



4 to 6 Year Olds



www.TheICA.com
The International
Coaches Association

Entrenamiento Edad 4 a 6 años

Esta sección le ofrece un programa de entrenamiento de ocho semanas para niños de 4 a 6 años. Cada práctica cuenta con tres divertidas y progresivos ejercicios y culmina con una pequeña cara juego. Se hace hincapié en el desarrollo de habilidades fundamentales y una cuidadosa consideración se ha dado prioridad a las técnicas más relevantes para dominar en este nivel de edad.



Los temas principales incluyen habilidades en regates, pases y control del balón. El programa se inicia con goteo a los jugadores novatos se familiarice con la pelota e introduce el juego como un deporte divertido y agradable. prácticas que pasan concentran en el desarrollo de los conceptos básicos que utilizan los ejercicios diseñados para centrarse exclusivamente en la mecánica, el ritmo y la precisión del pase de empuje. El programa es apropiado para la edad y establece una base sólida para que los jugadores avanzar al siguiente nivel.

Cada práctica se ilustra en los gráficos 3D y usamos los ejercicios realizados por los mejores entrenadores de todo el mundo. El programa es sólo una guía y se anima a los entrenadores para incorporar una mínima comprensión de los conceptos de equipo y leyes del juego.

Práctica semanal Horario:

Semana	Técnica	Práctica temático / Palabras clave
Semana uno	Regate	capacidad de la comodidad con la pelota
Segunda semana	Regate	Cambio de dirección y la velocidad
Tercera semana	Regate	Cambio de dirección, velocidad y visión
semana cuatro	Paso	pura mecánica de pasar el balón
Quinta semana	Paso	Ritmo / precisión / objetivos
Seis semanas	Paso	Ritmo / precisión / jog / run / objetivos
semana Siete	Control del balón	Conseguir detrás de la pelota, el control básico, el control de una bola que se mueve
semana Ocho	Control del balón	Control de una bola que se mueve, el control de un un suave

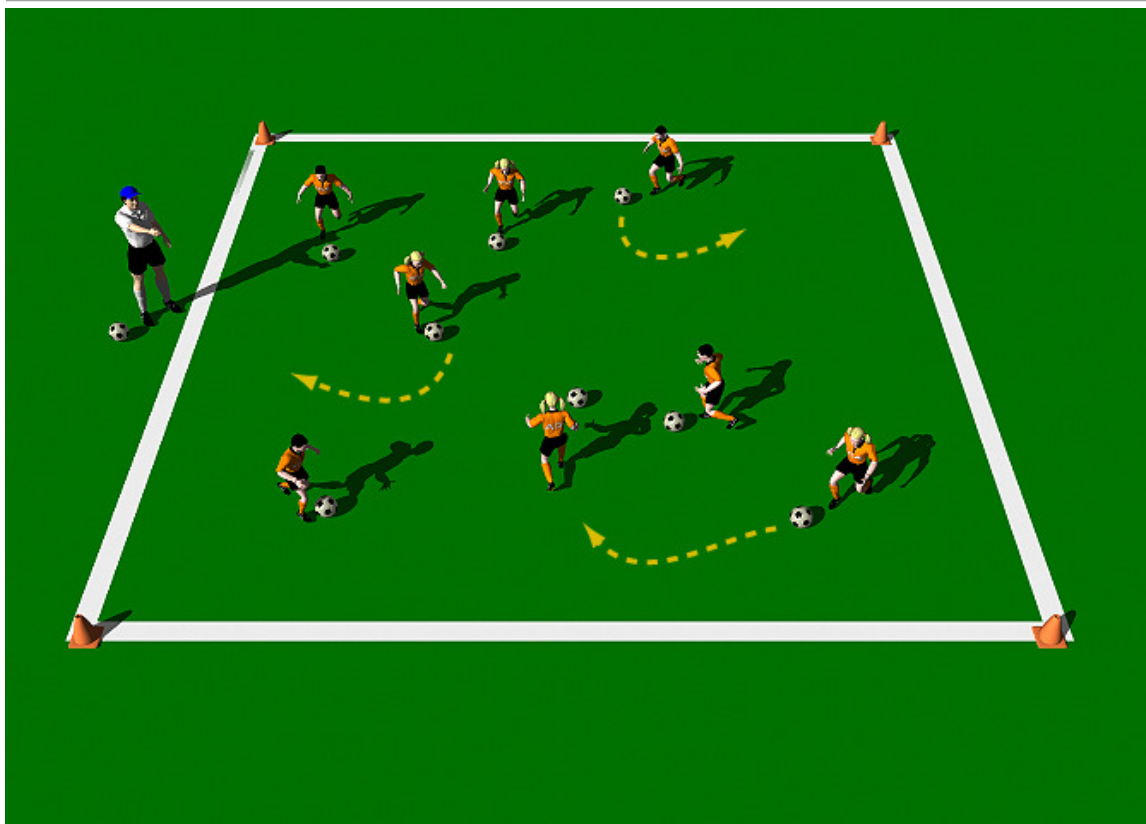
Calentar:

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

Conoce Sr. Ball



Objetivos del ejercicio:

Este es un ejercicio introductorio para el goteo. El enfoque principal es para los jóvenes jugadores para conseguir cómodo y familiarizado con la pelota. Esto también puede ser utilizado como una actividad de calentamiento divertido con su equipo.

Preparación campo

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

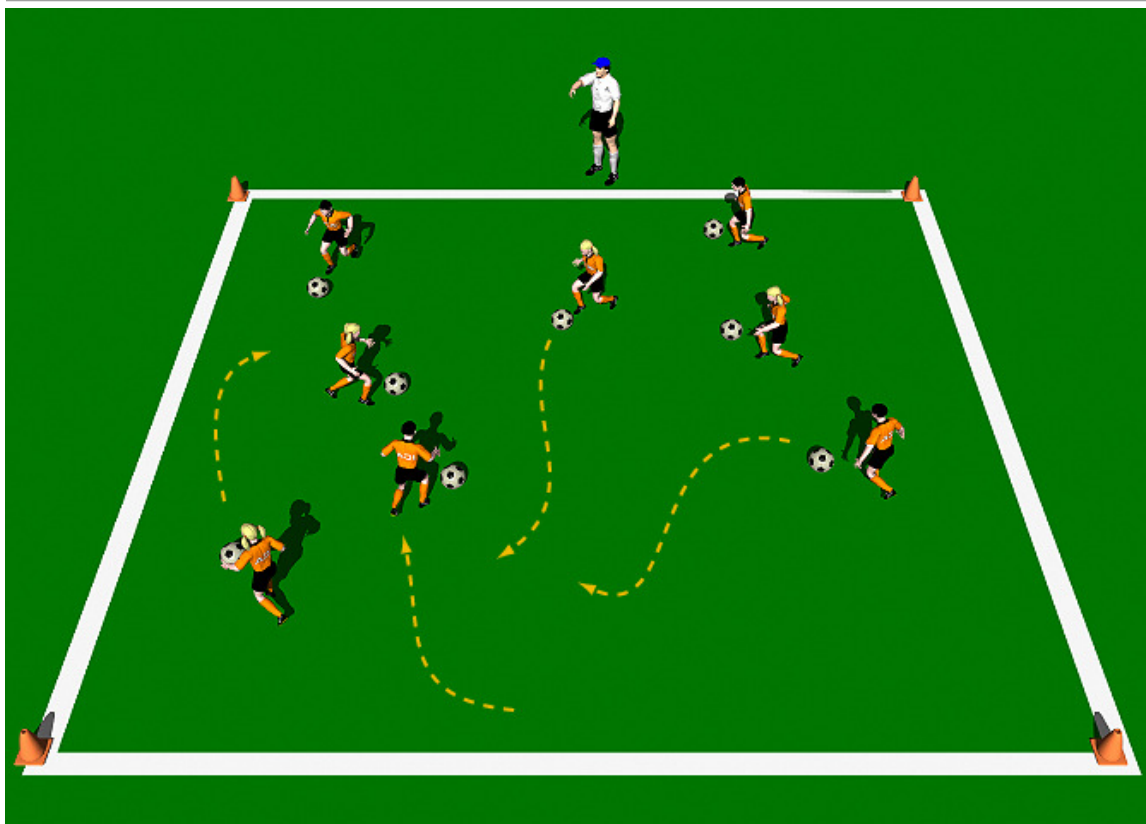
Los punteros como entrenador:

Haga que los jugadores aprovechan la parte posterior bola de un lado a otro de izquierda a derecha, mientras que el pie trotar en el lugar. Haga que rodar la pelota hacia adelante y hacia atrás utilizando la planta de los pies. Hacer que se mueven de lado a lado o en un círculo con el exterior de cada pie. Permitir que sean creativa y se combinan todas las superficies del pie en cualquier secuencia mientras se mueve alrededor de la otra.

ordena dar específico, como "Stop", "Baba", "Tap Dance".

Una semana - Taladro Two

Deja para ir a Goteo



Objetivos del ejercicio:

Este es un gran ejercicio diseñado para mejorar las habilidades de cada jugador goteo. Se hace hincapié en que gotea la bola mediante el uso de una variedad de superficies de pie.

Preparación campo

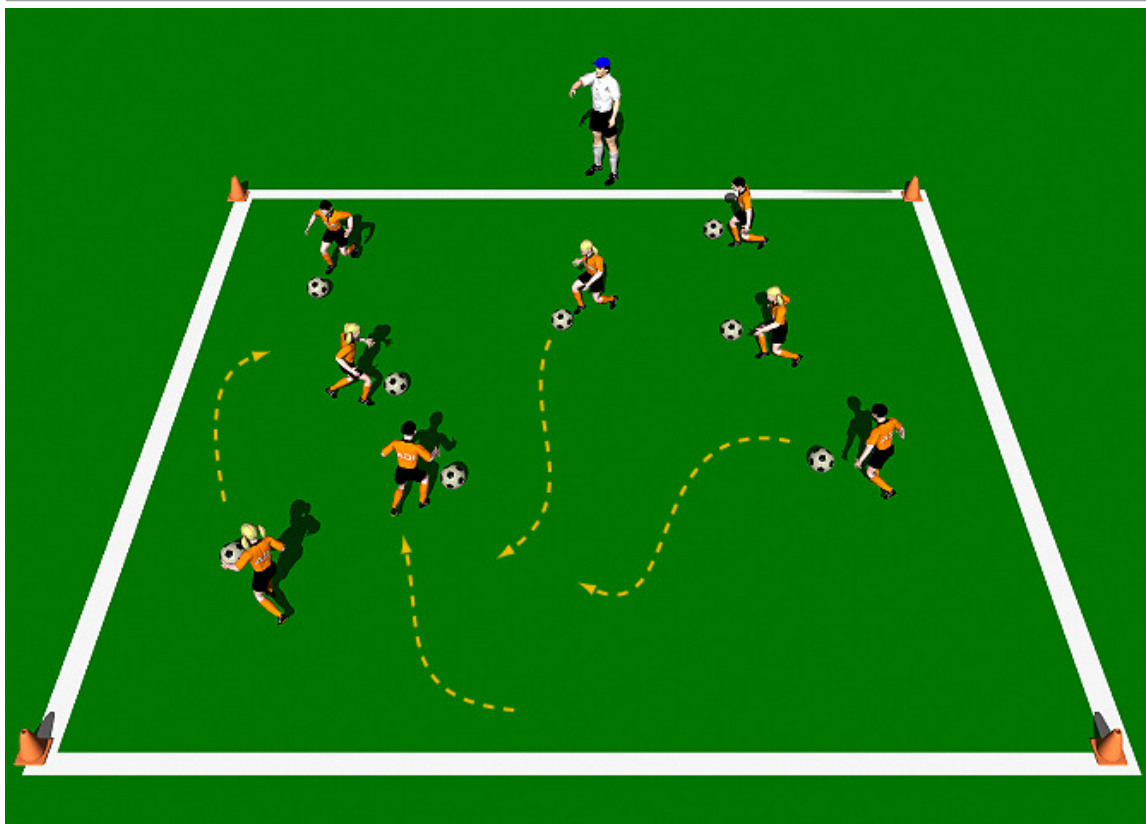
Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, conos o la bandera polos, Suministro de bolas

Los punteros como entrenador:

El grupo se coloca dentro de un cuadrado. Cada jugador tiene una pelota. Los jugadores conducen su bola alrededor de la plaza mediante el empeine, fuera de los pies, cordones y talón del pie. El ejercicio se inicia lentamente, pero el ritmo aumenta a medida que los jugadores se sienten más cómodos con la pelota.

