



13 to 14 Year Olds



www.TheICA.com

The International Coaches Association

Edad de Entrenamiento 13 a 14 años

Esta sección le ofrece un programa de formación de doce semanas de niños de 13 años de edad a través de 14 años. Cada práctica cuenta con cuatro divertidos y progresivos ejercicios y culmina con una pequeña cara juego.



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

Los temas principales incluyen habilidades de pase y control del balón con una formación adicional para el rodaje, la defensa 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:

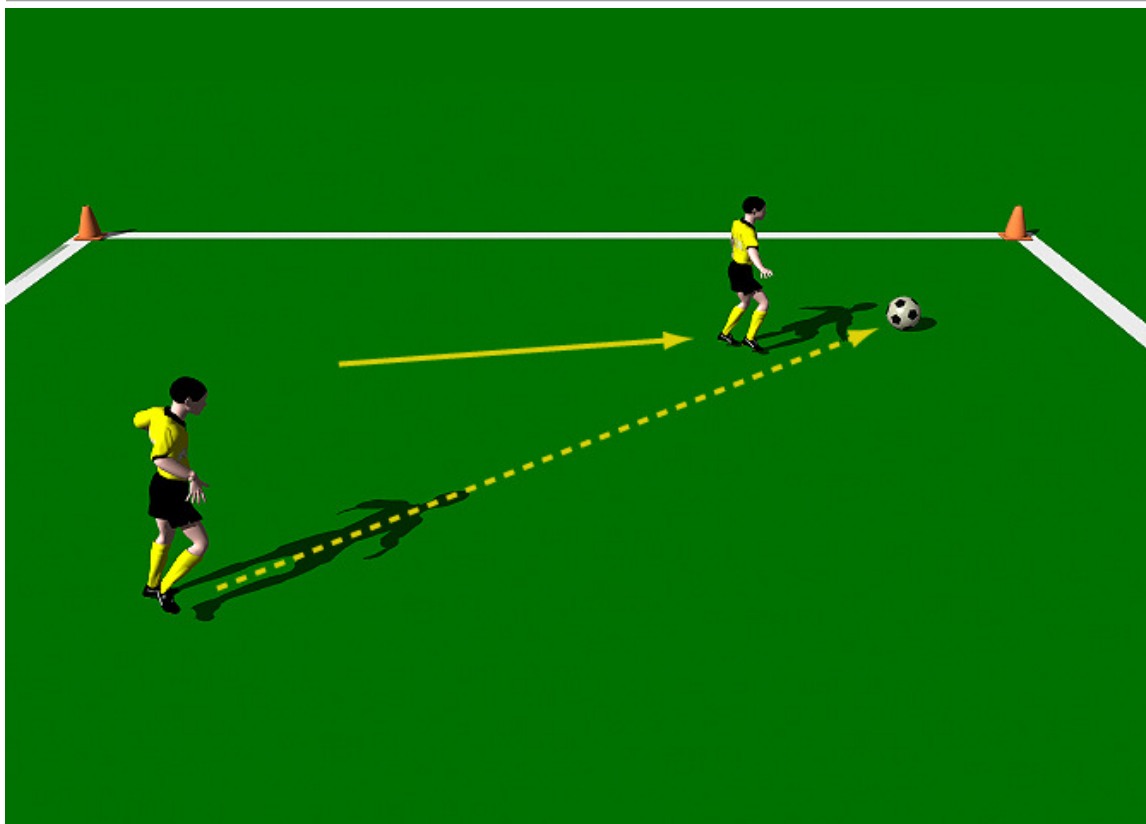
Semana	Técnica	Práctica temático / Palabras clave
Semana uno	Paso	Disfraz / Pace / exactitud y oportunidad
Segunda semana	Disparo	De largo y corto alcance de filmación
Tercera semana	Control del balón	Comunicación / Todas las Superficies
semana cuatro	Disparo	Variedad de corta distancia de filmación
Quinta semana	Bóveda	Tiempo de reacción / Precisión / Potencia
Seis semanas	Disparo	Las técnicas de tiro, mientras que bajo presión
semana Siete	defender	Juego de piernas defensivo y la postura corporal
semana Ocho	Disparo	Larga y estrecha Campo de Tiro / 1 v 1 atacar
semana Nueve	Disparo	Variedad de técnicas de tiro / Crossing
Diez semana	Disparo	Su potencia y precisión / Atacar 1 v 1
Once semanas	Paso	Posesión / penetración
Doce semanas	Paso	Pace / exactitud y oportunidad

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

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:

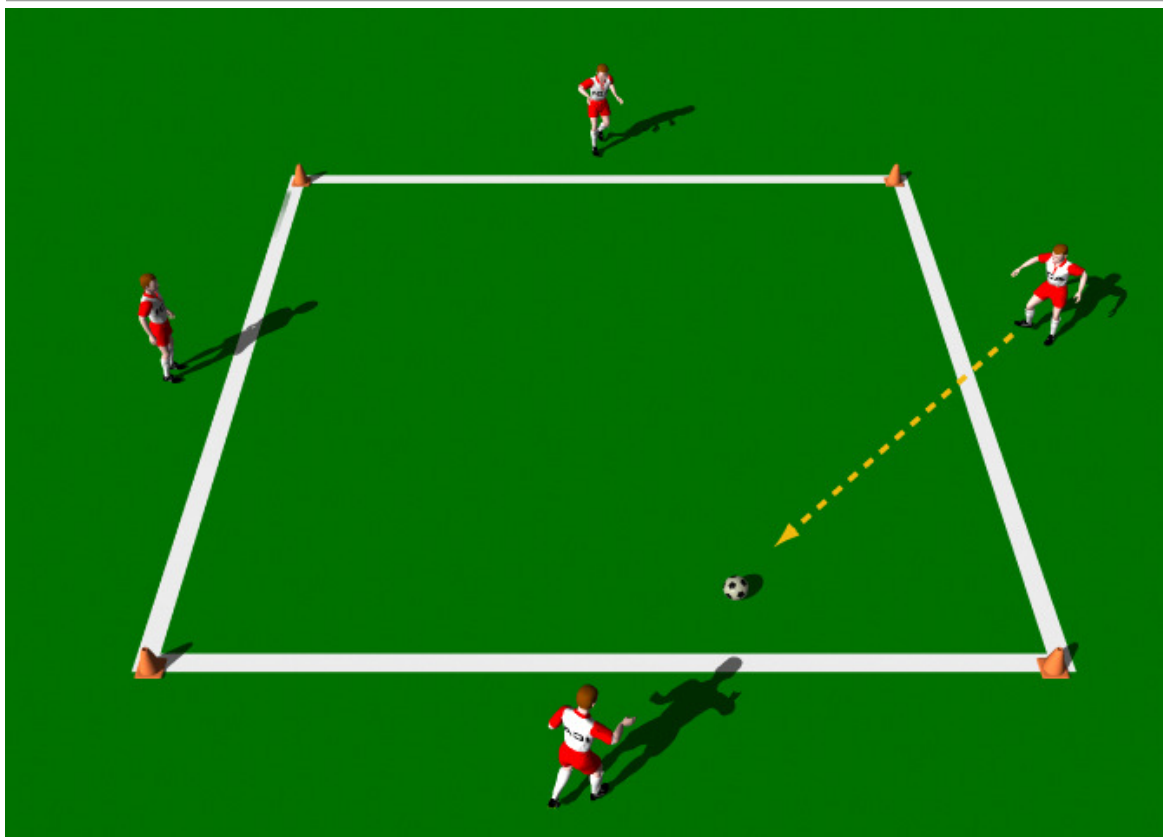
- Trabajo con una intensidad alta.
- Convertir la forma más económica posible cuando el control de la pelota.
- Lugar pie que no pateo al lado de la pelota, no demasiado cerca, así que evitará el movimiento de oscilación natural de la pierna que golpea.
- El tobillo del pie de pateo debe ser firme.

- 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.

Una semana - Taladro Two

Fallecimiento y Apoyo



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

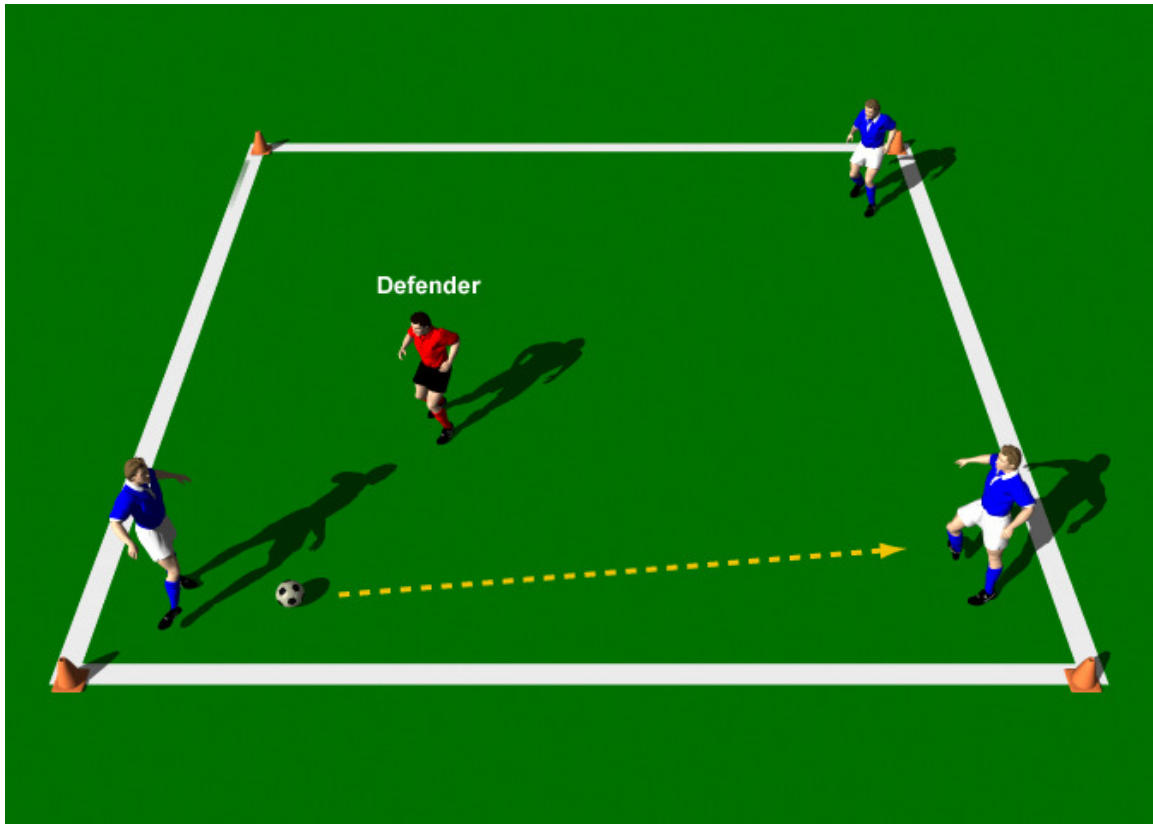
El entrenar Puntos:

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

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

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. Los jugadores de apoyo deben plantearse dos preguntas al apoyar el jugador en posesión:

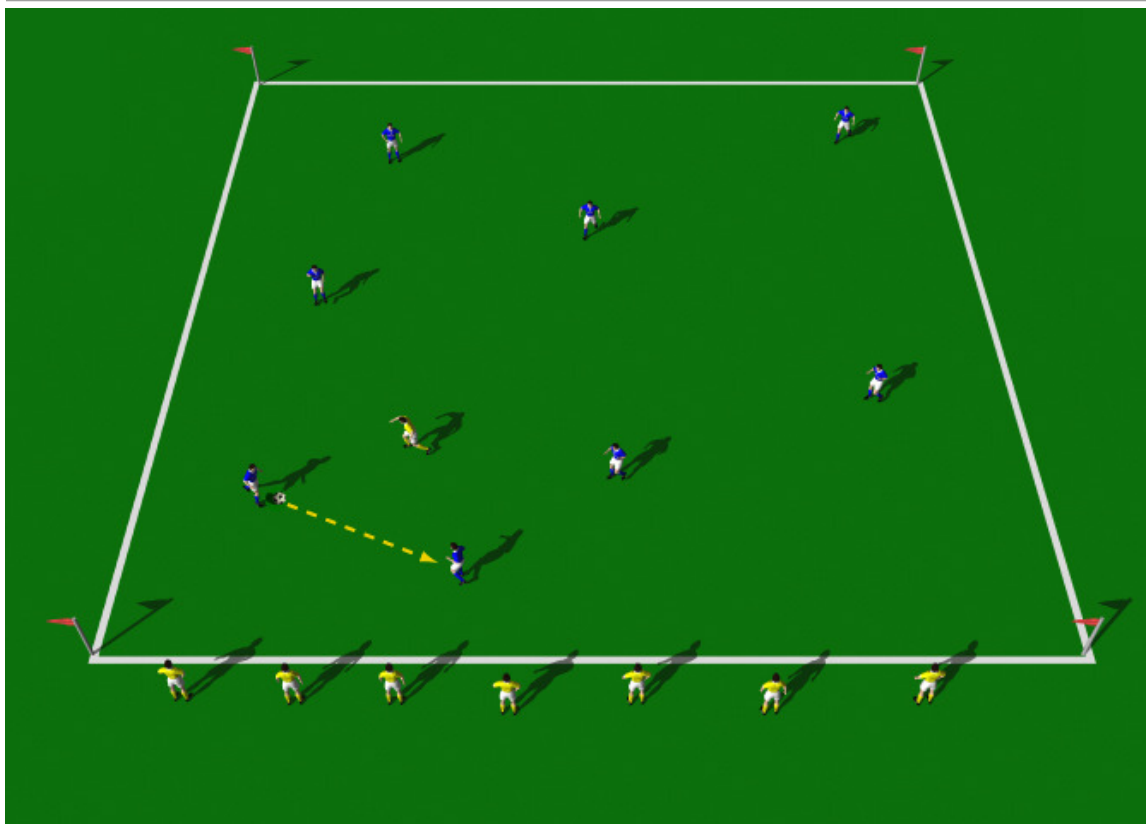
- ¿Cómo puedo obtener amplia para dar la mejor línea de pase posible?
- ¿A qué distancia del reproductor puedo llegar a dar el tiempo máximo en el balón cuando se recibe el pase?

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

Construir el juego de los números



Objetivo de la práctica:

Esta es una gran práctica para ayudar a mejorar la posesión del equipo. La presión se aumenta progresivamente a medida que se añaden más jugadores de presurización.

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

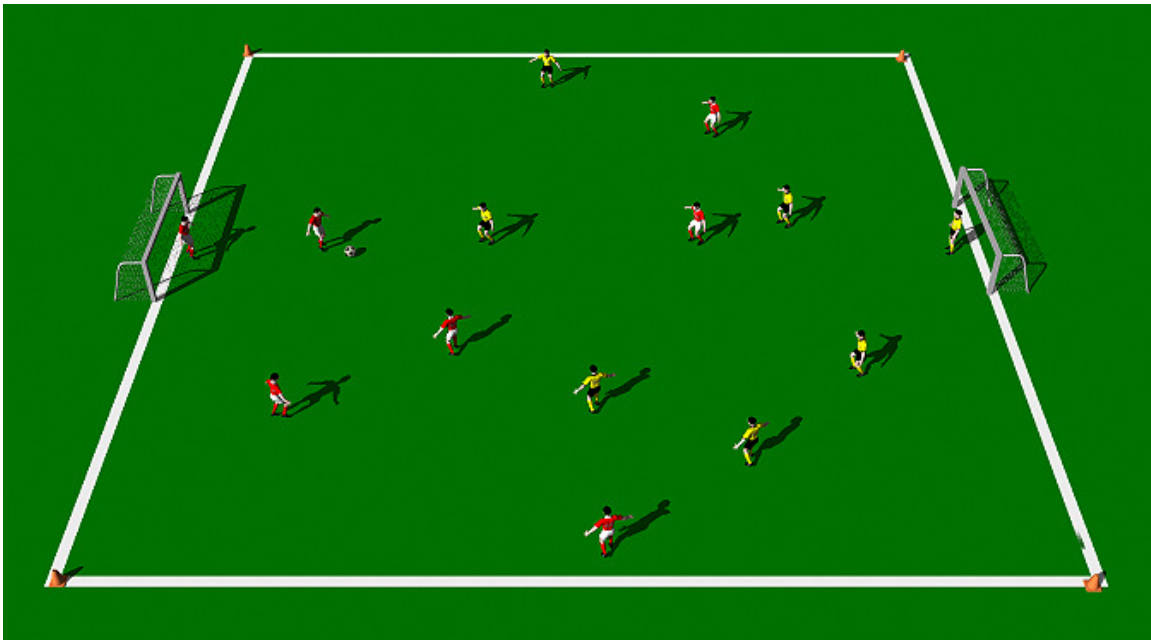
Comenzar con la práctica totalidad de un grupo dentro de una cuadrícula de 30 yardas por 30 yardas. El segundo grupo de pie en el lado de la red y tiene uno de sus jugadores en la red como un defensor. Asignar número a cada jugador en el grupo de defensa. Juega todo el grupo frente a un defensor dentro de la cuadrícula. Los jugadores en el interior intentan de mantener la posesión.

Cuando el entrenador llama a un número, ese jugador sprints en la red y defiende. Por ejemplo, con grupos de 8 jugadores, el taladro puede crear 8 v 1, 8 v 2, 8 v 4 etc. roles cambian de equipo.

la práctica de inicio con el juego libre entonces a desarrollar por el condicionamiento del taladro para "dos" y "uno" que pasa táctil.

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.

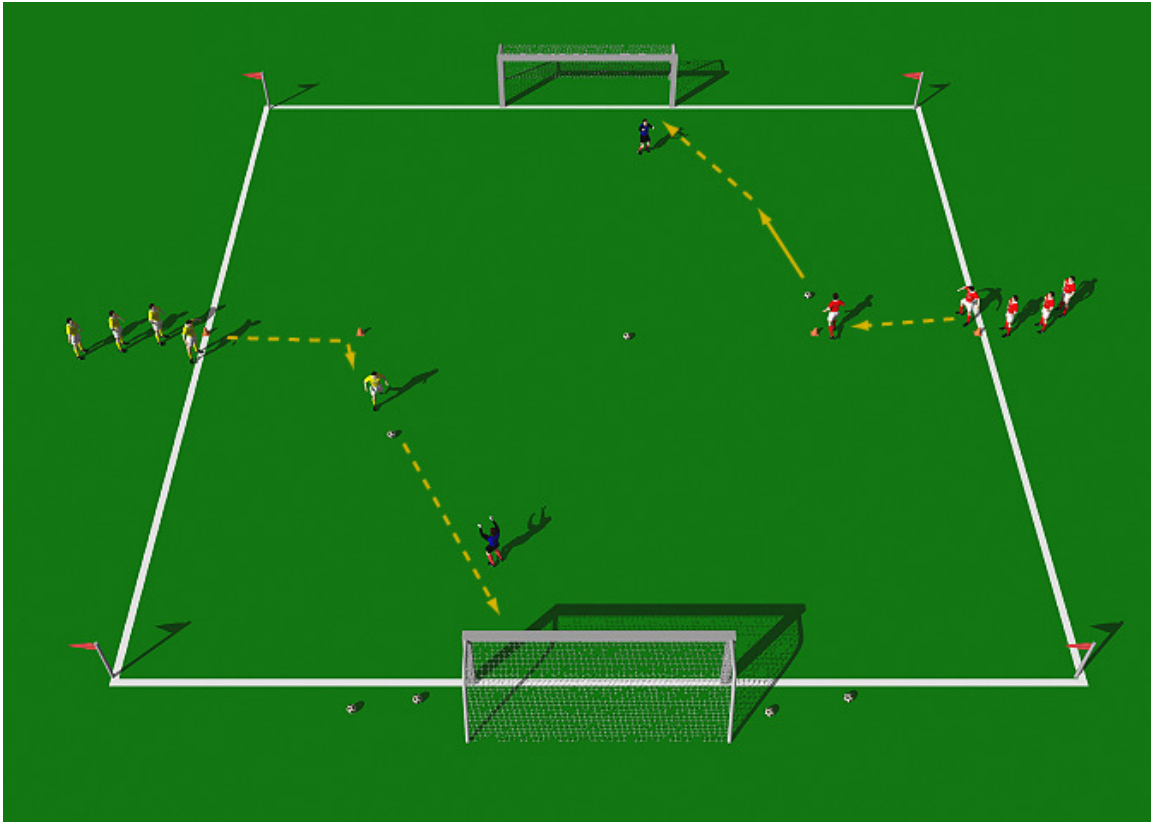
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Segunda semana - Taladro One

A su vez y disparar



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

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

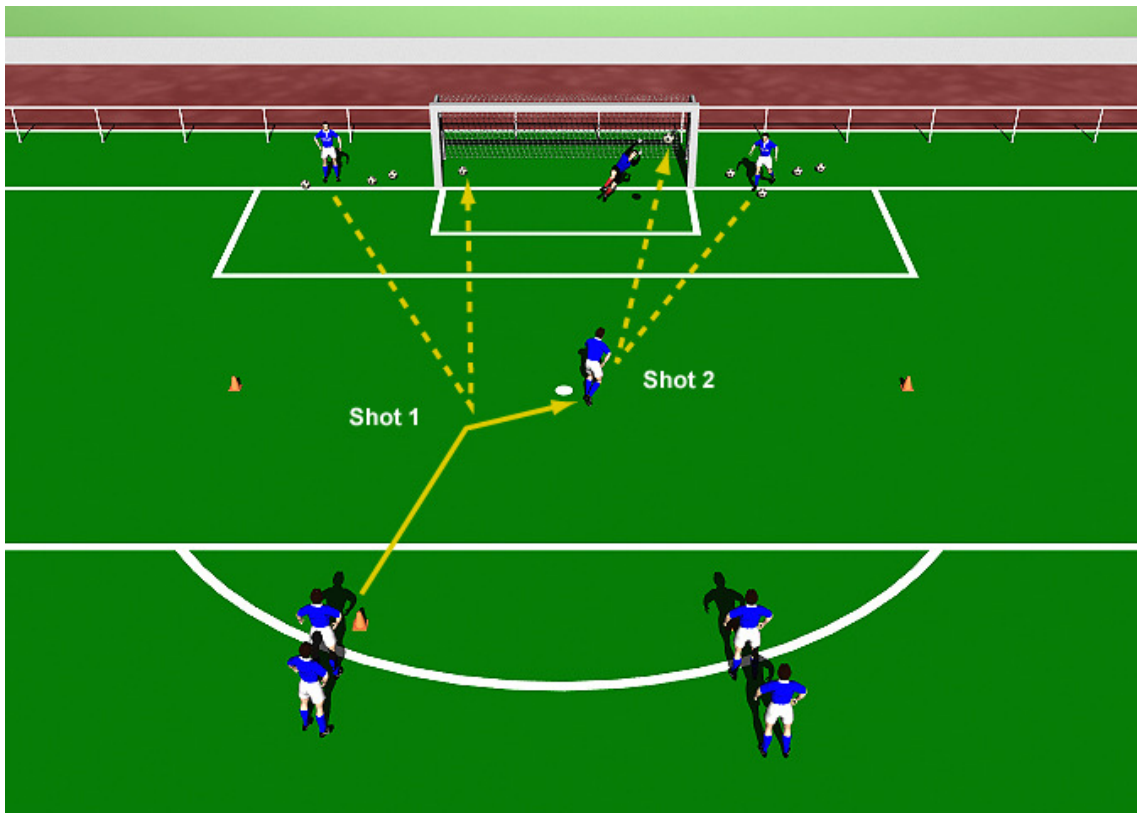
Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Progresión:

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

Segunda semana - Taladro Two

Dos Taladro Shot



Objetivos del ejercicio:

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

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:

Un grupo de jugadores se colocan en el borde del área. Dos servidores están colocados a cada lado de la portería. la pelota hasta el borde de la caja para el tirador para golpear primera vez un servidor pasa. Inmediatamente después de lanzar el balón, el segundo servidor proporciona un pase corto alcance para el tirador de huelga en meta. Después de tomar dos disparos, el tirador vuelve a su posición de partida y se une al extremo de la línea.

