



15 to 16 Year Olds

Season Program



www.TheICA.com

The International Coaches Association

Edad de Entrenamiento 15 a 16 años

Esta sección le ofrece un programa de formación de doce semanas para menores de 15 años de edad a través de 16 años. Cada práctica cuenta con cuatro divertidos y progresivos ejercicios y culmina con una pequeña cara juego.



Esta es la sexta 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.

Pasando y control del balón son el tema principal del programa de formación con prácticas adicionales para la toma, el goteo y el rumbo. Hay un énfasis mayor en la introducción de pasar aérea y conceptos de grupo de control, Pequeñas y juegos presurizado y taladros.

El programa es apropiado para la edad y establece una base sólida para que los jugadores avancen al siguiente nivel. El programa está pensado como una guía y se anima a los entrenadores para incorporar un mínimo conocimiento de las tácticas de equipo y las leyes del juego.

Práctica semanal Horario:

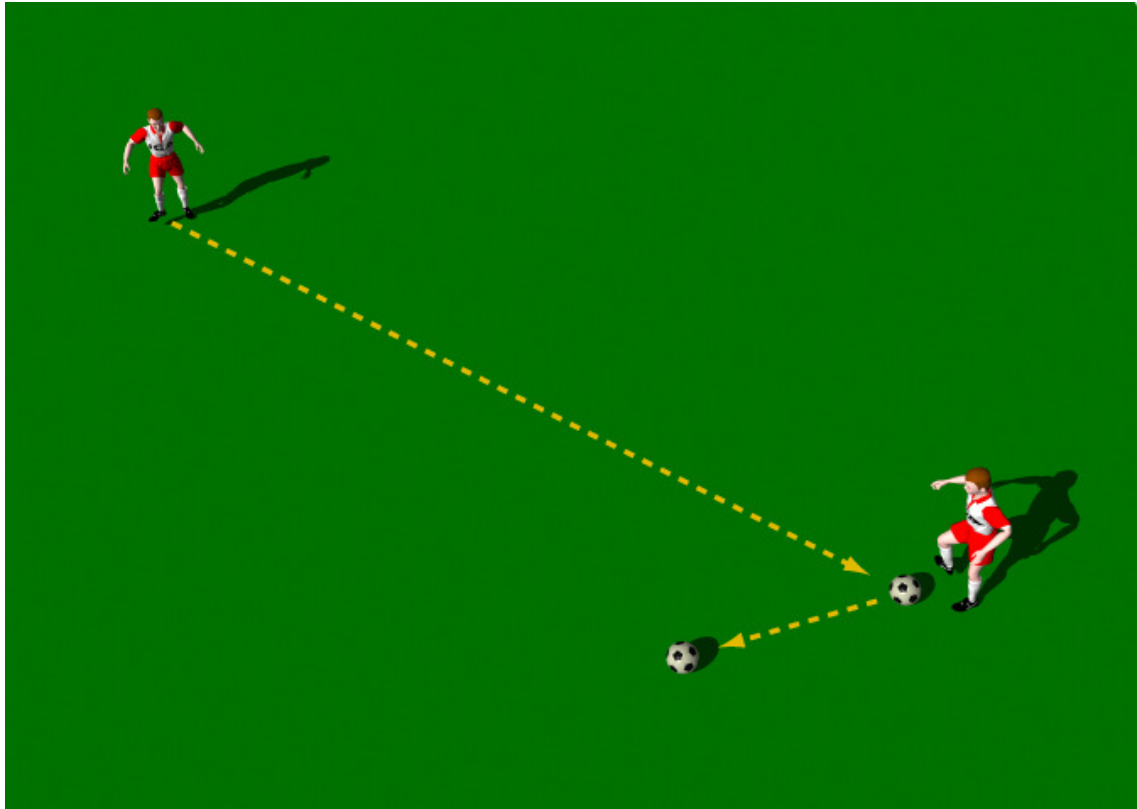
Semana	Técnica	Práctica temática / Palabras clave
Semana uno	Paso	La precisión y movimiento explosivo de la pelota.
Segunda semana	Paso aérea	Chips / loft / Bent Técnicas de paseo
Tercera semana	Pasando la posesión Disfraz / sincronización	Pace / Precisión Semana Cuatro
	Paso	Visión / Toma de Decisiones / Espacio Creación
Quinta semana	Paso	Movimiento / sincronización / Precisión / Pace
Seis semanas	Pasando la posesión 2v2 / 4v2 / 4v4 / 6v6	Penetración / Precisión / sincronización / Pace
semana Siete	Control del balón	Voleas / pecho / muslos / Pies / Mecánica / Repetición
semana Ocho	entrenamiento de la visión	Juego Visión y toma de decisiones rápida.
semana Nueve	Agresor	Acabado, Crossing y porteros
Diez semana	Bóveda	Mecánica / alimentación / Precisión / Distancia / Repeticiones
Once semanas defender		Posicionamiento / Mecánica / sincronización / 1v1 / 1v2 / 2v2
Doce semanas Regate		Los movimientos corporales / velocidad

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

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 precisión tras el entrenamiento**

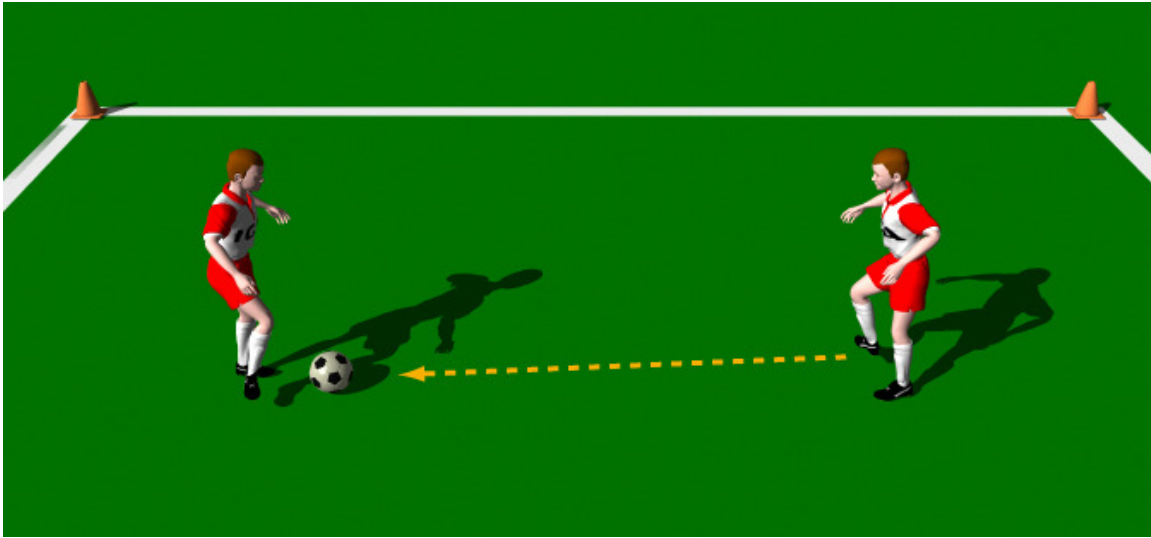
enteros:

- 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.

El primer jugador para golpear la bola 3 veces gana. Girar tan diferentes jugadores compiten unos contra otros.

Una semana - Taladro Two

One Touch, dos toques



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar los jugadores pensamiento rápido para jugar uno o dos pases de toque.

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

Dos jugadores se colocan en una rejilla de 10 yardas x 10 yardas. La práctica comienza cuando un jugador pasa el balón a su pareja. Al mismo tiempo que se pasan el balón tienen que gritar a cabo ya sea "uno" o "dos". Cuando se recibe la pelota a su pareja debe tomar tantos toques como el número llamado. Si el número es "uno" que debe pasar la pelota por primera vez. Si el número es "dos" que deben controlar el balón en su primer contacto y devolver el pase en su segundo toque. Al devolver el pase a su pareja que también llaman a cabo un número.

Los jugadores se les otorga un punto por cada error que hace que su pareja. Primer jugador que consigue cinco puntos gana. Girar tan diferentes jugadores compiten unos contra otros.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

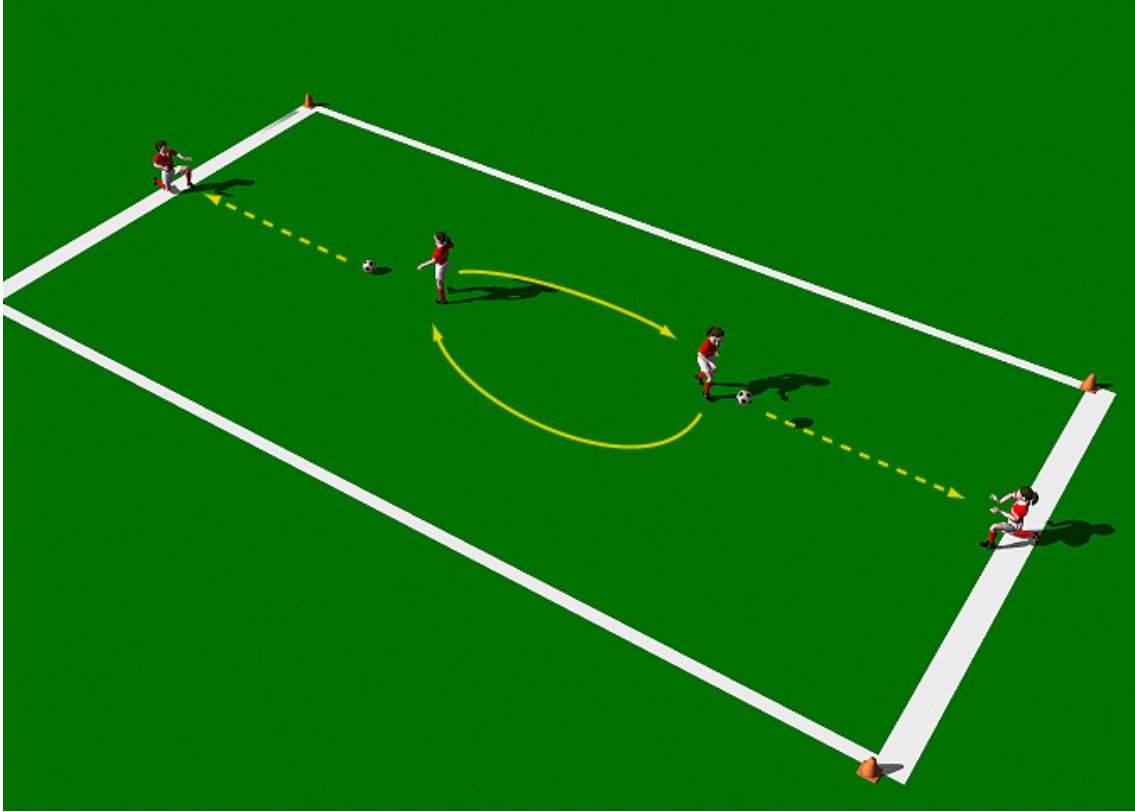
enteros:

- Asegúrese de que los jugadores ven el número, al mismo tiempo que se pasan el balón para dar tiempo a que el jugador receptor reaccione.
- Los jugadores siempre deben estar alerta y la luz en sus pies.
- Entregar pases de acceso precisos de calidad.

Si el jugador tiene que tener un toque antes de pasar, asegúrese de que el primer contacto se juega delante del jugador y de sus pies, lo que le permite pasar fácilmente el balón en su segundo toque.

Una semana - 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.

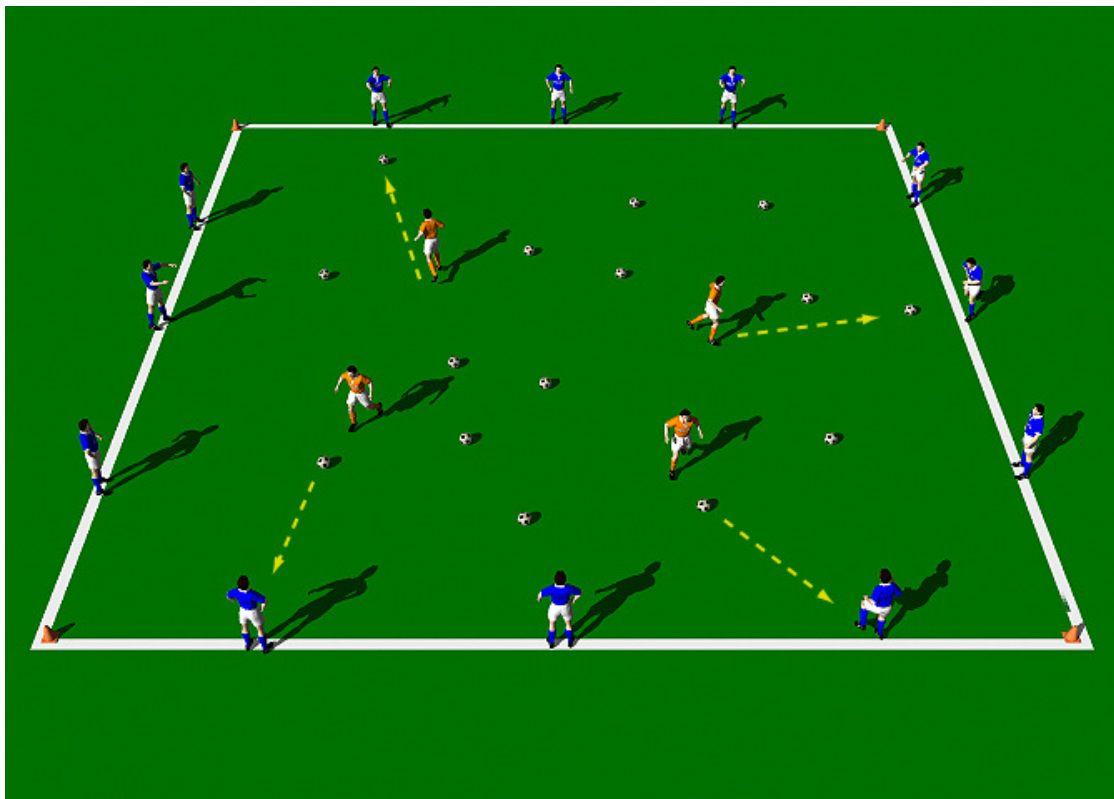
Si un jugador que trabajan turnos a un servidor para un pase, y el servidor es la recuperación de la pelota, el jugador debe seguir circulando y vuelta para recibir el balón desde el servidor opuesto. El jugador no debe esperar a que un servidor para recuperar la pelota.

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.

Una semana - Taladro Four

Paso presión



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

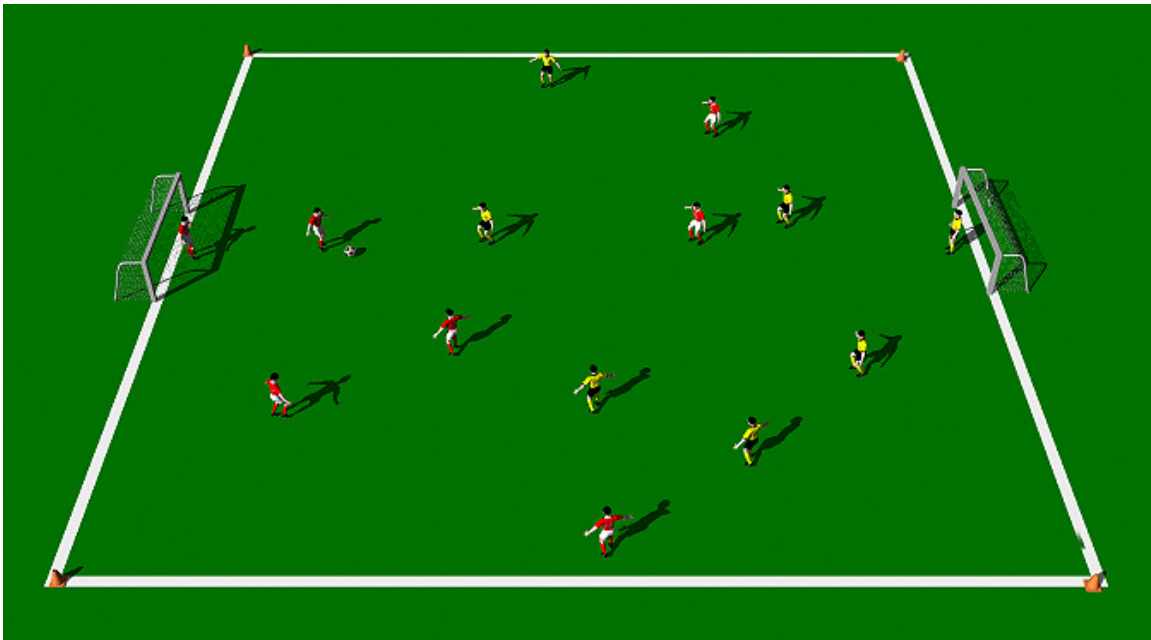
El entrenar Puntos:

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

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

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

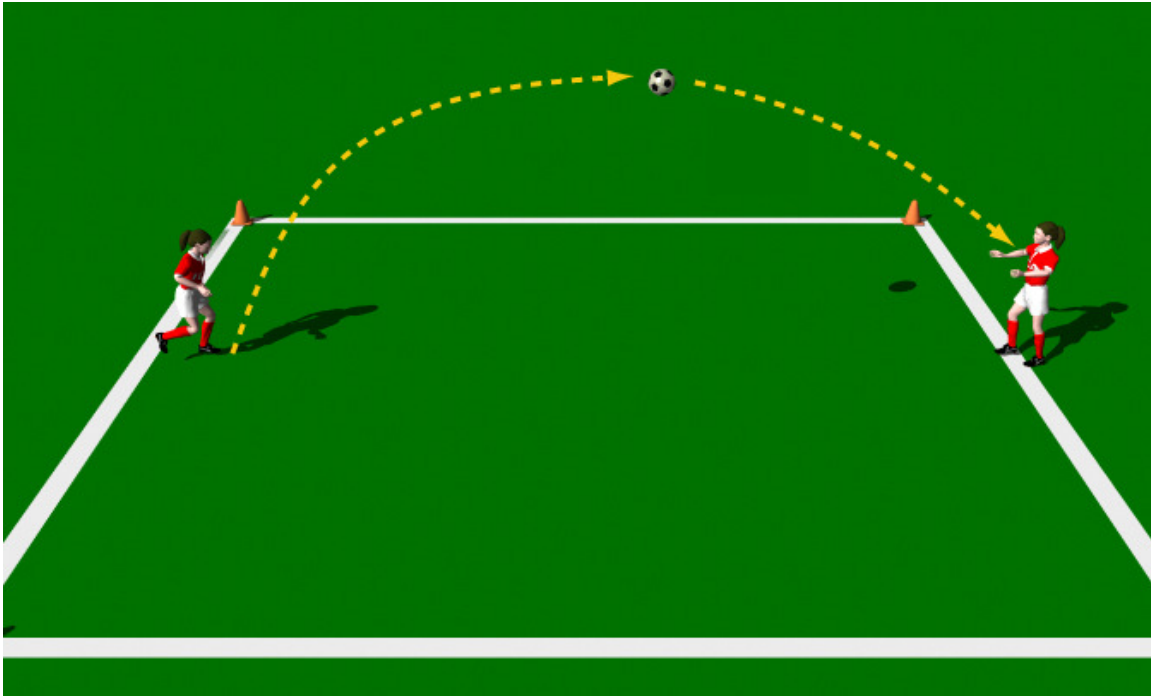
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Segunda semana - Taladro One

Mecánica del paso de la viruta



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica del “Chip Pass” con un énfasis en la precisión.

Preparación de campo:

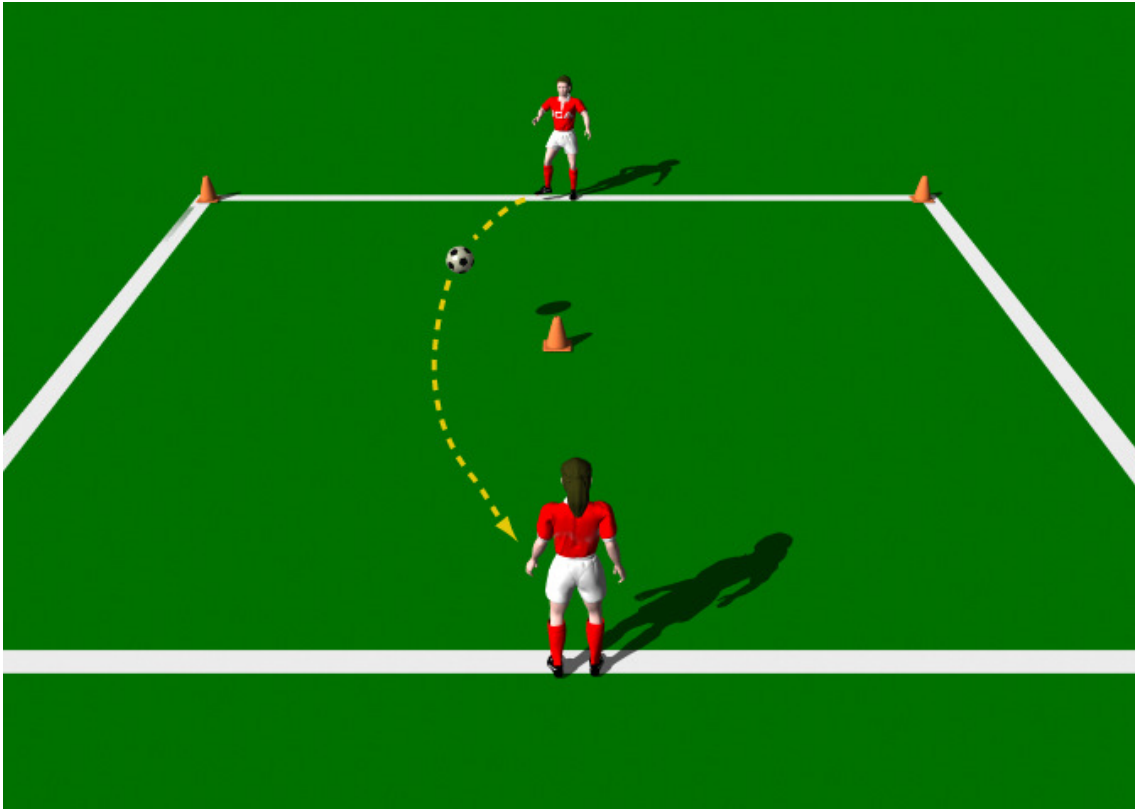
Área de 10 x 10 yardas. 2 jugadores. 1 balón. Conos.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores están posicionados dentro de la rejilla, una porción, y uno de recepción. El servidor hace rodar la pelota para que el jugador volver chip para sus manos. El objeto es que el jugador chipping la bola se mueva gradualmente más lejos de servidor y mantener la exactitud de la pasada de chip. El jugador debe aumentar la distancia en incrementos de cinco yardas, moviéndose sólo cuando un pase chip de éxito se hace en las manos del servidor.

Segunda semana - Taladro Two

Mecánica del paso de doblado



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñado para introducir a los jugadores mecánica correcta que participan en la ejecución del "doblado Pass".

