



9 to 10 Year Olds

**Season
Program**



The International Coaches Association
www.TheICA.com

Edad de Entrenamiento 9 a 10 años

Esta sección le ofrece un programa de formación de doce semanas de niños de 9 años de edad a través de 10 años. Cada práctica cuenta con cuatro divertidos y progresivos ejercicios y culmina con una pequeña carrera de juego.



Esta es la tercera fase del programa de formación. Un taladro adicional se ha añadido a cada práctica y los números de aumento para los pequeños juegos. Se hace hincapié en el desarrollo continuo de las habilidades fundamentales y una cuidadosa consideración se ha dado prioridad a las técnicas más relevantes para dominar en este nivel de edad.

Los temas principales incluyen habilidades de pase y control del balón con una formación adicional para el rodaje, el goteo y el rumbo. Hay un énfasis mayor en los conceptos de grupos pequeños y la introducción de los oponentes a situaciones de juego Simulación. El programa es apropiado para la edad y establece una base sólida para que los jugadores avancen al siguiente nivel. El programa está pensado como una guía y se anima a los entrenadores para incorporar un mínimo conocimiento de las tácticas de equipo y las leyes del juego.

Práctica semanal Horario:

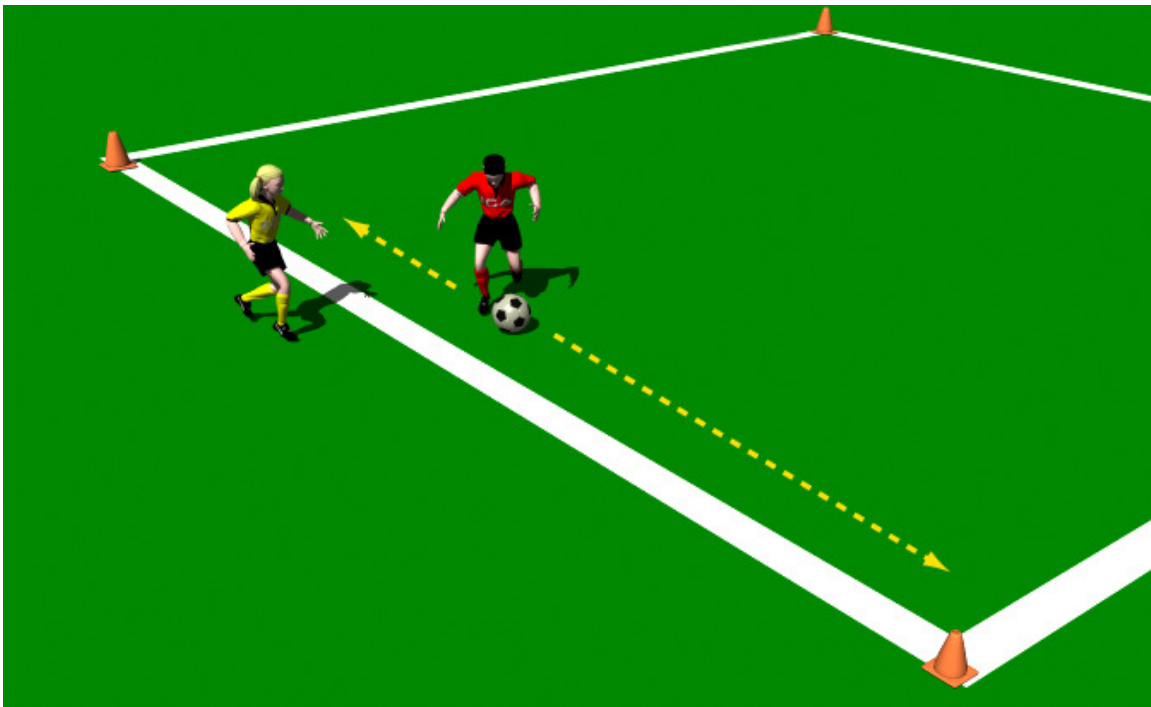
Semana	Técnica	Práctica temática / Palabras clave
Semana uno	Regate	Los movimientos explosivos / ejecuta con la bola
Segunda semana	Regate	Cambio de dirección y la velocidad
Tercera semana	Paso	Pace / Precisión / Jog / Run
semana cuatro	Paso	Pace / Precisión / superposición básico
Quinta semana	Paso	Dar y Go / One Touch / ritmo y precisión
Seis semanas	Paso	Disfraz / Pace / Precisión / sincronización / Visión
semana Siete	Paso	Disfraz / Pace / Precisión / sincronizador
semana Ocho	Control del balón	Control aéreo / estático / Jog / Run
semana Nueve	Control del balón	Cojín Control / Movimiento
Diez semana	Control del balón	Control aéreo / estático / caminata / carrera
Once semanas	Disparo	Mecánica puros / Variedad de técnicas
Doce semanas	Bóveda	Reacción / Precisión / Potencia

Calentar:

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

Una semana - Taladro One

Explosivos movimientos corporales



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

2 jugadores, 2 conos 10 yardas de distancia, 1 pelota.

Los punteros como entrenador:

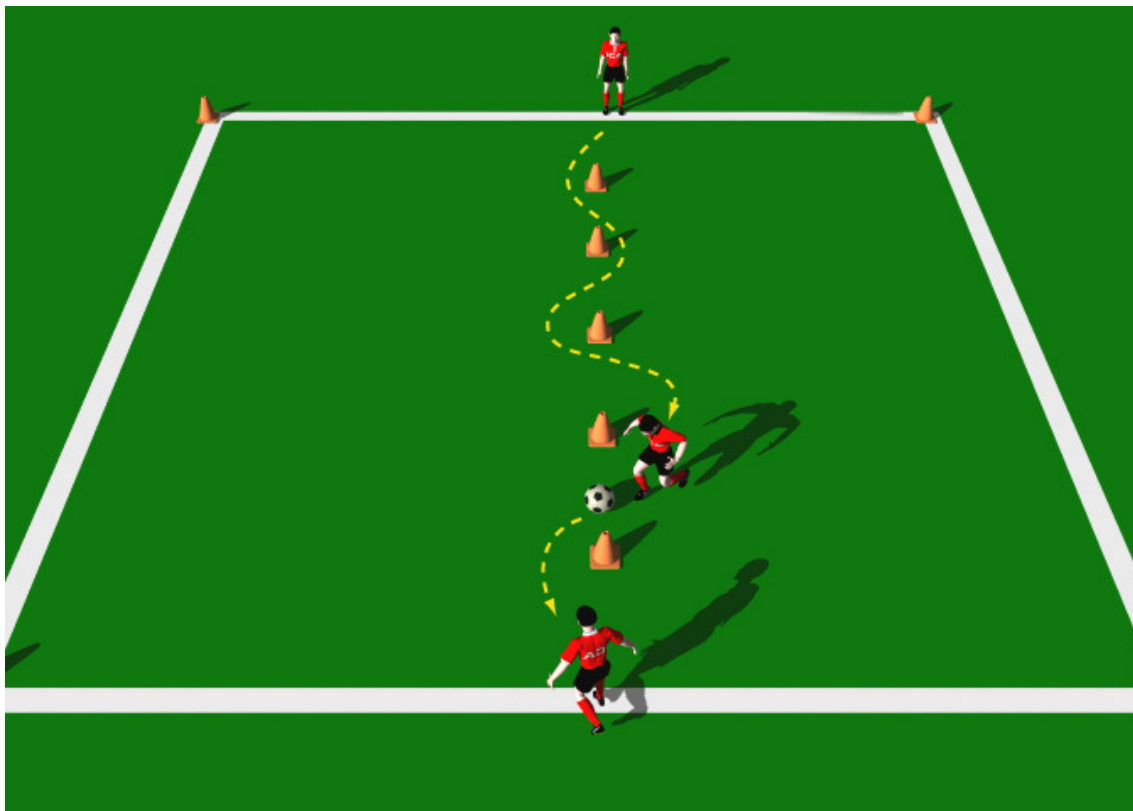
Dos conos deben colocarse aproximadamente 10 yardas de distancia. Dos jugadores se colocan a cada lado de los conos. Ningún jugador puede cruzar la línea imaginaria y el defensor no puede tratar de robar el balón.

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

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

Una semana - Taladro Two

A través de los conos de slalom



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

3 jugadores, Zona 10 x 15 yardas, conos o bastones, la bandera de alimentación 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.

Una semana - Taladro Three

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, Zona 10 x 10 yardas, conos o bastones, la bandera de alimentación 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.

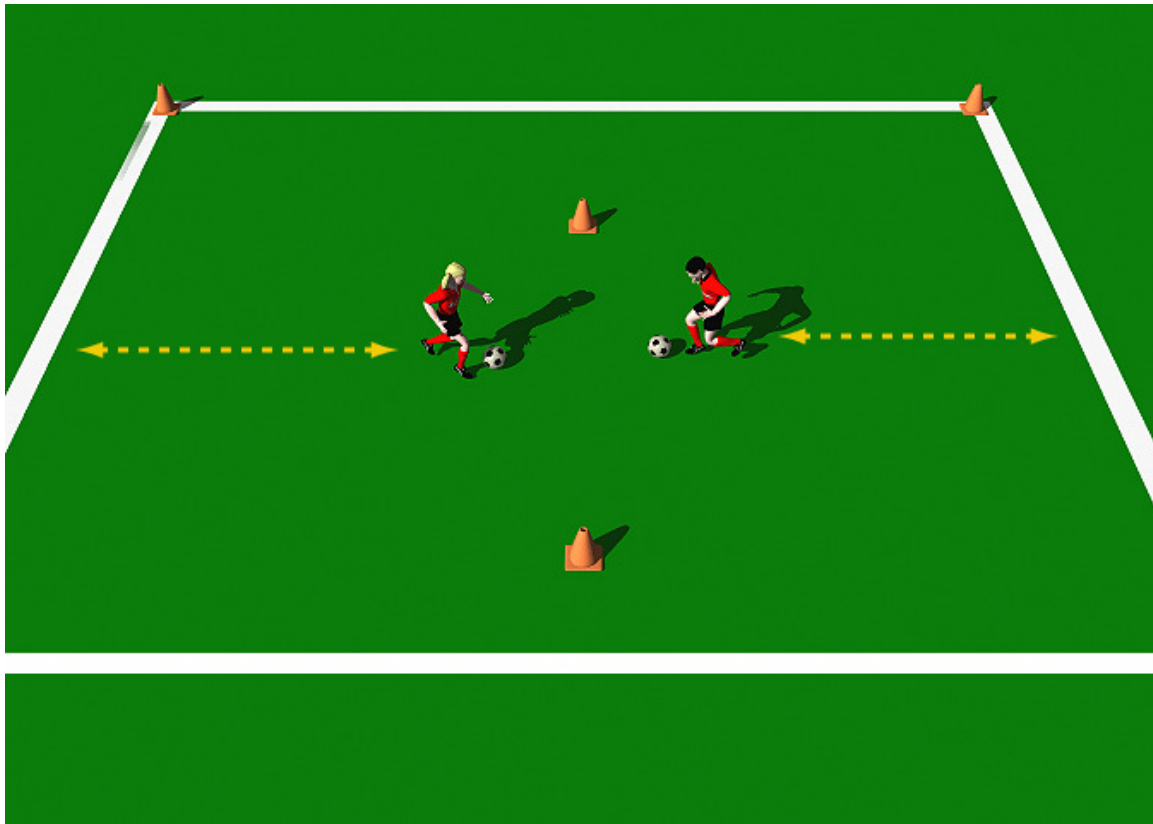
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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.

Una semana - Taladro Four

Regate, Turn y Escape



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

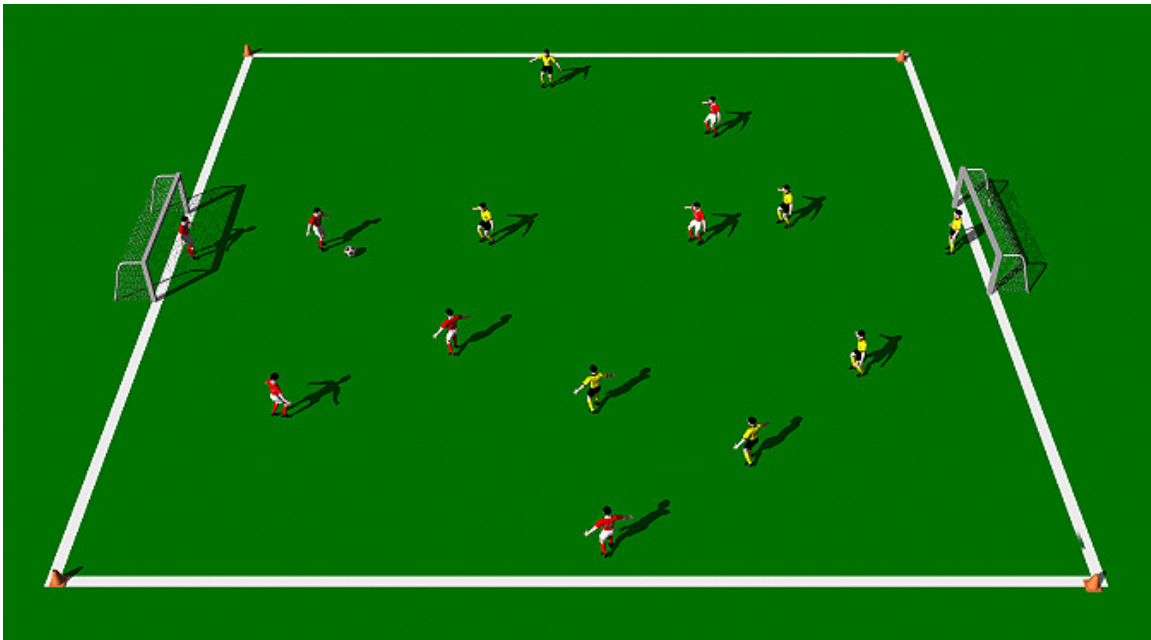
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

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

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Uso metas pequeñas, conos o la bandera polos de alimentación
- ☐ de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

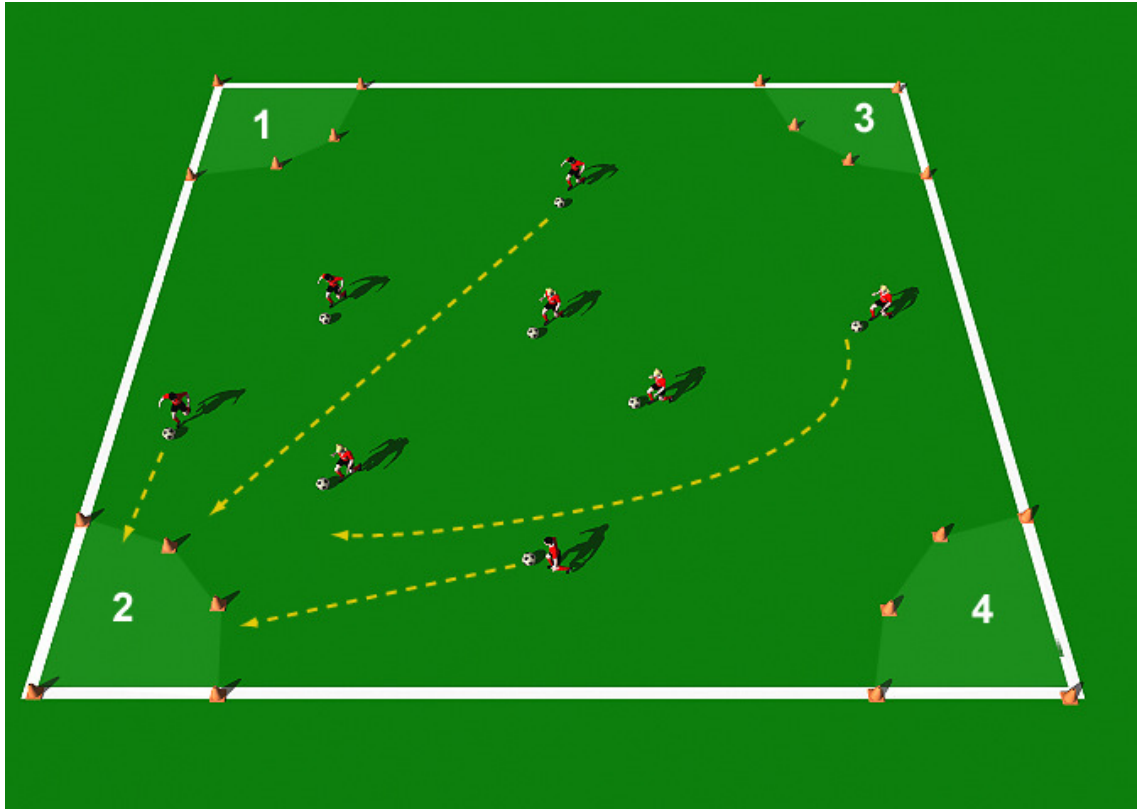
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Segunda semana - Taladro One

Regate a Esquinas



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 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.

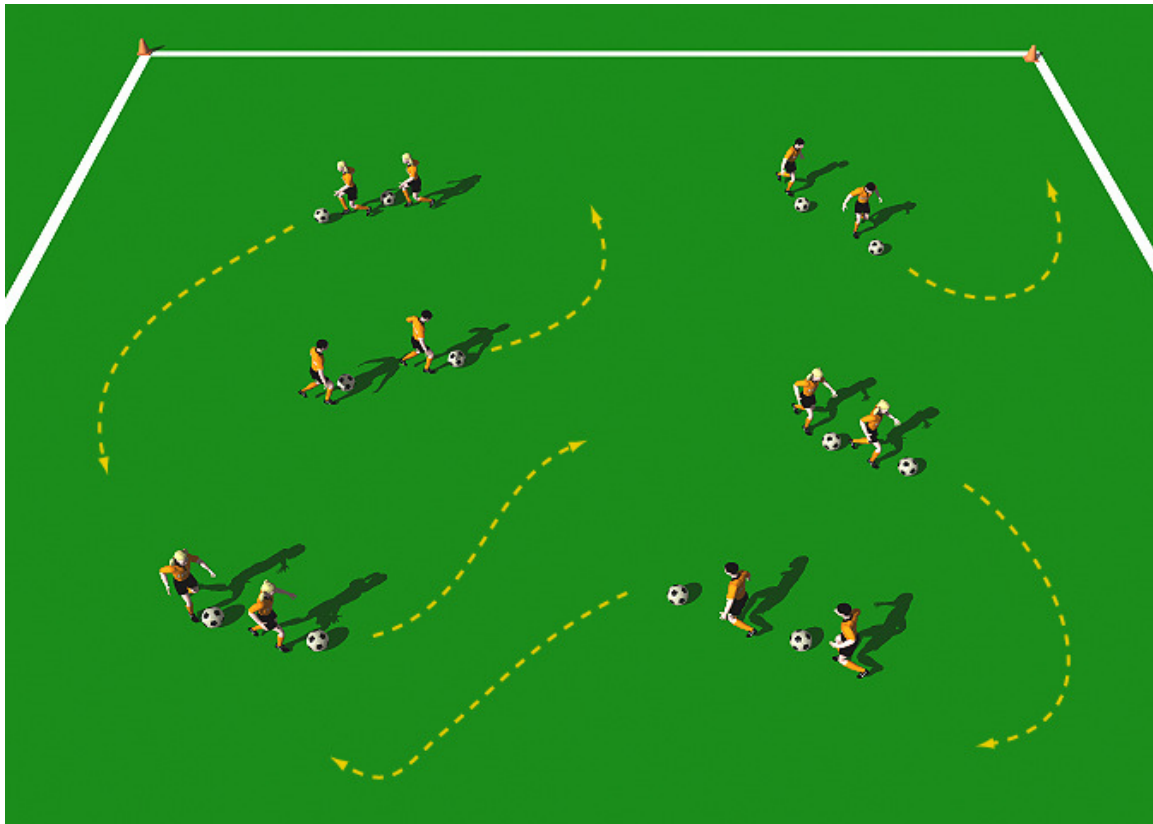
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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.

Segunda semana - 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.

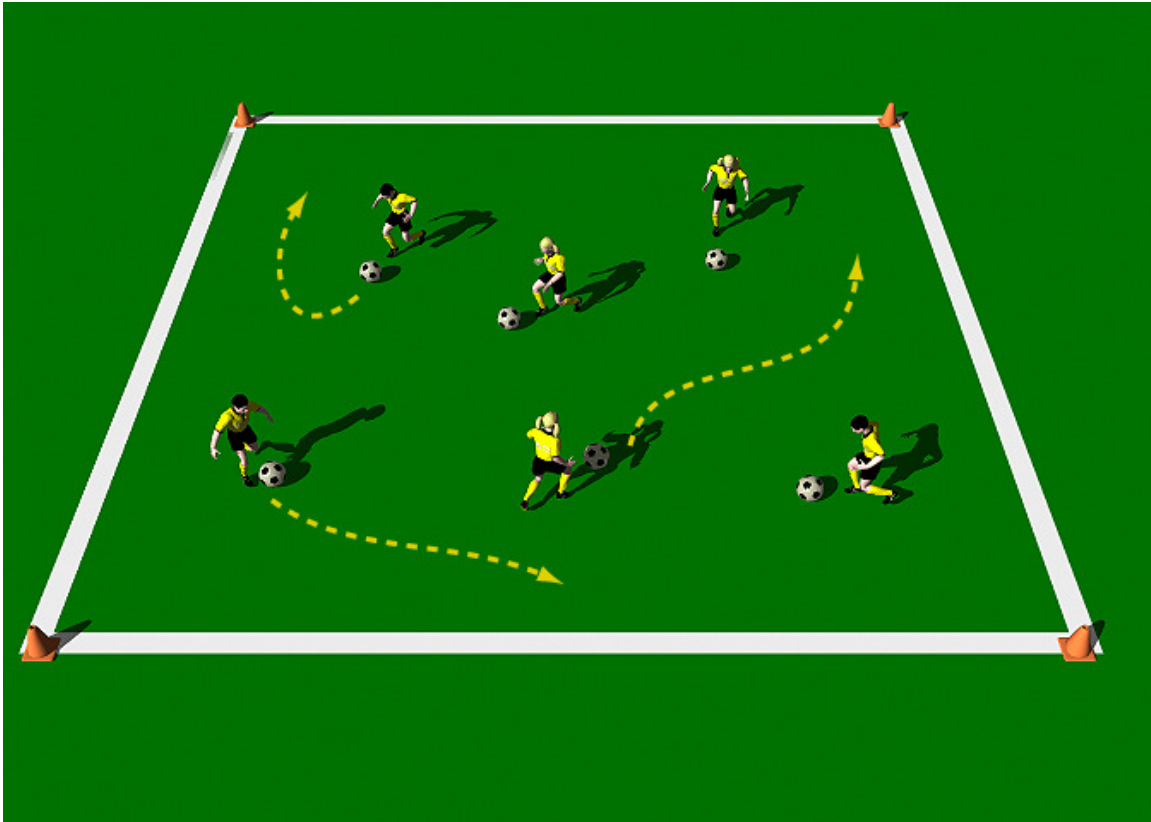
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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.