Una semana - Taladro Three

Monster Trucks



Objetivos del ejercicio:

Este es un ejercicio introductorio para el goteo. La principal atención se centra en la visión y tener los jugadores de exploración del campo, mientras que botar el balón. Esto también puede ser utilizado como una actividad de calentamiento divertido con su equipo.

Preparación campo

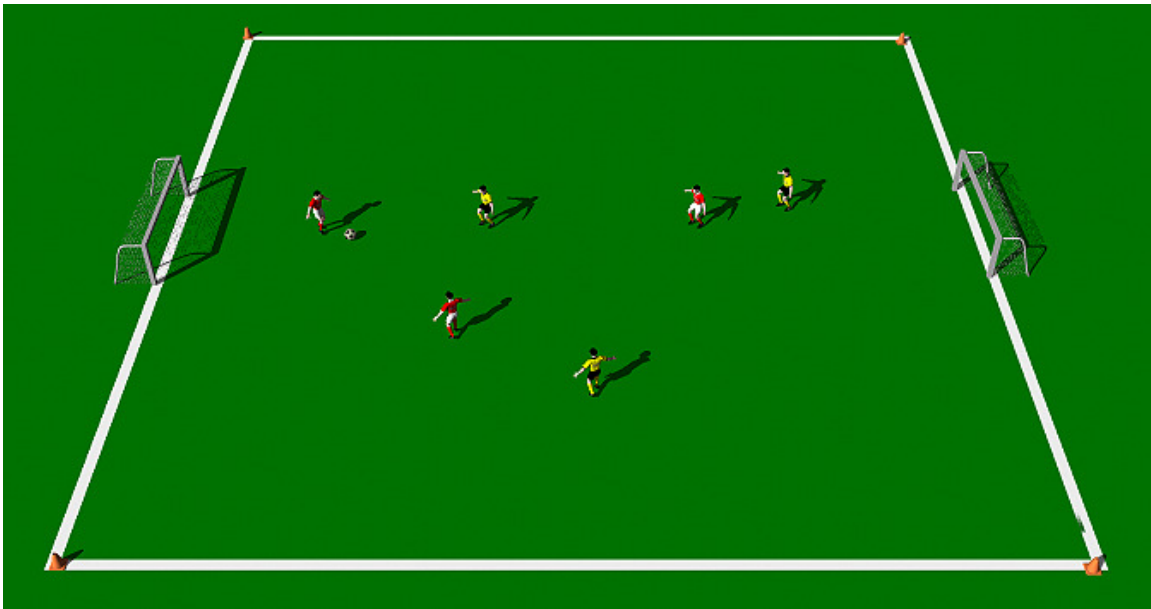
Todo el grupo, área de 20 x 20 yardas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

Los jugadores pretenden que su bola es un camión. Para arrancar el motor que ruedan la parte posterior bola de un lado a otro con la planta del pie al tiempo que en voz alta (revoluciones sonidos). En el comando entrenadores conducen sus camiones monstruo alrededor de la rejilla. Tienen que mirar hacia adelante y alrededor de ellos para evitar una colisión con otro monstruo de camiones. Haga que conducen lento y rápido, retroceso y parada bajo demanda.

Una semana - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

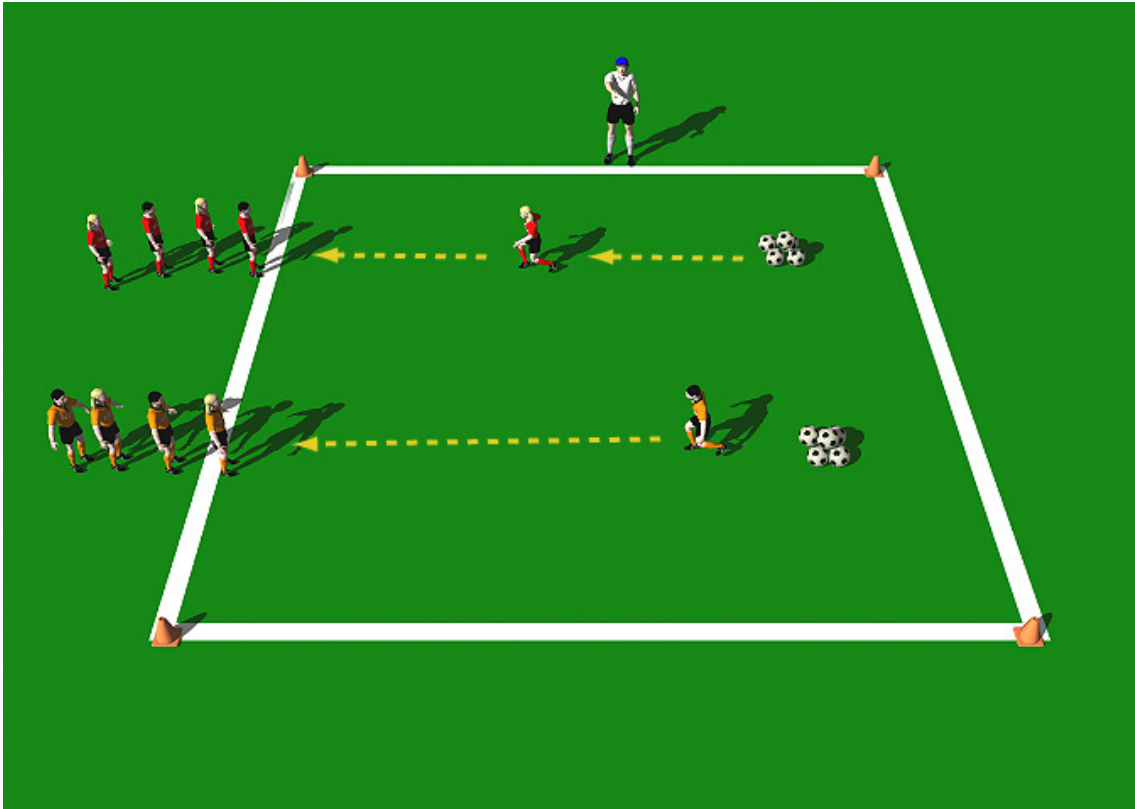
- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 yardas
- ☐ Uso metas pequeñas, conos o la bandera polos de alimentación
- ☐ de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Segunda semana - Taladro One

Bob el Constructor



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

Todo el grupo, área de 10 x 10 yardas, conos o la bandera polos, Suministro de bolas

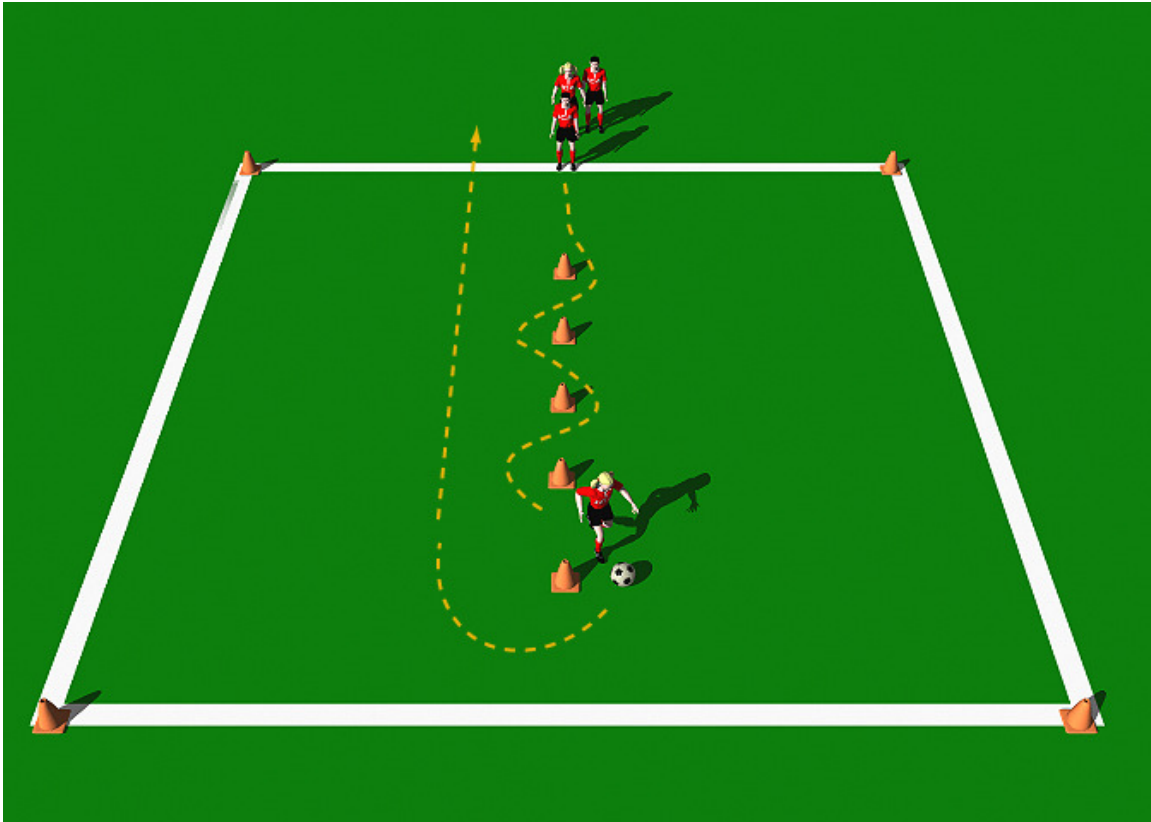
Los punteros como entrenador:

Divida su grupo en dos equipos. Cada jugador tiene una pelota. El objetivo del juego es que cada equipo para construir una pirámide usando sus bolas. El primer equipo que gana completos.

En los entrenadores comandar el primer jugador de cada equipo tiene que gotear su bola fuera 6-8 yardas. Dejan su posterior pelota y correr hasta el final de su línea. La siguiente persona regatea su bola y hace lo mismo. Esto se repite hasta que el último jugador que toma la pelota y se coloca en la parte superior del montón de bolas. Las bolas deben estar juntos grupo.

Segunda semana - Taladro Two

los Wiggles



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

Todo el grupo, área de 15 x 15 yardas, conos o postes de la bandera, Suministro de bolas.

