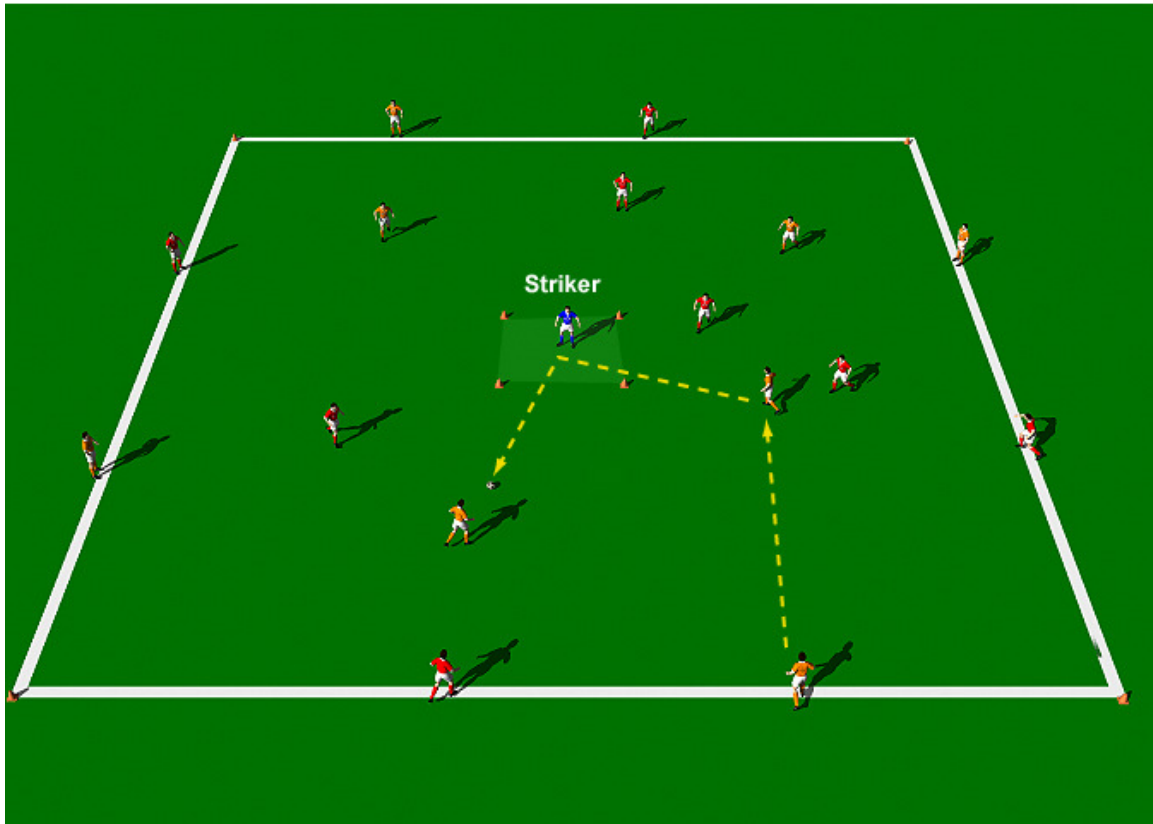
El entrenar Puntos:

Dividir el grupo en dos equipos de ocho. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Lugar 4 jugadores en cada equipo en las cuadradas y colocar cuatro jugadores de cada equipo fuera de la plaza (una en cada línea lateral). Comience con el juego libre (los tactos ilimitados). Play 4 v 4 en el interior de la plaza. El equipo en posesión puede utilizar sus compañeros de equipo en el exterior para mantener la posesión. Esto hace que sea una situación 8 vs 4 para el equipo con la bola. Si la defensa de 4 puede ganar la pelota, que luego pueden utilizar sus cuatro compañeros de equipo para que sea 8 v 4 a su favor. Cada vez se pone un equipo de 8 pases consecutivos se concederá un gol.

- ☐ Progresar este ejercicio de juego 'dos toques' a continuación de 'un toque'
- ☐ Progresar este ejercicio, permitiendo un juego exterior para conmutador con el jugador y el interior. No se puede tener 5 jugadores de cuadro. Girar el jugador fuera a dentro.

Semana Tres - Taladro Four

Burnley FC posesión del juego con el delantero



Objetivo de la práctica:

Este es un gran ejercicio que hace hincapié en la posesión de paso rápido, el movimiento y la comunicación entre los jugadores.

Preparación de campo:

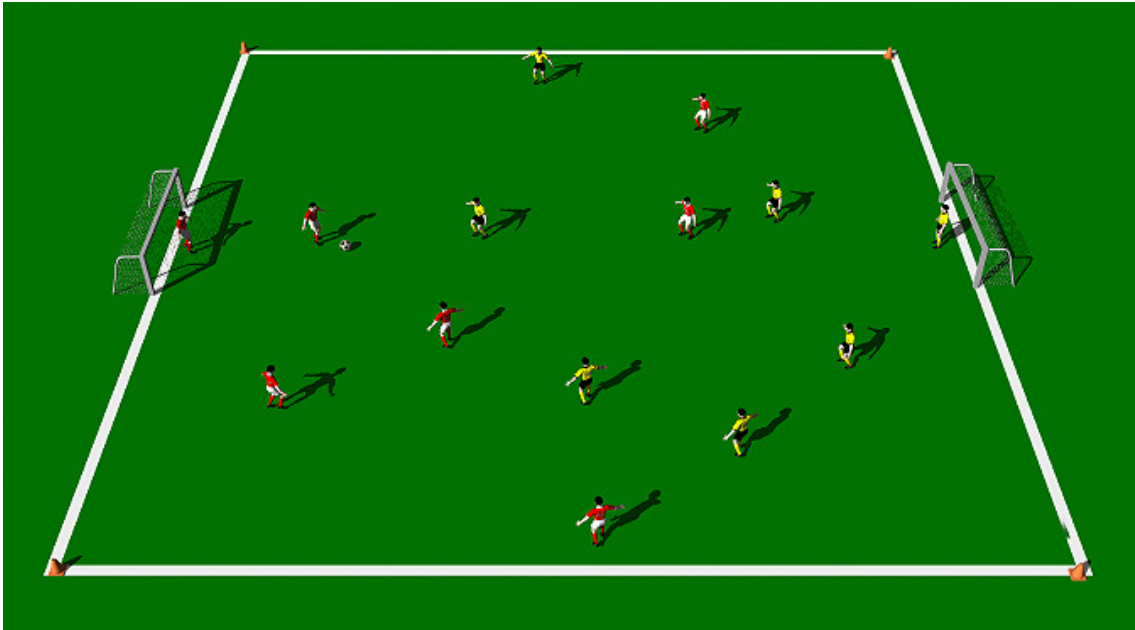
16 jugadores (dos grupos de ocho) más un delantero (hombre blanco), Zona 30 yardas x 30 yardas, Suministro de bolas y conos, color baberos

El entrenar Puntos:

Dividir el grupo en dos equipos de ocho. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Lugar 4 jugadores en cada equipo en las cuadradas y colocar cuatro jugadores de cada equipo fuera de la plaza (una en cada línea lateral). Coloque un delantero o un hombre de destino dentro de un cuadrado de 5 yardas en el centro de la rejilla. Comience con el juego libre (los tacts ilimitados). Play 4 v 4 en el interior de la plaza. El equipo en posesión puede utilizar sus compañeros de equipo en el exterior para mantener la posesión. Esto hace que sea una situación 8 vs 4 para el equipo con la bola. Si la defensa de 4 puede ganar la pelota, que luego pueden utilizar sus cuatro compañeros de equipo para que sea 8 v 4 a su favor. Cada vez se pone un equipo de 8 pases consecutivos se concederá un gol. Cada vez un equipo puede jugar un pase para el delantero en la caja se concederá un gol. Los defensores no pueden entrar en la caja delanteros. Progresar este ejercicio de juego 'dos toques 'y luego'

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

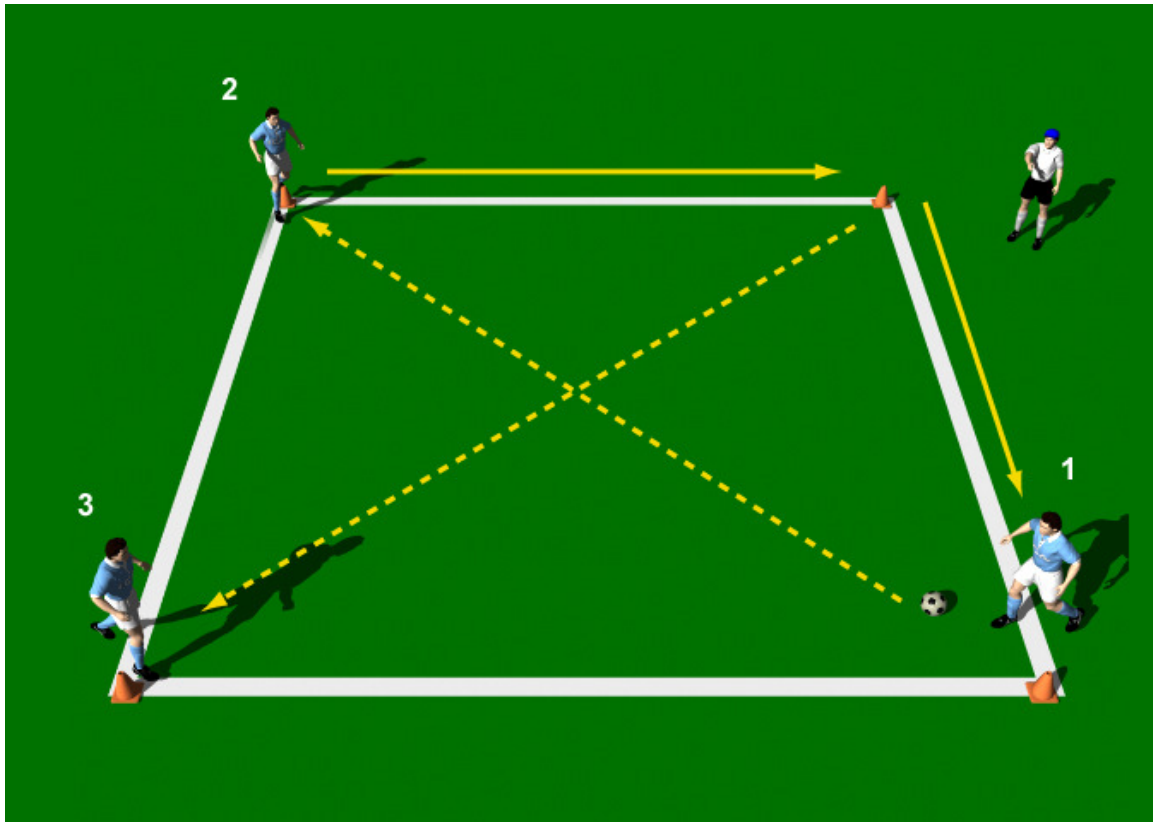
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Cuatro - Taladro One

Juventus Reverse Drill Pasando



Objetivo de la práctica:

Este ejercicio está diseñado para trabajar en las habilidades que pasan a cada uno de los jugadores, con un énfasis en el 'pase inversa'.

Preparación de campo:

3 jugadores, Área 10 x 10 yardas, Suministro de bolas y conos.

El entrenar Puntos:

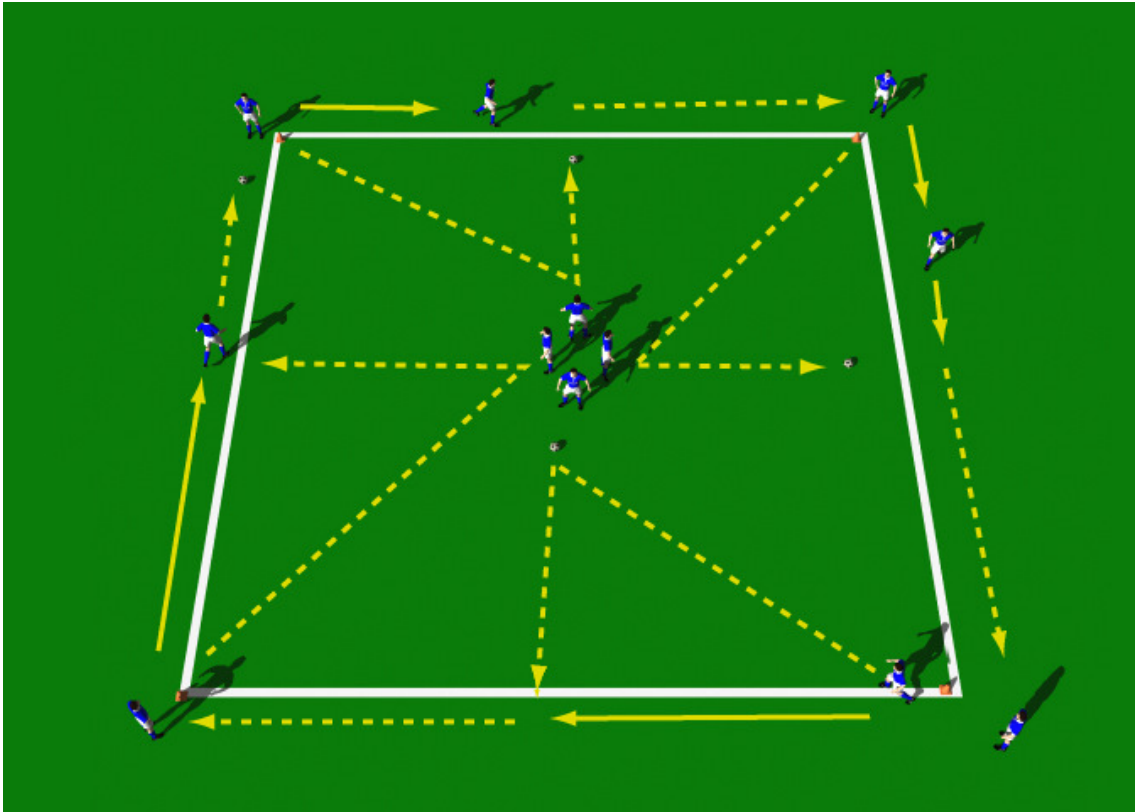
Hay tres jugadores dentro del cuadrado. La práctica comienza con el jugador "1" haciendo una carrera con la pelota al cono vacante. Al llegar el jugador cono "1" juega un "inversa" pase al jugador "2". Jugador "2" hace una carrera con la pelota al cono vacante. Al llegar el jugador cono "2" y juega un "inversa" pase al jugador "3". Jugador "3" hace una carrera con la pelota al cono vacante. Al llegar el jugador cono "3" y juega un "inversa" pase al jugador "1". El taladro se continúa en esta secuencia. Realizar el taladro en dirección opuesta al trabajo en ambos pies.

Concentrarse en:

- ☐ Calidad "primer toque".
- ☐ La precisión y el ritmo del paso.
- ☐ Disfrazar el pase.
- ☐ movimiento explosivo con la pelota.

Semana Cuatro - Taladro Two

Newcastle United caja Taladro Pasando



Objetivo de la práctica:

Este es un buen ejercicio que hace hincapié en atacar pases y movimientos disciplinados. Desarrolla una buena técnica de pase, buen movimiento y primer toque.

Preparación campo

12 jugadores (8 externos, 4 en el interior), Zona 10 yardas x 10 yardas, Suministro de bolas y conos, con color baberos

Puntos entrenar

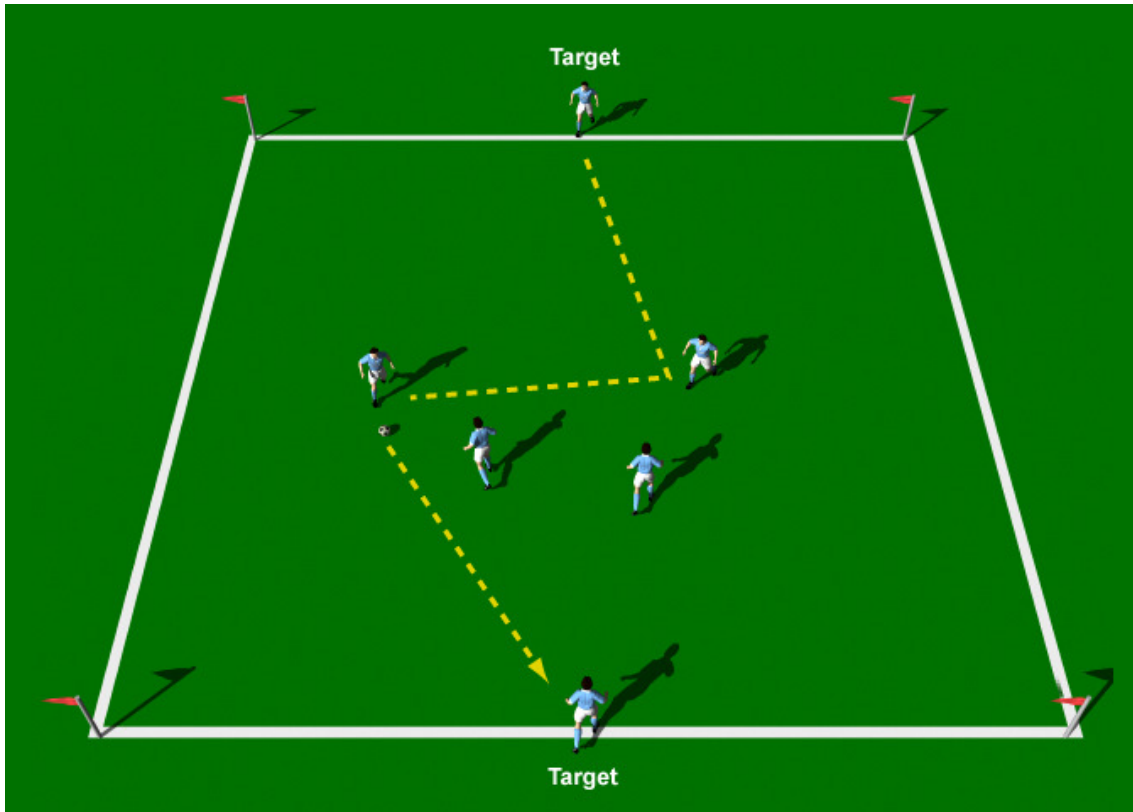
Coloque cuatro jugadores en el centro de la plaza y dos jugadores en cada esquina, como en el diagrama anterior. El jugador en la esquina con la pelota juega un pase de entrada para el jugador en el centro de la plaza. A continuación, se mueve y recibe un pase de "un toque" y luego se lo pasa al jugador en línea en el siguiente cono. Esta secuencia se repite alrededor de la plaza. Cambio de dirección de trabajo a pie opuesto. Centro de Cambio jugadores con regularidad.

Concentrarse en:

- ☐ Cambio rápido de la pelota, que pasa calidad. correr
- ☐ explosiva de la bola. Comunicación.
- ☐

Semana Cuatro - Taladro Three

México 2 v 2 juego aéreo



Objetivo de la práctica:

Este es un buen ejercicio que hace hincapié en atacar pases y movimientos disciplinado. Desarrolla una buena técnica de pase, buen movimiento y primer toque.

Preparación de campo:

6 jugadores (2 exteriores, 2 v 2 en el interior), Zona 10 yardas x 20 yardas, Suministro de bolas y conos.

El entrenar Puntos:

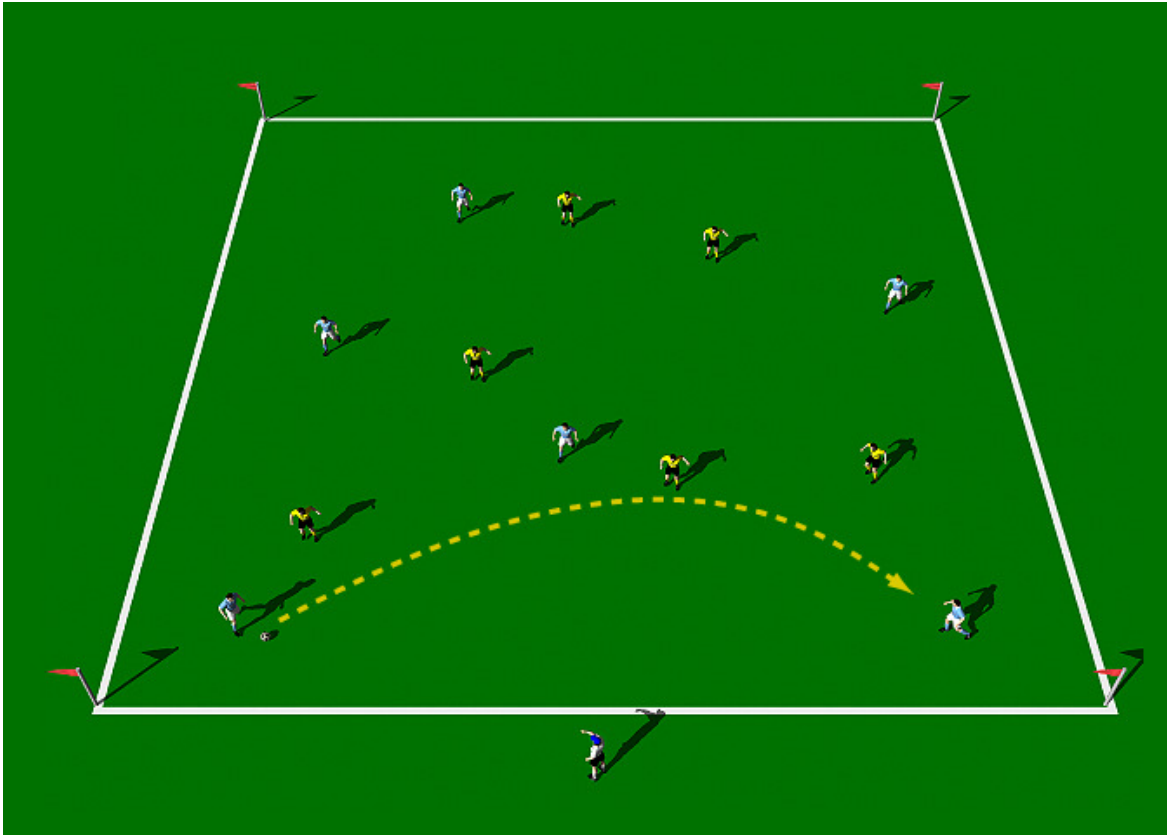
Coloque cuatro jugadores (2 v 2) en el centro de la plaza y dos jugadores situados en los extremos opuestos de la plaza. El objetivo del juego es para los dos jugadores en posesión para encontrar el hombre blanco con un pase. Si se encuentran con los pies sirve objetivo marcan un gol. El jugador que pasa el balón cambia con el hombre blanco y el par se ataca el lado opuesto de la plaza. De esta manera el hombre blanco está cambiando con frecuencia con el flujo del juego.

Concentrarse en:

- ☐ Cambio rápido de la pelota, que pasa calidad.
- ☐ Penetración.
- ☐ correr explosiva de la bola.