Preparación de campo:

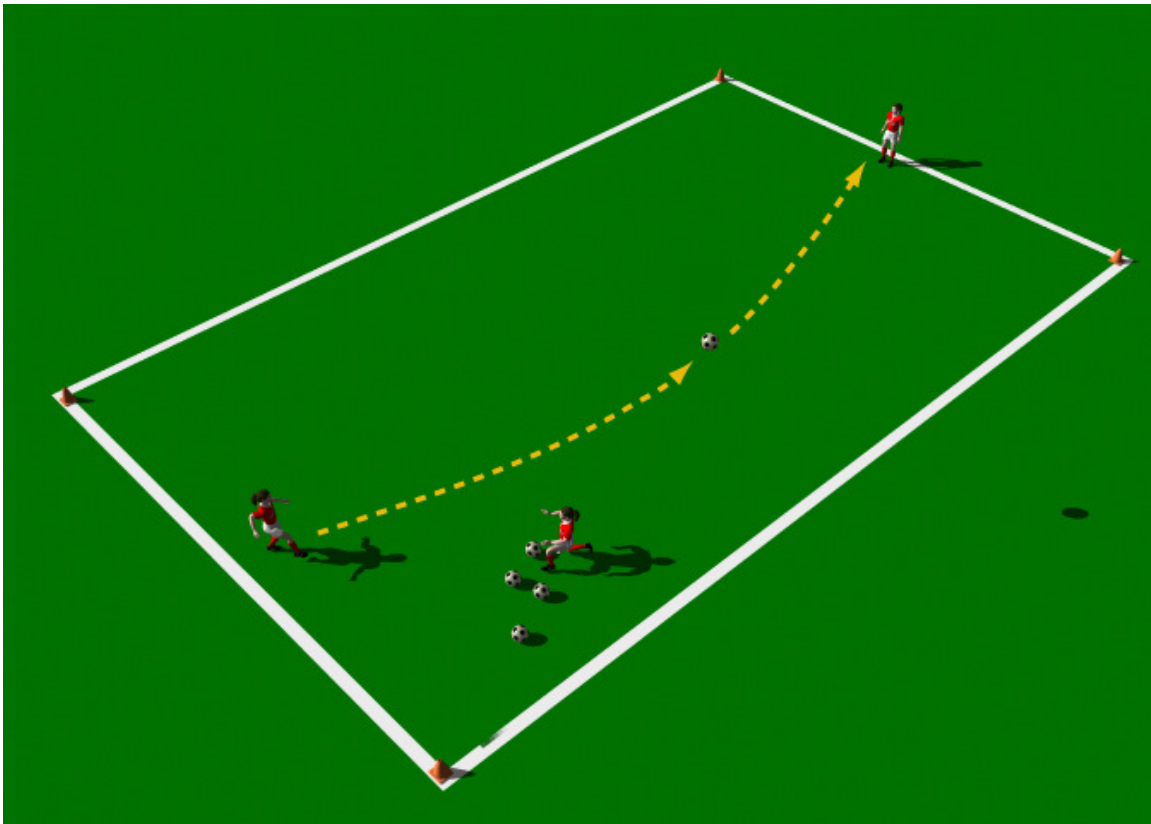
Área de 10 x 10 yardas. 2 jugadores. 1 balón. Conos.

El entrenar Puntos:

Dos jugadores están posicionados en lados opuestos de la rejilla. Un cono se coloca directamente en el medio ambos jugadores. Jugadores alternativos pasar el balón alrededor del cono usando el "doblado Pass".

Segunda semana - Taladro Three

Mecánica del paso de Lofted



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para introducir los mecanismos correctos que intervienen en la ejecución de la "Lofted Pass".

Preparación de campo:

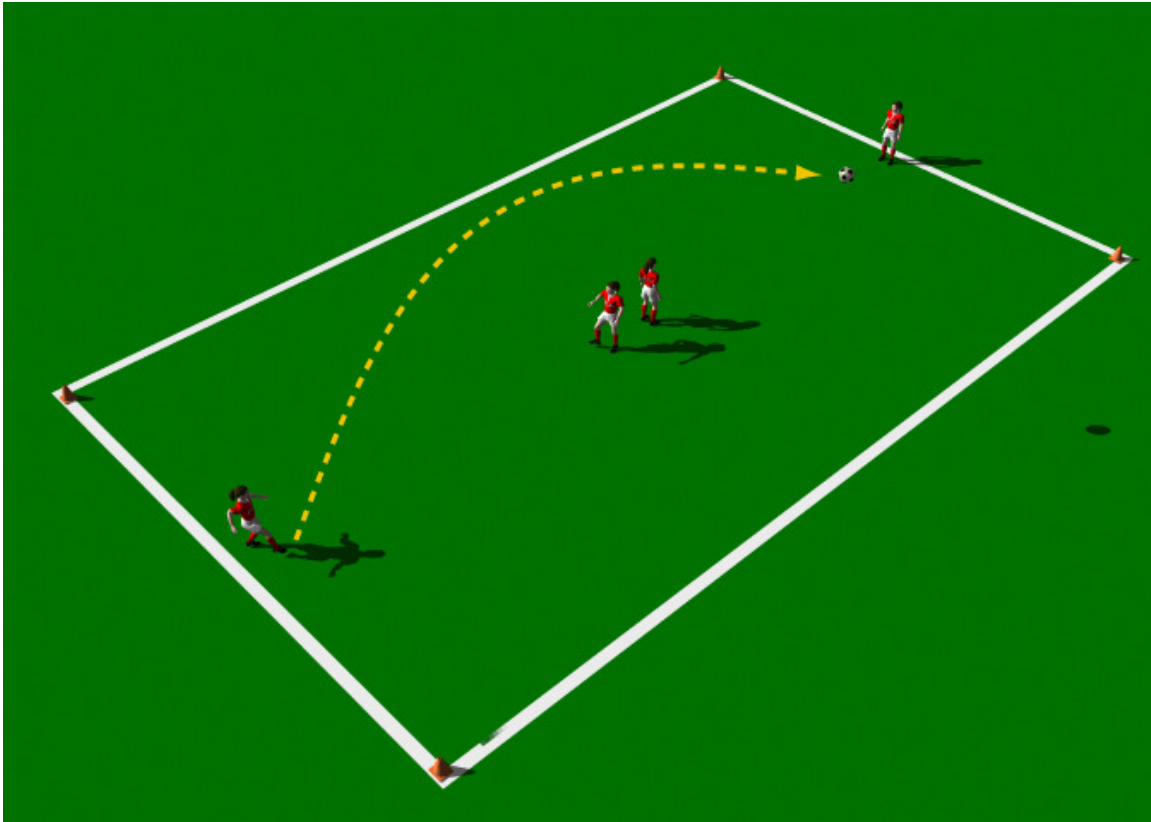
Área de 10 x 30 yardas. 2 jugadores. 1 balón. Conos.

El entrenar Puntos:

Tres jugadores se colocan en una cuadrícula de 10 yardas x 30 yardas. Un jugador actúa como un servidor, uno como jugador de recepción y la otra para coger el pase loft. El servidor hace rodar la pelota para que el receptor pasan primera vez en el colector en el extremo opuesto de la rejilla. Girar regularmente para proporcionar a cada jugador la oportunidad de actuar como receptor.

Segunda semana - Taladro Four

Taladro Paso aérea



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñado para introducir a los jugadores a la mecánica correcta que participan en la ejecución de la "doblado, Lofted y Chip Pass".

Preparación de campo:

Área de 10 x 30 yardas. 3 jugadores. 1 balón. Conos.

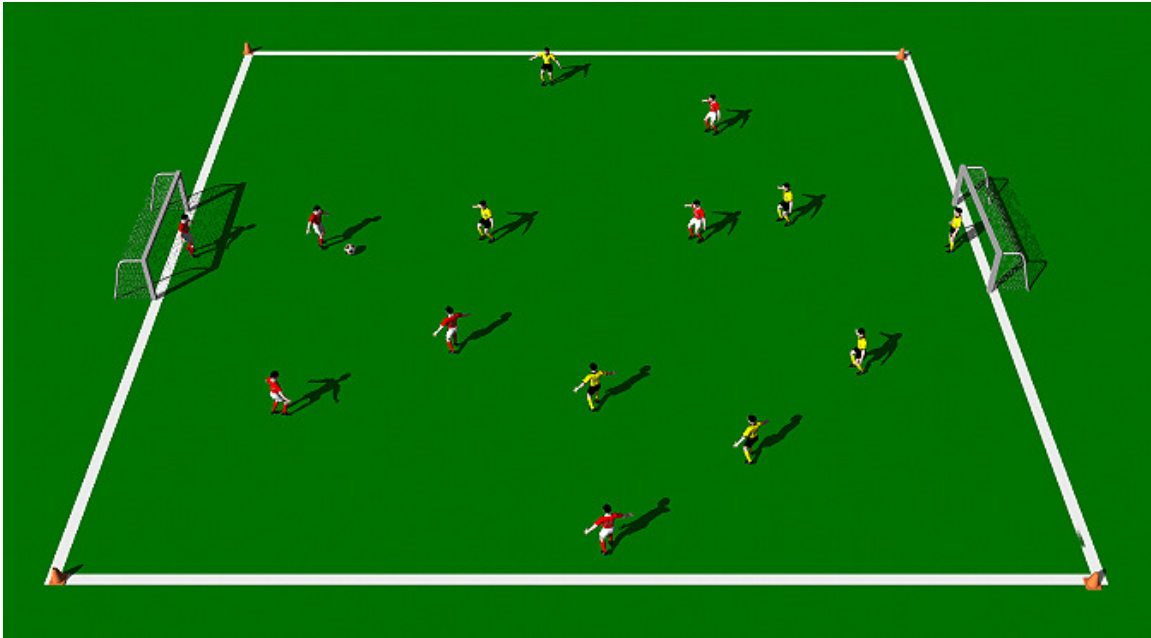
El entrenar Puntos:

Cuatro jugadores están posicionados dentro de la cuadrícula, dos de la porción, y dos de recepción. el balón para que el jugador pase alrededor el servidor al receptor en el extremo opuesto de la rejilla El servidor pasa. El receptor controla el balón, pasa al servidor y la práctica se repite desde ese lado. Los jugadores se limitan a usar sólo los pases aéreos.

Rotar los servidores con los receptores cada cinco minutos.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

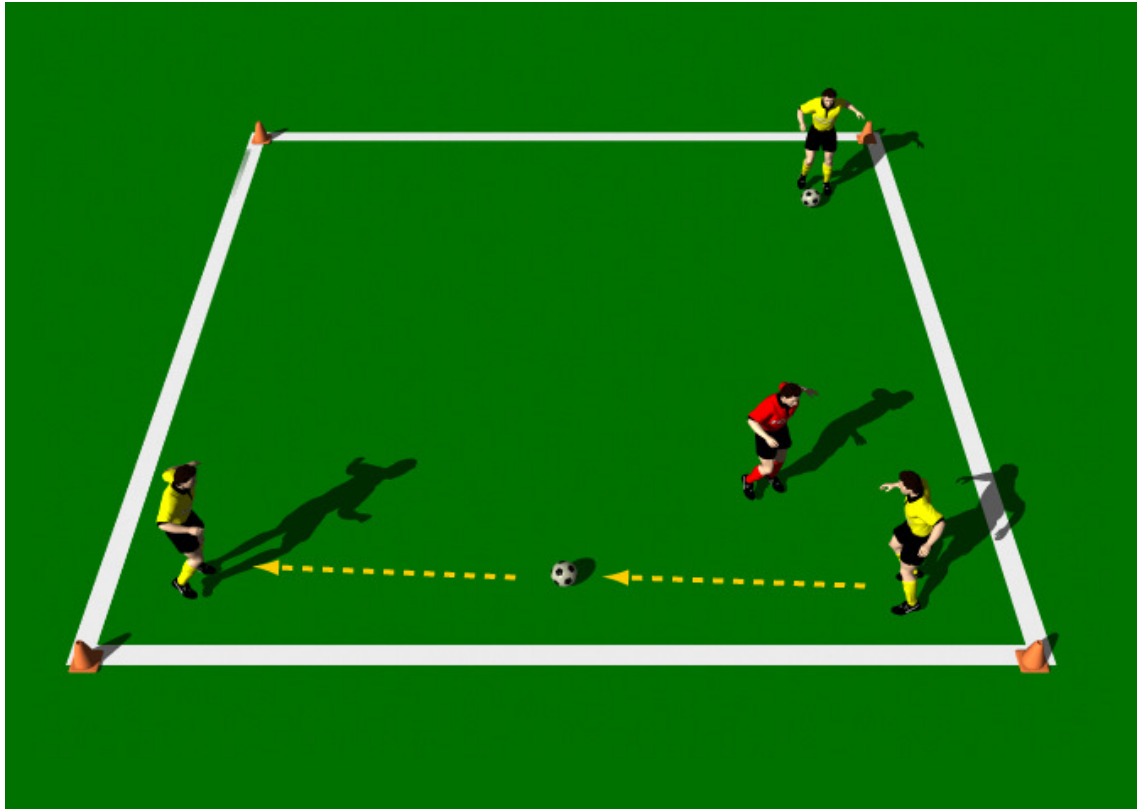
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Tres - Taladro One

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.

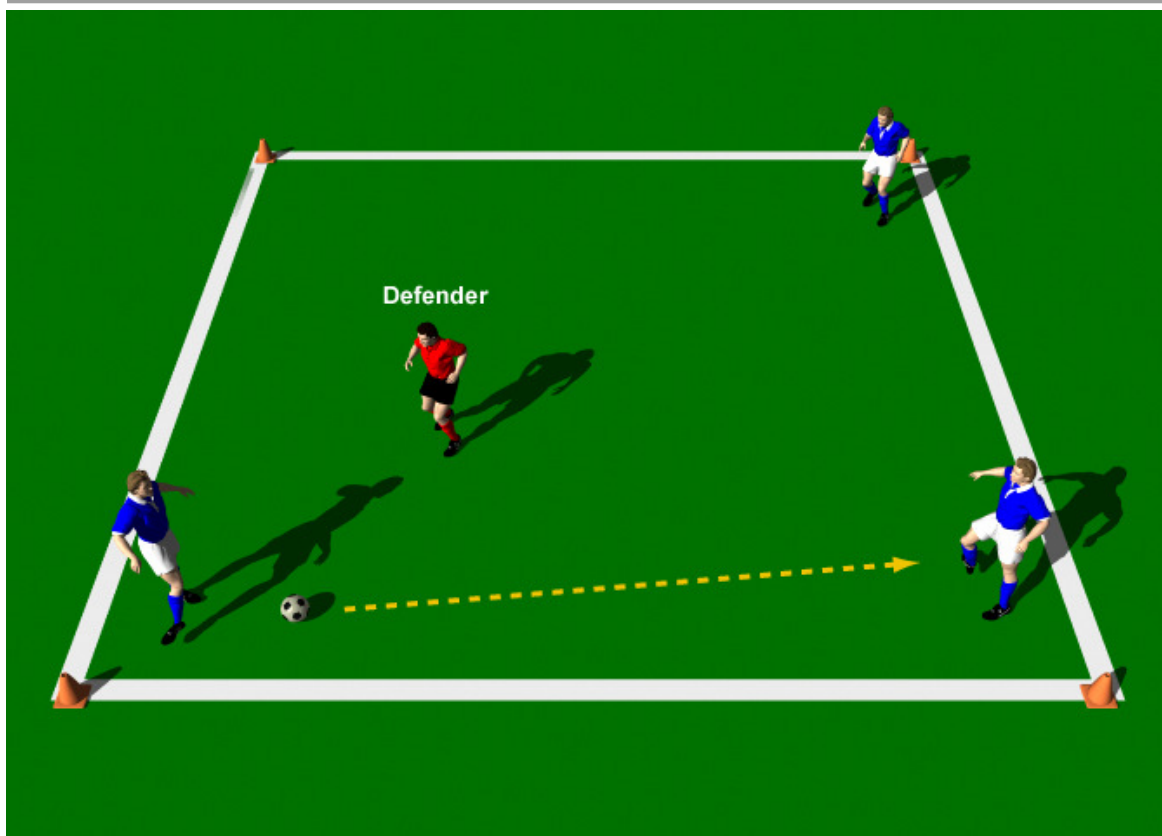
El entrenar Puntos:

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?

Semana Tres - Taladro Two

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:

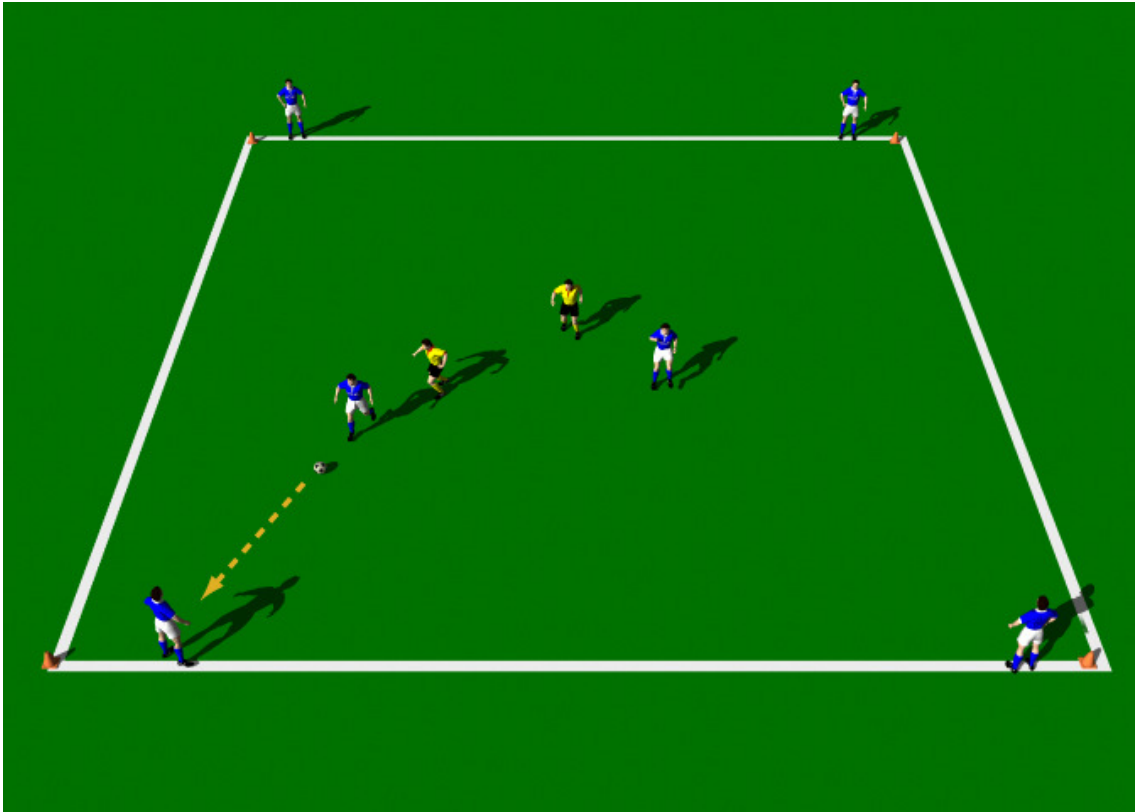
Tres jugadores se colocan dentro de una cuadrícula de 10 yardas por 10 yardas. Los tres jugadores deben tratar de mantener la posesión de la defensa. Los tres jugadores en posesión pueden desplazarse a cualquier lugar dentro de la cuadrícula. El objetivo de la defensa es deshacer a los jugadores en posesión.

Los dos jugadores de apoyo siempre deben trabajar para ofrecer los ángulos más profundos y más amplios posibles para el jugador en posesión. El jugador en posesión debe mirar para disfrazar sus intenciones pasando por el uso de paso en off, fintas de cuerpo y falsificaciones de 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 realice el papel de la defensa.

Semana Tres - Taladro Three

2 v 2 Bajo Presión



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la comprensión de la situación táctica 2 v 2 con un énfasis en "disfraz, el ritmo, la exactitud y oportunidad".

Preparación de campo:

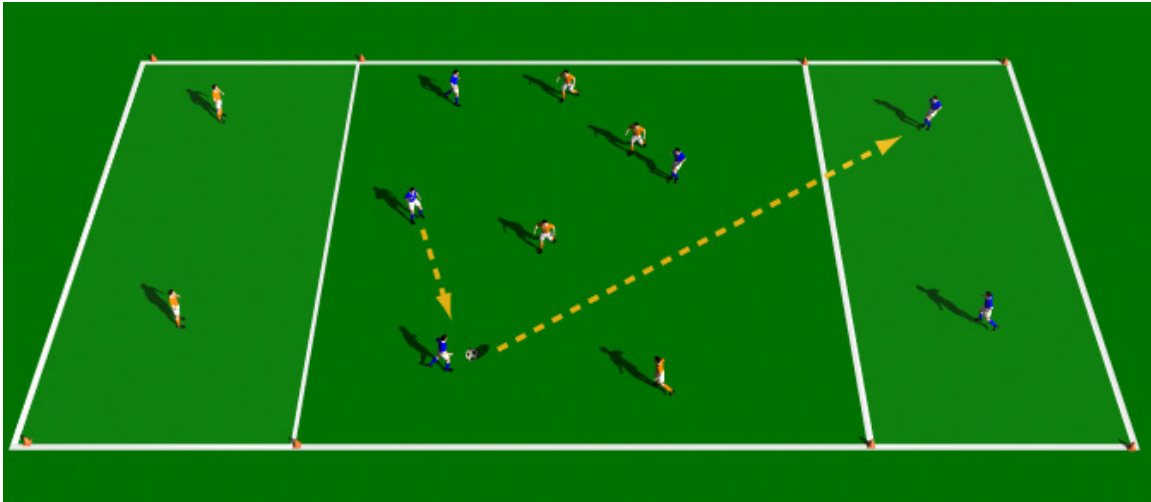
Área de 20 x 20 yardas. 8 jugadores. Pelotas. Conos. petos de colores.

El entrenar Puntos:

Ocho jugadores se colocan en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Un jugador se coloca en cada esquina de la rejilla. Cuatro jugadores se colocan dentro de la cuadrícula, en equipos de dos. La práctica comienza con una bola jugada desde uno de los jugadores de extremo a cualquiera de los pares de la cuadrícula. Cualquiera que sea el par consigue ganar la pelota debe tratar de convertir y reproducir un pase a los jugadores en el extremo opuesto de la rejilla. Si el mismo par tienen éxito, entonces reciben la parte posterior de la bola de jugador final y tratar de repetir la práctica al extremo opuesto de la rejilla. Los dos jugadores que no posean deben intentar ganar la pelota y encontrar uno de los jugadores de esquina con un pase. Se consigue un gol para cada pasada con éxito. Un objetivo no se puede marcar de forma sucesiva desde el mismo lado. pasa de nuevo se pueden hacer. Los jugadores en el centro deben trabajar durante unos 5 minutos y luego giran con los jugadores en las esquinas. Los cuatro jugadores en las esquinas de la rejilla deben estar constantemente en busca de pases de los jugadores centrales. Al pasar un balón a un actor central que debe decirle al jugador a "mantener el balón, a su vez, por el hombre en la parte posterior o jugar pelota".

Semana Tres - Taladro Four

4 v 4 pasando por debajo de la presión



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar "hacia adelante" que pasa por los jugadores.

Preparación de campo:

rejilla centro es de 20 x 20 yardas, extremo rejillas de 10 x 20 yardas. 12 jugadores. Pelotas. Conos. petos de colores.

El entrenar Puntos:

Utilizar dos equipos de seis jugadores. Cuatro jugadores en cada equipo se colocan y se limitan a la red central. Dos jugadores en cada equipo actúan como "objetivo" y los jugadores se colocan en la parrilla final en el mismo lado como su equipo. rejilla centro es de 20 x 20 yardas, extremo rejillas de 10 x 20 yardas.