Segunda semana - 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.

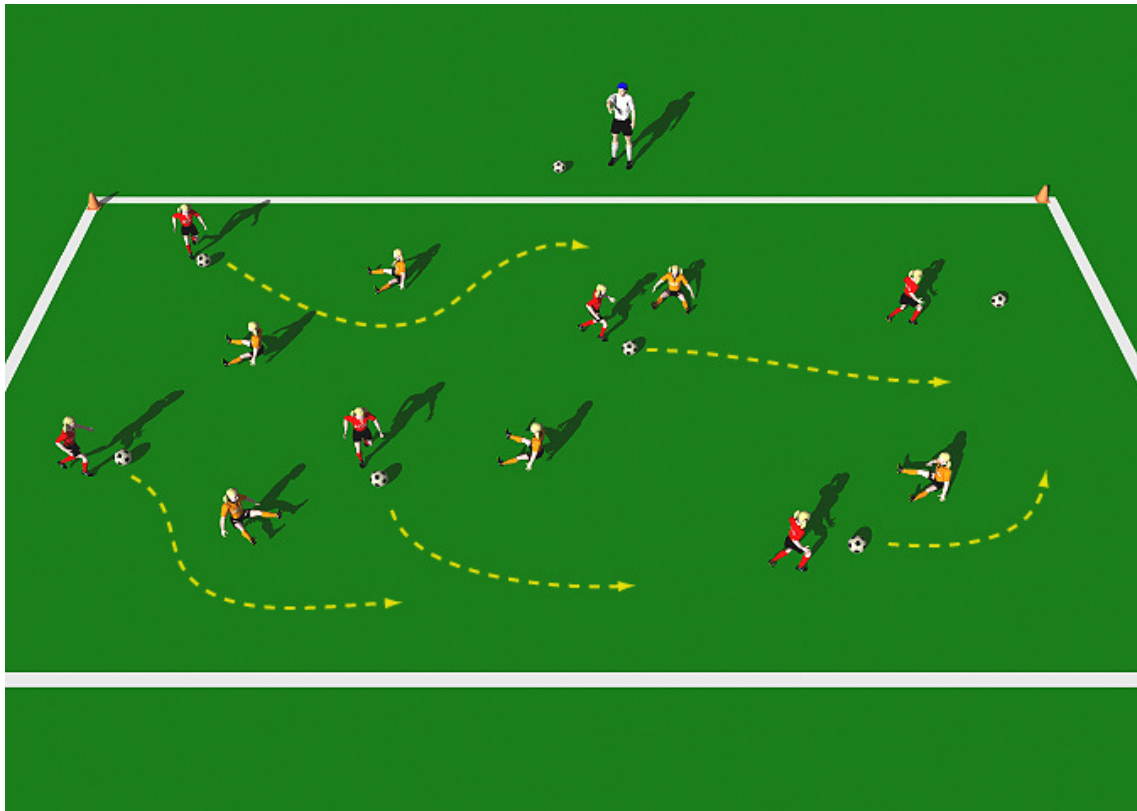
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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.

Segunda semana - Taladro Four

Bob Esponja Pantalones de fútbol



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada 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.

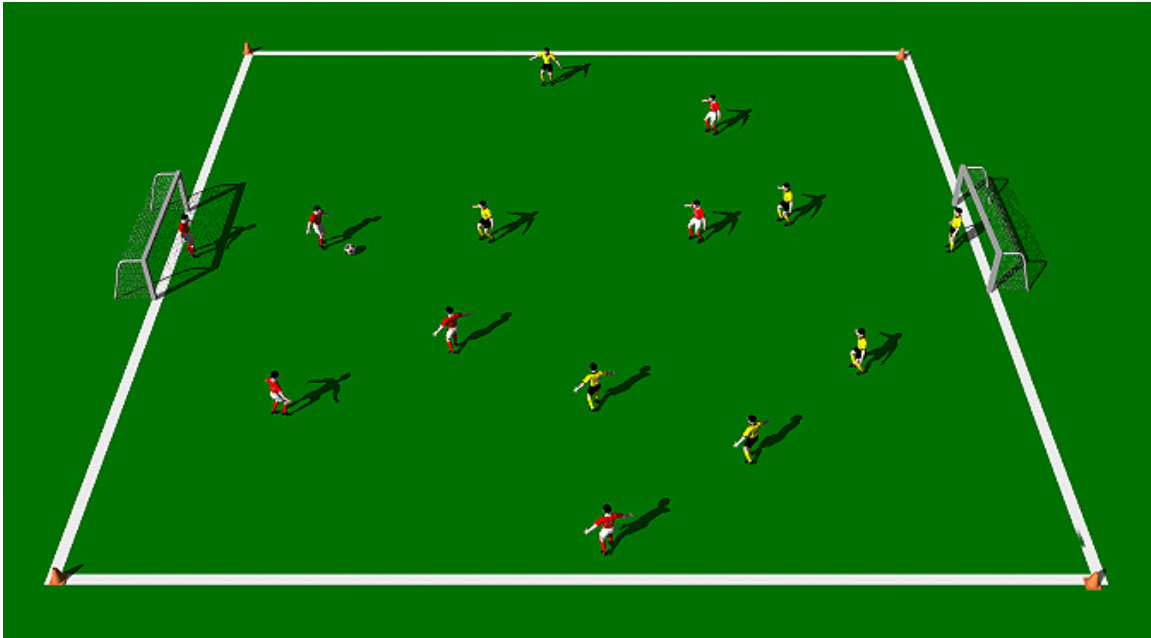
Los Planktons quieren la receta secreta y tratan de robar las empanadas malhumorados. Todos los jugadores conducen al mismo tiempo. Plancton en el suelo sólo se pueden mover usando sus manos y pies, no pueden ponerse de pie. Deben tratar de patear las pelotas a lo largo de la línea lateral. Si el balón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

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

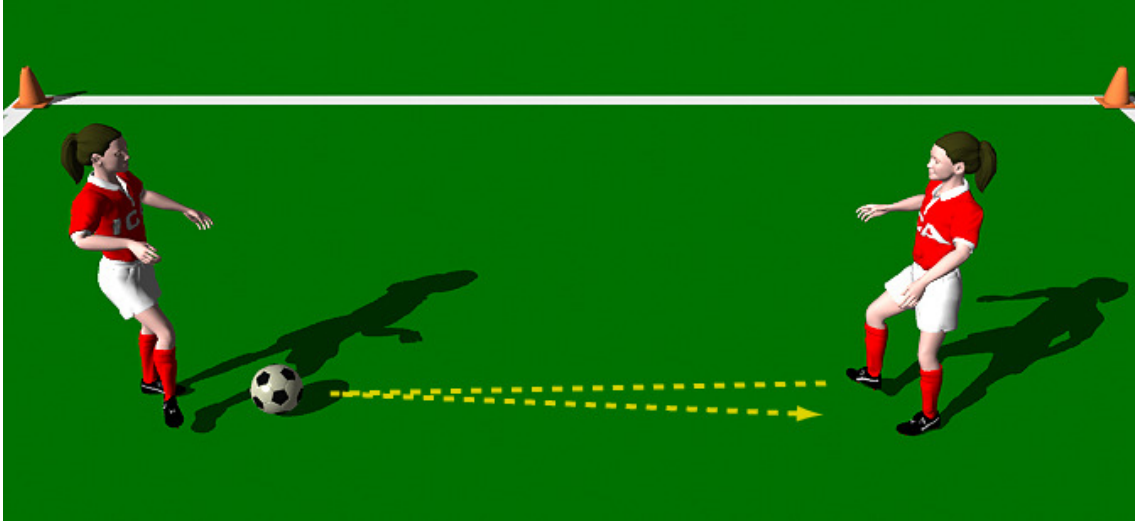
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Tres - Taladro One

Pasando velocidad



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 10 yardas. Dos jugadores. Una bola.

El entrenar Puntos:

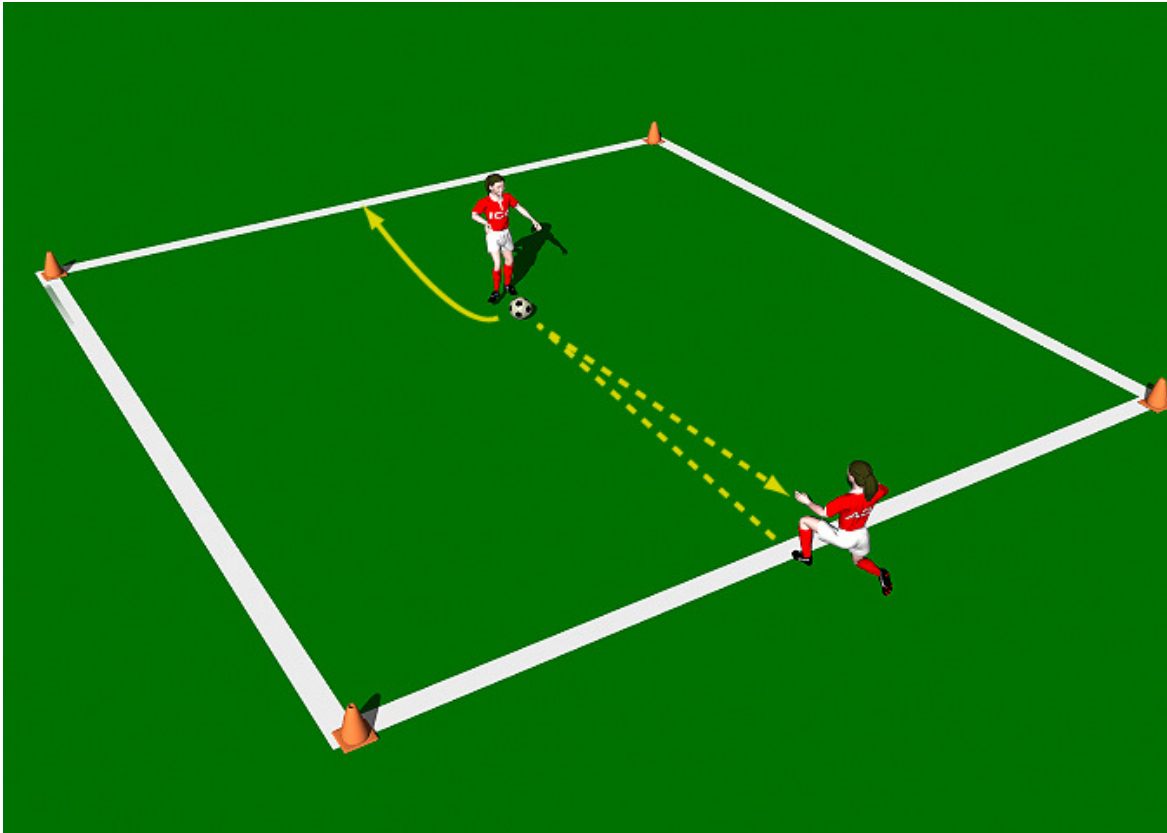
Divida a los jugadores en parejas, una bola entre dos. Los jugadores se colocan uno frente al otro detrás de los conos. Los conos se colocan 4-5 yardas de distancia.

Los jugadores tienen que pasar la pelota hacia atrás y adelante entre los conos utilizando el "paso de Empuje". La pelota debe ser mantenida en el suelo y golpeó con la suficiente firmeza para cruzar los conos. Se anota un punto por cada pase que cruza la línea en el suelo. Los jugadores se les da un periodo de 30 segundos para ver cuántos pases con éxito que pueden hacer. Al final del periodo, el entrenador compara las puntuaciones con otros grupos.

El aumento de la distancia de los conos para hacer la práctica más difícil. El entrenador debe asegurarse de que ningún jugador está sacrificando calidad por la velocidad. Los jugadores sólo son recompensados por pases que los viajes en el suelo.

Semana Tres - Taladro Two

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.

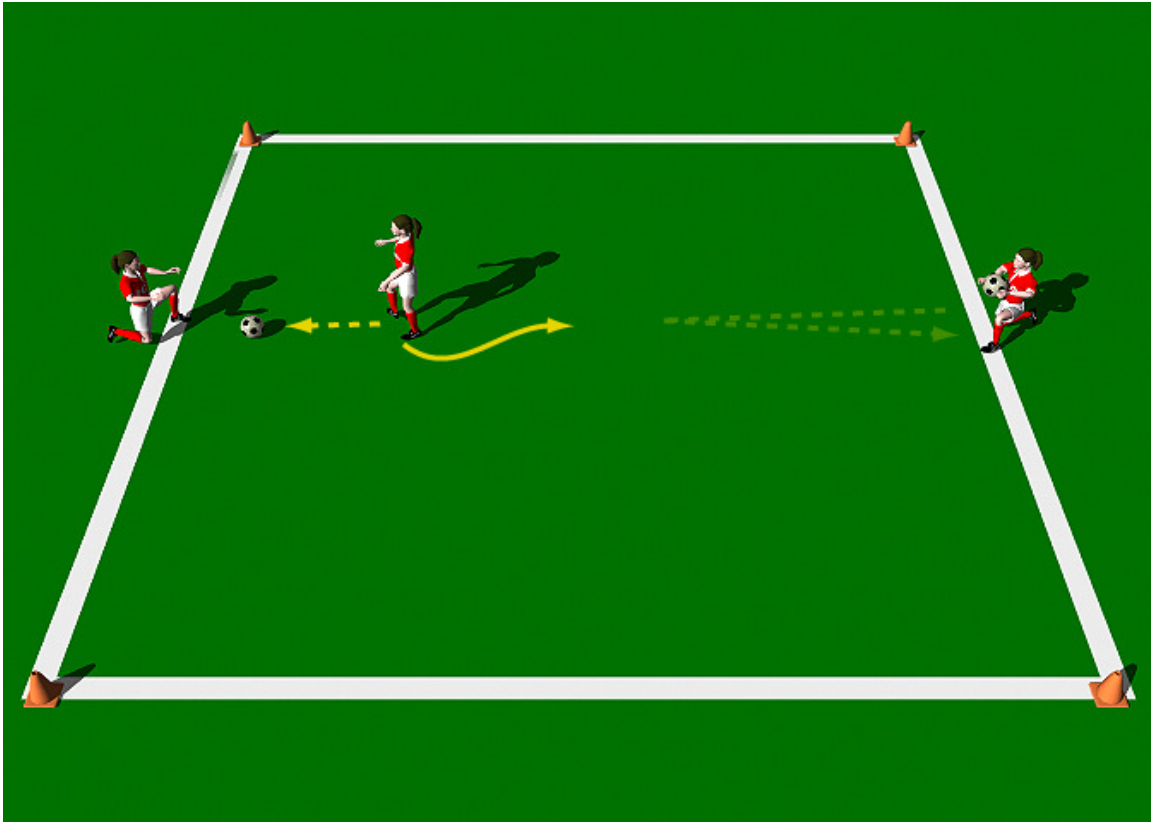
El entrenar Puntos:

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.

Semana Tres - Taladro Three

Presión que pasa 1



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

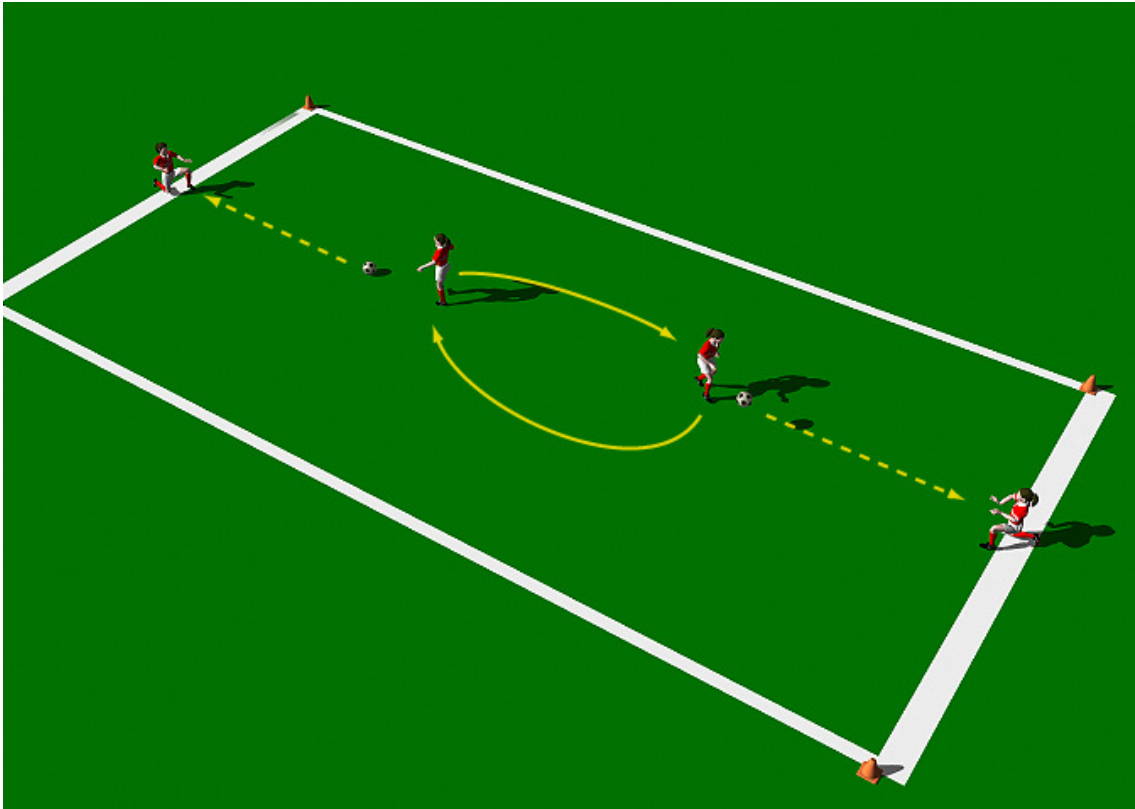
El entrenar Puntos:

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

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

Semana Tres - Taladro Four

Presión que pasa 2



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

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

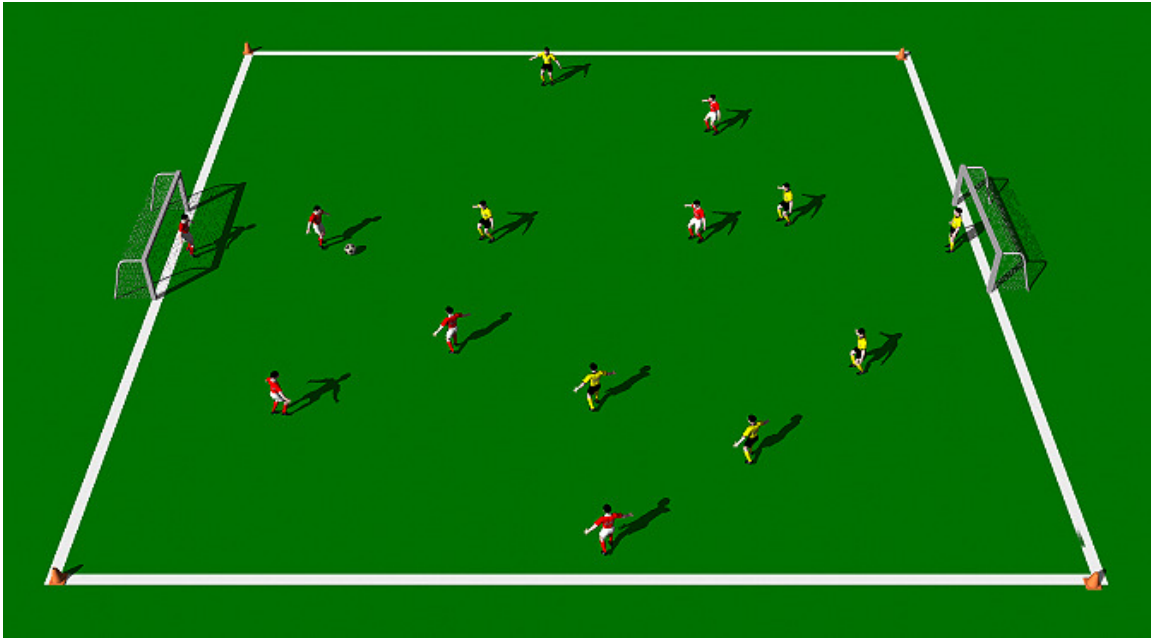
Si un jugador que trabajan turnos a un servidor para un pase, y el servidor es la recuperación de la pelota, el jugador debe seguir circulando y vuelta para recibir el balón desde el servidor opuesto. El jugador no debe esperar a que un servidor para recuperar la pelota.