Semana Cuatro - Taladro Four

Juventus v 6 6 de la viruta de puntuación del juego



Objetivo de la práctica:

Este es un buen ejercicio que hace hincapié en atacar pases y movimientos disciplinados. Desarrolla una buena técnica de pase, buen movimiento y primer toque.

Preparación de campo:

12 jugadores (6 v 6), Área 30 yardas x 30 yardas, Suministro de bolas y conos.

El entrenar Puntos:

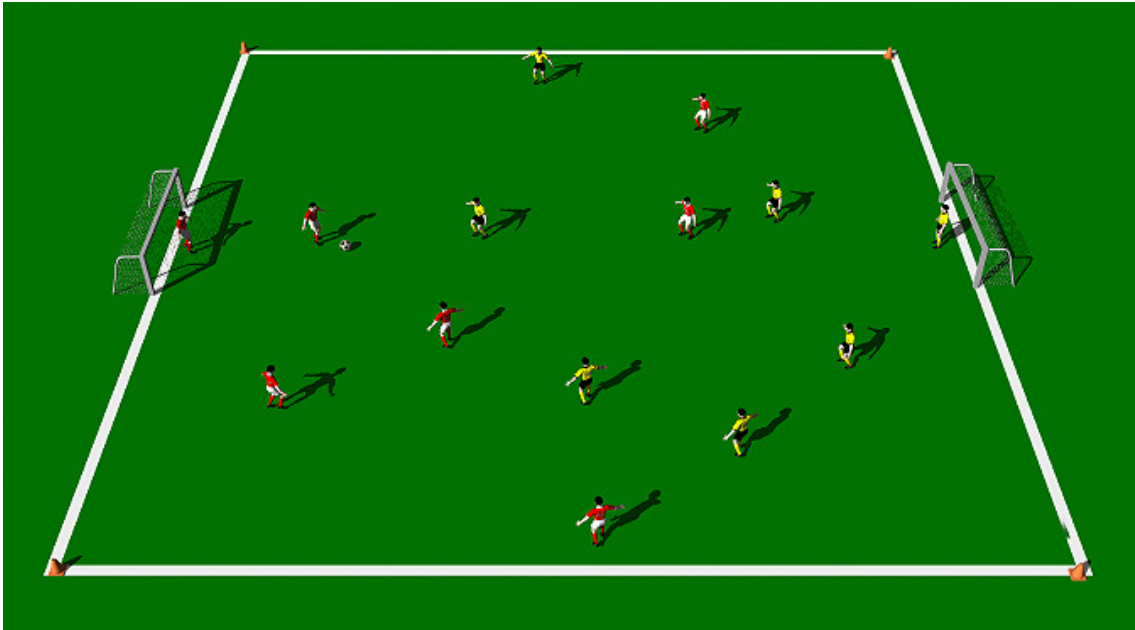
Juega dos equipos de 6 v 6 dentro del cuadrado. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. El objetivo del juego es para un equipo para obtener 8 pases consecutivos, pero el 8º Los pases deben pase chip y atrapado por el jugador que lo recibe.

variaciones:

- ☐ 8º Los pases deben pase chip y encabezada por el jugador que recibe a un compañero de equipo. 8º pase debe ser pase
- ☐ chip y controlado por el jugador que recibe y juggled dos veces.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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 Two

Argentina Crossing y taladro de disparo



Objetivos del ejercicio:

Esta es una gran práctica que incorpora cruce, el tiro y el arquero.

Preparación campo

Todo el Grupo, 2 Objetivos de tamaño completo con porteros, Zona 40 yardas x 40 yardas, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

Servidores alternativos entrega de cruces en el área para los 2 delanteros atacantes. Los servidores deben apuntar a la "segunda 6 área chica". El inicio delantero 2 en los dos conos en la parte superior de la "segunda caja de 6 silla" una vez que entren en la caja deberán dejar atrás, atacando parte delantera y trasera de correos. Después de que el ataque ha terminado deben salir de la "caja de patio segundos 6" y volver a entrar para la segunda cruz entregado desde el ala opuesta. Después delanteros tienen 2 ataques al unirse al grupo fuera del área. Un atacante corre hacia adelante y toma una fotografía. Dos atacantes más ahora se mueven hacia arriba a la "segunda área chica 6" y el taladro se repite.

Concentrarse en:

- ☐ Calidad a cabo cruces de vaivén.
- ☐ motivo decisivo y acabado aérea. Los porteros de cruces y de parada tiro.

Quinta semana - Taladro Three

Holanda Crossing y taladro de acabado



Objetivos del ejercicio:

Esta es una gran práctica que incorpora pasando y apoyo, cruce, de tiro y de porteros.

Preparación campo

Todo el grupo, Gol de tamaño completo con Portero, Medio campo, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

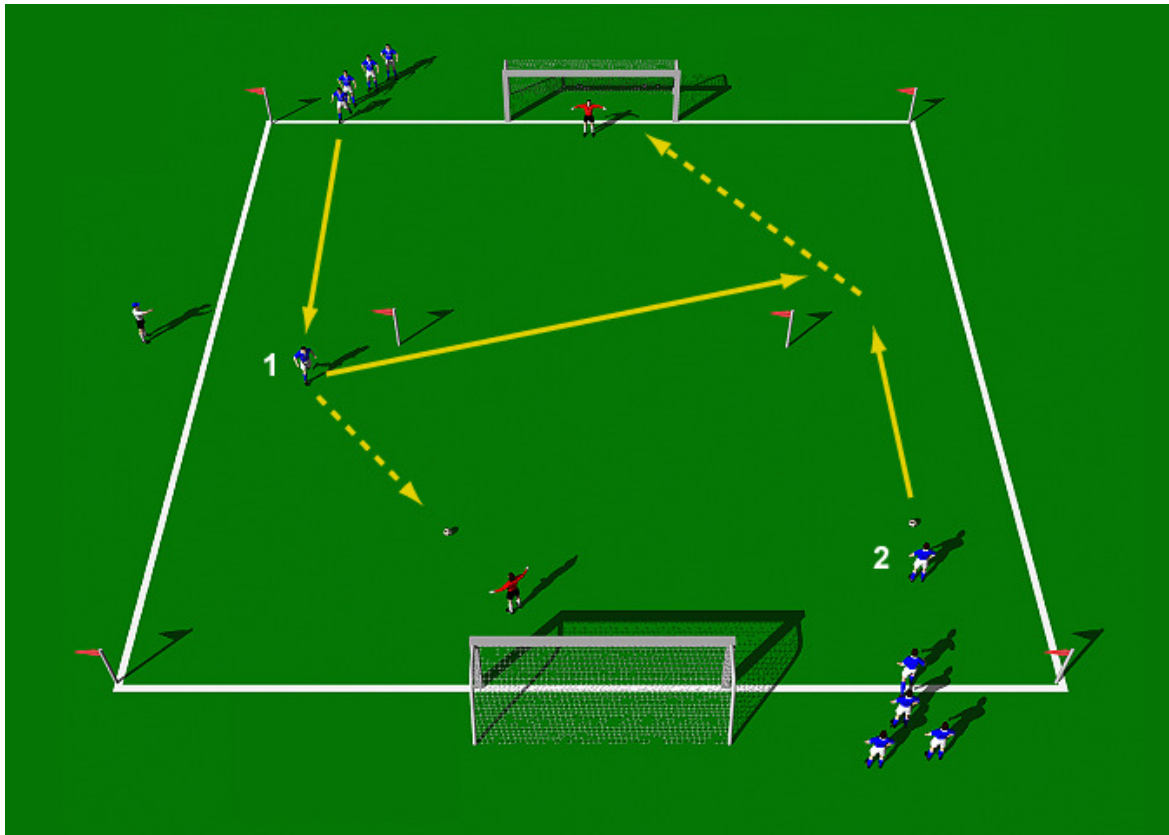
Los jugadores se dividen en cuatro grupos. Los jugadores de posición como en el diagrama anterior. La práctica se inicia cuando el jugador "1" pasa al jugador "2" y los tiempos de una carrera para atacar la pelota. Jugador "2" pasa al jugador "3" y se vuelve a atacar el área de castigo. Jugador "3" pasa a lo ancho de jugador "4" (tercer hombre corriendo) y sigue a atacar el área de castigo. Jugador "4" ataques del flanco y lanzar el balón para los jugadores 1, 2 y 3". Después del ataque los jugadores jog hacia atrás y la práctica se repite por los próximos 4 jugadores.

Concentrarse en:

- ☐ Calidad a cabo cruces de vaivén. Atacando delantera y
- ☐ segundo palo. Profundidad en la forma de atacar. motivo
- ☐ decisivo y acabado aérea. Los porteros de cruces y de
- ☐ parada tiro.
- ☐

Quinta semana - Taladro Four

Chelsea Dispara y defender Juego



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica es un ejercicio de tiro alto ritmo diseñado para mejorar la precisión y potencia en el disparo y la transición a la defensa. Esto también es un buen ejercicio para sus porteros.

Preparación campo

Todo el Grupo, 2 Objetivos de tamaño completo con porteros, Zona 30 x 30 yardas, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas.

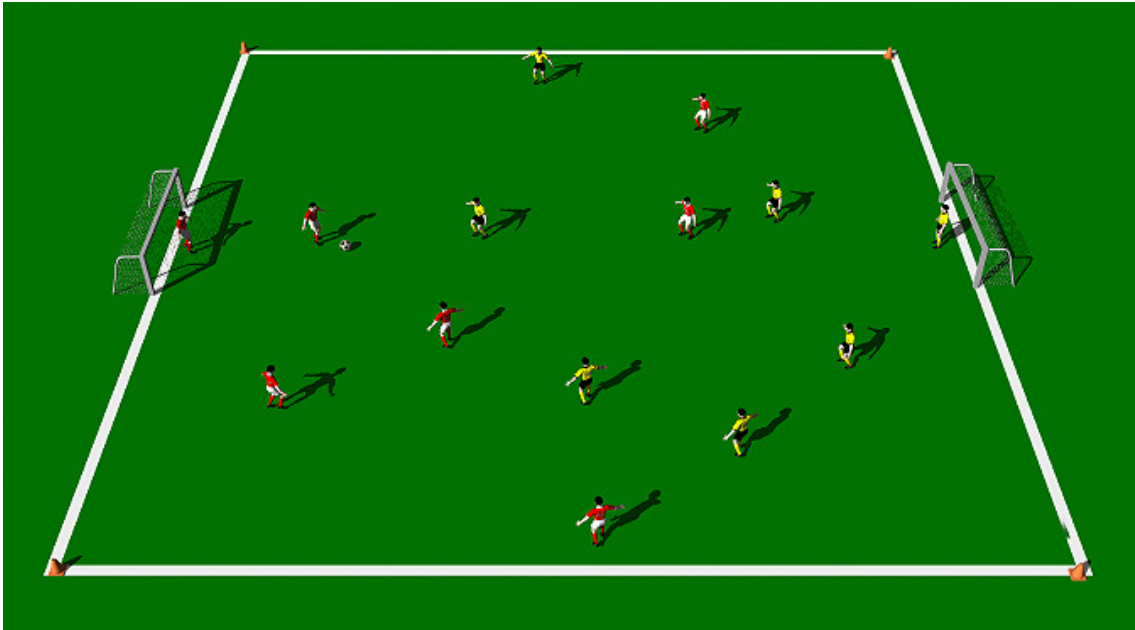
Los punteros como entrenador:

los jugadores se dividen en dos grupos iguales. Los grupos se colocan diagonalmente opuesta, como en el diagrama de arriba. Los porteros se colocan en los dos goles. Dos mástiles de banderas se colocan en el medio de la zona. Cada jugador tiene una pelota.

La práctica comienza cuando el jugador "1" ataca el asta de la bandera, realiza Bicicleta del cuerpo y dispara a gol. Después de disparar debe transición rápida desde el modo de ataque a la defensa y correr por la plaza para defender el jugador "2". Jugador "2" está atacando la portería contraria. Después tira entonces tiene que defender. Después de defender jugadores vuelven a sus propios grupos.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

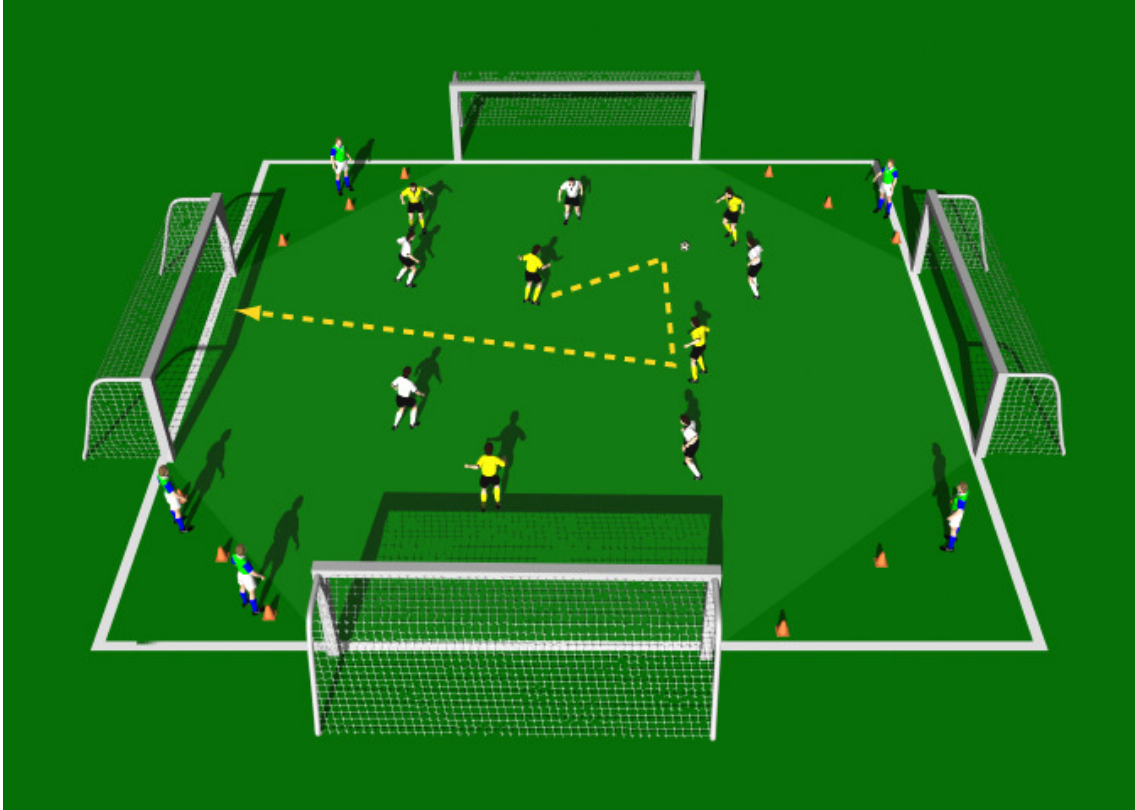
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Seis semanas - Taladro One

Cuatro Objetivo de disparo Taladro - One Touch Finalizar



Objetivos del ejercicio:

Los cuatro Goal "One Touch" simulacro de disparo es un gran ejercicio acabado el que los jugadores disfrutan a fondo. Además de un acabado rápido, hay muchos componentes que se pueden destacar en esta práctica, tales como; la defensa de alta presión, el hombre para el marcado de hombre, las técnicas que pasa calidad, la posesión de grupos pequeños y mucho más.

Preparación de campo:

2 grupos incluso de 4, 5 o 6 jugadores, Zona de 30 yardas x 30 yardas, conos, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

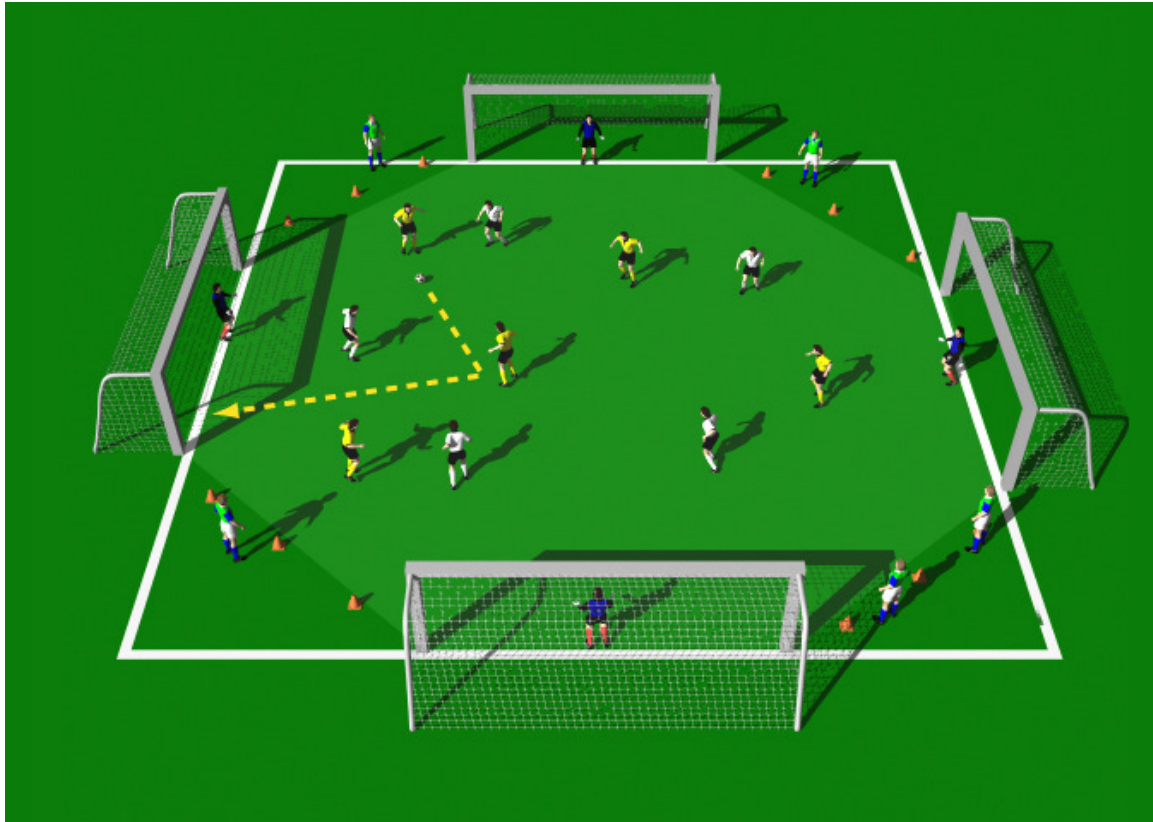
Divida a los jugadores en tres equipos, incluso de 4, 5 o 6 jugadores. Identificar el equipo mediante el uso de diferentes colores baberos. Organice su área de juego como se muestra en el diagrama anterior. Dos equipos juegan mientras descansa un equipo. El objetivo del juego es marcar un gol el uso de "un solo toque". El juego es un juego gratuito, pero el objetivo debe alcanzarse "primera vez" y debe ser todos ellos netos (bola no puede cruz línea de gol en el suelo). Cuando se marca un gol, las estancias y ganador en los que pierden permutas de equipo con el equipo de descanso. El primer equipo que consigue tres victorias consecutivas!

variaciones:

- ☐ Dos Touch Play utilizar
- ☐ dos bolas

Seis semanas - Taladro Two

Cuatro Objetivo de disparo Taladro - con porteros



Objetivos del ejercicio:

Esto es una progresión desde la de "un tacto de disparo Taladro". Es un gran ejercicio acabado el que los jugadores disfrutan a fondo. Además de un acabado rápido, hay muchos componentes que se pueden destacar en esta práctica, tales como; la defensa de alta presión, el hombre para el marcado de hombre, las técnicas que pasa calidad, la posesión de grupos pequeños y mucho más.

Preparación campo

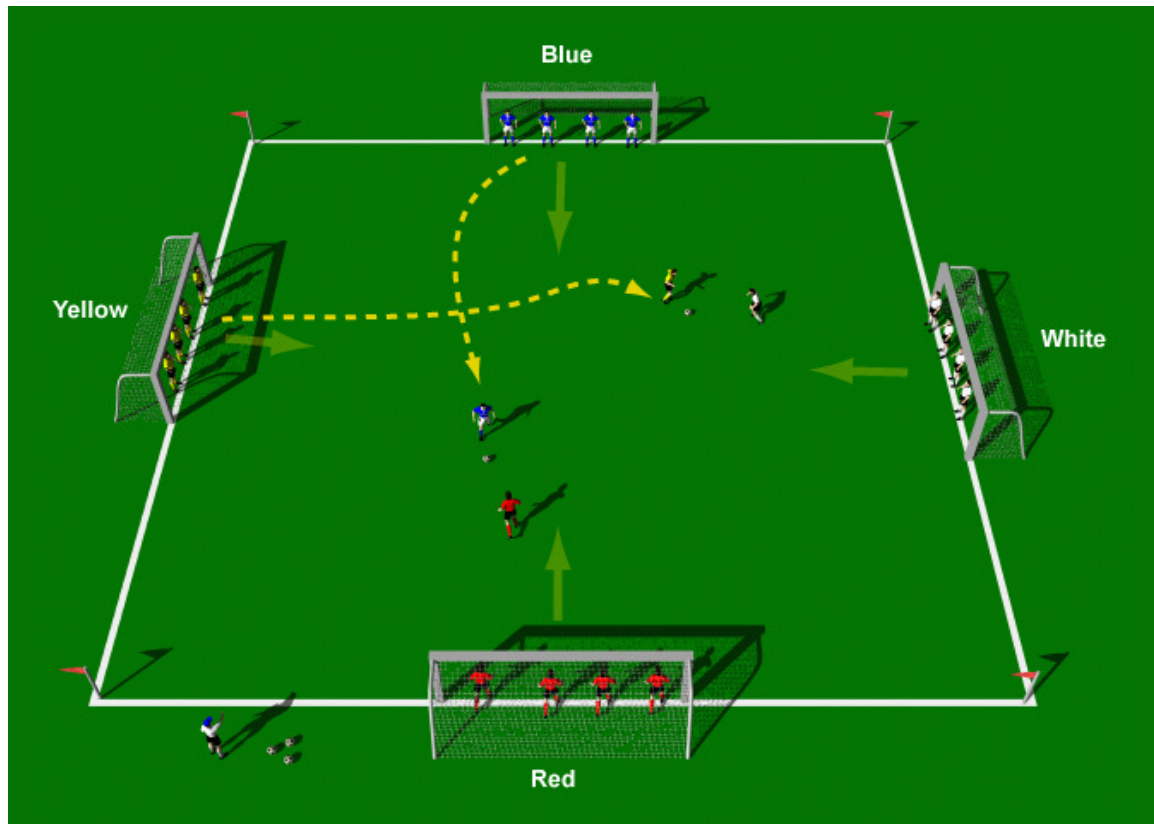
4 porteros, Incluso 2 grupos de 4, 5 o 6 jugadores, Zona de 30 yardas x 30 yardas, conos y un suministro de pelotas.