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

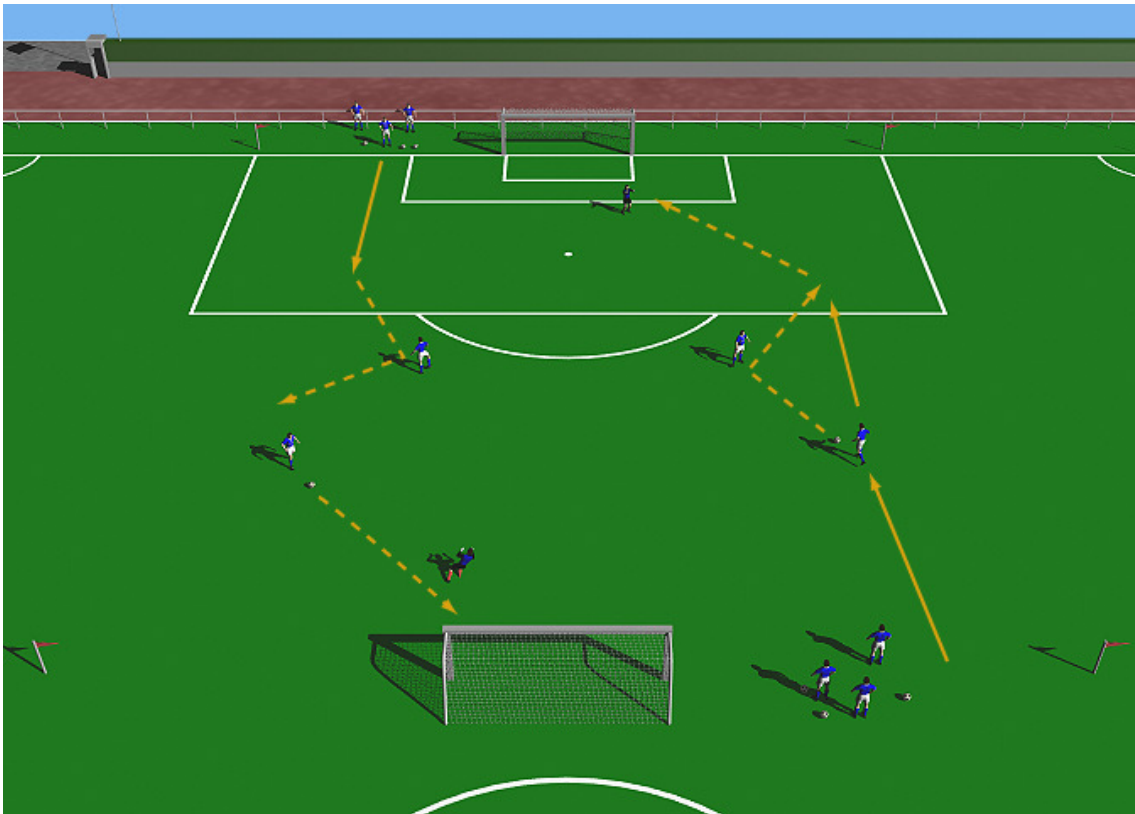
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- El énfasis se debe poner en " **exactitud** " y no poder.
- Los jugadores deben programar sus carreras de manera que no tienen que romper la zancada al golpear la pelota.
- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.
- Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Segunda semana - Taladro Three

Dad, Ir y disparar



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro con un énfasis en el "dar e ir".

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, La mitad de campo, 2 Tamaño Completo Objetivos, Conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

Un pequeño grupo de jugadores se colocan en el lado de cada objetivo. Dos jugadores objetivo se posicionan en el centro de la zona. la pelota al jugador objetivo para un pase de retorno El primer jugador en línea pasa. El jugador objetivo devuelve el pase de "un toque" para el tirador para golpear primera vez. Inmediatamente después de disparar la pelota el tirador debe mirar a seguir a través de cualquier rebota en el guardameta. El tirador continuación, se une al grupo en el lado opuesto y se une al extremo de la línea.

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

El entrenador debe hacer hincapié en la siguiente p entrenar

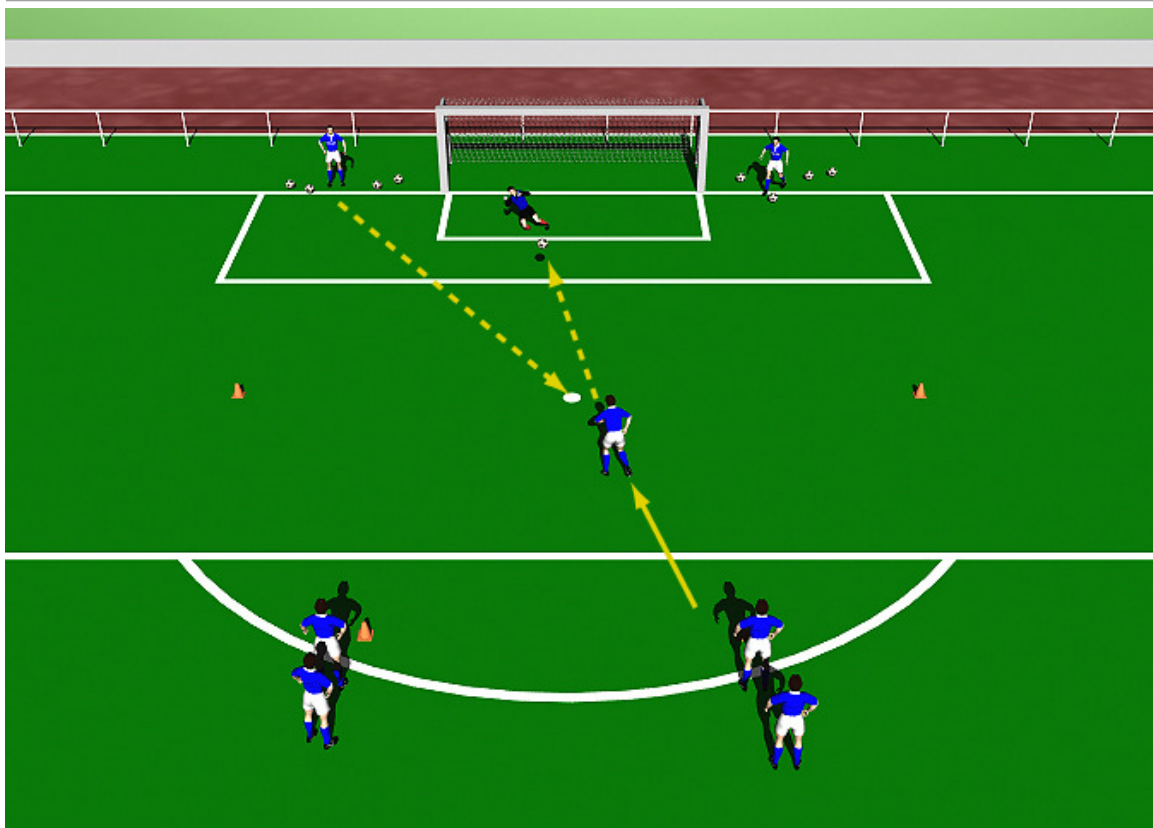
UNTOS:

- El énfasis se debe poner en "precisión" y no poder.
- Cambiar el ritmo después de recibir la devolución del pase del jugador objetivo.
- Los jugadores deben programar sus carreras de manera que no tienen que romper la zancada al golpear la pelota.
- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.

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

Segunda semana - Taladro Four

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.

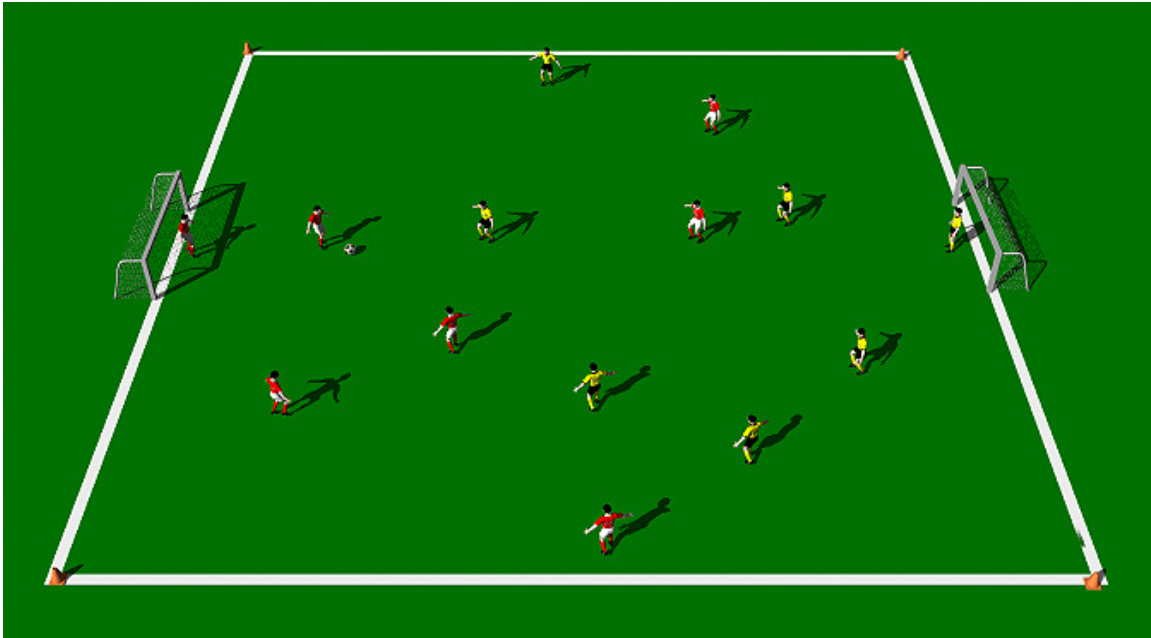
Los punteros como entrenador:

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 servers. Players 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.

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
- ☐ 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.

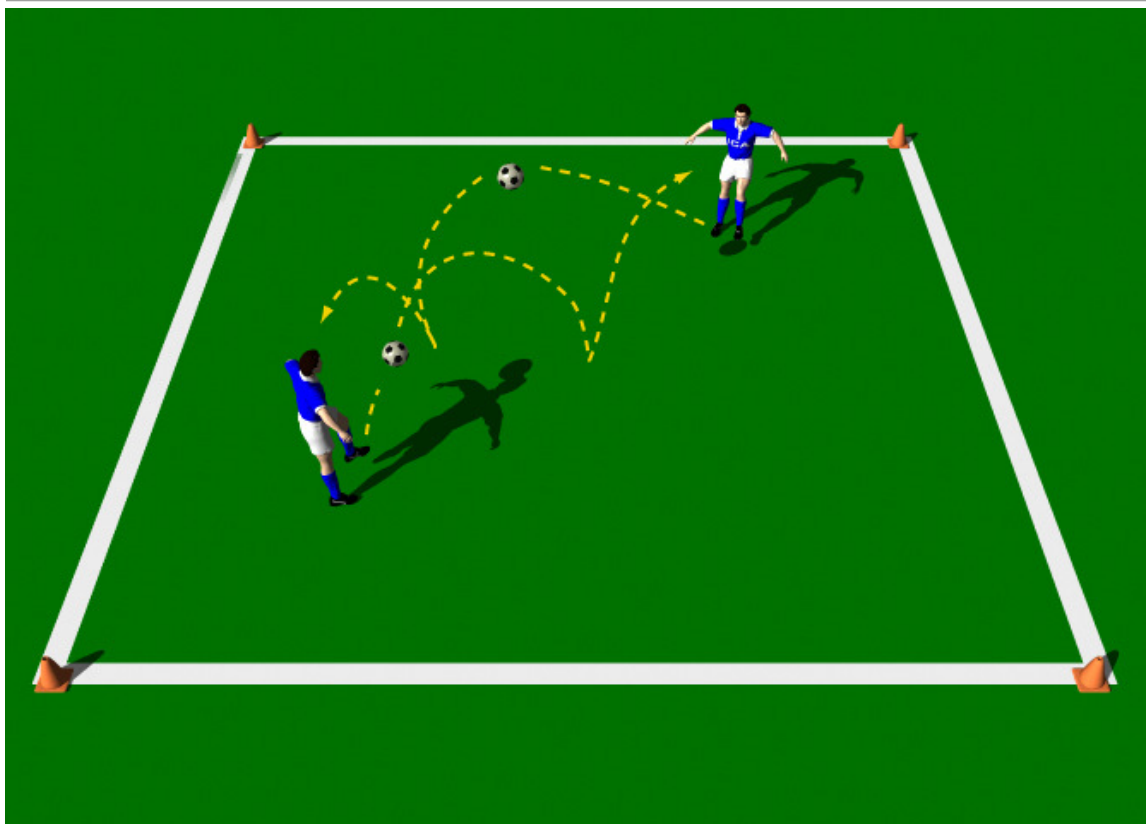
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Tres - Taladro One

Cambio de bola de malabares de rebote Uno



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar el control de la bola del jugador y las habilidades comunicativas.

Preparación campo

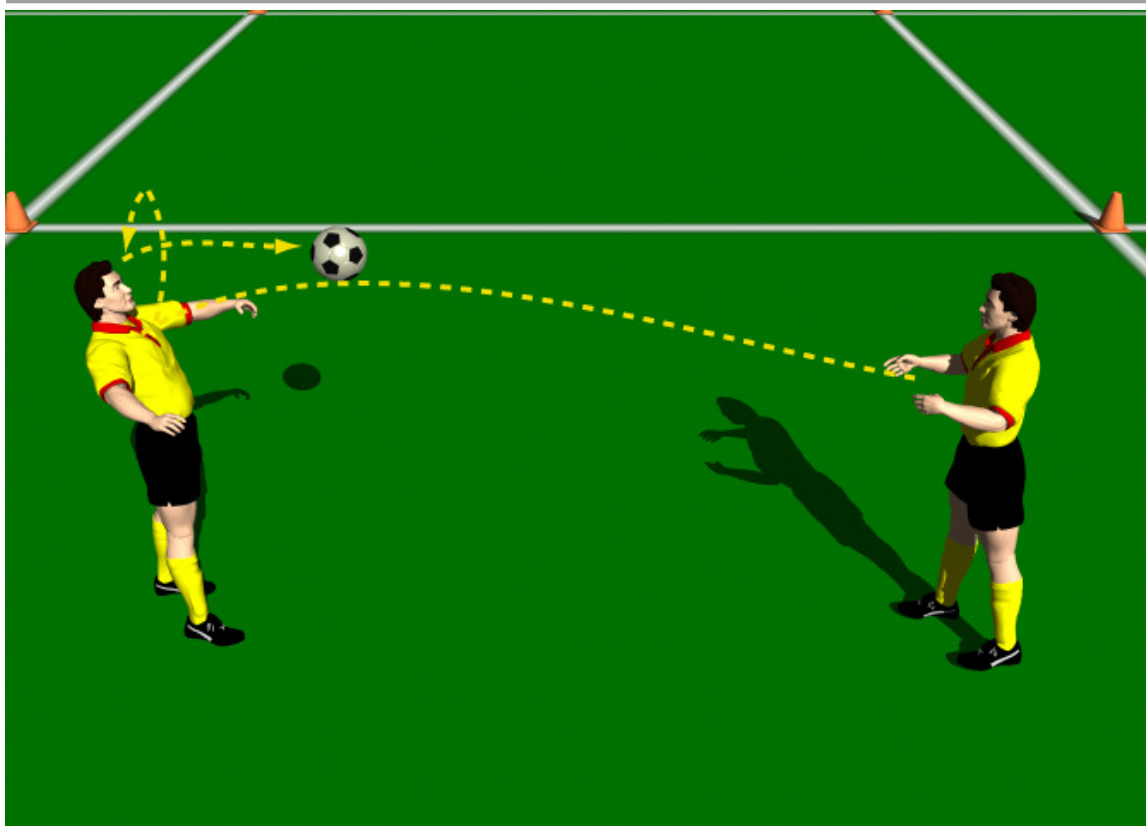
Divida a los jugadores en parejas, Zona 10 x 10 yardas, 2 bolas

Los punteros como entrenador:

Los jugadores malabares la bola y en una bolas de cambio de la manera de sincronización mientras se mueve alrededor de la rejilla. Los jugadores deben tomar de 3 a 4 toques antes de soltar la pelota. La jugada en el aire y se le permite "rebote una vez" antes de los controles asociados la pelota. Los jugadores deben variar sirven en todas las direcciones para hacer el ejercicio para impugnar. Atención debe centrarse en los "pies rápidos" y siendo luz en estado de alerta. Jugador debe tratar de mantener el contacto visual y comunicarse entre sí.

Semana Tres - Taladro Two

Cabeza - Pecho - Volver



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñado para mejorar el control de la bola del jugador y las habilidades comunicativas.

Preparación campo

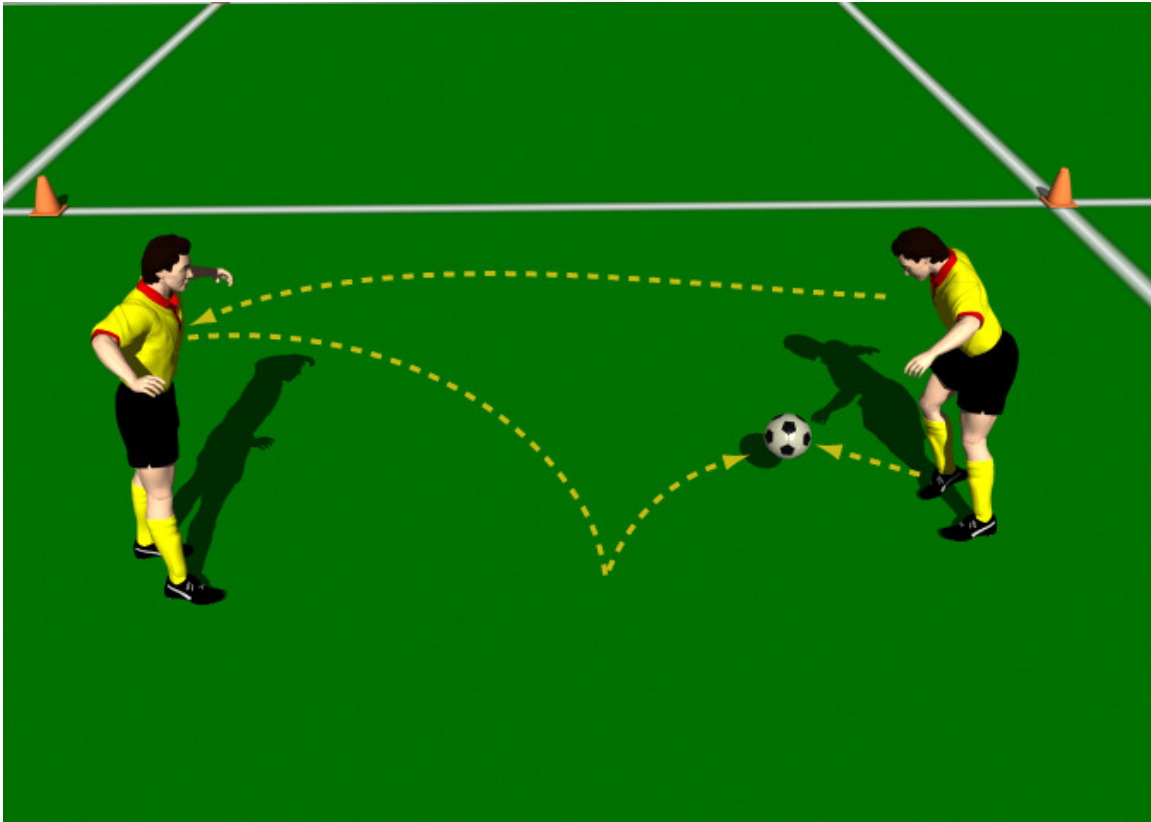
Divida a los jugadores en parejas, Área de 10 x 10 yardas, 2 bolas

Los punteros como entrenador:

Divida todo el grupo en parejas. Una bola para cada jugador. Los jugadores trabajan en un área de aproximadamente 10 yardas x 10 yardas. Un jugador lanza un solapado servir a sus socios en el pecho. El jugador que recibe debe redirigir el balón en el aire y la cabeza hacia la parte trasera pelota a su pareja. Los jugadores deben tratar de mantener el contacto visual y comunicarse entre sí.

Semana Tres - Taladro Three

Control de pecho y volea



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar el control de la bola del jugador y las habilidades comunicativas.

