



**TEMPORADA 2014-2015**

# **PARTIDO DEL ABRAZO**



**Twiter: #escuelaRFEF #eduvalcar**

**Sevilla 20 diciembre**



**TEMPORADA 2014-2015**

# POSESIONES DE LA MANO.



| CATEGORÍA | COMPETICIÓN PERIODO | Fecha  | Instalación superficie | Número jugadores | Número sesión |
|-----------|---------------------|--------|------------------------|------------------|---------------|
| BENJAMÍN  | TECNIFICACIÓN       | 2-3-14 | HIERBA ARTIFICIAL      | 12               | 6             |



# “PAUTAS PARA UN CALENTAMIENTO”

## 1- PARTE GENERAL:

- \*TROTE SUAVE (BALÓN)
- \*MOVILIDAD ARTICULAR ORDENADA Y PROPIOCEPCIÓN.
- \*ESTIRAMIENTOS BALÍSTICOS.

## 2- PARTE ESPECÍFICA:

- \*EJERCICIOS TÉCNICOS.
- \*POSESIÓN SUPERIORIDAD.

## 3- ACTIVACIÓN:

- \*VELOCIDAD DE REACCIÓN.

# “CALENTAMIENTO PARA CAMBIOS DURANTE PARTIDO.”

## 1- PARTE GENERAL:

\*COMO YA HAN CALENTADO, NO ES NECESARIO.

## 2- PARTE ESPECÍFICA:

\*COMO NO PUEDEN UTILIZAR BALÓN (PASES-CONDUCCIONES).

## 3- CENTRARNOS EN ACTIVACIÓN:

\*ESTIRAMIENTOS BALÍSTICOS.

\*MOVIMIENTOS EXPLOSIVOS + VELOCIDAD CORTA.

\*Y REPETIR HASTA QUE SALGA AL CAMPO.

# BATERÍA DE EJERCICIOS

A diagram of a soccer field with white lines on a green background. It includes the center circle, the center line, and the two goal areas. The goals are represented by white rectangles with a small white dot in the center of each. The text "BATERÍA DE EJERCICIOS" is written in large, bold, yellow capital letters across the center of the field.

# JUEGO DE LA "L"



**OBJETIVO TÉCNICO:** MEJORA DE CONTROL+PASE.

**OBJETIVO TÁCTICO:** MEJORA DE C.O.A. ESPACIOS LIBRES.

**OBJETIVO FÍSICO:** MEJORA DE LA VELOCIDAD.

**OBJETIVO PSICOLÓGICO:** TRABAJO DE LAS LÍNEAS DE PASE.



**OBJETIVO PSICOLÓGICO: MEJORA RELACIÓN ESPACIO-TIEMPO.**

# “CONTROL-PASE”



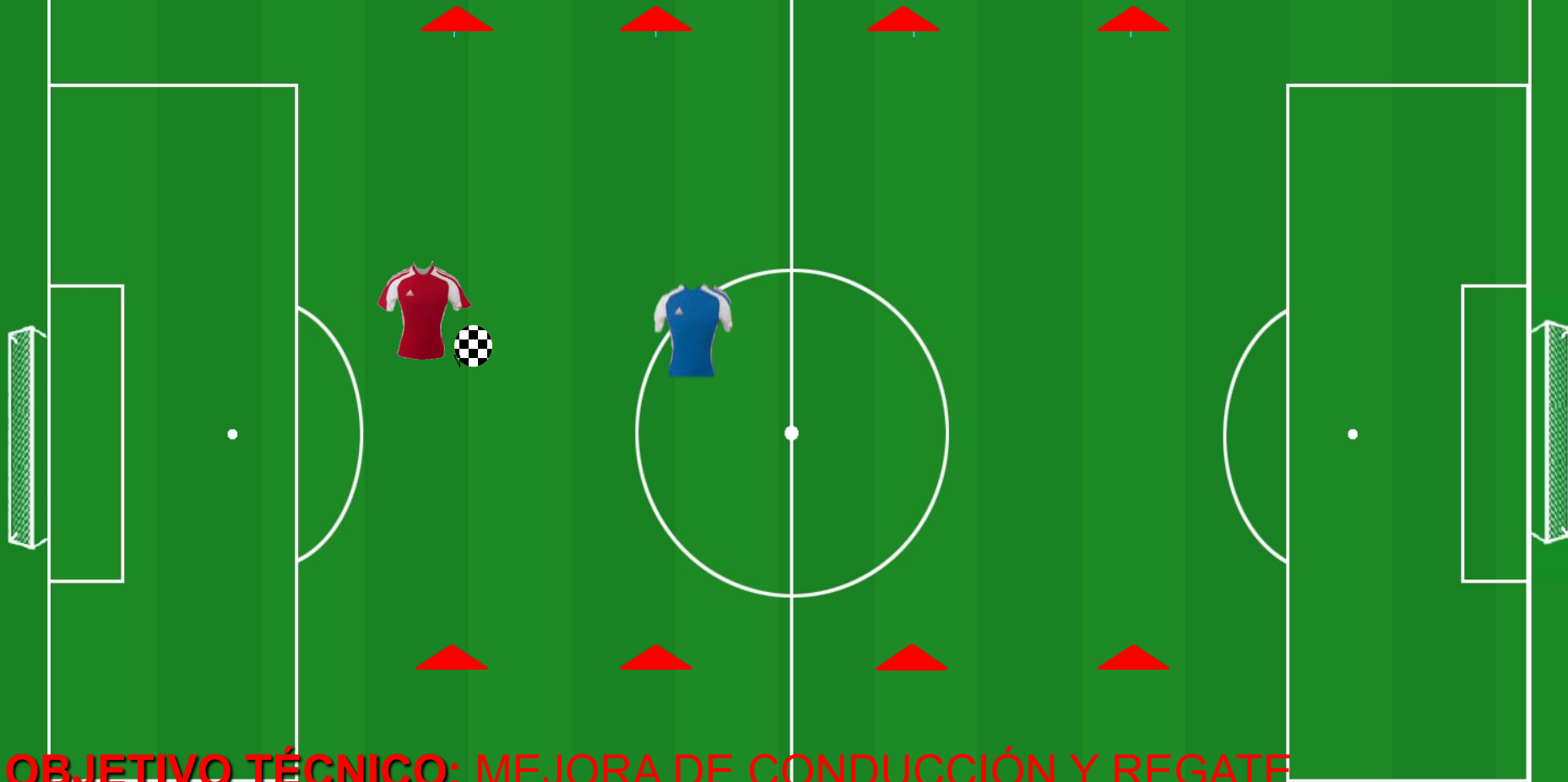
**OBJETIVO TÉCNICO:** MEJORA DEL CONTROL + PASE.

