

	E.E LLOR	PERÍODE: PRE-COMPETICIÓ	SESSIÓ: 4
	Aleví A – B 17:15 – 19:00	DATA: 24-03-2021	
ESCALFAMENT		DURACIÓ	10'
<p>Primer trotem 3 voltes F7.</p> <p>RODA DE PASSES AMB FÍSIC</p> <p>5 posicions de sortida, en cada una s'hi posen dos jugadors. Es van fent passes per fora dels exercicis i un cop hem passat la pilota canviem de con fent l'exercici que hi ha en mig.</p>			
PART PRINCIPAL TERRA		DURACIÓ TOTAL	45'
RONDO AMB 2 ZONES DE POSSESSIÓ 2		DURACIÓ	15'
<p>Fem un rondo amb 2 zones de possessió. L'objectiu és canviar de banda com més ràpid i més vegades millor, sempre passant pel mig.</p> <p>Els jugadors que pressionen han de combinar-se perquè un pressioni al jugador amb pilota i l'altre tapi les línies de passada. Quan un jugador perd la pilota, canvia de posició amb el que l'hi ha pres.</p>			
PART 2 TERRA/GESPA		DURACIÓ PARCIAL	30'
ACCIONS A PILOTA ATURADA. CÓRNER		DURACIÓ	15'
<p>Jugada 1. Aixequem la pilota amb les 2 mans</p> <p>Col·locació com a la imatge: un jugador al primer pal, i dos fent una línia recta amb el que treu el córner: un a l'alçada del punt de penal i l'altre al pic de l'àrea.</p> <p>7 corre cap al jugador que treu el córner, aquest fa una passada forta cap al punt de penal, 7 la deixa passar hi va i finalitza la jugada.</p> <p>Deixem un jugador a la frontal i un altre al darrera.</p>			
<p>Jugada 2. Aixequem una mà.</p> <p>Col·locació com a la imatge: un jugador al primer pal, un altre a l'alçada del punt de penal i un altre al segon.</p> <p>9 va a buscar la pilota, fa una paret amb 6 i aquest decideix si centra, xuta o juga amb el jugador que hi ha a la frontal de l'àrea.</p> <p>Deixem un jugador a la frontal i un altre al darrera.</p>			

POSSESSIÓ AMB PRESSIÓ INTERIOR	DURACIÓ	15'
<p>L'equip que té la pilota juga per fora del quadrat intern, i han de jugar com més vegades millor amb els dos comodins de dins. Aquests s'han de moure per trobar i crear l'espai i han de controlar ben orientats per jugar ràpid la pilota.</p> <p>Quan l'equip perd la pilota, ràpidament es canvien els rols, entren a pressionar i l'equip que estava fora surt a jugar.</p> <p>(Si és un caos el canvi de rols cada cop que es perd la pilota, es fa per temps, 2x7')</p>		
PART PRINCIPAL GESPA	DURACIÓ TOTAL	45'
POSSESSIÓ AMB FINALITZACIÓ	DURACIÓ	15'
<p>Possessió en mig camp on busquem que l'equip que defensa la porteria arribi amb la pilota jugada fins al mig del camp i on l'equip que ataca la porteria ha de pressionar la sortida de pilota i finalitzar jugada, tot prioritizant sempre tenir la possessió.</p> <p>(L'entrenador s'haurà d'incorporar a l'exercici per crear igualtat en número)</p>		
PARTIT	DURACIÓ	30'
<p>Partit ABR amb les parades i indicacions necessàries per aplicar, explicar o corregir el que l'entrenador consideri necessari.</p>		

AL SER UNA SESSIÓ DE DIEMCRES, ON FEM MIG ENTRENAMENT A LA GESPA I MIG A LA TERRA, L'ORDRE I LA DURACIÓ DELS EXERCICIS POT VARIAR SEGONS LA DISPONIBILITAT DEL CAMP.