Los punteros como entrenador:

Esto es una progresión desde la de "un tacto de disparo Taladro". Divida a los jugadores en tres equipos, incluso de 4, 5 o 6 jugadores. Identificar el equipo mediante el uso de diferentes colores baberos. Coloque un portero en cada objetivo. Organice su área de juego como se muestra en el diagrama anterior. Dos equipos juegan mientras descansa un equipo. El objetivo del juego es marcar un gol el uso de "un solo toque". El juego es un juego gratuito, pero el objetivo debe alcanzarse "primera vez". Si el portero Parada deben lanzado el balón fuera al equipo contrario. Cuando se marca un gol, las estancias y ganador en los que pierden permutas de equipo con el equipo de descanso. El primer equipo que consigue tres victorias consecutivas!

Seis semanas - Taladro Three

Cuatro equipos - Cuatro Objetivos



Objetivos del ejercicio:

Esta es una gran práctica para desarrollar el acabado, cruzando y porteros. Si usted no tiene cuatro objetivos banderines de esquina utilizar como objetivos.

Preparación campo

Grupo entero con cuatro Portero, cuatro del mismo tamaño del Objetivos, Zona 30 yardas x 30 yardas, Suministro de bolas y conos, Cuatro conjuntos de color baberos.

Los punteros como entrenador:

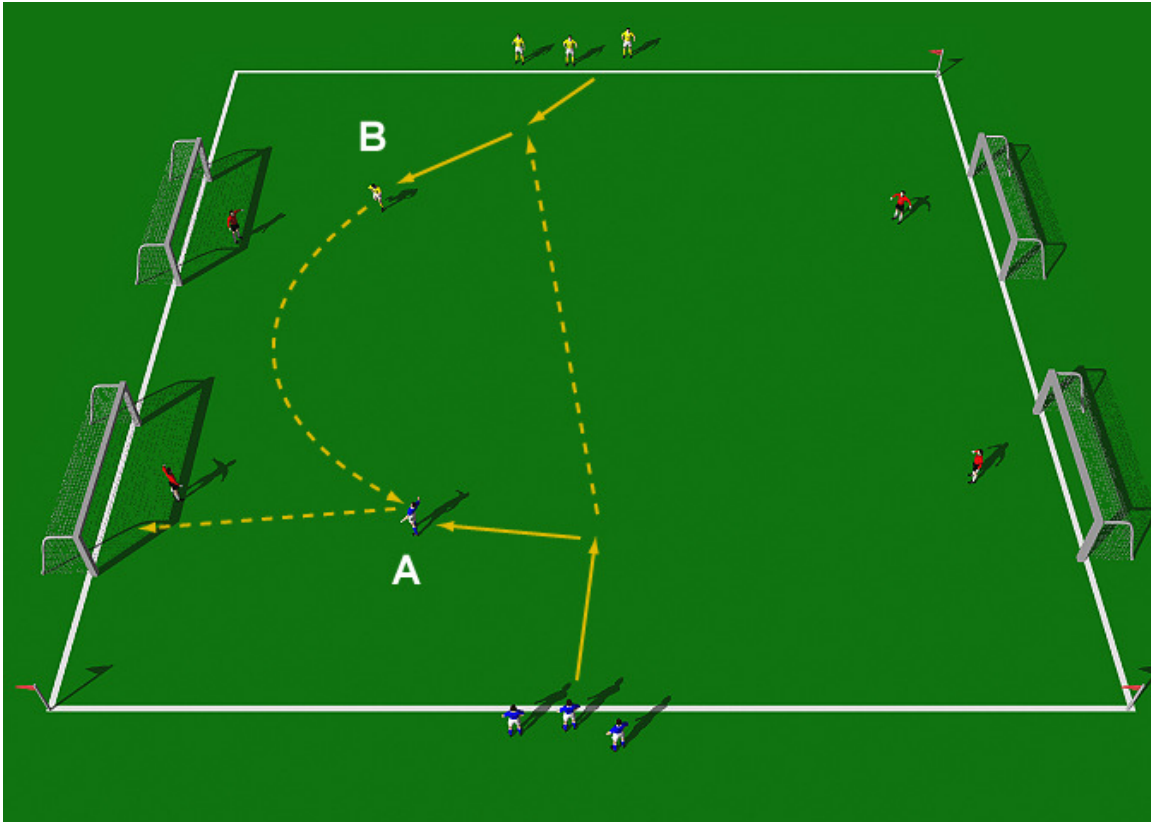
Coloque 4 goles en un área de 30 por 30 yardas. Divida el grupo en cuatro equipos de 4-6 jugadores. Identificar cada equipo mediante el uso de petos de colores. Colocar un equipo en cada línea de meta. juego amarillo blanco y rojo juegan azul. Dos juegos se están jugando simultáneamente en la plaza. El objetivo del juego es anotar en la meta contraria. Jugadores en la línea actúan como porteros, pero no pueden usar sus manos. Los jugadores deben permanecer en la línea de gol. Si un jugador sale de la línea de gol recibe una sanción. Empieza a jugar 1 v 1 el progreso a 2 v 2, 3 v 3.

Concentrarse en:

- ☐ Atacar a la defensa con el ritmo. Calidad
- ☐ técnica de la defensa.
- ☐ Pequeño grupo de ataque y defensa táctica.

Seis semanas - Taladro Four

Disparar a cuatro metas



Objetivos del ejercicio:

Esta es una gran práctica para desarrollar el acabado, cruzando y porteros. Si usted no tiene cuatro objetivos banderines de esquina utilizar como objetivos.

Preparación campo

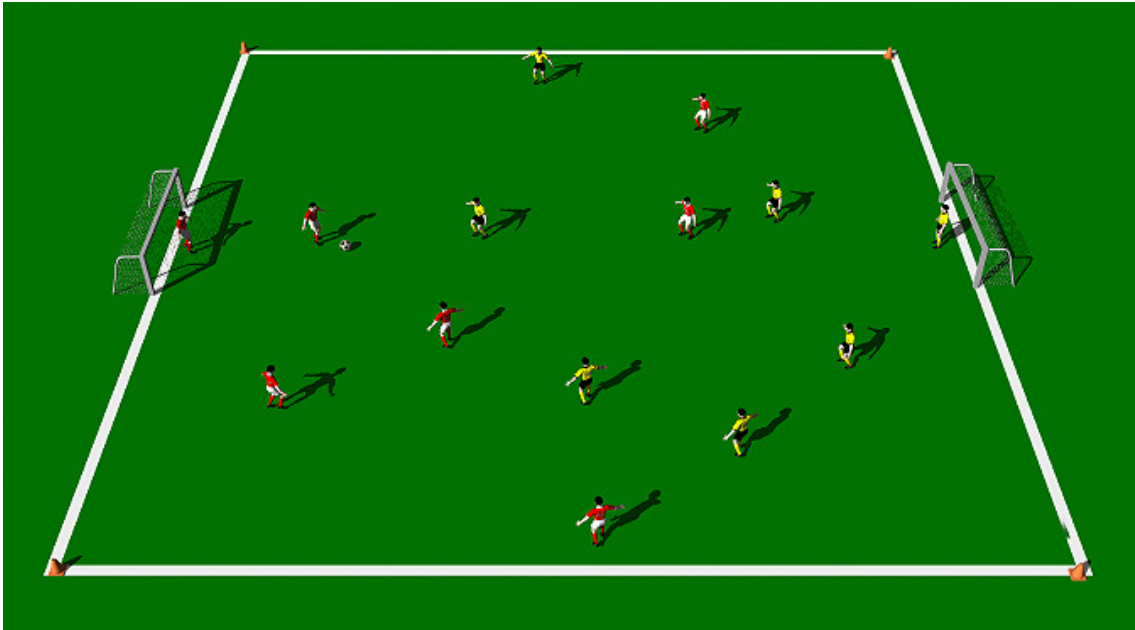
4 porteros, 2 grupos Incluso de 4, 5 o 6 jugadores, Area 40 yardas x 40 yardas, conos y un suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

En un área de aproximadamente 40 yardas por 40 yardas colocan cuatro objetivos como en el diagrama anterior. Divida su equipo en dos grupos. Jugador 'A' realiza un pase conducido a jugador 'B'. Jugador 'B' controla el balón y entrega una cruz para el jugador 'A'. Jugador 'A' puede terminar con la meta de su derecha o hacia la izquierda. El taladro se repite entonces desde el lado opuesto.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

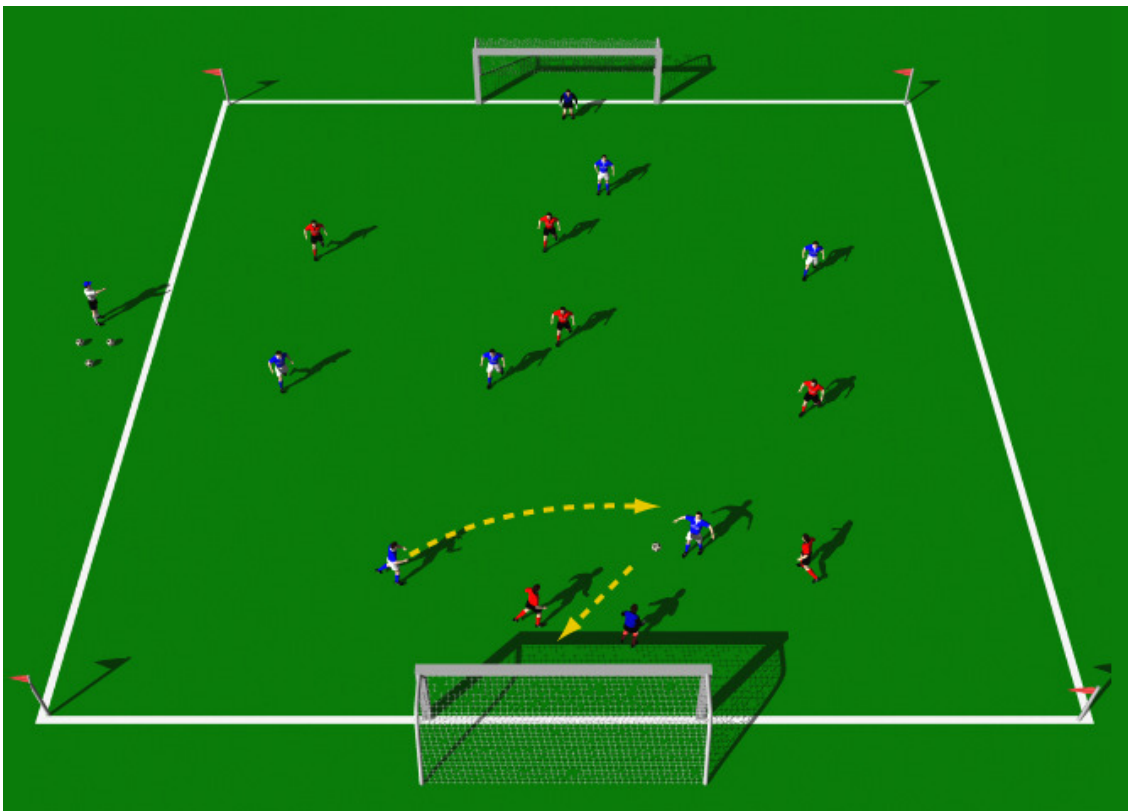
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Siete - Taladro One

Tiro, cabeza, Captura



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica mejorará las técnicas defensivas "heading" atacar y. Esto también puede ser utilizado como una actividad de calentamiento divertido con su equipo.

Preparación campo

Grupo entero con Portero, Zona 20 x 30 yardas, Objetivos de tamaño completo y porteros, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas de colores y baberos

Los punteros como entrenador:

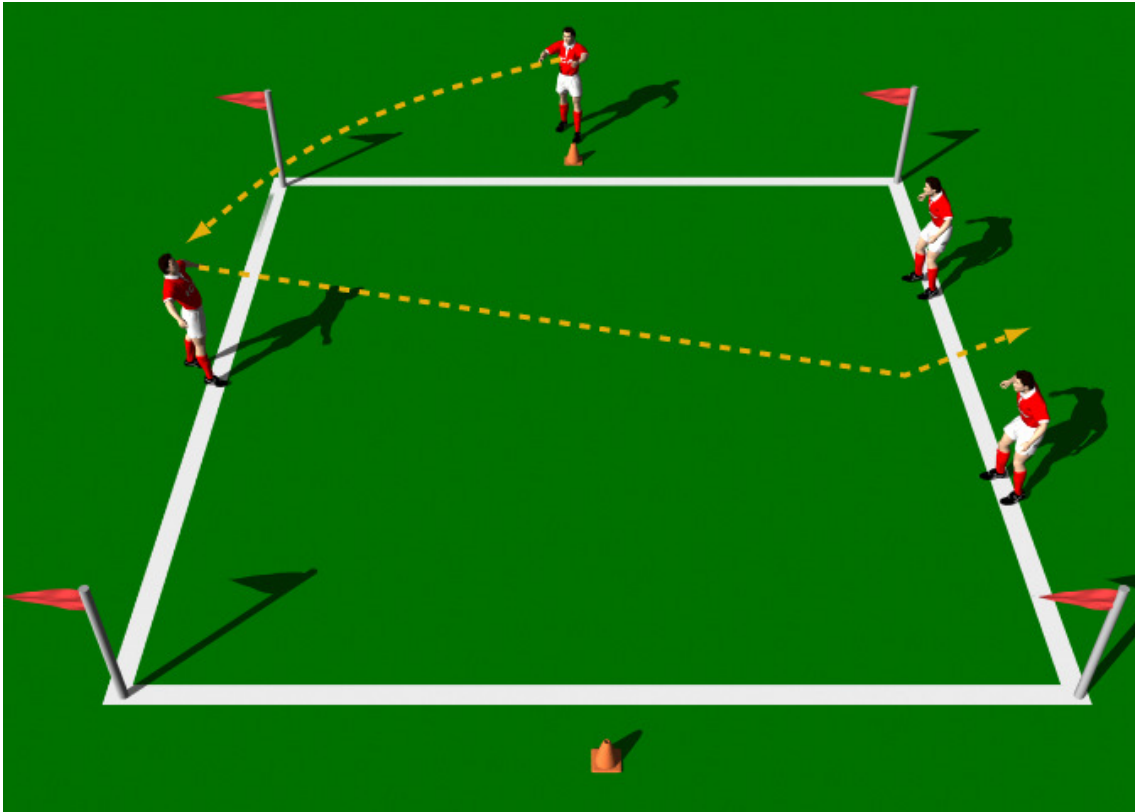
Dividir el equipo en dos grupos. Identificar los grupos mediante el uso de petos de colores. El objetivo del juego es para un equipo en marcar con una "cabecera". El equipo en posesión sólo puede avanzar hasta el campo en el uso de esta secuencia " ***El tiro, de cabeza y luego la captura***". Los jugadores no pueden correr con el balón. Equipo contrario sólo puede interceptar un tiro con un encabezado y un encabezado con una captura.

Progresión:

- ☐ Bola de la pista de las manos y captura. voleibol de
- ☐ las manos y las cabeceras de buceo de captura por
- ☐ valor de 3 goles. encabezados dobles valor de 5
- ☐ goles.

Semana Siete - Taladro Two

Banda rúbrica 2 v 2



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está estructurada para mejorar la capacidad técnica de "Título" con énfasis en la "precisión y potencia".

Preparación campo

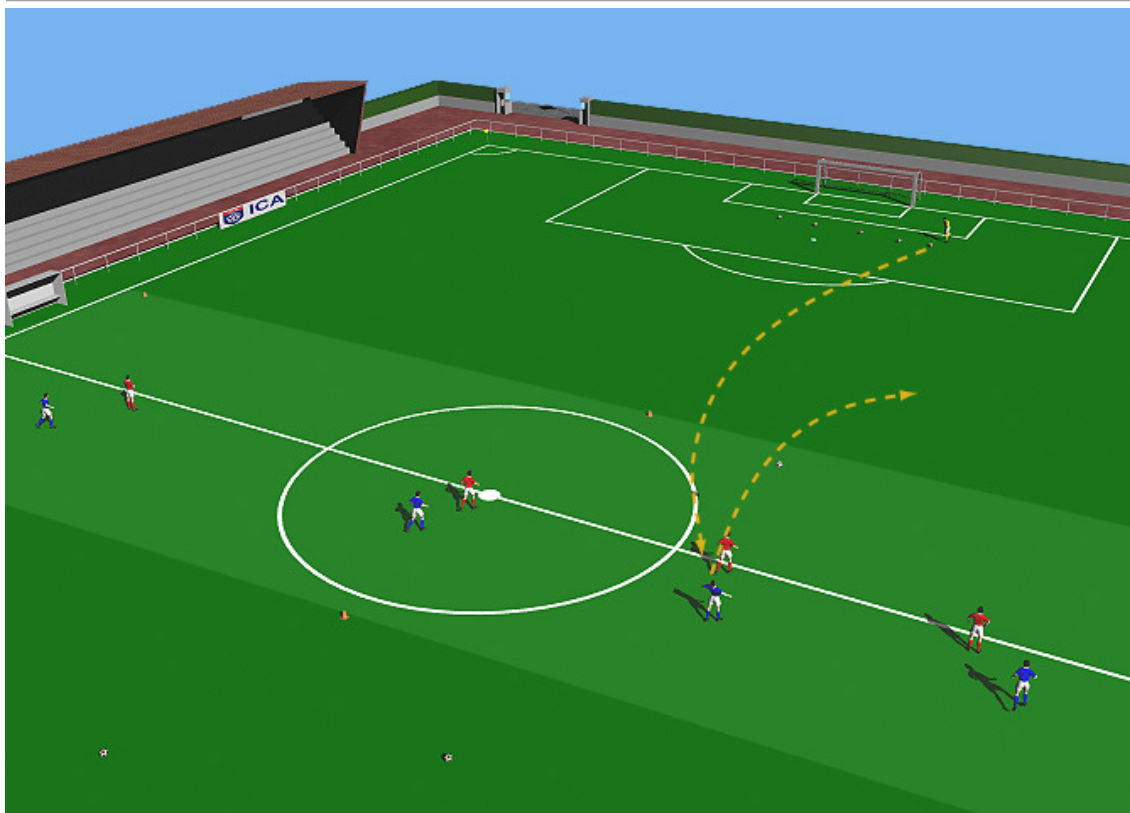
4 jugadores, Área de 10 x 10 yardas, Conos o astas de bandera y un suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Cuatro jugadores se colocan en una rejilla 8 yardas x 7 yardas, usando una bola. Los jugadores se dividen en grupos de dos. Ambos grupos de jugadores defienden un objetivo marcado por los conos. Los jugadores actúan como porteros y pueden usar sus manos para detener una cabecera. Los objetivos se marcan de cabeza entre los conos y bajo altura de la cabeza de los jugadores. La práctica comienza con un servidor lanzar un tiro directo desde la banda más cercana a su pareja a la cabeza en la meta. El jugador que dirige la bola debe dirigirse desde la línea de gol. Los dos porteros deben tratar de detener la cabecera. Cuando cogen la pelota sino que también debe servir desde la banda más cercana y la cabeza en el objetivo. Los jugadores deben tener siempre la secuencia correcta; ningún jugador puede tener dos cabeceras en sucesión. Si el equipo defensor puede dirigir la parte trasera pelota al gol sin coger primero la pelota pueden anotar 2 goles para un doble cabecera, 3 goles para un triple cabecera y así sucesivamente. Después de que el servidor lanza el balón a su compañero tiene que volver rápidamente a su línea de meta para defender la meta. Animar a los jugadores a intentar "Cabeceras de buceo" en el objetivo cuando los presente la oportunidad en sí.

Semana Siete - Taladro Three

La partida por el centro



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar las técnicas de cabeceo defensivas y ofensivas en el tercer centro del campo.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Medio campo, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas de colores y baberos.

Los punteros como entrenador:

Dos grupos de cuatro jugadores están posicionados en el tercio medio del campo. Marcar el tercio medio con conos. Un grupo actúa como defensores, el segundo como atacantes. Dos servidores están colocados en la caja de seis yardas. Los servidores de juego alternativo lofted larga pases en el tercio medio del campo. El objetivo de la práctica es que ambos grupos para desafiar y ganar la cabecera. El equipo defensivo debe dirigirse la parte trasera pelota hacia los servidores y más allá de los conos para ganar un punto. El equipo ofensivo debe tratar de "película" peligro en los últimos defensores y los conos finales para ganar un punto.

Cambiar los roles de los grupos por lo que cada grupo de prácticas de rumbo defensivo y ofensivo.

Semana Siete - 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, completa Meta Tamaño y polos Portero, conos o la bandera, Suministro de bolas.

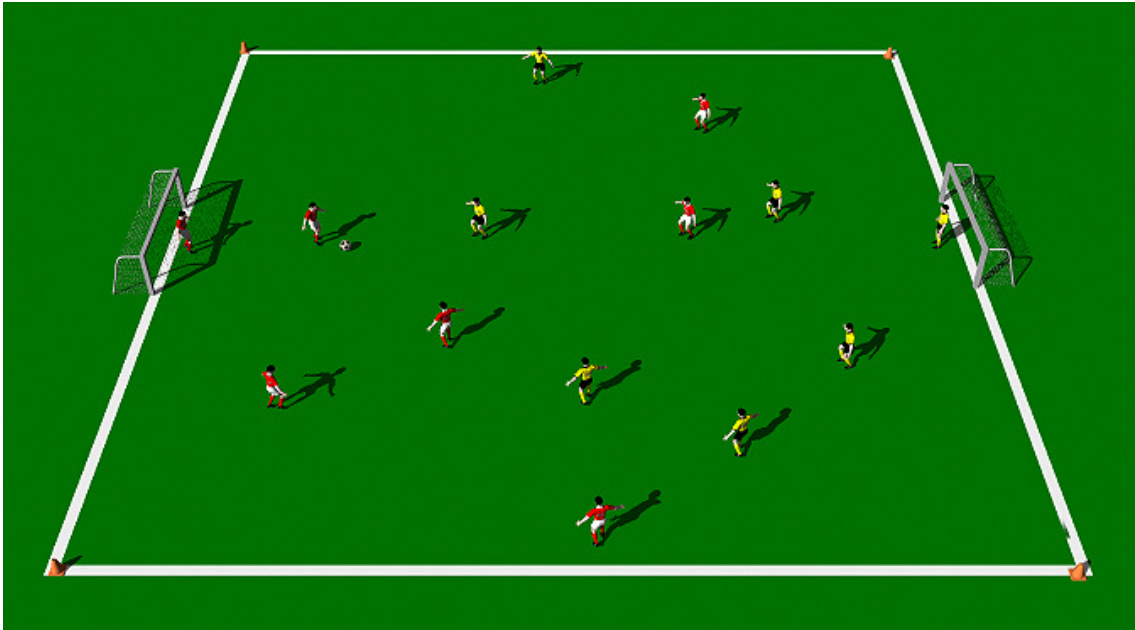
Los punteros como entrenador:

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.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

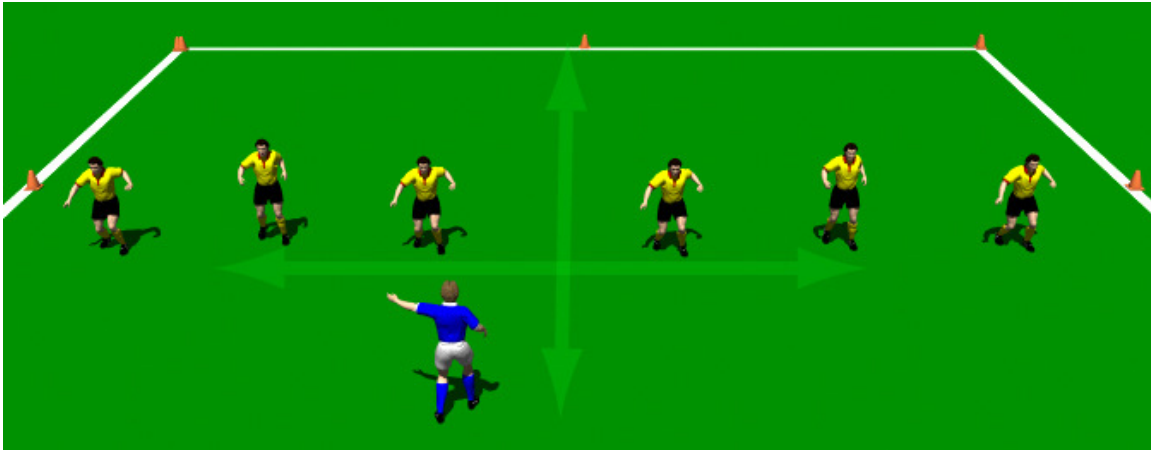
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Ocho - Taladro one

Juego de piernas defensivo Calentamiento



Objetivos del ejercicio:

Este ejercicio es una buena introducción a una sesión en defender. Se puede incorporar en su calentamiento. El taladro pone énfasis en juego de piernas defensivo y la postura corporal.

Preparación campo

Superficie 20 x 20 yardas, conos o la bandera polos.

Los punteros como entrenador:

El grupo entero se coloca en la línea de extremo de una rejilla 20 yardas x 20 yardas. El entrenador dicta el sentido de que los jugadores se mueven por gritando órdenes.

Cuando el entrenador grita; "**Retrasar**" todos los jugadores deben retirarse hacia atrás. "**Presión**" todos los jugadores deben seguir adelante. "**Derecho**" todos los jugadores deben mover a la derecha. "**Izquierda**" todos los jugadores deben mover a la izquierda.

La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

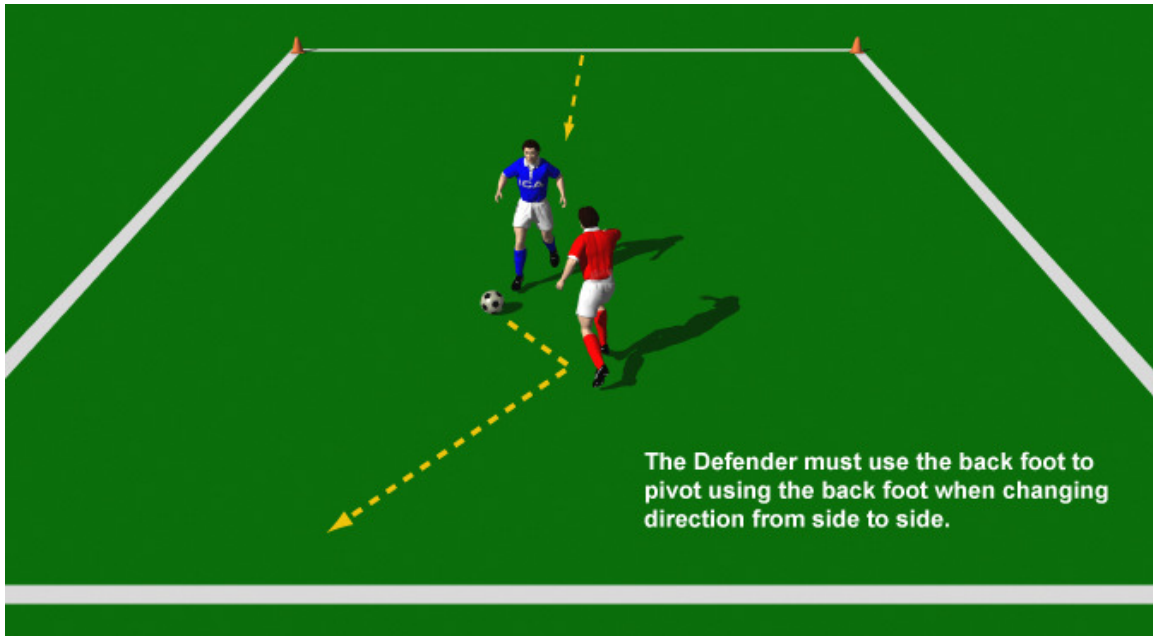
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Flexionar las rodillas y mantener bajo el cuerpo. (No se pare alto, de pie pequeño). Esta posición permite que las patas para ser "resorte cargado" para cambiar de dirección rápidamente.
- posición de las piernas debe ser con una pierna detrás de la otra.
- Pivote usando el pie trasero al cambiar de dirección de lado a lado.
- Mantenga la parte superior del torso hacia adelante, esto es crucial para el cambio de dirección desde una posición hacia atrás para adelante rápidamente.

Semana Ocho - Taladro Two

Defensa 1 v 1



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar el cuerpo de pies y postura defensiva de cada jugador.

Preparación campo

Área 10 x 20 yardas, 2 jugadores, 1 pelota, Conos o la bandera polos.

Los punteros como entrenador:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 20 yardas. Ambos jugadores comienzan la práctica de la línea de fondo y se abren hacia arriba y abajo de la rejilla. Alternando papeles cuando llegan a cada línea final. Uno de los jugadores es un atacante y el otro un defensor. No hay ningún abordaje involucrados en esta práctica; énfasis está estrictamente en trabajo de pies y la postura corporal.

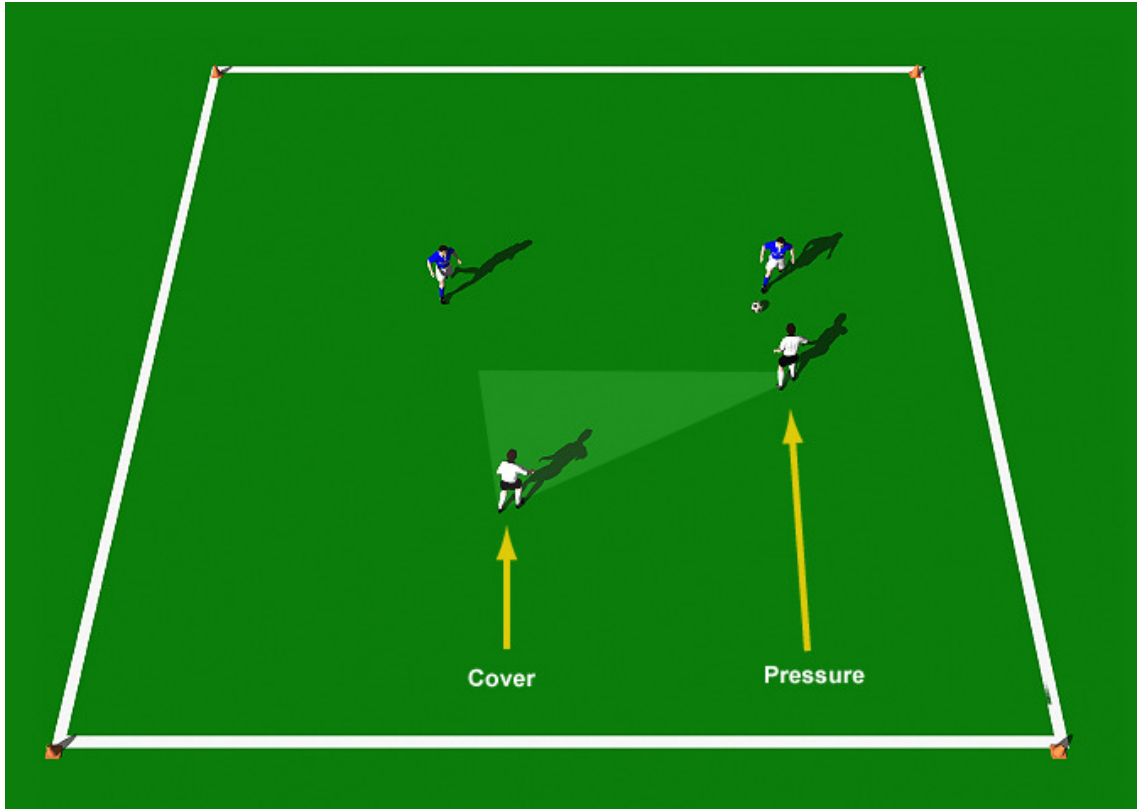
El atacante comienza la práctica por la desaceleración corriendo con el balón hacia la defensa. El defensor debe retirarse y mantener una distancia de aproximadamente 1-2 yardas del atacante. A medida que el atacante se desplaza por la red tienen que mover la pelota de izquierda a derecha, de derecha a izquierda por lo que el defensor debe cambiar su posición del cuerpo.

Cuando ambos jugadores llegan a la línea de extremo opuesto se invierten los papeles y trabajar su camino hasta volver la red.

La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

Semana Ocho - Taladro Three

Posicionamiento Defensivo 2 v 2



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar el posicionamiento de defensa de cada jugador en una situación 2 v 2.

Preparación campo

Superficie 20 x 20 yardas, 4 jugadores, 1 pelota, conos o la bandera polos.

Los punteros como entrenador:

Cuatro jugadores están posicionados en una cuadrícula de 20 yardas x 20 yardas. Los jugadores comienzan la práctica de la línea de fondo y se abren hacia arriba y abajo de la rejilla. Alternando papeles cuando llegan a cada línea final. Dos jugadores son los atacantes los otros dos defensores. No hay ningún abordaje involucrados en esta práctica; énfasis está estrictamente en posición defensiva.

Los atacantes comienzan la práctica por la desaceleración corriendo con el balón hacia los dos defensores. Los defensores deben retirarse y mantener sus posiciones defensivas corregir el balón como intercambiados entre los atacantes. A medida que los atacantes viajan por la red deben pasar la pelota por lo que los defensores deben cambiar sus funciones defensivas.

El Defensor de Presurización (primera defensa):

El jugador más cercano a la pelota es el defensor de presurización. Ellos deben mantener una distancia de aproximadamente 1-2 yardas del atacante.

El Defensor de reparto (segundo defensor):

El papel defensor apoyo es añadir la cubierta un equilibrio con la forma defensiva. **Cubrir** Es importante por lo que están en condiciones de añadir profundidad para el jugador de presurización. Por ejemplo, en un juego de presurizar si el defensor es golpeada, entonces el jugador que cubre estaría en condiciones de ejercer presión sobre el atacante o hacia arriba y errores limpio. **Equilibrar** Es importante evitar cualquier través de las bolas detrás de la defensa. Al caer en un ángulo del defensor animar al jugador con el balón para hacer un pase delante de la defensa y no detrás.

El jugador de apoyo debe estar en una posición para cubrir el defensor de presurización y marcar su propio reproductor.

Cuando ambos jugadores llegan a la línea de extremo opuesto se invierten los papeles y trabajar su camino hasta volver la red.

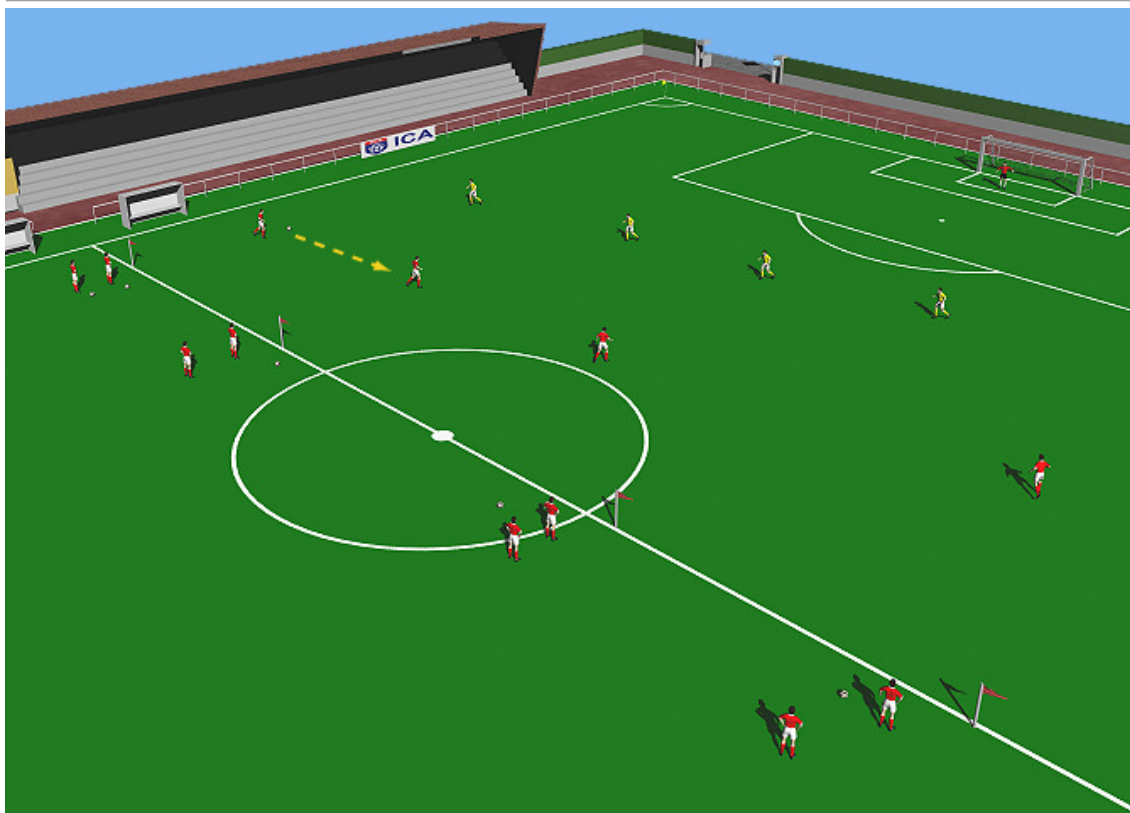
La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

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

- Los jugadores deben ajustar su posicionamiento defensivo pronto como la pelota se intercambia entre los atacantes.
- Los jugadores deben ajustar su posición como la pelota está viajando y estar en una buena posición de equilibrio cuando el atacante tiene el balón en los pies.
- La comunicación es vital, especialmente de la defensa cubierta, ya que pueden ver toda la situación.
- Flexionar las rodillas y mantener bajo el cuerpo. (No se pare alto, de pie pequeño). Esta posición permite que las patas para ser "resorte cargado" para cambiar de dirección rápidamente.
- posición de las piernas debe ser con una pierna detrás de la otra.
- Pivote usando el pie trasero al cambiar de dirección de lado a lado.
- Mantenga la parte superior del torso hacia adelante, esto es crucial para el cambio de dirección desde una posición hacia atrás para adelante rápidamente.

Semana Ocho - Taladro Four

Edificio de defensa



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la distancia y el equilibrio de los cuatro defensas atrás.

Preparación campo

La mitad de campo, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas, de color baberos.

Los punteros como entrenador:

Esta práctica está diseñada para mejorar el nivel de rendimiento de los traseros de cuatro defensas y el portero, mientras que bajo la presión de los atacantes adversarios. En concreto, la práctica está diseñada para mejorar cada uno de los jugadores que pasan y la toma de decisiones bajo presión cuando la construcción de la parte posterior. Colocar un portero en la portería. Coloque cuatro defensores de todo el ancho del campo en el borde de la zona de penalti. Coloque cuatro grupos de jugadores en la línea de medio campo como en el diagrama anterior. La práctica comienza con uno de los atacantes en el lado izquierdo de pasar la pelota a la parte posterior derecha. Después de pasar la pelota, dos atacantes desde el lado izquierdo y presurizar intentan con la pelota. El objetivo es que los defensores de mantener la posesión de la calidad de la pelota cuando está bajo presión y tratar de pasar el balón a uno de los cuatro jugadores en la línea de medio campo.

Los defensores deben alcanzar cuatro pases antes de que se les permite jugar con interés los jugadores objetivo en la línea de medio campo. Los defensores pueden usar el portero siempre que sea necesario. Una vez completado el juego del jugador, la práctica se repite entonces desde el lado derecho y la pelota se juega en la parte posterior izquierda.

Un punto es otorgado cada vez que los defensores de pasar el balón a uno de los cuatro jugadores objetivo.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

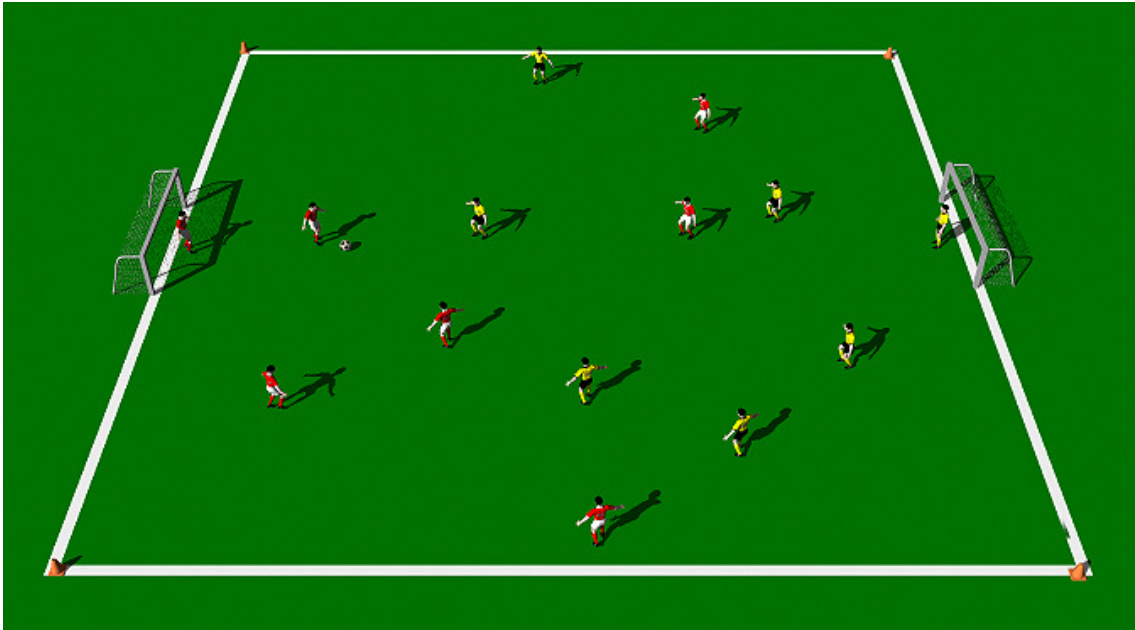
- Juega pases precisos firmes a los jugadores pies.
- Conducir el balón con ritmo a través del campo cuando se cambia a larga distancia.
- Actuar con rapidez después de haber hecho el pase.
- Al controlar la pelota, use su primer toque para redirigir el balón en la dirección que desea pasar.
- Uno de los defensores centrales debe mirar para recibir el balón antes de que los dos atacantes que presionan.
- Utilice el portero como una "válvula de liberación" cuando está bajo presión.
- Juega con anchura y estirar los dos atacantes aparte.
- Haz que cubrir tanto terreno como sea posible para presionar a la pelota.
- Cambiar el punto de ataque al lado opuesto del campo lo más rápidamente posible.

Progresión:

- Utilice 3 atacantes de presurización.
- Restringir a los defensores de 2 tacto.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

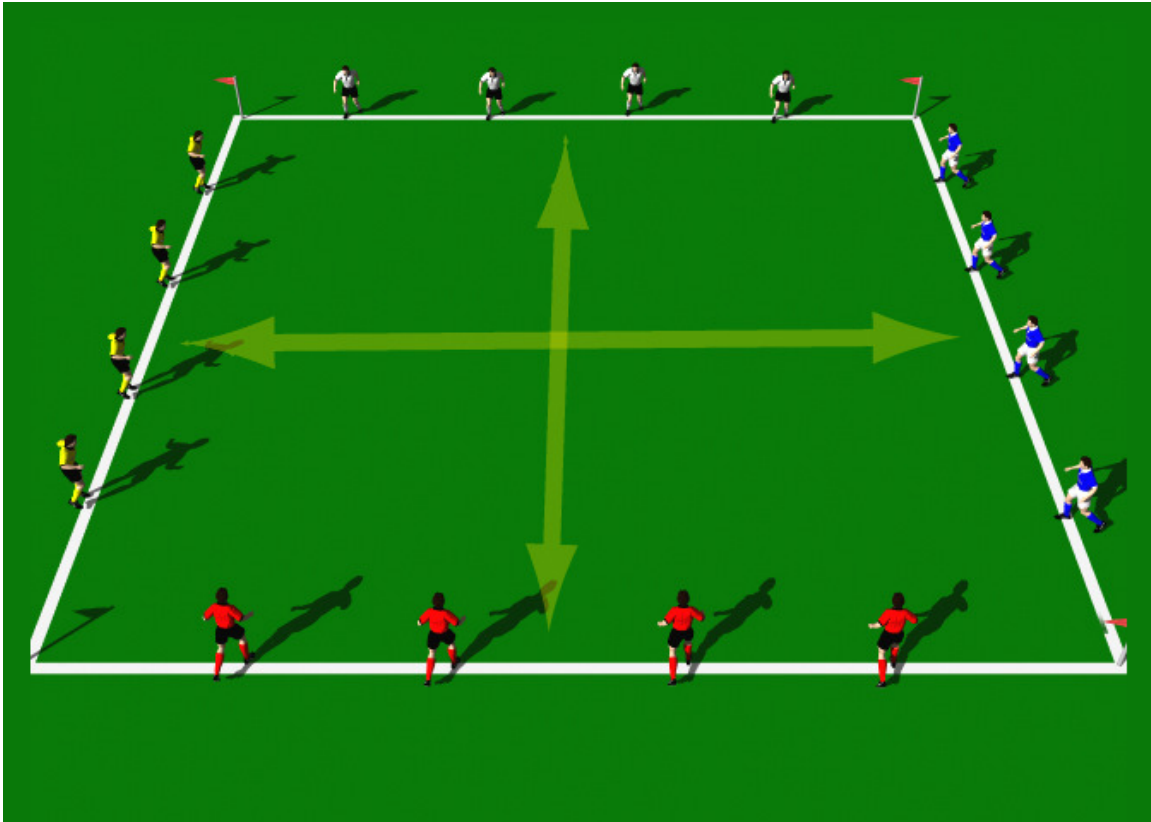
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Nueve - Taladro One

Buscando Espacio



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la toma de decisiones rápida.