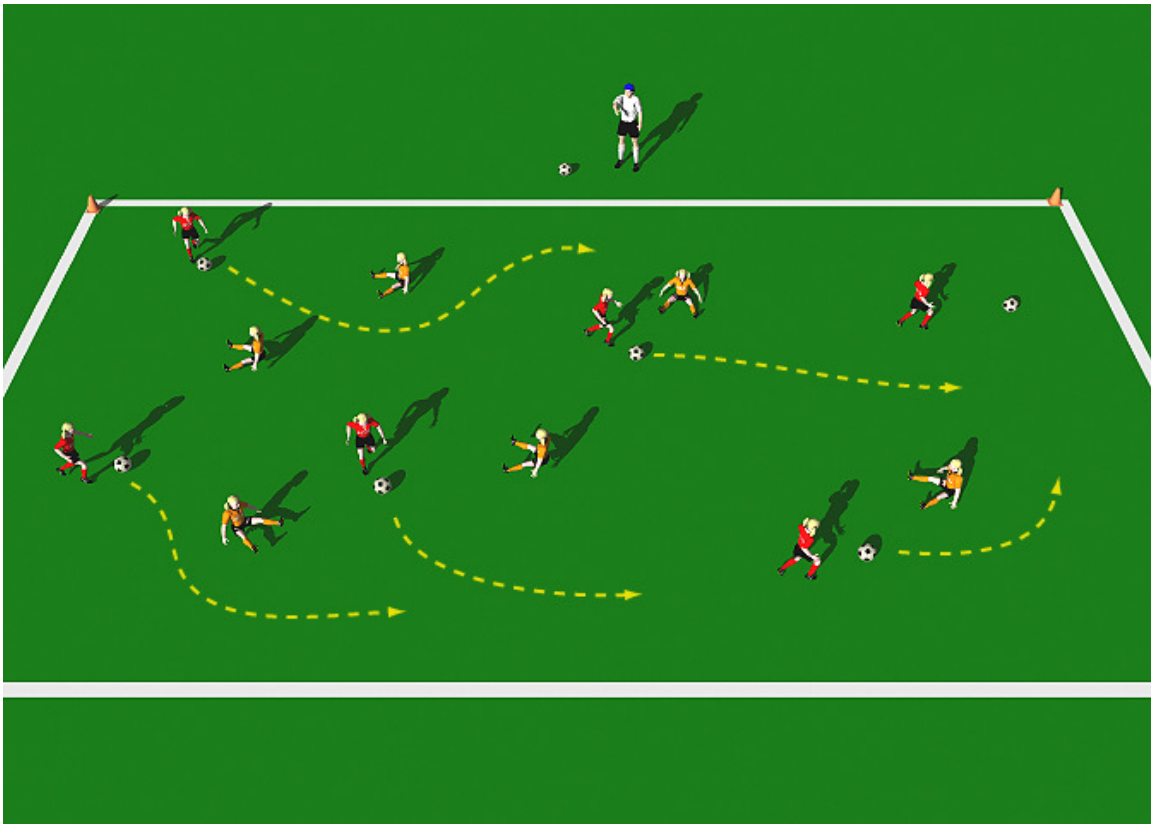
Los punteros como entrenador:

Divida a los jugadores en dos grupos pequeños. Cada jugador tiene una pelota. Coloque 4 conos en una línea, de aproximadamente 1 yarda aparte. Los dos equipos juegan una competencia para ver qué equipo puede gotear (maniobra) a través de los conos en primer lugar.

A la orden del entrenador, el primer jugador conduce a través de los conos y regatea directamente de vuelta al final de la línea. La perforación se realiza por todos los jugadores en el grupo hasta las últimas vueltas jugador. volver primer equipo gana.

Segunda semana - Taladro Three

Bob Esponja Pantalones de fútbol



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

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

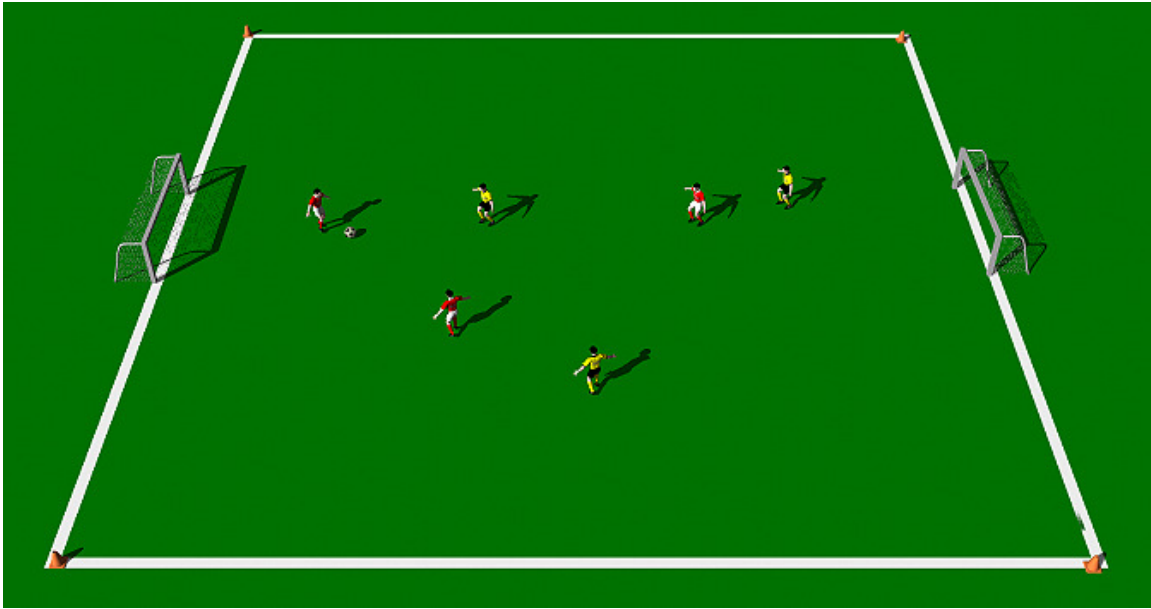
Los Planktons quieren la receta secreta y tratan de robar las empanadas malhumorados. Todos los jugadores conducen al mismo tiempo. Plancton en el suelo sólo se pueden mover usando sus manos y pies, no pueden ponerse de pie. Deben tratar de patear las pelotas a lo largo de la línea lateral. Si el balón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

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

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

Segunda semana - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

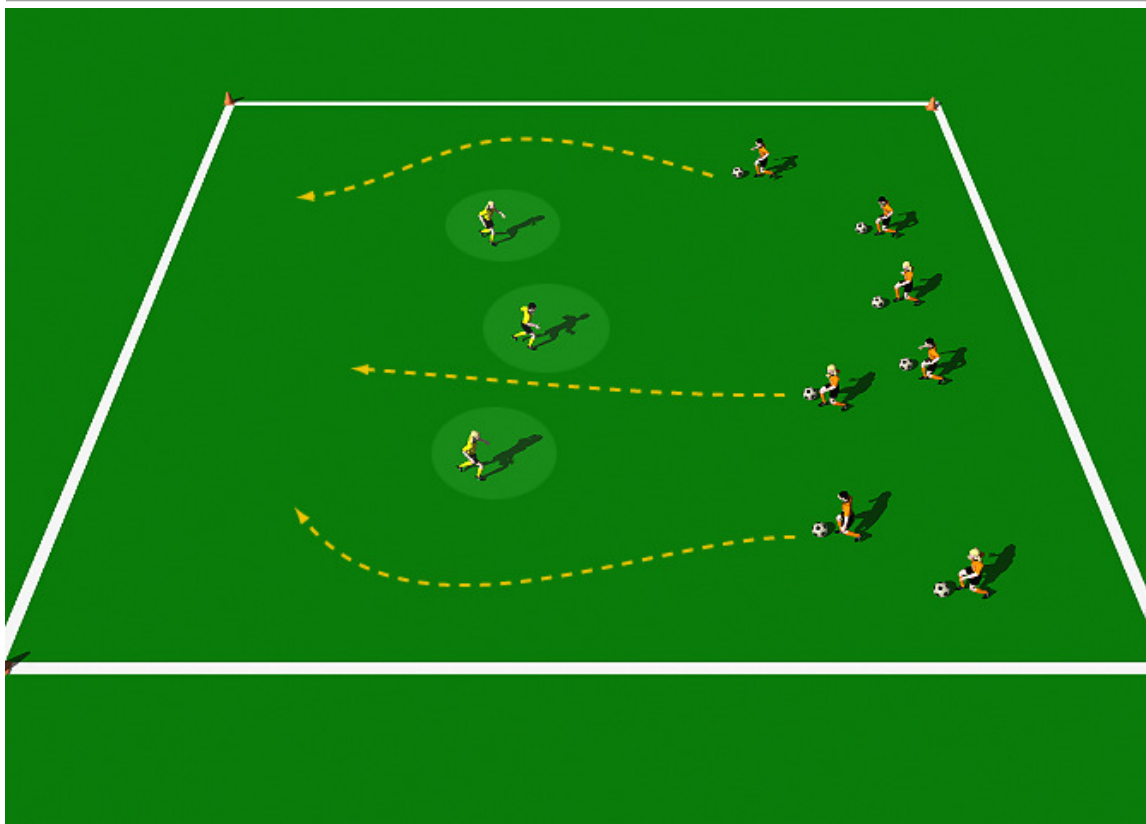
- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 yardas
- ☐ Uso metas pequeñas, conos o la bandera polos de alimentación
- ☐ de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Tres - Taladro One

Policías y ladrones



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

Seleccionar dos o tres voluntarios para ser los "policías". Todos los "ladrones" alinearse en un extremo con sus "diamantes" (pelotas de fútbol). Los ladrones intentan gotear su "diamante" de un extremo al otro sin tener su diamante expulsado por un policía. Si su diamante es expulsado, se van a la cárcel (un área designada fuera de la cuadrícula).

Si un ladrón regatea con éxito a través de la rejilla 5 veces, entonces se produce una fuga de la cárcel y todos aquellos en get cárcel para volver a entrar en el juego.

Semana Tres - Taladro Two

transformers



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

Grupo entero, Superficie 20 x 20 yardas, conos o bastones, la bandera de alimentación de bolas

Los punteros como entrenador:

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

Semana Tres - Taladro Three

Dribbling Knock Out



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 20 x 20 yardas, Suministro de pelotas, conos

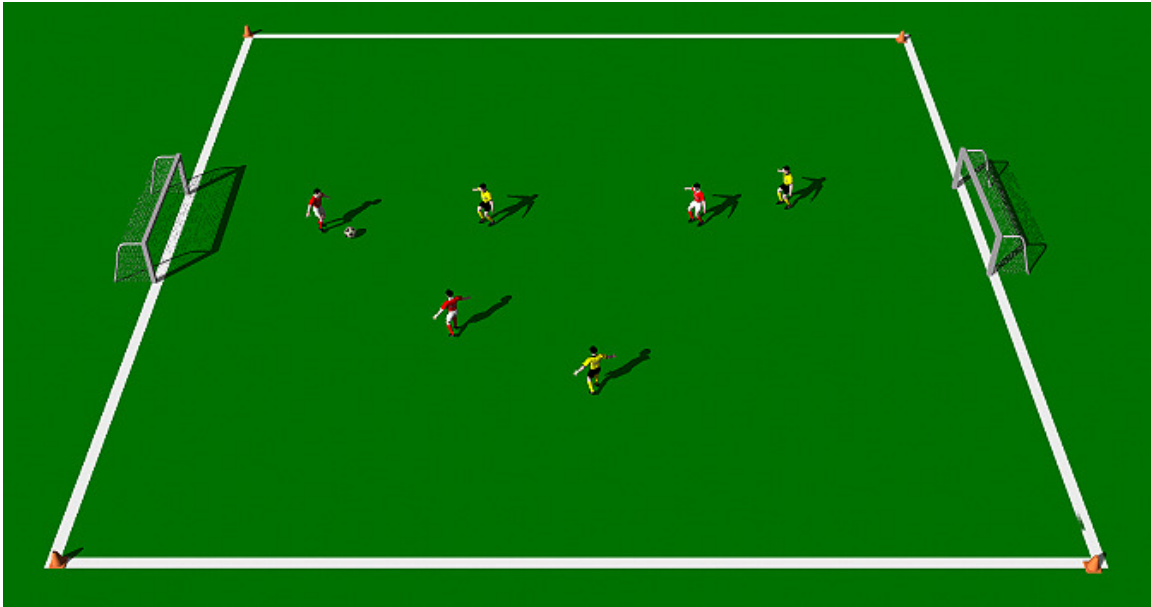
Los punteros como entrenador:

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

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

Semana Tres - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 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 equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Cuatro - Taladro One

Empuje Mecánica Pass



objetivos:

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

Preparación de campo:

Dos jugadores con una pelota.

