

CURSO INGLÉS Y FÚTBOL CIUDAD DEL FÚTBOL DE “LAS ROZAS” JULIO 2012

SESION DE ENTRENAMIENTO TIPO

1º EXPLICACION DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

- Objetivos físico-técnico-tácticos-psicológicos
- Contenidos: tareas a desarrollar en la sesión de entrenamiento

2º CALENTAMIENTO (15 minutos)

Objetivo:

Preparación físico-técnico-táctica-psicológica con el fin de alcanzar el máximo rendimiento posible en la parte principal del entrenamiento.

Ejercicios de movilidad articular y estiramientos de baja intensidad

Duración (3-4 minutos)

Rotar tobillos	Estiramiento gemelos
Rotar rodillas	Estiramiento cuádriceps
Rotar caderas	Estiramiento isquiotibiales
Rotar brazos	Estiramiento psoas
Rotar hombros	Estiramiento abductores
Rotar cuello	Estiramiento hombros

Tareas globales de baja intensidad

Duración (10 minutos)

1ª Tarea

Duración (5 minutos)

Dimensión: cuadrado de 15x15

Nº de toques: 2

Juego 3:3+3 comodines ofensivos que apoyan desde las esquinas del cuadrado. El equipo atacante intenta mantener la posesión del balón.

2ª Tarea

Duración (5 minutos)

Dimensión: cuadrado de 15x15

Juego de 3:3+3 comodines ofensivos que apoyan desde los lados exteriores del cuadrado. El equipo atacante intenta mantener la posesión del balón.

3º PARTE PRINCIPAL (50 minutos)

Duración: 50 minutos

Objetivo:

Ofensivo: Progresión en el juego (ataque)

Defensivo: Evitar la progresión de balón en el juego

Tácticos:

Ofensivo: Profundidad, paredes, cambio ritmo, c. orientación, desmarques, apoyos, amplitud, progresión.

Defensivo: Entrada, temporización, marcaje, coberturas, permutas

Técnicos:

Ofensivos: Control, conducción, pase

Defensivos: Entrada, anticipación, interceptación, carga.

Psicológicos:

Ofensivos: atención, concentración, creatividad, capacidades cognitivas

Defensivas: atención, concentración, sacrificio, voluntad

Físicos:

Fuerza máxima, resistencia aeróbica, capacidades coordinativas.

EJERCICIOS

JUEGO Nº 1

Nº JUGADORES: 22 (4 EQUIPOS DE 5 JUGADORES + 2 PORTEROS)

DURACION 10´ RECUPERACION 2´ Nº TOQUES 3

DIMENSIONES: 4 RECTANGULOS DE 45X30

Juego 5:5. Cada equipo ataca y defiende una línea de fondo. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria tras dar seis pases seguidos.

JUEGO N° 2

Juego 6:6. Cada equipo ataca y defiende una portería normal. Se divide el campo en cuatro zonas. El equipo atacante intenta progresar en el juego no pudiendo dar más de cuatro pases en el interior de una misma zona y finalizar tirando en la portería contraria tras dar seis pases seguidos.

JUEGO N° 3

Juego 5:5. Cada equipo ataca y defiende una zona marcada (5x30). El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar logrando un jugador controlar el balón en la zona marcada adversaria tras dar seis pases seguidos.

JUEGO N° 4

Juego 6:6. Cada equipo ataca y defiende una portería normal. Se delimita en el campo una zona marcada de 7x7. El equipo atacante intenta progresar en el juego no pudiendo jugar el balón en el interior de la zona marcada y tirando en la portería adversaria tras dar seis pases seguidos.

4° VUELTA A LA CALMA

Ejercicios de estiramientos y recuperación.