Preparación de campo:

Grupo entero, Área de 20 yardas x 20 Yardas

Los punteros como entrenador:

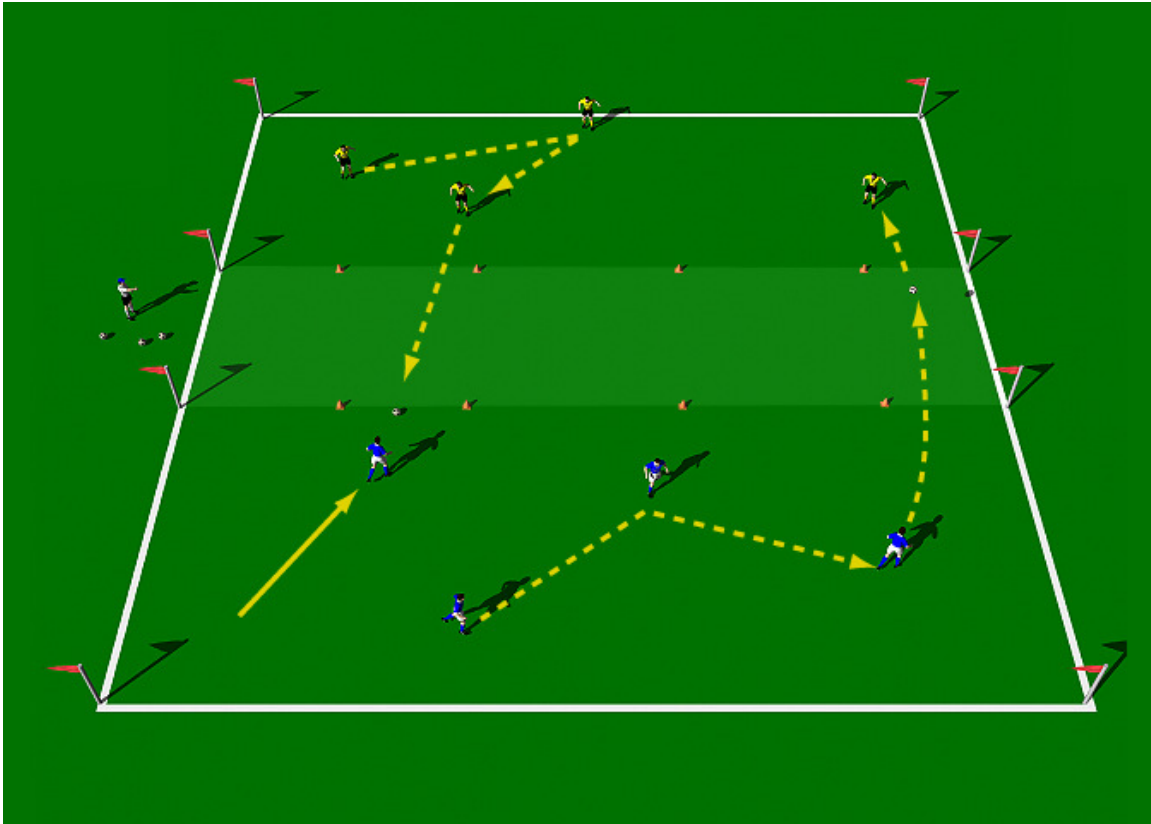
Dividir el equipo en cuatro grupos iguales. Identificar cada grupo utilizando los baberos de colores. Cada equipo es la posición en un lado de la plaza como en el diagrama de arriba. Un comando del entrenador los jugadores toda corren por la plaza y la espalda de nuevo 5 veces. El primer equipo en llegar a todos sus jugadores victorias consecutivas. Los jugadores deben ir "a toda máquina" y ser visualmente alerta por lo que el don no chocar contra otros jugadores.

Concentrarse en:

- ☐ Visualmente exploración para encontrar espacio para correr en.
- ☐ Cambio de ritmo y dirección.

Semana Nueve - Taladro Two

Escanear el campo



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la conciencia espacial.

Preparación de campo:

2 grupos de jugadores, incluso Zona de 20 yardas x 30 yardas, conos, suministro de balones, petos de colores.

Los punteros como entrenador:

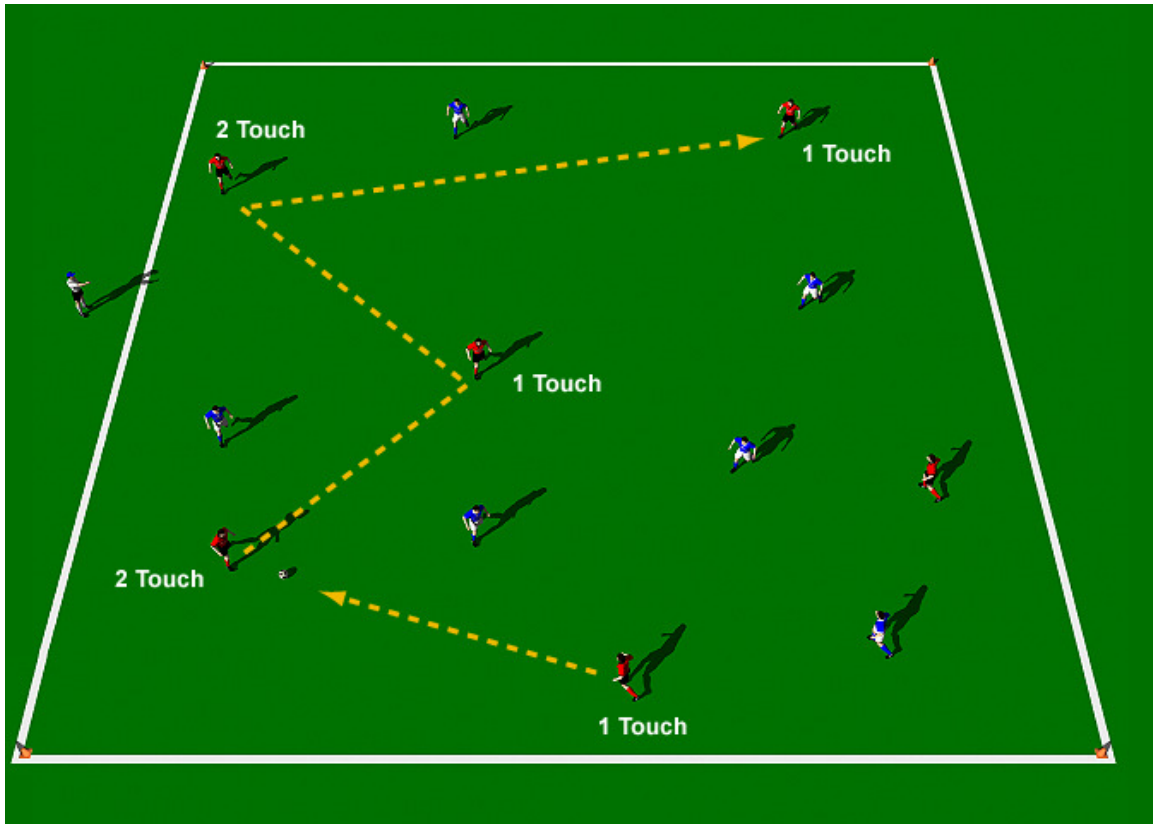
Los jugadores se dividen en dos grupos de 4 a 6 jugadores. Identificar cada grupo con petos de colores. Los jugadores se pasan la pelota alrededor de su propia red. Después de varios pases, el jugador en posesión del balón mira hacia arriba, encuentra un jugador en la red contraria, establece contacto con los ojos "", entonces juega un pase al jugador. Los jugadores deben estar siempre alerta y escanear el campo.

variaciones:

- ☐ Jugador ahora pueden alojarse en la zona media y jugar un atrás de un solo toque rápido. Los jugadores pueden realizar
- ☐ hacerse cargo de.
- ☐ Jugador ahora puede correr con el balón a la red oposición. Cuando esto sucede un jugador de esa rejilla debe funcionar a la red contraria y equilibrar el grupo

Semana Nueve - Taladro Three

One Touch, dos toques



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la toma de decisiones rápida.

Preparación de campo:

Grupo de 12 - 16 jugadores, Zona 30 yardas x 30 yardas, conos, suministro de balones, petos de colores.

Los punteros como entrenador:

Dividir el equipo en dos grupos. Identificar cada grupo con petos de colores. Como un calentamiento, iniciar la práctica con ambos equipos que pasa una bola dentro del cuadrado. El juego es sin restricciones. A continuación, retire una de las bolas. El primer equipo para hacer 10 pasadas victorias consecutivas. Todavía toques ilimitadas.

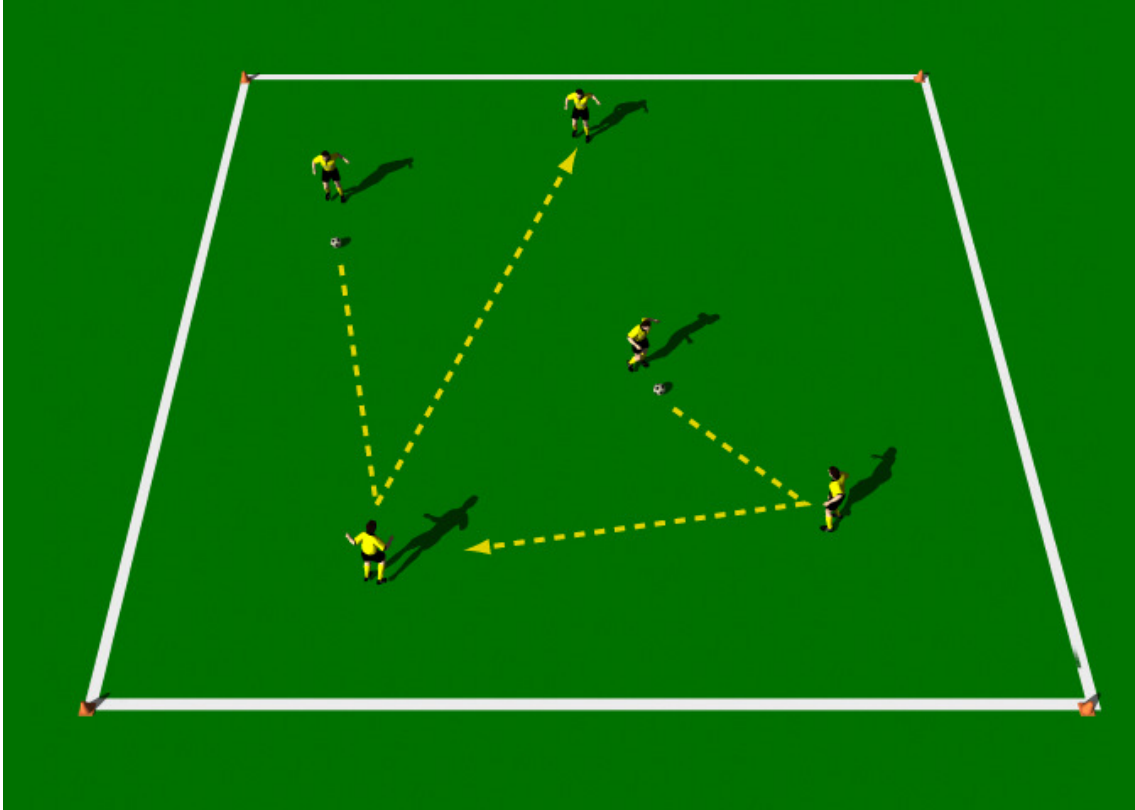
El juego es ahora progresa de manera que el equipo en posesión debe seguir una secuencia establecida. El equipo debe jugar "One Touch, a continuación, 'dos toques' y luego "One Touch, a continuación, 'dos toques' en esta secuencia. Si fallan. La bola se volvió hacia el otro equipo.

Concentrarse en:

- ☐ Calidad pasando técnicas. Buen disfraz, el ritmo y la precisión. Soporte con ángulos
- ☐ anchos y profundos.
- ☐ Jugadores deben estar constantemente explorando el campo para ver su apoyo.

Semana Nueve - Taladro Four

Arsenal dos bolas juego aéreo



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la toma de decisiones rápida.

Preparación de campo:

5-8 jugadores, Zona 20 yardas x 20 yardas, conos, suministro de balones, petos de colores.

Los punteros como entrenador:

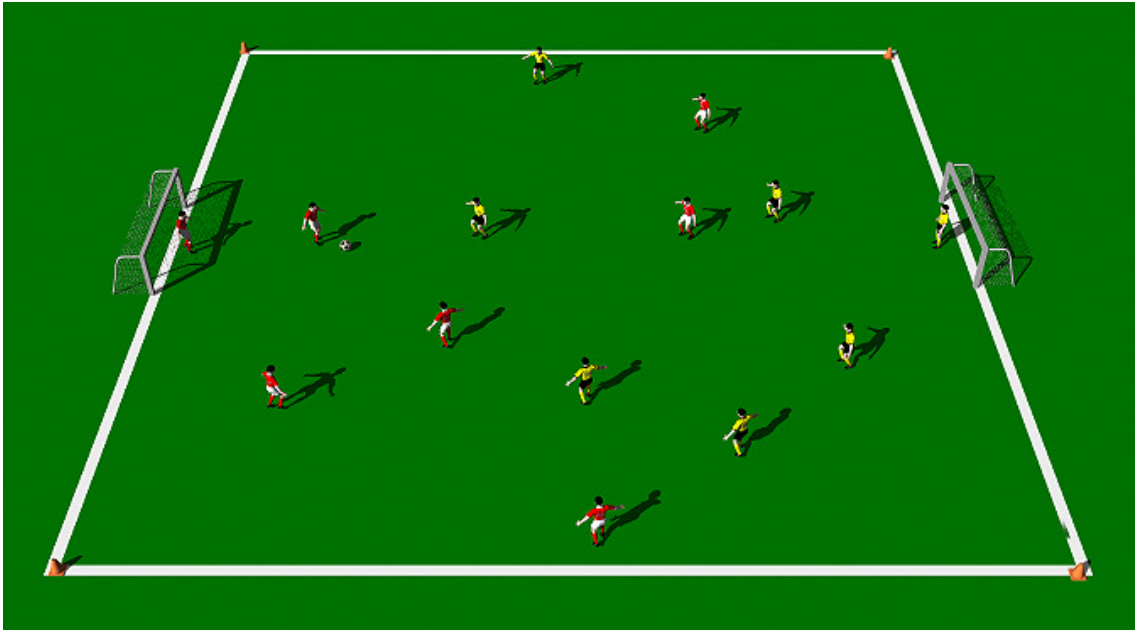
Coloque 5-8 jugadores dentro del cuadrado. Los jugadores intercambian bolas en el interior de la plaza. En primer lugar comenzar con toques de libre disposición de la rapidez progresan a "dos toques" y luego "un solo toque".

Concentrarse en:

- ☐ Visión y comunicación. rápido
- ☐ movimiento de la bola.
- ☐ Los jugadores deben estar constantemente explorando el campo para ver el corredor.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

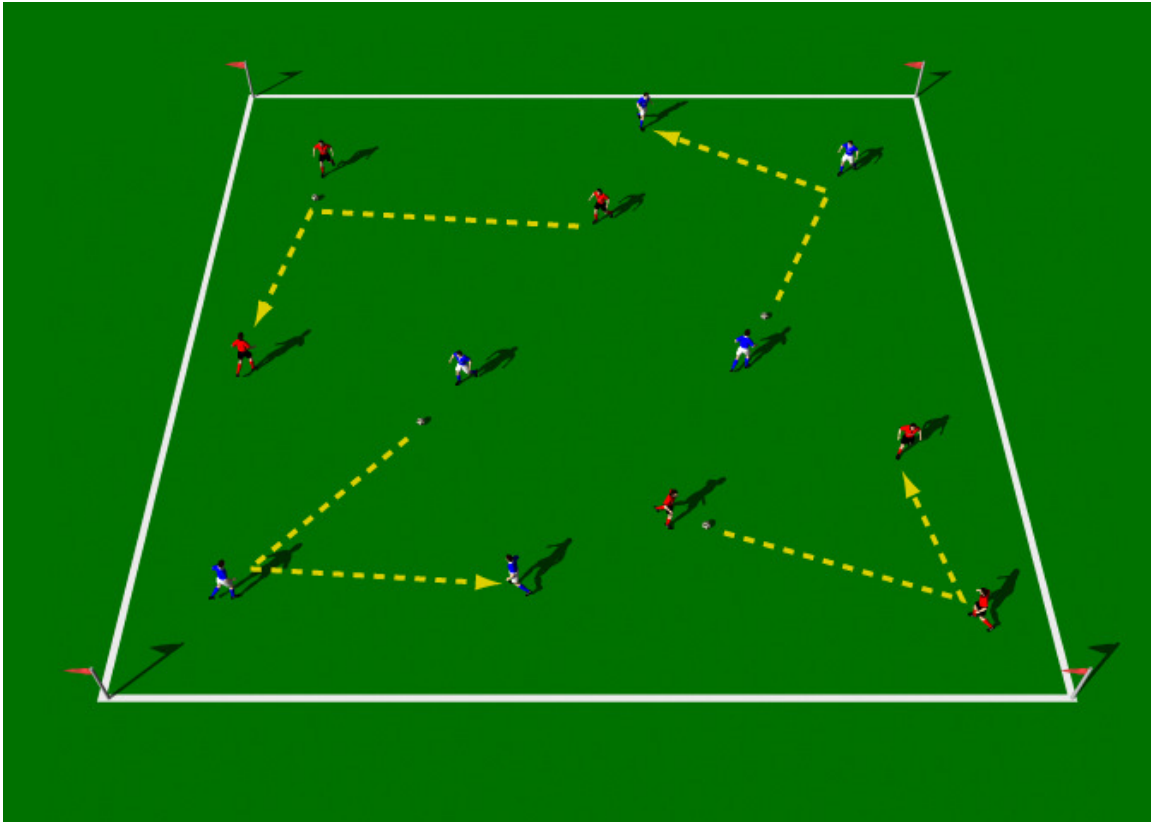
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Diez semanas - Taladro One

Segundo partido de la bola



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la toma de decisiones rápida.

Preparación de campo:

12 jugadores (dos equipos de seis), Zona 30 yardas x 30 yardas, conos, suministro de balones, petos de colores.

Los punteros como entrenador:

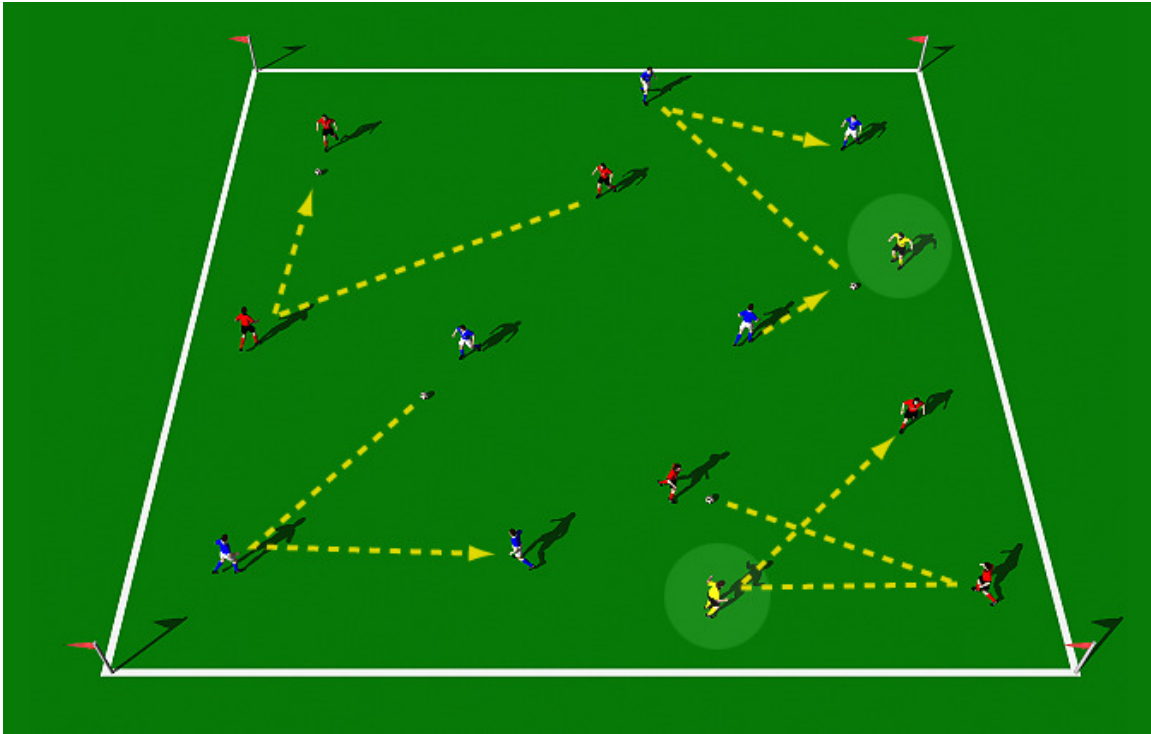
Dividir el grupo en dos equipos de seis. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Coloque ambos equipos en la plaza. Cada equipo comienza por pasar 'una bola' en torno a la plaza sin restricciones. Añadir rápidamente una segunda bola para que sea más difícil. Desarrollar al juego "dos toques".

Concentrarse en:

- ☐ Visión y comunicación. movimiento
- ☐ rápido de la pelota.
- ☐ Jugadores deben estar constantemente explorando el campo para ver su apoyo.

Diez semanas - Taladro Two

Juego de Pelota de dos - más dos



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la toma de decisiones rápida.

Preparación de campo:

12 jugadores (dos equipos de seis), Zona 30 yardas x 30 yardas. Cones, Suministro de bolas, baberos color.

Los punteros como entrenador:

Dividir el grupo en dos equipos de seis. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Coloque ambos equipos en la plaza. Cada equipo comienza por pasar 'una bola' en torno a la plaza sin restricciones. Añadir rápidamente una segunda bola para que sea más difícil. Desarrollar a "dos toques" jugar, entonces el juego de "un toque".