El entrenar Puntos:

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Enfoque de la pelota en un ligero ángulo.
- Lugar pie que no pateo al lado de la pelota, no demasiado cerca, así que evitará el movimiento de oscilación natural de la pierna que golpea.
- El tobillo del pie de pateo debe ser firme.
- Utilice un ligero inconveniente del pie de pateo.
- Golpear la pelota con el interior del pie de pateo - a través de la línea media horizontal de la pelota.
- La cabeza debe mantenerse firme y los ojos fijos firmemente en la pelota.

Semana Cuatro - Taladro Two

Bloquear el tobillo



Objetivos de la práctica:

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

Preparación de campo:

Dos jugadores con una pelota.

El entrenar Puntos:

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

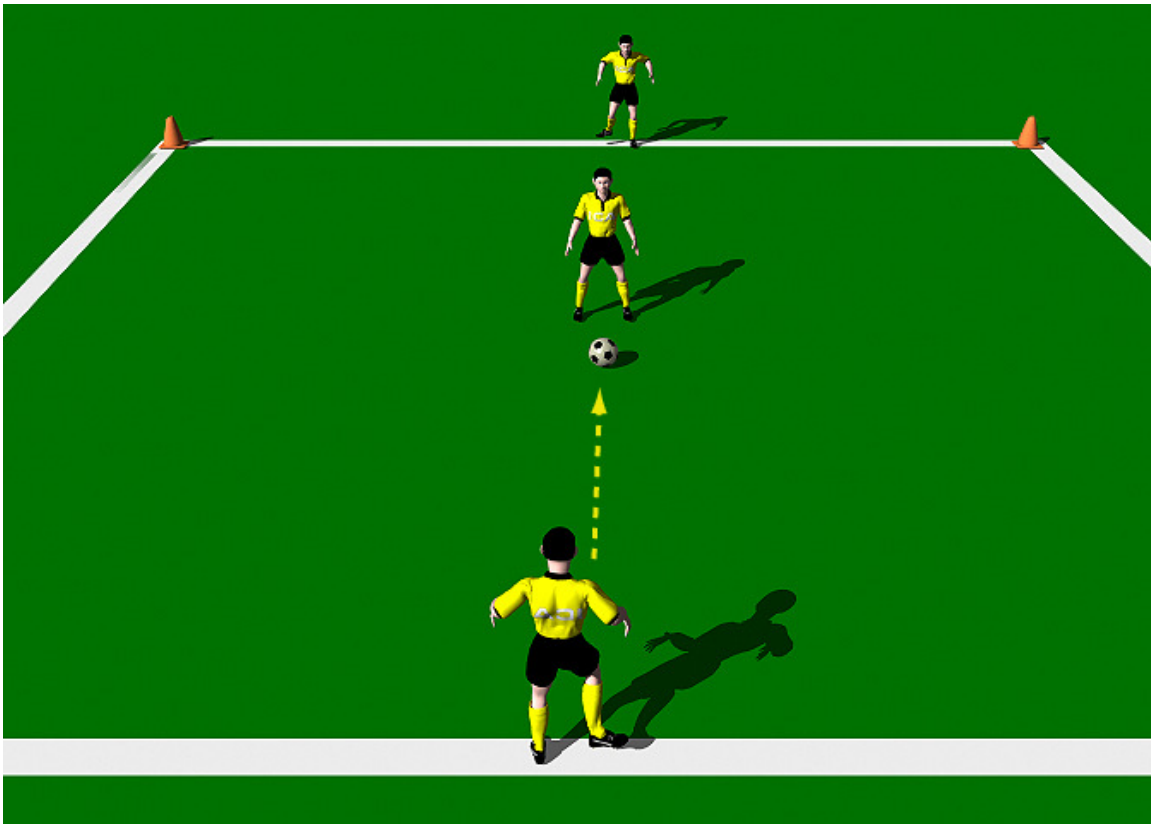
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Enfoque de la pelota en un ligero ángulo.
- Lugar pie que no patea al lado de la pelota, no demasiado cerca, así que evitará el movimiento de oscilación natural de la pierna que golpea.
- El tobillo del pie de pateo debe ser firme.
- Utilice un ligero inconveniente del pie de pateo.
- Golpear la pelota con el interior del pie de pateo - a través de la línea media horizontal de la pelota.
- La cabeza debe mantenerse firme y los ojos fijos firmemente en la pelota.

Semana Cuatro - Taladro Three

Bajo el puente



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

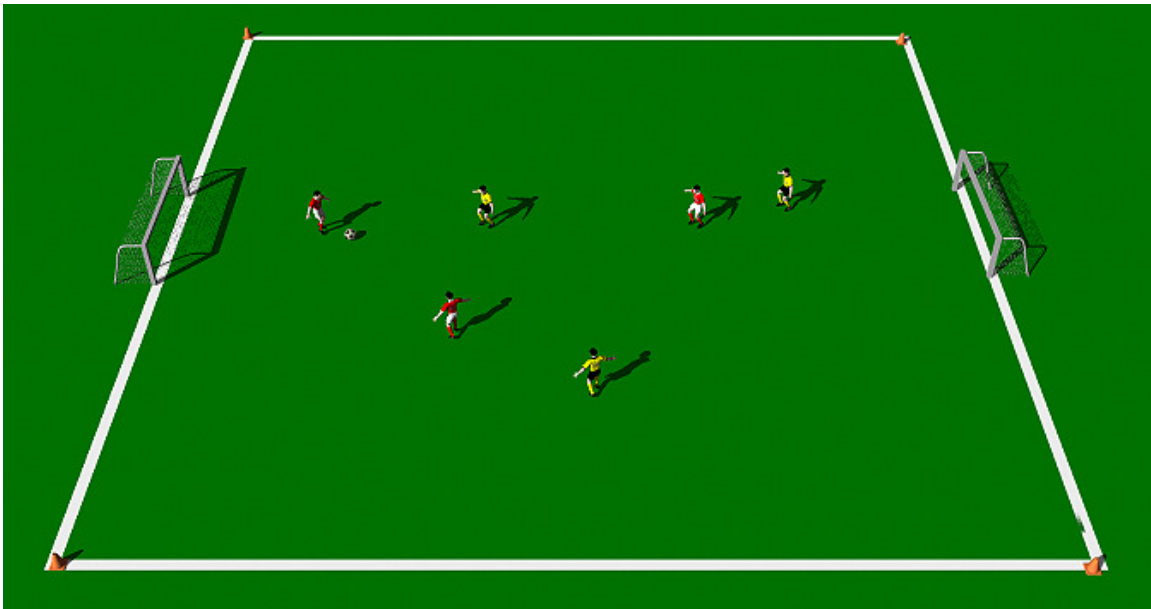
enteros:

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

El primer jugador que consigue el balón por el túnel de 5 veces gana. Girar tan diferentes jugadores compiten unos contra otros.

Semana Cuatro - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

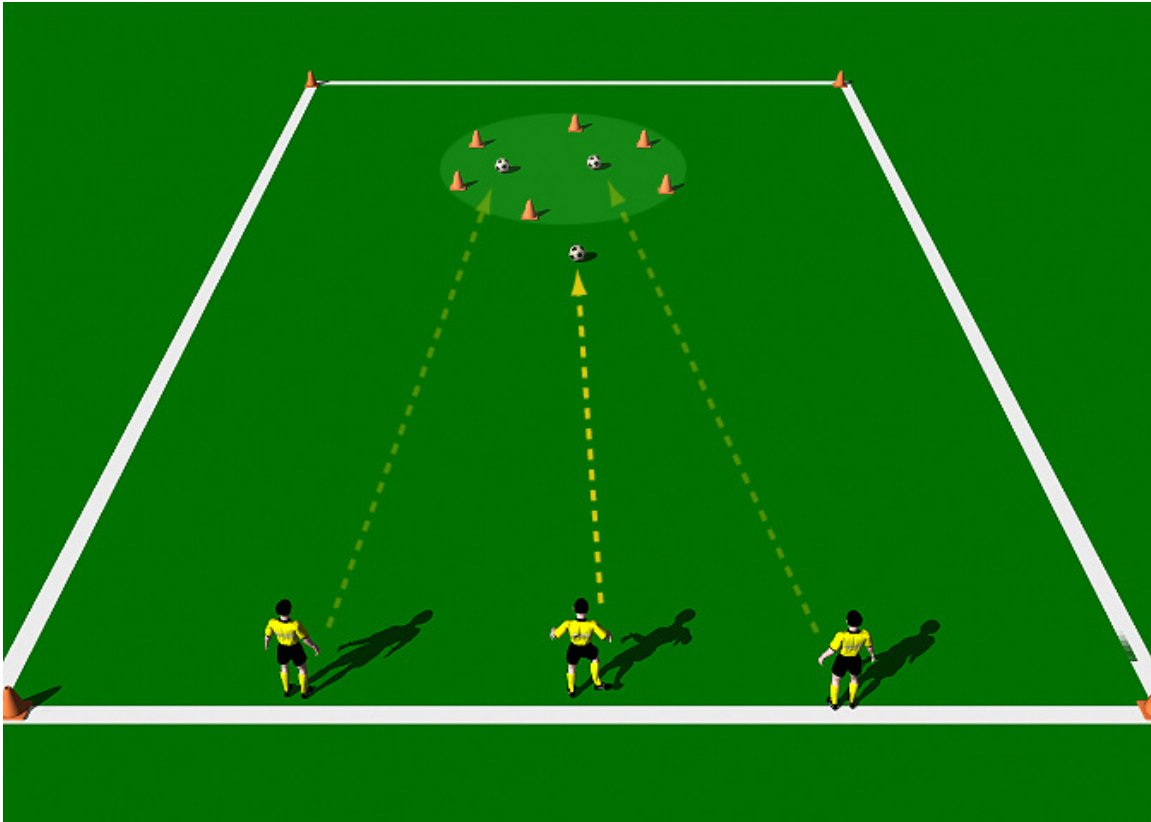
- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 yardas
- ☐ Uso metas pequeñas, conos o la bandera polos de alimentación
- ☐ de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Quinta semana - Taladro One