Preparación campo

Divida a los jugadores en parejas, Área de 10 x 10 yardas, 2 bolas

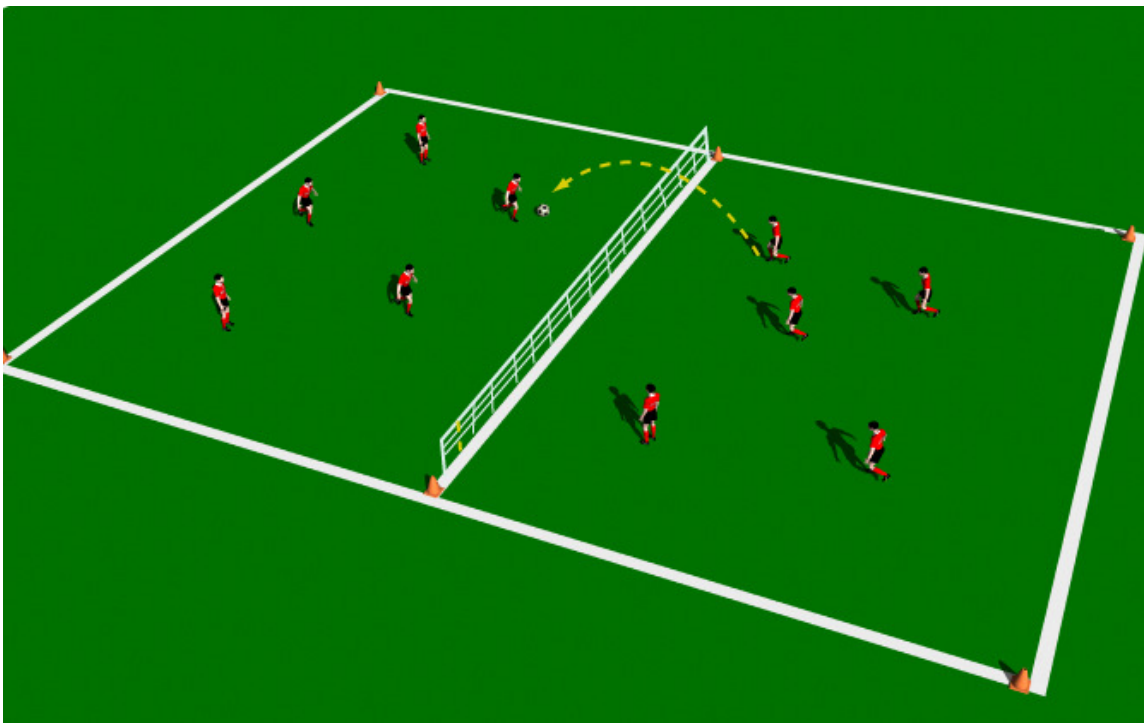
Los punteros como entrenador:

Un jugador lanza un solapado sirven para el pecho de su pareja. El jugador que recibe debe redirigir la pelota de su pecho y la espalda al receptor.

Después, el receptor envía de volea un pase de retorno a su pareja. Los jugadores deben estar en constante movimiento alrededor de la rejilla en nuevas posiciones. Los socios cambian los papeles y siguen esta secuencia a lo largo del ejercicio. Player debe tratar de mantener el contacto visual y comunicarse entre sí. papeles conmutación cada 10 intentos.

Semana Tres - Taladro Four

Tenis Fútbol



Objetivos del ejercicio:

Este es un ejercicio divertido diseñado para mejorar el control del balón aérea del jugador y habilidades comunicativas.

Preparación campo

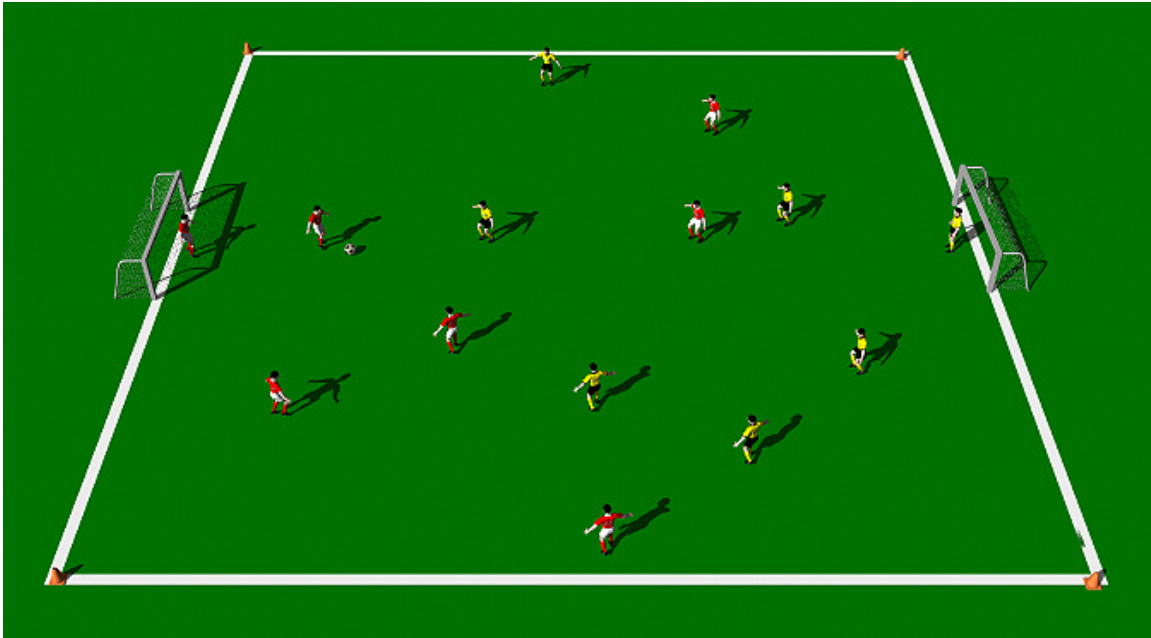
Dividir el equipo en dos grupos, Área 10 x 20 yardas, Suministro de bolas, Voleibol o Red de tenis.

Los punteros como entrenador:

Dividir el grupo en dos equipos, uno en cada lado de la red. Equipo debe haber servirá para ganar un punto. Los jugadores pueden usar sus cabeza, el pecho, los muslos y los pies para controlar el balón. La bola sólo se permite a rebotar "una vez" en la zona. Se puede utilizar un número ilimitado de toques. El primer equipo que gana 11 puntos. Siempre servidores girar.

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
- ☐ 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.

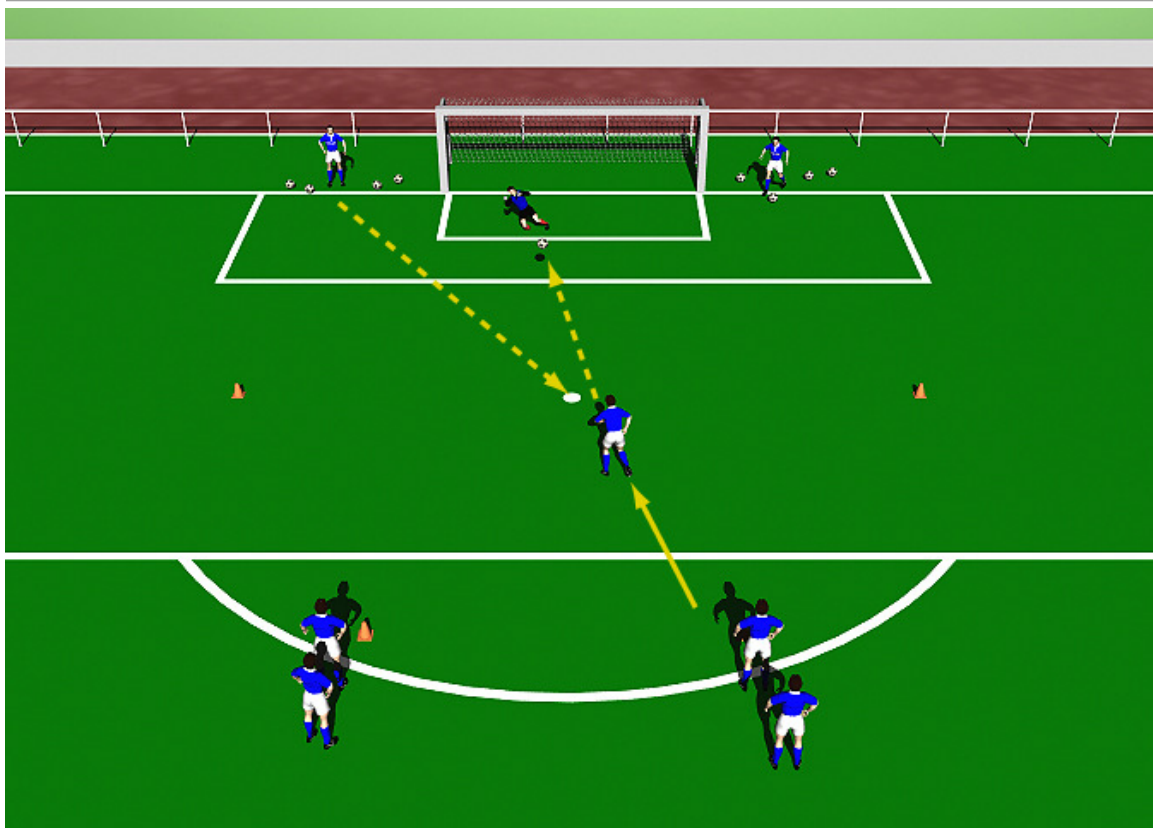
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Cuatro - Taladro One

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

Todo el grupo, Gol de tamaño completo con Portero, área, Suministro de bolas.

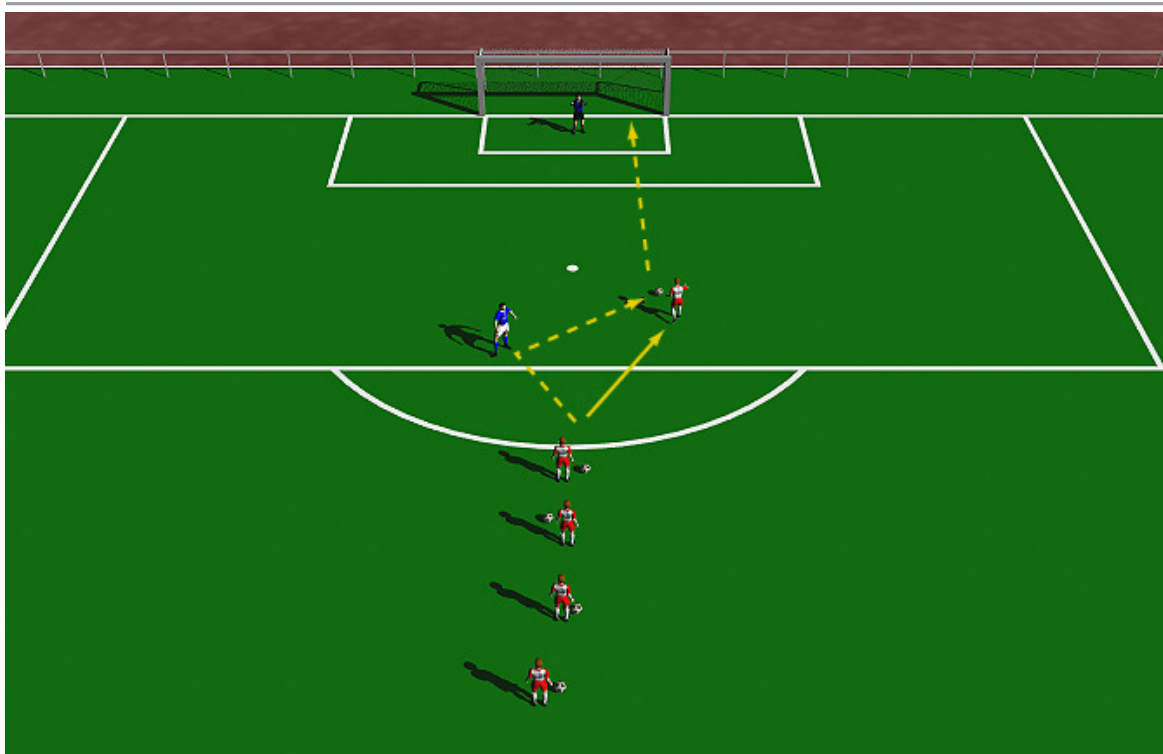
Los punteros como entrenador:

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 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 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.

Semana Cuatro - Taladro Two

El rodaje de "Give and Go"



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

Todo el grupo, Gol de tamaño completo con Portero, área, Suministro de bolas

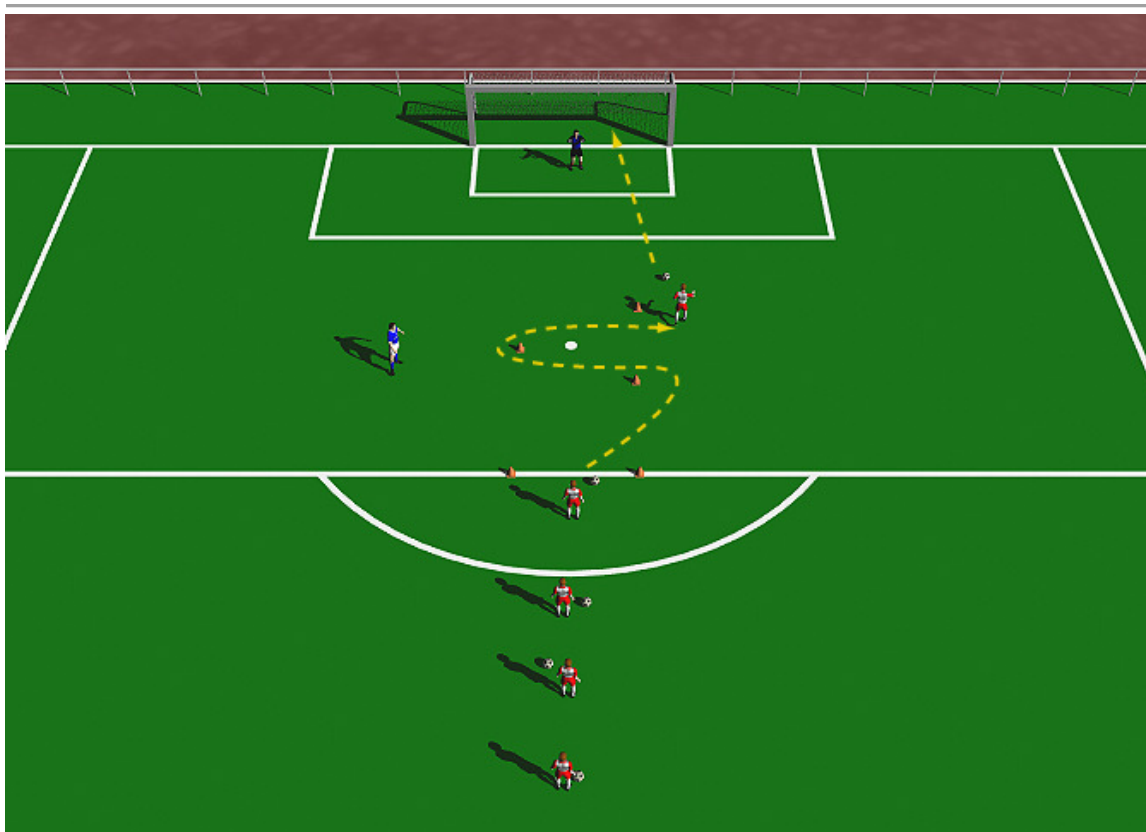
Los punteros como entrenador:

la pelota al entrenador por un pase de retorno en el primer jugador en línea pasa. El entrenador devuelve el pase de "un toque" para el tirador para golpear primera vez. Inmediatamente después de disparar la pelota el tirador debe mirar a seguir a través de cualquier rebota en el guardameta. El tirador continuación, se une al grupo en el extremo de la línea.

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

Semana Cuatro - Taladro Three

Regate y disparar



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar cada uno de los jugadores que tiran técnica con énfasis en goteo para crear un solo tiro.

Preparación campo

Todo el grupo, Gol de tamaño completo con Portero, área, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Un pequeño grupo de jugadores se colocan en el borde del área. El primer jugador en la línea de dribla a través de los conos y toma un tiro a puerta. Inmediatamente después de lanzar el balón, el jugador debe mirar a seguir a través de cualquier rebota en el guardameta. El tirador luego vuelve a unirse al grupo al final de la línea. Los jugadores deben apuntar sus disparos entre la bandera y el puesto.

Semana Cuatro - Taladro Four

Control y Shoot



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar cada uno de los jugadores que tiran técnica con énfasis en el control de la pelota para crear un solo tiro.

Preparación campo

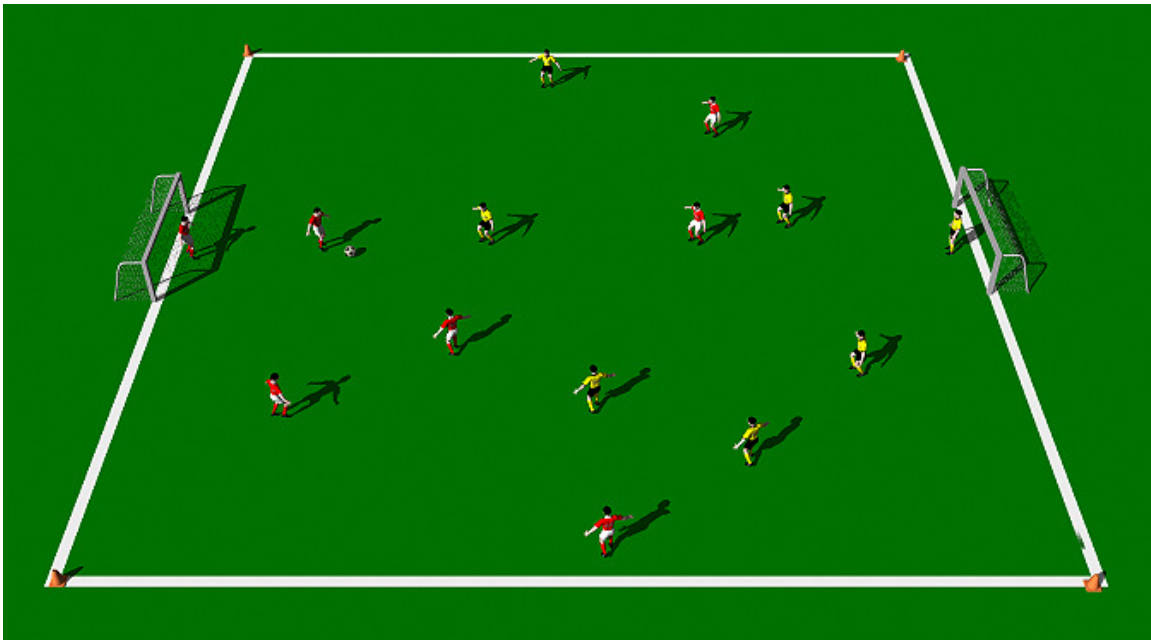
Todo el grupo, Gol de tamaño completo con Portero, área, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Un pequeño grupo de jugadores se colocan en el borde del área. El primer jugador en la línea se mueve hacia el entrenador. El entrenador lanza una pelota y el jugador tiene que controlar el balón con rapidez y tomar un tiro a puerta. Inmediatamente después de lanzar el balón, el jugador debe mirar a seguir a través de cualquier rebota en el guardameta. El tirador luego vuelve a unirse al grupo al final de la línea.

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
- ☐ 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.

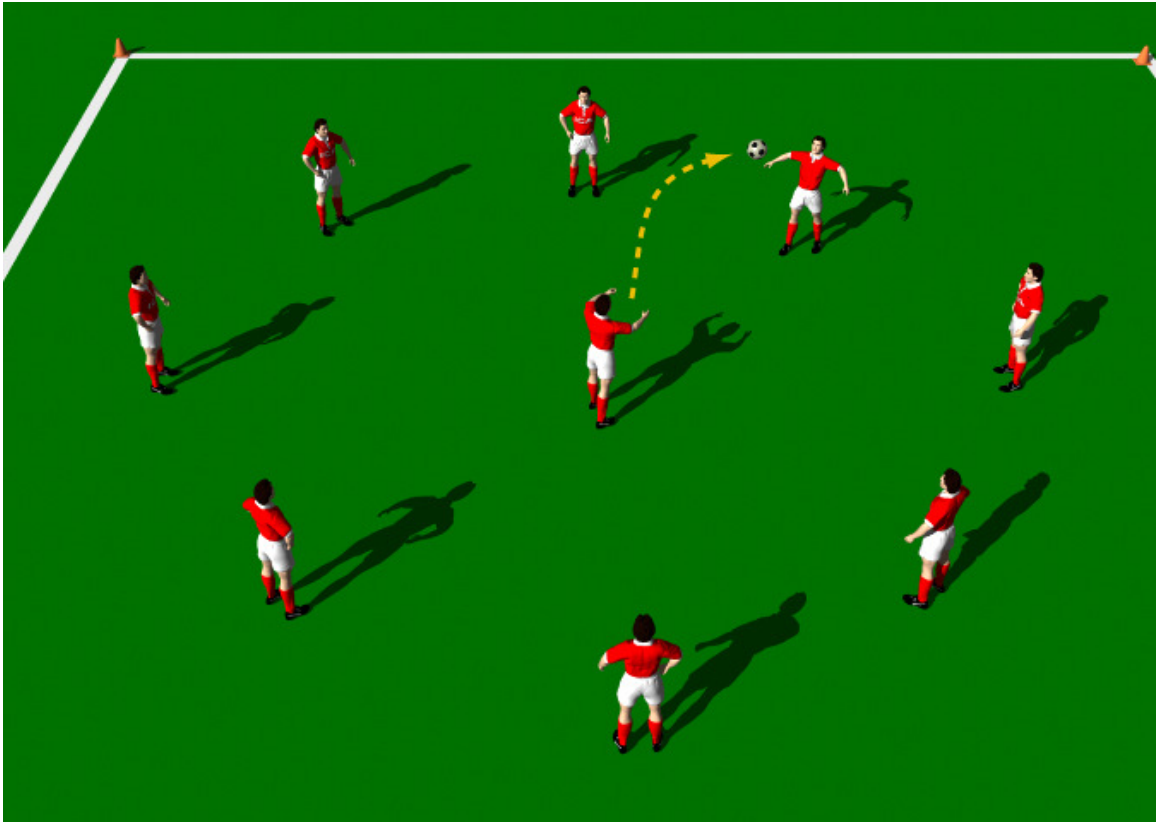
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Quinta semana - 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:

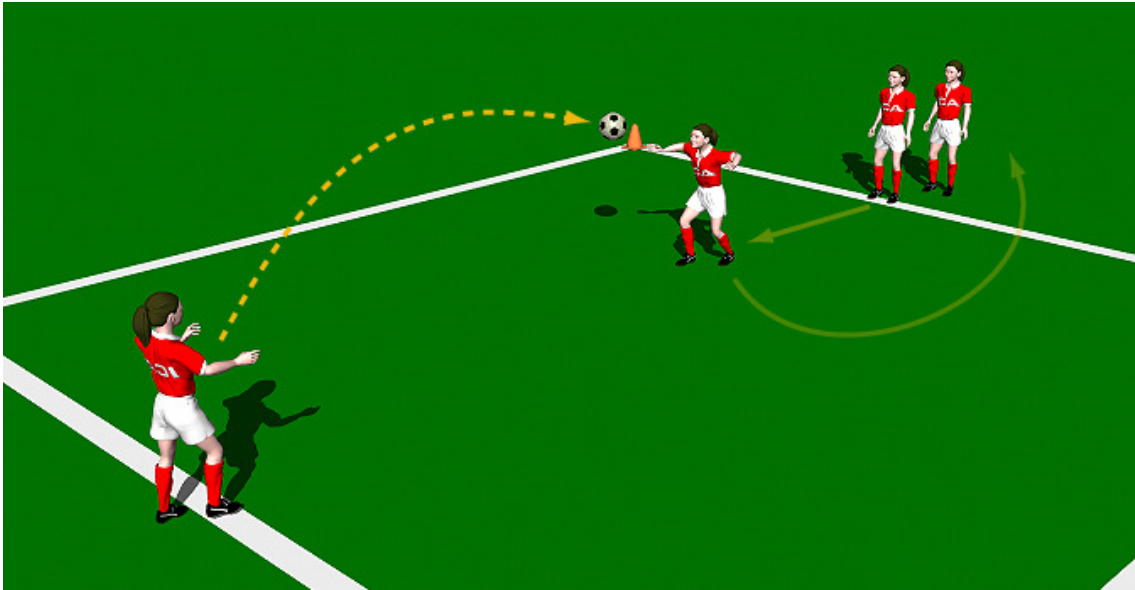
Un grupo de jugadores están colocados en un círculo alrededor del entrenador, el uso de una bola. El entrenador sirve un tiro directo a los jugadores en orden aleatorio. Como el entrenador sirve la bola, grita uno de los dos comandos "cabeza" o "captura".

- 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.

Quinta semana - Taladro Two

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 la bandera polos.

☐ Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

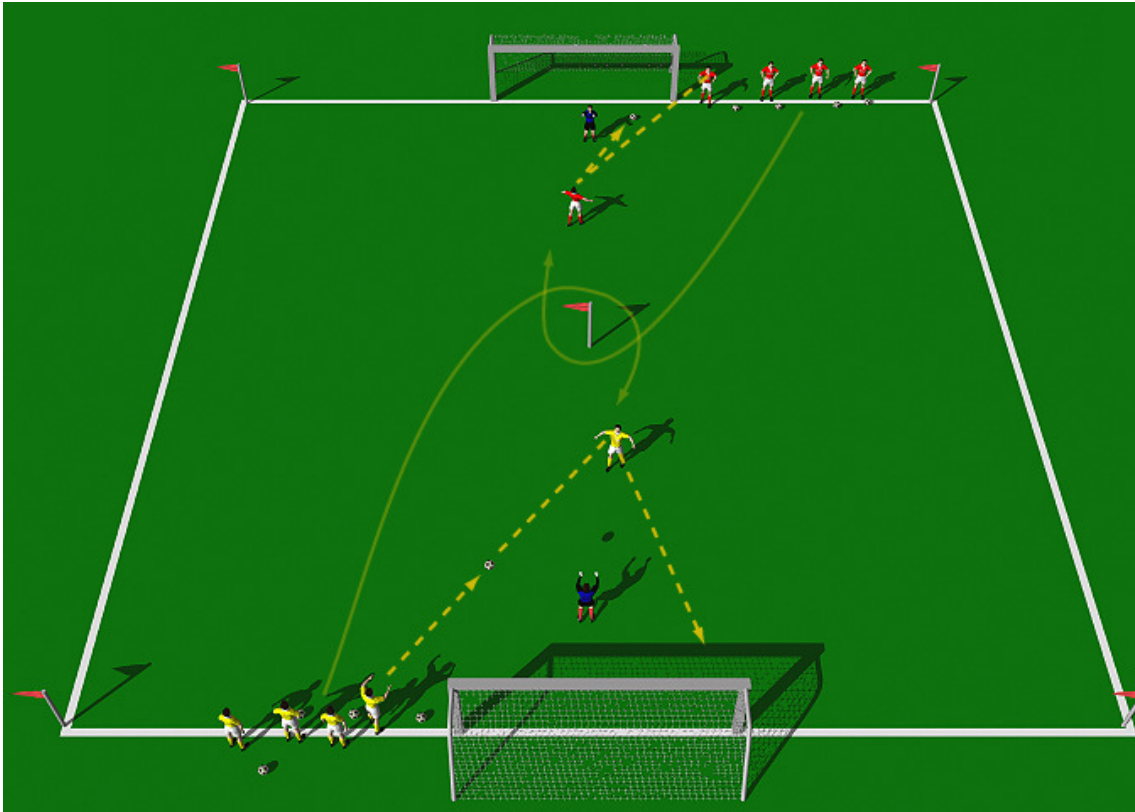
En un área de 10 yardas x 10 yardas, los jugadores se alternan recibir el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe dirigirse la parte trasera pelota a las puntuaciones de servidor y sólo un punto por cada cabecera jugado de nuevo a las manos servidores. Después de cada encabezado el receptor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

Quinta semana - Taladro Three

La carrera Rubro



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en el ataque partida en la velocidad.

Preparación campo

Gran grupo de jugadores, Área 30 x 30 yardas, completas metas de tamaño, polos porteros, conos o la bandera, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

Un grupo de jugadores con una bola de cada uno se coloca en dirección opuesta. Dos porteros están colocados en la portería. Identificar los grupos que utilizan petos de colores. Un cono se coloca en el medio de los objetivos. A la orden de los entrenadores, el primer jugador de cada grupo corre alrededor del cono y tiene que anotar lo más rápido posible con una cabecera. El segundo jugador en su grupo sirve la bola.

Encabezados deben estar fuera de la caja de 6 silla. El primer jugador en anotar gana un punto para su equipo. Después de cabecear el balón, los jugadores se unen al final de su grupo. La práctica se repite a continuación por los siguientes jugadores en línea. El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los equipos.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Esté alerta a la orden del entrenador.
- Atacar el balón rápidamente.
- Dirigir la bola hacia abajo la línea de gol.
- El énfasis debe colocarse en la precisión y potencia.
- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.

Los jugadores pueden marcar un punto extra si pueden marcar con una "volea".

Quinta semana - Taladro Four

Copa Mundial Título del juego



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

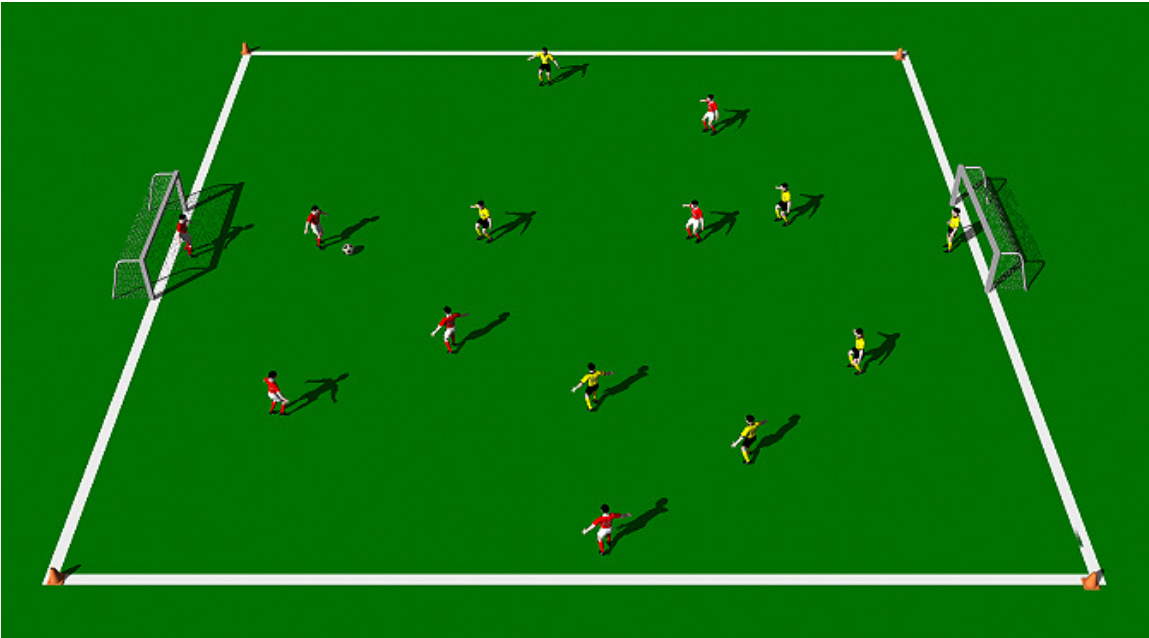
Los punteros como entrenador:

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

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

Cinco semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

- ☐ Todo el grupo (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.

Seis semanas - Taladro One

Disparar desde ángulos amplios Central y



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

Un grupo de jugadores se colocan en el borde del área. Dos servidores están colocados a cada lado de la portería. la pelota hasta el borde de la caja para el tirador para golpear primera vez un servidor pasa. Inmediatamente después de lanzar el balón, el segundo servidor proporciona un pase corto alcance en un ángulo de la meta, para el tirador de huelga. Después de tomar dos disparos, el tirador vuelve a su posición de miradas y se une al extremo de la línea.

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

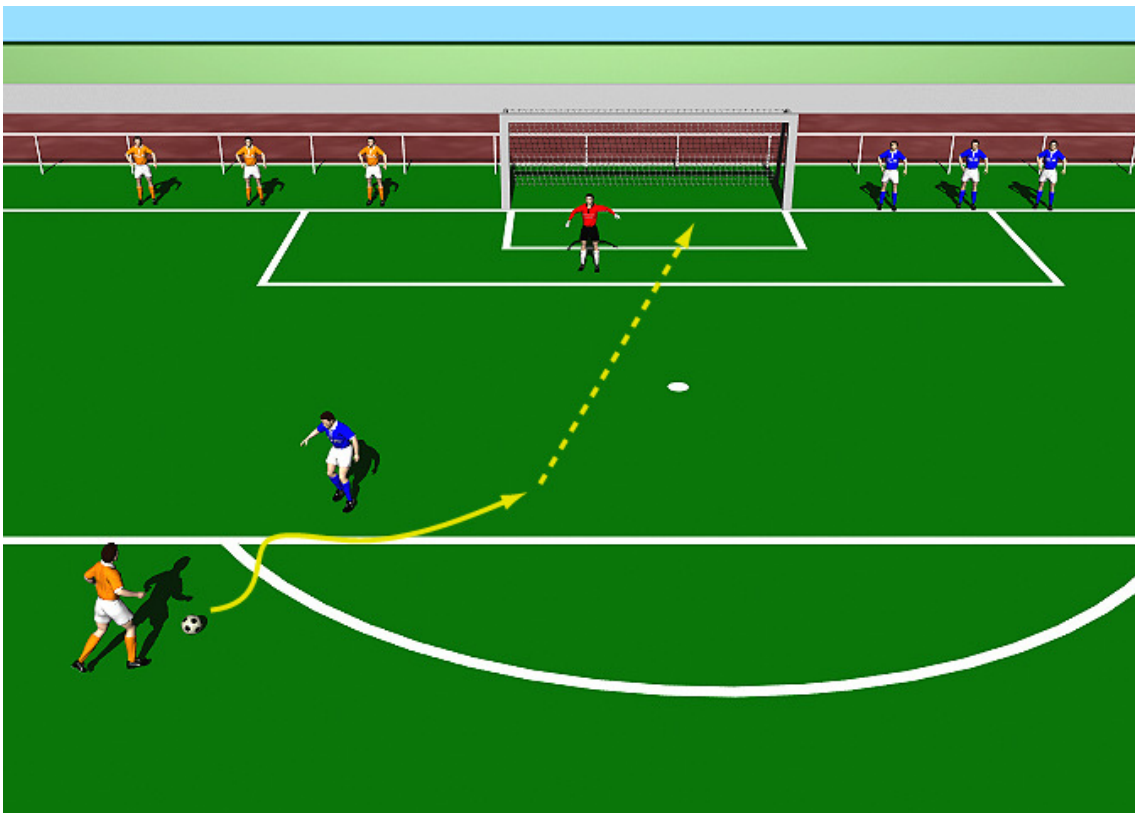
enteros:

- 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.
- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.

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

Seis semanas - Taladro Two

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, 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 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.

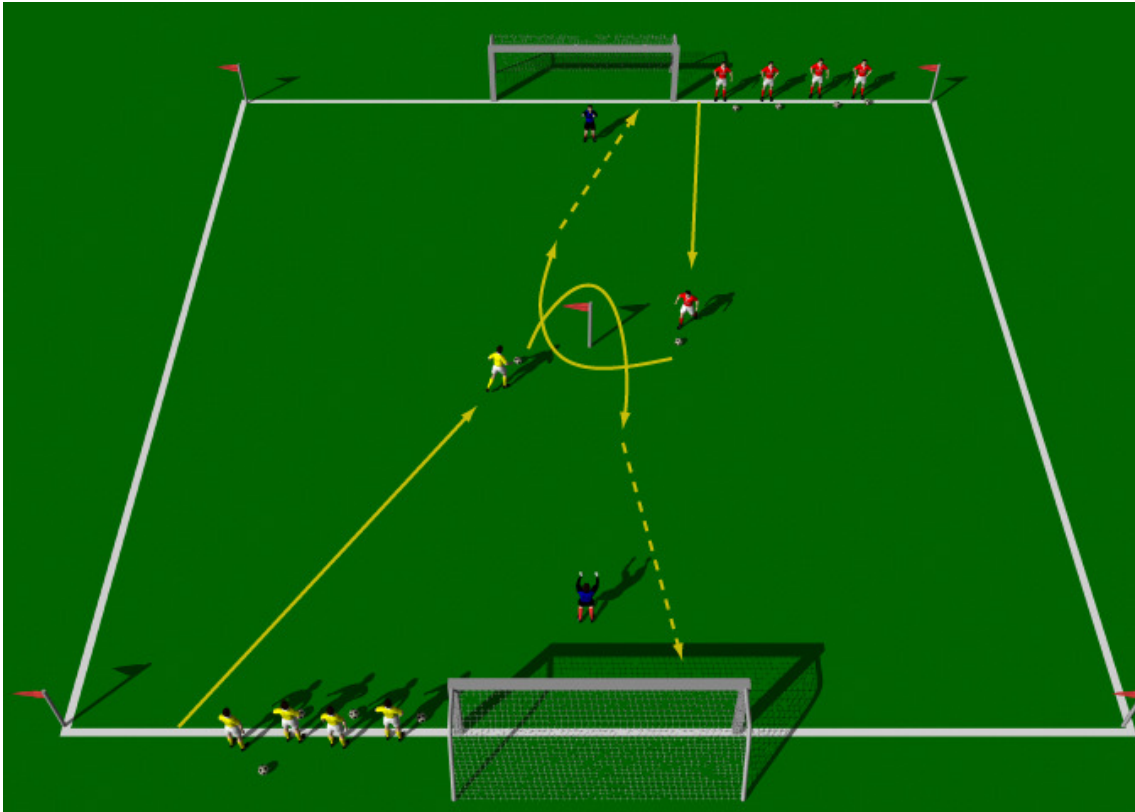
Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Progresión:

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

Seis semanas - Taladro Three

La carrera de disparo



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

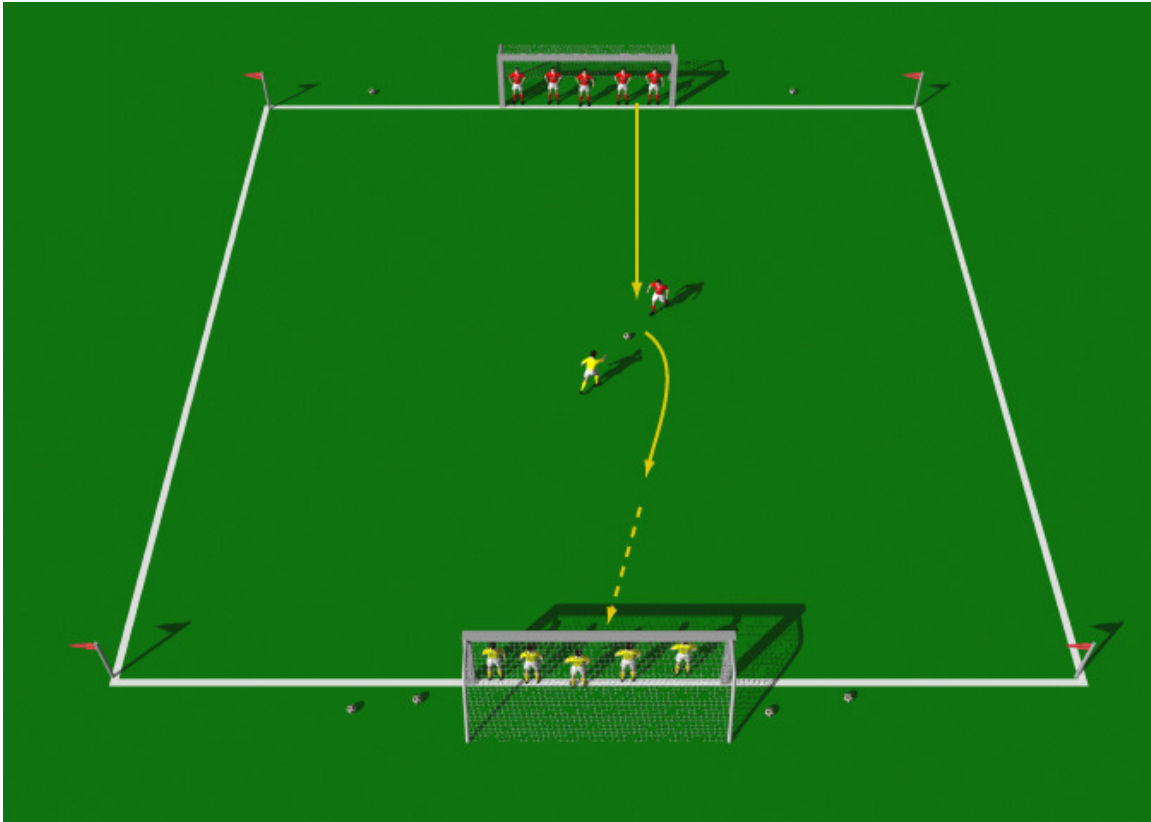
enteros:

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

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

Seis semanas - Taladro Four

Superviviente



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

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

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

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

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

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

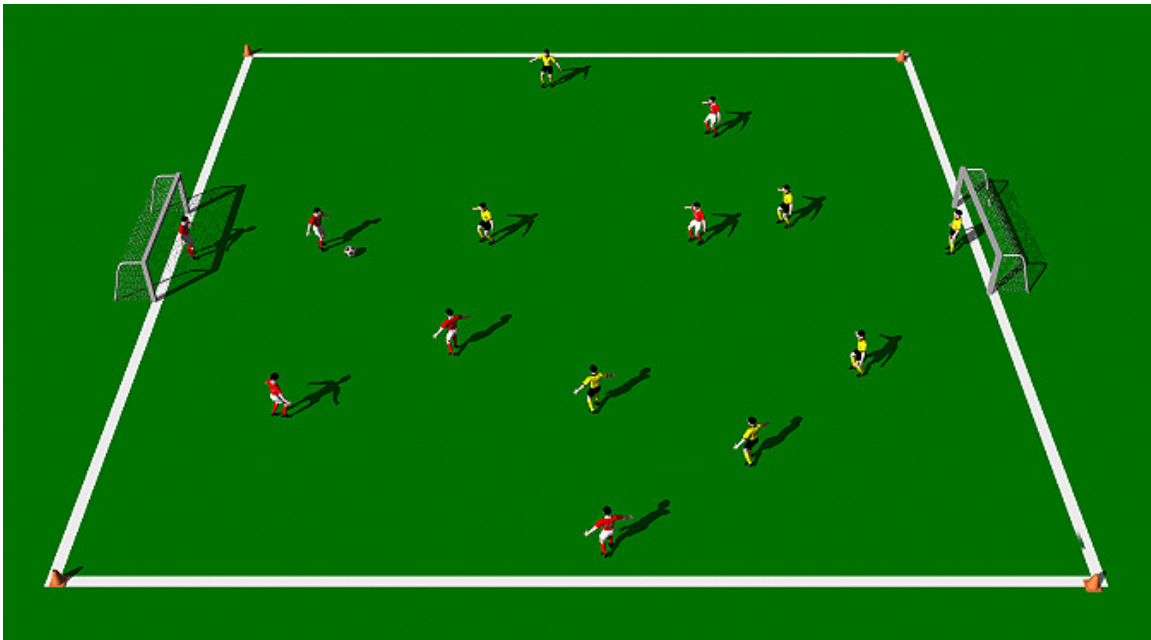
Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Progresión:

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

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
- ☐ 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.