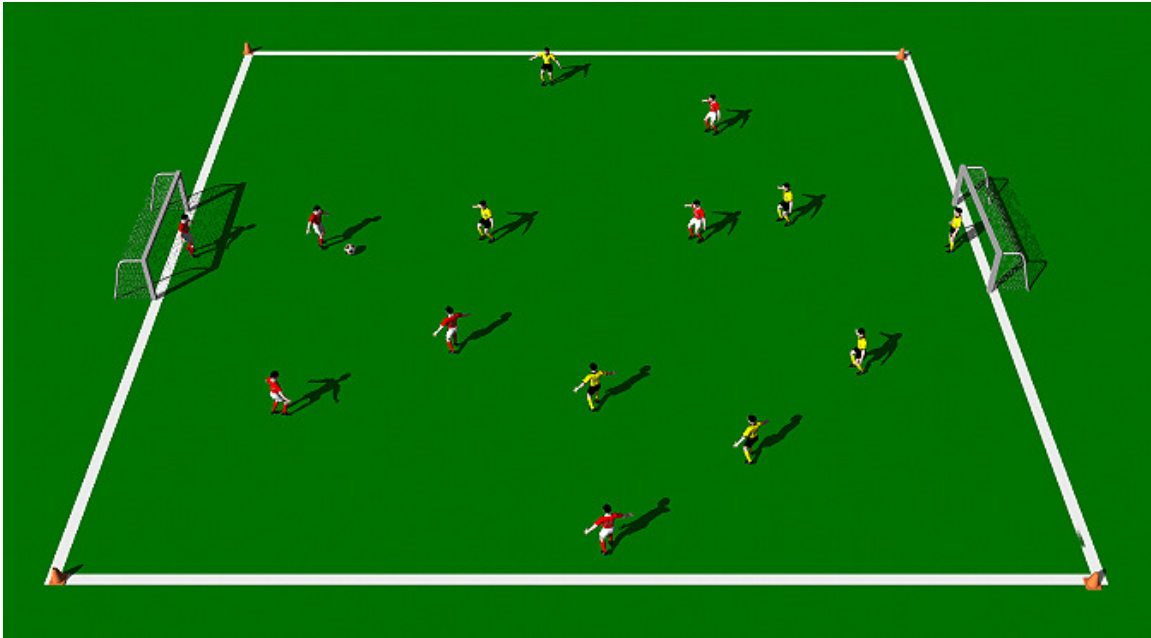
El técnico comienza la práctica por servir una pelota de loft en la red central. Ambos equipos luchan por la posesión. Una vez que un equipo tiene la posesión del objeto es jugar el balón hacia delante a uno de los dos "jugadores objetivo" lo más rápidamente posible utilizando la mínima cantidad de pases. Se consigue un gol por pasar el balón a los pies del jugador objetivo.

Los jugadores deben usar varias técnicas tales como el goteo, torneado, carreras de cruce y la "pared" para posicionarse para pases hacia adelante. El entrenador debe mantener el servicio rápido, tan pronto como se marca un gol.

jugadores objetivo girar con dos jugadores centrales cada cinco minutos.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

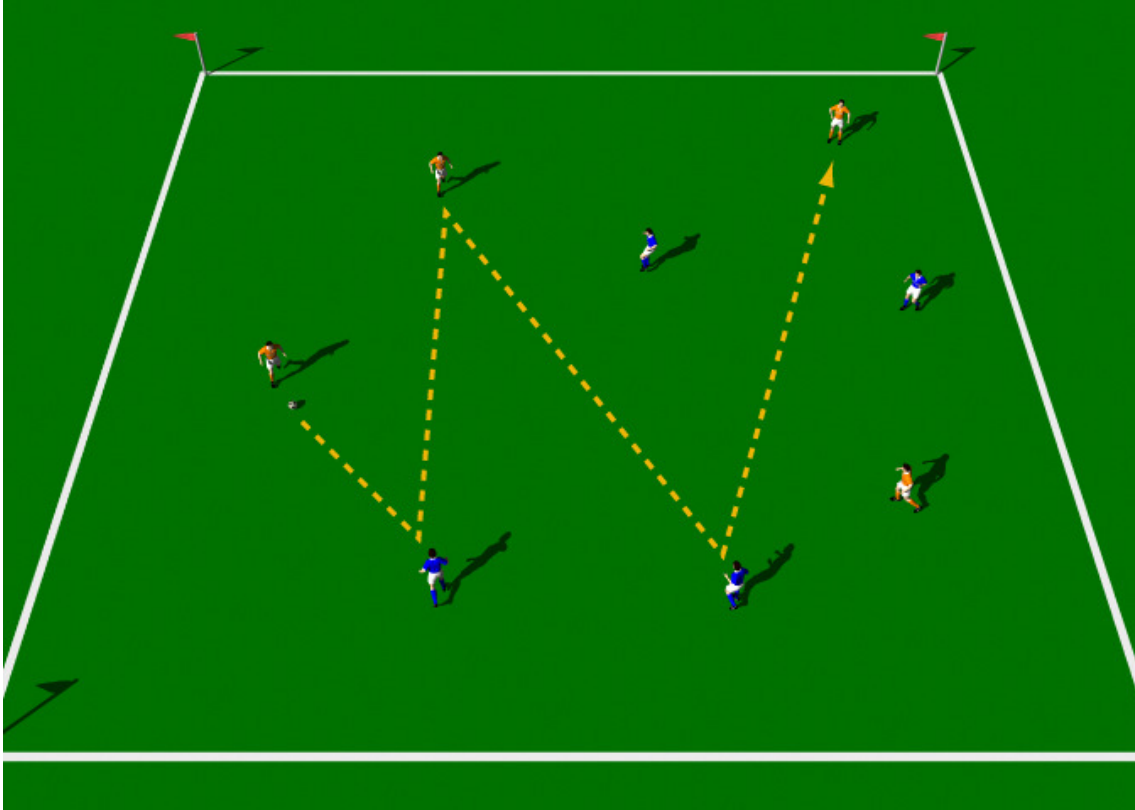
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Cuatro - Taladro One

El juego de color



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

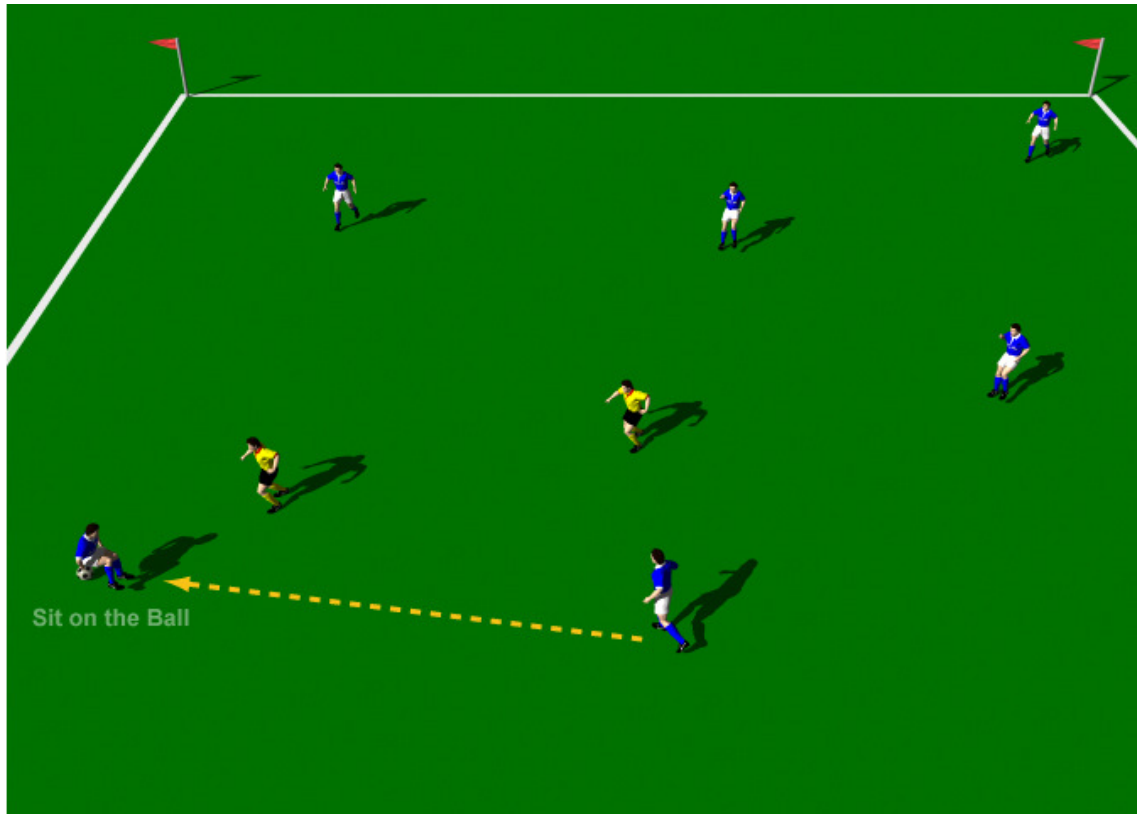
Un área está delimitada aproximadamente 30 yardas por 30 yardas. Divida a los jugadores en dos grupos y se identifican cada equipo con diferentes chalecos de colores. Los jugadores se mueven alrededor de la rejilla de pasar la pelota "dos toques". Los pases deben estar siempre en la secuencia de "Rojo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

Progresión:

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

Semana Cuatro - Taladro Two

Sentarse en el juego de pelota



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para ayudar a crear el espacio jugadores al pasar como un grupo.

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

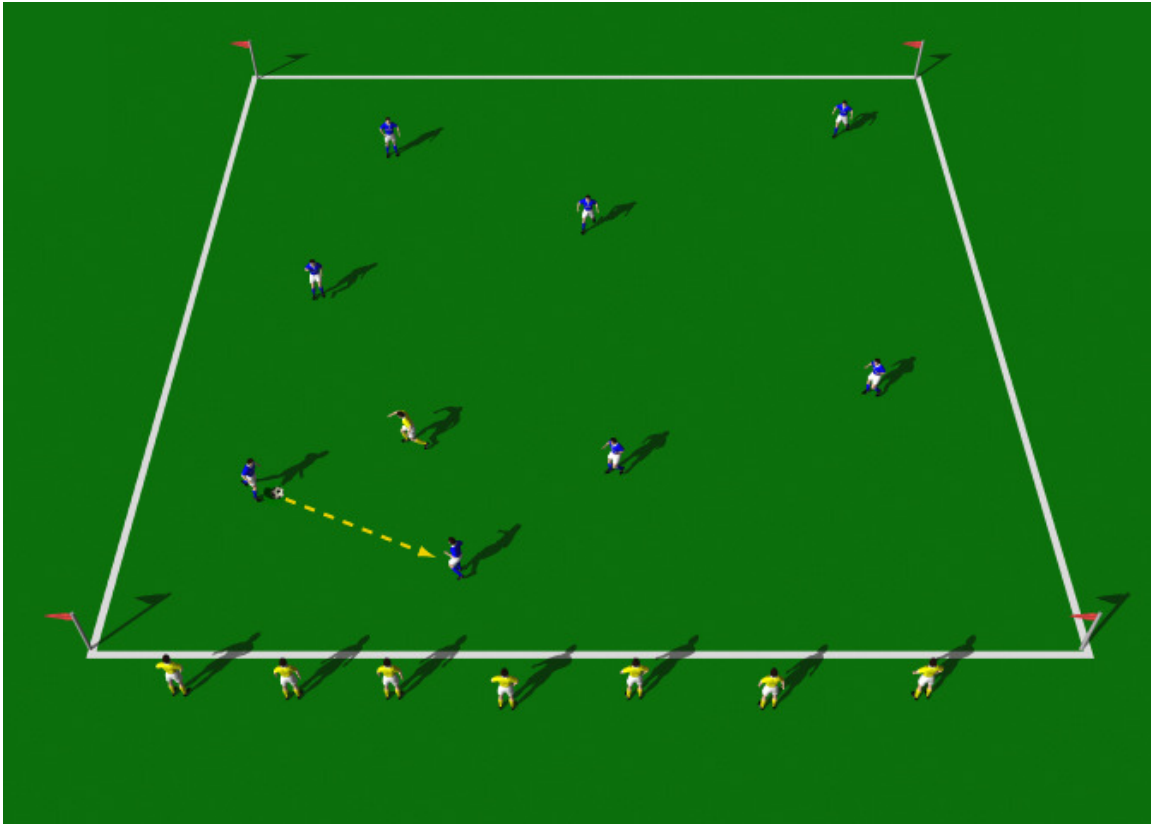
Un área está delimitada aproximadamente 30 yardas por 30 yardas. grupo grande, más uno defensor están posicionados dentro de la cuadrícula. Los jugadores deben intentar mantener la posesión de la defensa dentro de la cuadrícula. El equipo marca un gol cada vez que un jugador puede recibir el balón en el espacio suficiente para "sentarse en la pelota". Los 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?

defensor de trabajo giran con frecuencia para asegurar una alta presión.

Semana Cuatro - Taladro Three

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:

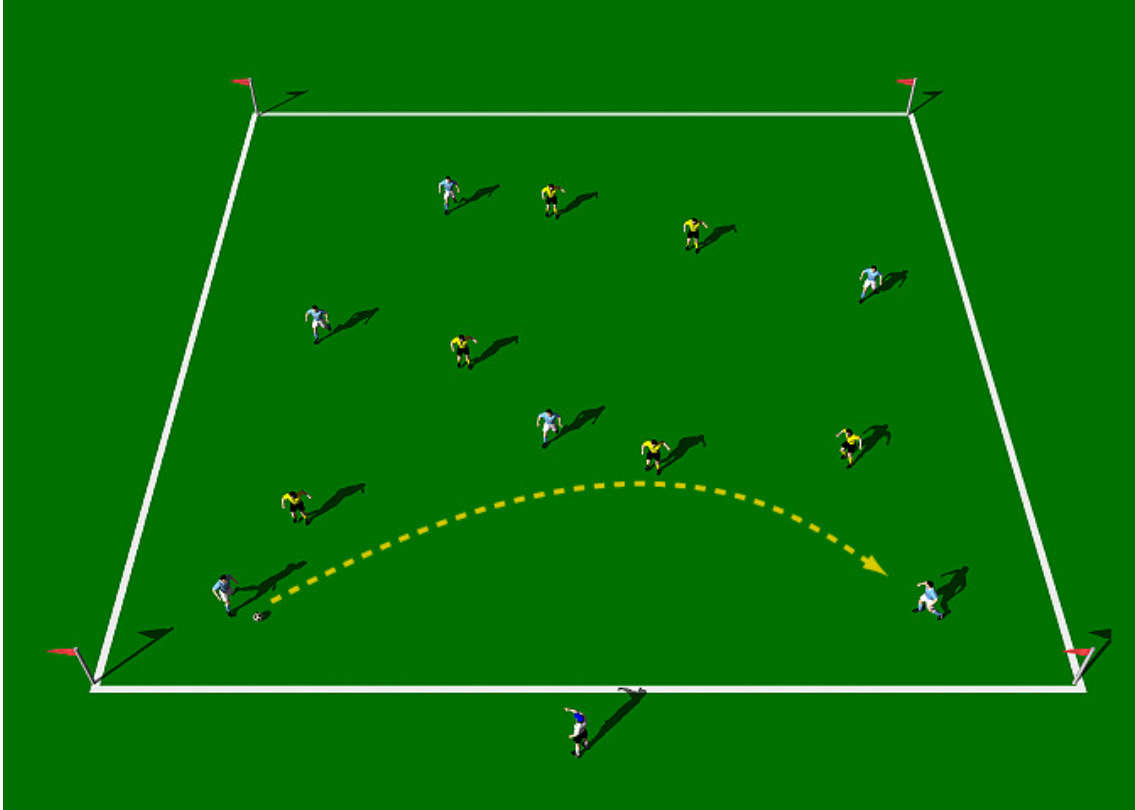
Comenzar con la práctica totalidad de un grupo dentro de una cuadrícula de 30 yardas por 30 yardas. El segundo grupo de pie en el lado de la red y tiene uno de sus jugadores en la red como un defensor. Asignar número a cada jugador en el grupo de defensa. Juega todo el grupo frente a un defensor dentro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

Semana Cuatro - Taladro Four

Juventus v 6 6 de la viruta de puntuación del juego



Objetivo de la práctica:

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

Preparación campo

- ☐ 12 jugadores (6 v 6) Area 30 yardas x
- ☐ 30 yardas de suministro de bolas y
- ☐ conos

Puntos entrenar

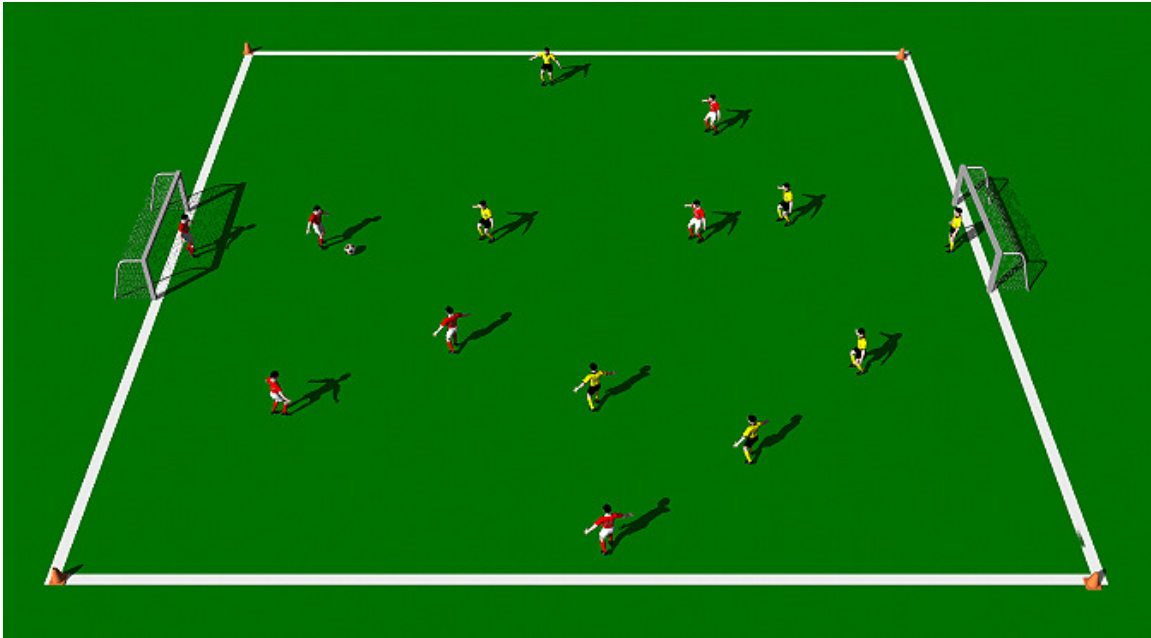
Juega dos equipos de 6 v 6 dentro del cuadrado. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. El objetivo del juego es para un equipo para obtener 8 pases consecutivos, pero el 8º Los pases deben pase chip y atrapado por el jugador que lo recibe.

variaciones:

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

Semana Cuatro - espacios reducidos Game

Juego en espacios reducidos (con porteros)



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

- ☐ Todo el grupo (dividida en dos equipos iguales) Area 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

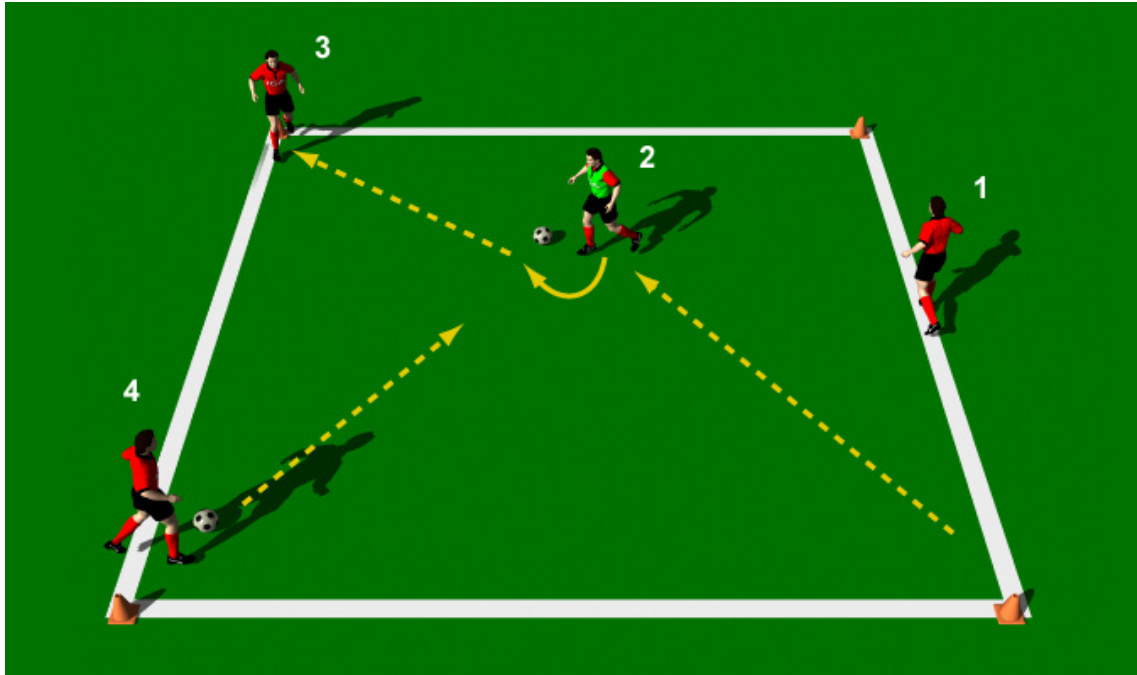
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Quinta semana - Taladro One

Manchester United Taladro Pasando



Objetivo de la práctica:

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

Preparación campo

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

Puntos entrenar

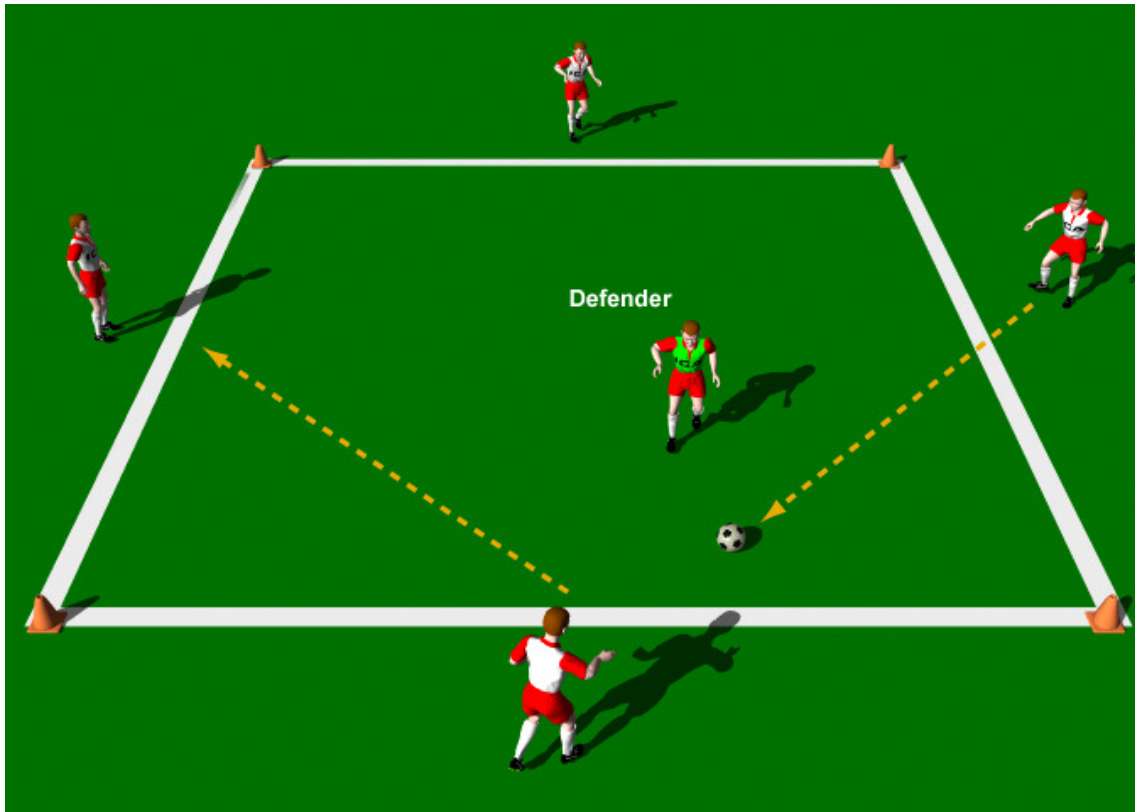
Hay cuatro jugadores dentro del cuadrado con 2 bolas. Tres jugadores trabajan en los lados de los woks cuadrados y un jugador en el interior. La práctica comienza cuando el jugador "1" pasa al jugador "2" (reproductor de centro). Después de pasar el jugador de pelota "1" se debe ejecutar con rapidez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

Quinta semana - Taladro Two

Pasar fuera de la cuadrícula



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

Área de 10 x 10 yardas. 5 jugadores. 1 balón. Conos.

