



## CAMPUS FÚTBOL BASE A.D. PARLA

### SESIÓN ENTRENAMIENTO CAMPUS VERANO 2016 A.D. PARLA

FECHA:

GRUPO: TODOS

TIEMPO: 30 MIN

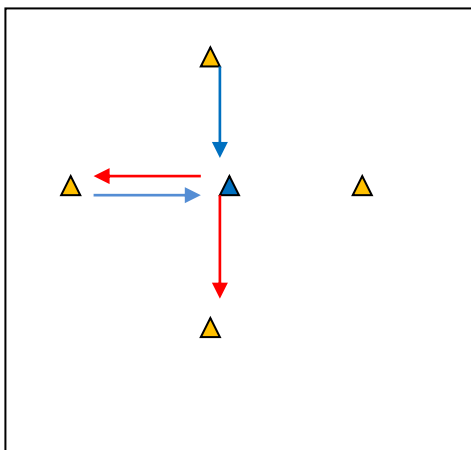
OBJETIVO: CONTROL Y PASE, GOLPEO DE CABEZA – CUALIDADES DEL PORTERO

EXPLICACIÓN DEL GOLPEO DE CABEZA: SIN Y CON SALTO.

- CHUPETINES Y PREBENJAMINES LO HACEN FORMANDO TRÍOS Y/O PAREJAS.
- BENJAMINES Y ALEVINES EN GRUPOS DE 4 Ó 5 JUGADORES.

EJERCICIOS DE PASES.

- ✓ EL JUGADOR QUE REALIZA EL EJERCICIO RECIBE EL BALÓN DEL OTRO U OTROS COMPAÑEROS (QUE SE LO LANZAN CON LA MANO) Y DEBE DEVOLVERLO UTILIANDO TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO QUE VAYA MARCANDO EL ENTRENADOR.
  - VARIANTES:
    - a) A DOS TOQUES, TRES TOQUES... => CONTROL. (EXPLICAMOS TIPOS DE CONTROLES: CLÁSICO, ORIENTADO, AMORTIGUAMIENTO.
    - b) EL JUGADOR QUE PASA EL BALÓN LO HACE DE FORMA QUE PROVOQUE EL DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR QUE VA A REALIZAR EL EJERCICIO.
    - c) PARA BENJAMINES Y ALEVINES: DEVOLUCIÓN A OTRO COMPAÑERO DIFERENTE (PASE A UN TOQUE)





CAMPUS FÚTBOL BASE A.D. PARLA

SESIÓN ENTRENAMIENTO CAMPUS VERANO 2016 A.D. PARLA

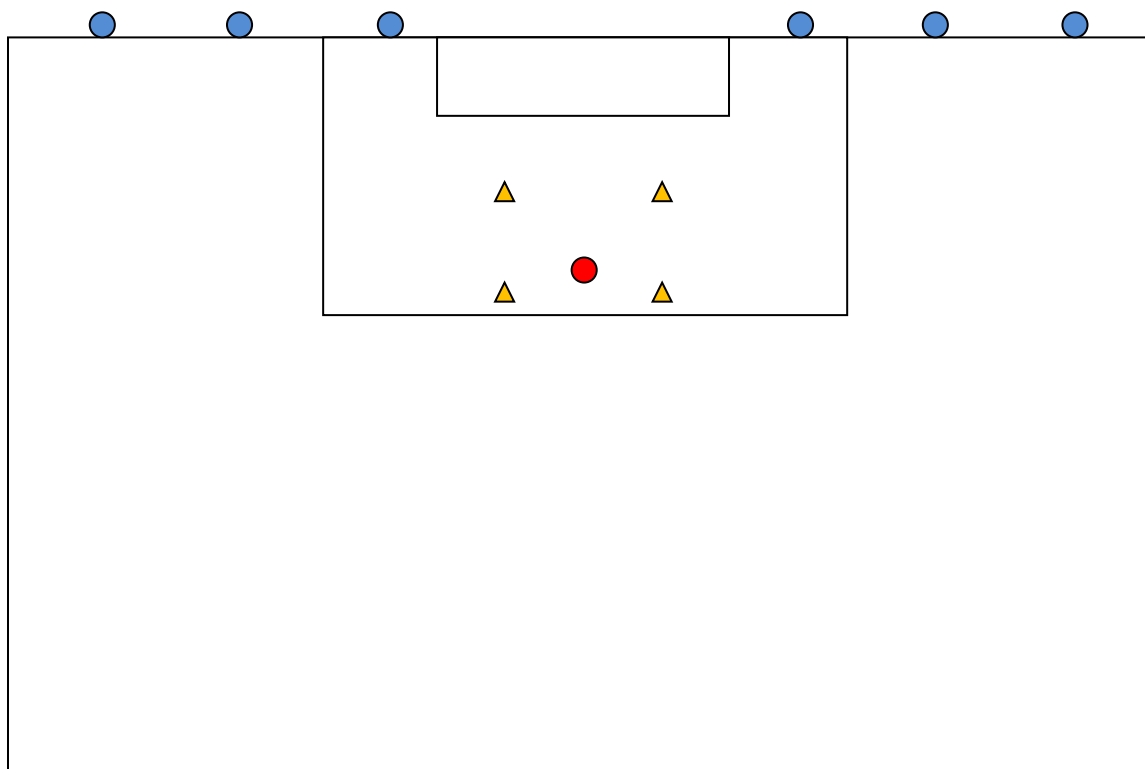
FECHA:

GRUPO: TODOS

TIEMPO: 40 MIN

OBJETIVO: MEJORA DE LA ELECCIÓN DE SUPERFICIE GOLPEO PARA EL TIRO Y SU EJECUCIÓN.

EJERCICIO DE TIRO: LOS JUGADORES ● REALIZAN CENTROS (PUEDEN UTILIZAR MANOS O PIES) Y EL JUGADOR ● REALIZA TIROS A PUERTA



✓ VARIANTES:

- QUE EL REMATE SE HAGA A UN TOQUE, QUE SEA OBLIGATORIO UN CONTROL ANTES DEL TIRO (POR SUPUESTO EL TIEMPO QUE TRANSCURRA ENTRE EL CONTROL Y EL TIRO HA DE SER MÍNIMO).
- QUE LOS PASES SEAN RASOS, MEDIA ALTURA, ALTOS.
- MOVER LA ZONA DE TIRO.



**CAMPUS FÚTBOL BASE A.D. PARLA**

**SESIÓN ENTRENAMIENTO CAMPUS VERANO 2016 A.D. PARLA**

FECHA:

GRUPO: TODOS

TIEMPO: 20 MIN

OBJETIVO: PROFUNDIDAD EN EL JUEGO.

1.- DOS EQUIPOS + COMODINES OFENSIVOS.

✓ NORMA: HAY QUE TERMINAR LA JUGADA EN:

- 5 PASES (FÚTBOL 7).
- 10 PASES (FÚTBOL 11).

✓ VARIANTES:

- TODAS LAS QUE SE OS OCURRA PARA QUE EL PARTIDO SEA DINÁMICO Y EXIGENTE.