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

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

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

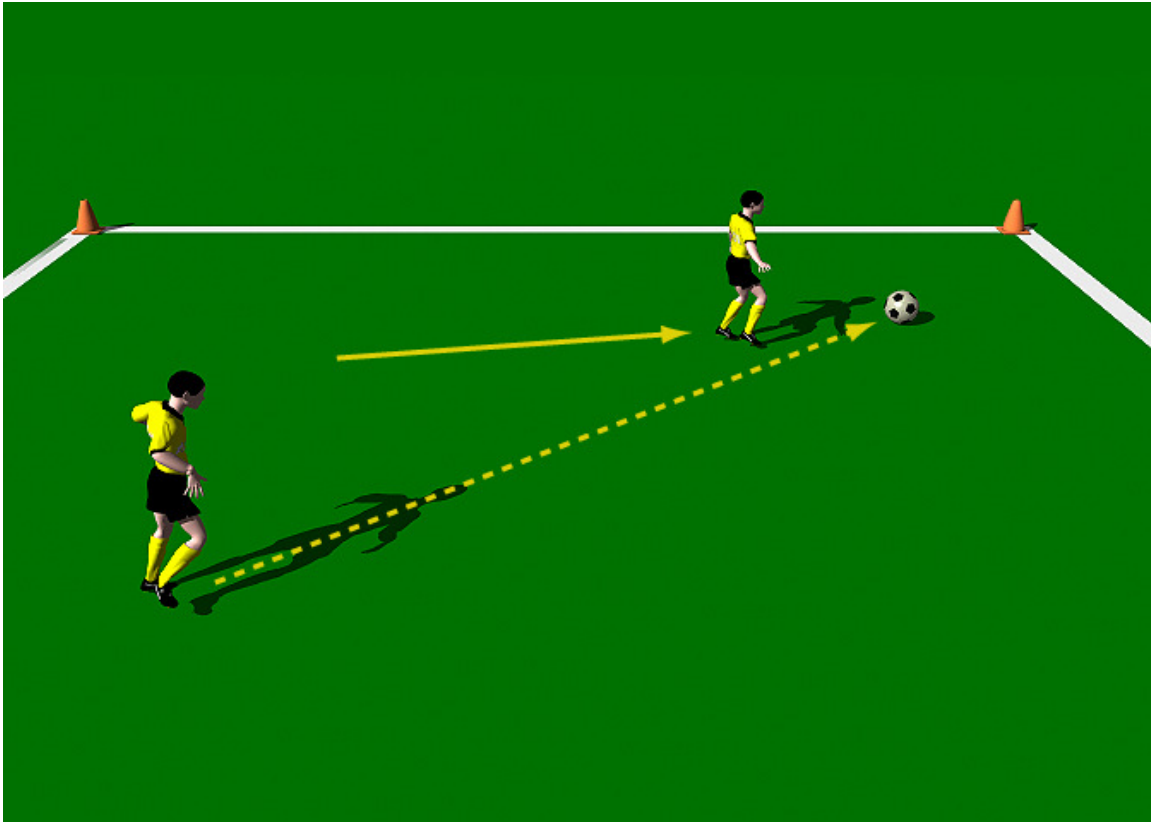
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Cuatro - Taladro One

Siga el paso



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

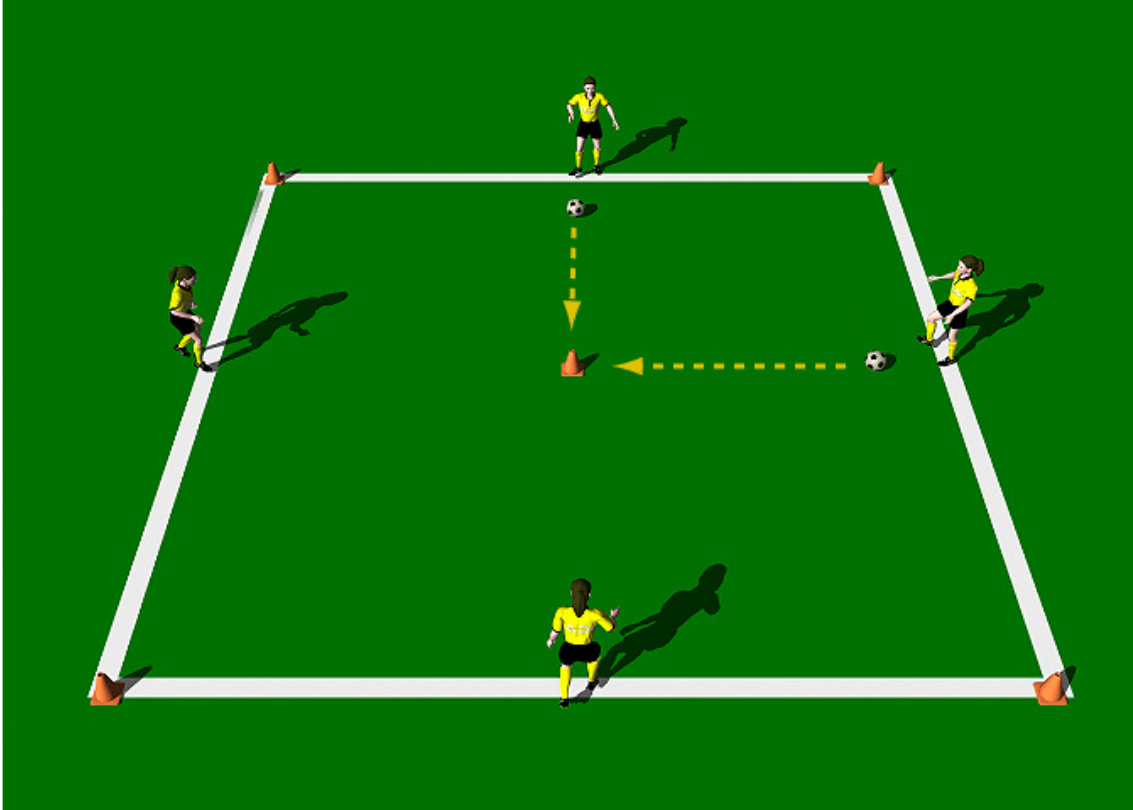
enteros:

- Trabajo con una intensidad alta.
- Convertir la forma más económica posible cuando el control de la pelota.
- Lugar pie que no 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 patadas 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

Tumbar el Cono



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

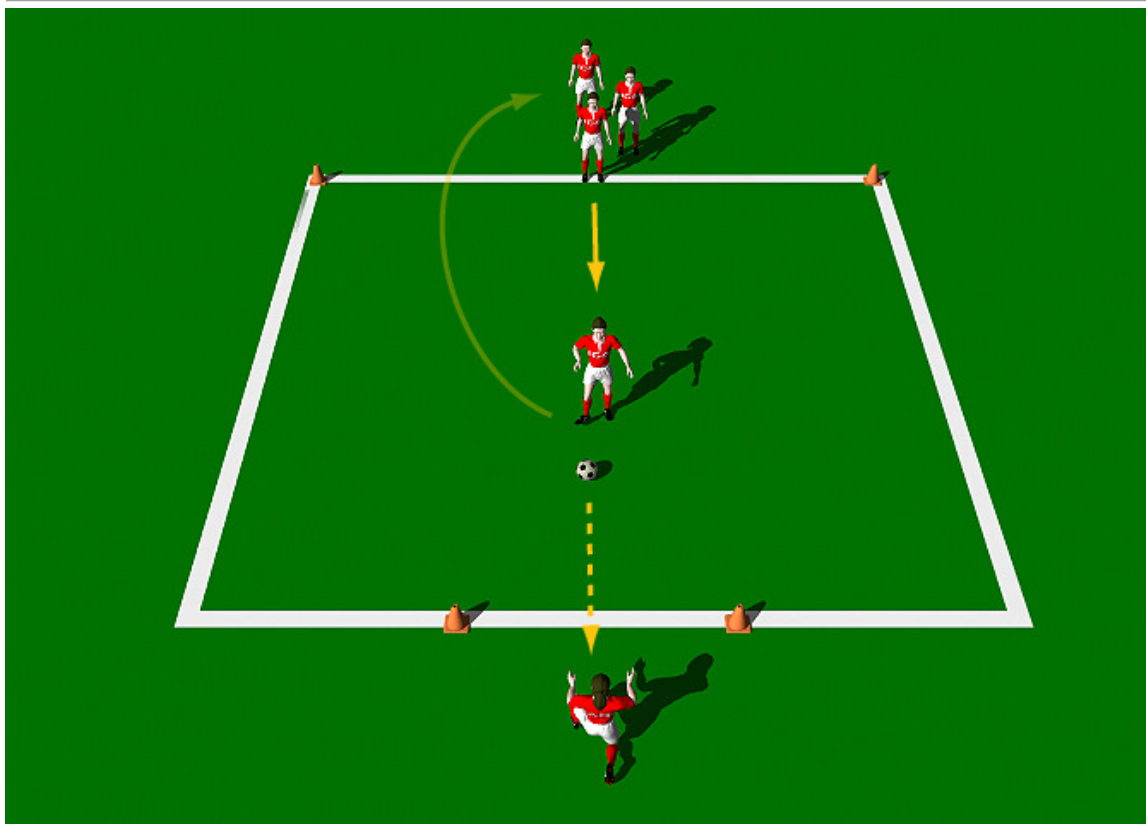
El entrenar Puntos:

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

Primer par para derribar los conos 5 veces gana.

Semana Cuatro - Taladro Three

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.

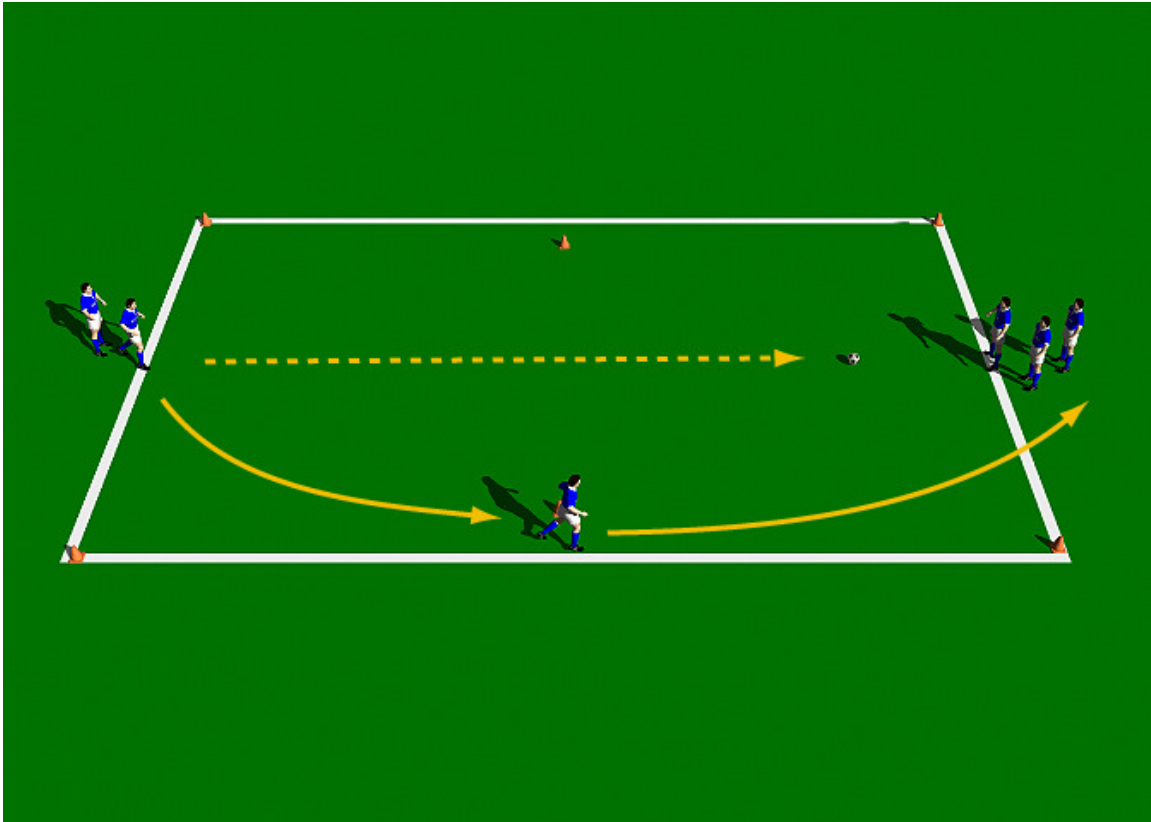
El entrenar Puntos:

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.

Semana Cuatro - Taladro Four

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.

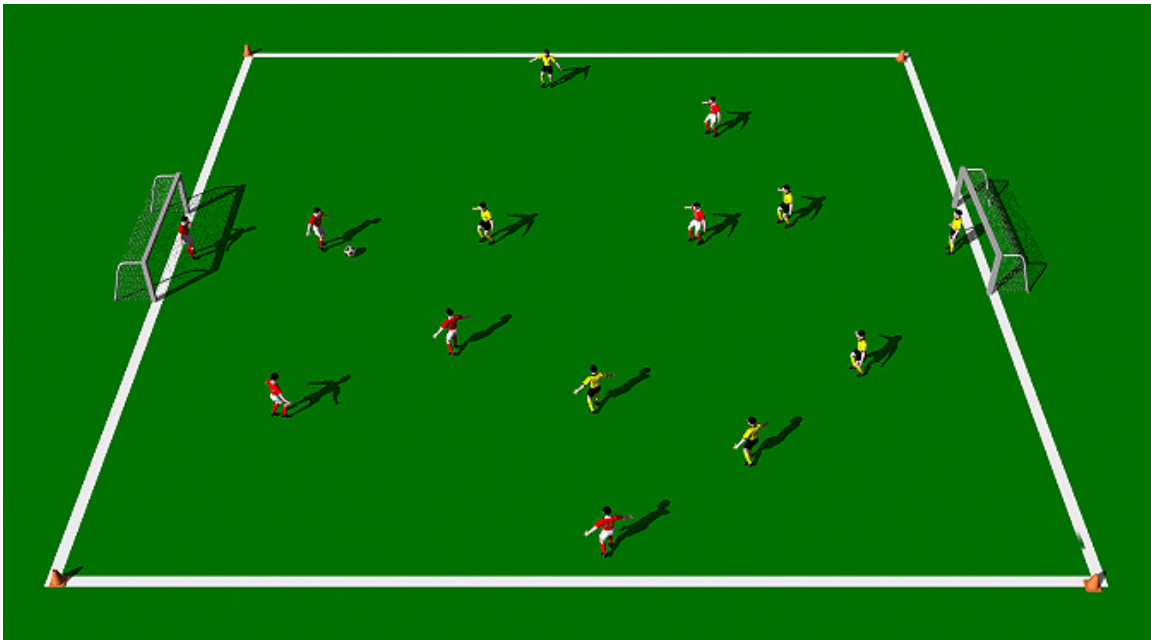
El entrenar Puntos:

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 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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

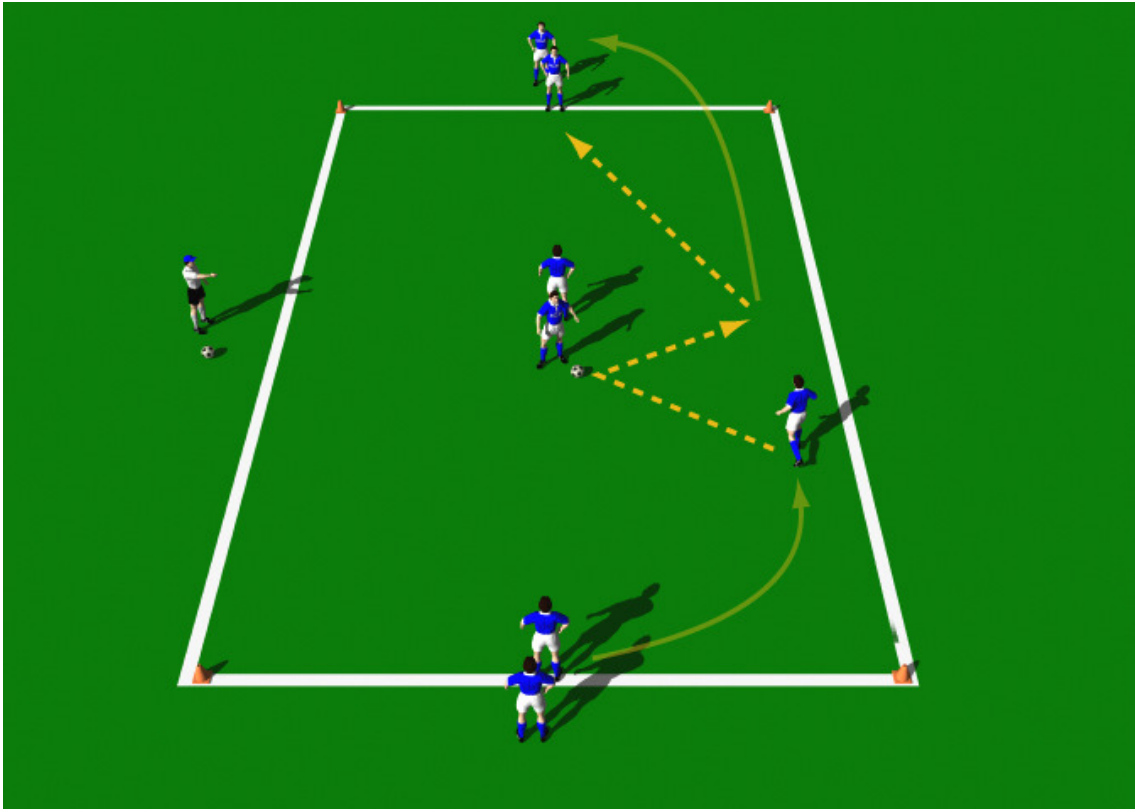
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Quinta semana - Taladro One

Dar e ir taladro



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de la "Push Pass" que se refiere a una situación de "dar y seguir". Se debe hacer hincapié en "el ritmo, la exactitud y oportunidad".

Preparación de campo:

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

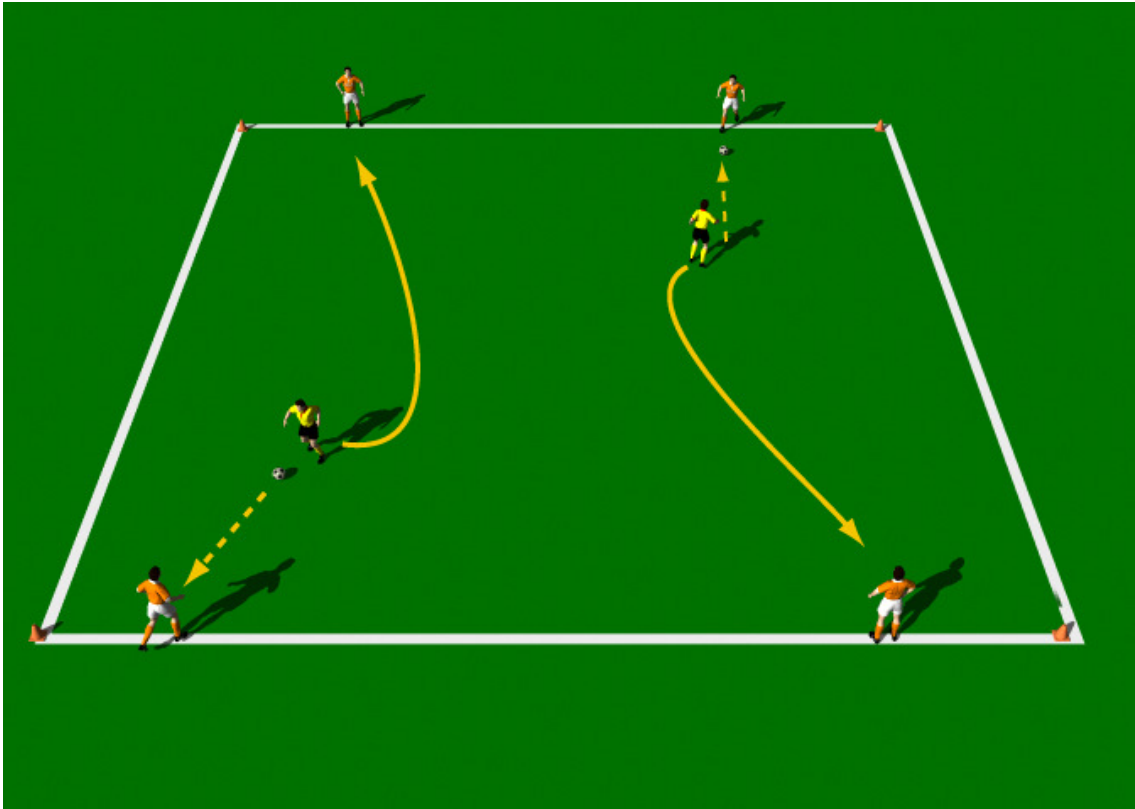
El entrenar Puntos:

Los jugadores en cada extremo de la red de alterna jugando un "dar y ir" con el jugador que recibe frente a ellos en el centro de la rejilla. Una vez que el jugador recibe la parte posterior de la bola el jugador central deben pasar al jugador en el lado opuesto de la rejilla a repetir.

Los jugadores deben llevar la cuenta. Un gol será válido para cada completado "dar e ir" con un pase de calidad hacia adelante.

Quinta semana - Taladro Two

pasando Rotación



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

Área de 20 x 20 yardas. 6 jugadores. 2 bolas. Conos.

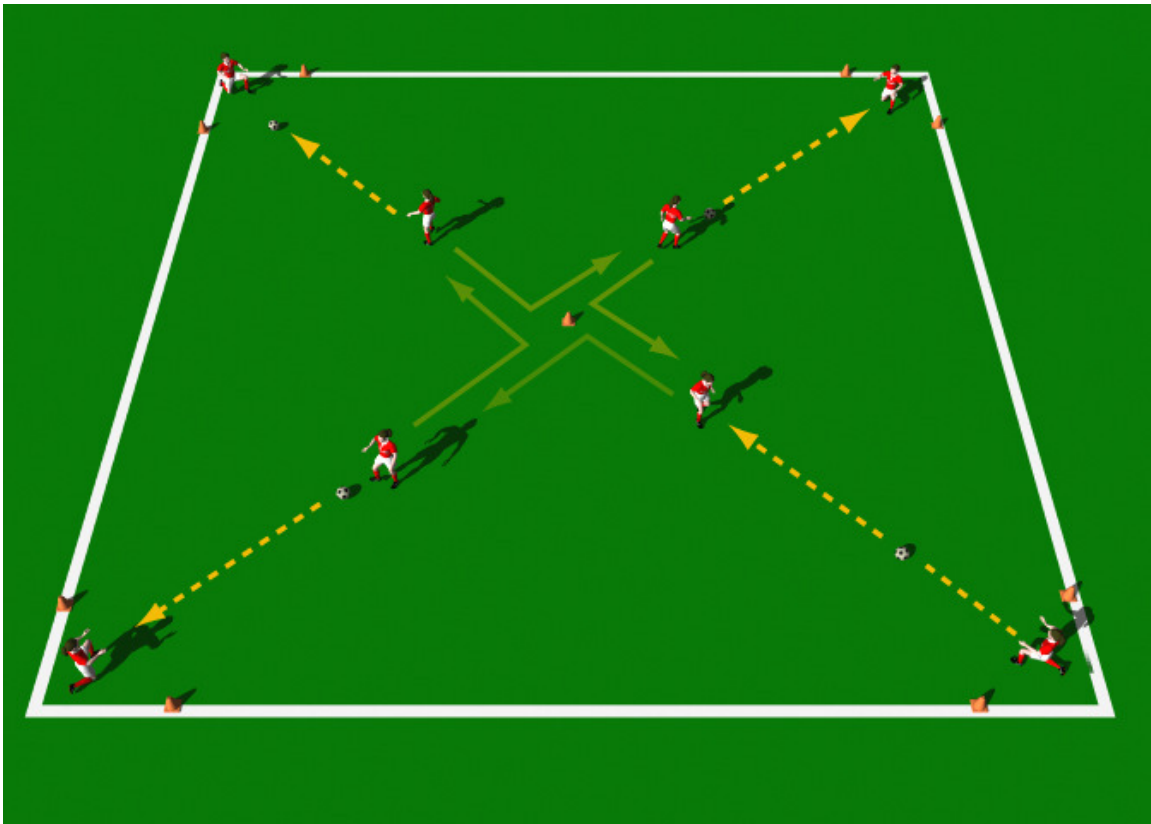
El entrenar Puntos:

Un jugador se coloca en cada esquina de la rejilla. Dos jugadores en el centro giran recibir pases de los jugadores de las esquinas. Los jugadores en el centro deben tratar de pasar el balón "primera vez" a cualquiera de los dos servidores que se enfrentan. Los dos servidores deben mirar para el intercambio de pases entre ellos siempre que sea posible y no estar quieto con el balón en sus pies.

Los jugadores en el centro de trabajo para el 60 segundo y luego giran con dos servidores. Ver qué par puede conseguir la mayoría de los pases en 60 segundos.