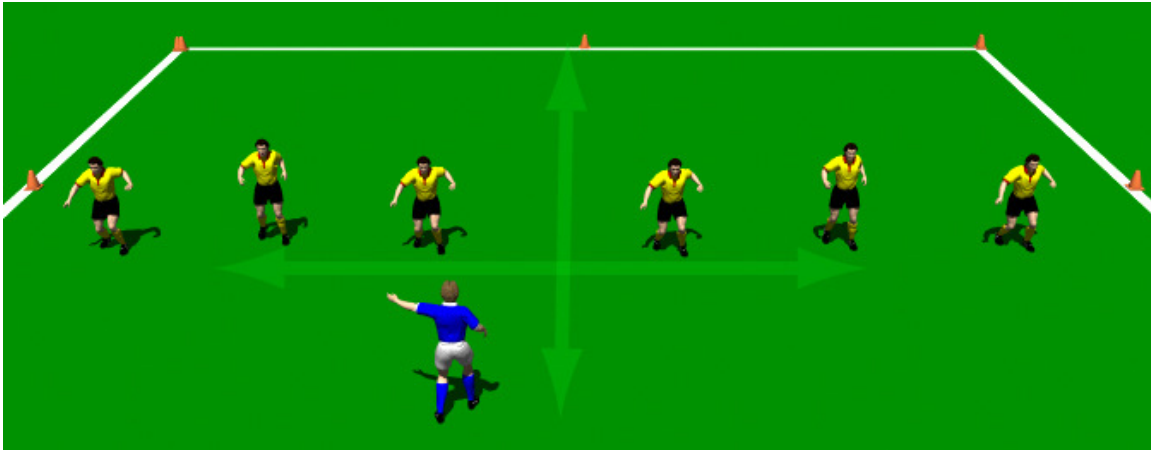
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Siete - Taladro One

juego de piernas defensivo



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.

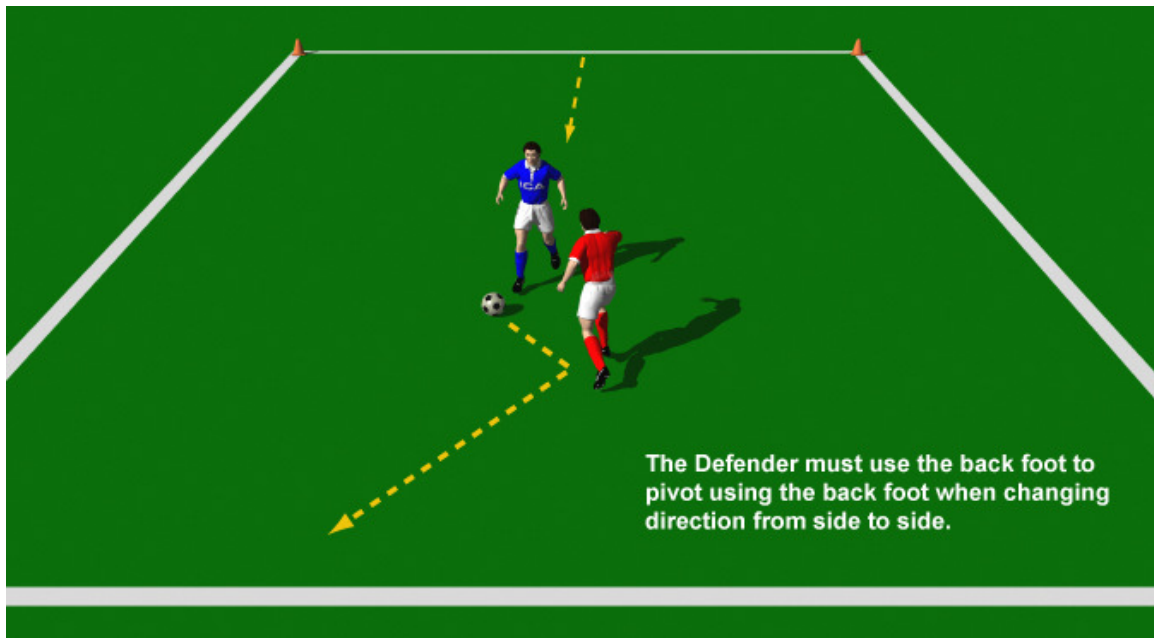
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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 Siete - 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.

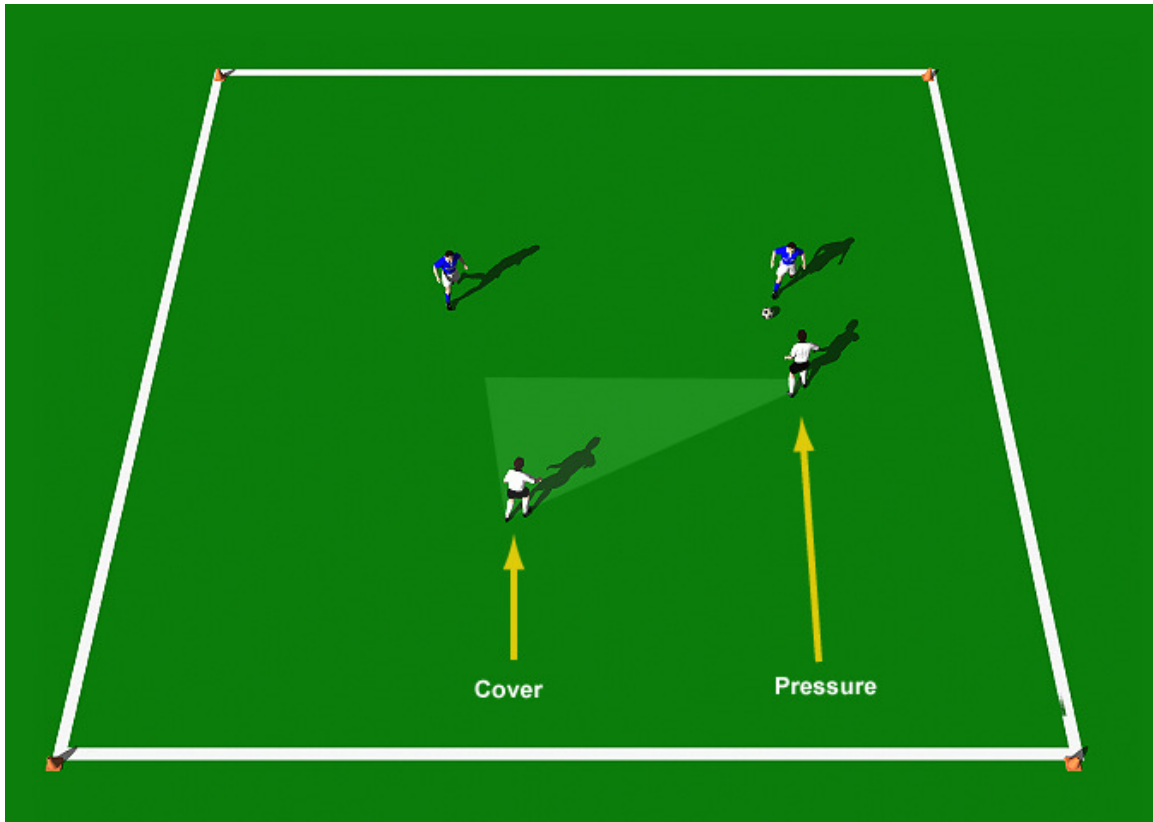
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

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.

Semana Siete - Taladro Three

Defensive Posicionamiento 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, el énfasis es 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.

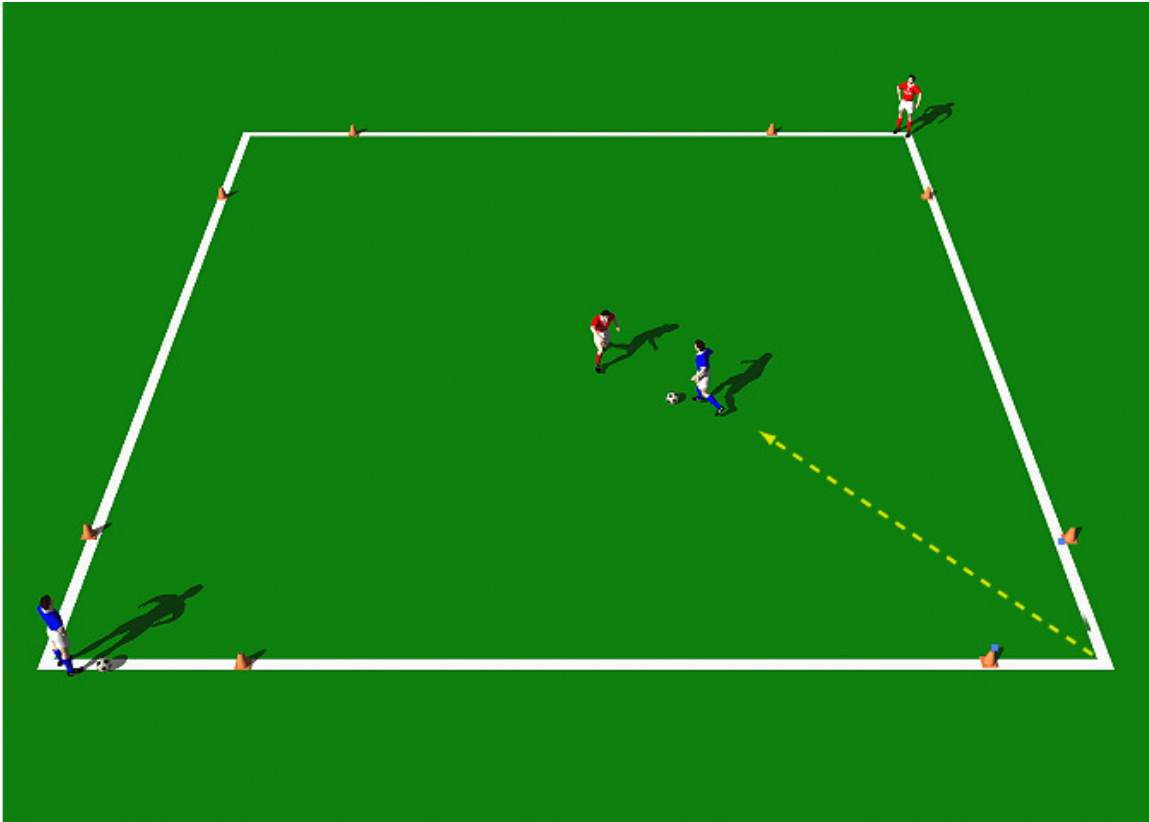
La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

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 Siete - Taladro Four

Defensa 1 v 1 a través de la rejilla



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar uno de cada jugador en una defensa de habilidades.

Preparación campo

Área 10 x 20 yardas, Pequeños grupos, 1 de bolas, conos o la bandera polos.

Los punteros como entrenador:

Un jugador se coloca en cada esquina de una cuadrícula de 10 yardas x 10 yardas. metas pequeñas se hacen usando conos que se colocan aproximadamente 1 yarda aparte. El suplente jugadores en parejas jugando uno contra uno a través de la red. La práctica debe realizarse con alta intensidad.

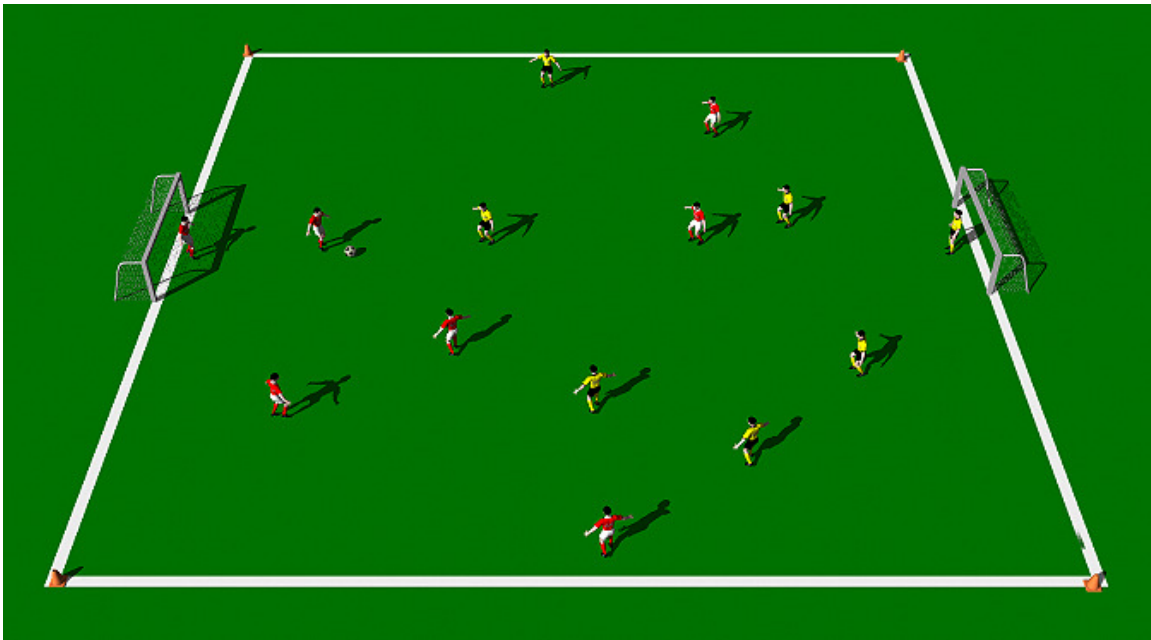
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Ganar la mayor cantidad de terreno posible para cerrar el atacante.
- Disminuya la velocidad en los últimos 2 yardas. Obtener baja con las rodillas dobladas.
- Adoptar un "lado en" posición.
- Mantenga el lado objetivo de la pelota, en entre el jugador y el objetivo.
- Hacer la dirección de la obra predecible.

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
- ☐ 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.

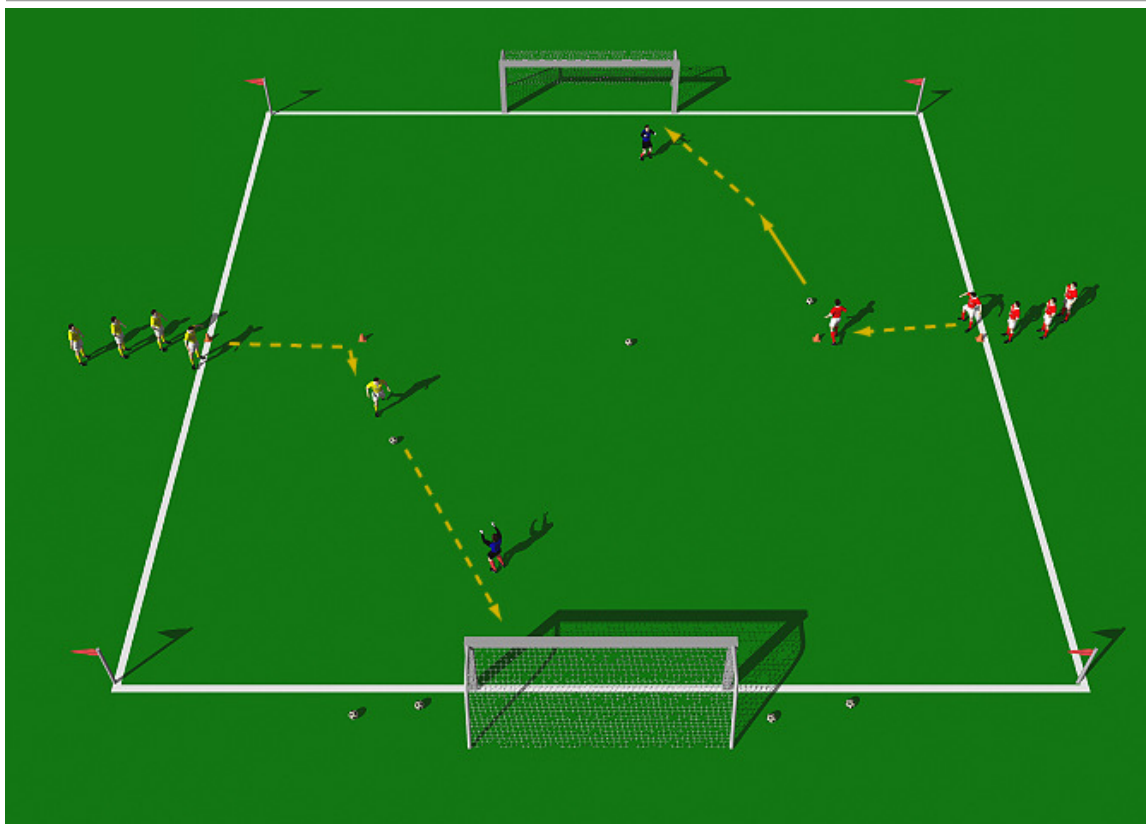
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Ocho - Taladro one

A su vez y disparar



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

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

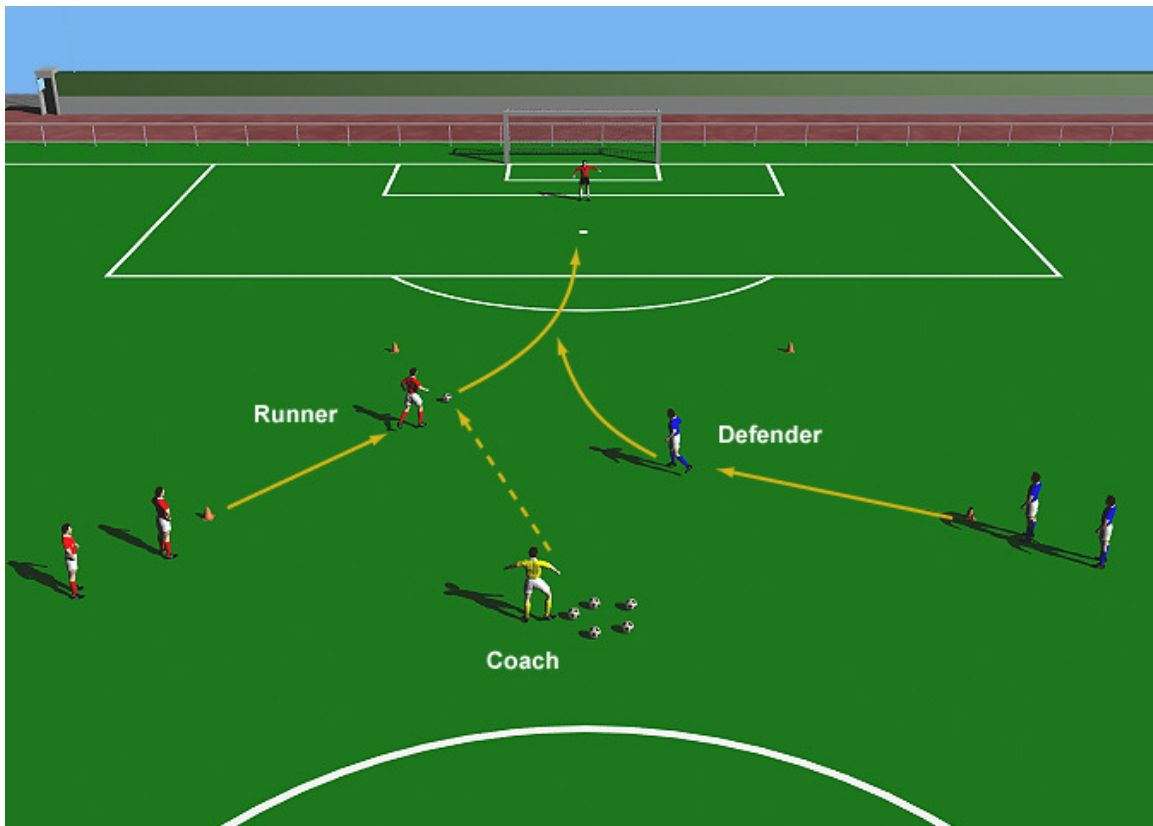
Animar a los jugadores a usar una variedad de técnicas de tiro, tales como la baja impulsada tiro, el tiro de la viruta, el tiro lofted y disparó doblada etc.

Progresión:

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

Semana Ocho - Taladro Two

Persigueme



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

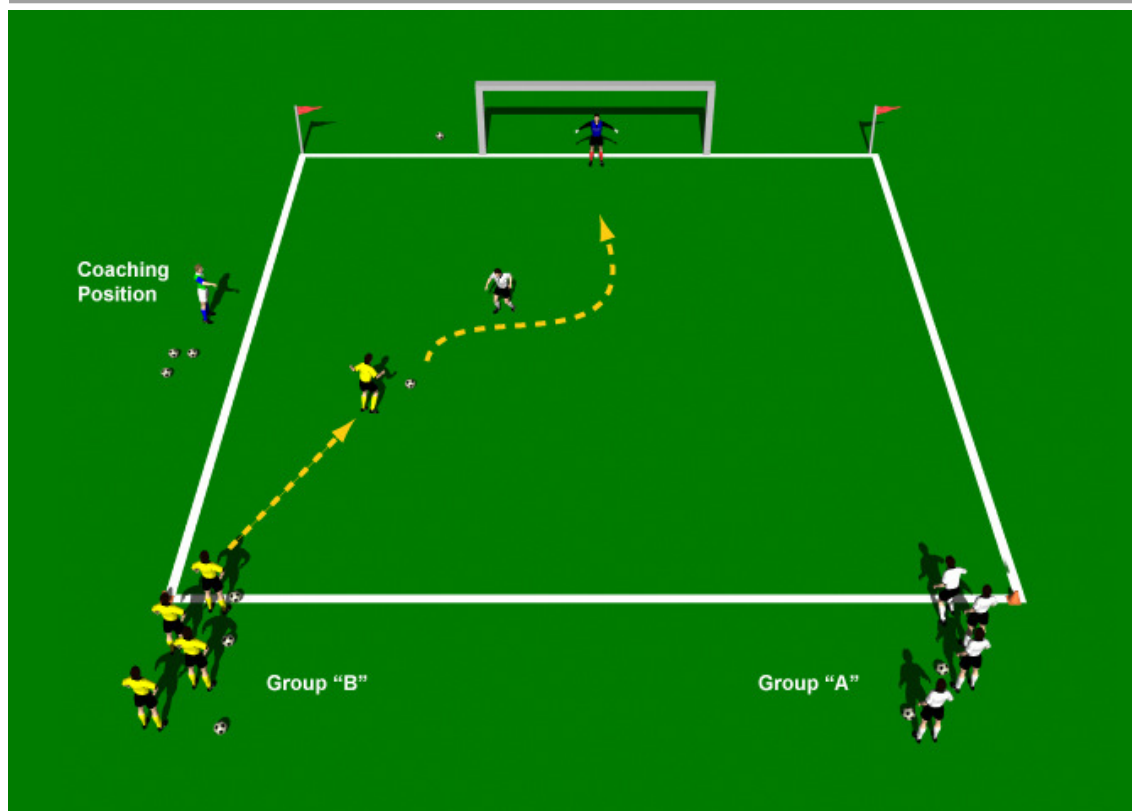
Organización - Dos grupos de jugadores. Un grupo coloca en un cono 45 por encima del meta - corredores con pelota. El otro grupo en un cono que es de 5 - 8 yardas hacia atrás y hacia el lado - "cazadores". Colocar una puerta de 2 yardas de ancho, central a la meta y 20 por encima del meta. El entrenador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

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

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

Semana Ocho - Taladro Three

Disparar a continuación, Defender



Objetivos del ejercicio:

Esta es una de las prácticas que los jugadores aman hacer. Su alto ritmo de juego, la diversión y se desarrolla tanto las habilidades ofensivas y defensivas. También le da a su portero un gran entrenamiento.