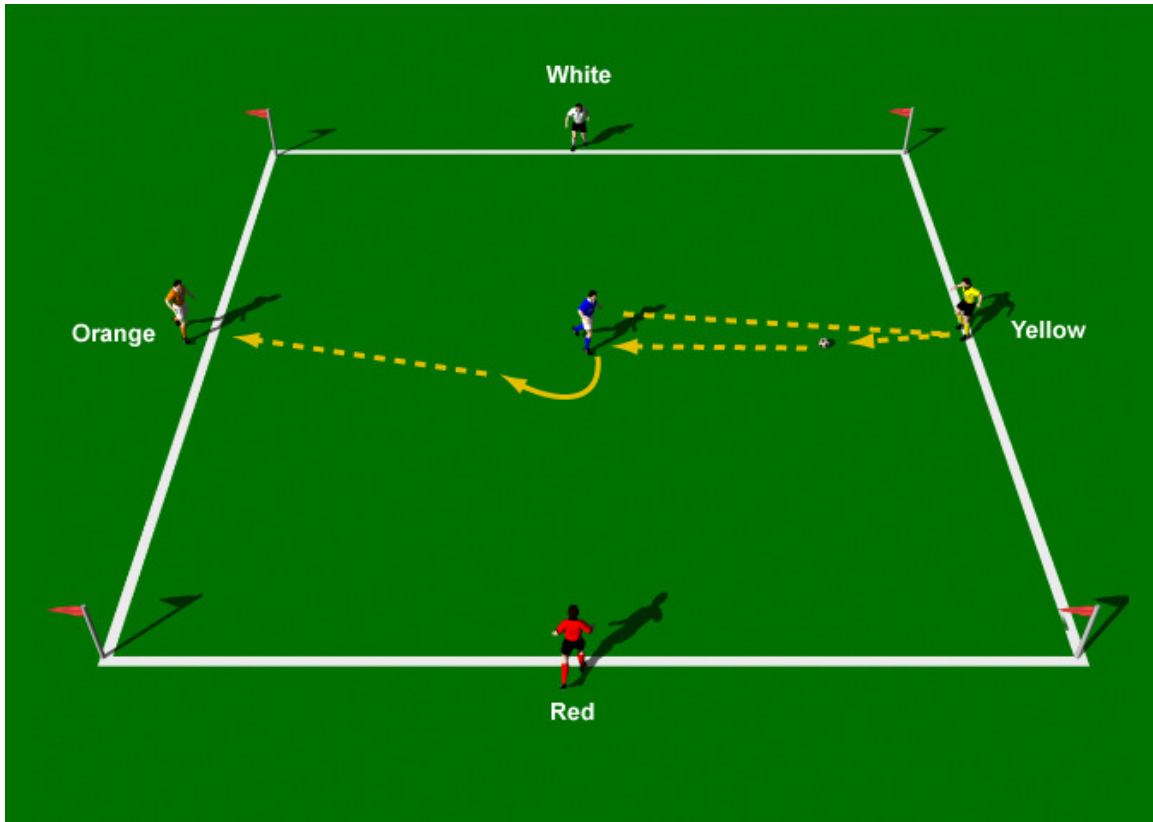
Se agregan dos jugadores adicionales. Ambos equipos pueden usar estos dos jugadores para hacer ocho.

Concentrarse en:

- ☐ Visión y comunicación. movimiento
- ☐ rápido de la pelota.
- ☐ Jugadores deben estar constantemente explorando el campo para ver su apoyo.

Diez semanas - Taladro Three

Juego de cuatro colores



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la toma de decisiones rápida.

Preparación de campo:

5 jugadores, Zona 20 yardas x 20 yardas, Suministro de bolas y conos, baberos Cinco coloreada.

Los punteros como entrenador:

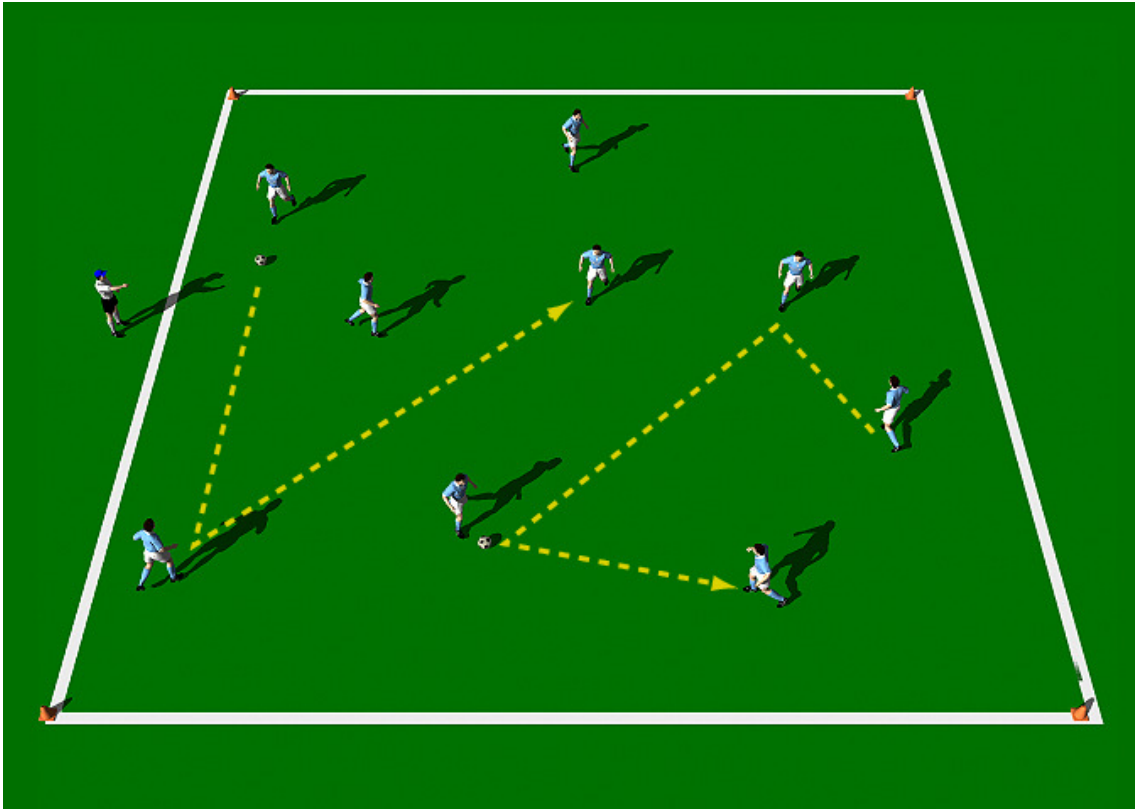
Lugar 4 jugadores en el exterior de la plaza y un jugador en el centro como en el diagrama anterior. Cada jugador debe usar un babero de color diferente. El jugador en el centro comienza pasando una pelota a un jugador en el exterior de la plaza. El jugador que recibe el pase juega la parte posterior bola primera vez. Mientras lo hace, debe gritar otro color. Las vueltas jugador que recibe y pasa a que el color y la práctica se repite de esta manera. Tener trabajo jugador durante 3 minutos y reproductor de centro de cambio.

Concentrarse en:

- ☐ Buena comunicación.
- ☐ Variedad de técnicas de torneado, giro apretado, deja rodar la bola, arrastrar detrás de pie.
- ☐ fenomenal jugada.

Diez semanas - Taladro Four

Pre Escaneado del Campo



Objetivos del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es desarrollar la visión de cada juego y los jugadores de la conciencia espacial.

Preparación campo

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

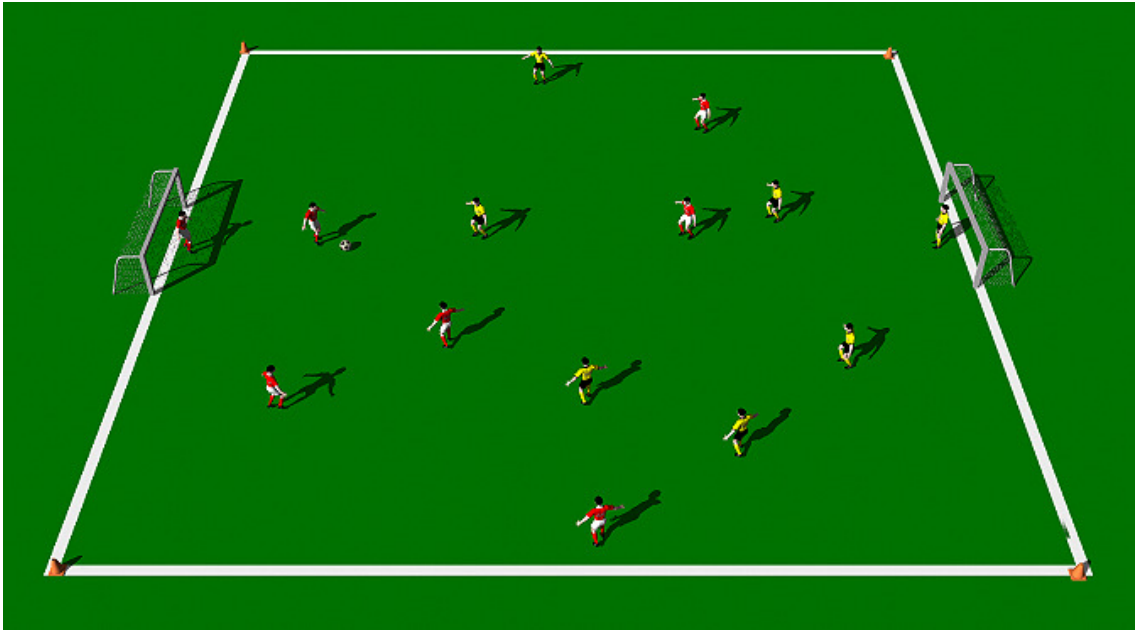
Los punteros como entrenador:

Todo el grupo se colocan en el cuadrado con 2 bolas. Los jugadores se pasan las 2 bolas dentro del cuadrado, intercambiando el balón rápidamente. Durante el ejercicio, los jugadores deben realizar lo siguiente:

- ☐ Debe llamar a cabo el nombre de los jugadores a medida que pasan la pelota.
- ☐ Debe decir el nombre del jugador más cercano a ellos, ya que reciben la pelota.
- ☐ En voz alta el nombre del jugador que va a pasar a antes de recibir la pelota.
- ☐ Decirle al jugador que está de paso también; Play "One Touch", jugar "dos toques" o Baba!

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

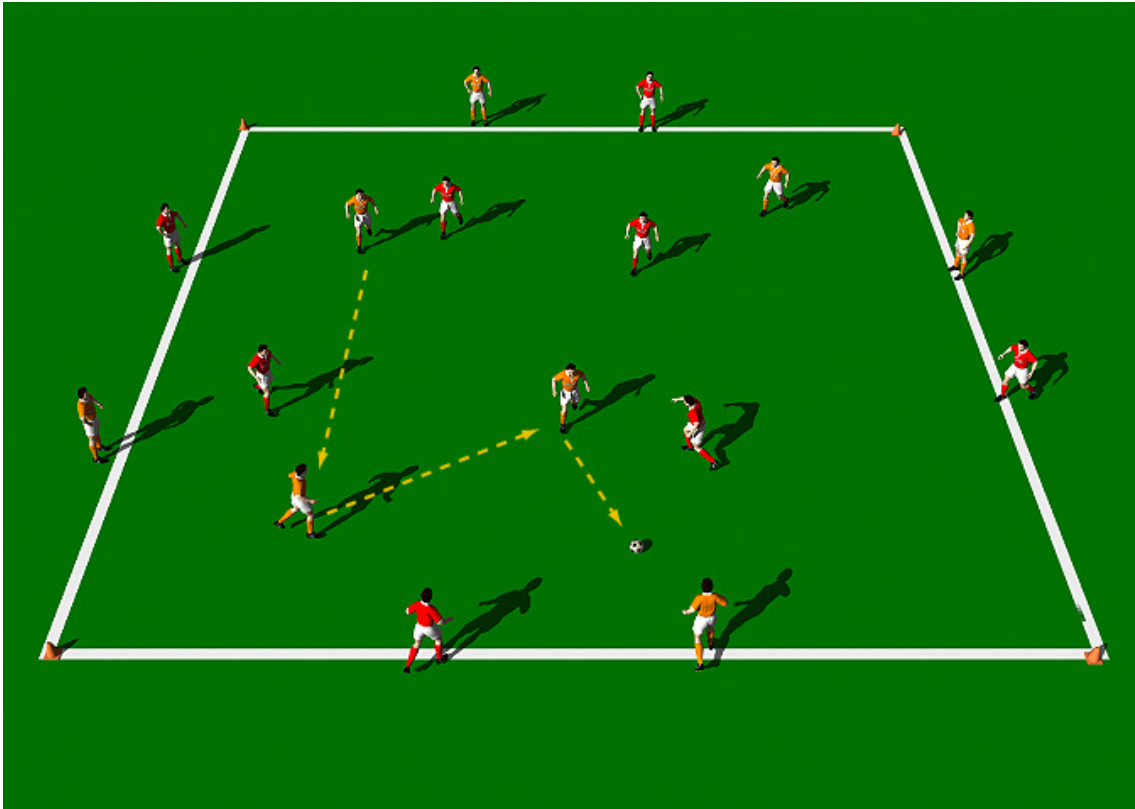
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Once - Taladro One

Burnley FC posesión del juego



Objetivo de la práctica:

Este es un gran ejercicio que hace hincapié en la posesión de paso rápido, el movimiento y la comunicación entre los jugadores.

Preparación de campo:

16 jugadores (dos grupos de ocho), Área 20 yardas x 20 yardas, Suministro de bolas y conos, con color baberos.

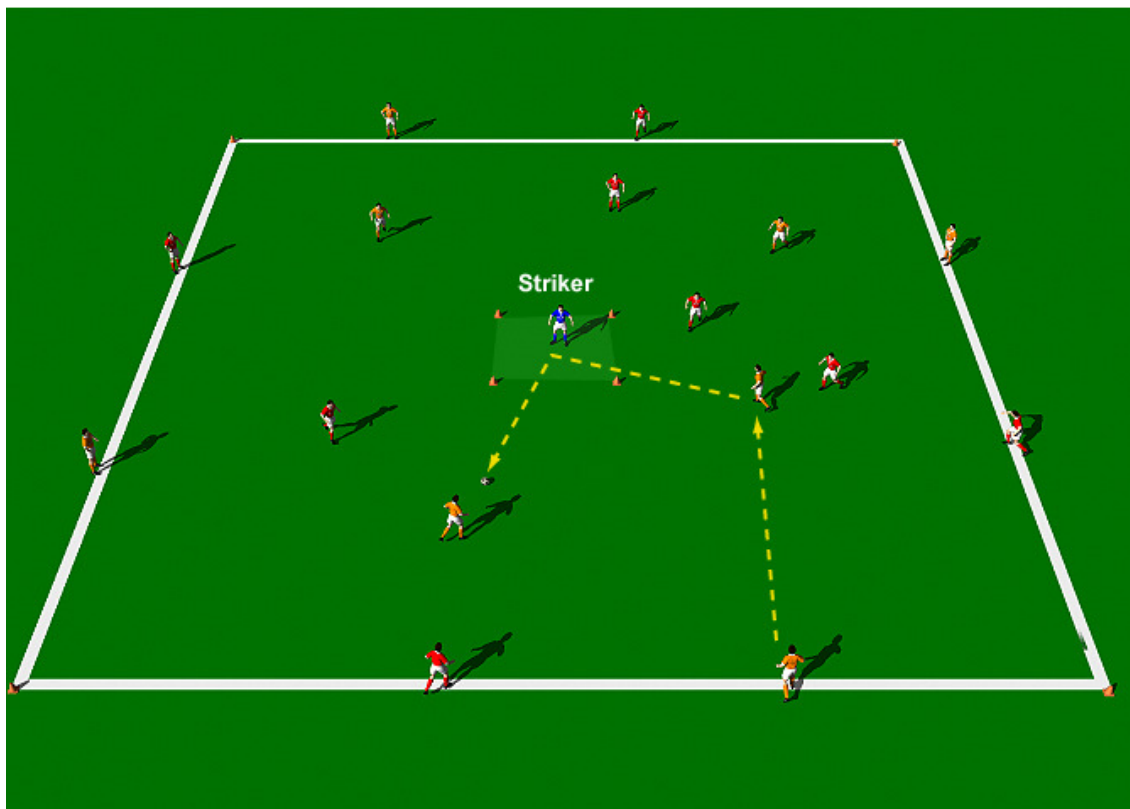
El entrenar Puntos:

Dividir el grupo en dos equipos de ocho. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Lugar 4 jugadores en cada equipo en las cuadradas y colocar cuatro jugadores de cada equipo fuera de la plaza (una en cada línea lateral). Comience con el juego libre (los tectos ilimitados). Play 4 v 4 en el interior de la plaza. El equipo en posesión puede utilizar sus compañeros de equipo en el exterior para mantener la posesión. Esto hace que sea una situación 8 vs 4 para el equipo con la bola. Si la defensa de 4 puede ganar la pelota, que luego pueden utilizar sus cuatro compañeros de equipo para que sea 8 v 4 a su favor. Cada vez se pone un equipo de 8 pases consecutivos se concederá un gol.

- ☐ Progresar este ejercicio de juego 'dos toques' a continuación de 'un toque'
- ☐ Progresar este ejercicio, permitiendo un juego exterior para conmutador con el jugador y el interior. No se puede tener 5 jugadores de cuadro. Girar el jugador fuera a dentro.

Semana Once - Taladro Two

Burnley FC posesión del juego con el delantero



Objetivo de la práctica:

Este es un gran ejercicio que hace hincapié en la posesión de paso rápido, el movimiento y la comunicación entre los jugadores.

Preparación de campo:

16 jugadores (dos grupos de ocho) más un delantero (hombre blanco), Zona 30 yardas x 30 yardas, Suministro de bolas y conos, baberos color.

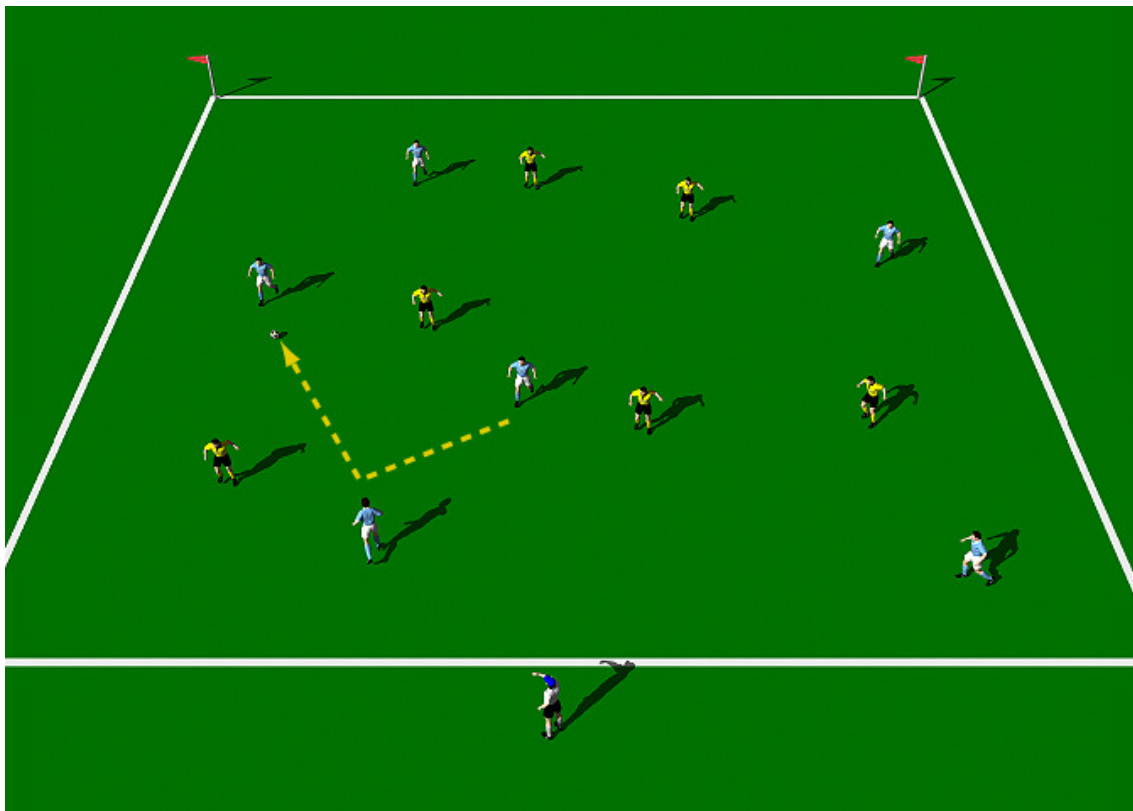
El entrenar Puntos:

Dividir el grupo en dos equipos de ocho. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Lugar 4 jugadores en cada equipo en las cuadradas y colocar cuatro jugadores de cada equipo fuera de la plaza (una en cada línea lateral). Coloque un delantero o un hombre de destino dentro de un cuadrado de 5 yardas en el centro de la rejilla. Comience con el juego libre (los tautos ilimitados). Play 4 v 4 en el interior de la plaza. El equipo en posesión puede utilizar sus compañeros de equipo en el exterior para mantener la posesión. Esto hace que sea una situación 8 vs 4 para el equipo con la bola. Si la defensa de 4 puede ganar la pelota, que luego pueden utilizar sus cuatro compañeros de equipo para que sea 8 v 4 a su favor. Cada vez se pone un equipo de 8 pases consecutivos se concederá un gol. Cada vez un equipo puede jugar un pase para el delantero en la caja se concederá un gol. Los defensores no pueden entrar en la caja delanteros.

☐ Progresar este ejercicio de juego 'dos toques' y luego 'un solo toque', también de permitir que un juego exterior para conmutador con el jugador y el interior. No se puede tener 5 jugadores en la caja. Reproductor Girar el exterior al interior.

Semana Once - Taladro Three

Man City v 6 6 Desafiante juego de lógica



Objetivo de la práctica:

Este es un buen ejercicio que hace hincapié en atacar pases y movimientos disciplinado. Desarrolla una buena técnica de pase, buen movimiento y primer toque.

Preparación de campo:

12 jugadores (6 v 6), Área 30 yardas x 30 yardas, Suministro de bolas y conos.

El entrenar Puntos:

Esta práctica se ha dignado favorecer jugador a pensar y reaccionar rápidamente. la toma de decisiones rápida es vital en este ejercicio. Juega 6 V 6 en la plaza. Identificar cada equipo mediante el uso de diferentes colores baberos. Realice los siguientes ejercicios en esta secuencia durante el juego.

- ☐ Ambos equipos tienen una bola de cada uno; pasar el balón en un "One Touch - dos tacto" secuencia. El pasador debe recordar al receptor el número de toques que tienen.
- ☐ Ambos equipos tienen 2 bolas cada uno; pasar el libre juego de pelota.
- ☐ Ambos equipos tienen 2 bolas cada uno; pasar el balón en un "One Touch - dos tacto" secuencia. El pasador debe recordar al receptor el número de toques que tienen.