Quinta semana - Taladro Three

Pasando taladro rotativo



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

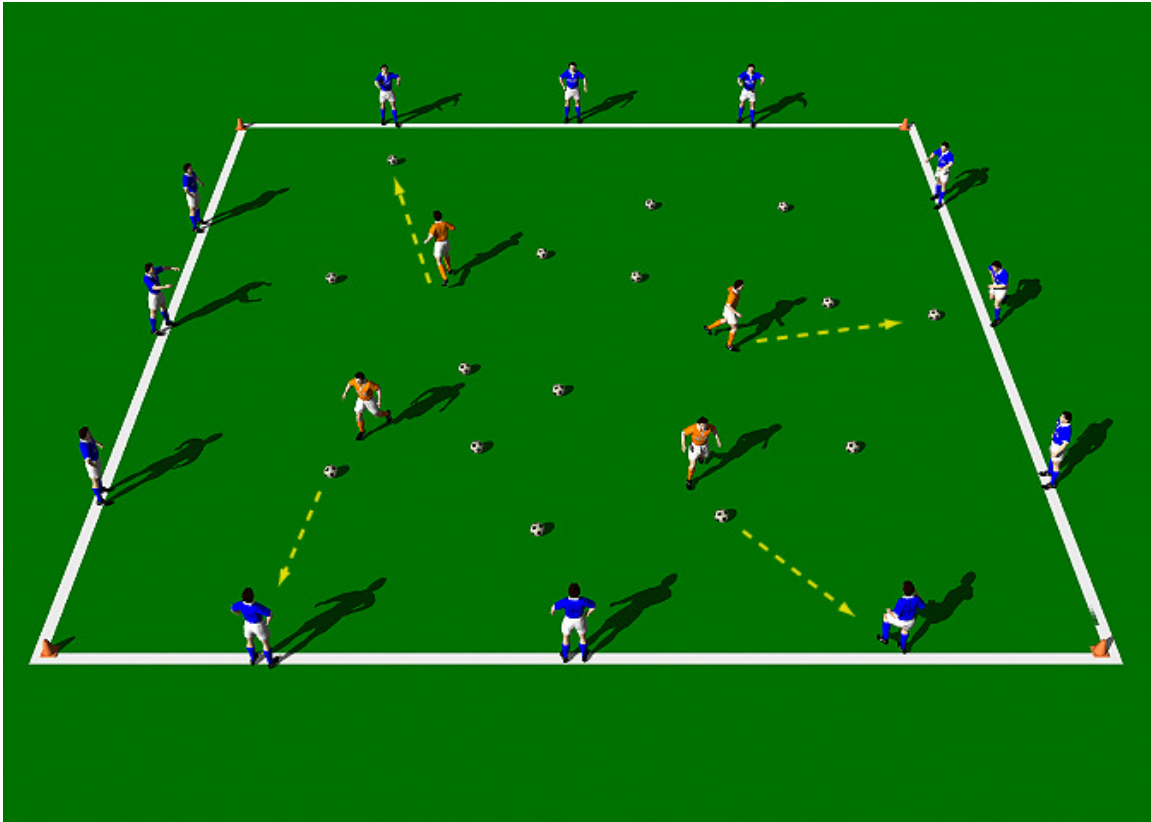
El entrenar Puntos:

Un servidor se coloca en cada esquina de la rejilla. La rejilla es de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas. Cada servidor tiene una bola. Cuatro jugadores se colocan dentro de la cuadrícula, cada jugador frente a un servidor. El servidor de rueda una bola a través de los dos conos para el receptor para pasar de nuevo por primera vez mediante el pase de empuje. El jugador debe pasar la pelota hacia atrás a través de los conos y en el suelo para recibir un punto.

Después de pasar la pelota, el jugador debe comprobar para el cono central y gire a la derecha y recibir un pase de la próxima Sever. Cada jugador trabaja para ver cómo los buenos pases que pueden hacer en 30 segundos. Una vez completado el período de 30 segundos, el entrenador compara las puntuaciones y los servidores del interruptor con los receptores.

Quinta semana - Taladro Four

Pases de presión 3



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

Área de 20 x 20 yardas. Grupo entero de jugadores. Fuente grande de bolas. Conos.

El entrenar Puntos:

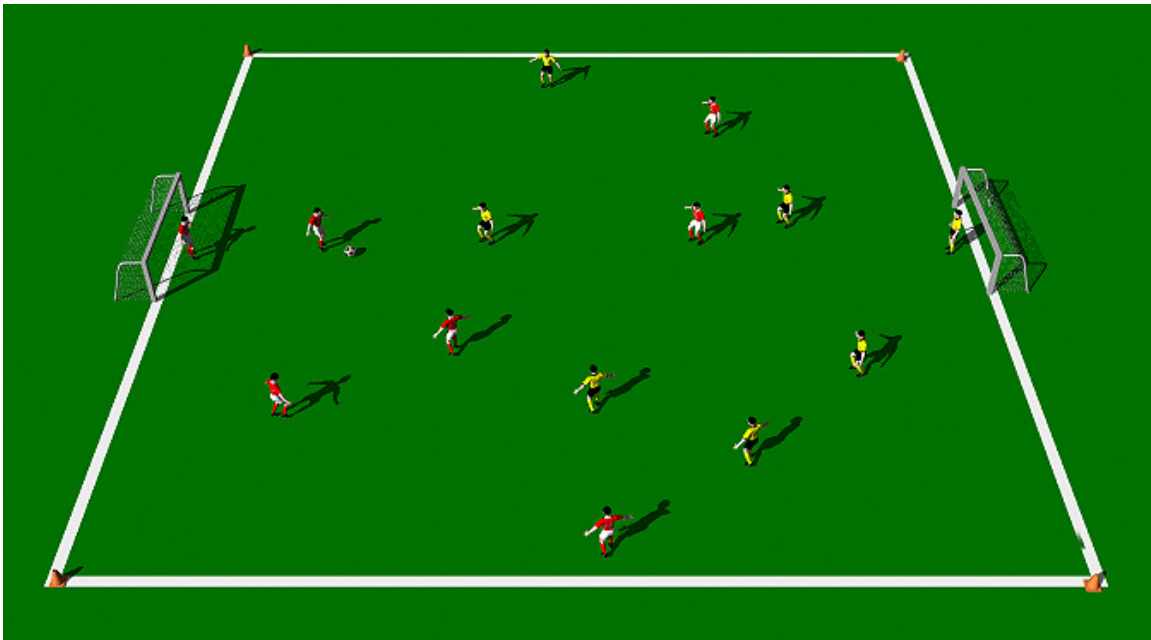
Cuatro jugadores están posicionados en la cuadrícula con el resto del grupo extendido de manera uniforme alrededor del exterior de la red. Un mínimo de 10 bolas están dispersos dentro de la cuadrícula. A la orden del entrenador, los dos jugadores dentro de la red tienen 2 minutos para hacer los pases que lo posible para los jugadores exteriores. Después de recibir un pase, los servidores pasan la parte posterior pelota a un área abierta en la cuadrícula.

Los jugadores deben trabajar a toda velocidad y concentrarse en la calidad que pasa. jugadores exteriores deben estar constantemente hablando y alerta para los pases.

Girar dos jugadores medias cada dos minutos.

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

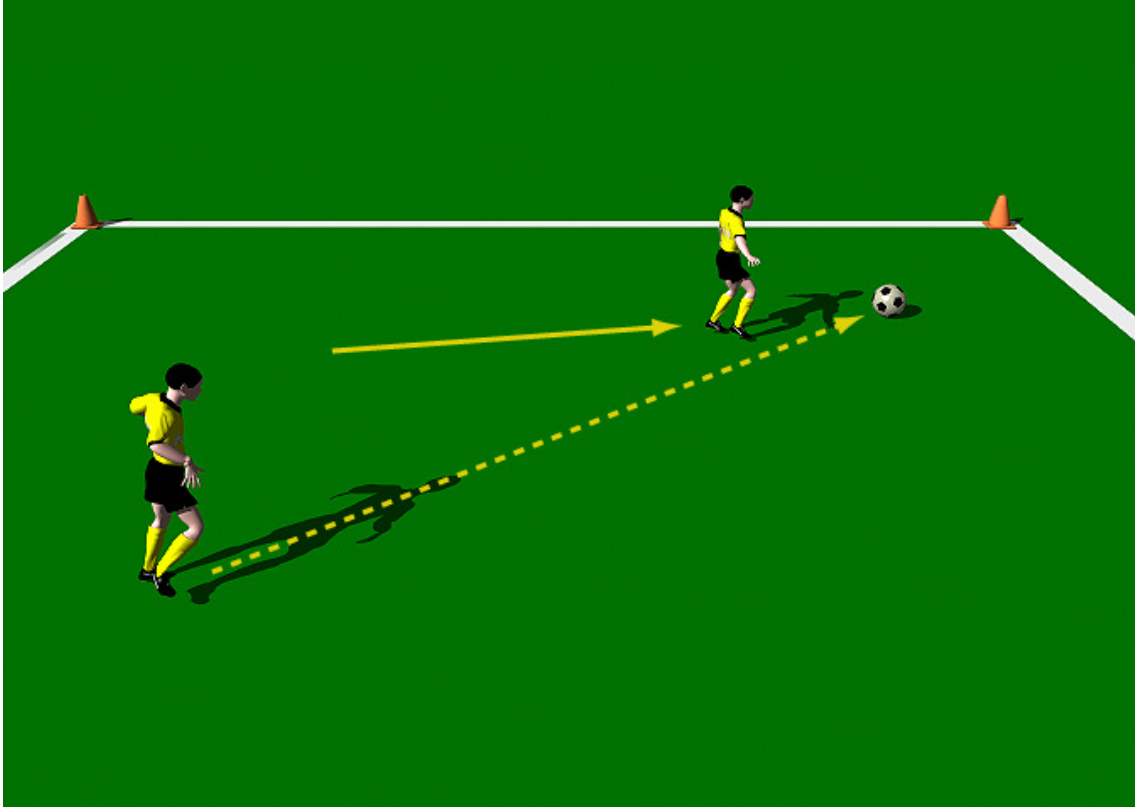
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Seis semanas - Taladro One

Siga el paso



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

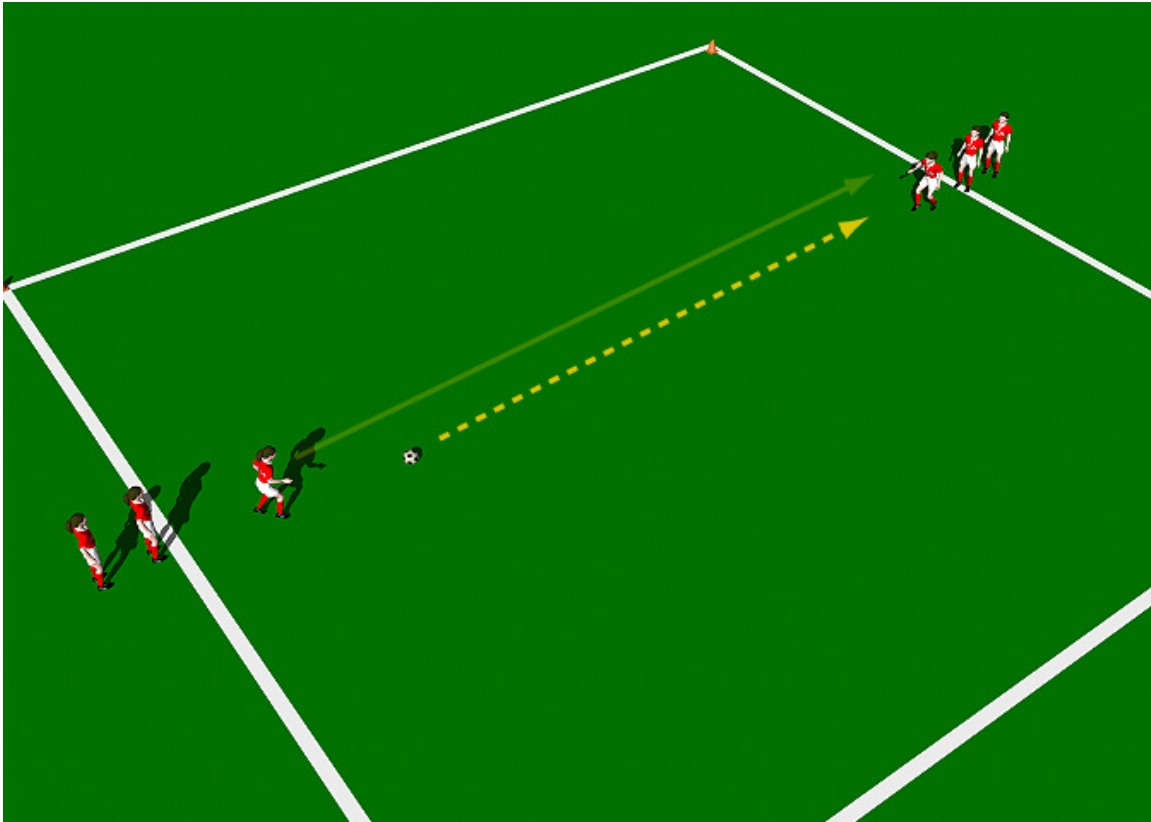
- Trabajo con una intensidad alta.
- Convertir la forma más económica posible cuando el control de la pelota.
- Lugar pie que no pateo al lado de la pelota, no demasiado cerca, así que evitará el movimiento de oscilación natural de la pierna que golpea.
- El tobillo del pie de pateo debe ser firme.
-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

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

los roles de los jugadores se alternan cada 60 segundos.

Seis semanas - Taladro 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.

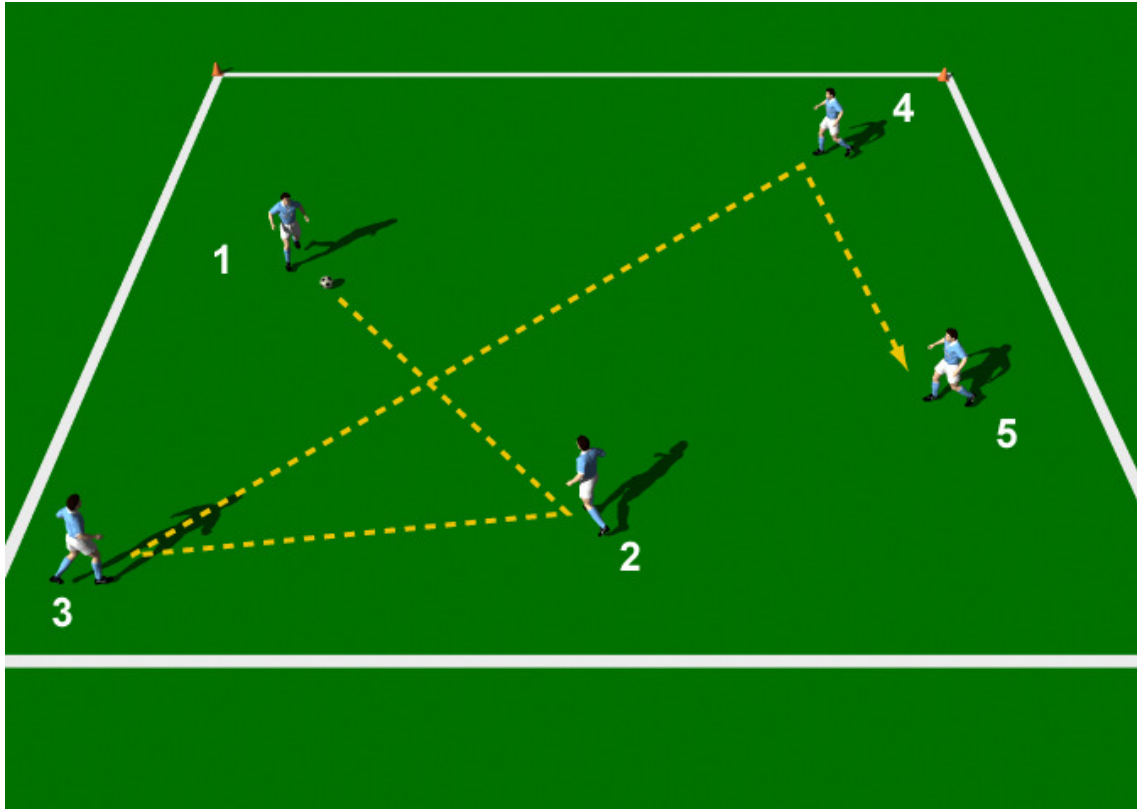
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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

Seis semanas - Taladro Three

juego de números



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

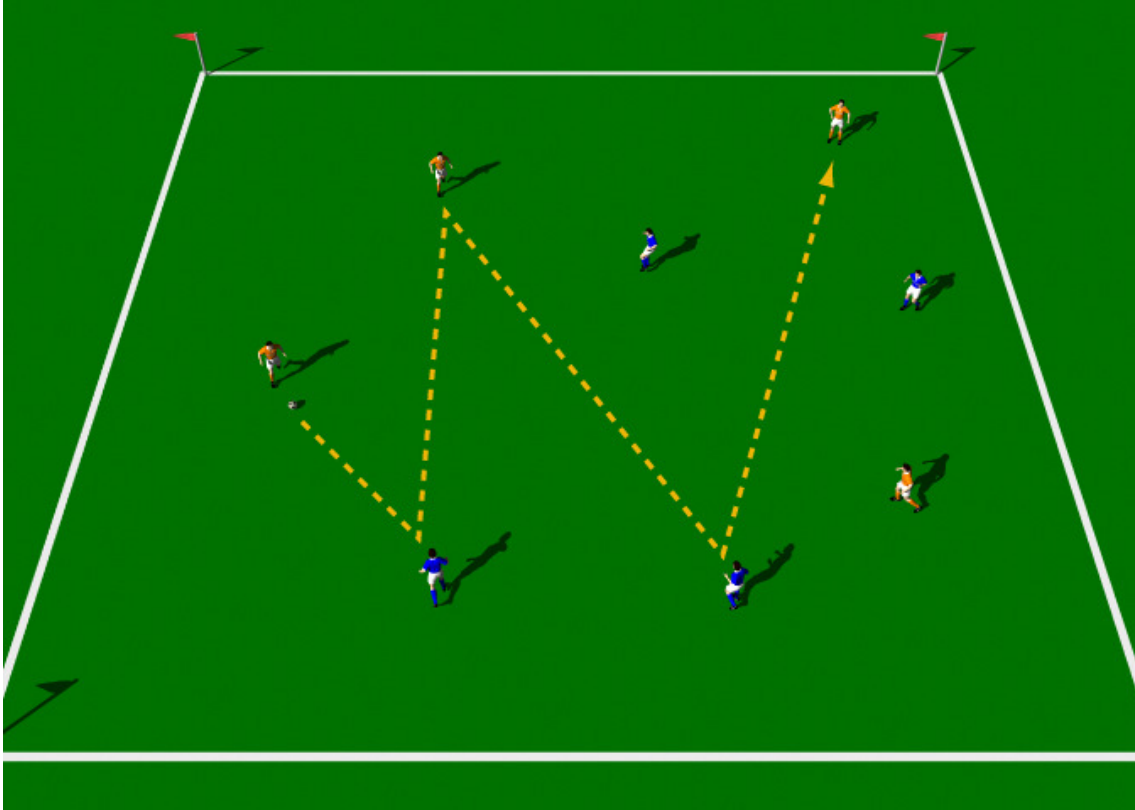
El entrenar Puntos:

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

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

Seis semanas - Taladro Four

El juego de color



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

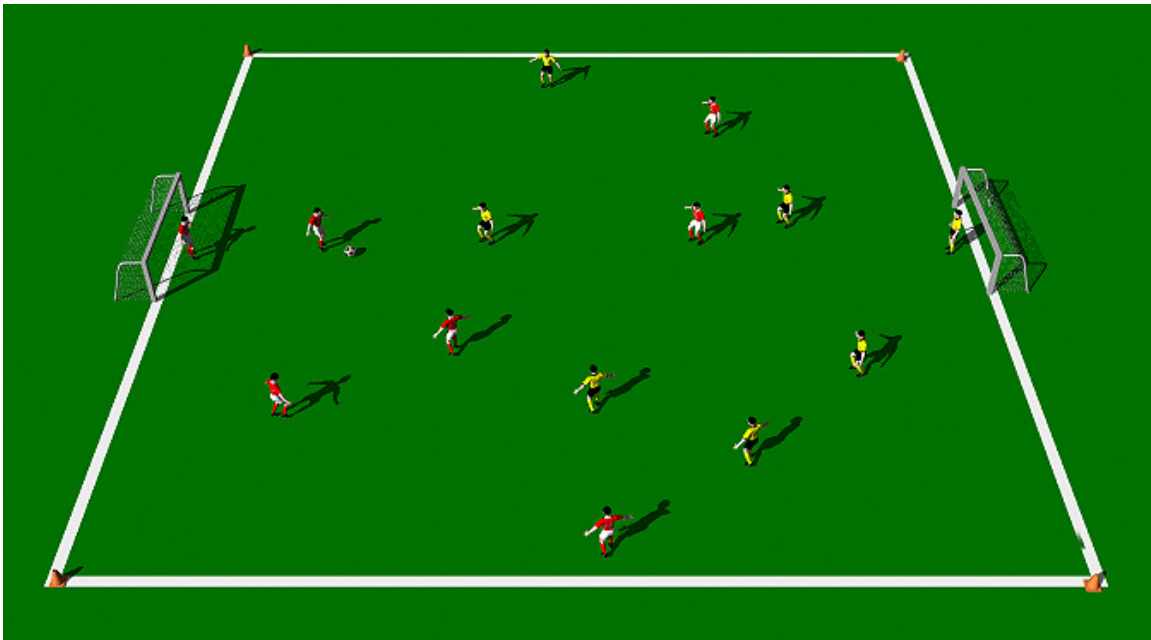
Un área está delimitada aproximadamente 30 yardas por 30 yardas. Divida a los jugadores en dos grupos y se identifican cada equipo con diferentes chalecos de colores. Los jugadores se mueven alrededor de la rejilla de pasar la pelota "dos toques". Los pases deben estar siempre en la secuencia de "Rojo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

Progresión:

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

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

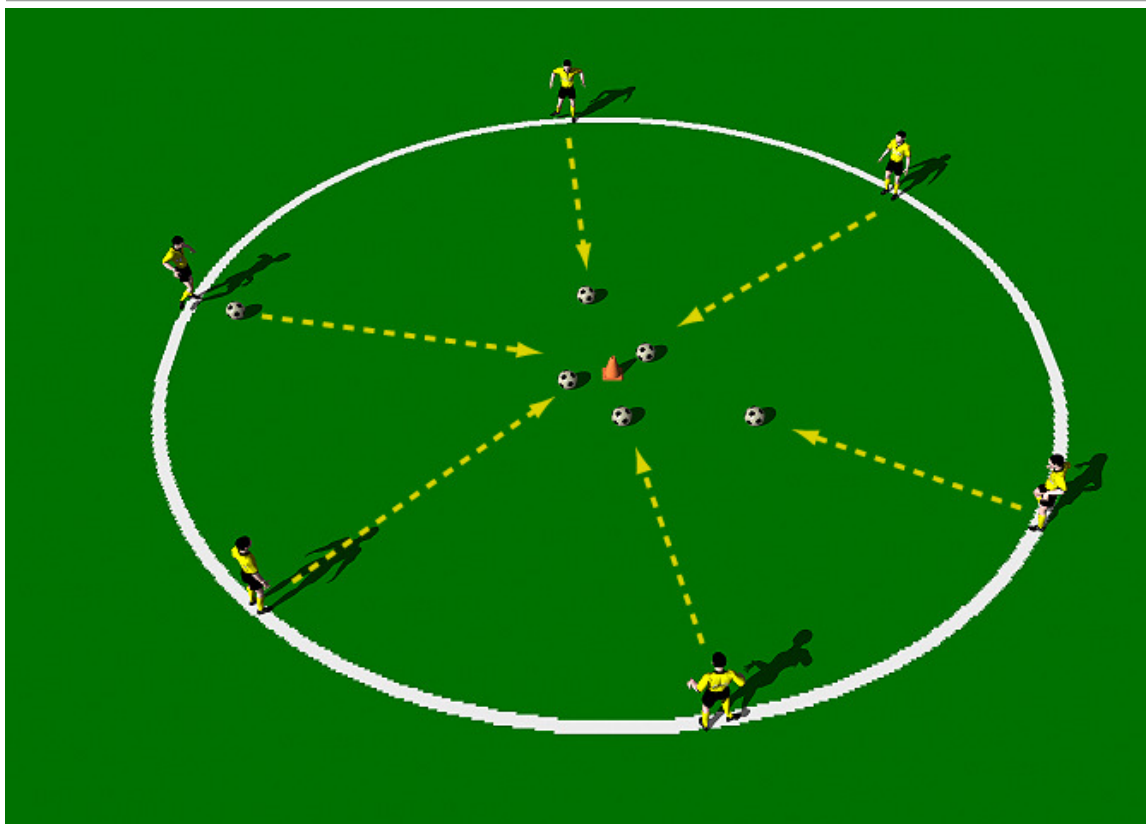
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Siete - Taladro One

Fútbol mármoles



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

círculo central. Pequeño grupo de jugadores, pelotas.