Alunizar



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

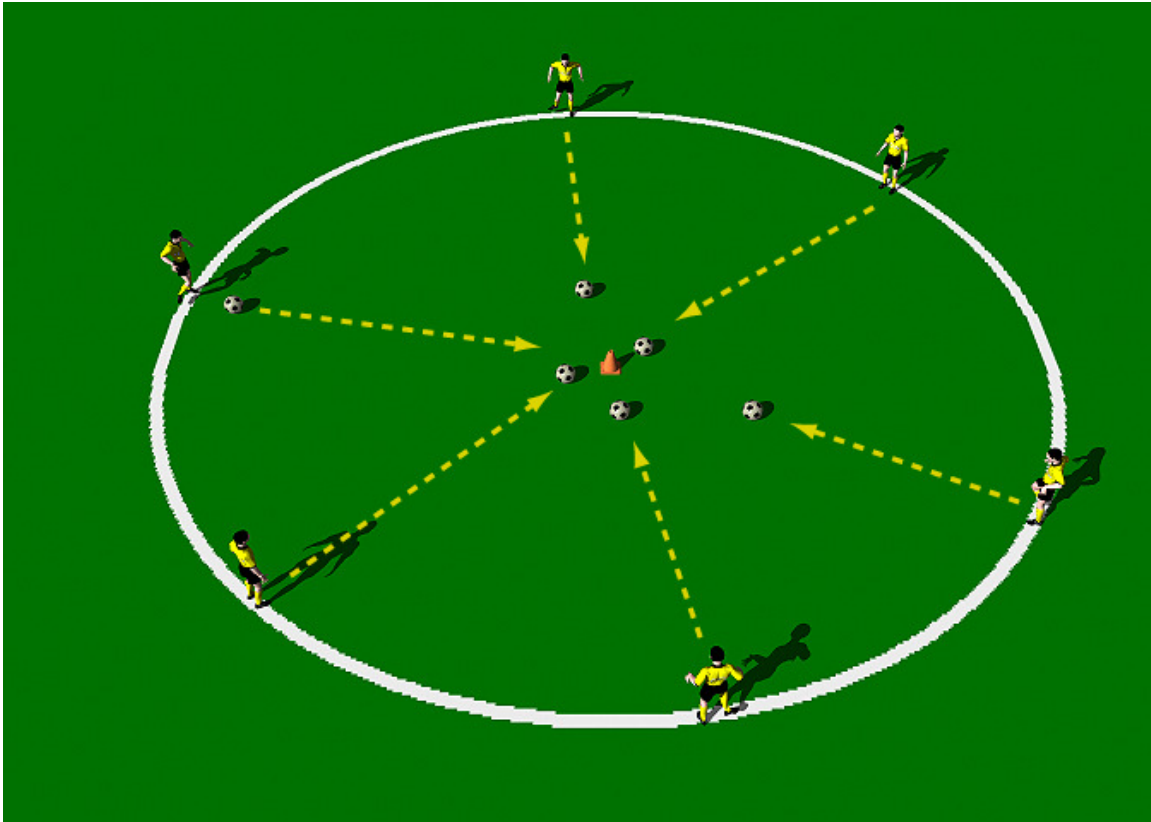
Una cuadrícula se marca aproximadamente 10 yardas por 15 yardas y un círculo se hace con los conos en un extremo de la parrilla. Un grupo de jugadores con una bola de cada uno están colocados en el extremo opuesto de la rejilla.

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

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

Quinta semana - Taladro Two

Fútbol mármoles



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

círculo central. Pequeño grupo de jugadores, pelotas.

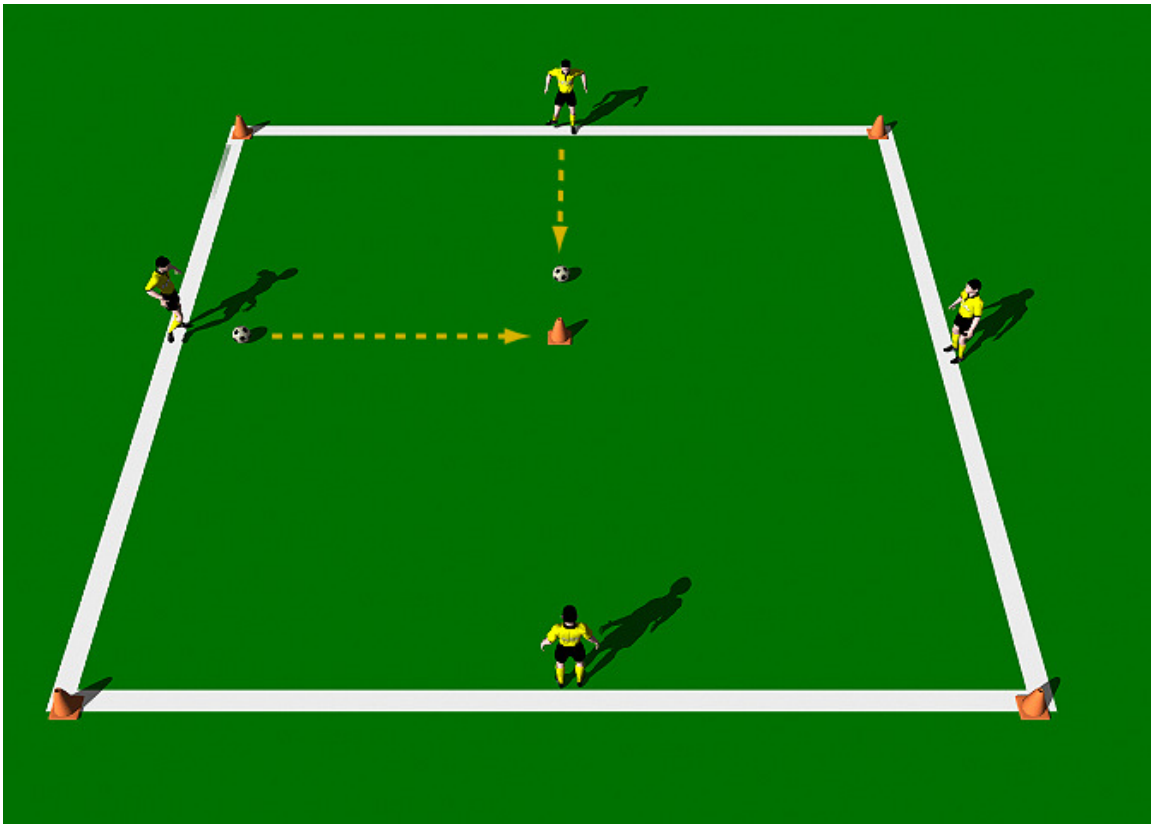
El entrenar Puntos:

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

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

Quinta semana - Taladro Three

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.

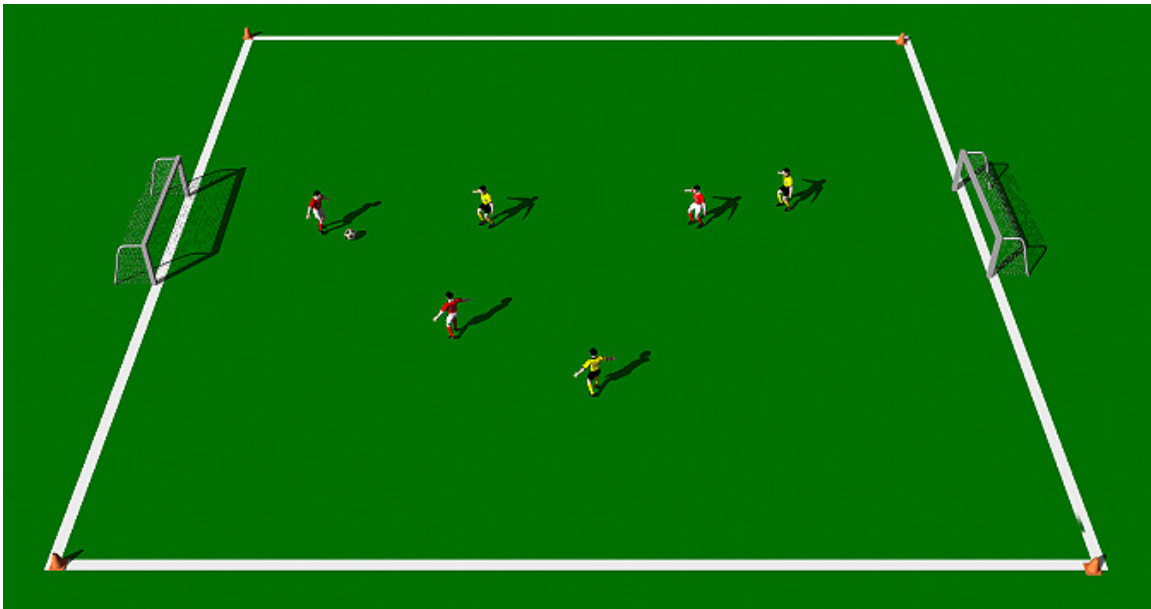
El entrenar Puntos:

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.

Cinco semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

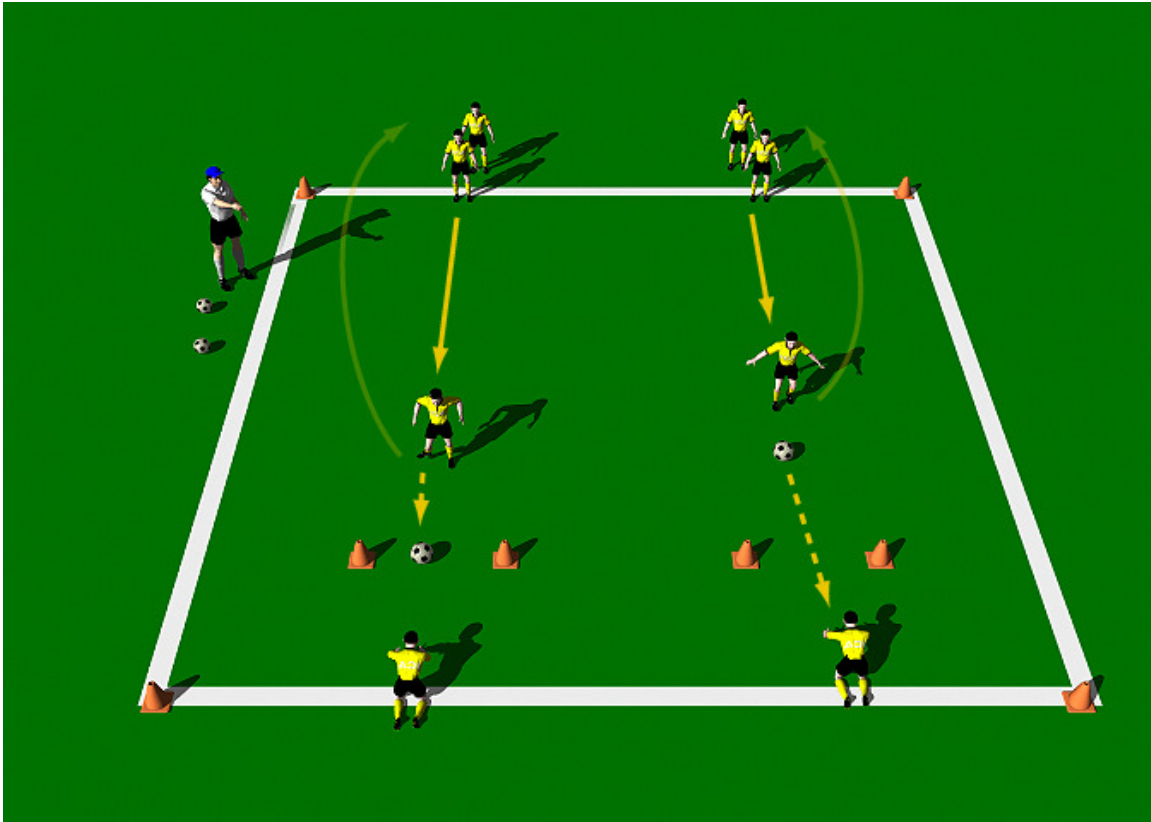
- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 yardas
- ☐ Uso metas pequeñas, conos o la bandera polos de alimentación
- ☐ de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Seis semanas - Taladro One

pasando Relevé



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

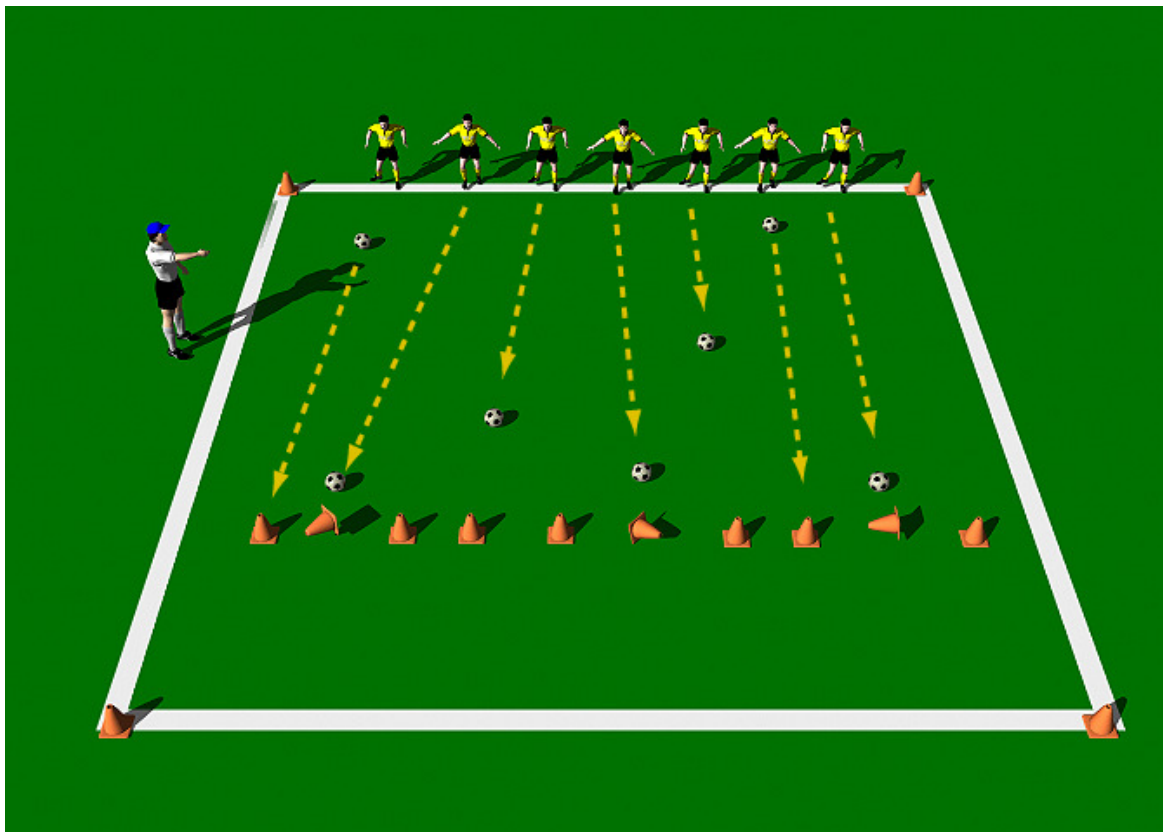
Dos grupos están posicionados en un lado de una cuadrícula, 10 yardas x 10 yardas. Los jugadores reciben el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe pasar a la parte trasera pelota al servidor "primera vez" y sólo suma un punto por cada atrás en el suelo a los pies de los servidores. Después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

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

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

Seis semanas - Taladro Two

En el Concurso de Cono



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 15 x 15 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

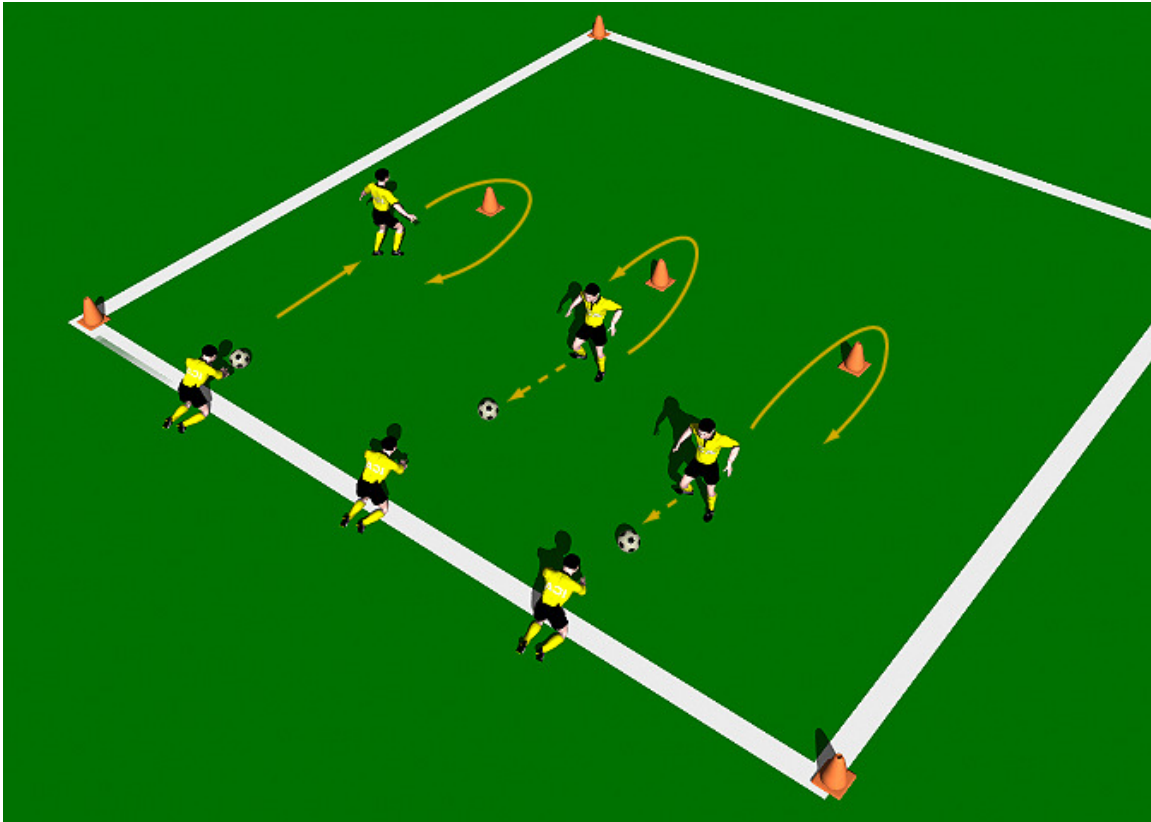
El entrenar Puntos:

En este juego cada jugador tiene una bola. El objetivo es que cada jugador para derribar el mayor número conos como sea posible dentro de los 2 minutos. En los entrenadores comando los jugadores a dejar el balón desde la línea de fondo. Los jugadores tienen 1 punto cada vez que derriban un cono. Jugador con más puntos después de 2 minutos es el ganador. También puede hacer que el primer jugador que gana 3 etc.

El énfasis debe estar en el poder y la precisión de la patada.

Seis semanas - Taladro Three

Juego relé de control



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para desarrollar cada técnica de los jugadores en el control de la pelota usando el único o la parte interna del pie.

Preparación de campo:

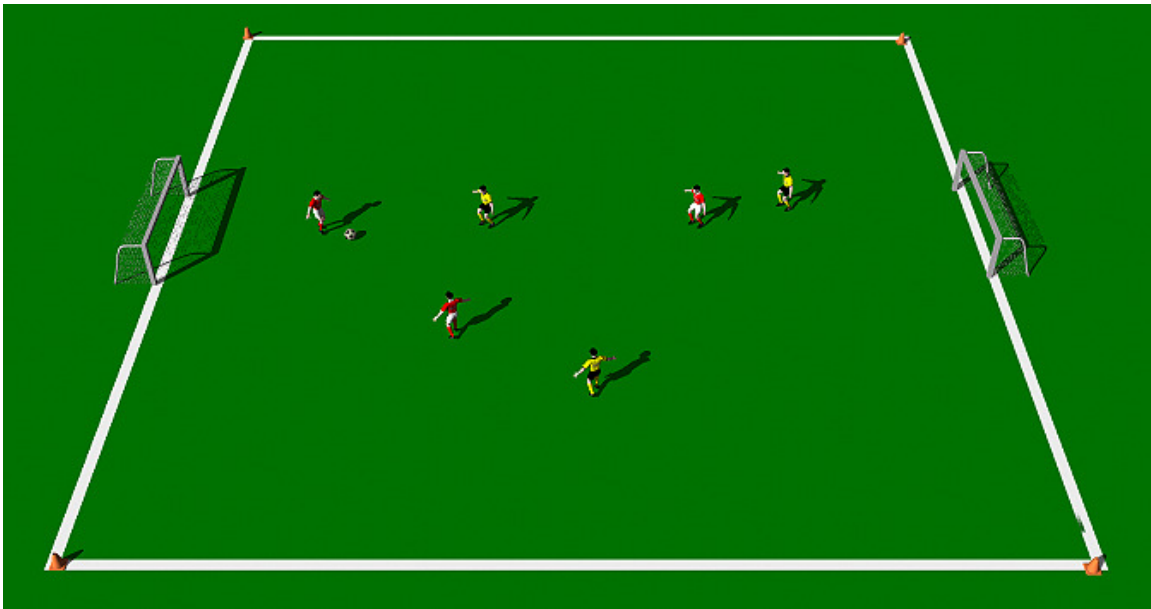
Área de 20 x 20 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

El entrenar Puntos:

Divida su grupo en parejas. Una pareja es un servidor y el otro receptor. El jugador que recibe inicia desde el cono y corre hacia el balón. El servidor rueda la bola lentamente por su socio para atrapar usando el único o el interior del pie. Después de atrapar el balón, el receptor pasa de vuelta al servidor y se ejecuta alrededor del cono para repetir el taladro. Los jugadores cambian los papeles con frecuencia. Hacer hincapié en la calidad sobre la velocidad.