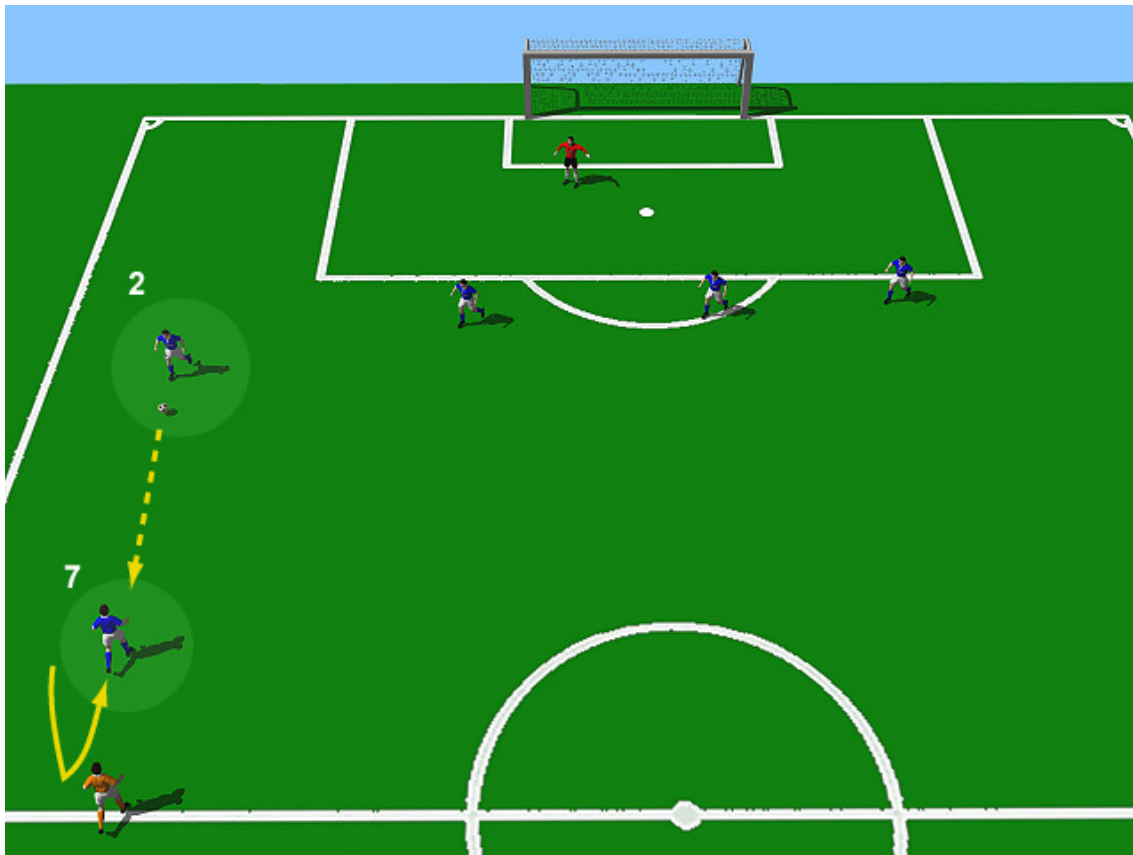
- ☐ 1 pelota entre los dos equipos; Amarillo sólo puede pasar al azul y azul sólo puede pasar a amarillo. El pasador debe recordar al receptor qué color deben pasar a la siguiente.
- ☐ 2 bolas entre los dos equipos; Amarillo sólo puede pasar al azul y azul sólo puede pasar a amarillo. El pasador debe recordar al receptor qué color deben pasar a la siguiente.
- ☐ 2 bolas entre los dos equipos; Amarillo sólo puede pasar al azul y azul sólo puede pasar a amarillo. Esta vez utilizando sólo "dos toques". El pasador debe recordar al receptor qué color deben pasar a la siguiente.
- ☐ Gratis play 6 v 6 sin restricciones. Marcar un gol durante 8 pases consecutivos.

Semana Once - Taladro Four

La construcción de la defensiva Tercera

Esta sesión le proporcionará opciones de pase alternativos cuando se reproduce desde la tercera defensa del campo. Seguir los enlaces de abajo para ver una variedad de opciones para los defensores de ancho y centrales.

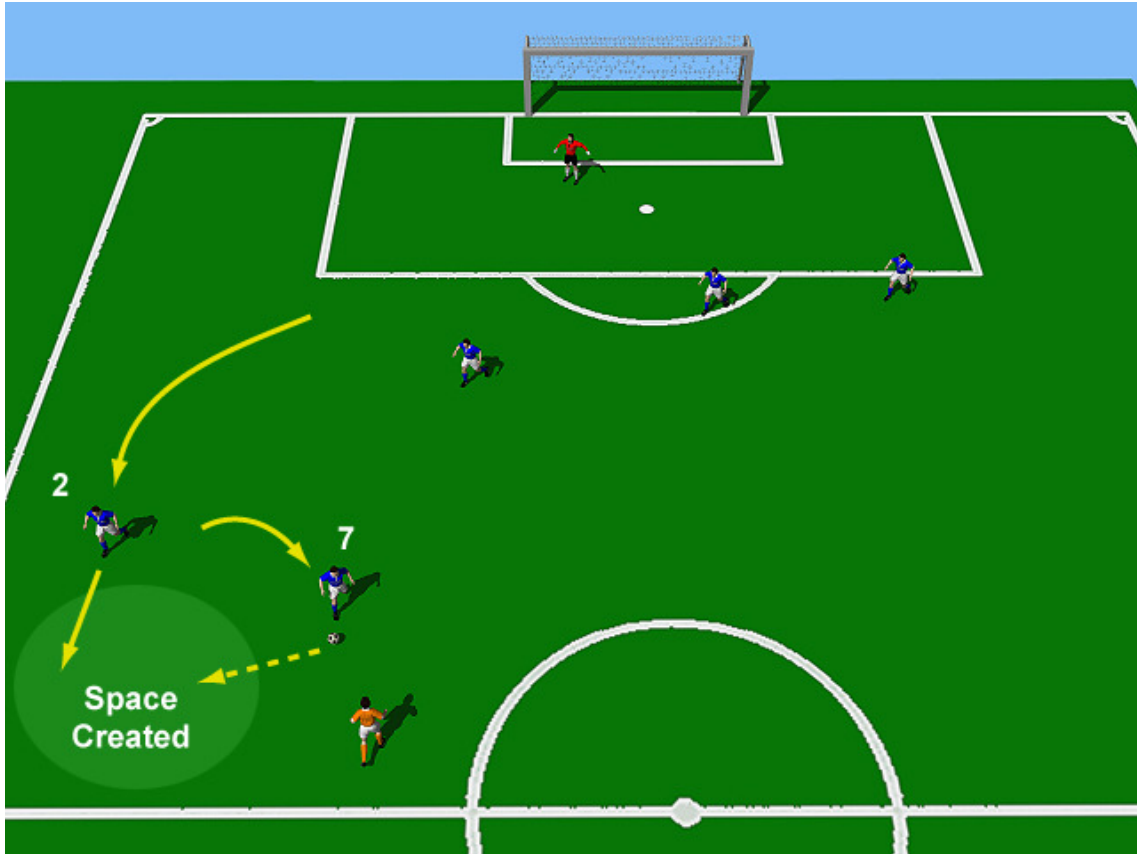
Opción (1) pasando por la amplia Defensor



Los punteros de posición:

A medida que el zaguero derecho recibe balón desde el portero, los otros defensores se mueven a través del campo para mantener el equilibrio y el apoyo a la defensiva. La amplia centrocampista (# 7) se mueve lejos de la pelota y comprueba de nuevo a recibir el balón de ancho. (# 2) fullback derecha, pasa el balón a pies luego soportes (# 7).

Opción (2) pasando por la amplia Defensor



Los punteros de posición:

Si (#7) de ancho centrocampista se enfrenta (#2) el defensa derecho, entonces (#2) proporciona apoyo en una profunda posición detrás de la pelota. Si el ancho centrocampista (#7) es capaz de girar con el balón y moverse dentro de, (#2) proporciona soporte por medio de una ejecución de la superposición.

Un buen indicador de dónde galga de apoyo, es observando la cabeza centrocampistas. Si el gran centrocampista tiene su cabeza hacia abajo o hacia el corredor de poder, el defensa debe mantener en una posición de apoyo profundo detrás de la pelota. Si el gran centrocampista ha vuelto y tiene la cabeza de la exploración del campo, entonces el corredor de poder debe buscar la superposición de ejecución y apoyo antes de la pelota.

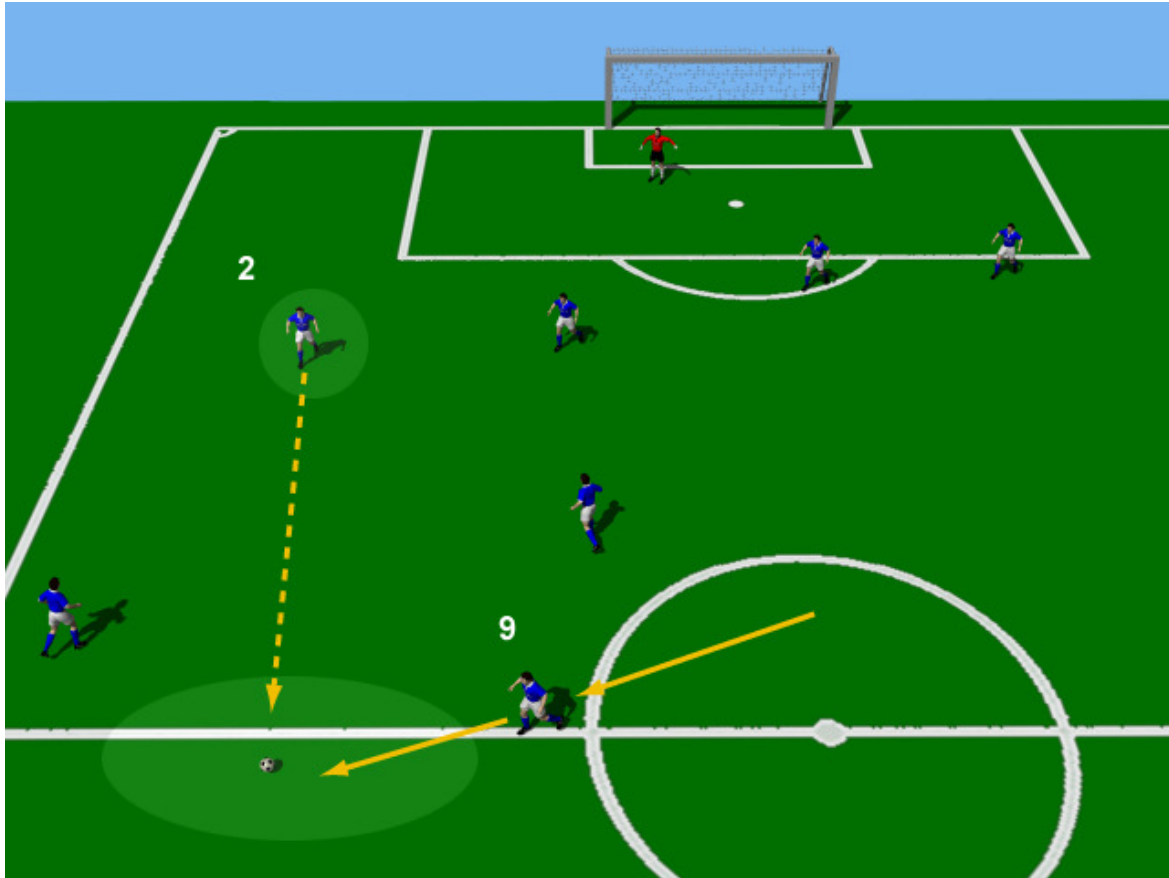
Opción (3) pasando por la amplia Defensor



Los punteros de posición:

El volante central más cercana (# 8) se mueve lejos de la pelota y comprueba de nuevo a tomar el paso, la preparación para sujetar o girar con el balón.

Opción (4) pasando por la amplia Defensor



Los punteros de posición:

lado cercano hacia adelante (# 9) se mueve a través del campo y luego ataca el espacio disponible. La gran defensa (# 2) juega un en-balanceo pasando por el flanco para cumplir con el correr hacia adelante.

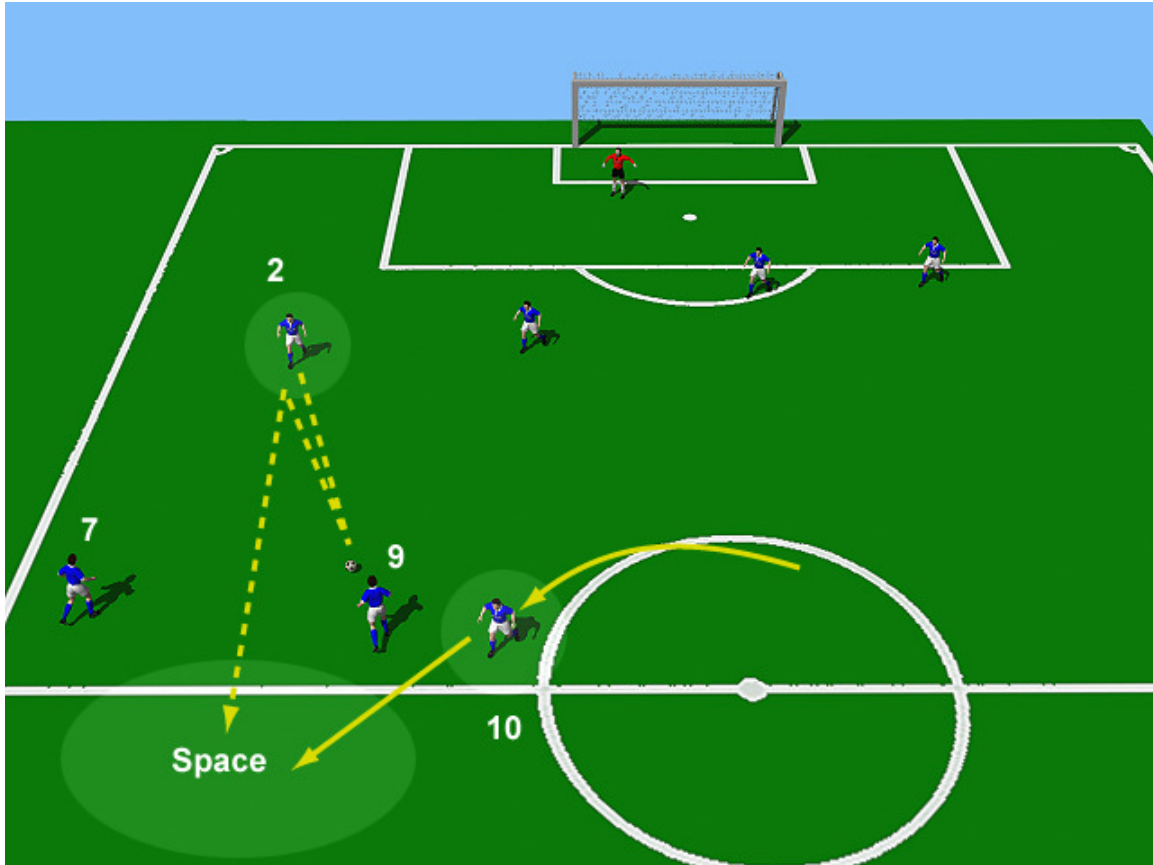
Opción (5) pasando por la amplia Defensor



Los punteros de posición:

Si el corto del lado delantero (# 9) está marcado el delantero todavía se puede hacer el mismo recorrido a través del campo y luego de nuevo hacia (# 2) para recibir el pase en los pies.

Opción (6) pasando por la amplia Defensor

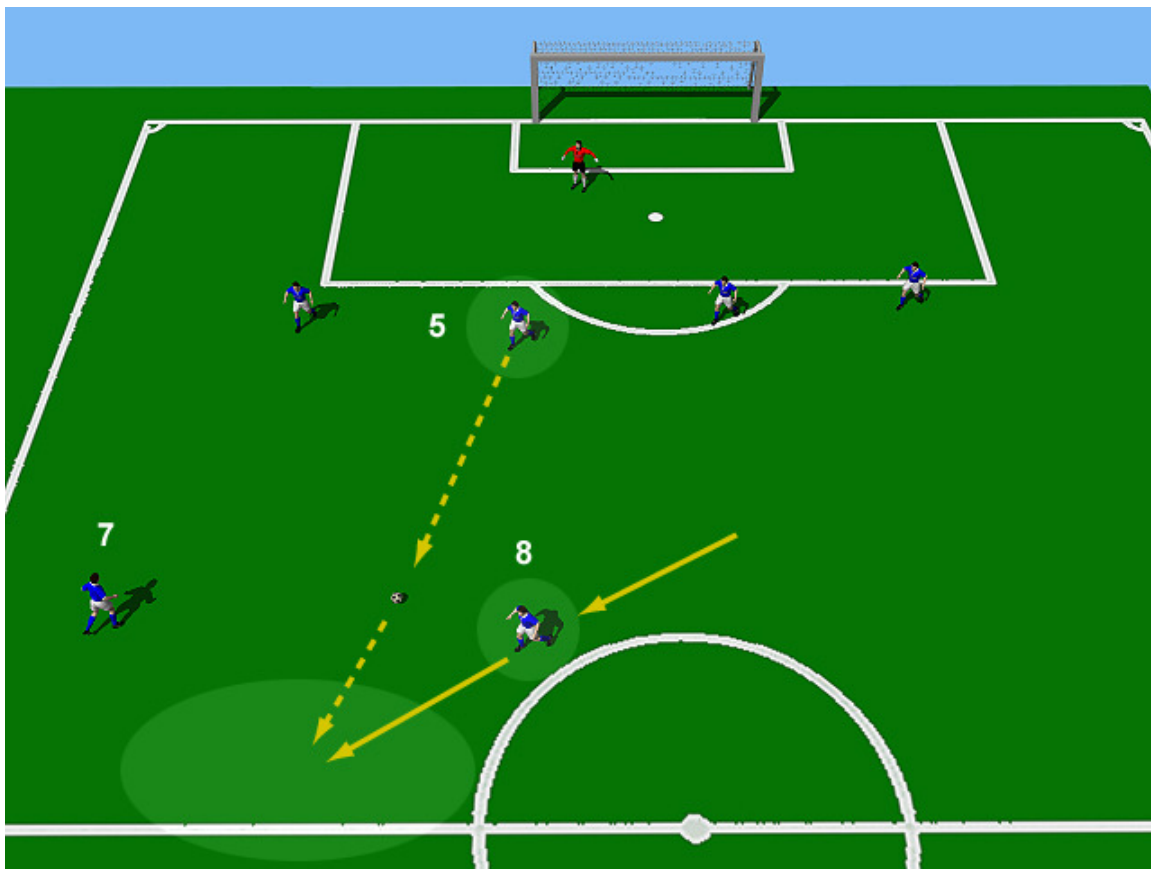


Los punteros de posición:

Si el corto del lado delantero (# 9) hace una carrera ángulo hacia Atrás # 2 y crea un espacio detrás de él. # 2 juega un dar e ir con # 9 y juega al portero a delantero # 10 para funcionar en.

Sobre la base de la posesión centro de defensa de recepción de la pelota, las opciones serán los mismos para el otro defensa central. La amplia centrocampista (# 7) lleva el marcador lejos de la pelota y comprueba de nuevo a recibir el pase a los pies de (# 5) defensa central, que permite al (# 2) vuelta completa al soporte o se superponen.

Opciones de pase (2) para el defensor central



Los punteros de posición:

La amplia centrocampista (# 7) hace un señuelo para ejecutar un pase a los pies. El central (# 5) realiza un pase largo en el espacio creado detrás del volante derecho (# 7) para una carrera dentro de la diagonal fuera por el volante central (# 8).

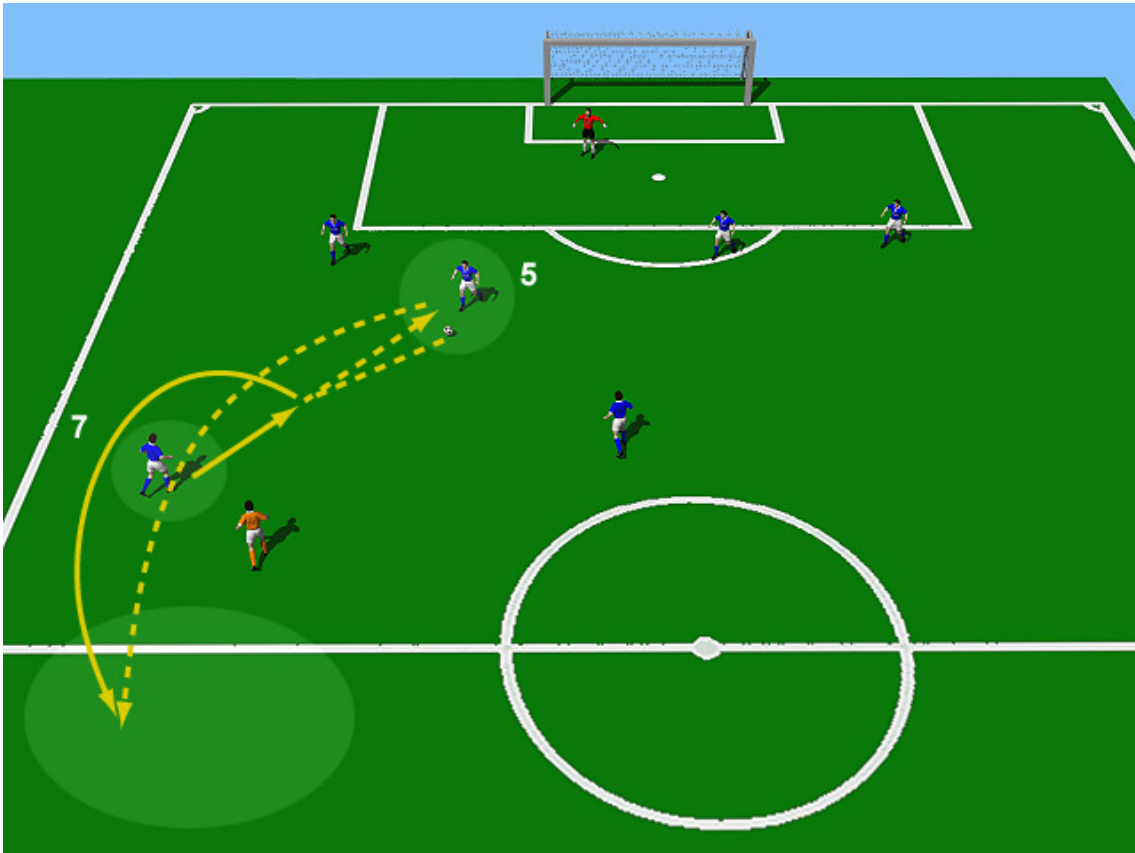
Opciones de pase (3) para el defensor central



Los punteros de posición:

El volante central (# 8) realiza el defensor lejos de la bola y después se comprueba de nuevo a recibir un pase para pies, entonces o bien tiene o turnos con la pelota.

Opciones de pase (4) para el Defensor central



Los punteros de posición:

Si el gran centrocampista (# 7) está marcado apretado, el jugador puede ser capaz de llegar la abreviatura de la pelota luego girar y explotar el espacio creado por la ejecución inicial de la pelota. El central juega el segundo pase sobre la parte superior y en el espacio.