El entrenar Puntos:

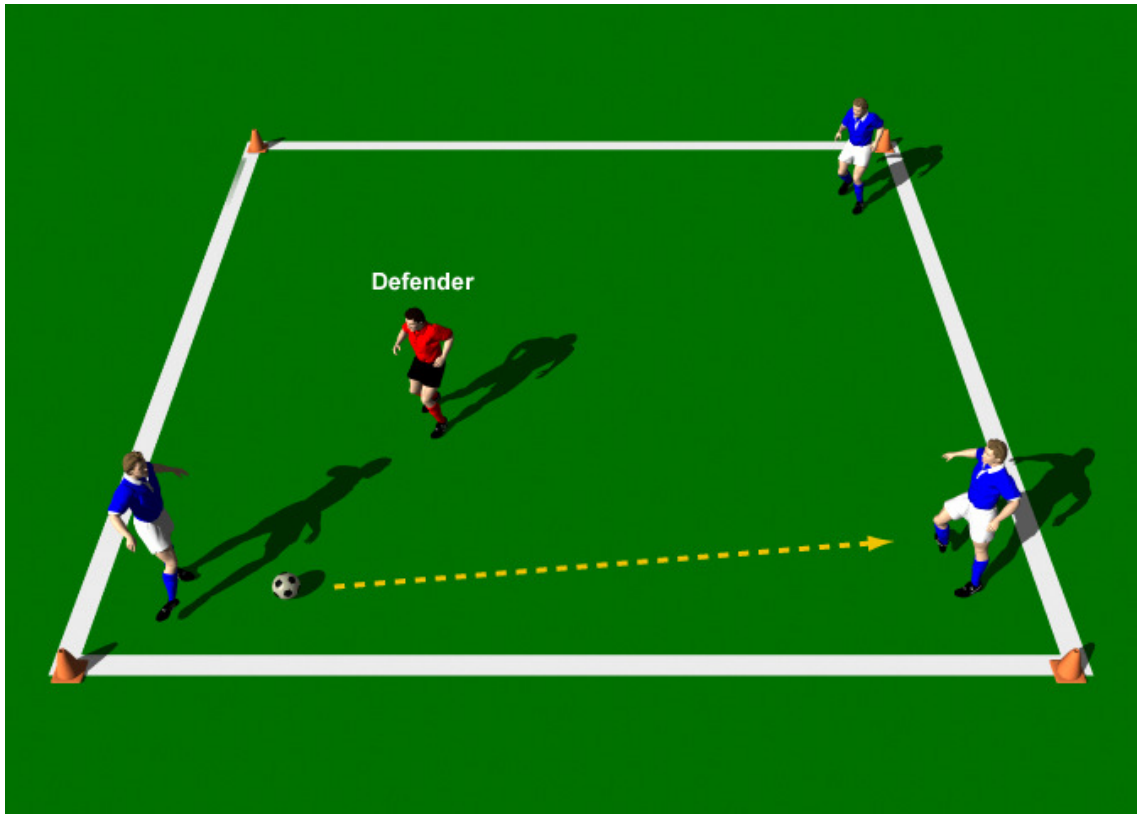
Una cuadrícula se marca 10 yardas por 10 yardas. Un jugador se coloca en cada lado de la rejilla. Una defensor se coloca en el centro de la rejilla. Tres defensores de descanso están estacionados fuera de la cuadrícula.

El objetivo de la práctica es que los cuatro jugadores en la parte exterior de la red para mantener la posesión de la pelota, sin que sea cortado por la defensa central. Los jugadores exteriores no pueden entrar en la red y el defensor de presurización no pueden salir de la red. Los jugadores exteriores reciben un gol durante ocho pases consecutivos. Aumentar el número de pasadas por objetivo a desafiar a los jugadores. El entrenador también puede colocar una condición de uno o dos pases táctil.

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.

Quinta 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 "disfráz, 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:

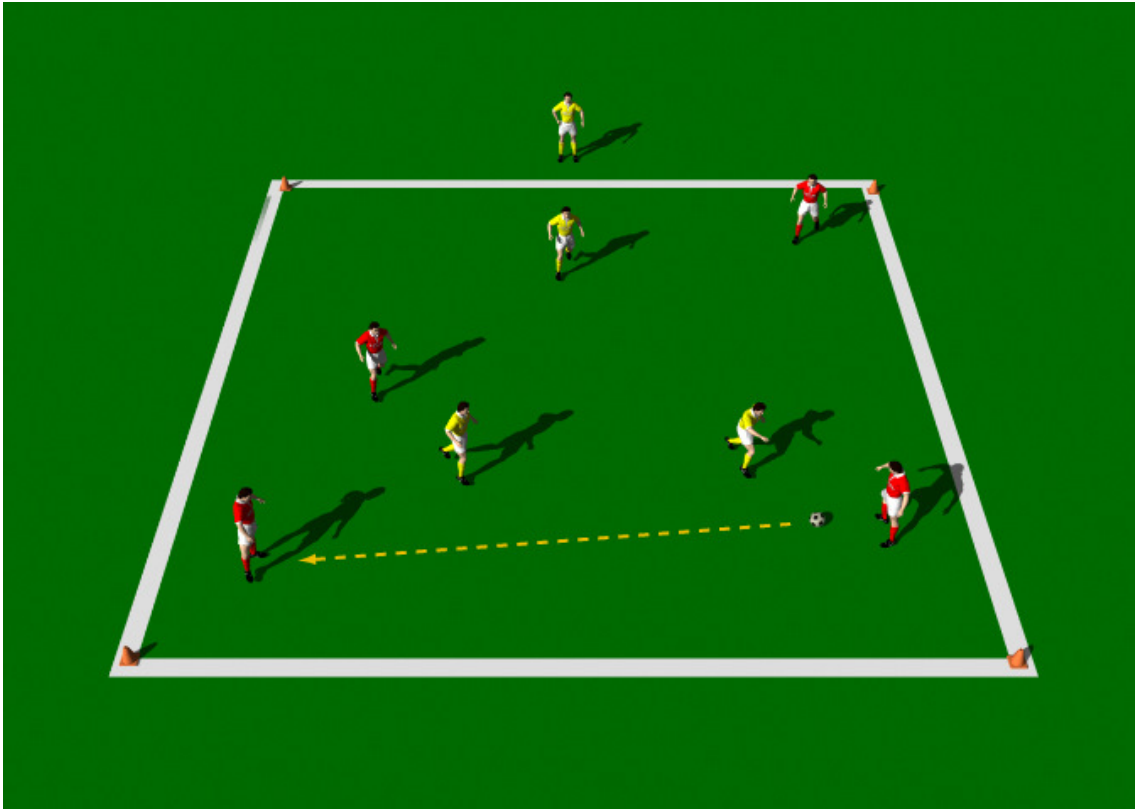
Tres jugadores se colocan dentro de una cuadrícula de 10 yardas por 10 yardas. Los tres jugadores deben tratar de mantener la posesión de la defensa. Los tres jugadores en posesión pueden desplazarse a cualquier lugar dentro de la cuadrícula. El objetivo de la defensa es que deshace los jugadores en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

Quinta semana - Taladro Four

4 v 3 Uno En, One Off



Objetivo de la práctica:

Esta es una gran práctica para ayudar a mejorar los pases rápidos y toma de decisiones. Se hace hincapié en 'uno' y 'dos' paso tacto, ángulos de apoyo, disfraz y la comunicación.

Preparación de campo:

Área de 20 x 20 yardas. 8 jugadores. 1 balón. Conos, petos de colores.

El entrenar Puntos:

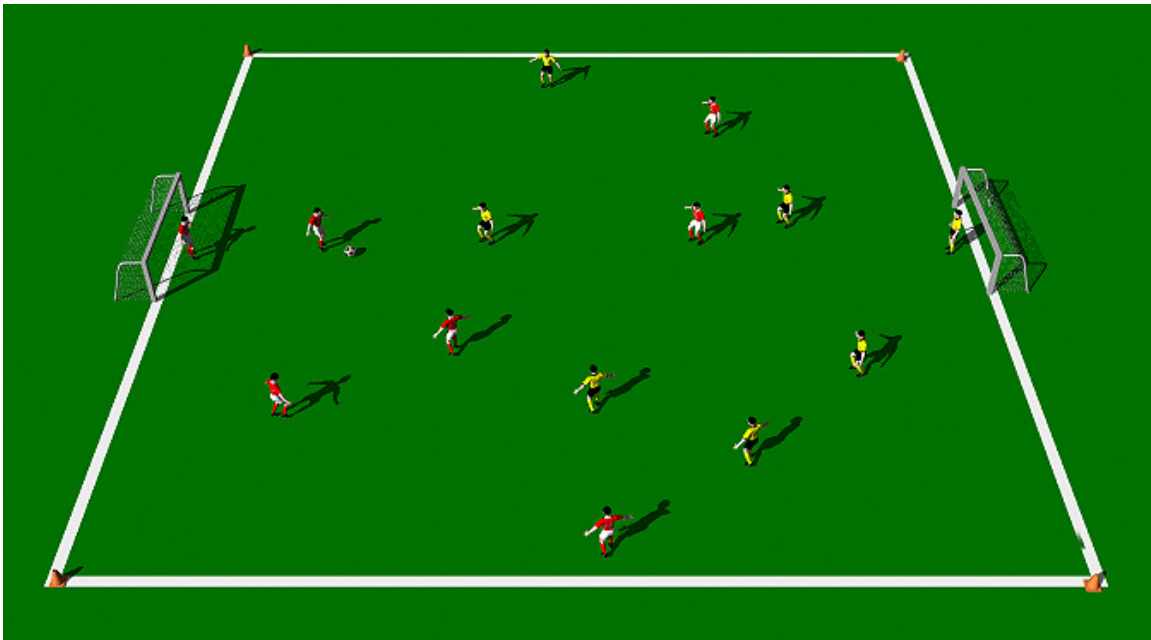
Juega 4 v 3 en una cuadrícula 10 yardas por 10 yardas. El cuatro jugadores comienzan con la posesión del balón. Tres defensores se colocan dentro de la red con un reproductor de descanso en el exterior.

Los cuatro jugadores con la pelota debe intentar conseguir 10 pases consecutivos para conseguir un objetivo. Los defensores de 3 presionan deben tratar de recuperar el balón. Tan pronto como los 3 defensores ganar la pelota al 4· descansando defensor entra en la red. Ahora se convierten en el equipo atacante. Al mismo tiempo uno de los atacantes deben salir y convertirse en el equipo defensor.

Iniciarse en la práctica con el juego libre a continuación, desarrollar taladro por el juego acondicionado a "dos" y luego "uno" que pasa táctil.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

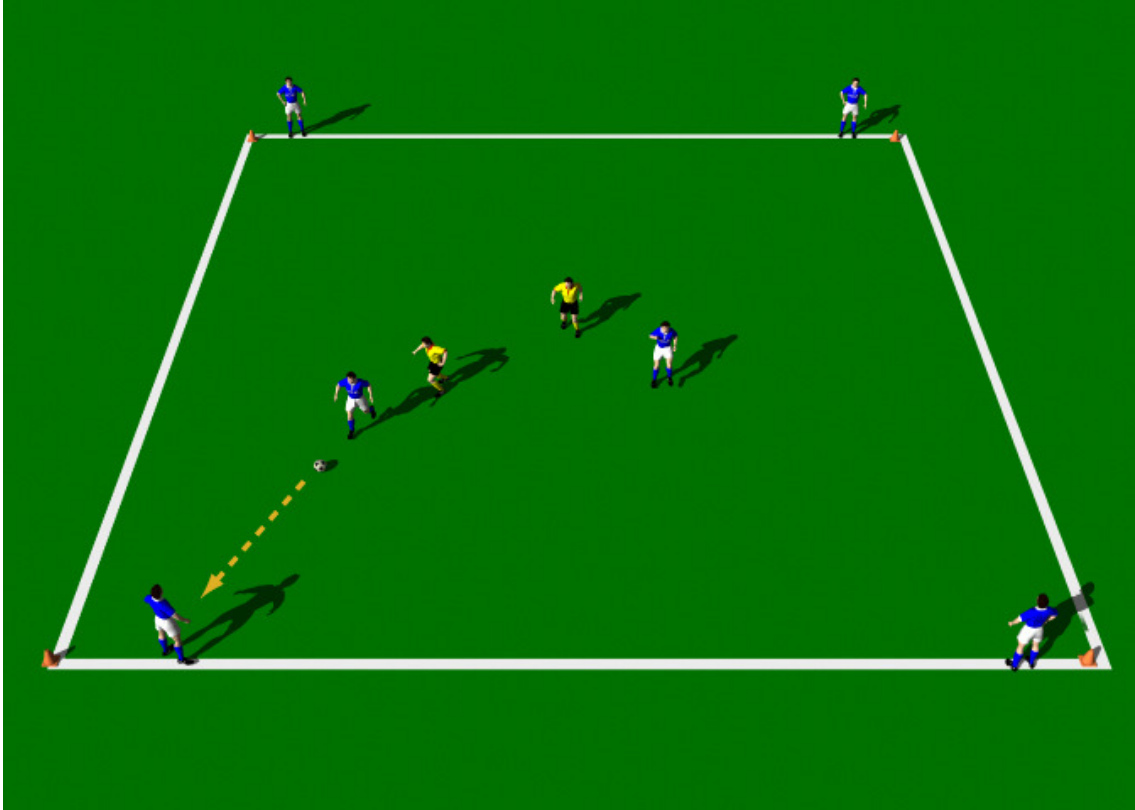
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Seis semanas - Taladro One

2 v 2 Bajo Presión



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la comprensión de la situación táctica 2 v 2 con un énfasis en "disfraz, el ritmo, la exactitud y oportunidad".

Preparación de campo:

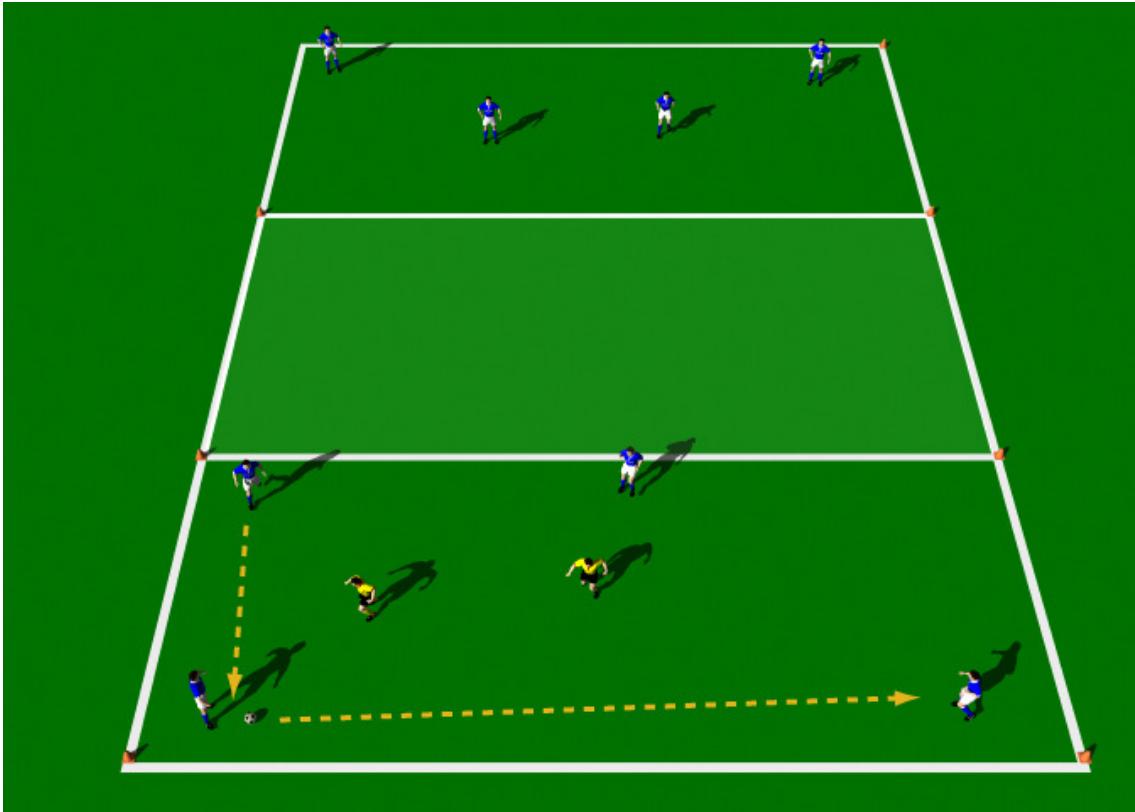
Área de 20 x 20 yardas. 8 jugadores. Pelotas. Conos. petos de colores.

El entrenar Puntos:

Ocho jugadores se colocan en una rejilla de 20 yardas x 20 yardas. Un jugador se coloca en cada esquina de la rejilla. Cuatro jugadores se colocan dentro de la cuadrícula, en equipos de dos. La práctica comienza con una bola jugada desde uno de los jugadores de extremo a cualquiera de los pares de la cuadrícula. Cualquiera que sea el par consigue ganar la pelota debe tratar de convertir y reproducir un pase a los jugadores en el extremo opuesto de la rejilla. Si el mismo par tienen éxito, entonces reciben la parte posterior de la bola de jugador final y tratar de repetir la práctica al extremo opuesto de la rejilla. Los dos jugadores que no posean deben intentar ganar la pelota y encontrar uno de los jugadores de esquina con un pase. Se consigue un gol para cada pasada con éxito. Un objetivo no se puede marcar de forma sucesiva desde el mismo lado. Pasa de nuevo se pueden hacer. Los jugadores en el centro deben trabajar durante unos 5 minutos y luego giran con los jugadores en las esquinas. Los cuatro jugadores en las esquinas de la rejilla deben estar constantemente en busca de pases de los jugadores centrales. Al pasar un balón a un actor central que debe decirle al jugador a "mantener el balón, a su vez, por el hombre en la parte posterior o jugar pelota".

Seis semanas - Taladro Two

4 v 2 ambas caras



Objetivo de la práctica:

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

Preparación de campo:

Área de 20 x 30 yardas. 10 jugadores. Pelotas. Conos. petos de colores.

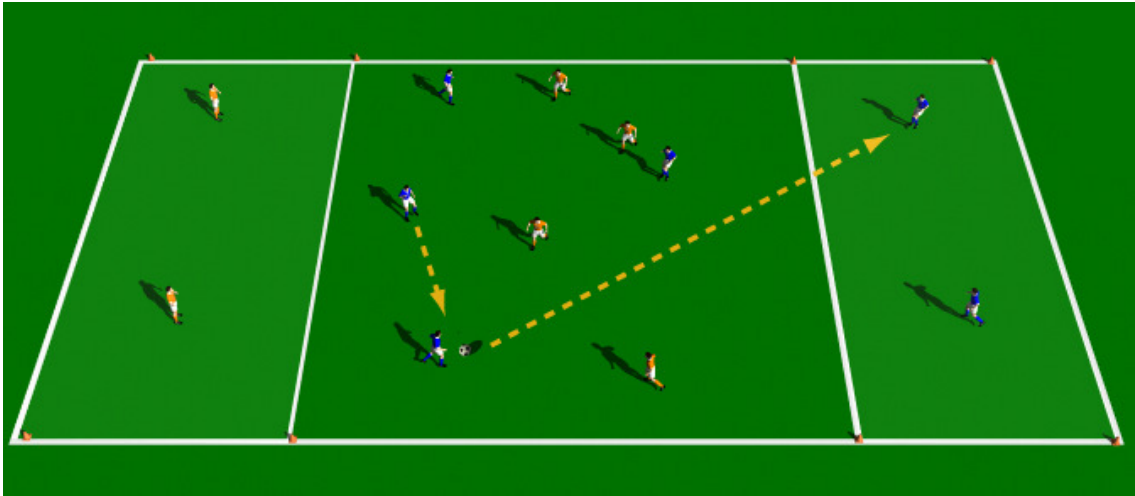
El entrenar Puntos:

Un área está delimitada aproximadamente 20 yardas por 30 yardas. Tres rejillas interiores están marcados 10 yardas de largo y 20 yardas de ancho. Cuatro jugadores se colocan en cada una de las rejillas finales. Dos defensores se colocan en la red central. Los defensores deben usar chalecos de colores diferentes.

La práctica comienza con un grupo de cuatro jugadores mantener la posesión de los dos defensores. Los cuatro jugadores deben obtener un mínimo de cuatro pases consecutivos a continuación, pasar el balón al equipo contrario. Los dos defensores deben tratar de recuperar el balón. Los jugadores rotan para que cada jugador realiza el papel de la defensa. Los jugadores de apoyo siempre deben trabajar para ofrecer los ángulos más profundas y más amplias posibles para el jugador en posesión

Seis semanas - Taladro Three

4 v 4 pasando por debajo de la presión



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar "hacia adelante" que pasa por los jugadores.

Preparación de campo:

rejilla centro es de 20 x 20 yardas, extremo rejillas de 10 x 20 yardas. 12 jugadores. Pelotas. Conos. petos de colores.

El entrenar Puntos:

Utilizar dos equipos de seis jugadores. Cuatro jugadores en cada equipo se colocan y se limitan a la red central. Dos jugadores en cada equipo actúan como "objetivo" y los jugadores se colocan en la parrilla final en el mismo lado como su equipo. rejilla centro es de 20 x 20 yardas, extremo rejillas de 10 x 20 yardas.

El técnico comienza la práctica por servir una pelota de loft en la red central. Ambos equipos luchan por la posesión. Una vez que un equipo tiene la posesión del objeto es jugar el balón hacia delante a uno de los dos "jugadores objetivo" lo más rápidamente posible utilizando la mínima cantidad de pases. Se consigue un gol por pasar el balón a los pies del jugador objetivo.

Los jugadores deben usar varias técnicas tales como el goteo, torneado, carreras de cruce y la "pared" para posicionarse para pases hacia adelante. El entrenador debe mantener el servicio rápido, tan pronto como se marca un gol.

jugadores objetivo girar con dos jugadores centrales cada cinco minutos.

Seis semanas - Taladro Four

6 6 v Tres Zona de Juegos



Objetivo de la práctica:

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

Preparación campo

12 jugadores y 2 porteros, Zona 20 yardas x 30 yardas, Suministro de bolas y conos, baberos color, Objetivos Tamaño completo

Puntos entrenar

Dividir el grupo en dos equipos de seis. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Coloque 2 jugadores en cada equipo en la zona. Los jugadores están restringidos a sus zonas. Los jugadores pueden "tres toques" en las zonas extremas y sólo "un tacto" en la zona media. Si no hay porteros de meta debe ser un "un acabado de tacto" o un "todo neta" meta.