Seis semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

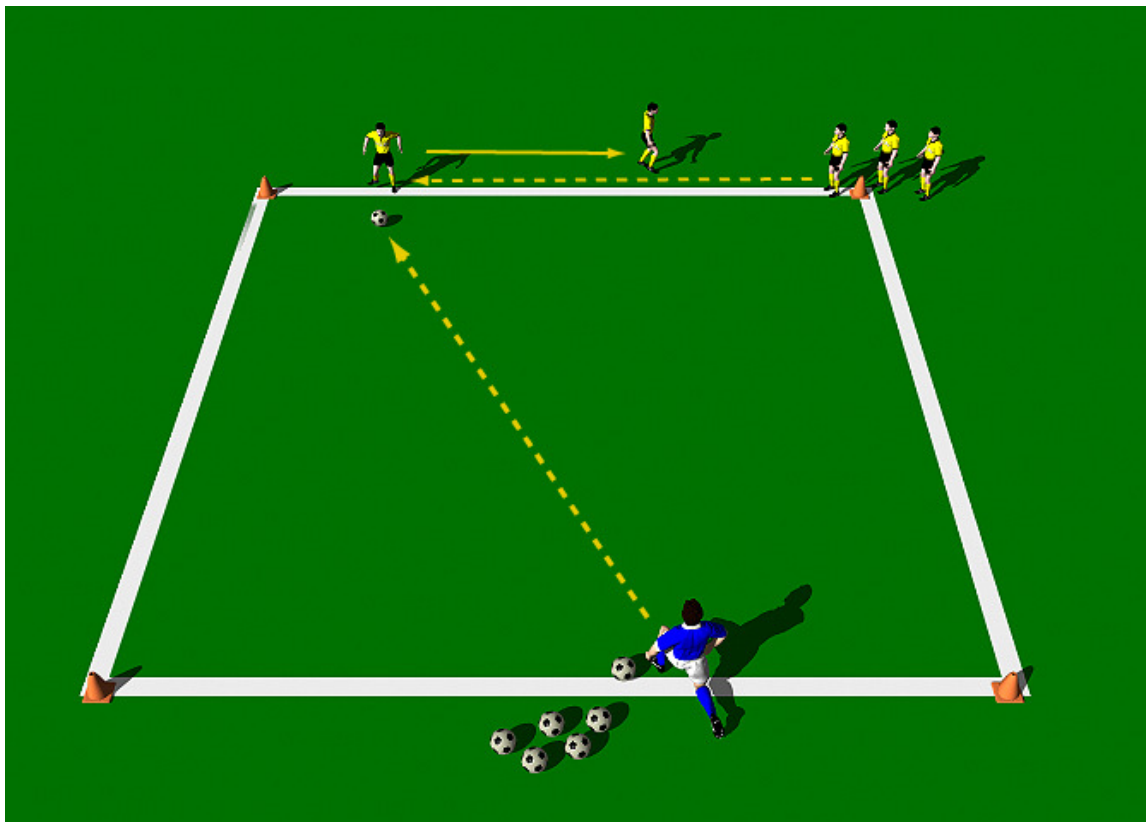
- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 yardas
- ☐ Uso metas pequeñas, conos o la bandera polos de alimentación
- ☐ de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Siete - Taladro One

Ponerse en línea



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar el control del balón haciendo que los jugadores se muevan en el vuelo de la pelota.

Preparación de campo:

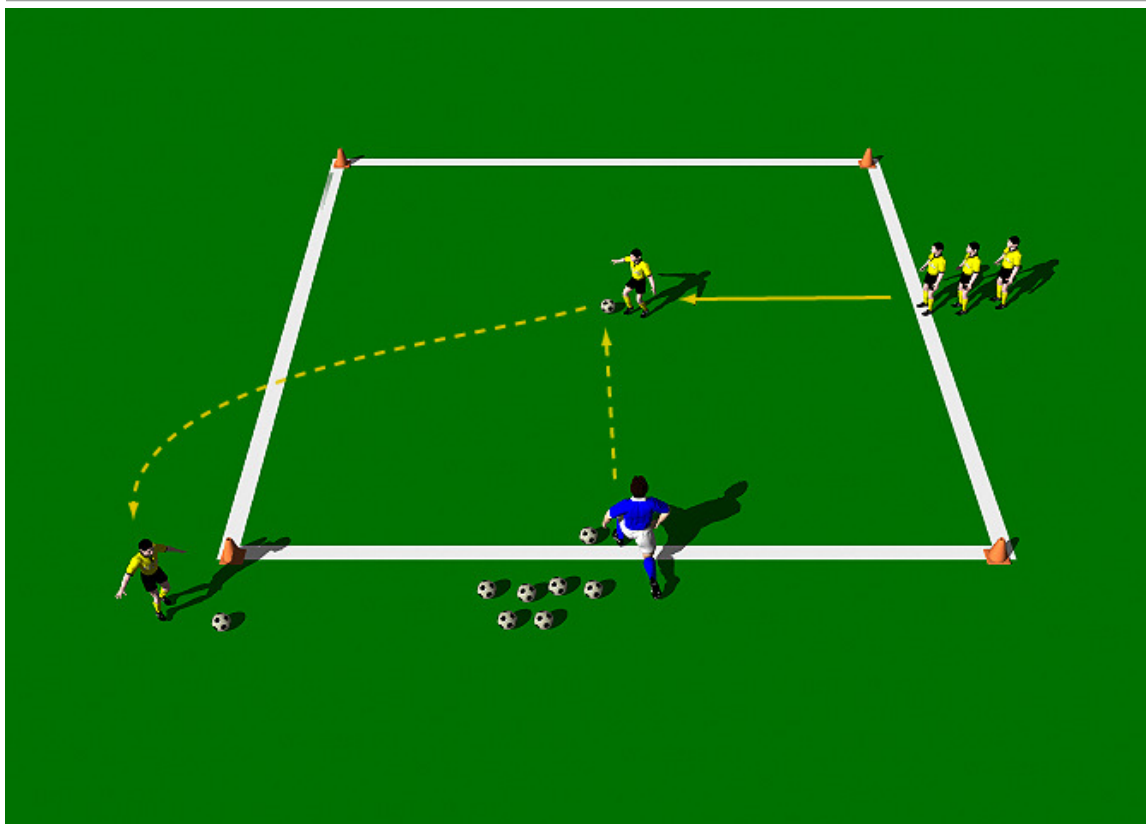
Área de 20 x 20 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

El entrenar Puntos:

Los jugadores se colocan en la esquina de la rejilla. El entrenador está en el lado opuesto con un suministro de bolas. Los jugadores deben estar fuera de la pelota para el primer jugador que se ejecuta a través y controlar el uso de sus pies. El servicio debe ser al cono de la oposición de los jugadores y lo suficientemente rápido por lo que el juego se encuentra con el balón en la línea. Después de devolver el balón al entrenador, el taladro se repite con el siguiente jugador en línea.

Semana Siete - Taladro Two

Recoger los cocos



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar el control del balón haciendo que los jugadores redirigir el balón con los pies, ya que se mueve a través de ellos.

Preparación de campo:

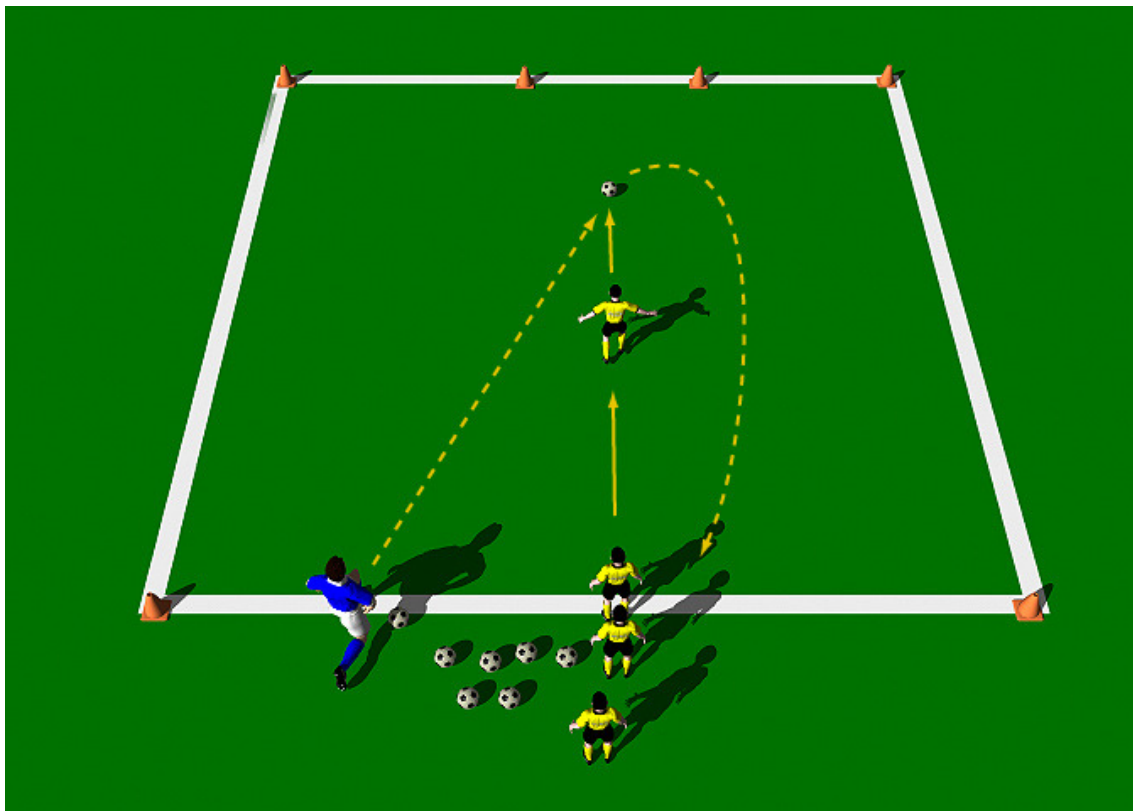
Área de 20 x 20 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

El entrenar Puntos:

El entrenador es el mono y él está lanzando cocos (bola). Los jugadores se alternan recoger los cocos y devolviéndolos al entrenador. Sólo contar las bolas que el jugador controla cuando está en movimiento. Si la bola se ha detenido a continuación, que no cuenta

Semana Siete - Taladro Three

Coger el autobús



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

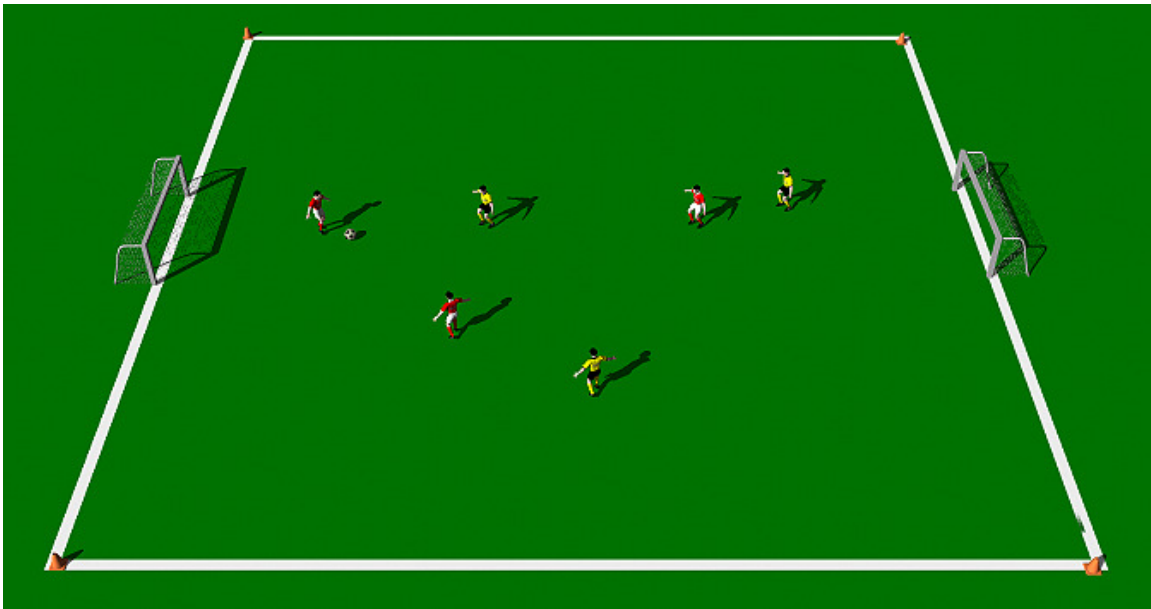
Área de 20 x 20 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

El entrenar Puntos:

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

Siete semanas - en espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

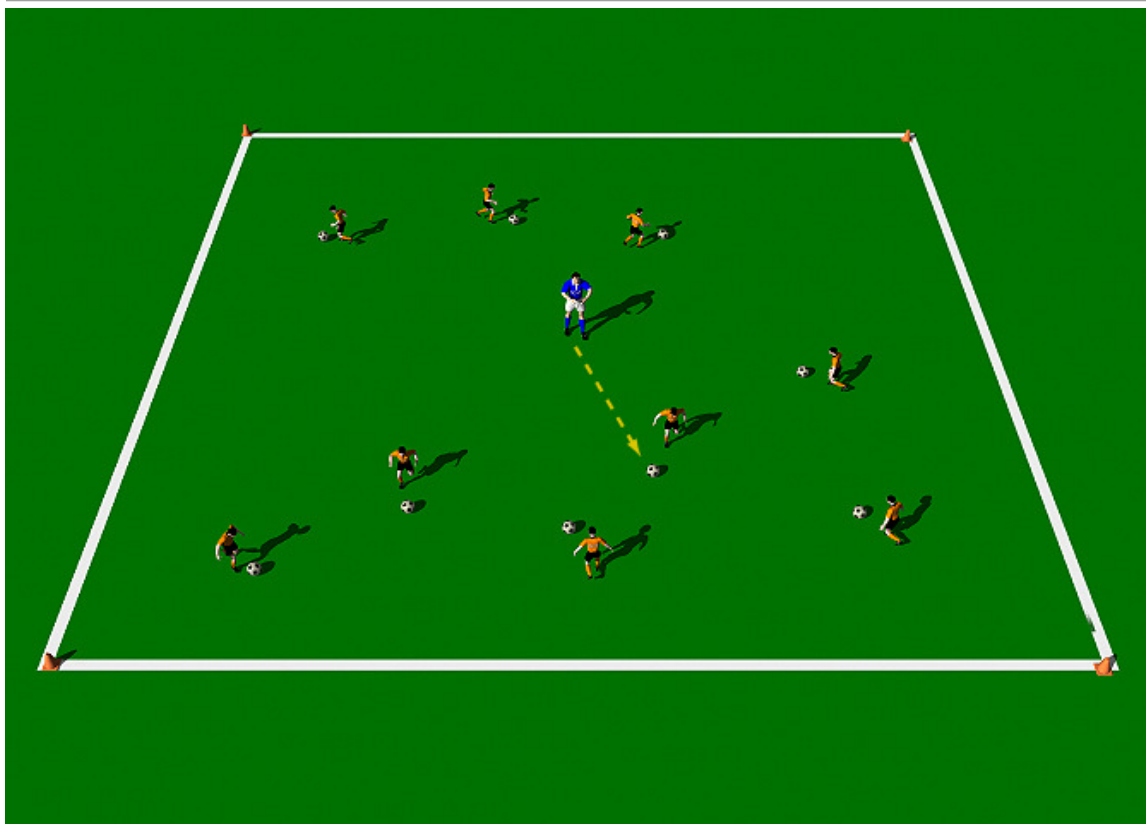
- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 yardas
- ☐ Uso metas pequeñas, conos o la bandera polos de alimentación
- ☐ de bolas de colores baberos
- ☐

Los punteros como entrenador:

- Divida a los jugadores en equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Semana Ocho - Taladro one

malhumorados empanadas



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

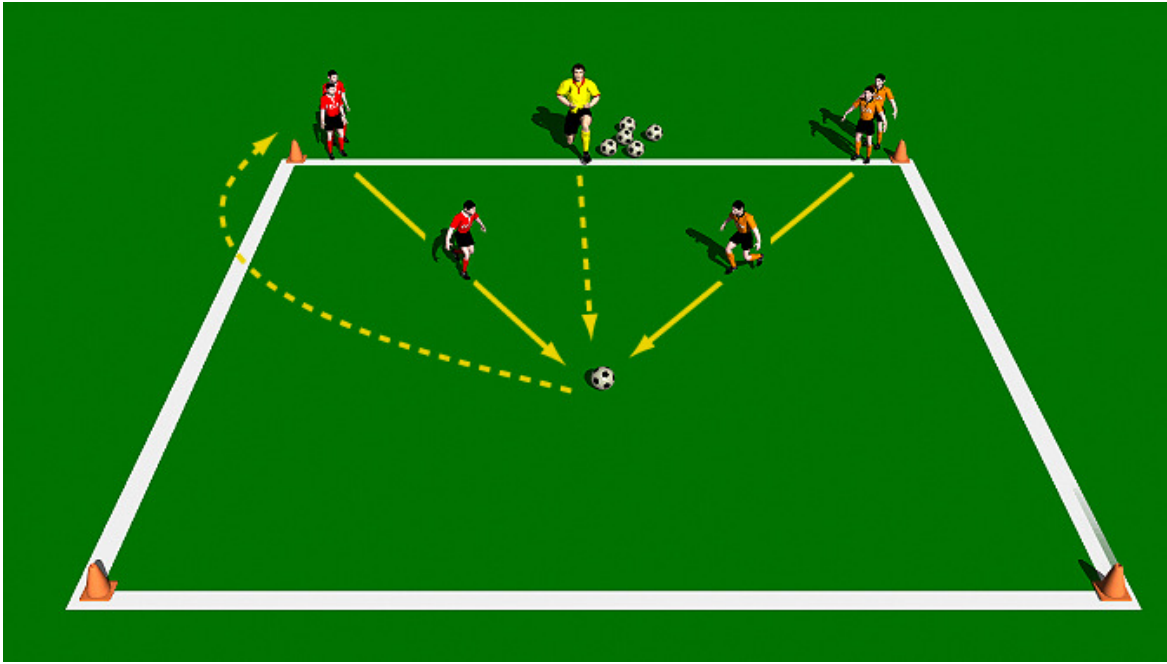
Área de 20 x 20 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

El entrenar Puntos:

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

Semana Ocho - Taladro Two

Guardabosques



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

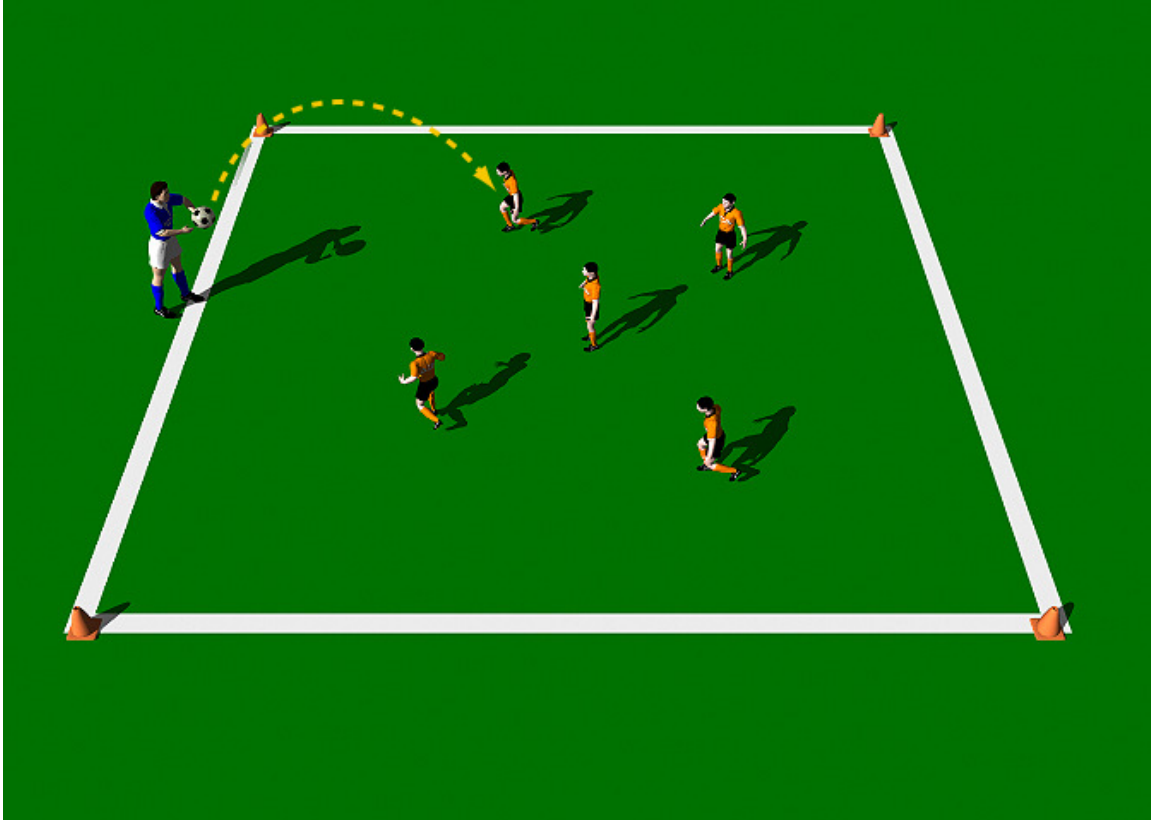
Área de 10 x 10 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

El entrenar Puntos:

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

Semana Ocho - Taladro Three

Coger el huevo



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

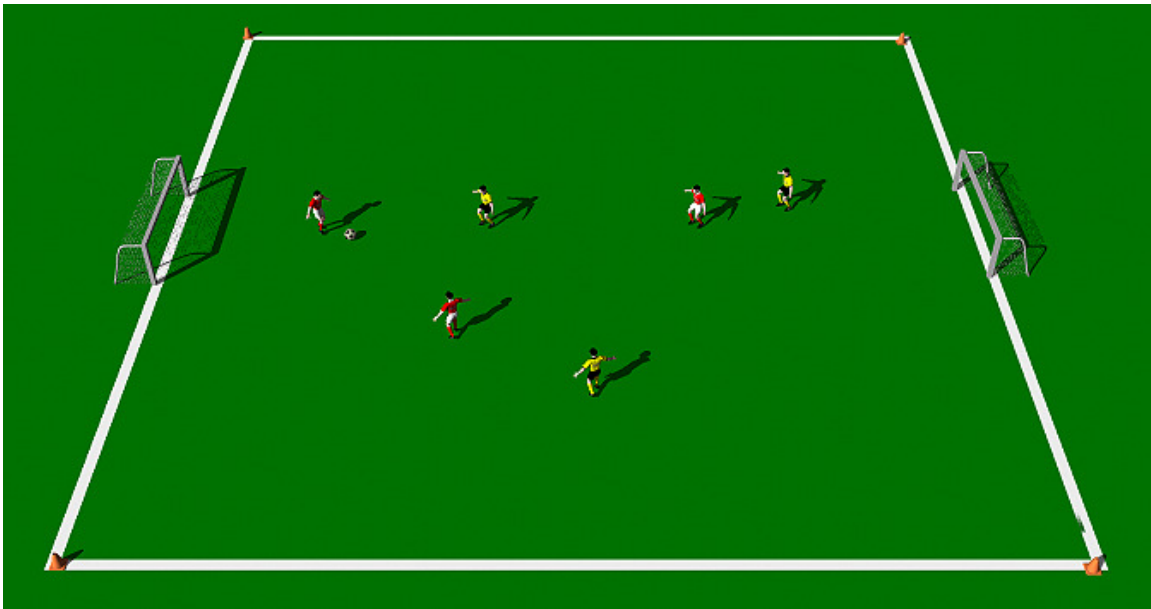
Área de 10 x 10 yardas. Grupo entero. Gran cantidad de bolas, Fuente grande de bolas.

El entrenar Puntos:

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

Semana Ocho - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (no porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

- ☐ Todo el grupo (dividida en grupos de tres o cuatro patas) Area 20 x
- ☐ 20 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 equipos de tres o cuatro patas, no hay porteros.
- Cada campo debe ser de aproximadamente 20 yardas x 20 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- En espacios reducidos torneos round robin se pueden utilizar.
- Cada equipo juega entre sí.
- Cada juego de 10 minutos de duración.
- Tiempo total, 30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.