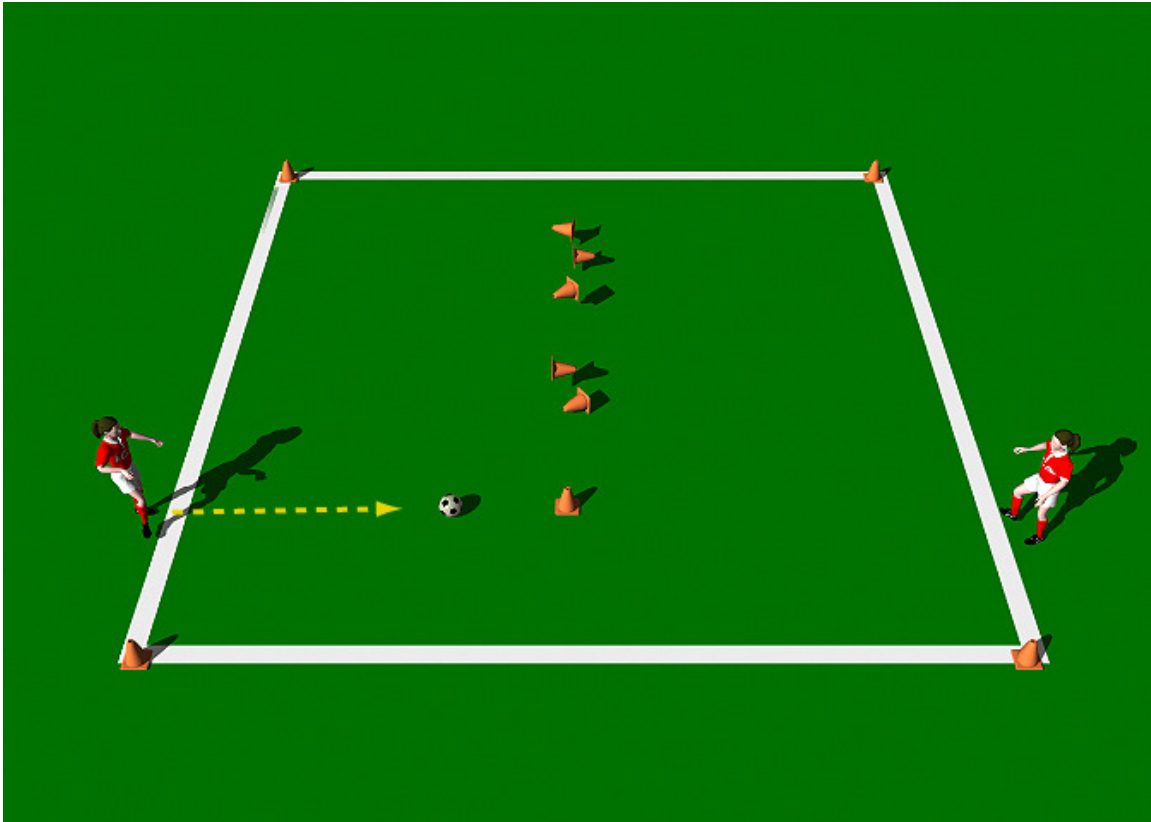
El entrenar Puntos:

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

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

Semana Siete - Taladro Two

3, 2, 1 Blast Off



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

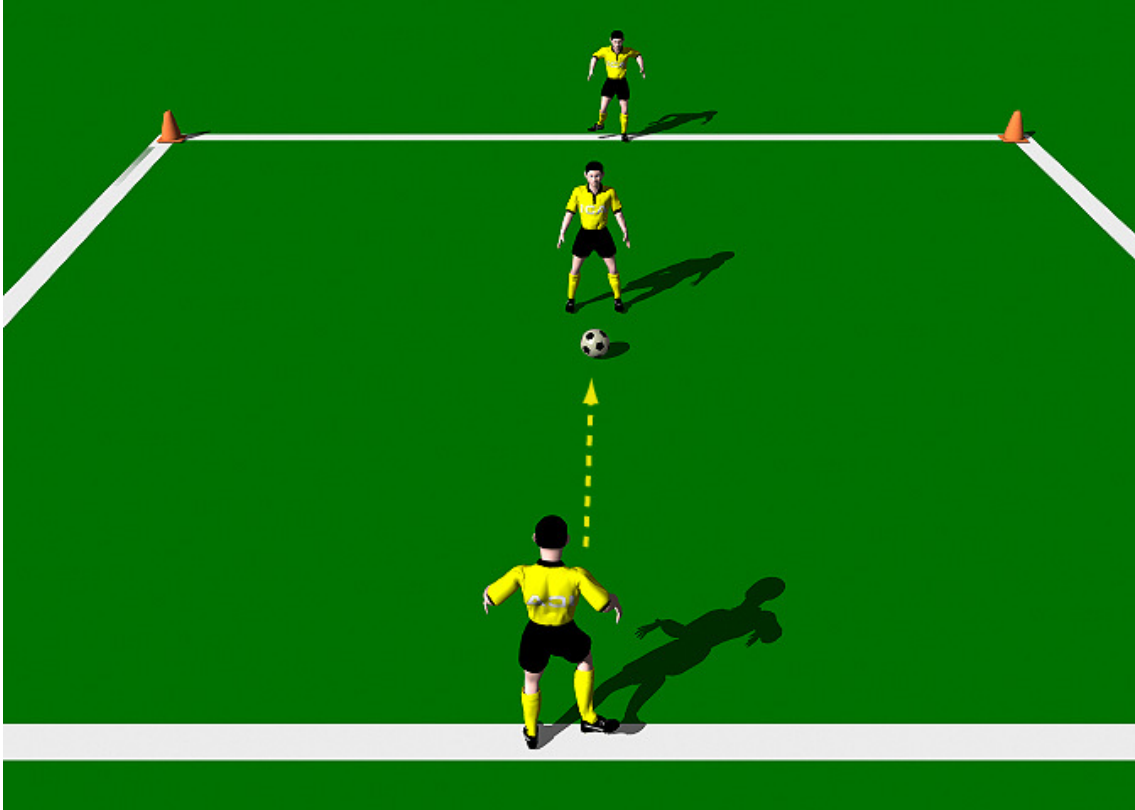
El entrenar Puntos:

Los jugadores trabajan en equipo para derribar todos los conos de pie. El primer objetivo es derribar el conjunto de tres conos. Después de que se termine esto que derriban el conjunto de dos conos. Finalmente la competición se completa cuando el último cono único es derribado. Los objetivos de conseguir más difícil, ya que reducen de tamaño.

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

Semana Siete - 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

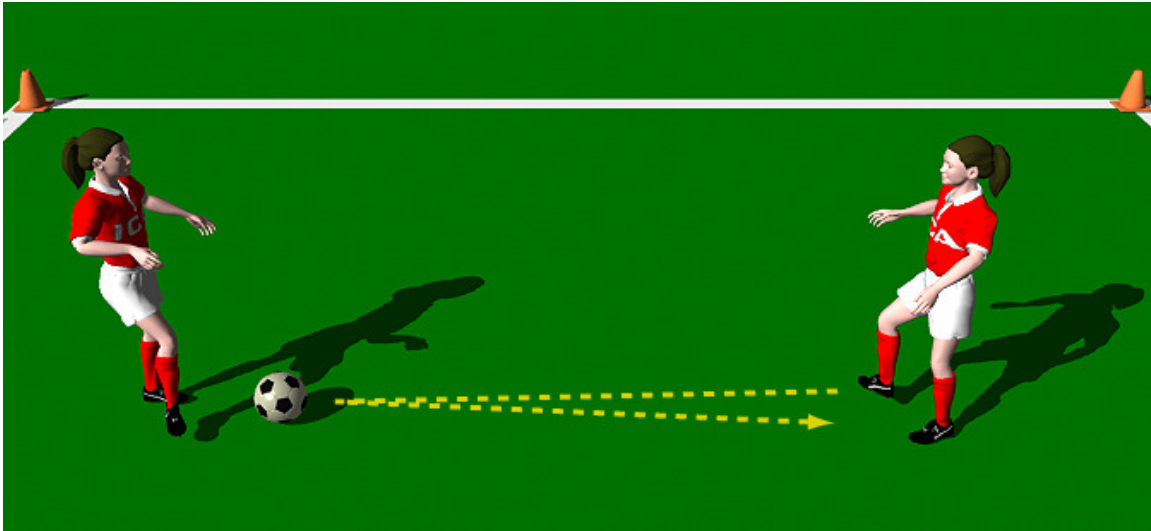
enteros:

- 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. Girar tan diferentes jugadores compiten unos contra otros.

Semana Siete - Taladro Four

Pasando velocidad



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 10 yardas. Dos jugadores. Una bola.

El entrenar Puntos:

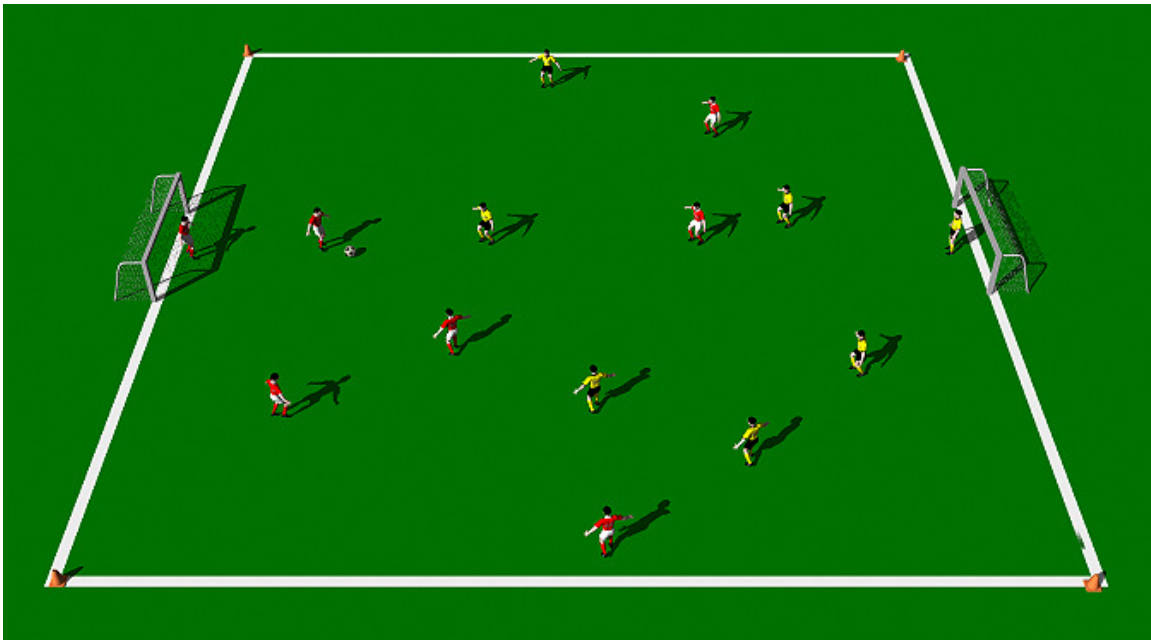
Divida a los jugadores en parejas, una bola entre dos. Los jugadores se colocan uno frente al otro detrás de los conos. Los conos se colocan 4-5 yardas de distancia.

Los jugadores tienen que pasar la pelota hacia atrás y adelante entre los conos utilizando el "paso de Empuje". La pelota debe ser mantenida en el suelo y golpeó con la suficiente firmeza para cruzar los conos. Se anota un punto por cada pase que cruza la línea en el suelo. Los jugadores se les da un periodo de 30 segundos para ver cuántos pases con éxito que pueden hacer. Al final del período, el entrenador compara las puntuaciones con otros grupos.

El aumento de la distancia de los conos para hacer la práctica más difícil. El entrenador debe asegurarse de que ningún jugador está sacrificando calidad por la velocidad. Los jugadores sólo son recompensados por pases que los viajes en el suelo.

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

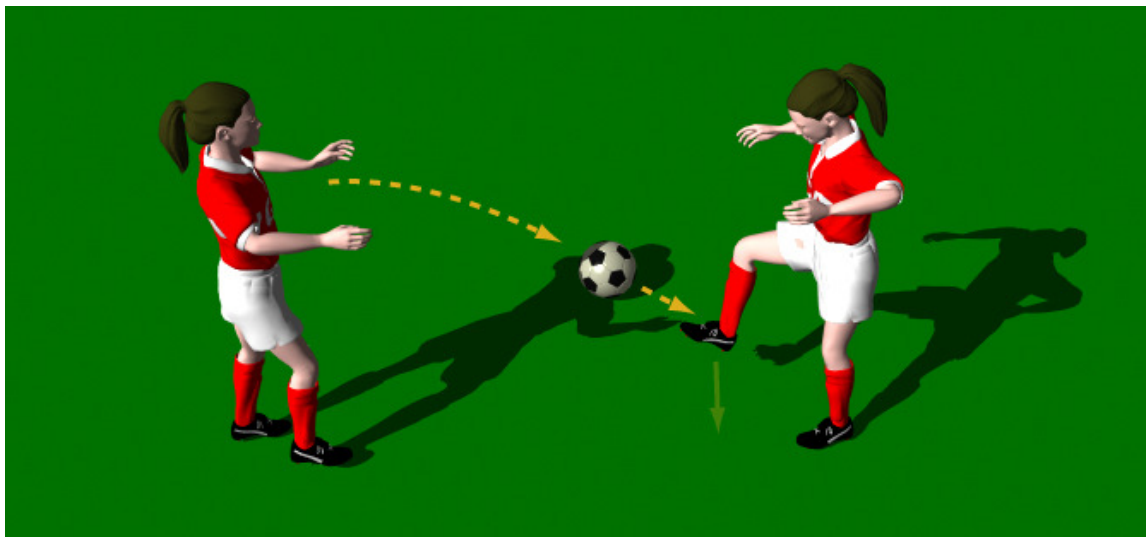
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Ocho - Taladro one

Cojín de control usando el parte superior del pie



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

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

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

Semana Ocho - 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:

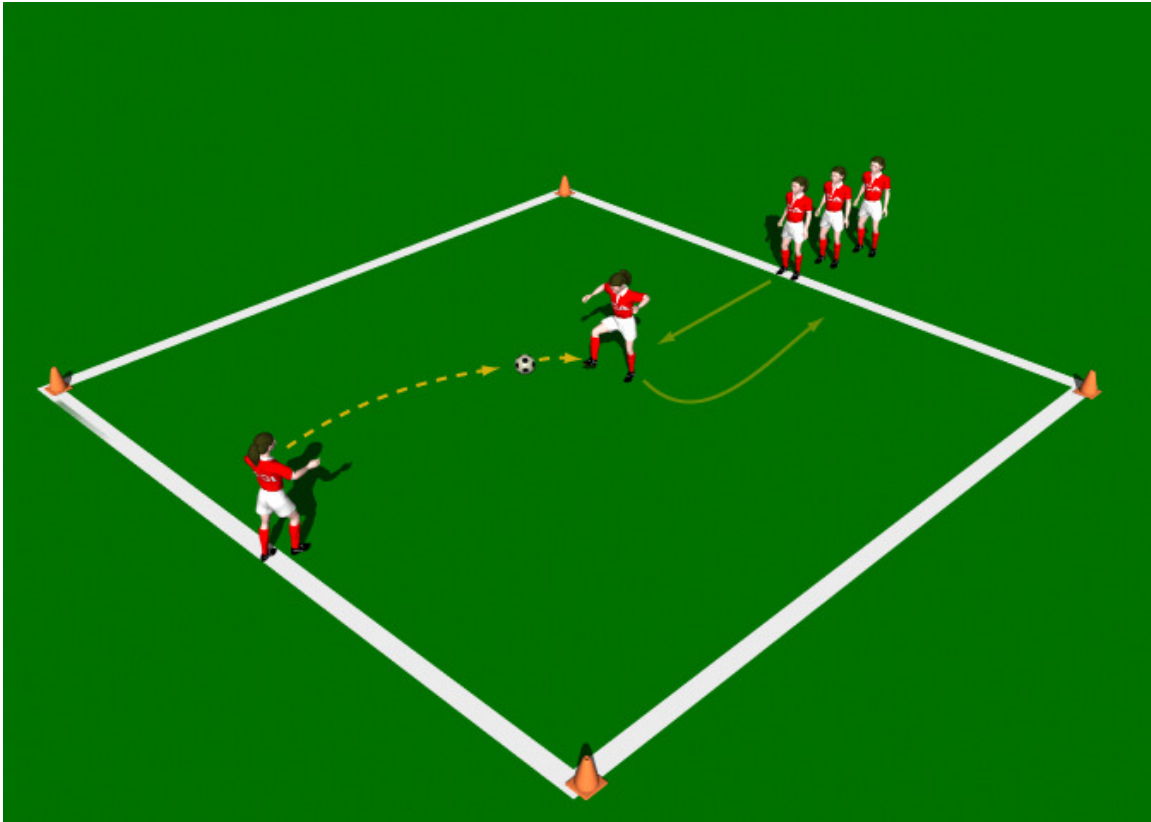
Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. El servidor lanza un paso en bucle con el jugador que lo recibe. La pelota debe ser servida aproximadamente 5 yardas en frente del servidor. Con una correcta servir al jugador que recibe siempre se anima a venir y conocer a la pelota.

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.

Semana Ocho - 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:

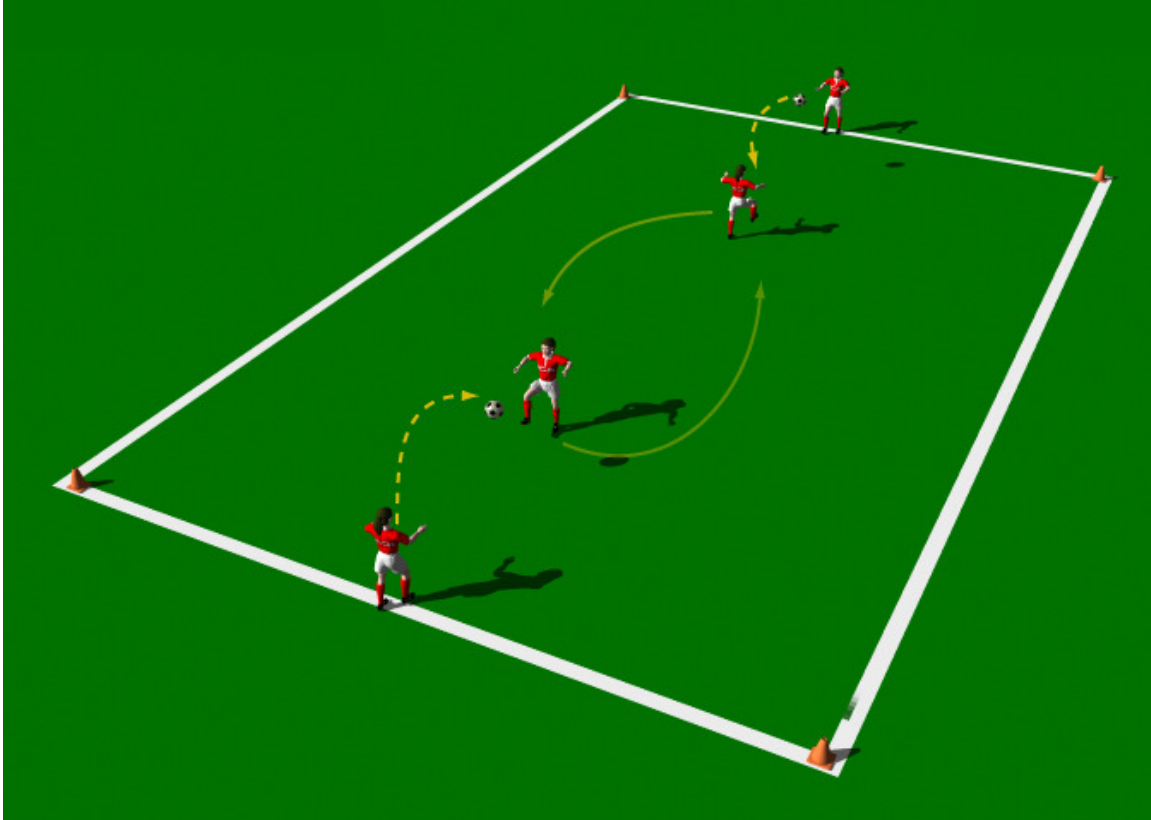
Rejilla 10 x 10 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Conos. 1 Bola.

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.