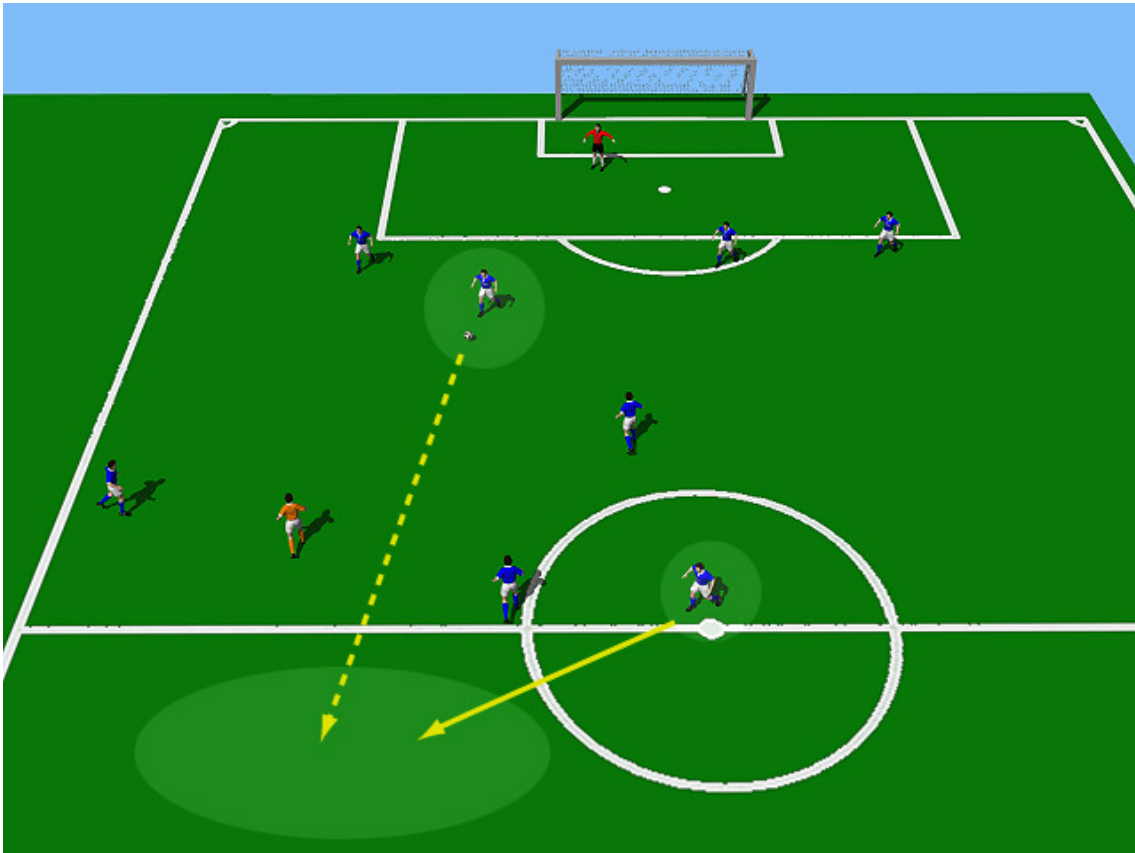
Opciones de pase (5) para el defensor central



Los punteros de posición:

Cerca de avance (# 9) realiza la defensa lejos de la pelota y los chequeos atrás para tomar el paso hacia las patas.

Opciones de pase (6) para el defensor central

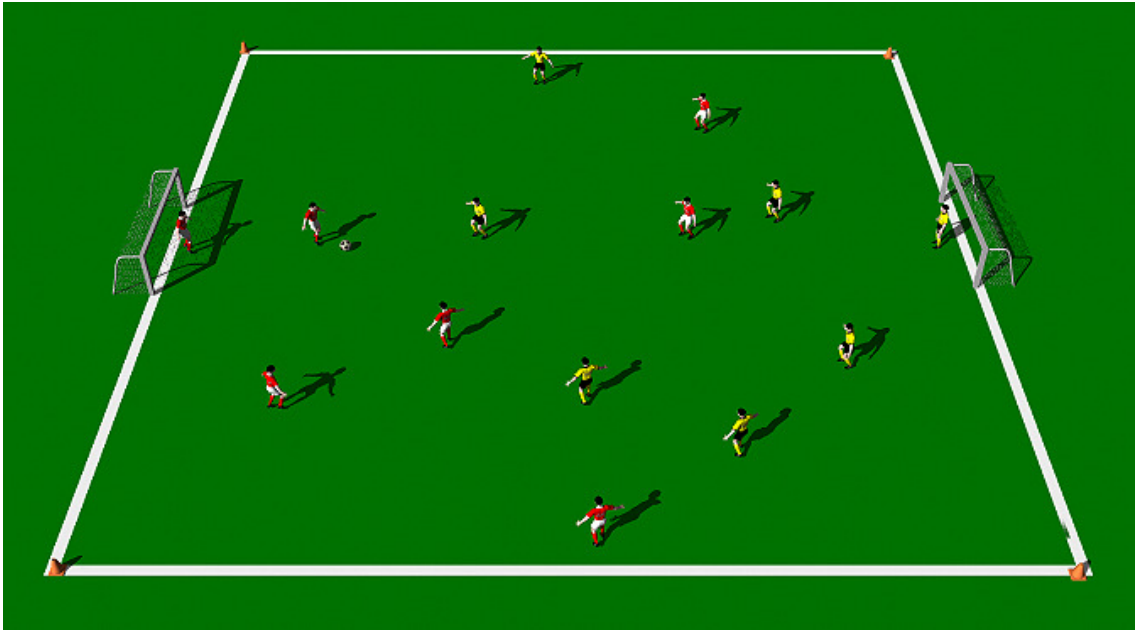


Los punteros de posición:

Cerca de avance (# 9) realiza la defensa lejos de la pelota y los chequeos atrás para tomar el paso hacia las patas.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.

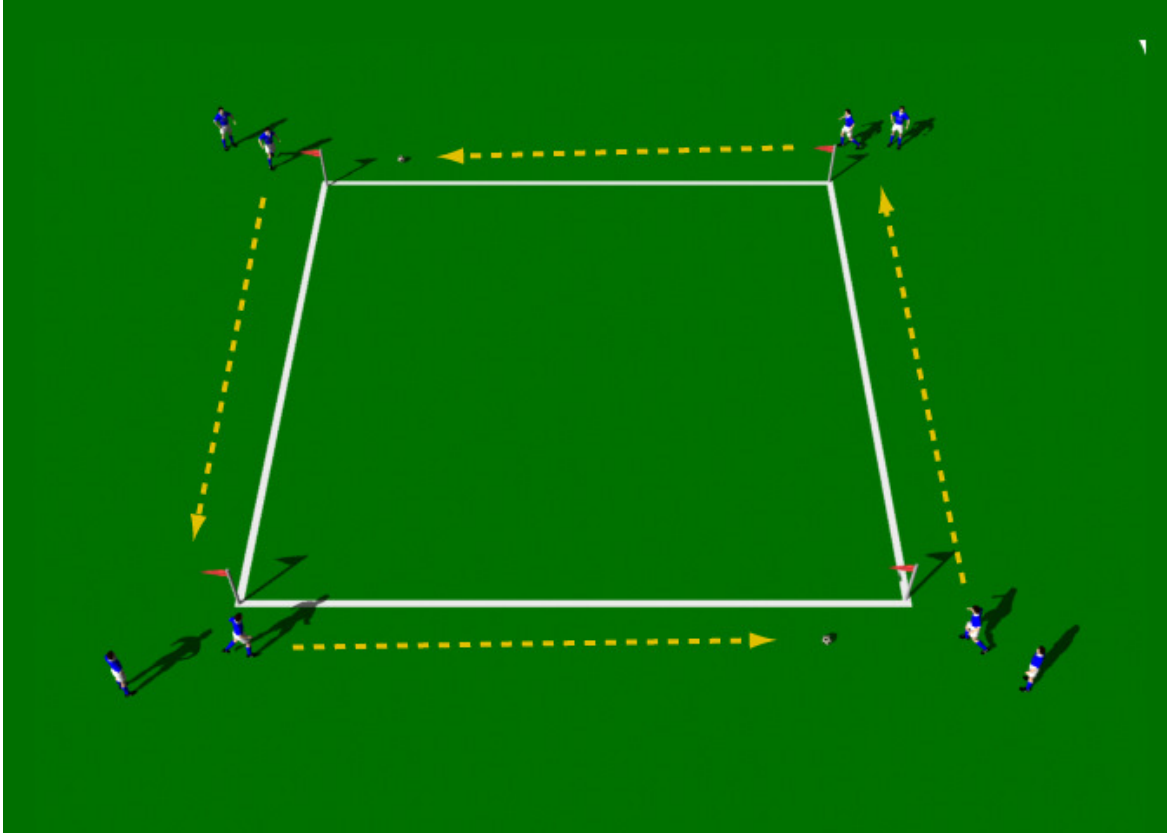
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Doce semanas - Taladro One

Pasando la plaza dos toques



Objetivo de la práctica:

Esta es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación de campo:

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

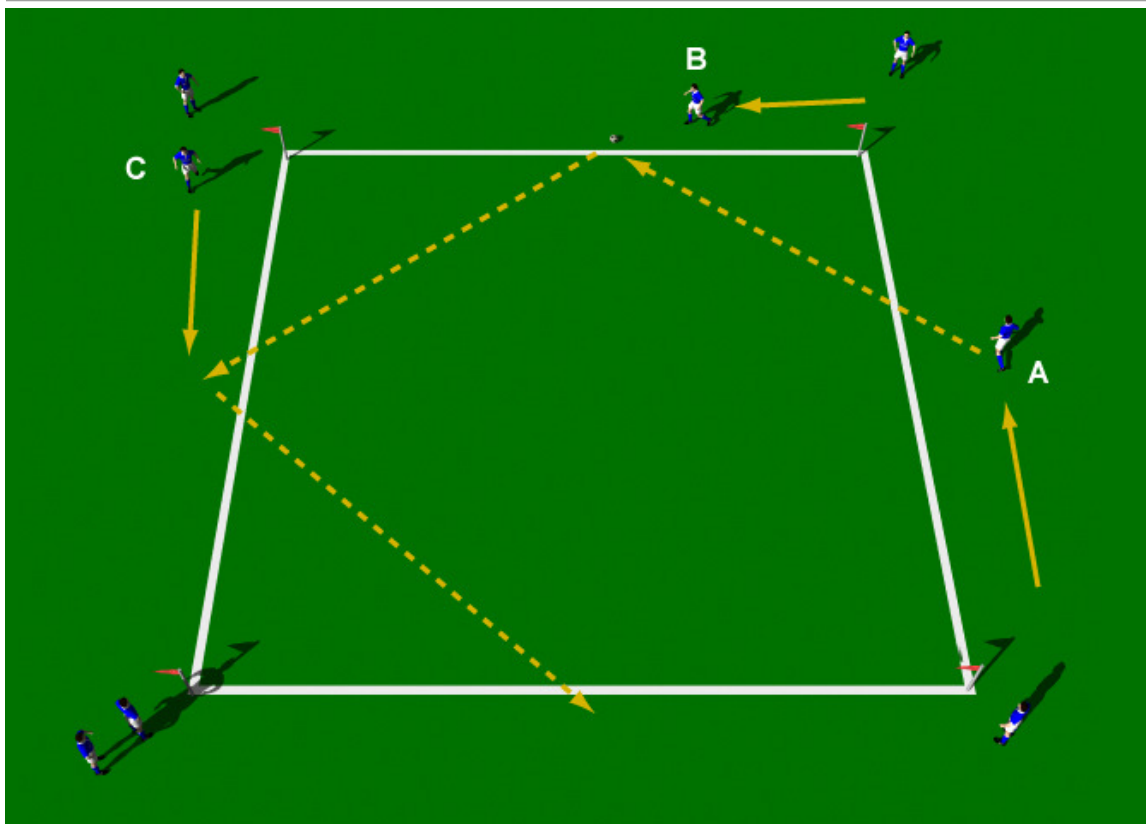
El entrenar Puntos:

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. El primer jugador con el balón regatea a la siguiente asta de la bandera a la derecha y se lo entrega al siguiente jugador que hace lo mismo. Esto se repite alrededor de la plaza. Esto hará que los jugadores se preparó para el ejercicio.

El taladro pasando la plaza comienza con el jugador con la pelota pasa al primer jugador en la siguiente bandera a la derecha. La jugada firmemente por el suelo con ritmo. Primeros jugadores se les permite contacto ilimitado, pero la condición rápidamente la práctica de "dos toques". Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo. **Cambio de dirección de la perforación y el trabajo a pie opuesto. Progresión:** Ahora, después de pasar la pelota las jugadas deben seguir su pase y hacer una carrera explosiva con el asta de la bandera.

Doce semanas - Taladro Two

Pasando Square One Touch



Objetivo de la práctica:

Esta práctica es una progresión desde la plaza Pasando - Corto y Largo taladro. Es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación campo

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

Puntos entrenar

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. Jugador "A" comienza la práctica haciendo pasar a jugador "B" y él sigue su pase. Jugador "B" ha hecho una carrera cronometrada para recibir el balón. Jugador "B" pasa "un solo toque" al jugador "C" que ha hecho una carrera cronometrada. Jugador "C" pasa "un solo toque" al siguiente jugador en secuencia. La rutina se repite alrededor de la plaza de esta manera.

Los jugadores deben programar sus carreras. No ir por delante de la pelota!

Progresión:

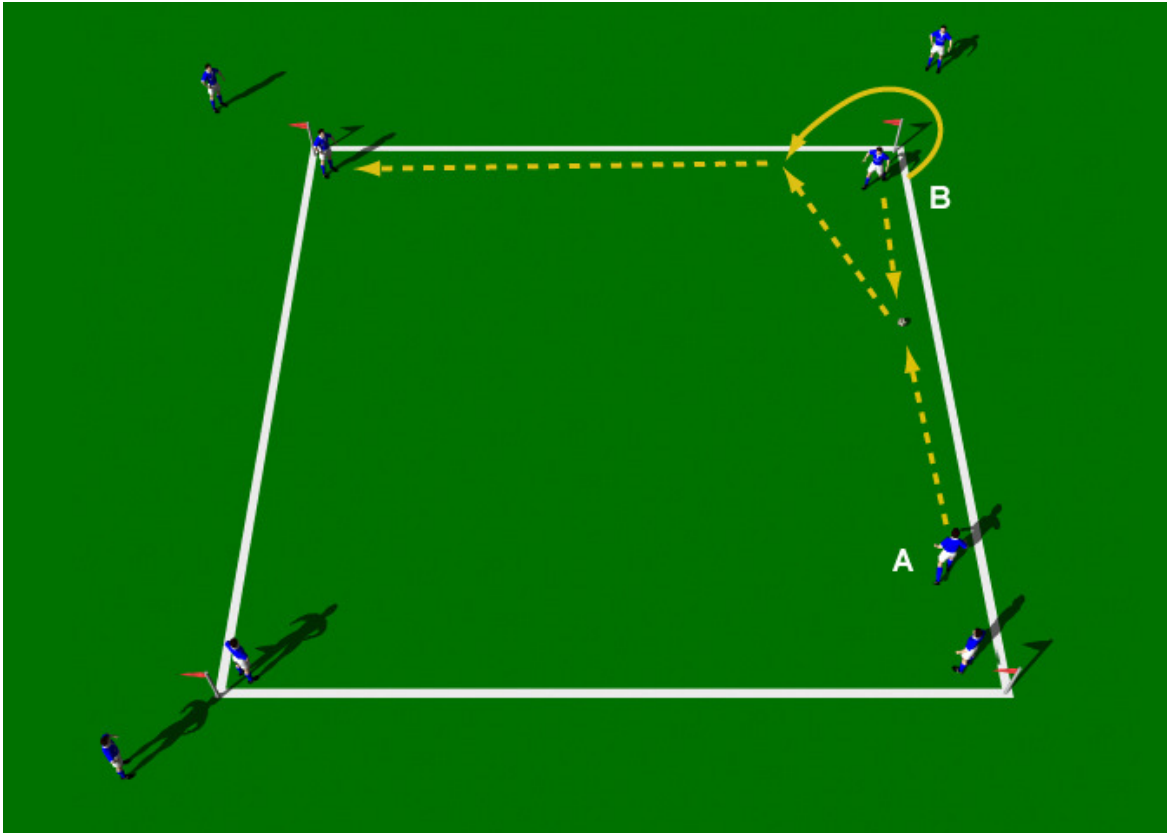
Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo.

Cambio de dirección de la perforación y el trabajo en frente

pie.

Doce semanas - Taladro Three

Pasando "dar e ir" Square



Objetivo de la práctica:

Esta práctica es una progresión desde la plaza Pasando - Taladro de dos toques. Es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación campo

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

Puntos entrenar

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. Jugador "A" comienza la práctica haciendo pasar a jugador "B" y él sigue su pase. Jugador "B" pasa a la parte de atrás balón al jugador "A", gira alrededor del asta de la bandera y recibe un pase de retorno de un solo toque del jugador "A".

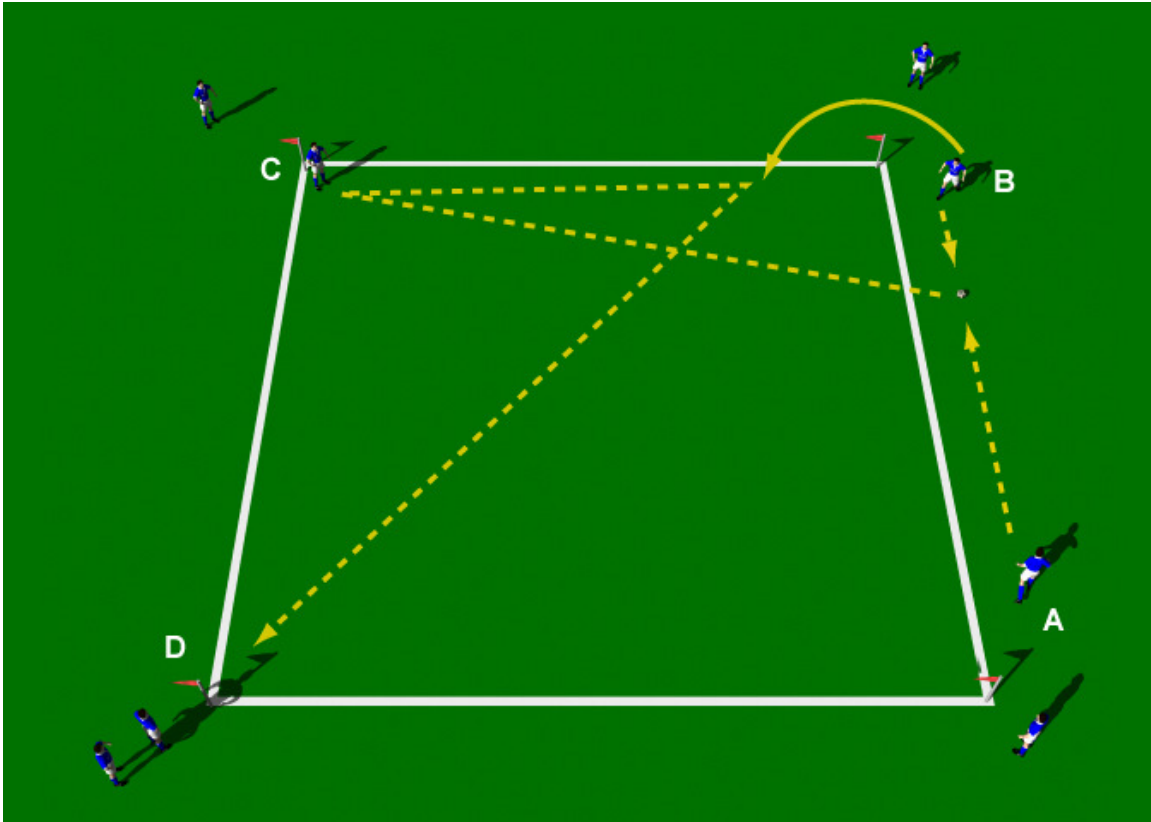
Jugador "B" la repite los movimientos al pasar de jugador "C" y él sigue su pase. Jugador "C" pasa a la parte de atrás balón al jugador "B", gira alrededor del asta de la bandera y recibe un pase de retorno de un solo toque del jugador "B". La práctica se repite alrededor de la plaza de esta manera. Los jugadores deben programar sus carreras. No ir por delante de la pelota!

Progresión:

Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo.

Doce semanas - Taladro Four

Pasando la plaza "Corto y Largo"



Objetivo de la práctica:

Esta práctica es una progresión de la plaza Pasando - dar e ir taladro. Es una gran práctica en grupo para desarrollar técnicas de pase corto alcance.

Preparación campo

área de práctica de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas, Grupo de 8 a 12 jugadores. 2 bolas.

Puntos entrenar

Coloque 2-3 jugadores en cada asta de la bandera. Comience con una pelota. Jugador "A" comienza la práctica haciendo pasar a jugador "B" y él sigue su pase. Jugador "B" pasa a la parte de atrás balón al jugador "A", gira alrededor del asta de la bandera. una bola diagonal al jugador "C", que pone en la bola por jugador "B" para pasar de largo al jugador "D" jugador "A" pasa. La rutina se repite alrededor de la plaza de esta manera a partir de jugador "D". Los jugadores deben programar sus carreras. No ir por delante de la pelota!

Progresión:

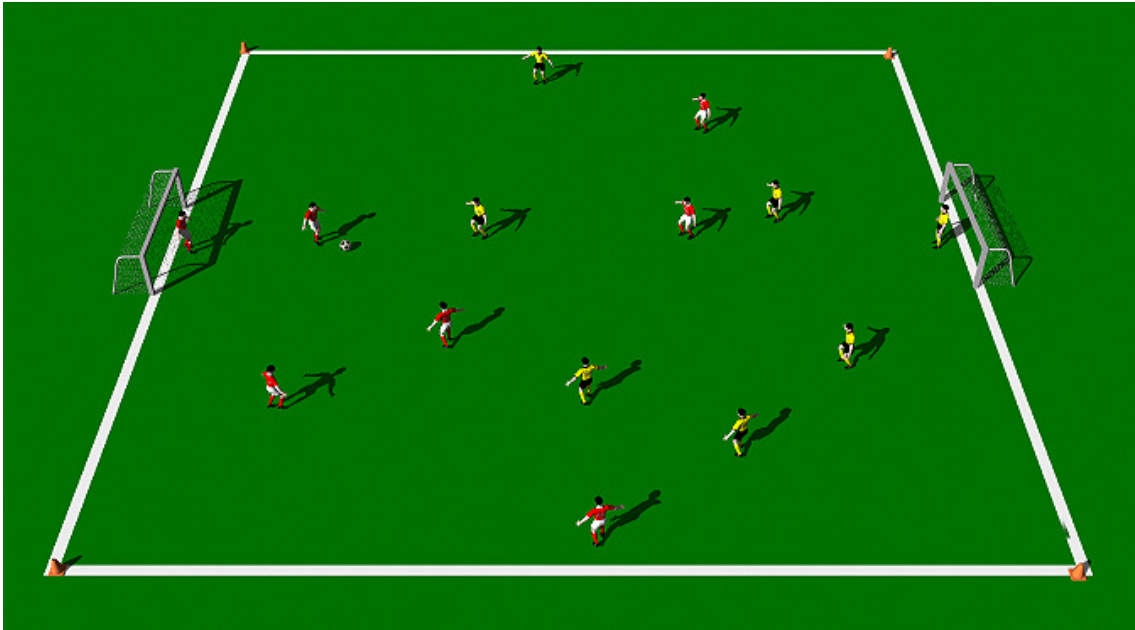
Una segunda bola se debe añadir tan pronto como los jugadores han establecido un buen ritmo.

Cambio de dirección de la perforación y el trabajo en frente

pie.

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 (dividida en dos equipos iguales), Zona 40 x 60 yardas, el uso metas pequeñas, conos o la bandera polos, 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 40 yardas x 60 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.