



CAMPUS FÚTBOL BASE A.D. PARLA

SESIÓN ENTRENAMIENTO CAMPUS VERANO 2016 A.D. PARLA

FECHA:

GRUPO: TODOS

TIEMPO 30 MINUTOS

OBJETIVO: SUPERFICIES DE GOLPEOS (INTERIOR, EXTERIOR, EMPEINE INTERIOR...)

1.- POR PAREJAS GOLPEOS CON TODAS LAS SUPERFICIES (control pase).

VARIANTES (EL ENTRENADOR DEBE MEDIR LAS CAPACIDADES QUE POSEEN SUS ALUMNOS E IR AUMENTANDO LA DIFICULTAD)

- Utilizar setas a 5 metros de distancia, 10,15,20 metros.
- Utilizar pie no dominante.
- 1º se colocan delante de la seta y realizan el ejercicio en estático.
- 2º se colocan detrás y a uno de los lados de la seta y realizan controles hacia el otro lado y después realizan el pase. Ahora el ejercicio es dinámico.
- El entrenador indica con que superficie se controla y con cual superficie se pasa.

IMPORTANTE (ANTES DE COMENZAR CADA EJERCICIO O VARIANTE):

- EXPLICAR.
- DEMOSTRAR.
- CORREGIR.

IMPORTANTÍSIMO: ESTOS EJERCICIOS SON MONÓTONOS, ES IMPORTANTE QUE EL MISMO SEA CAPAZ DE EXIGIR, MOTIVAR LA EJECUCIÓN CON CALIDAD.

- ✓ LOS PORTEROS NO REALIZARAN ESTOS EJERCICIOS Y TRABAJARAN DE FORMA ESPECÍFICA CON SALAZAR.



CAMPUS FÚTBOL BASE A.D. PARLA

SESIÓN ENTRENAMIENTO CAMPUS VERANO 2016 A.D. PARLA

FECHA:

GRUPO: TODOS 15 – 20 MIN

OBJETIVO: SUPERFICIES DE GOLPEO (INTERIOR, EXTERIOR, EMPEINE INTERIOR...)

CALENTAMIENTO.

- EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CLÁSICOS PERO DENTRO DE UN CUADRADO DE 15 X 15 DONDE LOS JUGADORES DEBEN OCUPAR TODOS LOS ESPACIOS LIBRES Y NO AGRUPARSE EN ZONAS DETERMINADAS.
- JUEGOS DE PILLAR
- ESTIRAMIENTOS



CAMPUS FÚTBOL BASE A.D. PARLA

SESIÓN ENTRENAMIENTO CAMPUS VERANO 2016 A.D. PARLA

FECHA:

GRUPO: TODOS

OBJETIVO: CONTROL-PASE CON TODAS LAS SUPERFICIES (INTERIOR, EXTERIOR, EMPEINE INTERIOR...)

RONDOS:

✓ GRUPO CONTRA UNO

- EL GRUPO COGIDO DE LA MANO
- VARIANTES: NÚMERO DE TOQUES: DESDE FÁCIL A DIFÍCIL.

✓ DOS GRUPOS CONTRA UNO

- SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS Y EN CADA GRUPO SE LA QUEDA UNO. MARCAR DISTANCIAS CON SETAS.
- VARIANTES:
 - ESPACIO DE GRANDE A PEQUEÑO.
 - NÚMERO DE TOQUES POR JUGADOR (Ir reduciendo hasta un solo toque)
 - OBLIGACIÓN DE REALIZAR EL PASE CON DETERMINADA SUPERFICIE.
 - OBLIGACIÓN DE CONTROLAR CON DIFERENTE SUPERFICIE.

✓ EN UN ESPACIO DETERMINADO: 1/3 CONTRA 2/3 (ES DECIR SI EL GRUPO ES DE 8 SE JUEGA UN 6 X 2)

- MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN DURANTE EL MÁXIMO TIEMPO POSIBLE.
- DAR UN NÚMERO DETERMINADO DE PASES.
LOS JUGADORES IRAN INTERCAMBIANDO EL ROL.

✓ PARTIDO

- SI SE MARCA UN GOL, EL VALOR DE ÉSTE VENDRÁ MARCADO POR EL NÚMERO DE PASES QUE SE REALICE JUSTO EN LA JUGADA DE CONSECUCCIÓN DE MISMO.
- EN ESTE EJERCICIO ES POSITIVO PARA SU DESARROLLO LA EXISTENCIA DE COMODINES OFENSIVOS, DEPENDERÁ DEL NIVEL DE LOS JUGADORES.



CAMPUS FÚTBOL BASE A.D. PARLA

SESIÓN ENTRENAMIENTO IV CAMPUS PARLA ESCUELA

FECHA:

GRUPO:

OBJETIVO: SUPERFICIES DE GOLPEO (INTERIOR, EXTERIOR, EMPEINE INTERIOR...)

COMPETICIÓN:

- ✓ CADA JUGADOR LANZARÁ UN PENALTI AL PORTERO CONTRARIO ANTES DEL COMIENZO DEL PARTIDO.
- ✓ PARTIDO

SEMIFINALES

ESPAÑA VS PORTUGAL

ITALIA VS ALEMANIA

FINAL