**OBJETIVO TÁCTICO:** CREACIÓN LÍNEAS DE PASES Y TEMPORIZACIÓN E INTERCEPTACIÓN.

**OBJETIVO FÍSICO:** MEJORA DE LA VELOCIDAD.

**OBJETIVO PSICOLÓGICO:** MEJORA RELACIÓN ESPACIO-TIEMPO.

# “CONDUCCIÓN + REGATE”



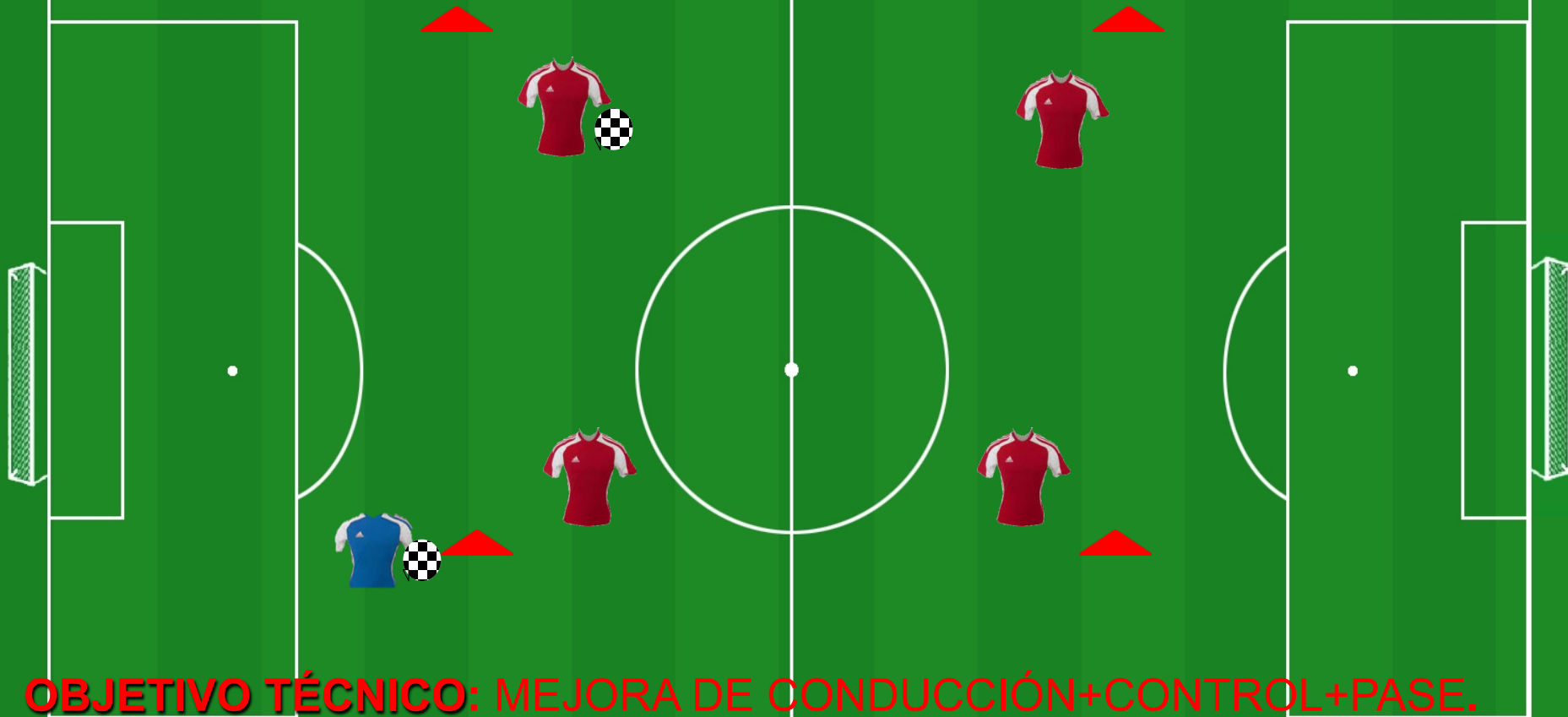
**OBJETIVO TÉCNICO:** MEJORA DE CONDUCCIÓN Y REGATE.

**OBJETIVO TÁCTICO:** TEMPORIZACIÓN OF, DEF Y ENTRADA.

**OBJETIVO FÍSICO:** MEJORA DE LA VELOCIDAD.

**OBJETIVO PSICOLÓGICO:** TRABAJO COMPETITIVIDAD EN DUELOS.

# EJERCICIO DE PASE.



**OBJETIVO TÉCNICO:** MEJORA DE CONDUCCIÓN+CONTROL+PASE.

**OBJETIVO TÁCTICO:** VELOCIDAD EN EL JUEGO.

**OBJETIVO FÍSICO:** MEJORA DE LA VELOCIDAD.

**OBJETIVO PSICOLÓGICO:** PASE A PIERNA DOMINANTE.



# “DIVERSIDAD DE TAREAS”