Preparación campo

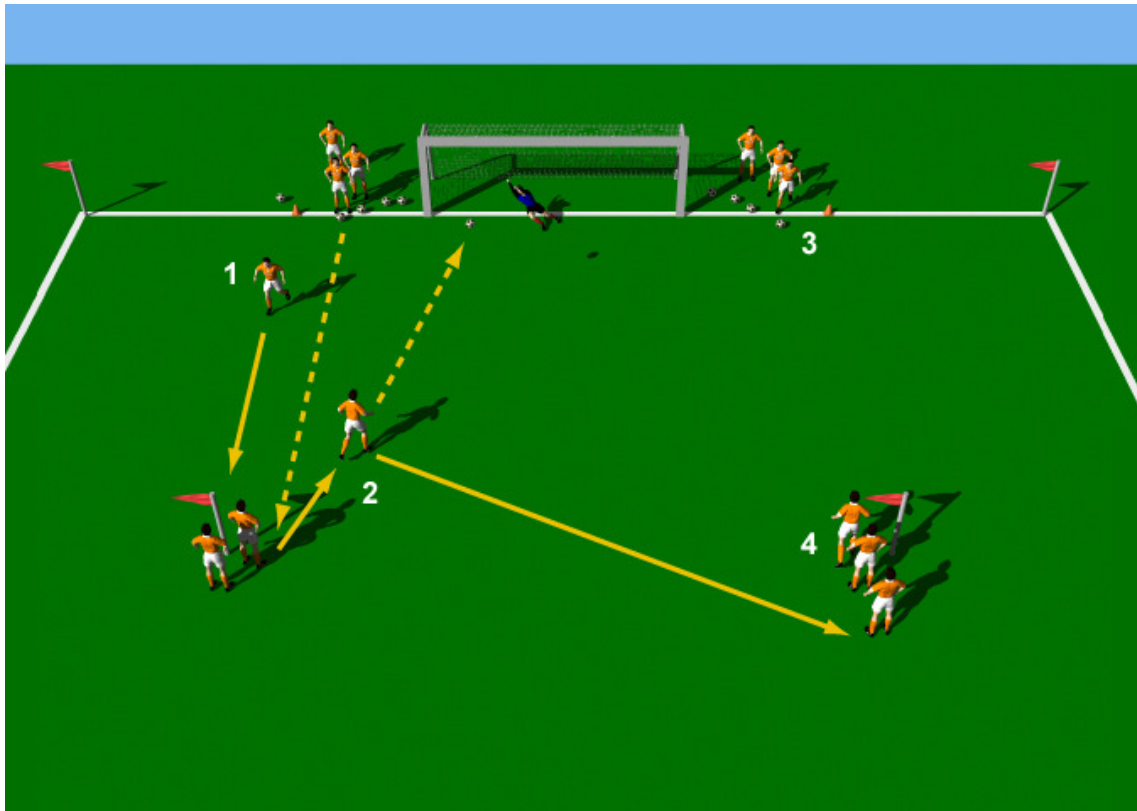
Portero, 2 grupos Incluso de 4, 5 o 6 jugadores, de la zona 20 yardas x 20 yardas, conos, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Divida su equipo en dos grupos. El primer jugador en el grupo "A" conduce el balón hacia adelante y dispara a gol. Inmediatamente después de disparar la pelota tiene que defenderse contra el primer jugador en el grupo "B". Cuando los extremos de ataque, el jugador del grupo "A" regresa a su grupo y el reproductor del grupo "B" ahora defiende contra el siguiente jugador en el grupo "A". Esta secuencia se repite a lo largo del taladro.

Semana Ocho - Taladro Four

Liverpool caja de disparo taladro



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica es un ejercicio de tiro alto ritmo diseñado para mejorar la precisión y potencia. Este es también un intenso trabajo fuera de sus porteros.

Preparación campo

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

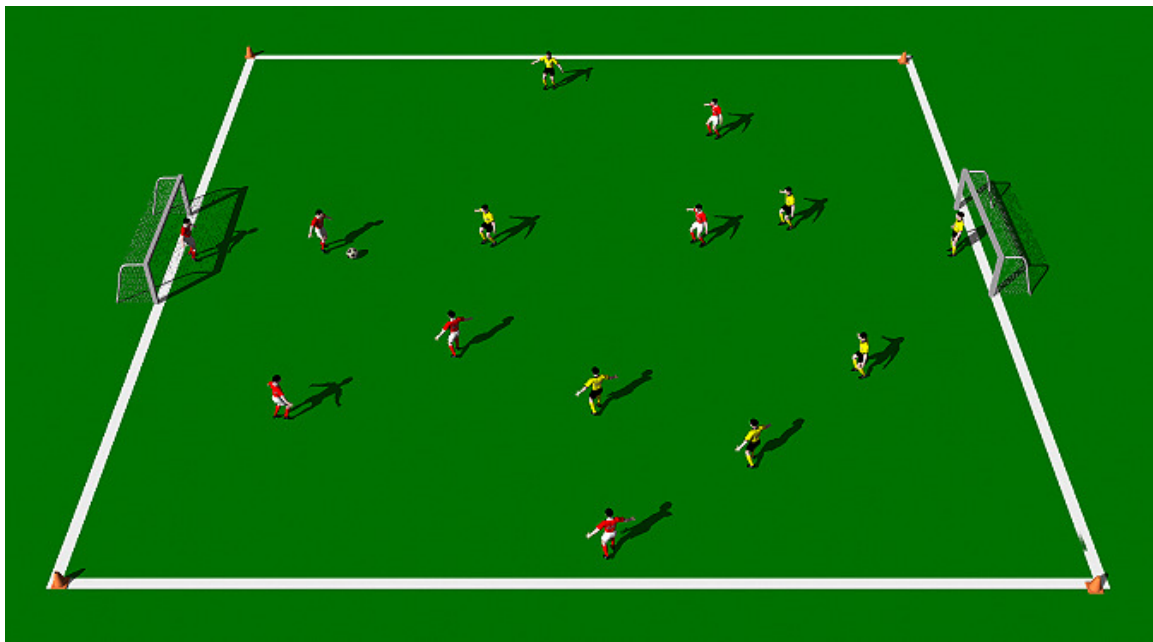
Los punteros como entrenador:

Dos mástiles de banderas se colocan encima del meta de 20 y 15 yardas de distancia. Los jugadores se dividen en cuatro grupos. Dos grupos con bolas, de pie a cada lado de la meta. Dos grupos se sitúan en cada poste de la bandera, como en el diagrama de arriba. Un portero se coloca en la portería.

La práctica comienza cuando el primer jugador en la "grupo 1" pasa al primer jugador en la "grupo 2" y sigue su pase. El jugador en "grupo 2" tiene solamente "un toque" Para controlar el balón, entonces debe tirar al arco. A continuación, sigue a unirse a "Grupo 4" a su derecha. El jugador en "grupo 3" pasa al primer jugador en "Grupo 4", entonces corre detrás del objetivo de "grupo 1". El jugador en "Grupo 4" tiene solamente "un toque" Para controlar el balón, entonces debe tirar al arco. A continuación, sigue a "grupo 3". En afectar, cada jugador saca dos veces y dispara dos veces, en el que la rotación.

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
- ☐ 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.

Semana Nueve - Taladro One

A través de la bola de disparo



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

Divida su equipo en dos grupos. Colocar un portero en la portería. Los jugadores de posición y conos como en el diagrama anterior, con un jugador colocado en cada cono. Grupos de alternancia atacar el objetivo. La práctica se realiza en la secuencia siguiente. Jugador "A" pasa al jugador "B" y sigue el pase a ocupar el lugar del jugador "B". Jugador "B" se ejecuta con la pelota hacia el jugador "C" y luego juega el pase para el jugador "C" para ejecutar a. jugador "B" toma el lugar del jugador. carreras del jugador "C" "C" en el pase en profundidad y trata de marcar un gol. Después de que el ataque se terminó jugador "C" se une al final de la línea en el círculo central .

La práctica se repite a continuación por el equipo contrario. El entrenador debe llevar un registro de goles marcados y hacer una competencia entre los dos grupos. 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.

Semana Nueve - Taladro Two

A través de disparo de bola con un Defensor



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

Portero, gran grupo de jugadores, la mitad de campo, conos, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

Divida su equipo en dos grupos. Colocar un portero en la portería. Los jugadores de posición y conos como en el diagrama anterior, con un jugador colocado en cada cono. Un defensa del grupo opuesto se coloca en el área de penalti. Grupos de alternancia atacar el objetivo. La práctica se realiza en la secuencia siguiente.

Jugador "A" pasa al jugador "B" y sigue el pase a ocupar el lugar del jugador 'B'. Jugador 'B' se ejecuta con la pelota hacia el jugador 'C' y luego juega el pase para el jugador 'C' para ejecutar a. jugador "B" toma el lugar del jugador del jugador ejecuta. "C", "C" en el pase en profundidad y trata de vencer a la defensa y marcar un gol.

Después de que el ataque se terminó jugador "C" se convierte entonces en t **que el defensa contra la opuesta**
grupo.

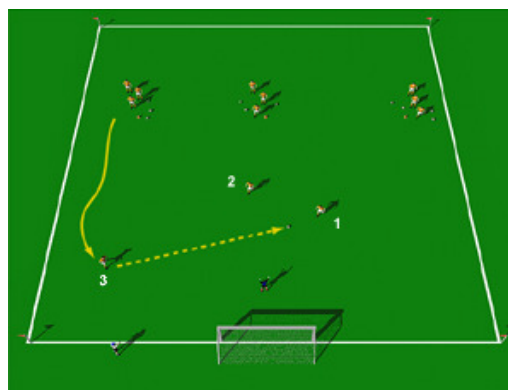
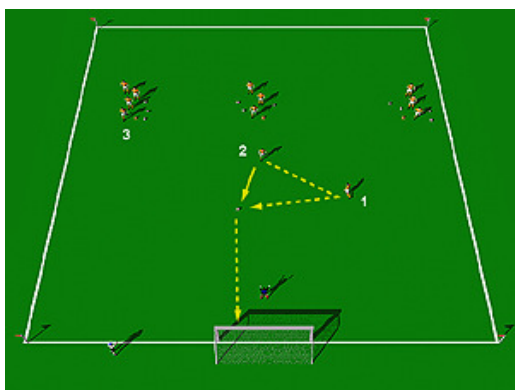
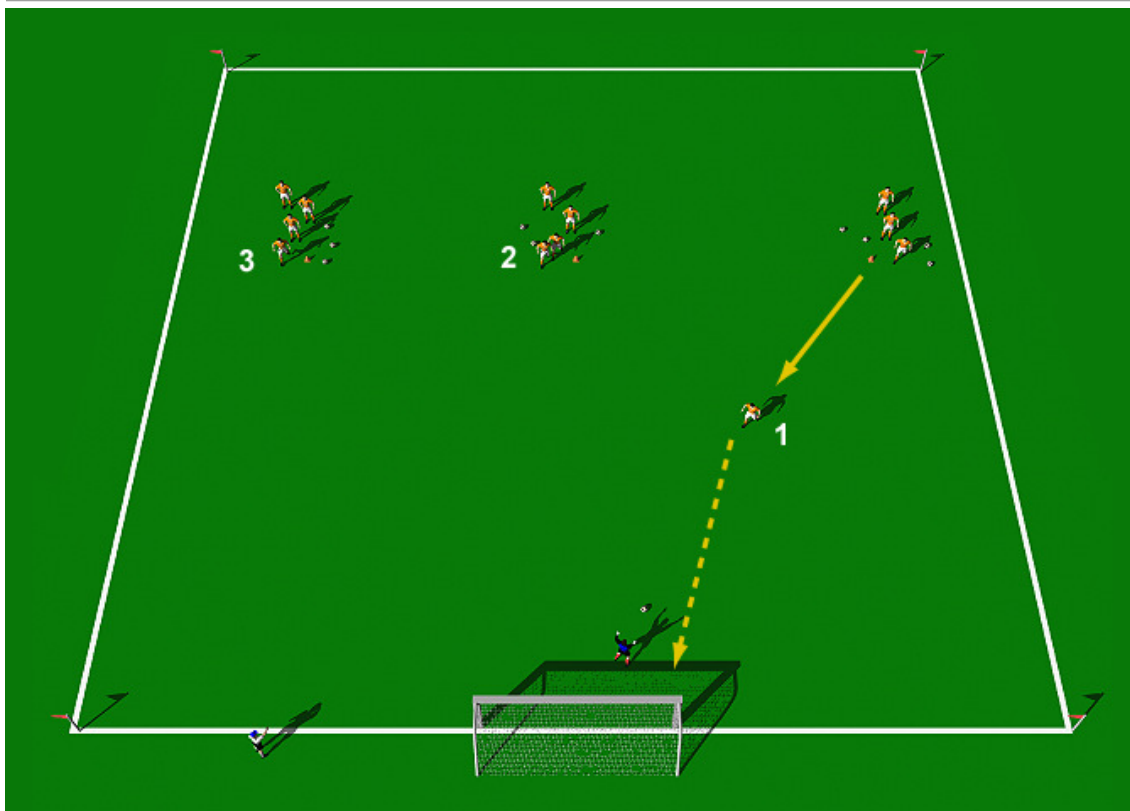
La práctica se repite a continuación por el equipo contrario.

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

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.

Semana Nueve - Taladro Three

Noruega Crossing y Juego de Disparos



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

Todo el grupo, Gol de tamaño completo con Portero, Zona 30 yardas x 30 yardas, conos o bastones, la bandera de alimentación de bolas.

Los punteros como entrenador:

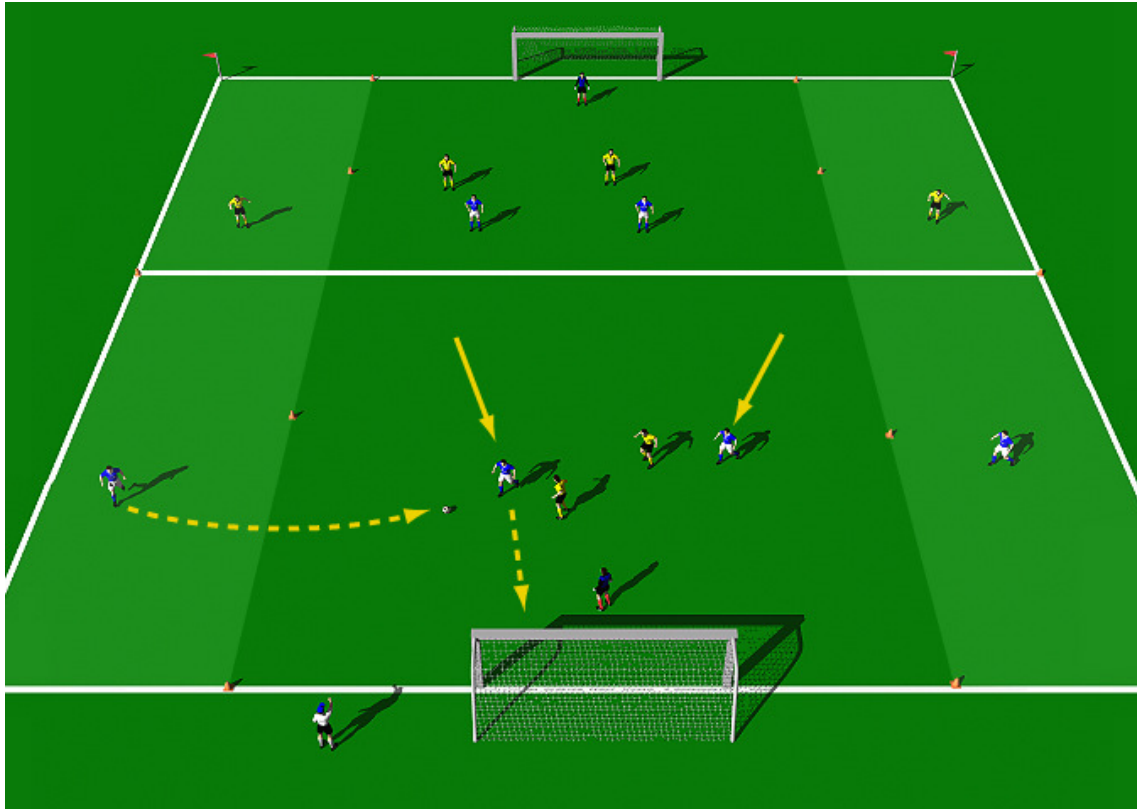
Tres grupo de jugadores son la posición 30 por encima del meta como en el diagrama anterior. La práctica comienza cuando el jugador "1" conduce el balón hacia delante y ataques a la meta y brotes. Después de la inyección, el jugador "1" chequea a jugador "2", recibe un pase de jugador "2" y lo reproduce "un solo toque". Jugador "2" y los ataques y los brotes a portería. Tras el ataque, el jugador "3" ataques del flanco y cruza la pelota para el jugador "1" y "2" para anotar. Ambos jugadores deben llevar a cabo una cruz encima, atacando postes delanteros y traseros.

Concentrarse en:

- ☐ Calidad a cabo cruces de vaivén. terreno decisivo y
- ☐ porteros de acabado aéreas en cruces y parada tiro.
- ☐

Semana Nueve - Taladro Four

Chelsea juego de ataque



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

12 jugadores (más 2 portereros), 2 Objetivos de tamaño completo con portereros, 40 x 40 yardas, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas.

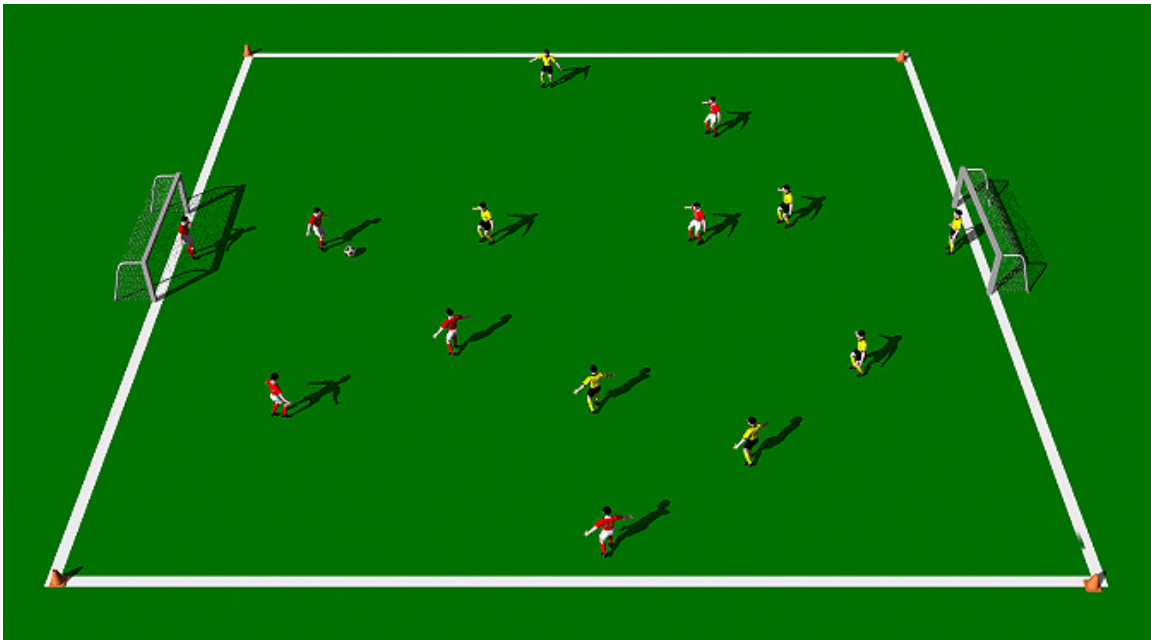
Los punteros como entrenador:

Los jugadores se dividen en dos equipos de seis. Dos zonas anchas están marcadas a cabo como en el diagrama de arriba. La zona central se corta en medio de. En los equipos de zona, atacando lugar 2 jugadores de ancho. En las zonas centrales juegan 2 v 2. Todos los jugadores están restringidos a sus zonas. los hombres de ancho no pueden perseguir o hacer frente a la otra. Deben permanecer en su medio.

El portero se inicia la práctica mediante la distribución de la pelota a uno de sus atacantes anchas en campo contrario. El volante controla el balón lo más rápido posible y entrega una cruz por sus dos atacantes. Progresar a que permite al jugador amplia opuesta para entrar en la caja en el segundo palo para que sea una situación de ataque 3 v 2.

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
- ☐ 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.

Diez semanas - Taladro One

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:

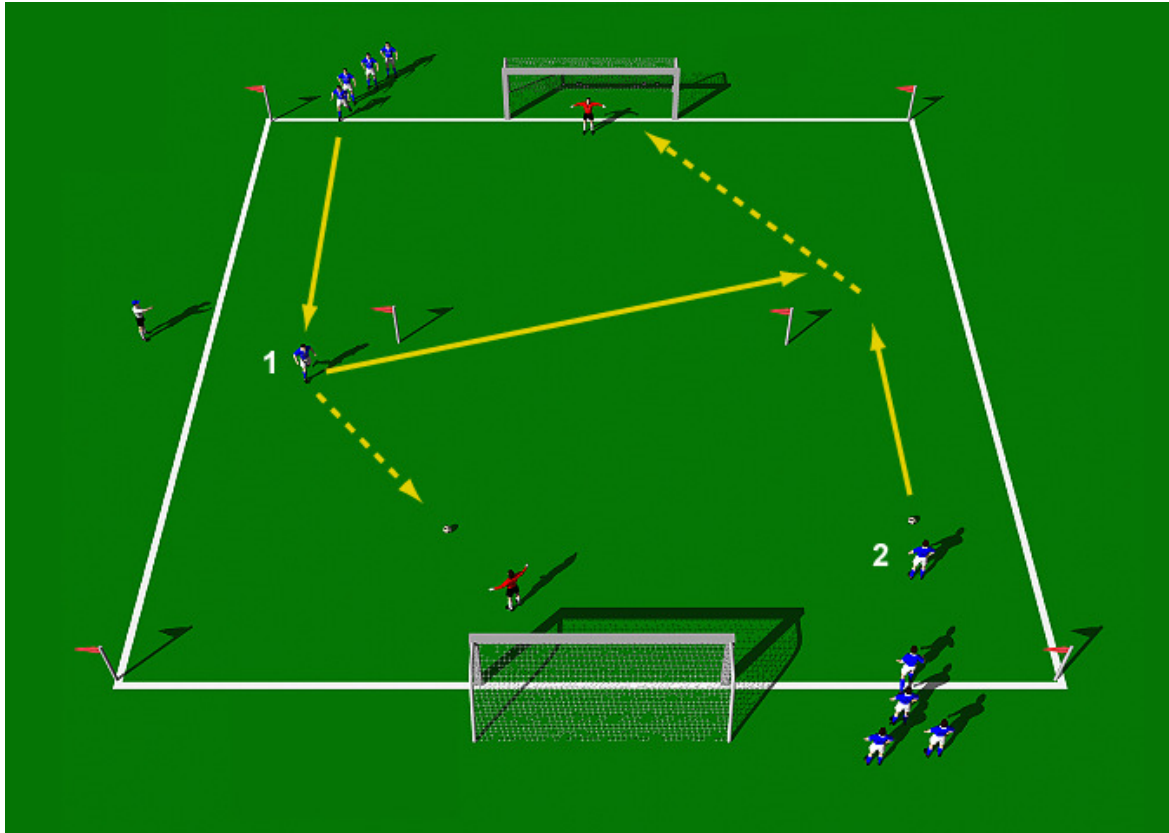
Servidores alternativos entrega de cruces en el área para los 2 delanteros atacantes. Los servidores deben apuntar a la "segunda 6 área chica". El inicio delantero 2 en los dos conos en la parte superior de la "segunda caja de 6 silla" una vez que entren en la caja deberán dejar atrás, atacando parte 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. El portero tiene que lidiar con la cruz y luego ajustar rápidamente su posición para salvar el tiro a puerta.

Concentrarse en:

- ☐ Calidad a cabo cruces de vaivén.
- ☐ terreno decisivo y porteros de acabado aéreo en cruces y parada tiro.

Diez semanas - Taladro Two

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:

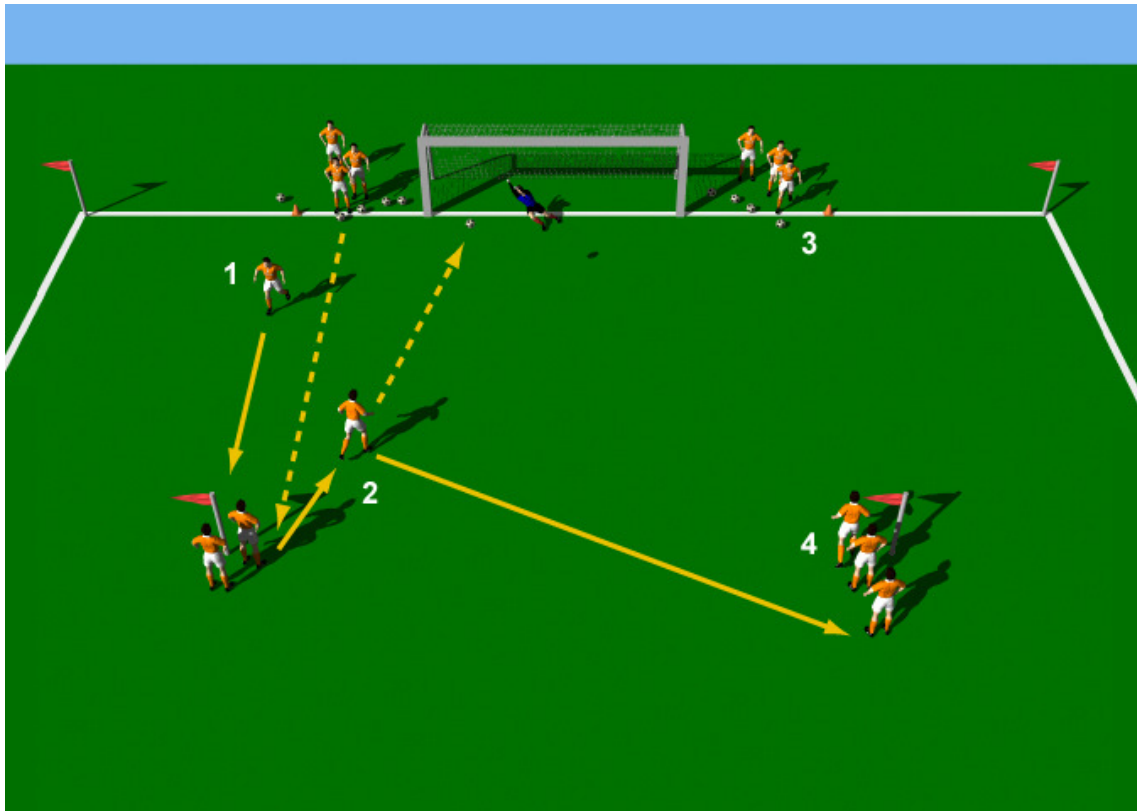
los jugadores se dividen en dos grupos iguales. Los grupos se colocan diagonalmente opuesta, como en el diagrama de arriba. Los porteros se colocan en los dos goles. Dos mástiles de banderas se colocan en el medio de la zona. Cada jugador tiene una pelota. La práctica comienza cuando el jugador "1" ataques del 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.

Concentrarse en:

- ☐ Precisión sobre la energía.
- ☐ Rapidez de transición de ataque a la defensa. Los porteros Parando el disparo.

Diez semanas - Taladro Three

Liverpool caja de disparo taladro



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica es un ejercicio de tiro alto ritmo diseñado para mejorar la precisión y potencia. Este es también un intenso trabajo fuera de sus porteros.

Preparación campo

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

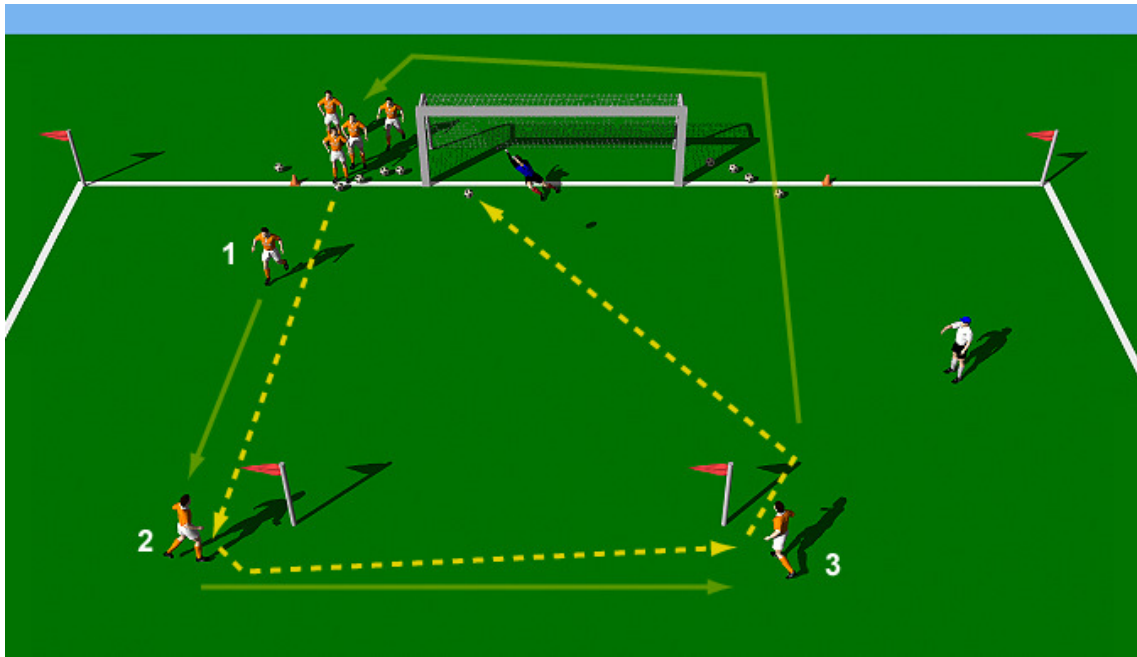
Los punteros como entrenador:

Dos mástiles de banderas se colocan encima del meta de 20 y 15 yardas de distancia. Los jugadores se dividen en cuatro grupos. Dos grupos con bolas, de pie a cada lado de la meta. Dos grupos se sitúan en cada poste de la bandera, como en el diagrama de arriba. Un portero se coloca en la portería.

La práctica comienza cuando el primer jugador en la "grupo 1" pasa al primer jugador en la "grupo 2" y sigue su pase. El jugador en "grupo 2" tiene solamente " **un toque** "Para controlar el balón, entonces debe tirar al arco. A continuación, sigue a unirse a "Grupo 4" a su derecha. El jugador en "grupo 3" pasa al primer jugador en "Grupo 4", entonces corre detrás del objetivo de "grupo 1". El jugador en "Grupo 4" tiene solamente " **un toque** "Para controlar el balón, entonces debe tirar al arco. A continuación, sigue a "grupo 3". En afectar, cada jugador saca dos veces y dispara dos veces, en el que la rotación.

Diez semanas - Taladro Four

Liverpool dos toques taladro Shooting



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica es un ejercicio de tiro alto ritmo diseñado para mejorar la precisión y potencia. Este es también un intenso trabajo fuera de sus porteros.

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

Dos mástiles de banderas se colocan encima del meta de 20 y 15 yardas de distancia. Un grupo de jugadores con las bolas, de pie al lado de la portería.

Uno de los jugadores se destacan en cada asta de la bandera, como en el diagrama anterior. Un portero se coloca en la portería.

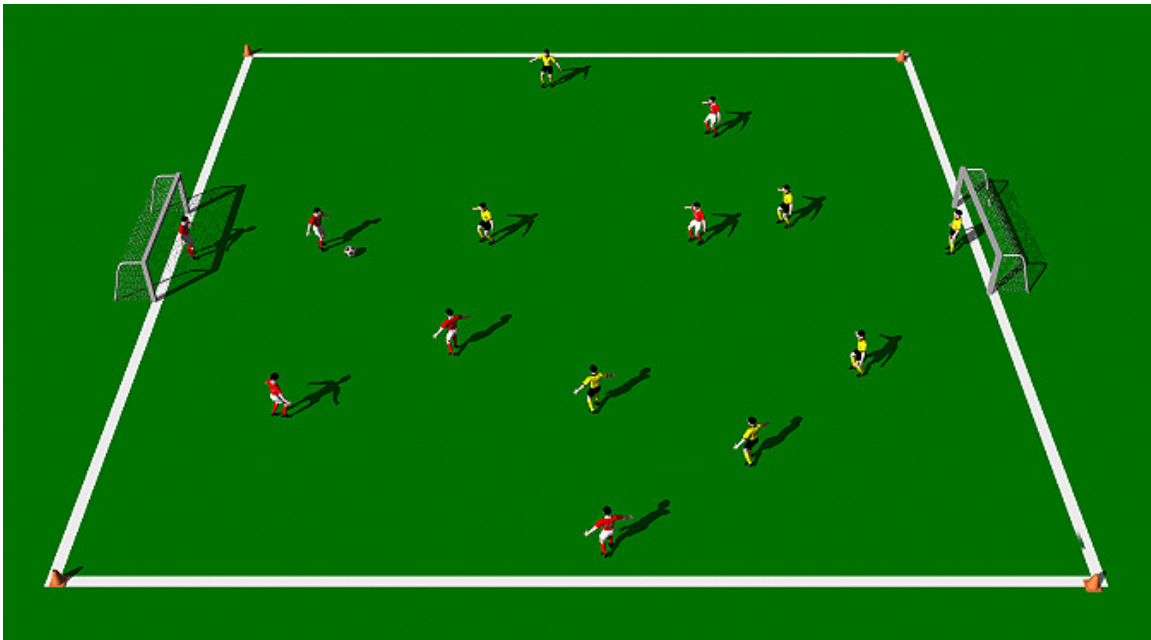
La práctica se inicia cuando el jugador "1" pasa al jugador "2" y sigue su pase. Jugador "2" tiene solamente " *un toque* "Para controlar el balón pasa entonces a través de jugador "3" y sigue su pase. Jugador "3" tiene solamente " *un toque* "Para controlar el balón, entonces debe tirar al arco. A continuación, sprints detrás de la portería y se une al grupo al lado de la entrada.

Concentrarse en:

- ☐ Precisión sobre la energía.
- ☐ toque Preparación usando interior del pie. Los porteros
- ☐ Parando el disparo.

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
- ☐ 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.

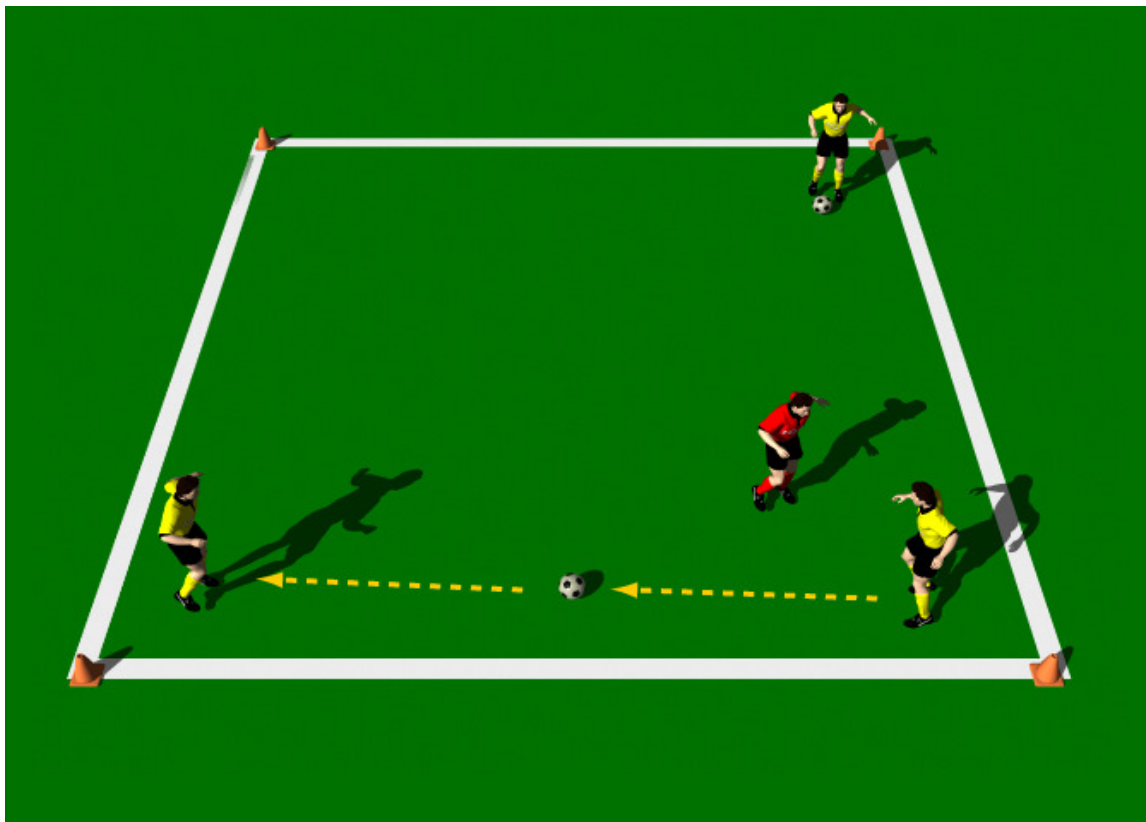
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Once - Taladro One

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.

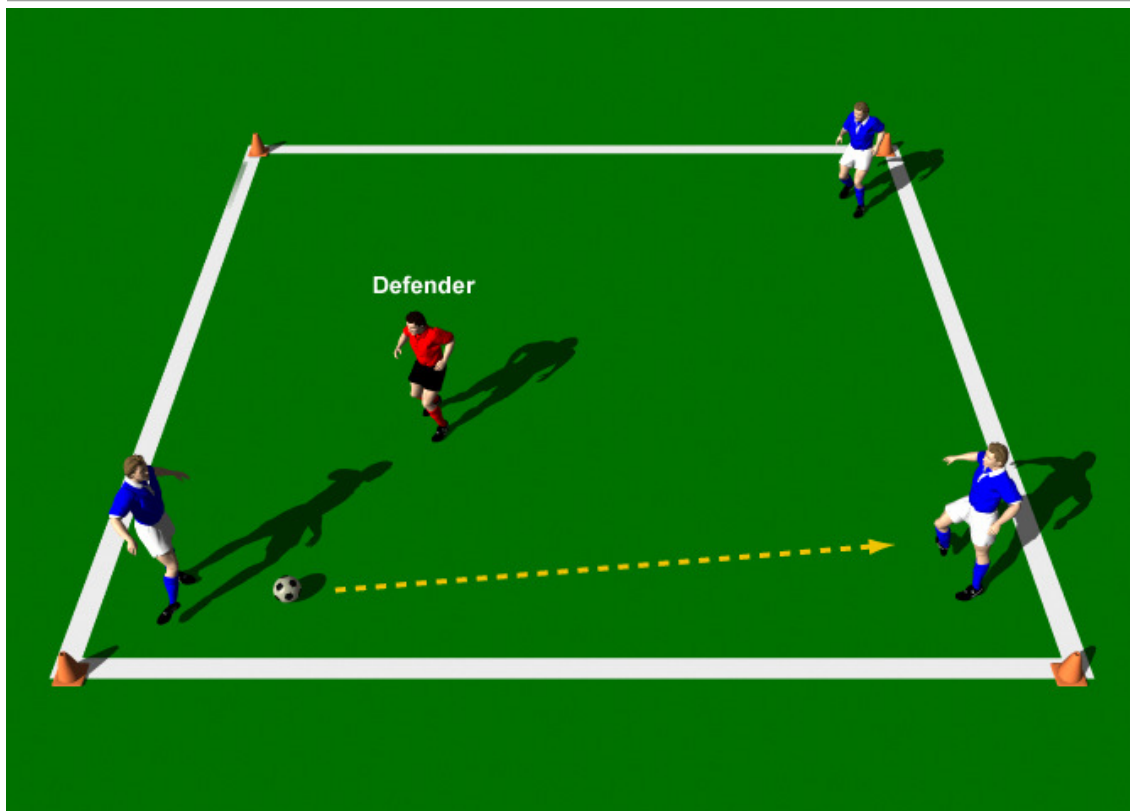
El jugador de apoyo debe plantearse dos preguntas al apoyar el jugador en posesión:

- ¿Cómo puedo obtener amplia para dar la mejor línea de pase posible?
- ¿A qué distancia del reproductor puedo llegar a dar el tiempo máximo en el balón cuando se recibe el pase?

El jugador en posesión debe 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.

Semana Once - Taladro Two

3 v 1 Al pasar bajo 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 profundos y más amplias posibles para el jugador en posesión.

Los jugadores de apoyo deben plantearse dos preguntas al apoyar el jugador en posesión:

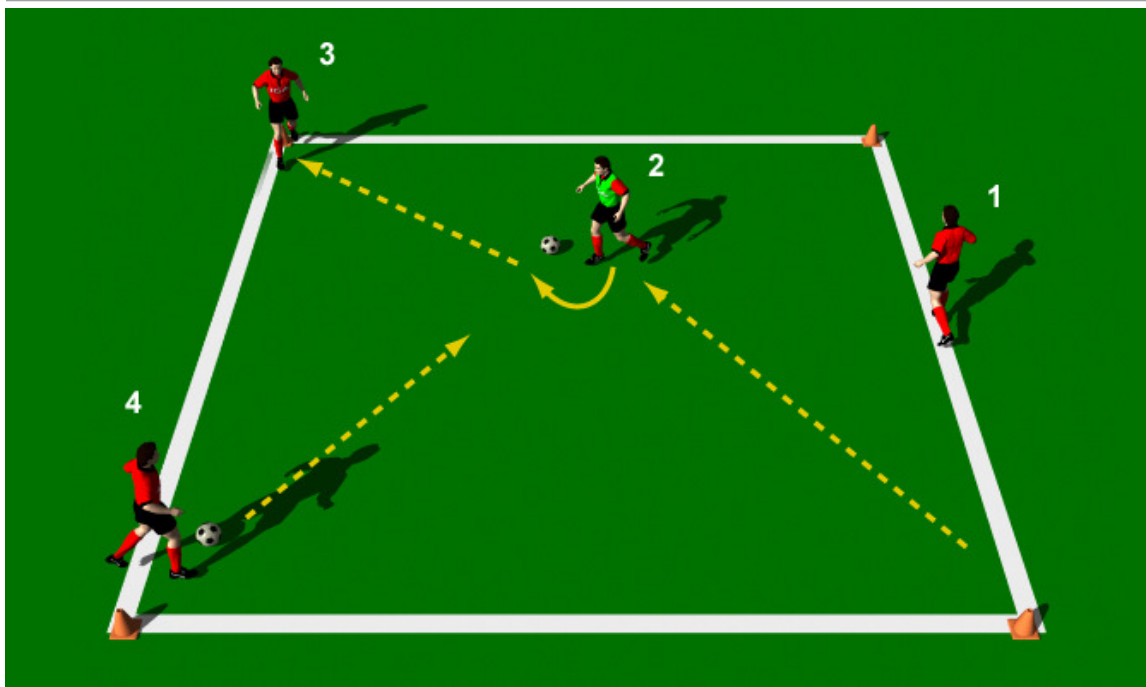
- ¿Cómo puedo obtener amplia para dar la mejor línea de pase posible?
- ¿A qué distancia del reproductor puedo llegar a dar el tiempo máximo en el balón cuando se recibe el pase?

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.

Semana Once - Taladro Three

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 campo

4 Jugadores, Área 10 x 10 yardas, Suministro de bolas y conos.

Puntos entrenar

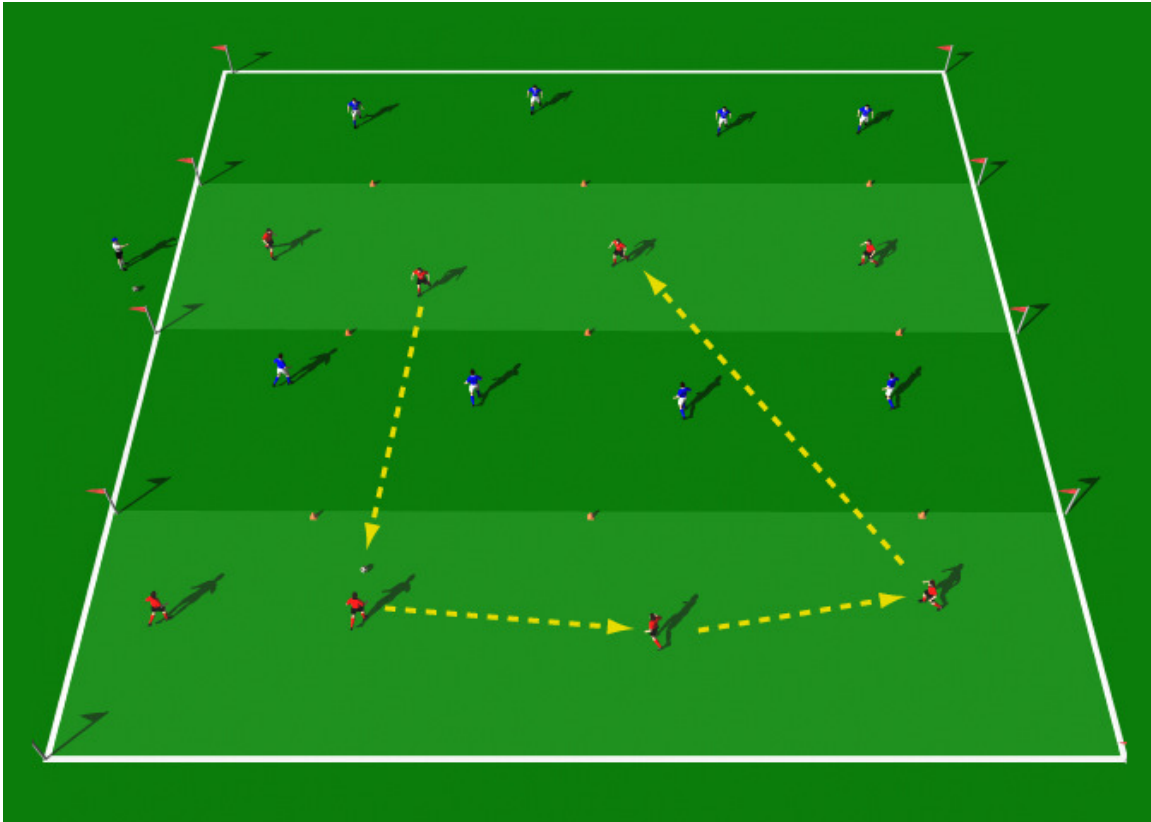
Hay cuatro jugadores dentro del cuadrado con 2 bolas. Tres jugadores trabajan en los lados de los woks cuadrados y un jugador en el interior. La práctica comienza cuando el jugador "1" pasa al jugador "2" (reproductor de centro). Después de pasar el jugador de pelota "1" se debe ejecutar con rapidez 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.

Semana Once - Taladro Four

Liverpool juego aéreo



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para desarrollar el intercambio rápido de la pelota cuando en posesión, con un énfasis en la penetración.

Preparación campo

16 jugadores (dos grupos de ocho), Área 30 yardas x 40 yardas (4 zonas), de alimentación de bolas y conos, con color baberos.

Puntos entrenar

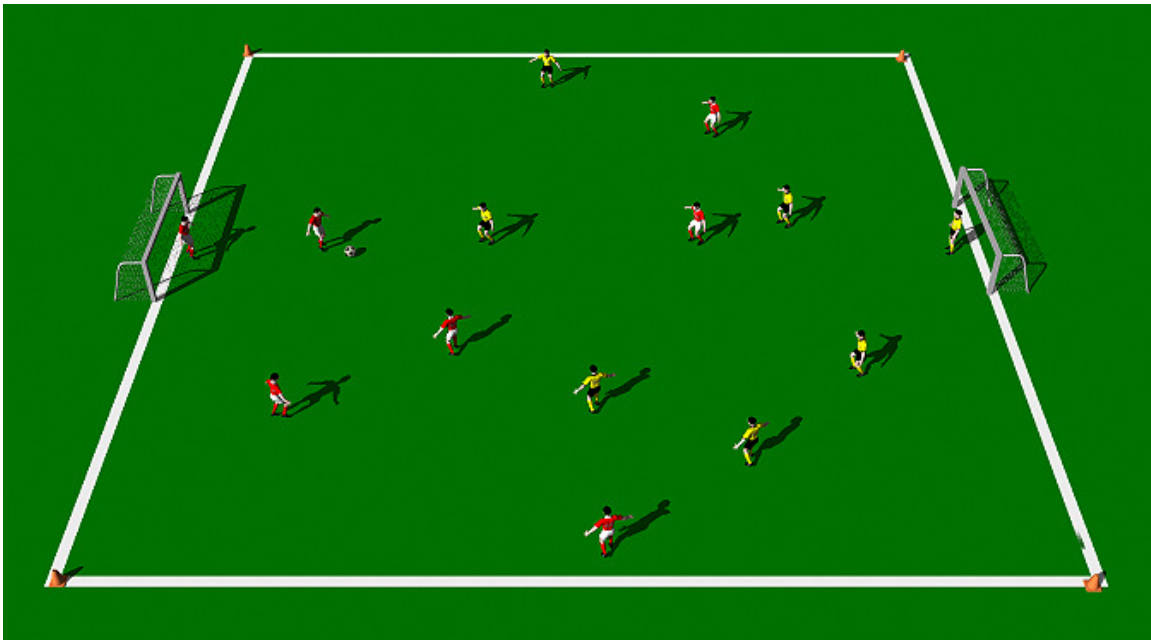
Dividir el grupo en dos equipos de ocho. Identificar cada equipo con petos de colores. Coloque cuatro jugadores en cada equipo en diferentes zonas como en el diagrama anterior. Utilice una bola. El objetivo de este juego es para los cuatro jugadores con la pelota para tratar de penetrar en los cuatro jugadores opuestos y encontrar uno de su equipo en la zona opuesta. Si el equipo contrario intercepta la pelota, que ahora tratan de penetrar pasando la pelota. Juega sin restricciones luego desarrollar a "dos toques". zonas de cambio.

Concentrarse en:

- ☐ rápido movimiento de la bola. Visión y
- ☐ comunicación.
- ☐ En primer lugar la calidad táctil, especialmente del delantero destino en el cuadro.

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
- ☐ 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.

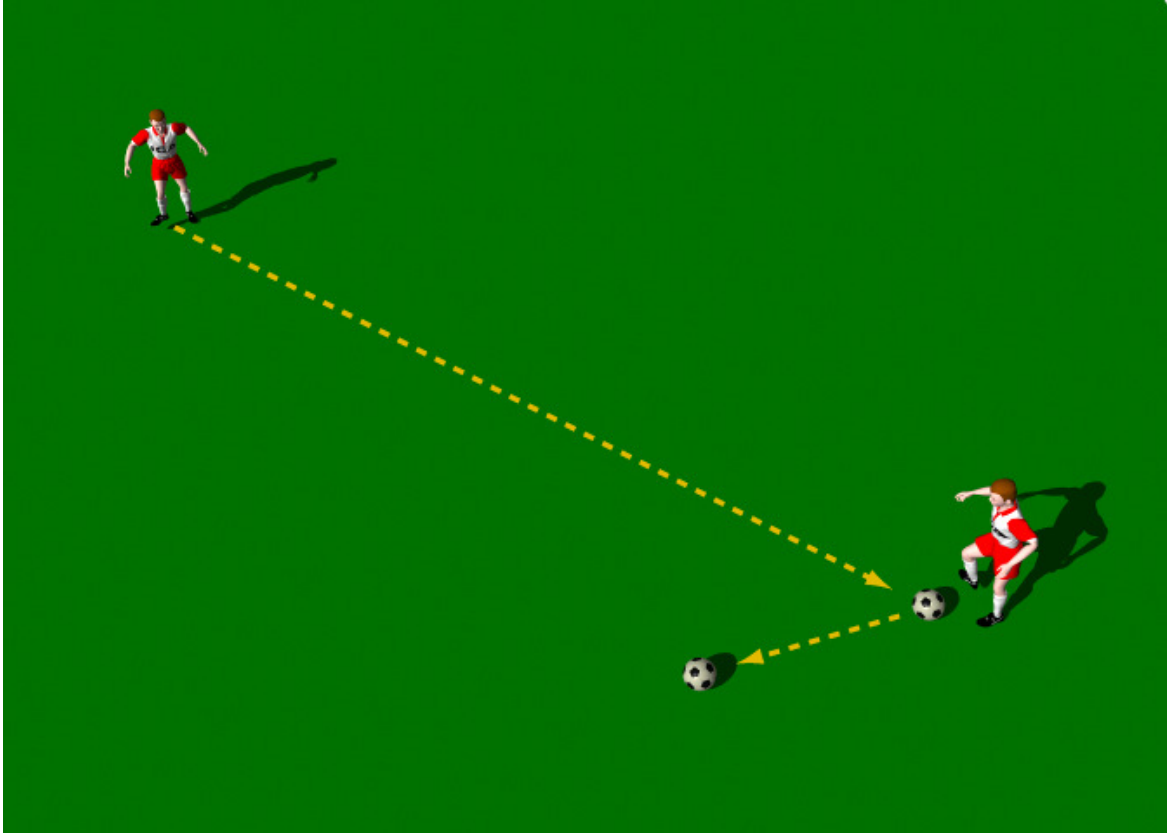
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Doce semanas - Taladro One

Golpea la pelota



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

Área de 20 x 20 yardas. 2 jugadores. 1 balón.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Un jugador comienza la práctica con dos bolas. la primera bola a su pareja de controlar y redirigir aproximadamente de 2 a 5 yardas delante de ellos el jugador pasa. A continuación pasan la segunda bola a su pareja para redirigir y tratar de golpear la primera bola.

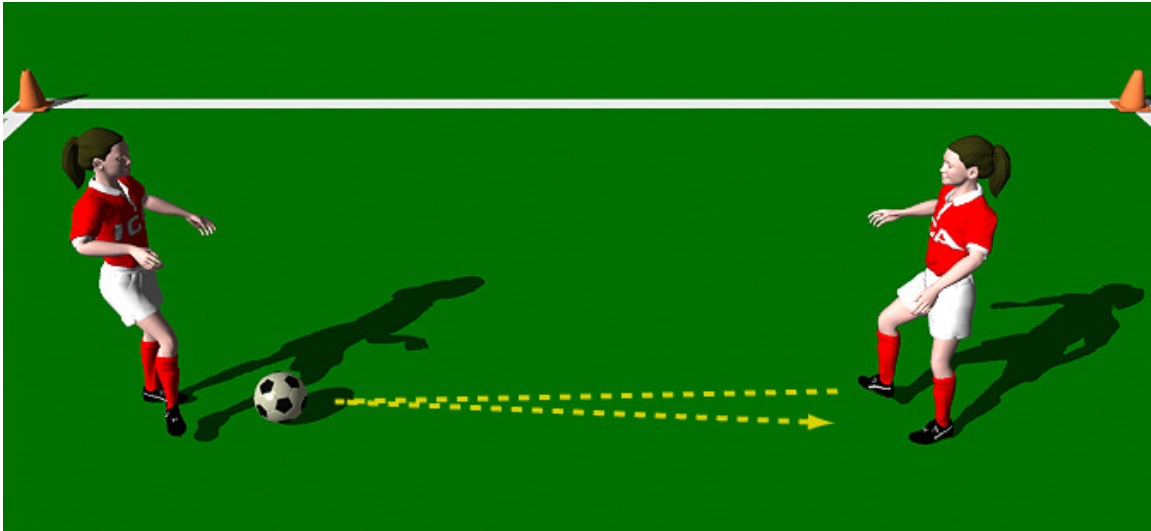
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Mantener los pies en movimiento y ser equilibrado en todo momento.
- Desarrollar una idea de la distancia correcta que necesita para redirigir el balón.
- Ajustar la posición del cuerpo para golpear la bola con el pase.
- Dar pases firmes y precisos a los pies asociadas al servir.

Doce semanas - Taladro Two

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:

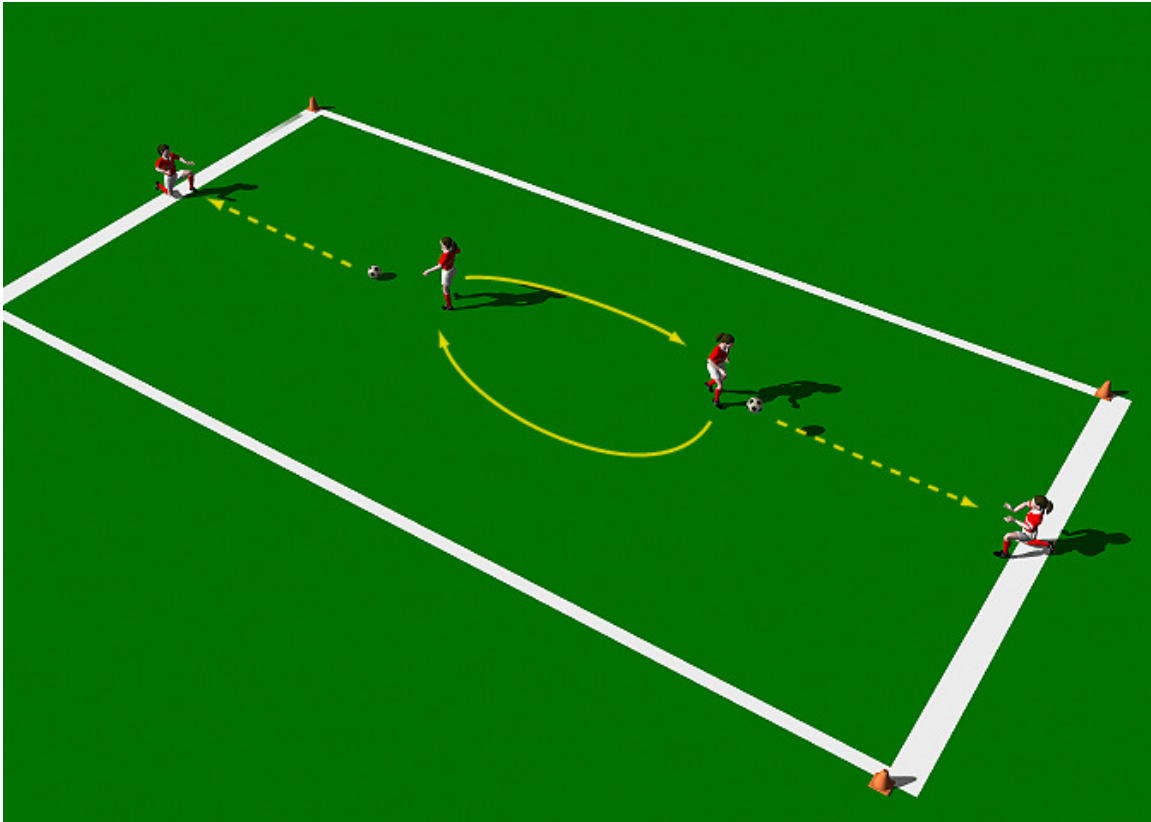
Divida a los jugadores en parejas, una bola entre dos. Los jugadores se colocan uno frente al otro detrás de los conos. Los conos se colocan 4-5 yardas de distancia.

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.

Doce semanas - Taladro Three

Paso presión



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.

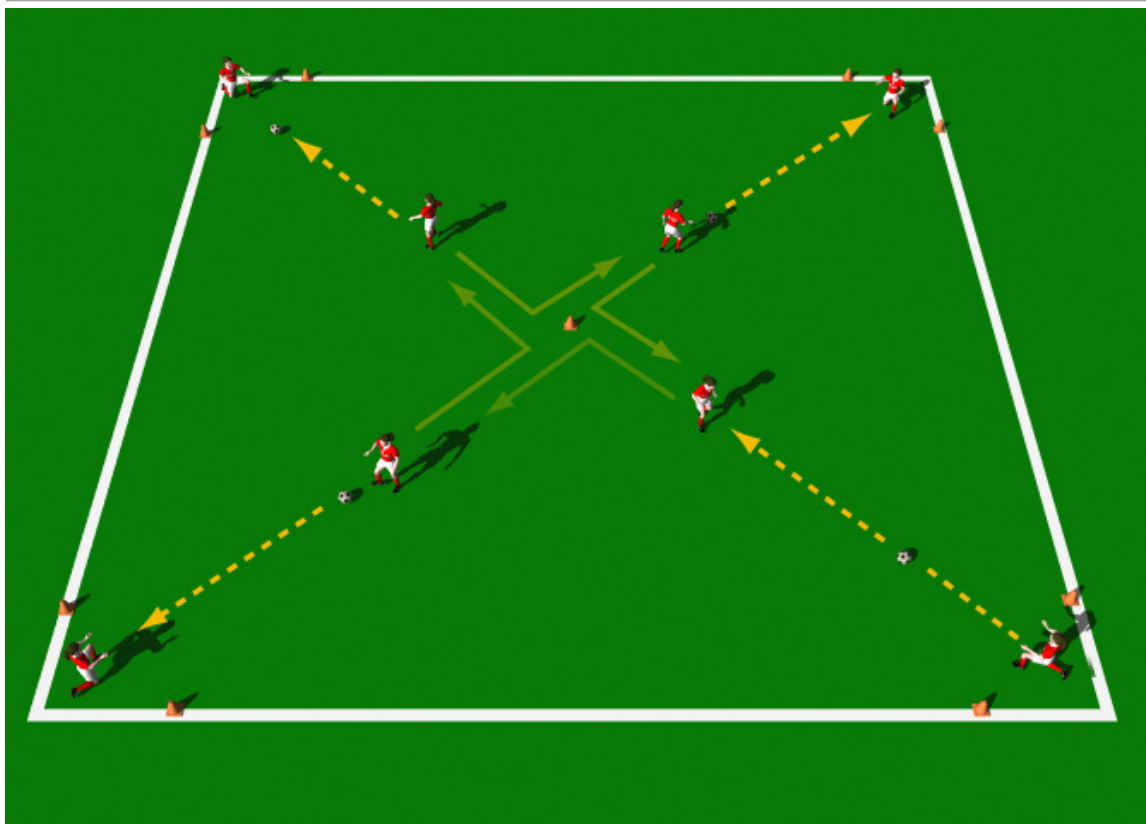
Si un jugador que trabajan turnos a un servidor para un pase, y el servidor es la recuperación de la pelota, el jugador debe seguir circulando y vuelta para recibir el balón desde el servidor opuesto. El jugador no debe esperar a que un servidor para recuperar la pelota.

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.

Doce semanas - Taladro Four

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:

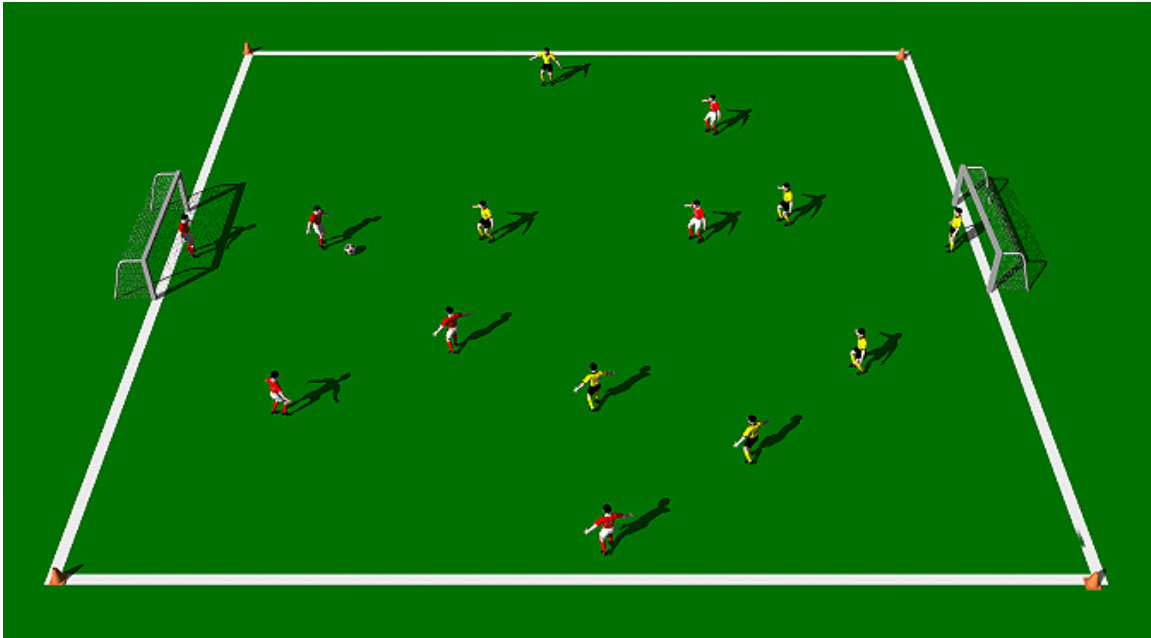
Un servidor se coloca en cada esquina de la rejilla. La rejilla es de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas. Cada servidor tiene una bola. Cuatro jugadores se colocan dentro de la cuadrícula, cada jugador frente a un servidor. El servidor de rueda una bola a través de los dos conos para el receptor para 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 segundo período de 30, el entrenador compara las puntuaciones y los servidores del interruptor con los receptores.

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
- ☐ 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.