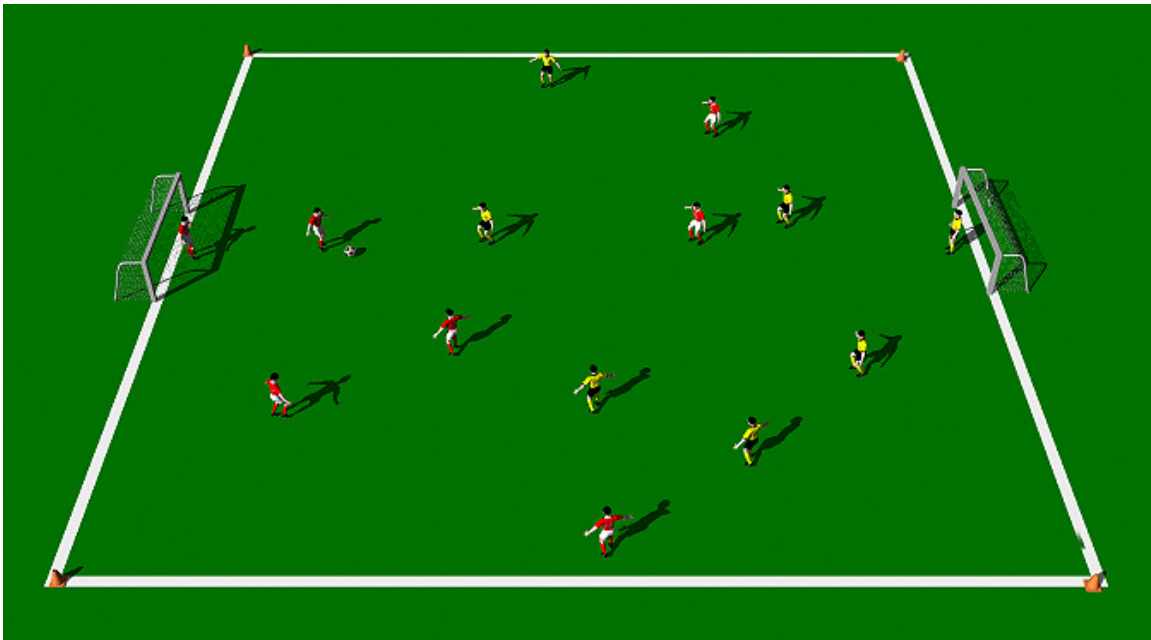
Girar para permitir a los jugadores jugar en diferentes zonas.

Concentrarse en:

- ☐ movimiento rápido de la pelota.
- ☐ La visión y la comunicación, especialmente en la zona media.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

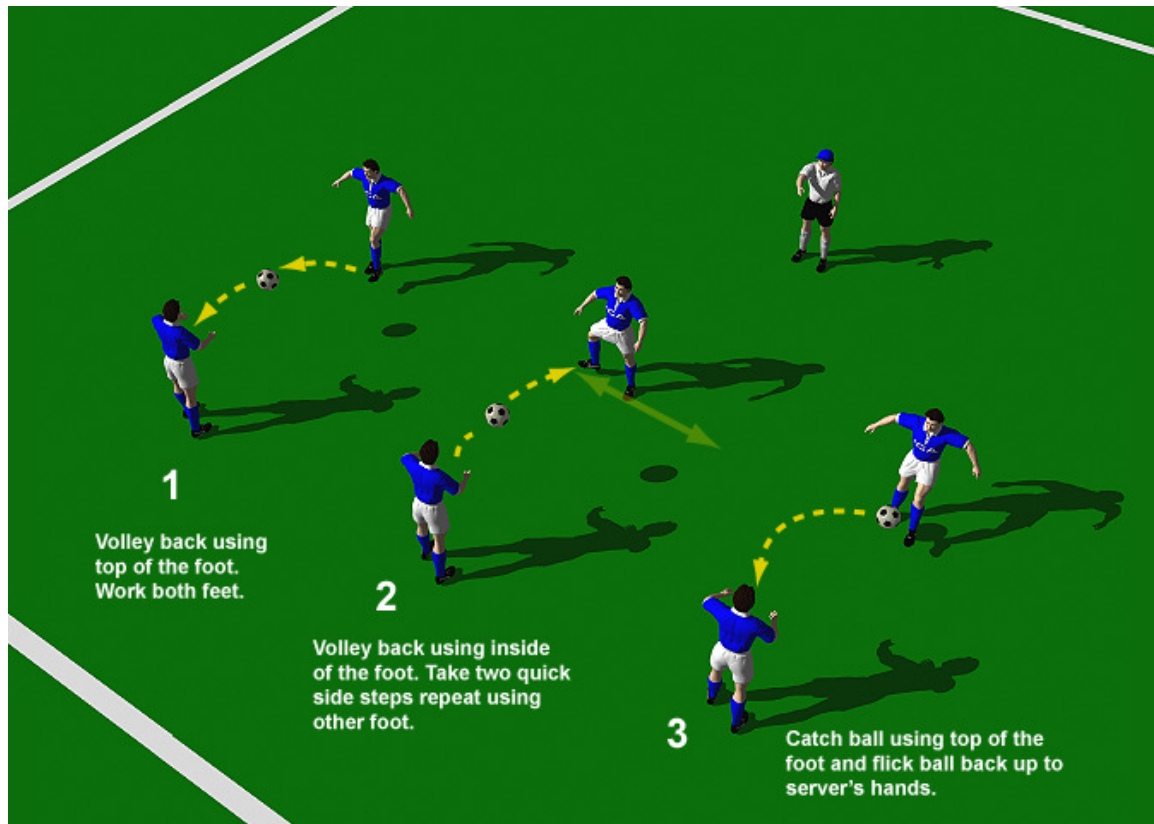
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Siete - Taladro One

Taladro de control Volley



Objetivo de la práctica:

Esta actividad ayuda al jugador a mejorar sus habilidades de control de bola Volear bajo repetición rápida.

Preparación de campo:

Todo el grupo divide en pares, 20 x 20 yardas, Suministro de bolas y conos

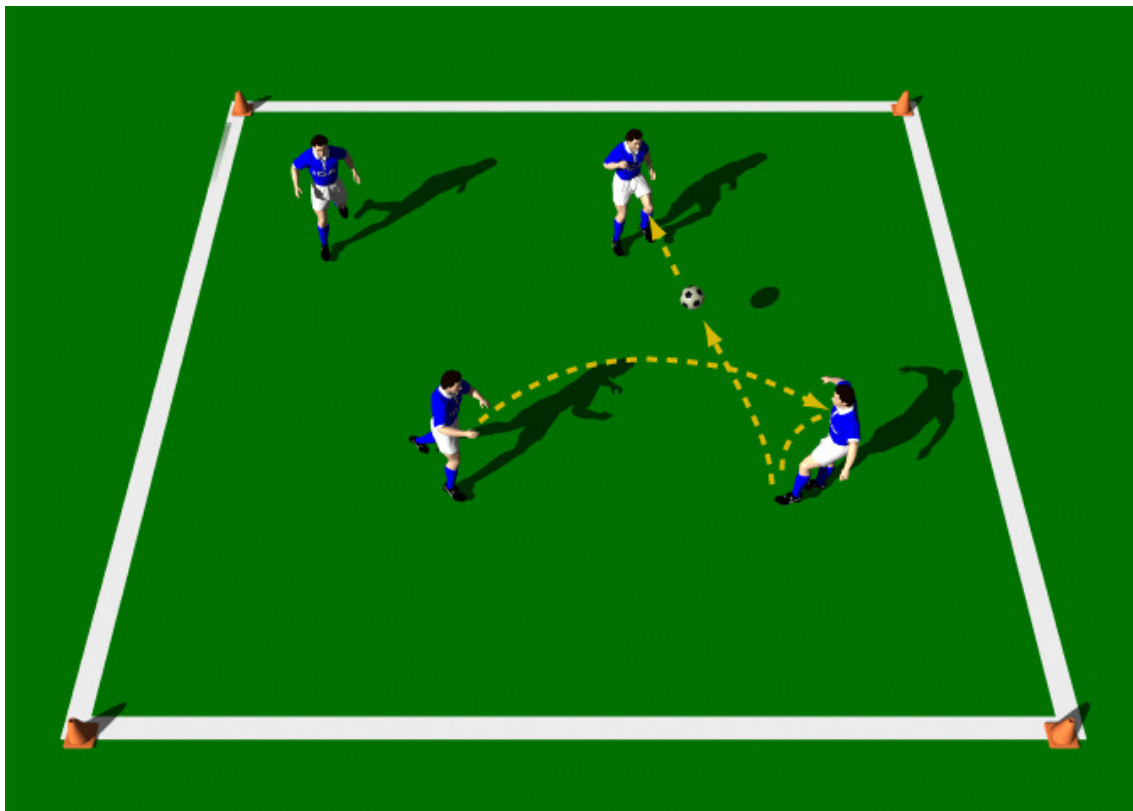
El entrenar Puntos:

Hacer series de 2 minutos y las funciones de intercambio con su pareja. En cada ejercicio el jugador sirve con las dos manos.

- ☐ **V volverolley** usando parte superior del pie. Funcionar en ambos pies.
- ☐ **V volverolley** usando interior del pie. Tomar dos pasos laterales rápidos repiten usando otro pie.
- ☐ **Agarrar la pelota** usando la parte superior de la bola del pie y la película de copia de seguridad a las manos del servidor.

Semana Siete - Taladro Two

Taladro de control aéreo Chelsea



Objetivo de la práctica:

Este ejercicio es ideal para mejorar cada jugador énfasis control del balón se coloca en el control de amortiguación con la cabeza, las cosas en el pecho y los pies.

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

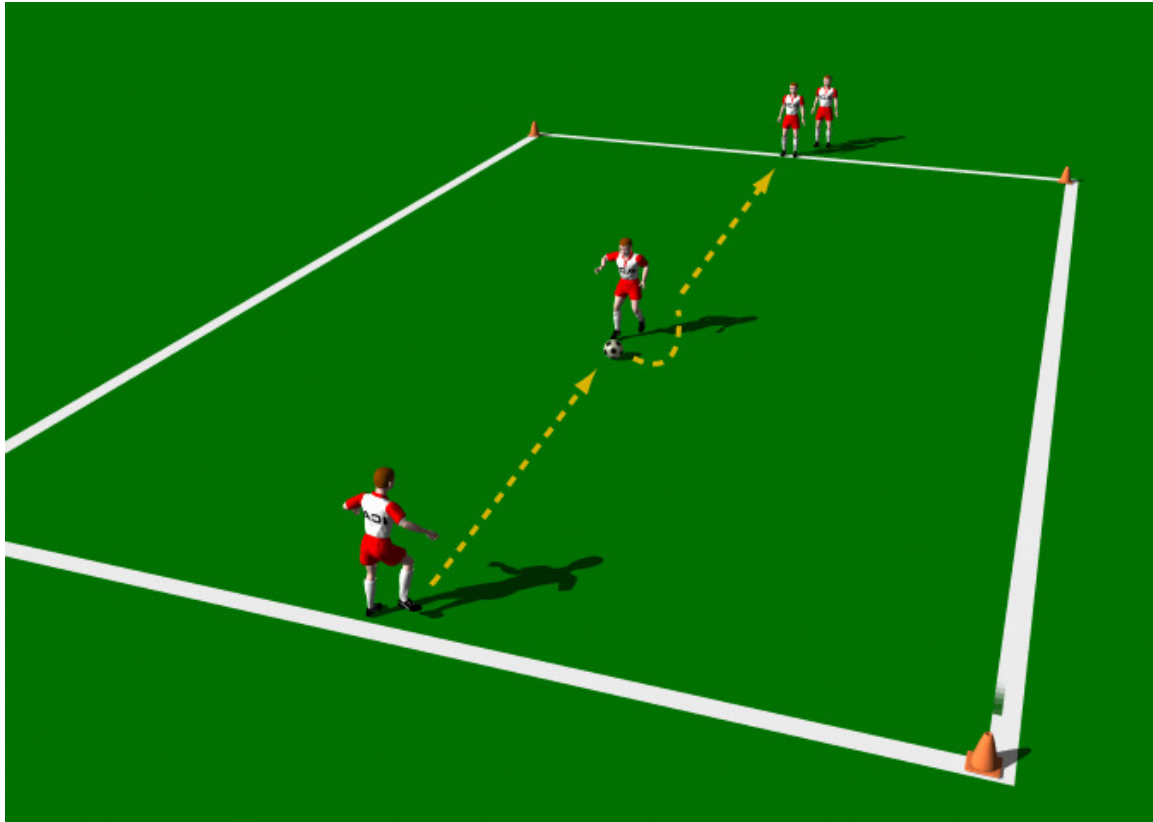
Cuatro jugadores están dentro del cuadrado usando una bola. La práctica comienza con el primer jugador que sirve la pelota con las dos manos a otro jugador. El jugador que recibe debe controlar el balón utilizando su cabeza, el pecho, las cosas o los pies y volean que otro jugador captura. Esta secuencia se repite durante el ejercicio.

Concentrarse en:

- ☐ Estar constantemente en movimiento, luz en sus pies!
- ☐ Buen primer toque, suave cojín. Comunicación.
- ☐

Semana Siete - Taladro Three

Control, Turn y Pass



Objetivo de la práctica:

Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad de cada jugador para controlar un pase jugado en el suelo.

Preparación de campo:

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

El entrenar Puntos:

Pequeño grupo de jugadores por la red, usando una bola. La rejilla debe ser de 10 yardas x 20 yardas. Los jugadores están posicionados en un lado de la red frente al servidor. El jugador con la bola comienza la práctica haciendo pasar la pelota al servidor. El jugador sigue el paso y recibe un pase de retorno desde el servidor. El jugador receptor debe controlar el balón tan económicamente como sea posible, girar y pasar al siguiente jugador en secuencia. Entonces, el jugador vuelve a la posición inicial y la práctica se repite. La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

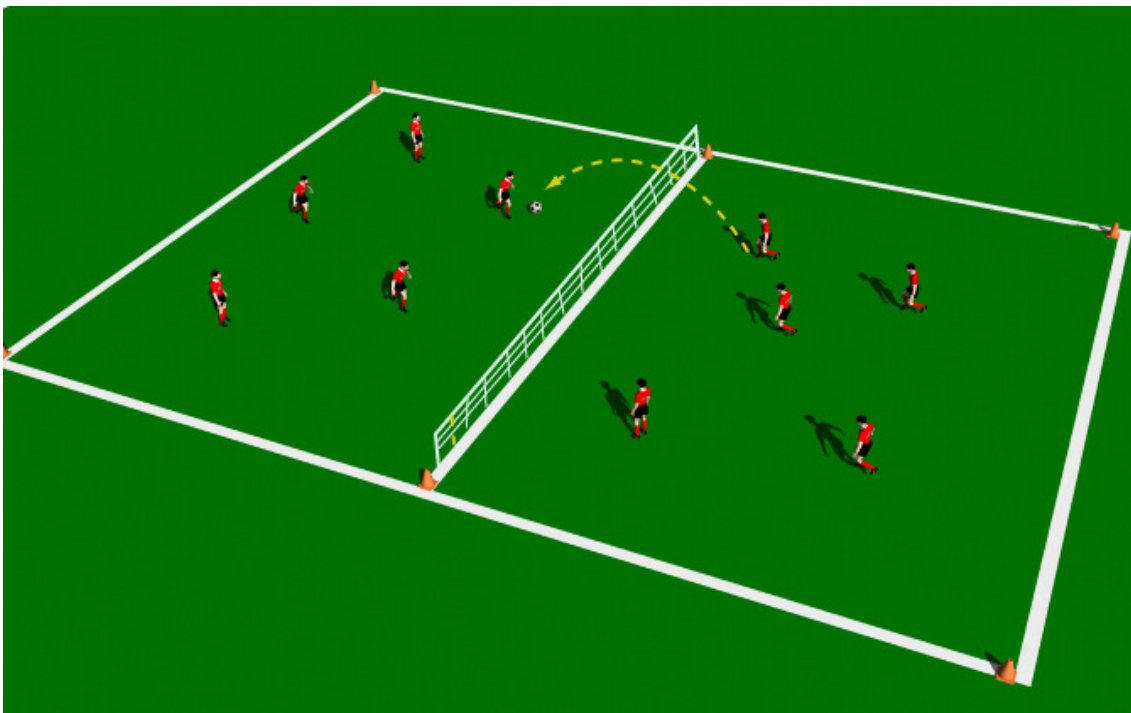
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Exigir la pelota desde el servidor. Llame para el pase.
- Control y vuelta usando el interior o exterior del pie.
- Convertir rápidamente y sacar la pelota de los pies.

Semana Siete - 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

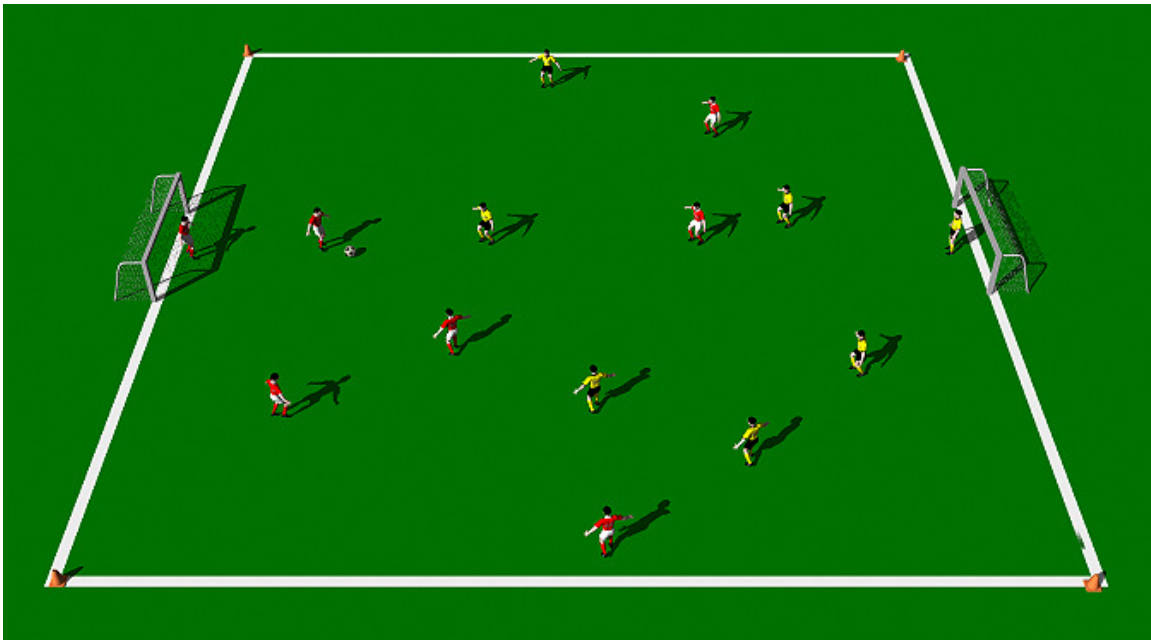
equipo se dividen en dos grupos, Zona 10 x 20 yardas, Suministro de bolas, la bola del voleo o Red de tenis

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.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

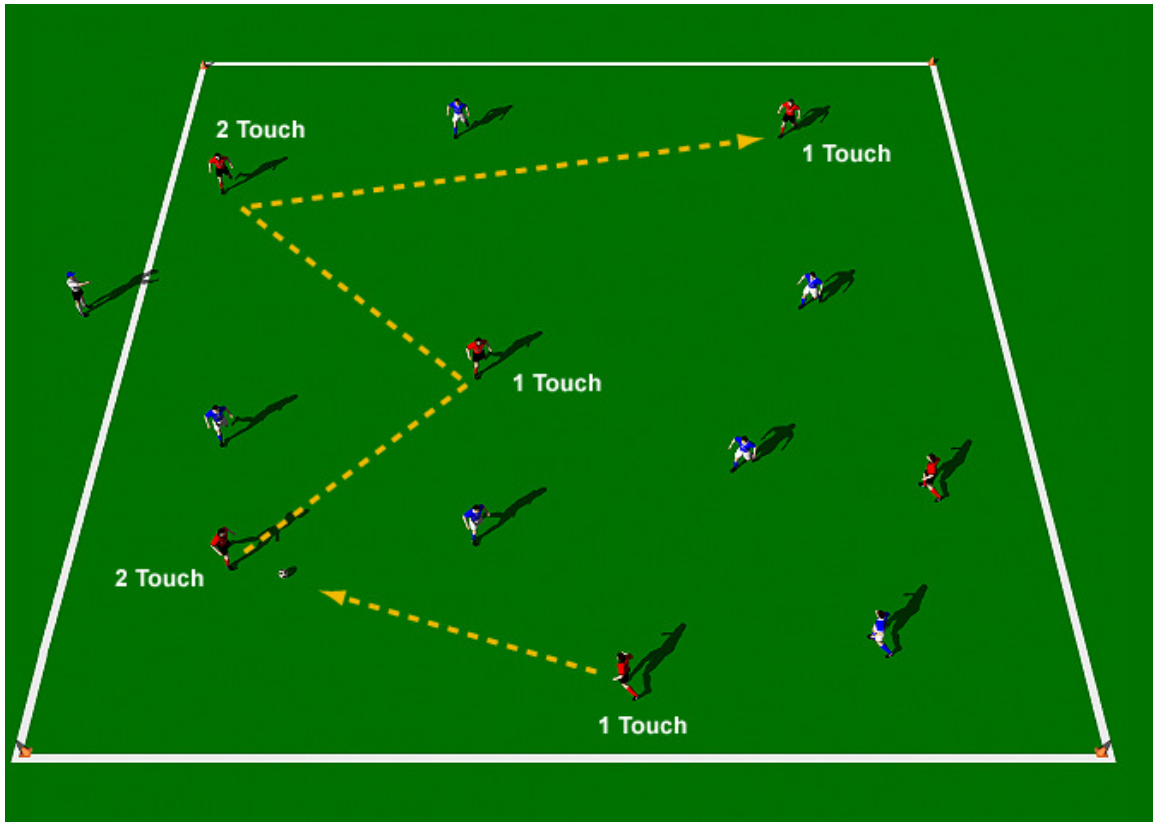
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Ocho - Taladro one

One Touch, dos toques



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

Grupo de 12 - 16 jugadores, Zona 30 yardas x 30 yardas, Cones, Suministro de bolas, baberos color.

Los punteros como entrenador:

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

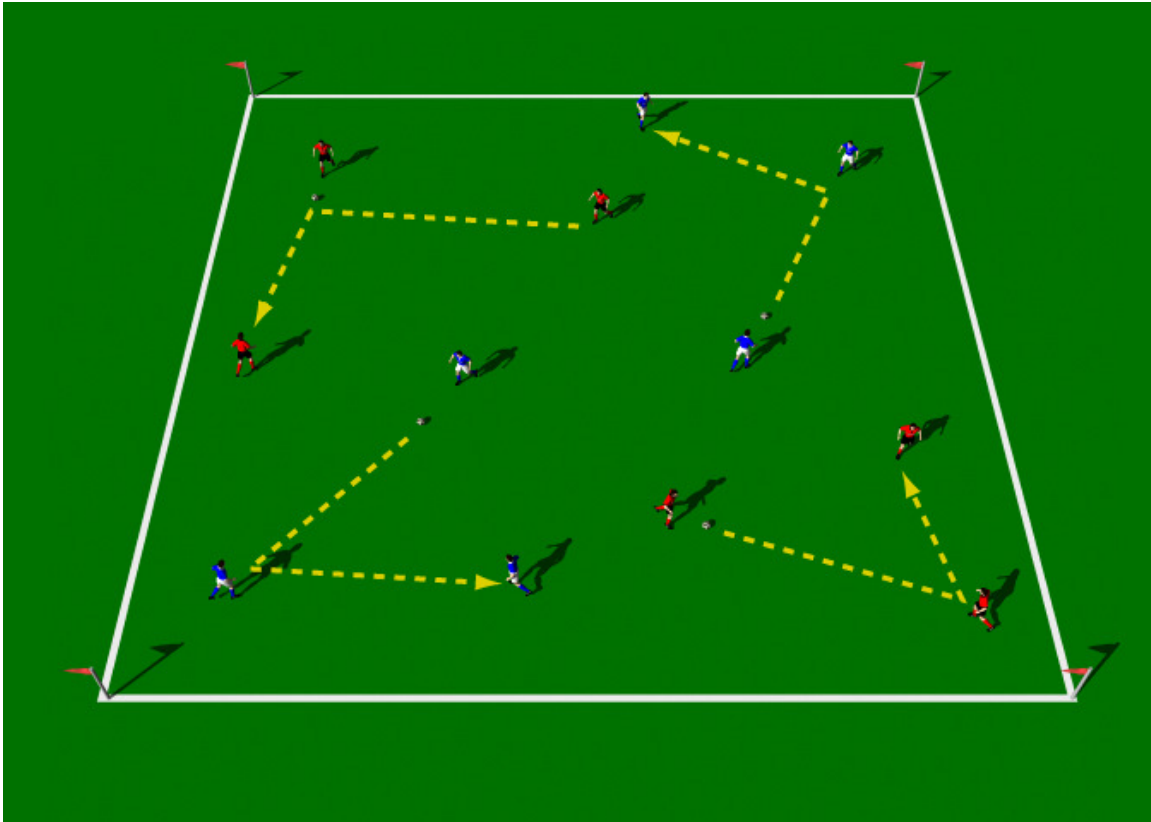
El juego es ahora progresa de manera que el equipo en posesión debe seguir una secuencia establecida. El equipo debe jugar "One Touch, a continuación, 'dos toques' y luego "One Touch, a continuación, 'dos toques' en esta secuencia. Si fallan. La bola se volvió hacia el otro equipo.

Concentrarse en:

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

Semana Ocho - Taladro Two

Segundo partido de la bola



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

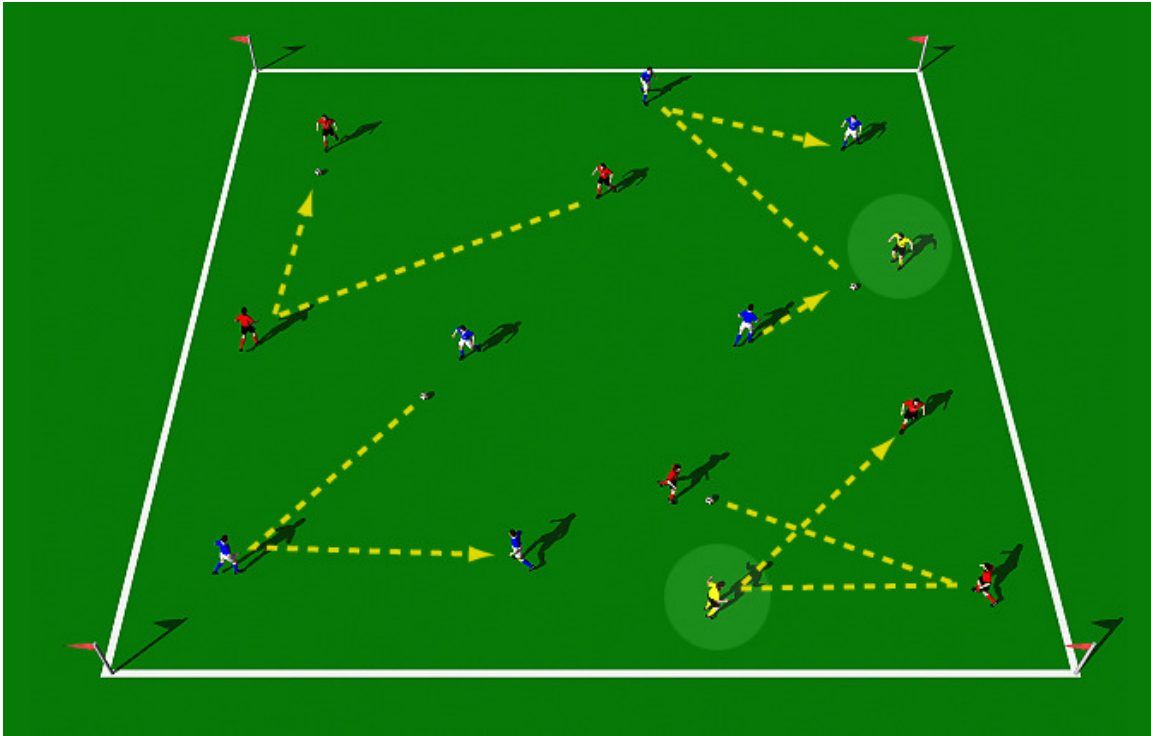
Dividir el grupo en dos equipos de seis. Identificar los equipos que utilizan petos de colores. Coloque ambos equipos en la plaza. Cada equipo comienza por pasar 'una bola' en torno a la plaza sin restricciones. Añadir rápidamente una segunda bola para que sea más difícil. Desarrollar al juego "dos toques".

Concentrarse en:

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

Semana Ocho - Taladro Three

Juego de Pelota de dos - más dos



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

12 jugadores (dos equipos de seis), Área x 30 yardas 30 yardas, conos, Suministro de bolas, baberos coloreados.

Los punteros como entrenador:

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

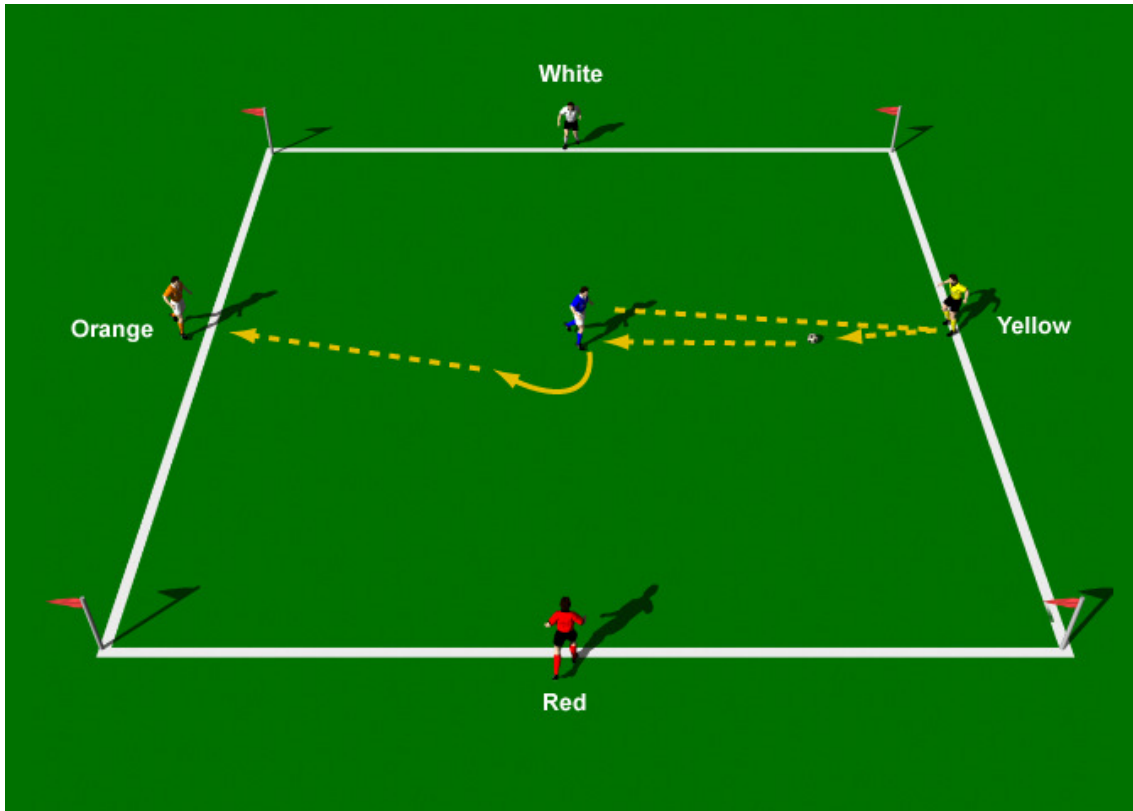
Se agregan dos jugadores adicionales. Ambos equipos pueden usar estos dos jugadores para hacer ocho.

Concentrarse en:

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

Semana Ocho - Taladro Four

Juego de cuatro colores



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación de campo:

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

Los punteros como entrenador:

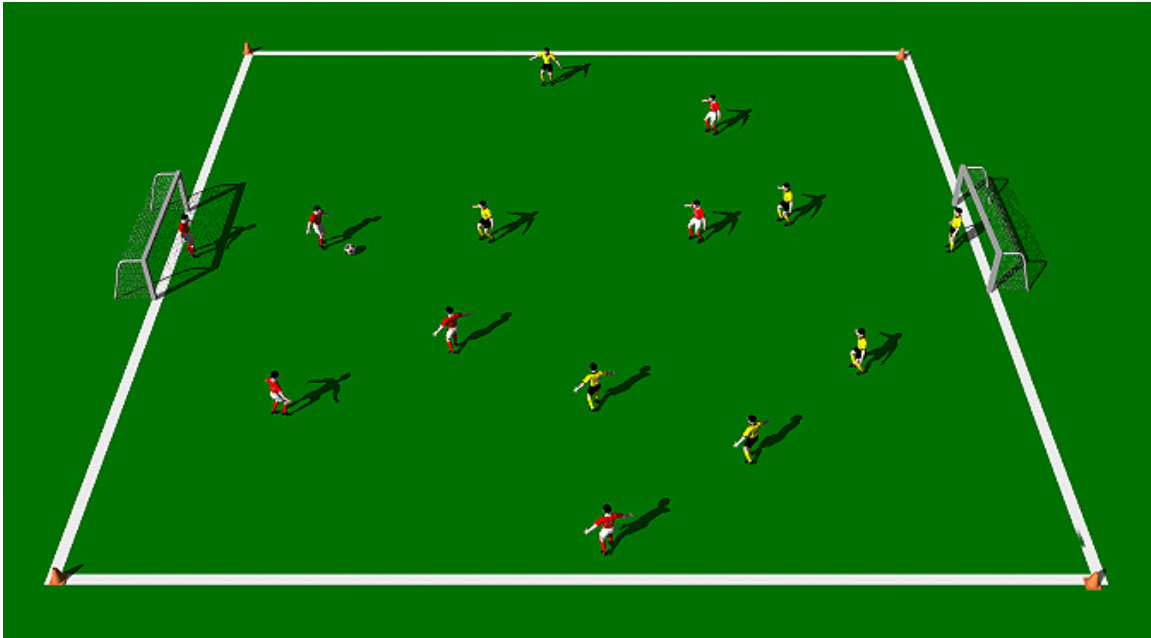
Lugar 4 jugadores en el exterior de la plaza y un jugador en el centro como en el diagrama anterior. Cada jugador debe usar un babero de color diferente. El jugador en el centro comienza pasando una pelota a un jugador en el exterior de la plaza. El jugador que recibe el pase juega la parte posterior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

Concentrarse en:

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

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

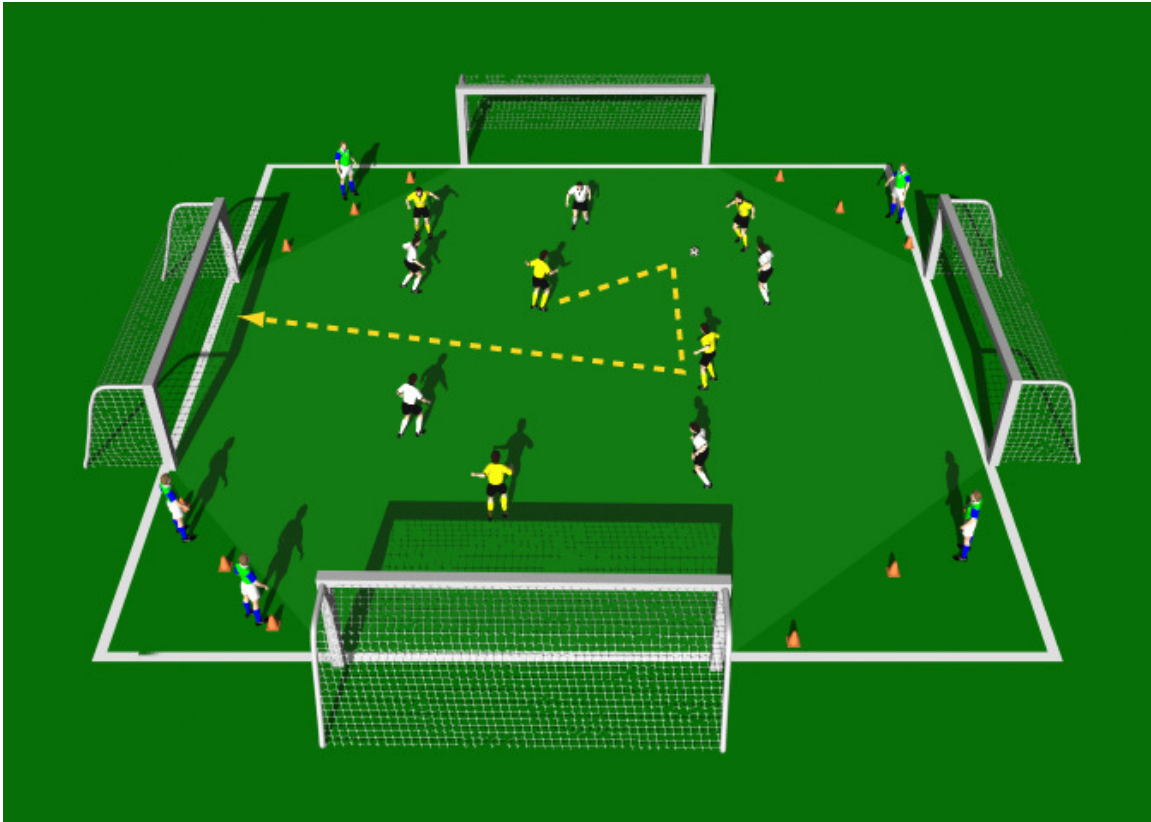
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Nueve - Taladro One

Cuatro Objetivo de disparo Taladro - One Touch Finalizar



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación de campo:

2 grupos incluso de 4, 5 o 6 jugadores, Área de 30 yardas x 30 yardas, conos, suministro de pelotas

Los punteros como entrenador:

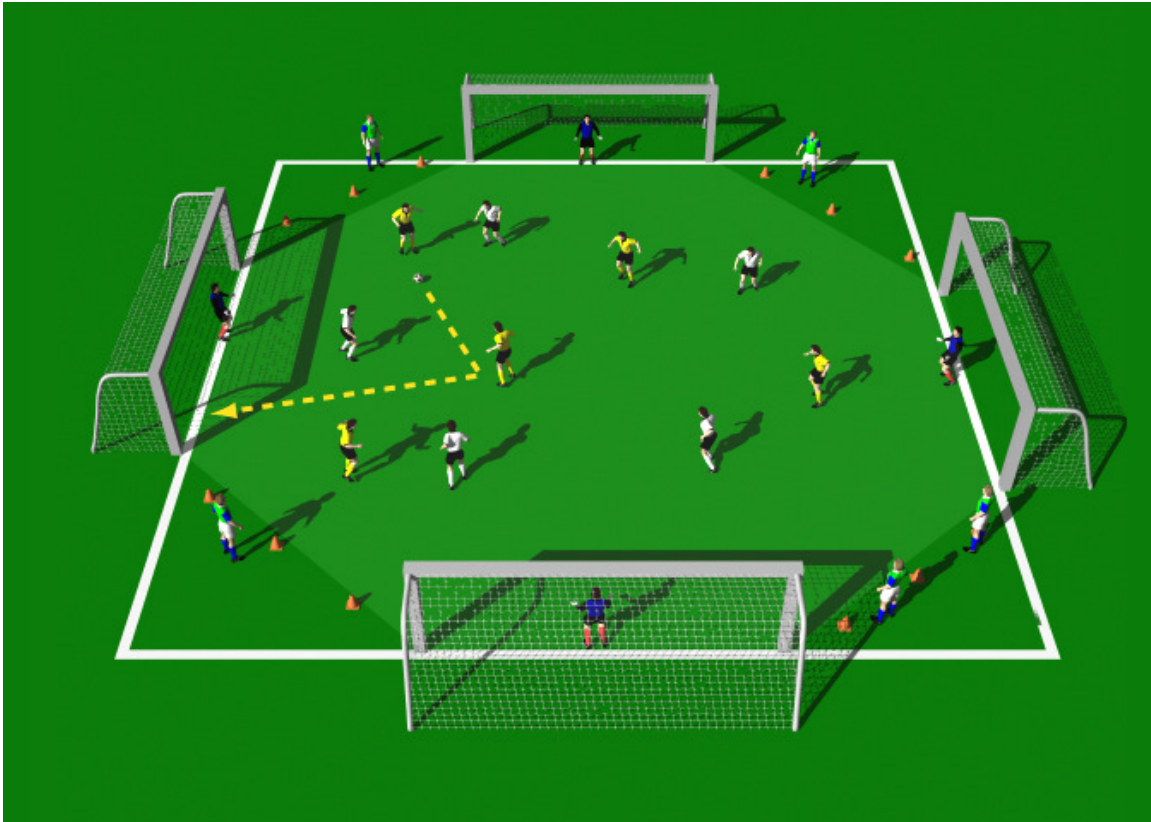
Divida a los jugadores en tres equipos, incluso de 4, 5 o 6 jugadores. Identificar el equipo mediante el uso de diferentes colores baberos. Organice su área de juego como se muestra en el diagrama anterior. Dos equipos juegan mientras descansa un equipo. El objetivo del juego es marcar un gol el uso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

variaciones:

- ☐ Dos Touch Play utilizar
- ☐ dos bolas

Semana Nueve - Taladro Two

Cuatro Objetivo de disparo Taladro - con porteros



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

4 porteros, 2 grupos Incluso de 4, 5 o 6 jugadores, de la zona 30 yardas x 30 yardas, conos, Suministro de bolas.

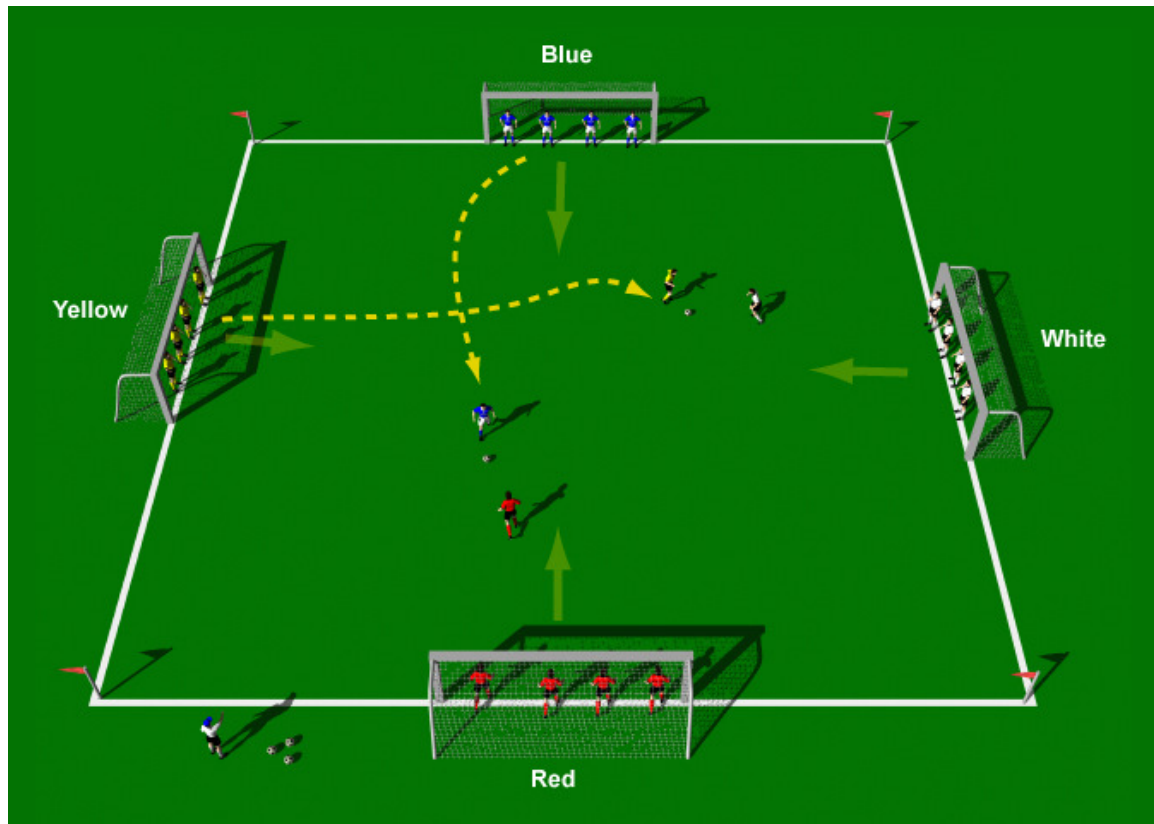
Los punteros como entrenador:

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

variaciones: ☐ Dos Touch Play Use 2bs bolas.

Semana Nueve - Taladro Three

Cuatro equipos - Cuatro Objetivos



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

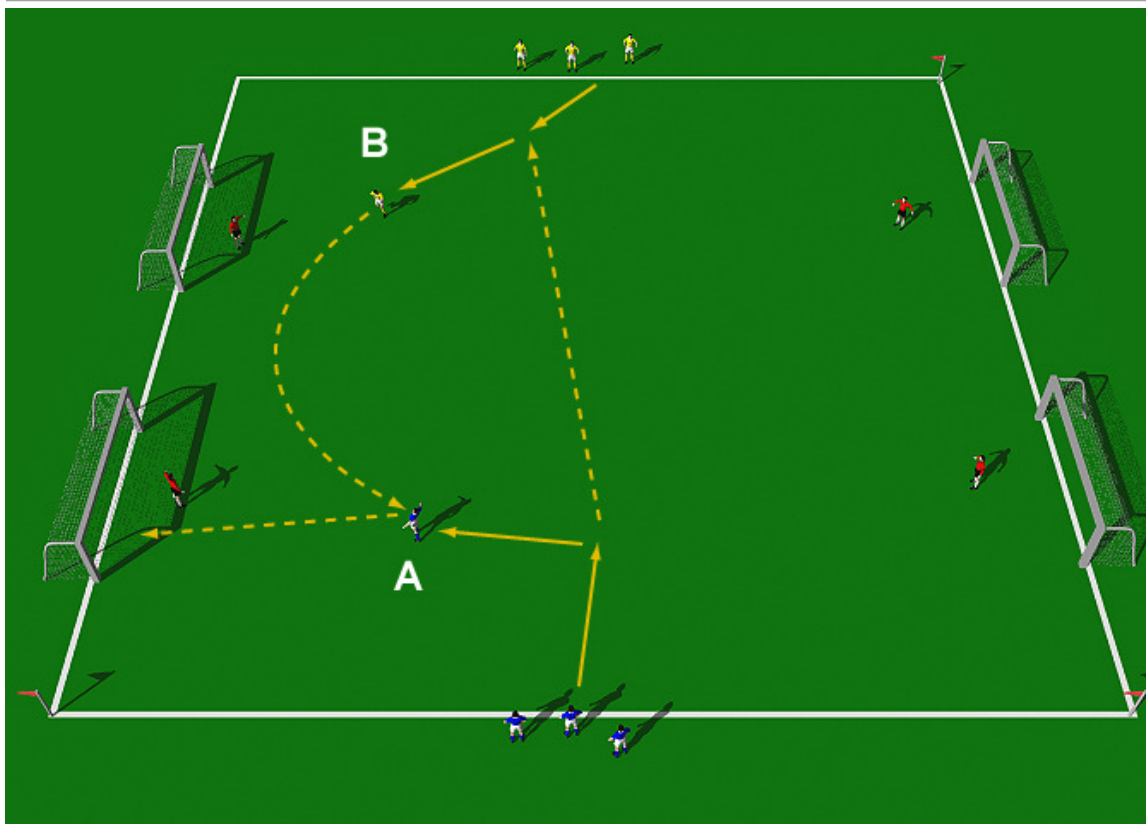
Coloque 4 goles en un área de 30 por 30 yardas. Divida el grupo en cuatro equipos de 4-6 jugadores. Identificar cada equipo mediante el uso de petos de colores. Colocar un equipo en cada línea de meta. juego amarillo blanco y rojo juegan azul. Dos juegos se están jugando simultáneamente en la plaza.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

Concentrarse en:

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

Semana Nueve - Taladro Four

Disparar a cuatro metas



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

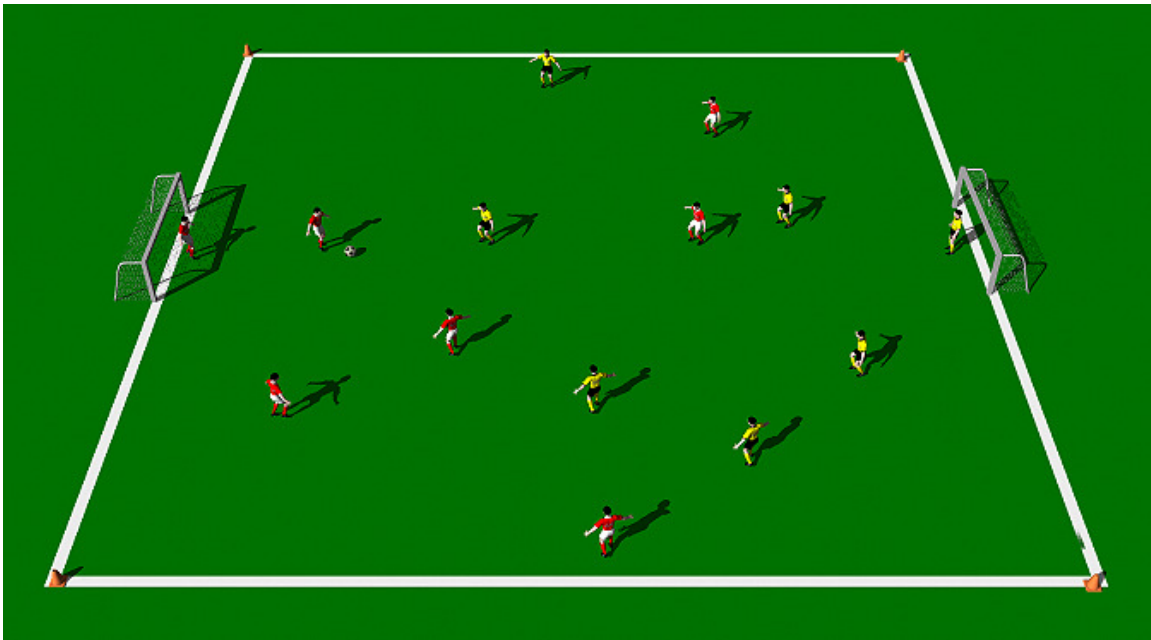
4 porteros, 2 grupos Incluso de 4, 5 o 6 jugadores, de la zona 40 yardas x 40 yardas, conos, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

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

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

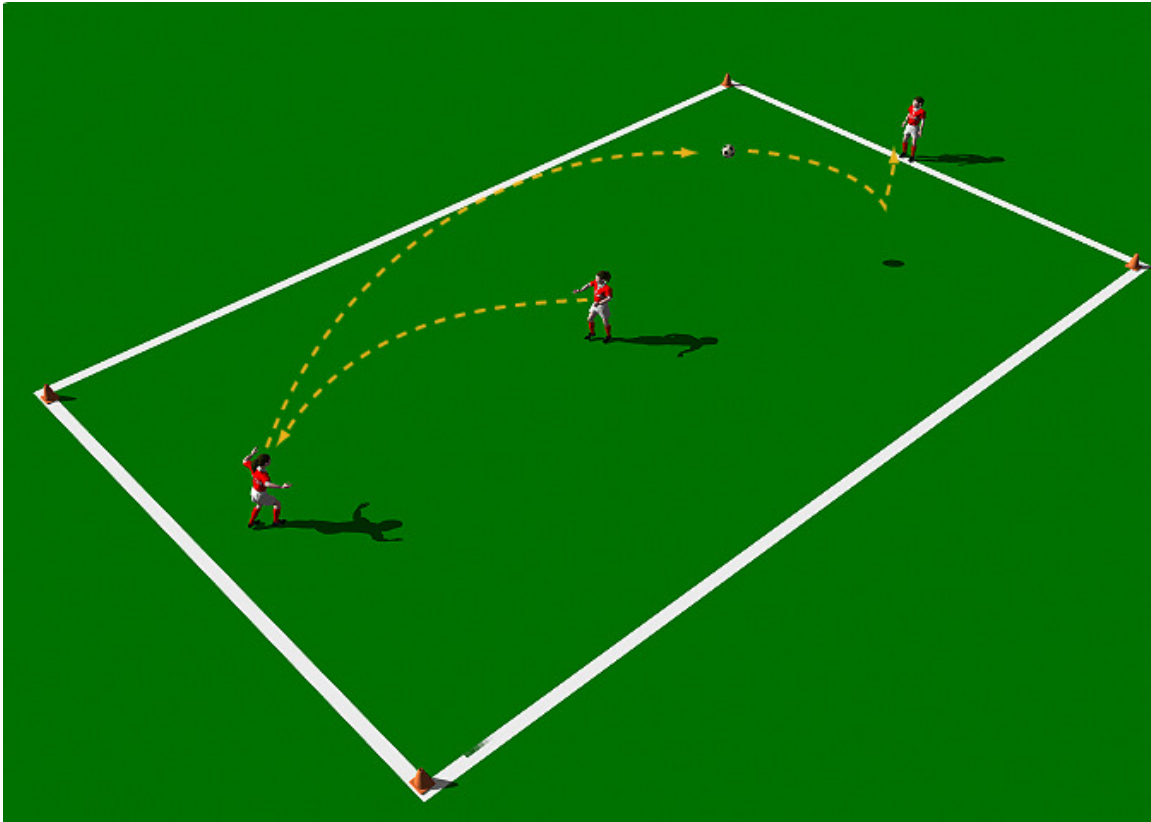
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Diez semanas - Taladro One

Rumbo a Distancia



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar los mecanismos involucrados en dirección a distancia.

Preparación campo

3 jugadores, Área 10 x 20 yardas, conos o mástiles de banderas, Suministro de bolas.

Los punteros como entrenador:

Tres jugadores se colocan en una cuadrícula de 10 yardas x 20 yardas. Un jugador se coloca en cada lado de la rejilla con el servidor situado en el centro. El servidor se inicia la práctica lanzando la pelota de uno de los receptores a la cabeza. Las cabezas receptor el balón por encima y más allá del servidor al jugador en el lado opuesto de la rejilla. Las segundas cabezas de la parte posterior del receptor pelota a las manos servidores para repetir la práctica de su lado.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

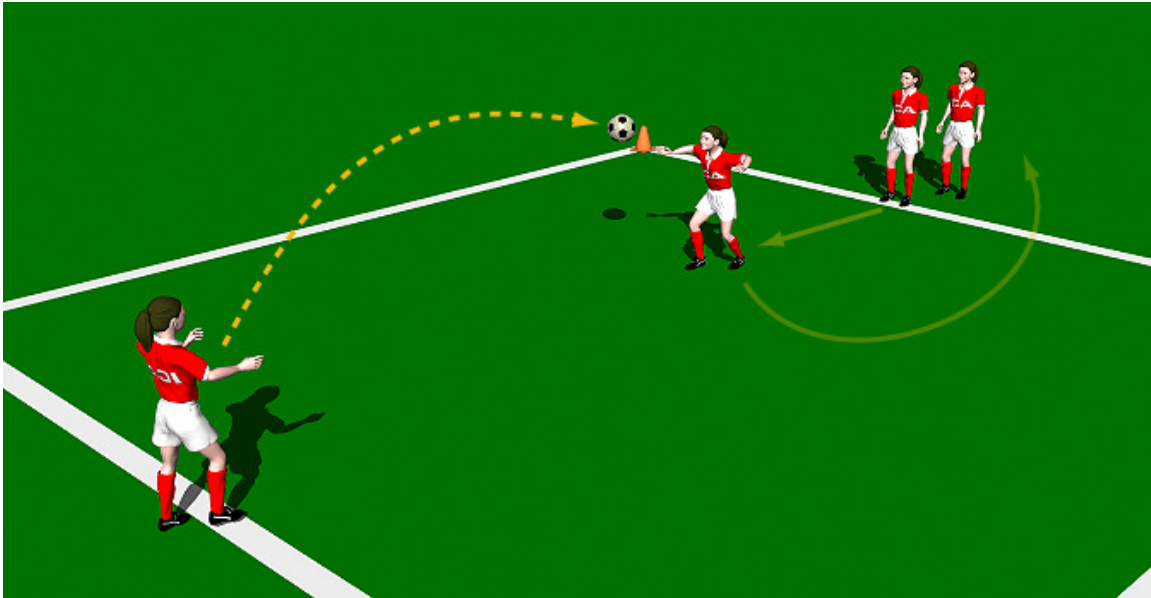
enteros:

- Asegúrese de que el servidor proporciona una calidad de lanza para el revestimiento.
- Atacar la pelota; no esperar a que la pelota para venir a usted.
- Obtener bajo el vuelo de la pelota tan pronto como sea posible para un buen equilibrio.
- Recuerde que debe mantener la cabeza erguida y los ojos fijos firmemente en la pelota.

- Inmediatamente en el impacto, el jugador debe girar la parte superior del cuerpo hacia adelante rápidamente y hacer contacto con el balón con el centro de la frente.
- El jugador debe redirigir el balón al jugador con la altura y la distancia. No incline la cabeza demasiado hacia atrás o la pelota desnatara de la cabeza.

Diez semanas - Taladro Two

La partida de retransmisión



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está estructurado 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 bastones, la bandera de alimentación de bolas

Los punteros como entrenador:

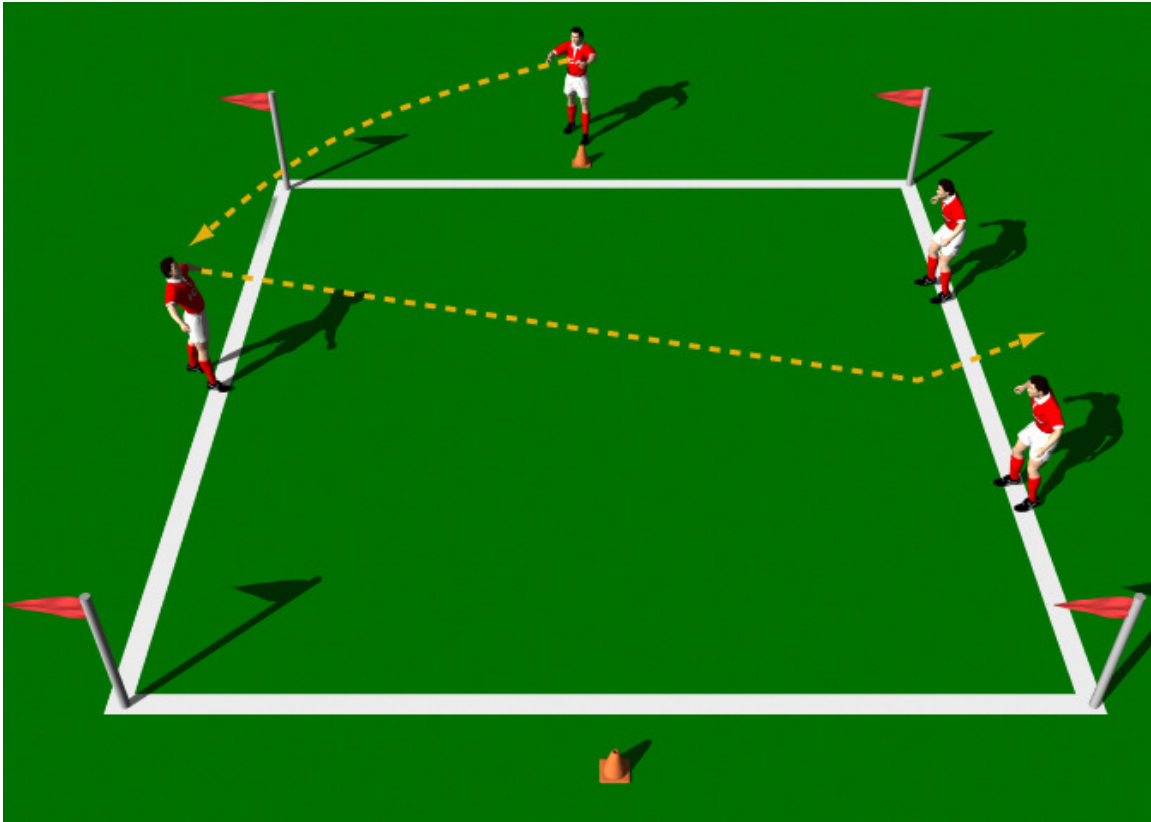
En un área de 10 yardas x 10 yardas, los jugadores se alternan recibir el balón desde el servidor. El jugador que recibe debe dirigirse la parte trasera pelota a las puntuaciones de servidor y sólo un punto por cada cabecera jugado de nuevo a las manos servidores. Después de cada encabezado el receptor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

Diez semanas - Taladro Three

Banda rúbrica 2 v 2



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

Cuatro jugadores se colocan en una rejilla 8 yardas x 7 yardas, usando una bola. Los jugadores se dividen en grupos de dos. Ambos grupos de jugadores defienden un objetivo marcado por los conos. Los jugadores actúan como porteros y pueden usar sus manos para detener una cabecera. Los objetivos se marcó de cabeza entre los conos y bajo altura de la cabeza de los jugadores.

La práctica comienza con un servidor lanzar un tiro directo desde la banda más cercana a su pareja a la cabeza en la meta. El jugador que dirige la bola debe dirigirse desde la línea de gol. Los dos porteros deben tratar de detener la cabecera. Cuando cogen la pelota sino que también debe servir desde la banda más cercana y la cabeza en el objetivo. Los jugadores deben tener siempre la secuencia correcta; ningún jugador puede tener dos cabeceras en sucesión.

Si el equipo defensor puede dirigir la parte trasera pelota al gol sin coger primero la pelota pueden anotar 2 goles para un doble cabecera, 3 goles para un triple cabecera y así sucesivamente. Después de que el servidor lanza el balón a su compañero tiene que volver rápidamente a su línea de meta para defender la meta. Un suministro de las bolas debe ser colocado junto a la rejilla para mantener un alto tempo. Animar a los jugadores a intentar "Cabeceras de buceo" en el objetivo cuando los presente la oportunidad en sí.

Diez semanas - 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.

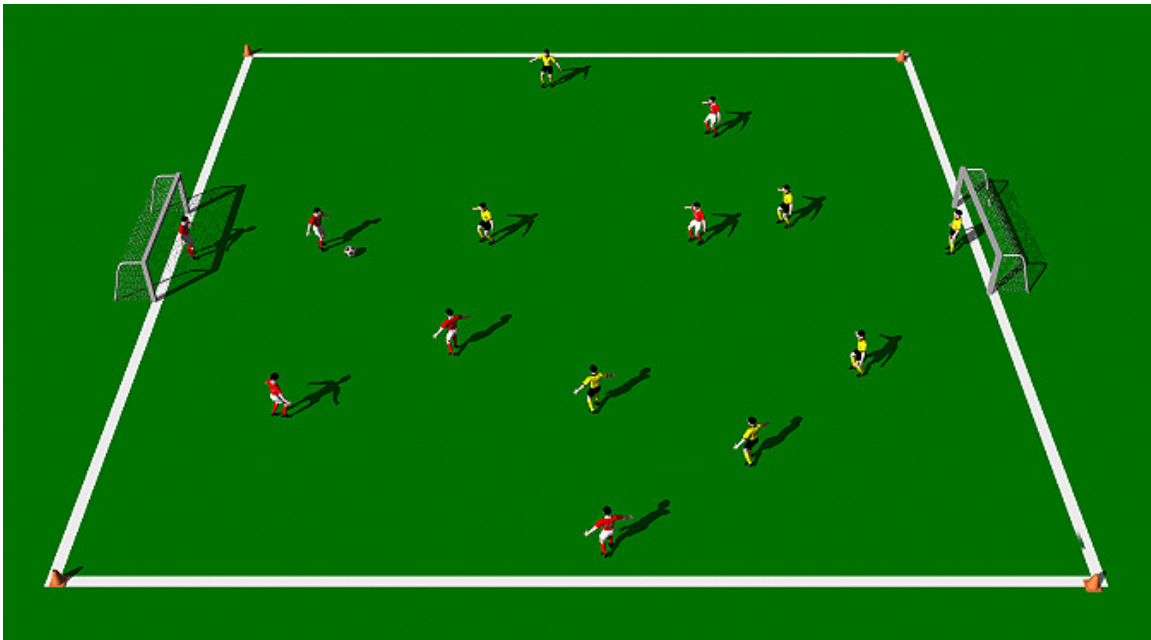
Los punteros como entrenador:

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.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

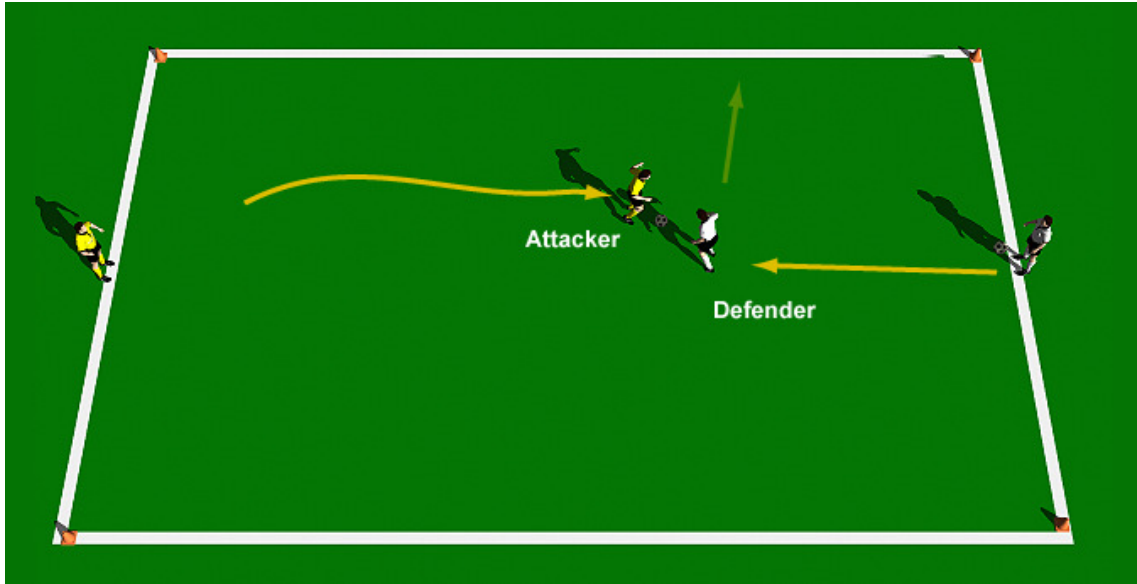
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Semana Once - Taladro One

Defensa 1 v 1



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:

Dos jugadores están posicionados en cada lado de una rejilla 10 yardas x 20 yardas. El jugador con la bola comienza la práctica haciendo pasar la pelota para el primer jugador en el lado opuesto de la rejilla. Después de pasar la pelota, el jugador inmediatamente debe defender al jugador que recibe la pelota. El jugador en posesión debe llegar a la línea de extremo opuesto al anotar un punto. El defensor debe ganar la pelota para marcar un punto. Las siguientes dos jugadores repiten la práctica desde el lado opuesto.

La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

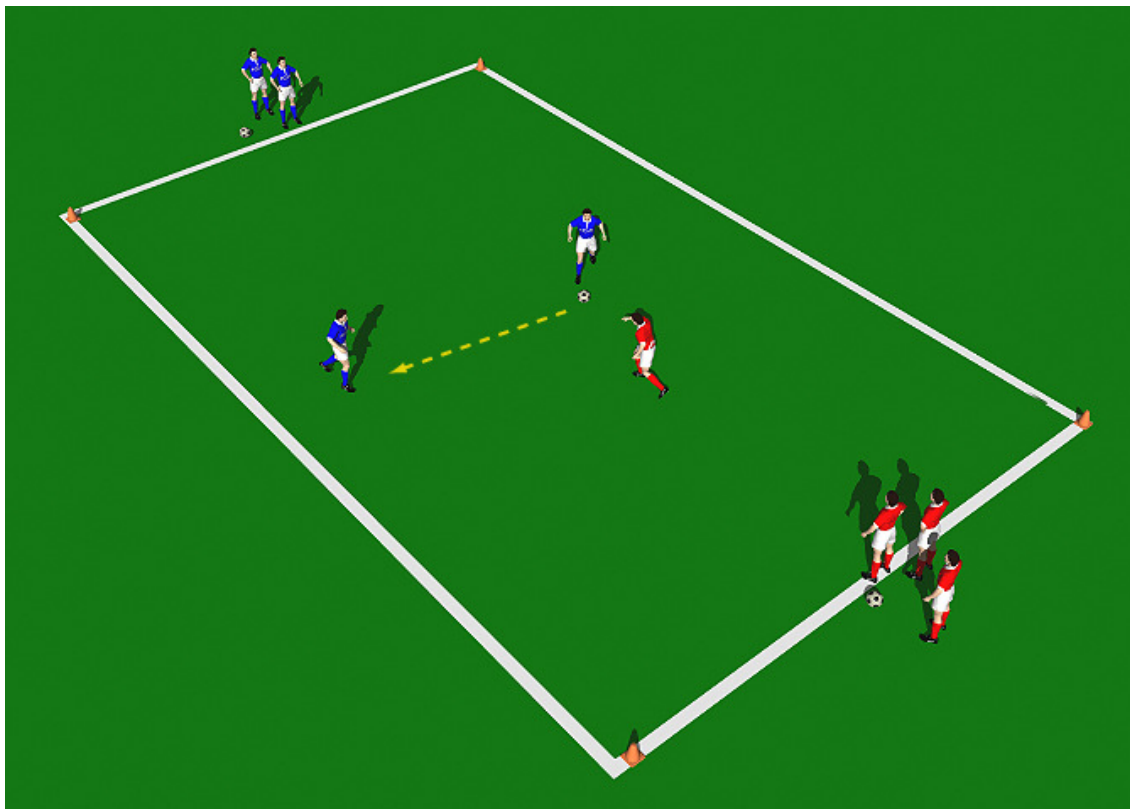
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Pasar la pelota firmemente al jugador que lo recibe.
- Ganar la mayor cantidad de terreno posible el balón como está viajando.
- Disminuya la velocidad en los últimos 2 yardas. Obtener baja con las rodillas dobladas.
- Adoptar un "lado en" posición.
- Hacer la dirección de la obra predecible.
- El momento de la entrada es importante, espera para el avance para hacer su movimiento.
- abordaje calidad es tanto una actitud como lo es la técnica.

Semana Once - Taladro Two

Defensa 1 v 2



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar uno de cada jugador en dos habilidades que defienden.

Preparación campo

Área 10 x 20 yardas, Pequeños grupos, 1 bola, Conos o la bandera polos.

Los punteros como entrenador:

Un pequeño grupo de jugadores están posicionados en cada lado de una rejilla 10 yardas x 20 yardas. El jugador con la bola comienza la práctica haciendo pasar la pelota a los dos primeros jugadores en el lado opuesto de la rejilla. Después de pasar la pelota, el jugador inmediatamente debe defenderse de los dos atacantes. Los atacantes deben llegar a la línea de extremo opuesto al anotar un punto. El defensor debe ganar la pelota para marcar un punto. Los jugadores repiten la práctica desde el lado opuesto.

La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

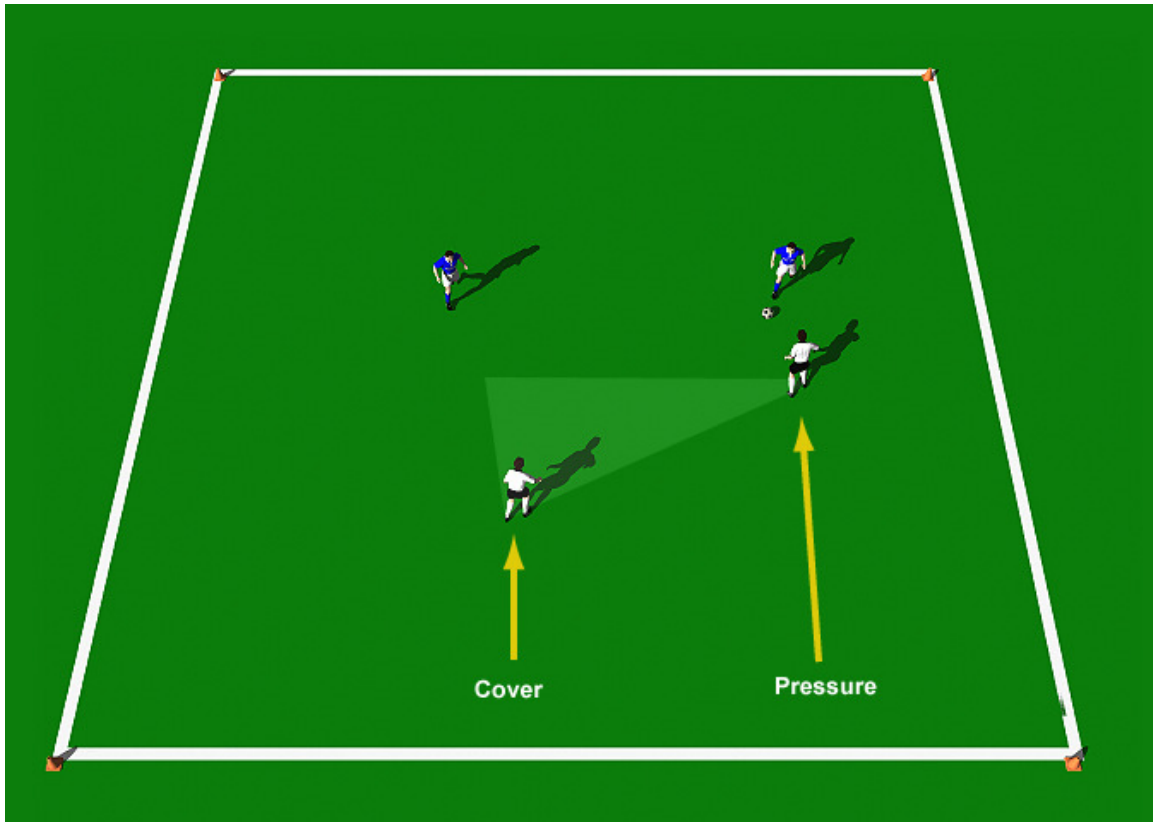
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Pasar la pelota firmemente al jugador que lo recibe.
- Ganar la mayor cantidad de terreno posible el balón como está viajando.
- Mantenga los dos atacantes a la vista en todo momento.
- Disminuya la velocidad en los últimos 2 yardas. Obtener baja con las rodillas dobladas.
- Adoptar un "lado en" posición.
- Hacer la dirección de la obra predecible.
- El momento de la entrada es importante, espera para el avance para hacer su movimiento.
- abordaje calidad es tanto una actitud como lo es la técnica.
- Los jugadores deben desarrollar una actitud agresiva e inteligente hacia la obtención de la pelota.

Semana Once - 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.

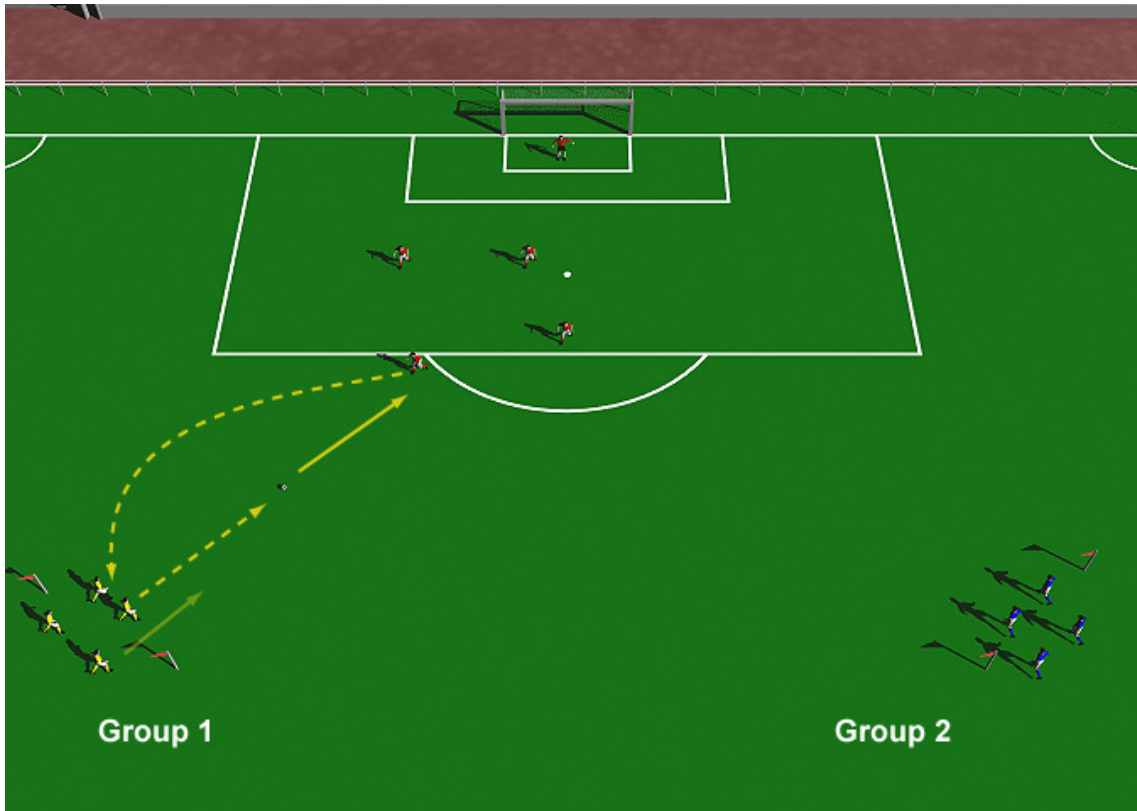
La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

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 Once - Taladro Four

Edificio de defensa



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar la defensa de grupo en y alrededor del área de castigo.

Preparación campo

La mitad de campo, Conos o bastones de la bandera, Suministro de bolas, de color baberos

Los punteros como entrenador:

Colocar un portero en la portería. Divida su equipo en tres grupos. Identificar cada grupo con chalecos de colores. Un grupo empezará como equipo defensor y ser posicionado dentro del área. Los otros dos grupos están colocados en los dos objetivos de ancho.

La práctica comienza con (un grupo) que sirve una pelota a uno de los defensores y recibir un pase de retorno. Una vez que los atacantes recibir el pase de retorno es el juego en vivo. El objetivo es que el equipo atacante para tratar de puntuación y el equipo defensor de ganar la pelota. Una vez que el equipo defensor consigue ganar la pelota, un defensor debe correr hacia adelante con la pelota hacia el arco contrario y anotar a un defensa del (grupo 2).

Si las puntuaciones equipo defensor, que se convierten en un equipo ofensivo y el equipo que ganó la posesión del equipo defensor se convierte en el.

Si el equipo atacante puntúa, las estancias equipo que defiende como los defensores.

ataques alternos de cada lado.

Uno de los objetivos es otorgado cada vez que los defensores ganan con éxito posesión y anotar en una gran meta. Mantener puntuación.

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

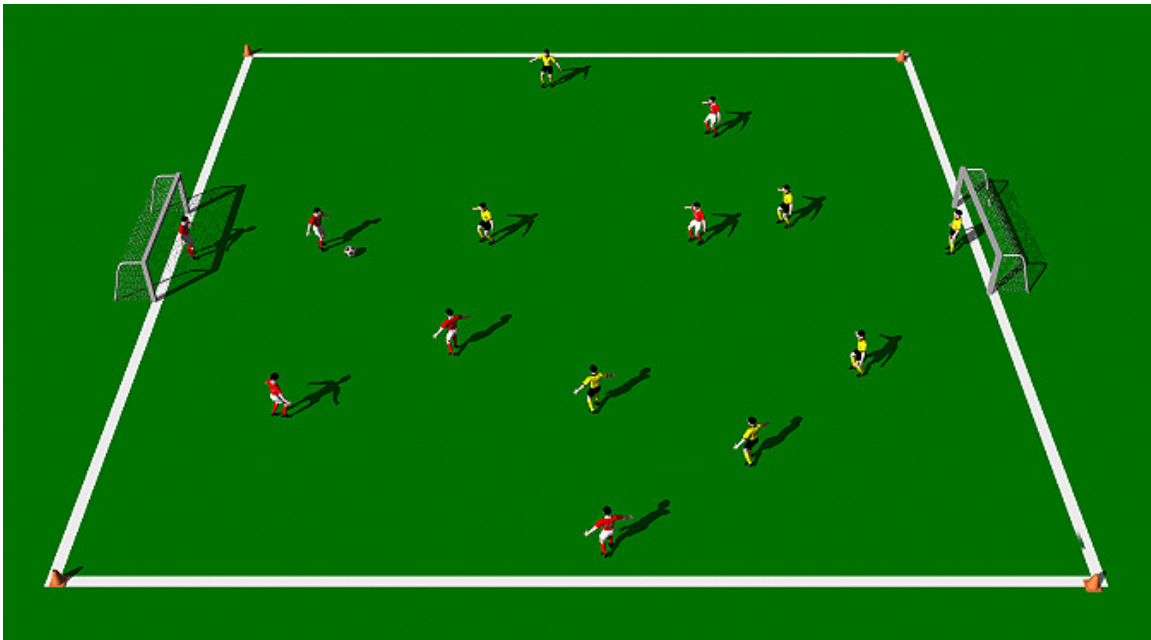
- Cierre la pelota hacia abajo rápidamente después de que haya pasado a los atacantes.
- defensor presiones más próximas al balón.
- Obligar al atacante en posesión de conseguir su cabeza hacia abajo y negar la penetración.
- defensores de apoyo añaden el equilibrio y la cubierta.
- Sea paciente, permiten a los atacantes pasan por delante de usted, pero no a través de usted.
- La comunicación constante de la defensa más profunda.
- Mantenga la compacta forma defensiva.
- Apriete los atacantes lejos de la portería.
- Una vez que se obtuvo la posesión, cambiar rápidamente el balón y atacar a gran objetivo.

Progresión:

Una vez que el equipo defensor consigue ganar la pelota, 2 o 3 defensores deben correr hacia adelante con la pelota hacia el arco contrario y marcar a la defensa, por lo que es una situación 2 v 1 o 3 v 2.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

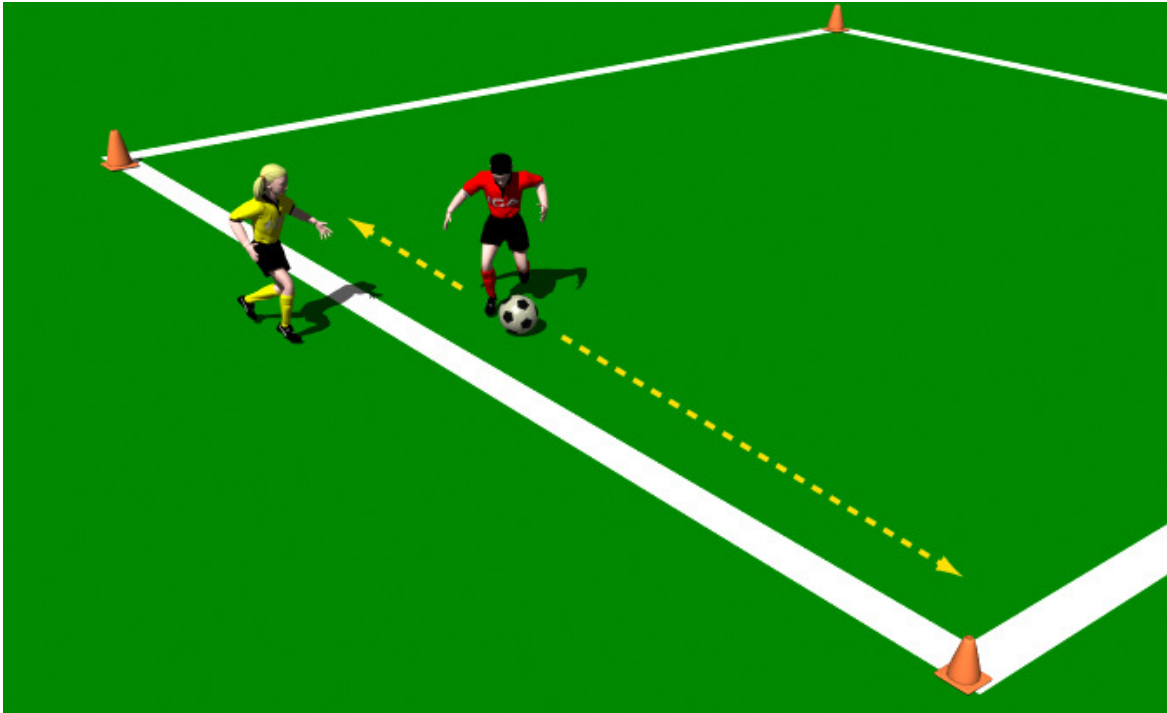
Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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

Doce semanas - Taladro One

Explosivos movimientos corporales



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

2 jugadores, 2 conos 10 yardas de distancia, 1 Bola

Los punteros como entrenador:

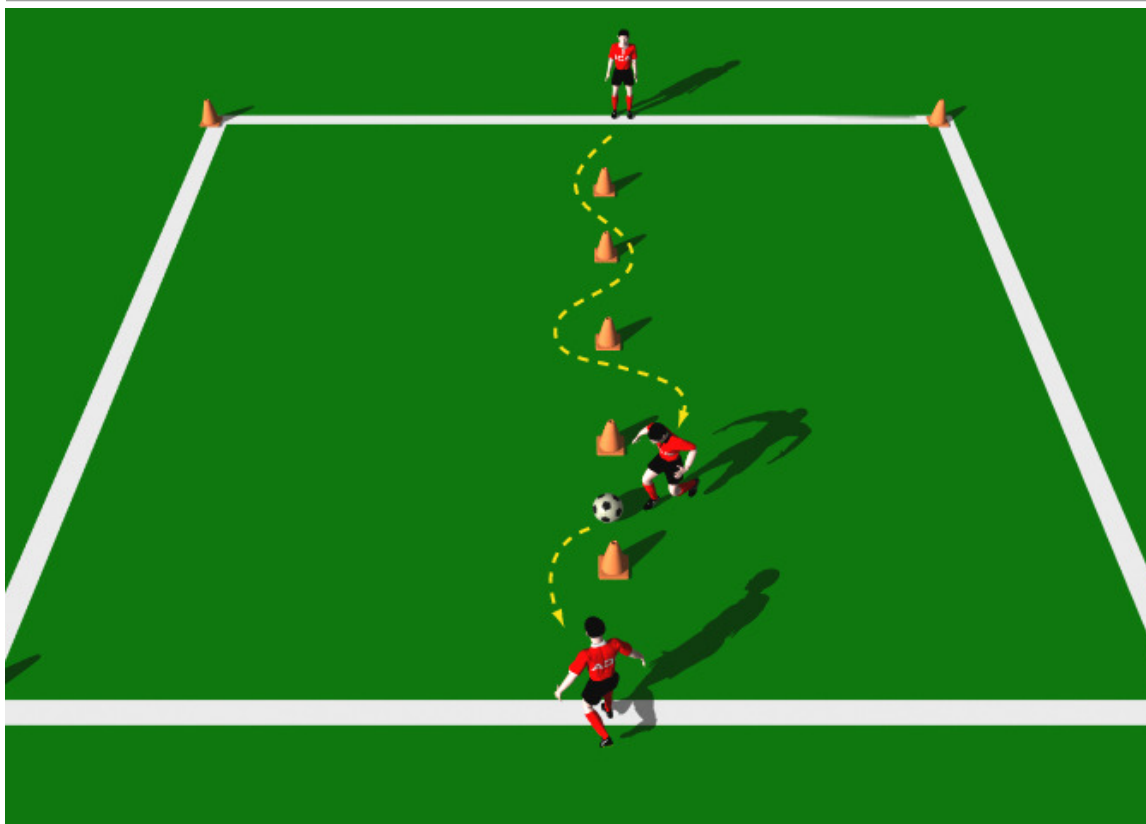
Dos conos deben colocarse aproximadamente 10 yardas de distancia. Dos jugadores se colocan a cada lado de los conos. Ningún jugador puede cruzar la línea imaginaria y el defensor no puede tratar de robar el balón.

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

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

Doce semanas - Taladro Two

Eslalon través de los conos



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Mantener un estrecho control sobre la pelota.
- Aumentando la velocidad gradualmente. No sacrificar la calidad por la velocidad
- Utilice el exterior y el interior del pie a driblar con la pelota.
- No mantenga el ojo de fija en la pelota. Otear el horizonte.

Doce semanas - Taladro Three

Regate, Turn y Escape



Objetivos del ejercicio:

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

Preparación campo

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

Los punteros como entrenador:

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

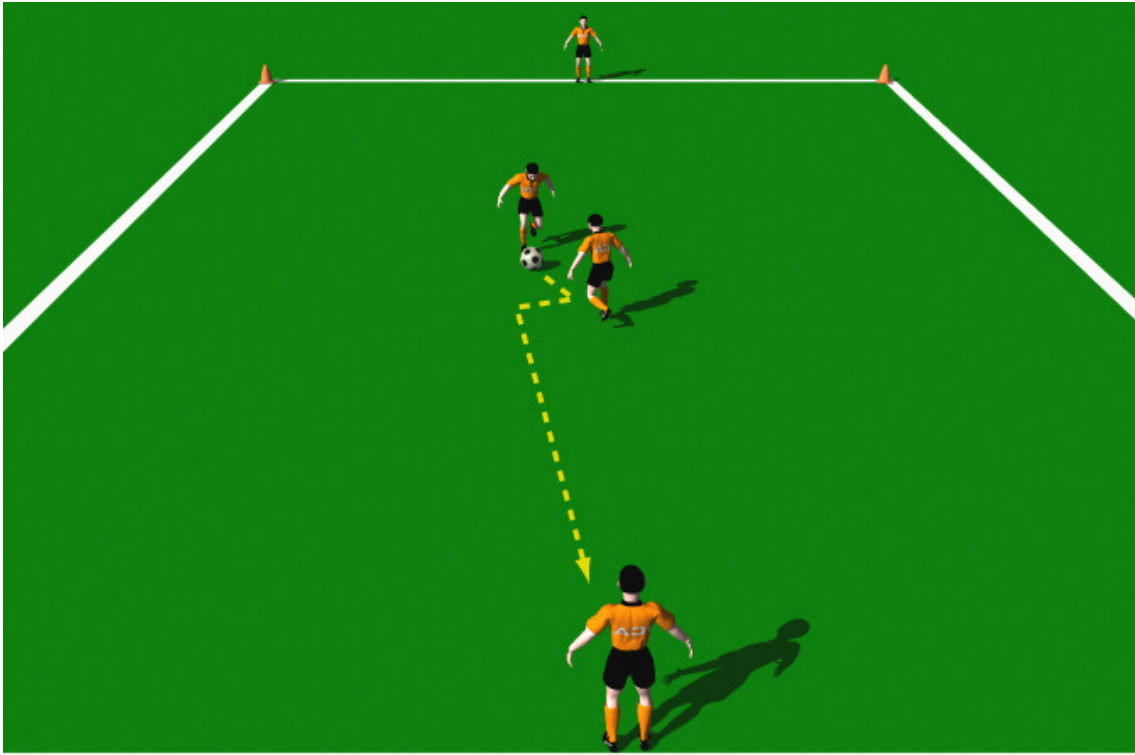
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

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

Doce semanas - Taladro Four

Regate 1 v 1



Objetivos del ejercicio:

Esta práctica está diseñada para mejorar "uno a uno" de cada jugador habilidad en el regate.

Preparación campo

4 Jugadores, Zona 10 x 20 yardas, 1 de bolas, conos.

Los punteros como entrenador:

Dos jugadores están posicionados en cada lado de una rejilla 10 yardas x 20 yardas. El jugador con la bola comienza la práctica haciendo pasar la pelota para el primer jugador en el lado opuesto de la rejilla. Después de pasar la pelota, el jugador inmediatamente debe defender el jugador que recibe la pelota. Usando una variedad de técnicas de goteo del jugador en posesión debe llegar a la línea de extremo opuesto al anotar un punto. Las siguientes dos jugadores luego repetir la práctica desde el lado opuesto. La velocidad de la práctica debe aumentarse gradualmente.

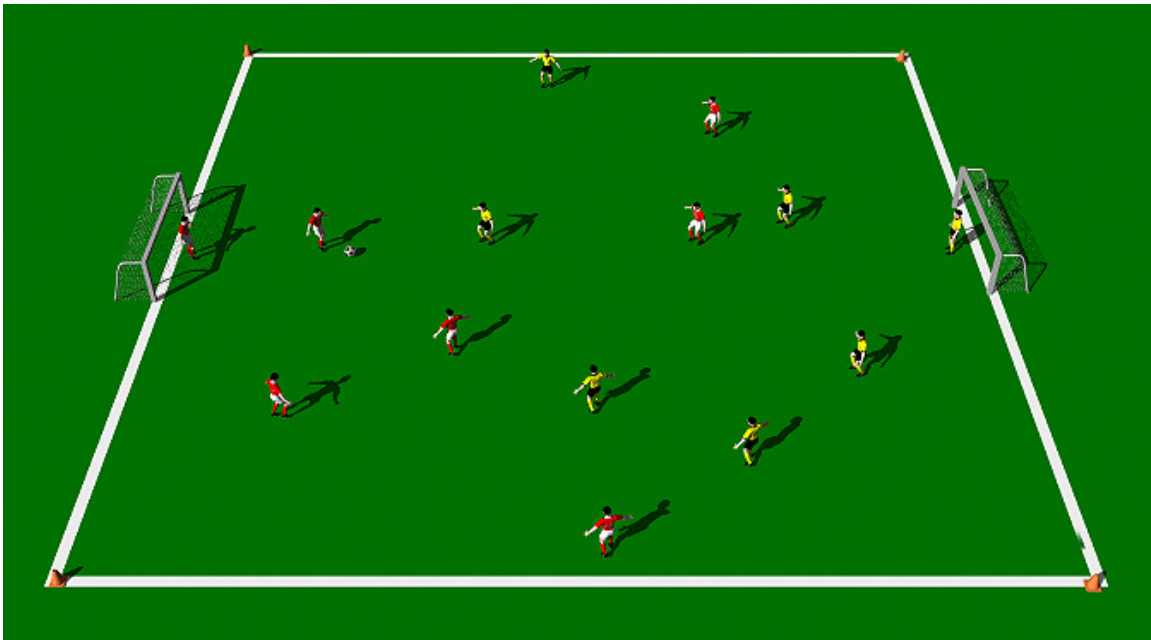
El entrenador debe hacer hincapié en la po tras el entrenamiento

enteros:

- Control de la bola rápidamente.
- Atacante defensa con la velocidad. No retrasar el ataque.
- Comprometer a la defensa mediante la ejecución de la mirada.

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 40 x
- ☐ 60 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 40 yardas x 60 yardas.
- Utilice los banderines de esquina o conos como objetivos.
- Tiempo total, 20-30 minutos.
- Al final de la sesión, revise todos los puntos de entrenamiento realizadas durante la práctica.

Puntuación registro:

Equipo 1 _____ v Equipo 2 _____

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