

E.E LLOR

PERÍODE: PRE-COMPETICIÓ

SESSIÓ: 4

45'

30' 15'

Aleví A – B 17:15 – 19:00

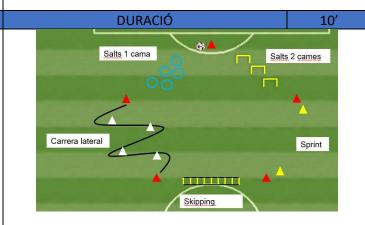
DATA: 24-03-2021

ESCALFAMENT

Primer trotem 3 voltes F7.

RODA DE PASSES AMB FÍSIC

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.

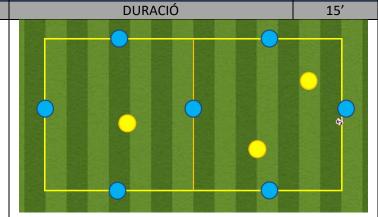


PART PRINCIPAL TERRA RONDO AMB 2 ZONES DE POSSESSIÓ 2

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.

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.

PART 2 TERRA/GESPA



DURACIÓ TOTAL

DURACIÓ PARCIAL

DURACIÓ

ACCIONS A PILOTA ATURADA. CÓRNERS

Jugada 1. Aixequem la pilota amb les 2 mans

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.

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.

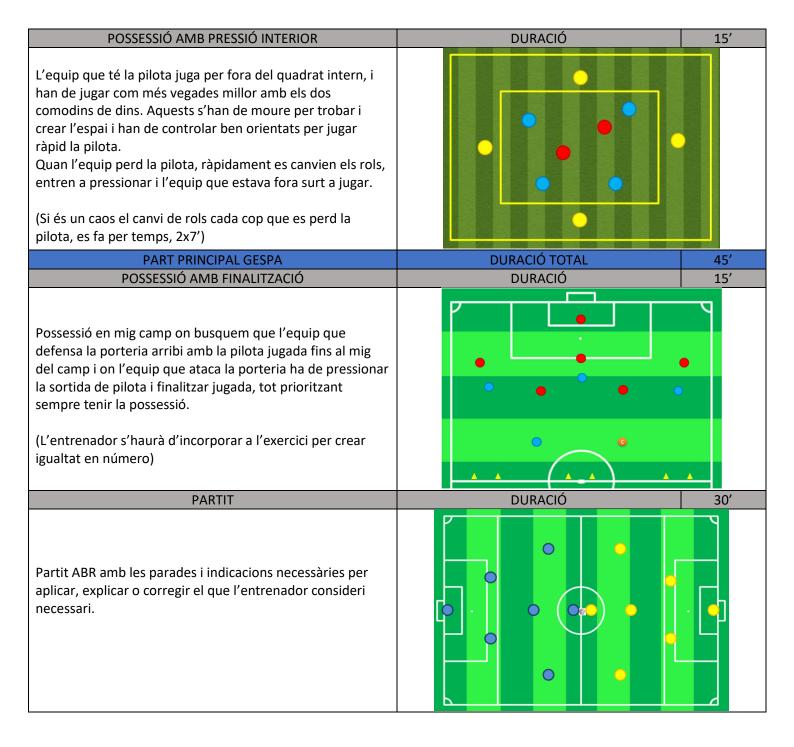
Deixem un jugador a la frontal i un altre al darrera.

Jugada 2. Aixequem una mà.

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.

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.

Deixem un jugador a la frontal i un altre al darrera.



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.