



Attivazione (1/1)

Inizio: 0 min Durata: 12 min



PASE Y RECEPCIÓN - AFC AJAX

- El jugador A conduce el balón en velocidad hacia el compañero B
- A pasa el balón a B
- B efectúa un control orientado y pasa el balón al movimiento en A1, cerrando la triangulación
- El jugador A pasa el balón a C, mientras B va hacia B1
- C, efectúa un control orientado y en conducción rápida va hacia C1 girando en el chino, mientras A se acerca al cono central en A2

EL ejercicio se repite durante toda la serie

REGOLE

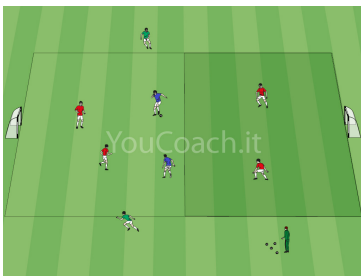
- Los pases se tienen que realizar con el interior del pie

PREPARAZIONE

- Área de juego: 15x45 metros
- Jugadores: 3
- Duración: 12 minutos
- Numero de series: 3 series de 3 minutos separadas por 1 minuto de recuperación pasiva

Gioco (1/2)

Inizio: 12 min Durata: 14 min



JUEGO CONDICIONADO-ATAQUE CONTRA DEFENSA

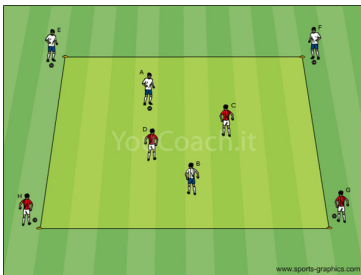
- Los delanteros azules tienen que intentar meter gol para obtener un punto, con la posibilidad de marcar en las dos porterías
- Los defensas rojos se pueden mover solo en el interior de la mitad del campo asignada y en defensa activa tienen que contrastar el ataque rival.
- Los defensas rojos, recuperan el balón, tienen que realizar 8 pases seguidos para conseguir un punto
- Los delanteros azules, perdido el balón, tienen que intentar recuperar el balón, evitando así el punto rival
- Las bandas verdes, se pueden mover solo a lo largo de los lados del rectángulo, jugando con el equipo en posesión
- Con cada punto realizado, el juego comienza de nuevo en la zona central con la posesión para los delanteros
- Al final de la serie los jugadores de las bandas cambian sus posiciones con los delanteros
- Numero de toques para los defensas:3

PREPARAZIONE

- Área de juego: 30x20 metros
- Jugadores: 8
- Duración: 14 minutos
- Numero de series: 2 series de 5 minutos separadas por 2 minutos de recuperación pasiva

Gioco (2/2)

Inizio: 26 min Durata: 14 min



POSESIÓN DE BALÓN 2 CONTRA 2 + 2: LA JAULA

En un rectángulo dos parejas se afrontan en una posesión de balón (A y B contra C y D), en exterior del cuadrado 4 jugadores con un balón cada uno poniéndolo en juego cada vez que sale del cuadrado

REGOLE

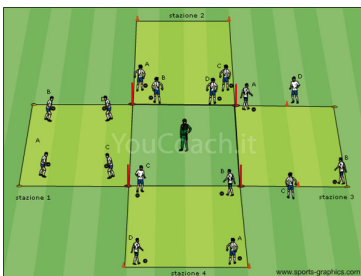
- Se juega sin interrupciones. Si el balón sale del cuadrado de juego el jugador externo mas cercano a donde a salido el balón, pone de nuevo en juego en un punto casual del campo el balón y luego va a recuperar el que salio antes
- Obligación de jugar por el suelo

PREPARAZIONE

- Área de juego: 15 x 15 metros
- Jugadores: 8
- Duración: 14 minutos
- Numero de series: 4 repeticiones de 1 minuto y 30 segundos (2 minutos de recuperación activa)

Circuito tecnico (1/1)

Inizio: 40 min Durata: 14 min



CIRCUITO TÉCNICO PARA LA CONDUCCIÓN DE BALÓN, EL INTERCAMBIO DE PASES, Y EL DRIBLING

ESTACIÓN 1

- A, B, C y D se tiran el balón arriba
- A, B, C y D va a A1, B1, C1, y D1, para controlar el balón
- A, B, C y D realizan un control orientado
- A, B, C y D conducen el balón y realizan fintas y dribblings durante algunos metros yendo hacia A2, B2, C2 y D2

Los jugadores recogen el balón con las manos y reinician el ejercicio. Variantes

- Los jugadores realizan el control orientado con las siguientes modalidades:

1. con el interior del pie
2. con el exterior del pie
3. usando la suela del pie
4. con el muslo
5. con el empeine del pie

PREPARAZIONE

- Área de juego: 20x20 metros
- Jugadores: 16
- Duración: 14 minutos
- Numero de series: 2 minutos y 30 segundos de permanencia en cada estación con 1 minuto y 30 segundos de recuperación activa en cada cambio