Semana Ocho - Taladro Four

Cojín de Control de Presión de Formación



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

Rejilla 10 x 20 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Conos. 2 bolas.

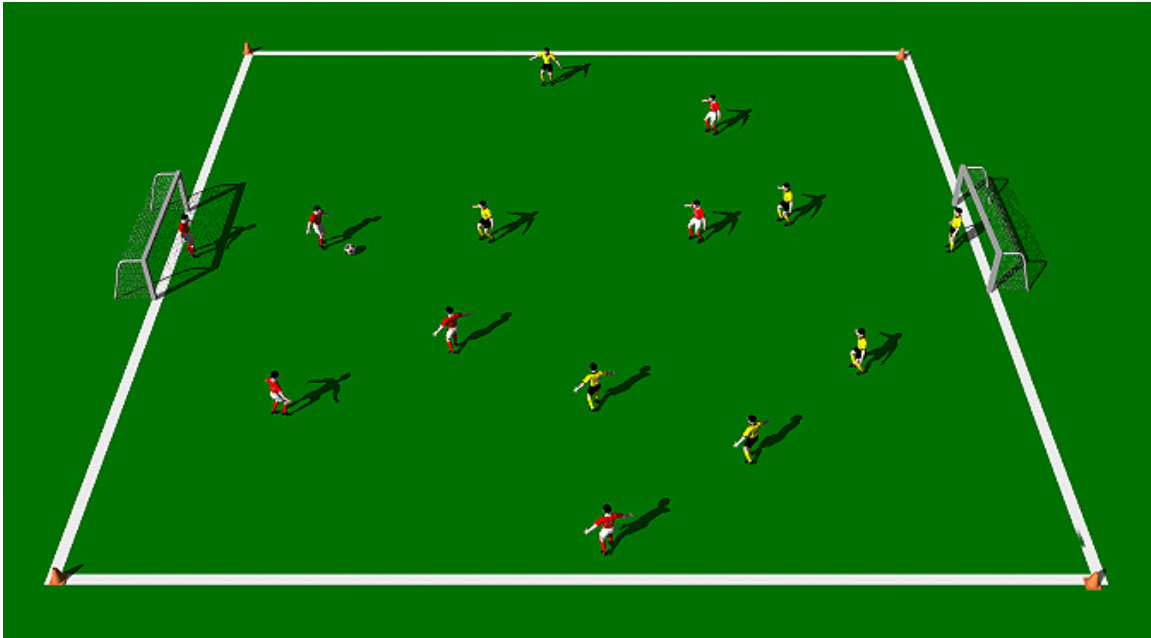
El entrenar Puntos:

Coloque dos servidores con un balón cada uno a ambos lados de la cuadrícula. 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 servicio.

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 pasada el receptor debe girar y recibir un pase desde el servidor opuesto. Los jugadores en el centro deben trabajar a toda velocidad y concentrarse en la calidad del primer paso táctil. Si los jugadores turnos de trabajo a un servidor para un pase, y el servidor está recuperando la pelota, el jugador debe seguir circulando y vuelta para recibir el balón desde el servidor opuesto. El jugador no debe esperar a que un servidor para recuperar la pelota. Competiciones deben ser jugados por ejemplo: el número de puntos en 60 segundos, el primer jugador en llegar a 20 puntos gana.

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

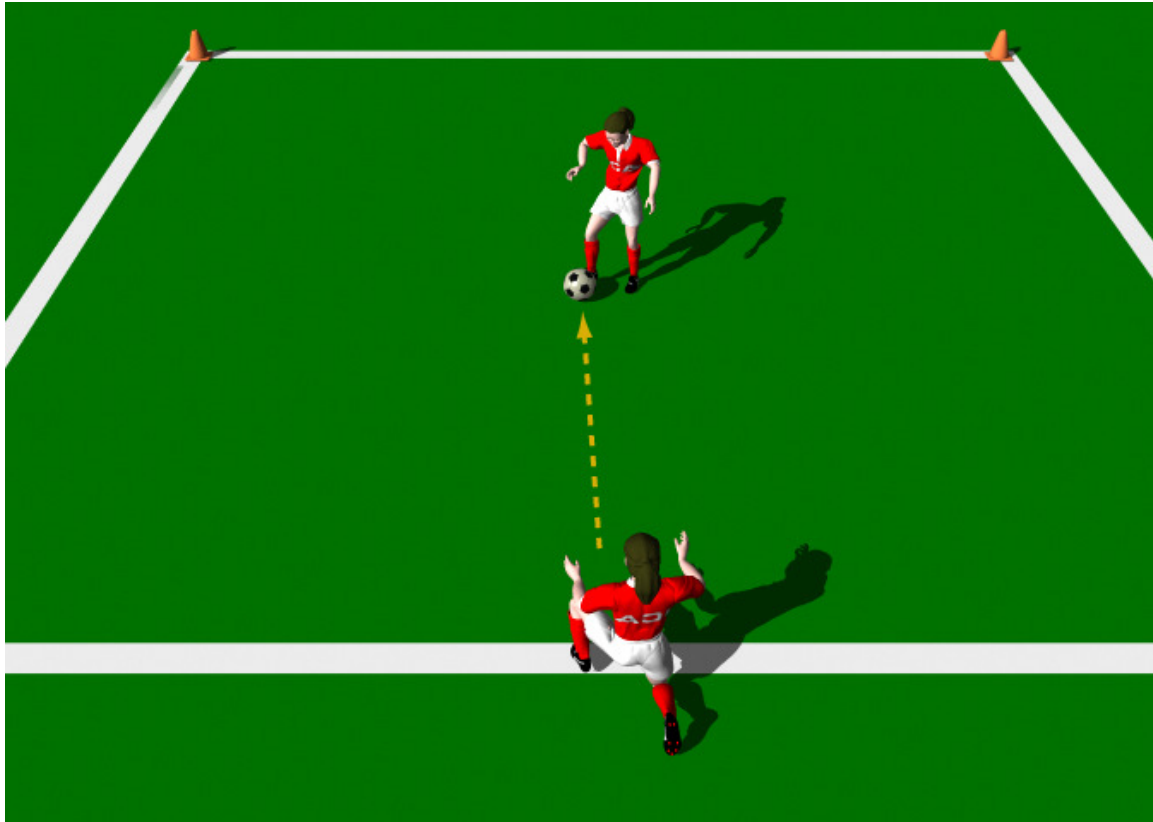
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Nueve - Taladro One

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.

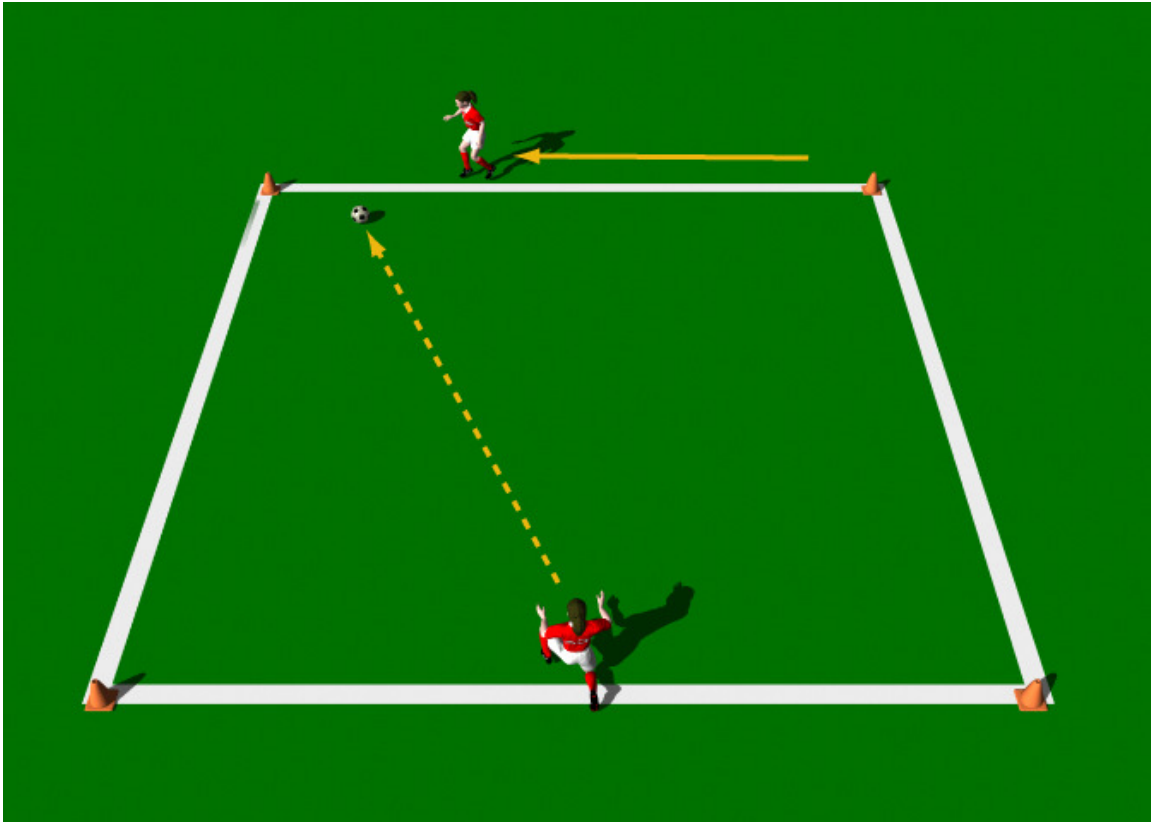
El entrenar Puntos:

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

Trabajar Detrás de la bola



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador en el "control del balón". El énfasis se pone en conseguir detrás del vuelo de la pelota temprano, así que el jugador se compone y cómodo cuando el control de la pelota.

Preparación de campo:

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

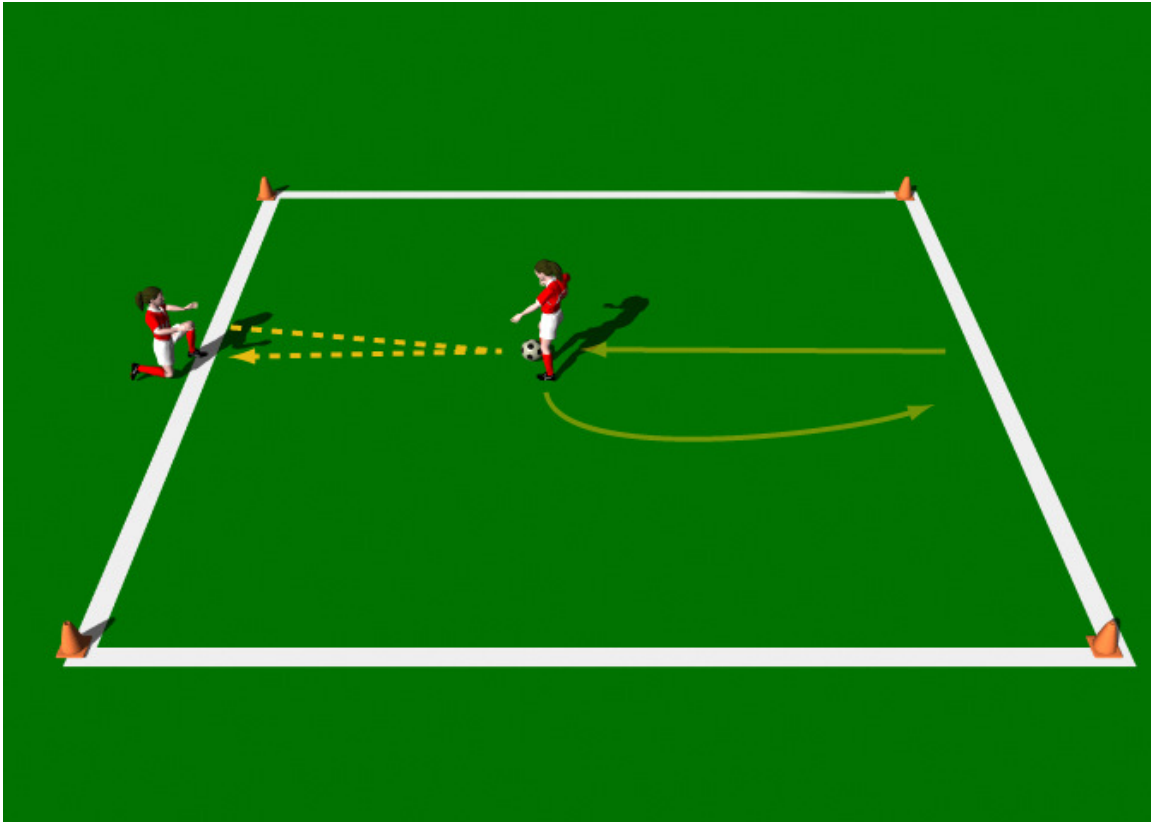
El entrenar Puntos:

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 en cada extremo de la red. El jugador con la bola comienza la práctica haciendo rodar el balón al lado de su pareja y entre los conos. Cuando la pelota se desplaza hacia el jugador que lo recibe, deben obtener rápidamente detrás del vuelo de la pelota y estar en una posición equilibrada listo para controlarlo. El jugador debe controlar el balón con sus pies y pasar de nuevo a su pareja. La velocidad del servicio debe aumentarse gradualmente. Asegúrese de que la pelota no se enrolla demasiado cerca del jugador que lo recibe. Tiene el objetivo de servirlo para el interior de los conos.

Cuanto más temprano el jugador se pone detrás del vuelo de la pelota, más tiempo que el jugador tendrá que controlarlo. intercambian sus papeles por lo que cada uno realiza los ejercicios.

Semana Nueve - Taladro Three

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.

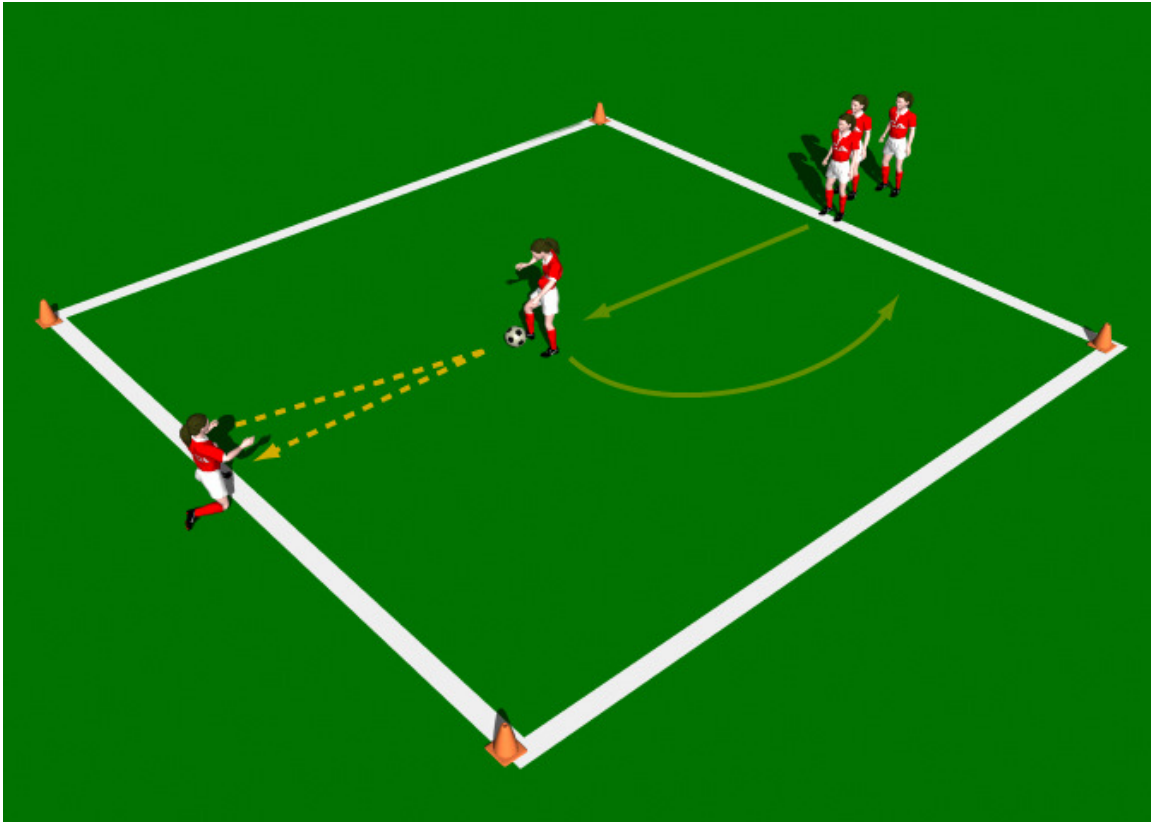
El entrenar Puntos:

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 Four

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:

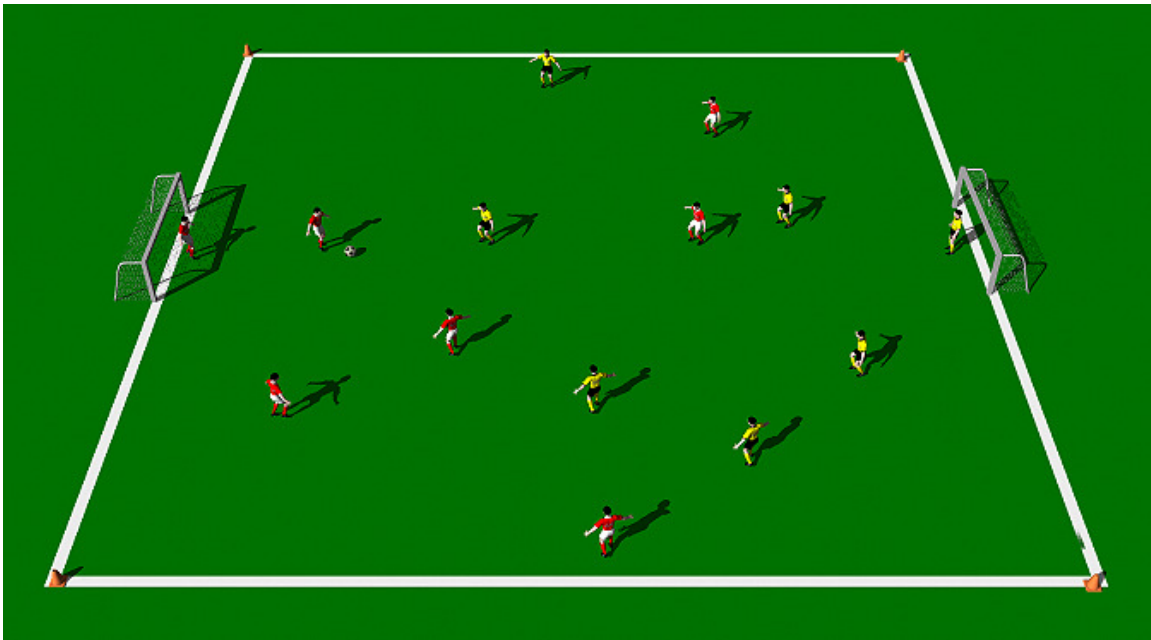
Un pequeño grupo de jugadores se colocan en una rejilla 10 yardas x 10 yardas. El servidor hace rodar la pelota por el suelo a los jugadores que recibieron. Los jugadores se alternan para recibir el balón desde el servidor.

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 (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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

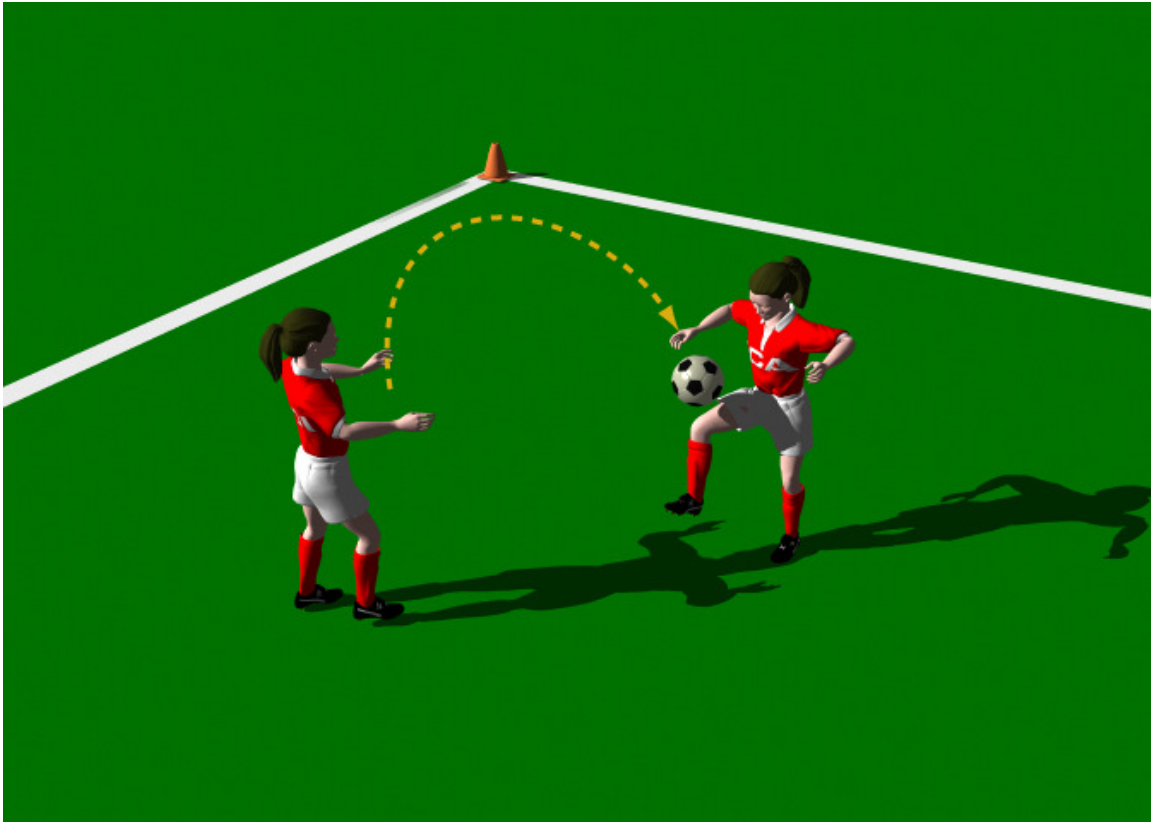
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Diez semanas - Taladro One

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:

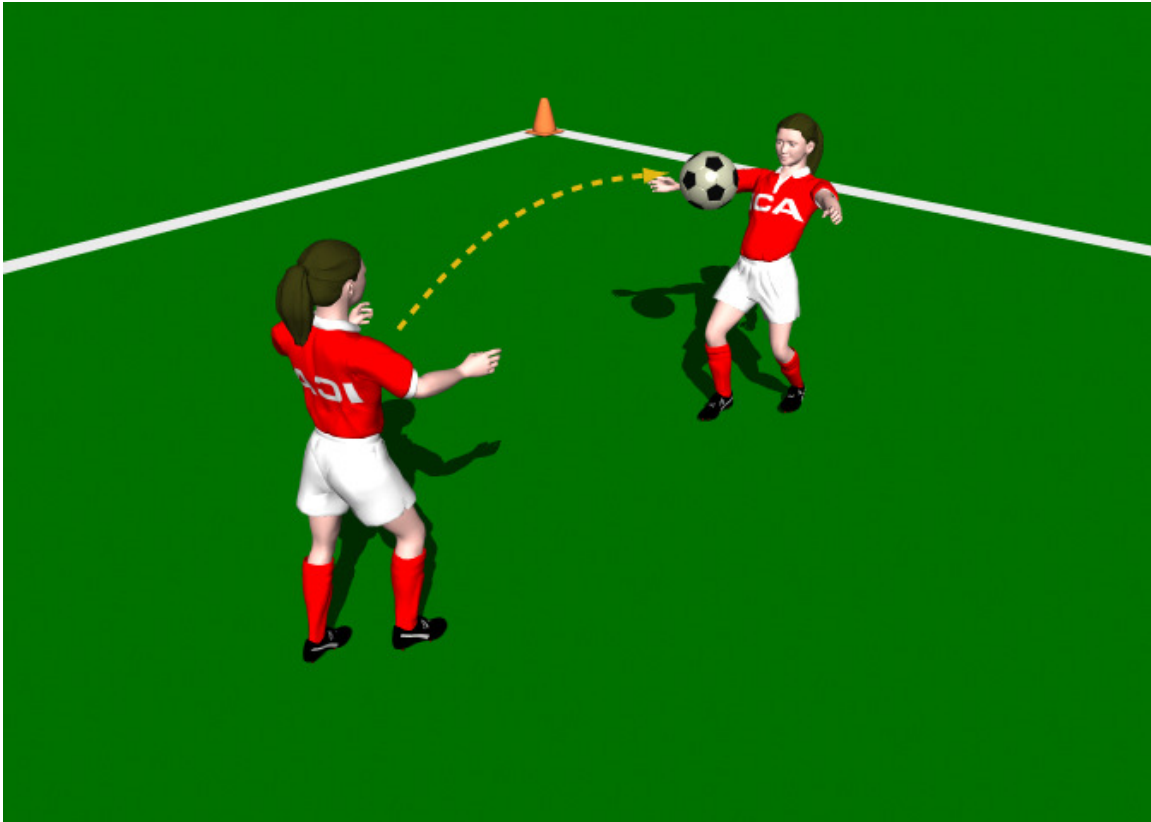
Dos jugadores por la rejilla, con una bola. La rejilla debe ser de 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores se colocan uno frente al otro sobre 5 yardas de distancia. El jugador con la bola comienza la práctica de servir la bola encima de la cabeza, por su socio para el control usando el muslo.

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.

Diez semanas - Taladro Two

Cojín de control usando el pecho



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

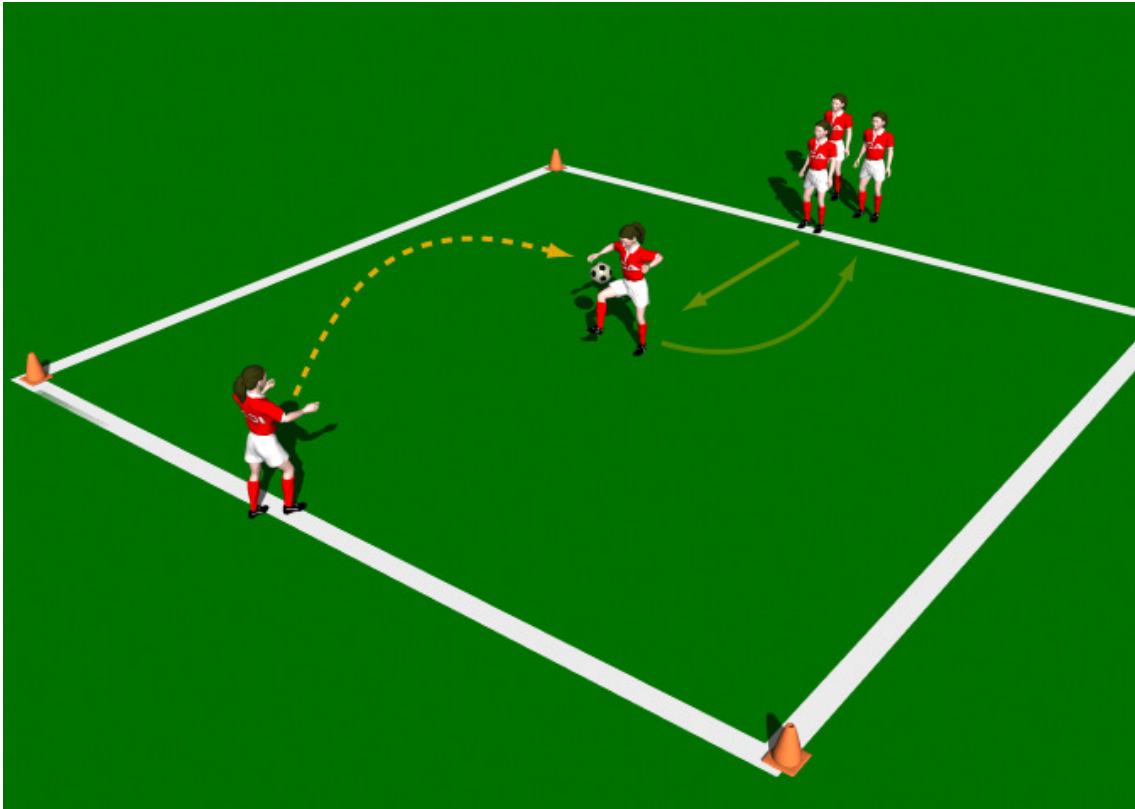
El entrenar Puntos:

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

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

Diez semanas - Taladro Three

Relé - Cojín Control - usando el muslo



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está estructurada 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.

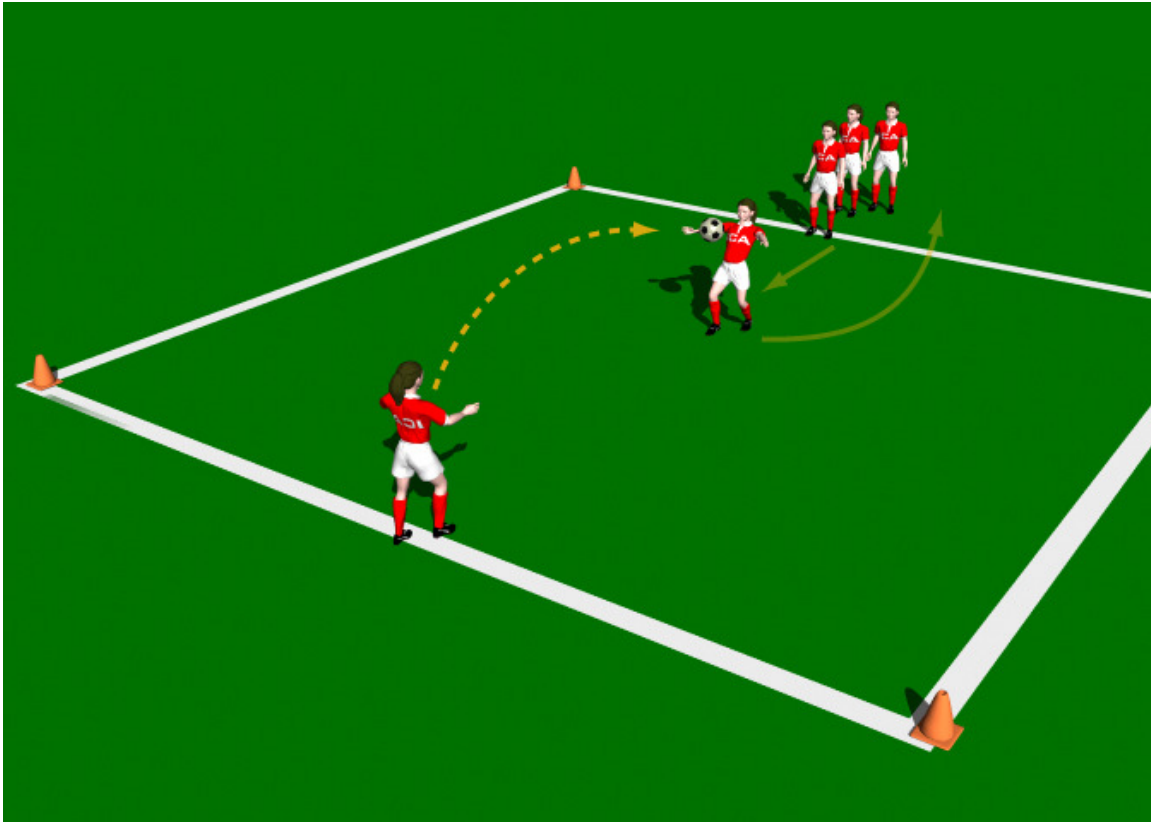
El entrenar Puntos:

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.

Diez semanas - Taladro Four

Cojín de control usando el Relay Chest



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

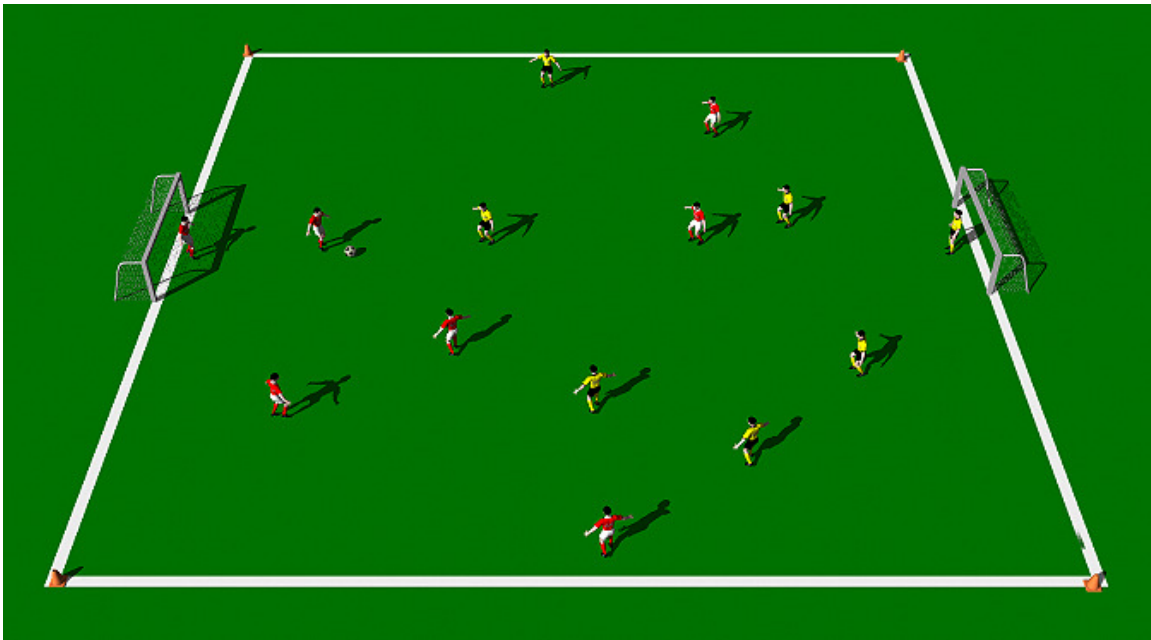
Rejilla 10 x 10 yardas. Pequeño grupo de jugadores. Conos. 1 Bola.

El entrenar Puntos:

Un pequeño grupo de jugadores se colocan en una rejilla 10 yardas x 10 yardas. El servidor lanza un paso alto en bucle al jugador que lo recibe. La pelota debe ser servida aproximadamente 5 yardas en frente del servidor. Con una correcta servir al jugador que recibe siempre se anima a venir y conocer el pase. Los jugadores se alternan recibir el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe evitar que la bola de golpear el suelo mediante el control de la pelota con el pecho. Después de controlar el balón el jugador debe pasar la pelota de vuelta al servidor. El jugador recibe un punto por cada éxito en el control y pasar de nuevo al servidor. Después de cada pase el receptor debe girar y unirse a la final del grupo. El entrenador debe hacer hincapié en la técnica correcta y poco a poco aumentar el ritmo a la velocidad del juego. Se debe tener cuidado al hacer hincapié en la calidad sobre la velocidad. Crear una competición entre grupos. Mantener puntos de puntuación y adjudicación para el primer equipo en llegar a 20 buenos controles y pases o el equipo que pueda realizar la mayor cantidad de controles y pasa en un minuto.

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

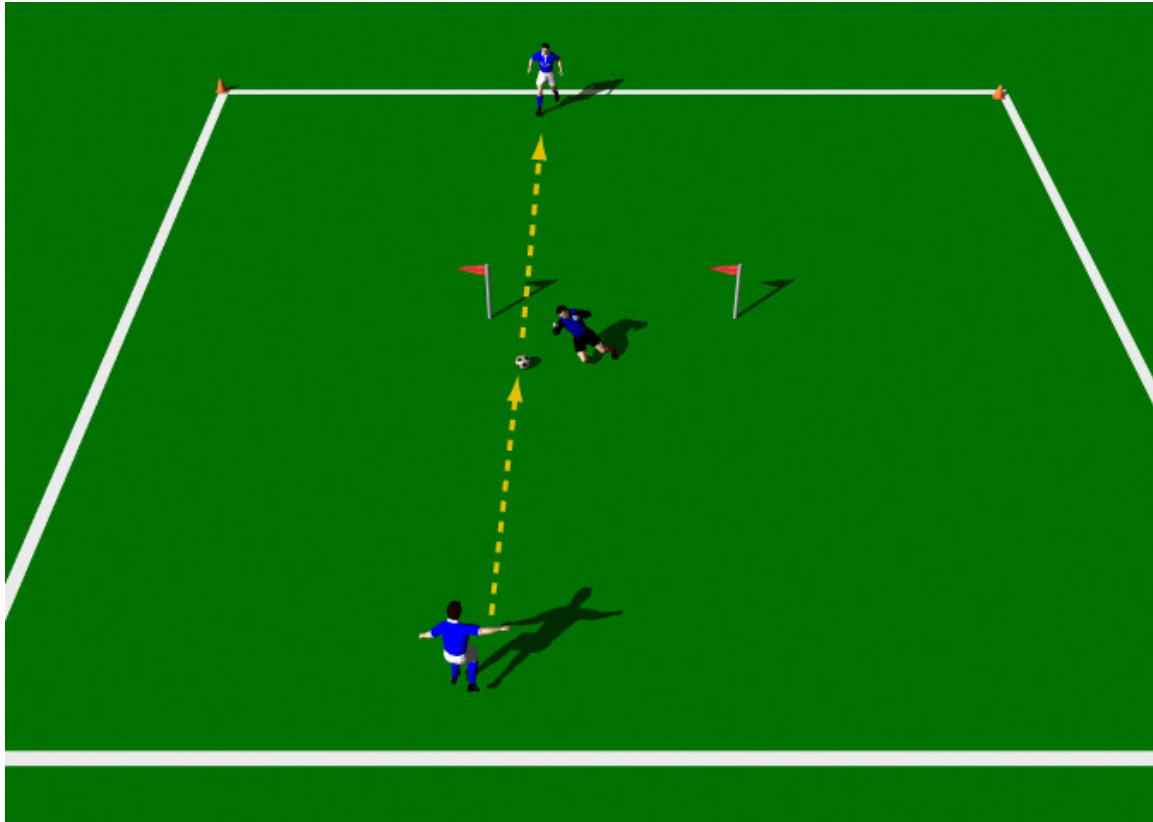
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Once - Taladro One

Disparar las dos caras



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar la capacidad técnica del reproductor con el "Low impulsado tiro".

Preparación campo

3 jugadores, Zona 20 x 20 yardas, conos o la bandera polos, 1 Bola

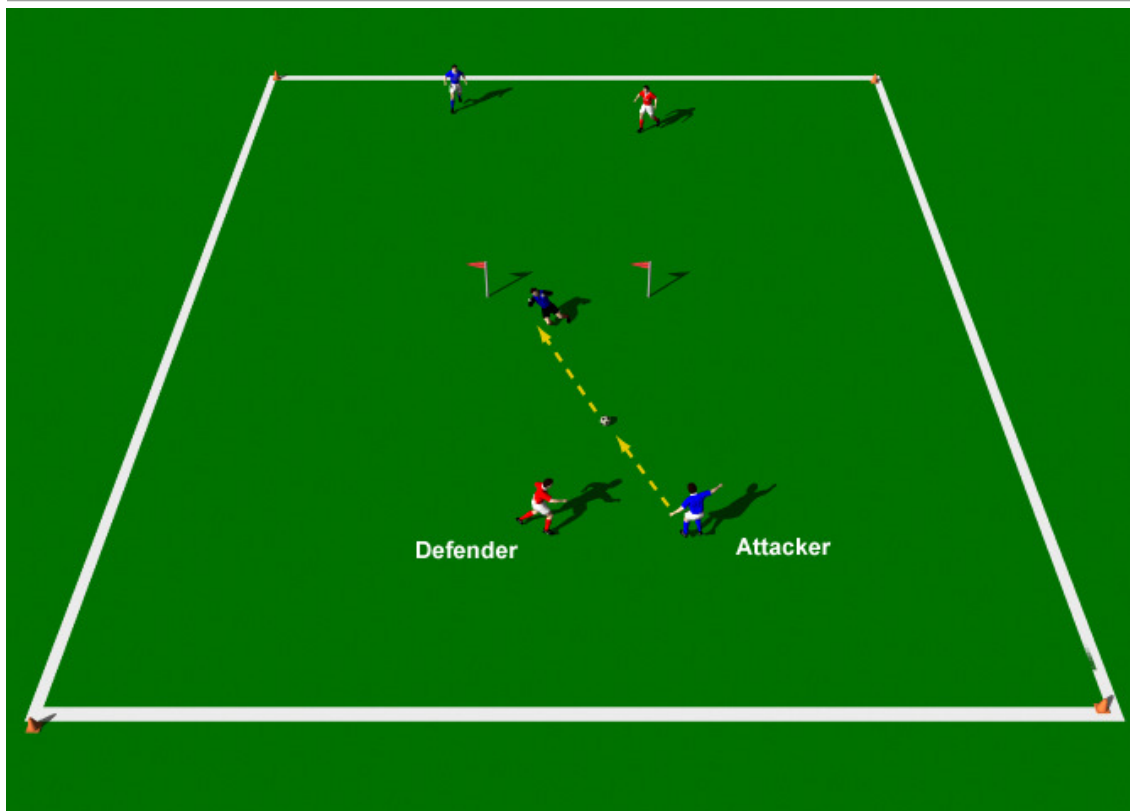
Los punteros como entrenador:

Tres jugadores se colocan en una rejilla de 20 yardas x 40 yardas, usando una bola. Un jugador se coloca a cada lado de la meta y el tercero actúa como portero. El portero se inicia la práctica haciendo rodar la bola a uno de los jugadores. El jugador intenta anotar el arquero. El desplazamiento de la bola obligada entre los de asta o conos y por debajo altura de la cabeza del portero contar. Objetivos son otorgados de la siguiente manera: 3 goles si el jugador marca en primer toque. 2 goles si el jugador toma dos toques antes de anotar. 1 gol si el jugador toma tres o más toques antes de anotar.

El jugador en el lado opuesto siempre debe estar alerta para golpear la pelota cuando entra en su extremo de un tiro. Si el portero ataja el disparo, se dan la vuelta y hacer rodar la pelota al jugador contrario. El jugador objetivo debe ser girado con los jugadores de campo. Mantener un registro de la puntuación para determinar el campeón.

Semana Once - Taladro Two

Disparos 1 v 1 con portero en el Oriente



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

3 jugadores, Zona 30 x 30 yardas, conos o la bandera polos, 1 Bola

Los punteros como entrenador:

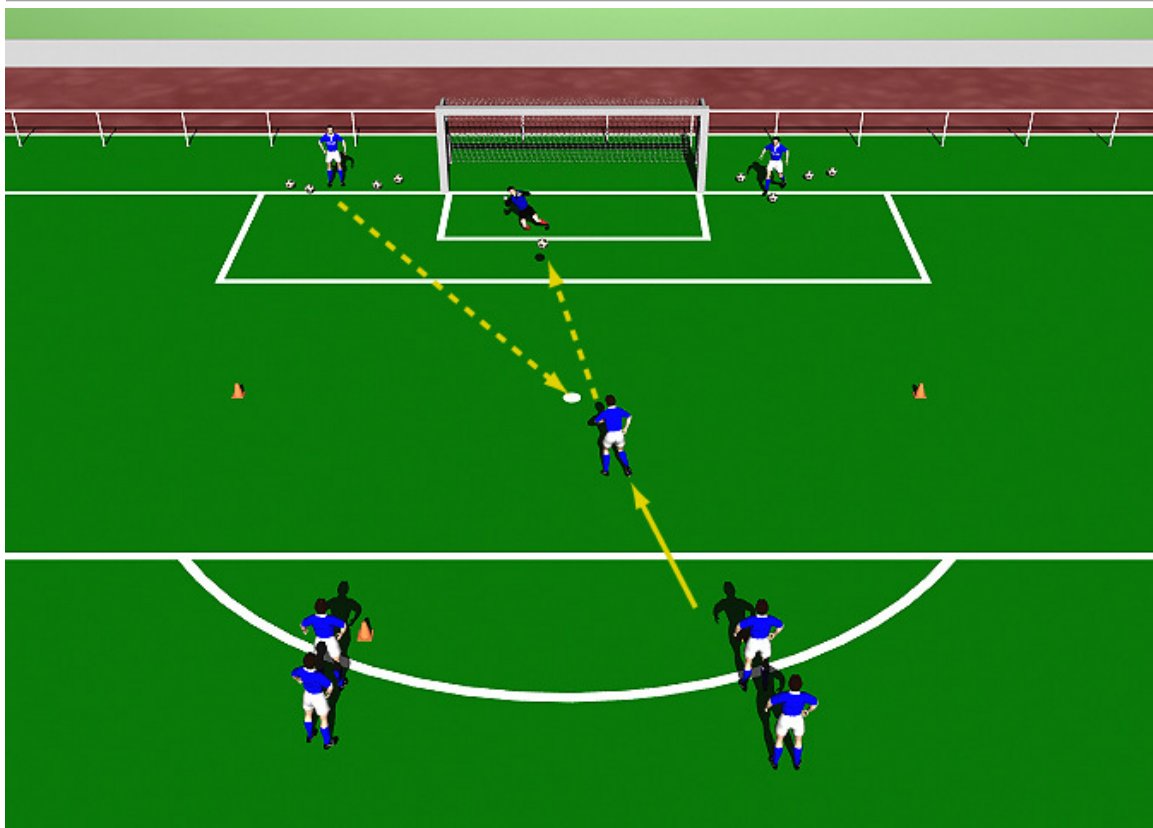
Cinco jugadores se colocan en una cuadrícula de 30 yardas x 30 yardas, usando una bola. Dos jugadores se colocan a ambos lados de la meta. El portero se inicia la práctica haciendo rodar la bola a uno de los jugadores. El primer jugador en los intentos pelota para marcar el arquero, el segundo debe defender, si ganan el balón También pueden disparar. El desplazamiento de la bola obligada entre los conos y por debajo altura de la cabeza del portero contar. Objetivos son otorgados de la siguiente manera:

- 3 goles si el jugador marca en primer toque
- 2 goles si el jugador toma dos toques antes de anotar
- 1 gol si el jugador toma tres o más toques antes de anotar.

Los jugadores en el lado opuesto deben estar siempre alerta para golpear la pelota cuando viene en su extremo de un tiro. Si el portero ataja el disparo, que luego dan la vuelta y hacer rodar la pelota a los jugadores opuestos. El jugador objetivo debe ser girado con los jugadores de campo. Mantener un registro de la puntuación para determinar el campeón.

Semana Once - Taladro Three

Copa del Mundo taladro Shooting



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

Los jugadores se dividen en dos grupos iguales. Un grupo se coloca detrás de la portería para recuperar tiros fallados. El segundo grupo se divide en partes iguales y se coloca en dos conos colocados en el borde de la zona de penalti. Dos servidores, posicionados a cada lado de la portería, sirven el balón en el suelo y entre los dos postes de la bandera colocan aproximadamente 12 yardas de la línea de gol. Cada servidor suplentes de servir. Los jugadores que se recuperan las bolas siempre debe asegurarse de que hay un suministro de bola para los servidores.

Los jugadores de tiro debe recibir un pase desde el servidor diagonalmente opuesta. El balón debe ser golpeado después de que pasa a través de los conos. Cualquier bola golpeado antes de pasar a través de los conos no cuenta. El grupo funciona como un equipo para ver cuántos goles puede marcar en tres minutos. Después de los tres minutos, todos los objetivos se suman y los grupos se alternan.

El énfasis se debe poner en "precisión" y no poder. Los jugadores deben programar sus carreras de manera que no tienen que romper la zancada al golpear la pelota.

Nota: Esto también es una gran práctica de utilizar para el revestimiento. Tiene servidores entregan sirve poco limpios.

Semana Once - Taladro Four

1 v 1 de Knock Out juego



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar una amplia variedad de disparar técnicas mientras que bajo presión.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Área penal, completas Objetivos tamaño, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

Los jugadores se dividen en pares y se colocan en la línea de extremo en lados opuestos de la portería. Cada par se le asigna un número. El portero se inicia la práctica de servir la bola hacia el borde del área.

En la distribución de la pelota, el portero llama a un número tal como 1, 2, 3, o 4, etc. El par seleccionado entonces correr a la pelota. Primer jugador en llegar a la pelota se convierte en el agresor, la segunda actúa como el defensor. El defensor debe intentar ganar el balón, y el atacante intenta marcar. El defensor se convierte en el atacante si pueden ganar la posesión. Después de tomar una fotografía, ambos jugadores vuelven a sus posiciones de partida.

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- El énfasis se debe poner en " **exactitud** " y no poder.
- Alentar a los atacantes para correr a los defensores con la velocidad.
- Mantener el ritmo alto y al ritmo de partido.

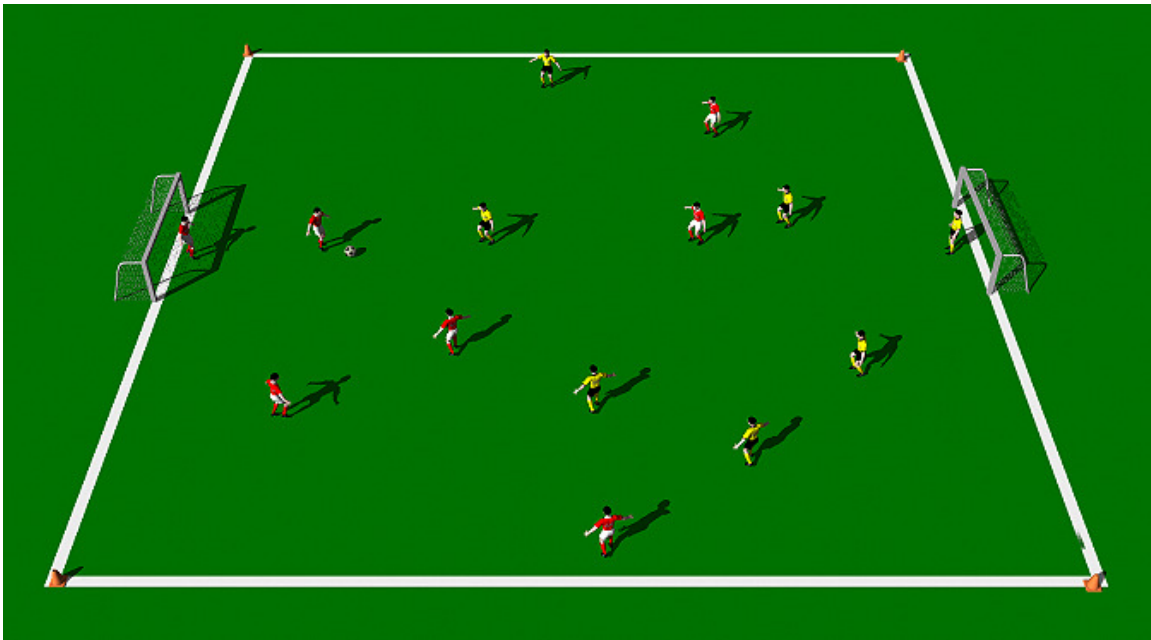
Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Progresión:

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

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

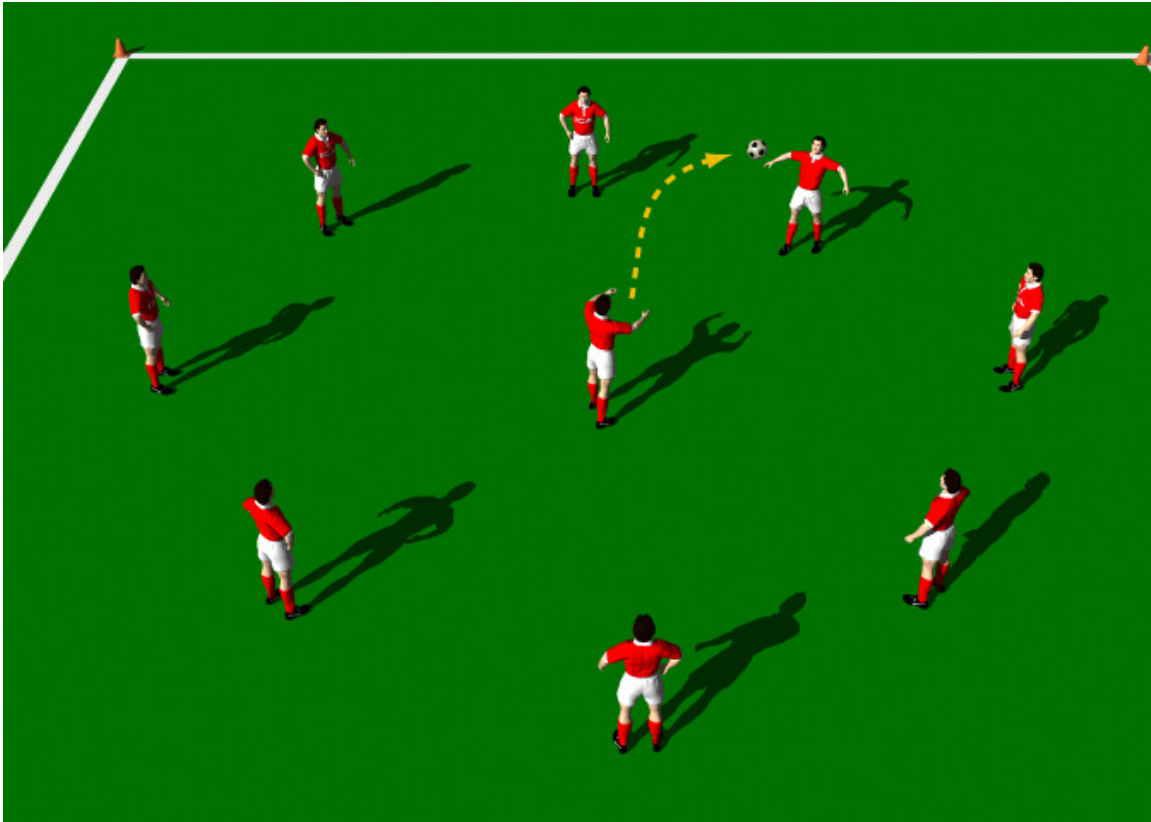
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Doce semanas - Taladro One

Reacción epígrafe



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

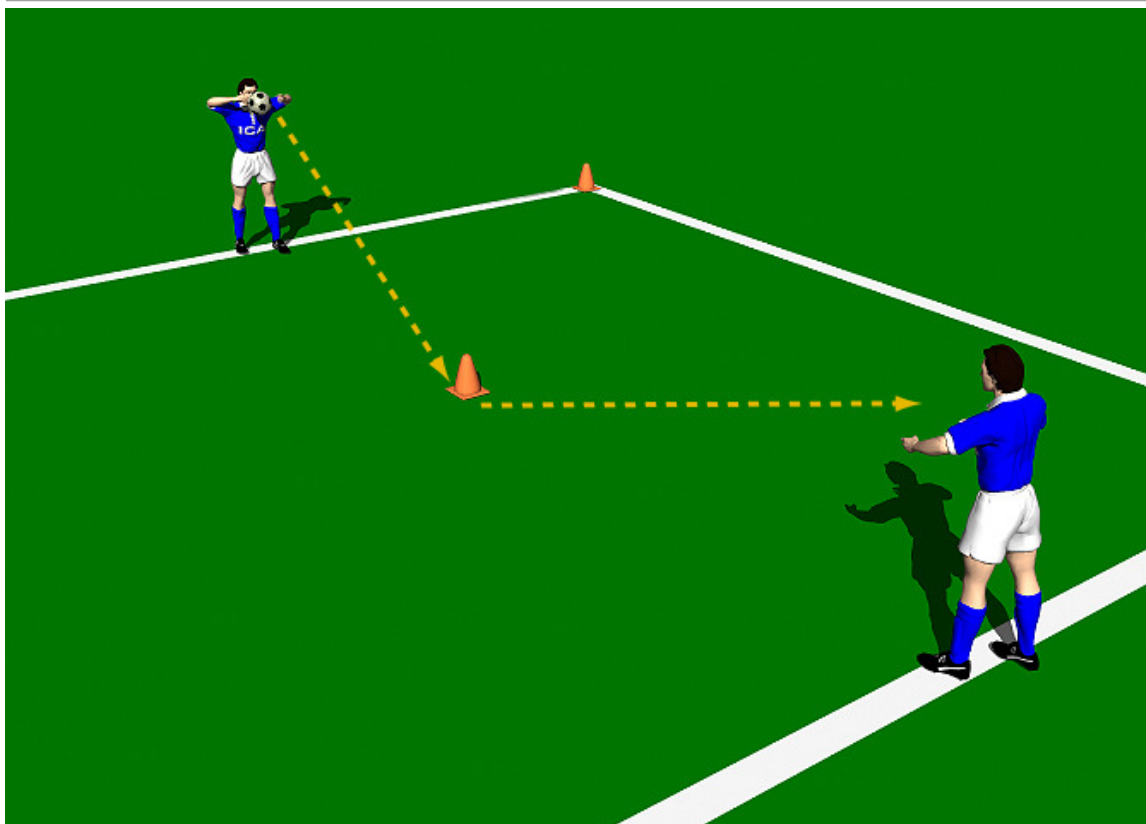
Un grupo de jugadores están colocados en un círculo alrededor del entrenador, el uso de una bola. El entrenador sirve un tiro directo a los jugadores en orden aleatorio. Como el entrenador sirve la bola, grita uno de los dos comandos "cabeza" o "captura".

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

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

Doce semanas - Taladro Two

La partida para la Precisión



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la precisión y potencia cuando cabecear el balón.

Preparación campo

Pequeño grupo de jugadores, Área 10 x 10 yardas, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. Un jugador tiene la pelota firmemente entre sus manos. Los jugadores se alternan cabecear el balón de sus manos, al tratar de golpear el cono. Uno de los objetivos es otorgado cada vez que un jugador golpea el cono.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

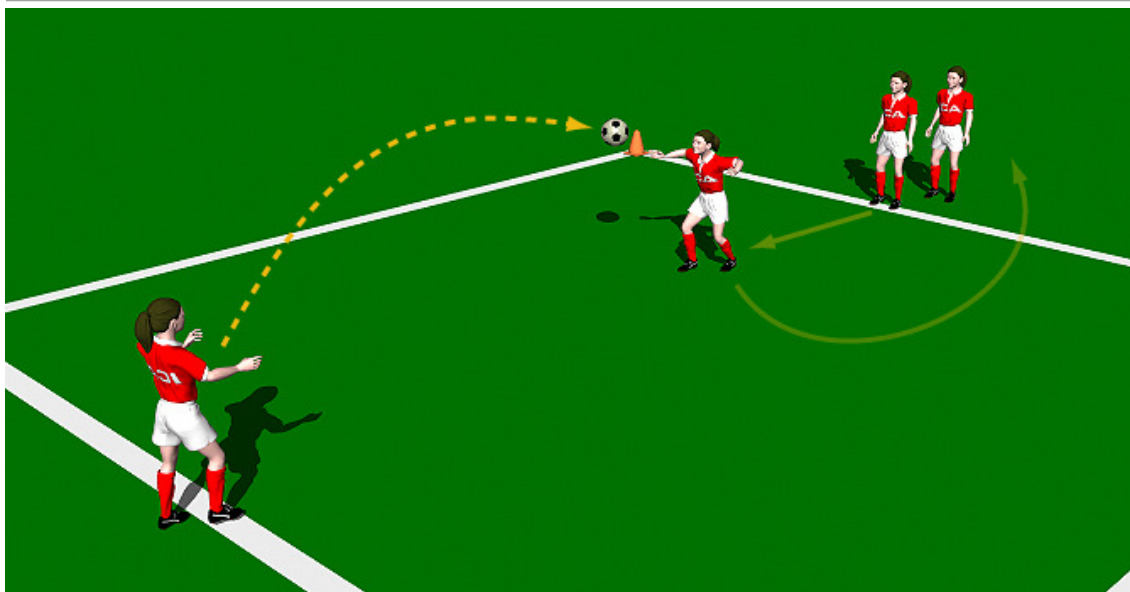
- pies de posición uno detrás del otro. Esto dará lugar a un buen equilibrio. Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.
- Sosteniendo el balón, llevar el balón rápidamente hacia el frente. Pivotar los superiores del cuerpo hacia atrás, luego hacia delante de forma rápida y hacer contacto con el balón con el centro de la frente.

- No dejar de lado la pelota; usar el poder de la cabeza para golpear la pelota de las manos.

El jugador debe dirigir el balón hacia abajo para golpear el cono. No incline la cabeza demasiado hacia atrás o la pelota desnatará de la cabeza.

Doce semanas - Taladro Three

La partida de retransmisión



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está estructurada para mejorar la capacidad técnica de "Título" la pelota en la carrera. Se hace hincapié en "exactitud".

Preparación campo

Pequeño grupo de jugadores, Área 10 x 10 yardas, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

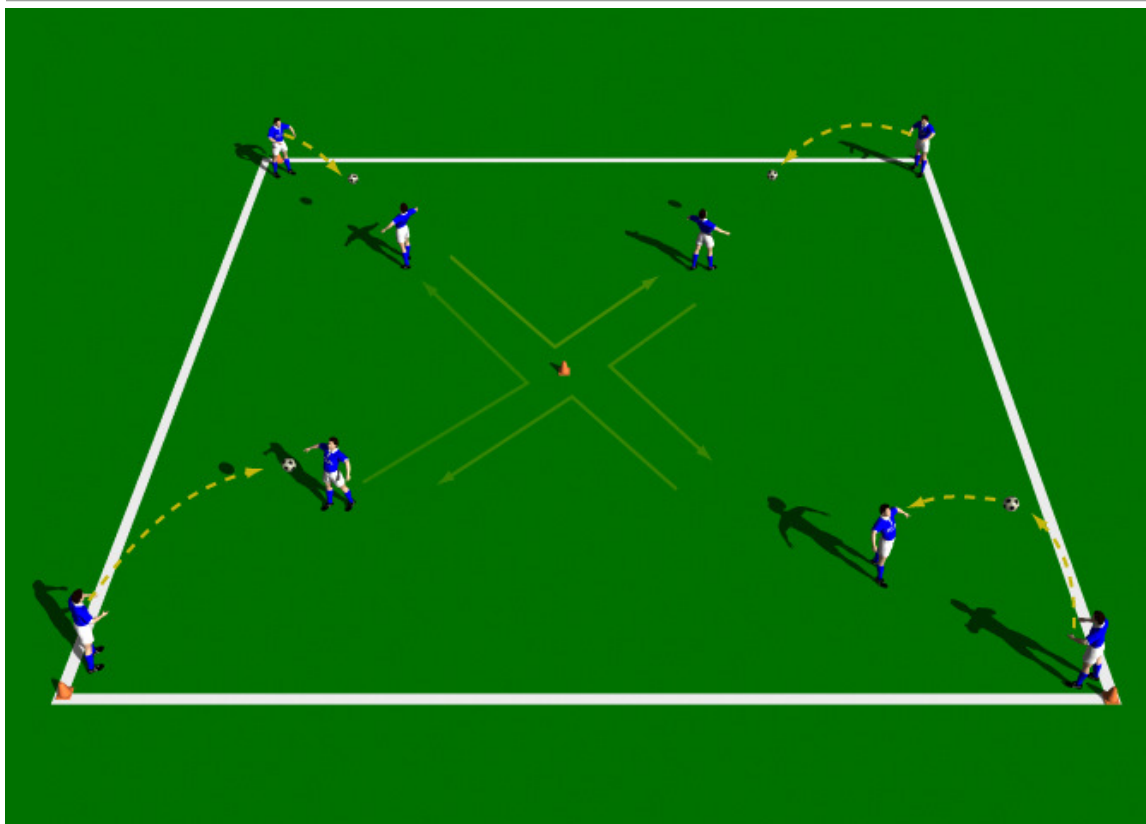
En un área de 10 yardas x 10 yardas, los jugadores se alternan recibir el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe dirigirse la parte trasera pelota a las puntuaciones de servidor y sólo un punto por cada cabecera jugado de nuevo a las manos servidores. Después de cada encabezado el receptor debe girar y unirse a la final del grupo.

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

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

Doce semanas - Taladro Four

La partida de perforación rotatoria



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está estructurada para mejorar la capacidad técnica de "encabezamiento" con énfasis en "exactitud".

Preparación campo

8 jugadores, Zona 20 x 20 yardas, conos o bastones, la bandera de alimentación de bolas

Los punteros como entrenador:

Ocho jugadores se colocan en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Un cono se coloca en el centro de la rejilla como un marcador. Cuatro jugadores están posicionados en las esquinas de la rejilla, cada uno con una pelota. Cuatro jugadores empiezan desde el cono central, cada uno frente a uno de los servidores.

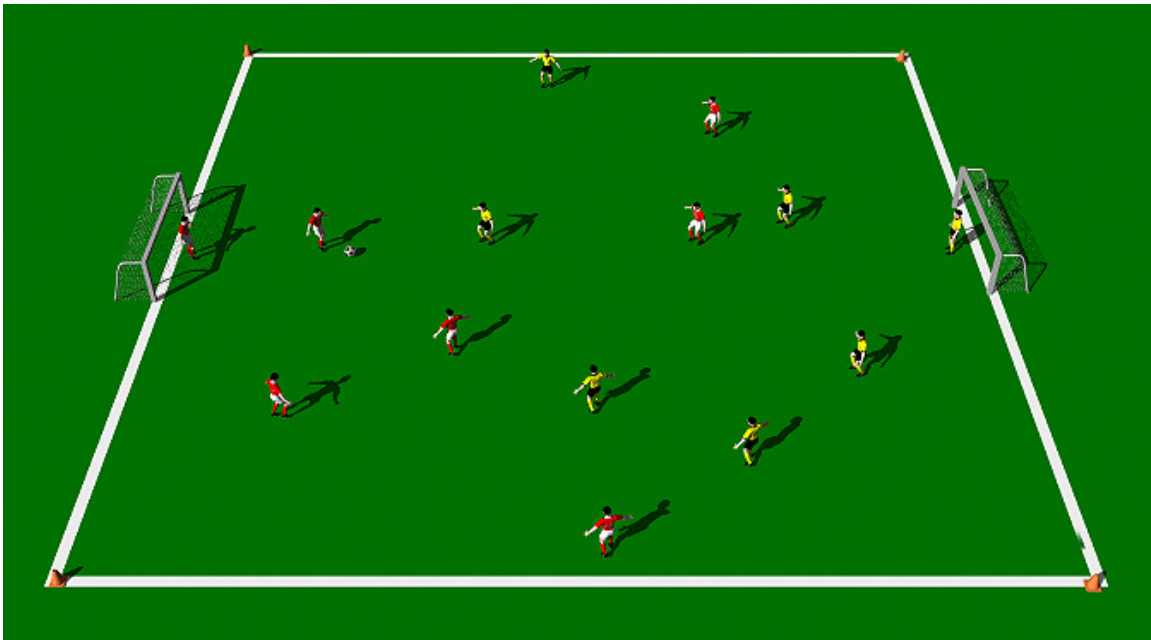
Los jugadores en el centro de la cuadrícula reciben un tiro desde el servidor y la cabeza de la parte posterior pelota al servidor. A continuación, debe comprobar de nuevo al cono central y rotar al siguiente servidor en su derecho y el ejercicio de repetición.

Los jugadores repiten esta práctica durante aproximadamente 3 minutos a medida que giran alrededor de la rejilla. Se debe hacer hincapié en la precisión, en dirección la parte posterior pelota a las manos servidores. La cabecera debe reproducirse en el ritmo correcto por lo que el receptor puede atrapar la pelota con facilidad.

Se recomienda tener una bola extra en cada cono para mantener el ritmo de la constante práctica. Se consigue un gol para cada cabecera realizado con éxito. Cada jugador debe tener su propia puntuación. Un total del equipo puede ser grabada para desafiar el siguiente grupo de cuatro jugadores.

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) Area 30 x
- ☐ 40 yardas
- ☐ Nosotros metas pequeñas, conos o la bandera polos de
- ☐ alimentación de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

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

Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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