6. de pecho

7. de cabeza

ESTACIÓN 2

- A y C conducen el balón en dirección al cono
- A y C rodean el cono hacia el interior del cuadrado
- A y C conducen el balón hacia el punto de salida en A1 y C1

B y D reinician el ejercicio Variantes

- Los jugadores realizan la conducción de balón con las siguientes modalidades:

1. con el exterior del pie
2. con el interior del pie

ESTACIÓN 3

- C y D salen desde el cono y van a C1 y D1 en el cono opuesto, realizan un corte en el momento justo, para recibir el balón
- A y B realizan un pase hacia C y D
- C y D realizan un pase para devolver el balón para A y B
- C y D rodean el cono en el sentido de las agujas del reloj y se posicionan en C2 y D2 para retomar el ejercicio

A y B reinician el ejercicio.

Cada minuto los jugadores cambian de ejercicio. Variantes

- Los jugadores rodean el cono en el sentido contrario de las agujas del reloj

ESTACIÓN 4

- A, B, C y D conducen el balón en el sentido de las agujas del reloj afrontando el cono o el palo
- A, B, C y D realizan un cambio de dirección en A1, B1, C1 y D1 rotando y continuando la vuelta
- A, B, C y D continúan el recorrido en conducción de balón

Una vez completado una ronda, el ejercicio reinicia. Variantes

- Los jugadores realizan la ronda en el sentido de las agujas del reloj
- El jugador realiza una conducción de balón con las siguientes modalidades:

1. con el exterior del pie
2. con el interior del pie
3. con la suela
4. con el interior posterior

Situazionale (1/2)

Inizio: 54 min Durata: 15 min

FASE OFENSIVA DEL 4-3-3 CON APOYO Y DESDOBLAMIENTO- ZDENK ZEMAN

- El jugador A pasa el balón al movimiento de contra movimiento de B
- B, al primer toque, descarga el balón al jugador C con un apoyo, mientras D efectúa el movimiento de desdoblamiento a la espalda del jugador B
- C en el momento adecuado efectúa un pase en profundidad hacia el jugador D
- B, después de haber realizado el apoyo, se acerca a la portería
- El jugador D elige si finalizar la acción o efectuar una asistencia para el compañero B

Una vez finalizada la acción los jugadores recuperan el balón y se posicionan de nuevo en los conos de salida El jugador A, en cada turno, decide en cual de los dos jugadores B realiza el pase Al final de cada serie, los jugadores rotan las posiciones

PREPARAZIONE

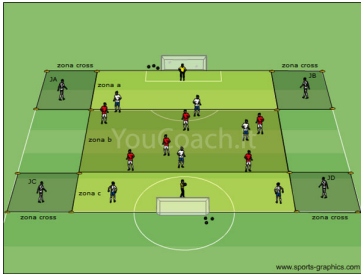
- Área de juego: 30x30 metros
- Jugadores: 6 + portero
- Duración: 15 minutos
- Numero de series: 3 series de 4 minutos separadas por 1 minuto de recuperación activa





Situazionale (2/2)

Inizio: 69 min Durata: 24 min



6 CONTRA 6 CON PORTERO Y 4 COMODINES PARA LAS INCORPORACIONES EN EL ÁREA GRANDE

- El juego inicia desde un portero con el balón en la mano que juega el balón con su equipo
- Los 4 jugadores en la zona del balón colgado son comodines que juegan con el equipo en posesión de balón
- Solo los comodines pueden entrar en la zona del balón colgado
- Los comodines tienen 2 toques
- En la "zona a" y en la "zona c" el gol es valido solo al primer toque o con remate aéreo
- Desde la "zona b" se puede tirar libremente a portería
- Cambiar a los comodines después de cada serie
- En el momento del balón colgado, el comodín opuesto al de la zona de la que proviene el balón colgado puede entrar al área para marcar y luego volver a su zona

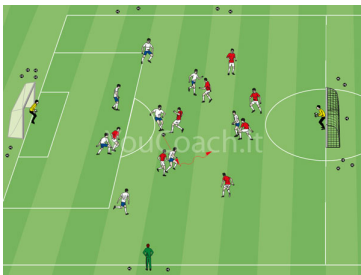


PREPARAZIONE

- Área de juego: 45x40 metros
- Jugadores: 16 + 2 portería
- Duración: 24 minutos
- Numero de series: 3 de 5 minutos con 3 minutos de recuperación entre las series

Finale (1/1)

Inizio: 93 min Durata: 24 min



PARTIDO LIBRE

- Al segnale d'avvio dell'allenatore si gioca una partita libera 7 contro 7 con l'obiettivo di vincere la partita segnando più gol rispetto all'altra squadra e con nessuna restrizione di gioco

REGOLE

- Aumentar o disminuir las dimensiones del campo en base al numero y a la edad de los jugadores



PREPARAZIONE

- Área de juego: 50x60 metros
- Jugadores: 16 + 2 porteros
- Duración: 24 minutos
- Numero de series: 2 de 10 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva