



COERVER® COACHING COSTA RICA

EJERCICIOS I

COERVER COSTA RICA 2022

Derechos de autor ©2010. Coerver Coaching Costa Rica Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida de ninguna forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo photo-copying sin permiso por escrito del autor, excepto para pequeños extractos para fines de revisión solamente.

La palabra COERVER y COERVER COACHING LOGO son marcas comerciales registradas de Sportsmethod Ltd. Y Sportsmethod Asia Ltd.

COERVER® CAMP VISION

La visión de Coerver® Costa Rica es que los niños y niñas sean felices de todas las edades y que desarrollen todas sus habilidades técnicas, conciencia táctica y deportividad guiadas por expertos y entrenadores entusiastas.

Propósito.

Nuestro propósito es promover la marca Coerver e implementar la Visión de Coerver Costa Rica® inspirando a nuestros estudiantes a:

- ☐ Juegan con habilidad y confianza
- ☐ Valor ganando pero no más que el rendimiento personal
- ☐ Trabaja duro y busca constantemente la superación personal
- ☐ Mostrar buena deportividad y respeto.

OBJETIVOS ESTUDIANTILES.

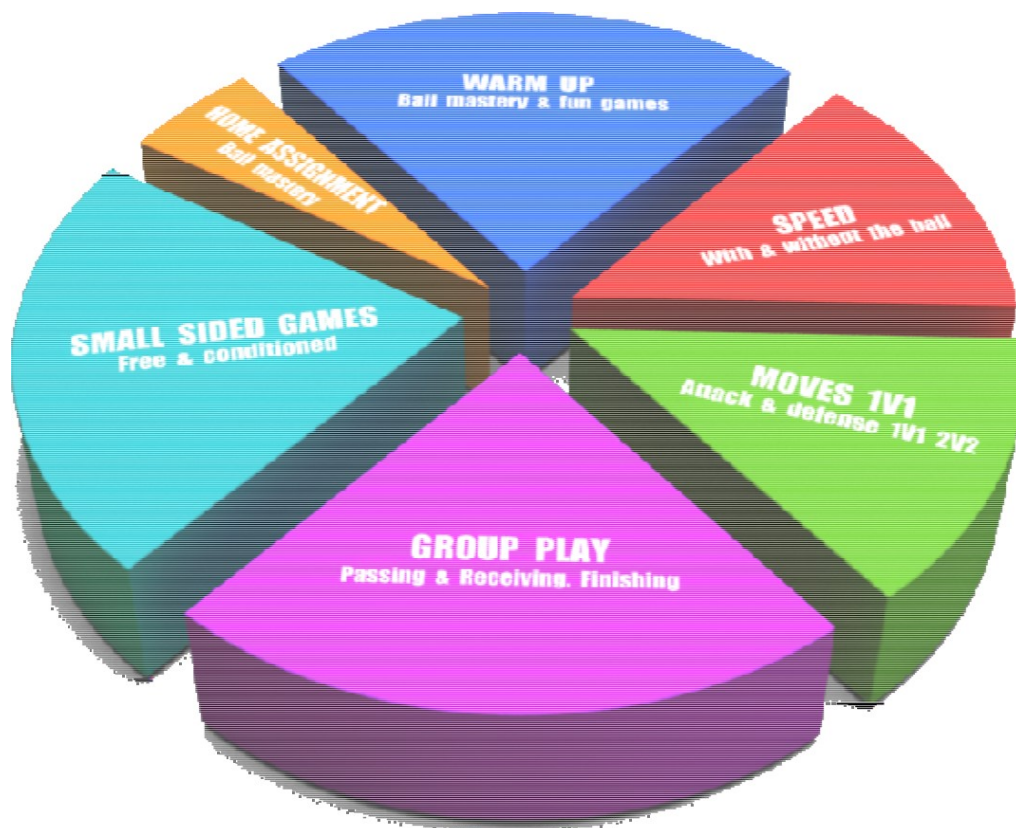
Queremos ayudar a nuestros estudiantes a:

1. Mejorar su comodidad y dominio con el balón bajo competencias de juego.
2. Conozca los nombres de **Coerver Moves** y entienda **CÓMO, POR QUÉ y DÓNDE** las técnicas son efectivas.
3. Conocer el valor del juego de equipo, pero **CREAR** la confianza.





EL COERVER® PLANIFICADOR DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO.



SEGMENTOS PLANIFICADORES: Menores de 8 años -Sub-17

1. WARM UP: Ejercicios y juegos para mejorar el control de la pelota
2. VELOCIDAD: Ejercicios y juegos para mejorar la velocidad con y sin la pelota
3. MOVIMIENTOS: 1 v 1 ATAQUE Y DEFENSA: Ejercicios y Juego que mejoran "Cómo, Cuándo, Dónde" de las técnicas en 1 v 1 (2v2 y 3v3)
4. JUEGO EN GRUPO PEQUEÑO: Ejercicios y juegos que se centran en recibir. Pasando y afinando.
5. PEQUEÑOS JUEGOS LATERALES o MEJOR NOMBRADO COMO JUEGOS REDUCIDOS: Libres y condicionados con Juegos de 3 v 3 a 6 v 6.
6. ASIGNACIONES CASERAS O TAREAS EN CASA: Habilidades de Coerver para trabajar fuera de las prácticas del equipo.

La pirámide[®] Coerver del desarrollo de jugadores©1997

MAESTRÍA CON EL BALÓN. La Fundación.

El tacto, el control y la confianza que afecta a todas las demás partes de la pirámide.

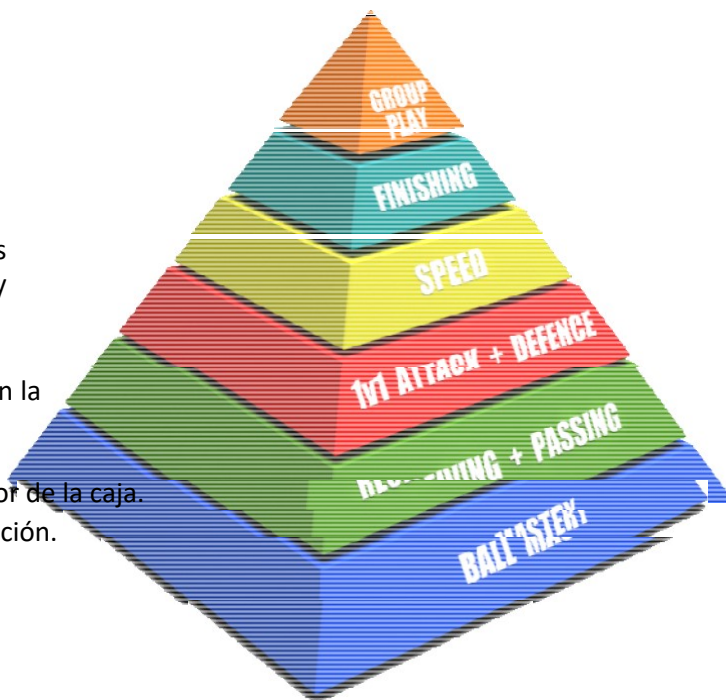
RECEPCIÓN Y PASO. Las habilidades de trabajo en equipo. Sin ellos poco es posible.

1v1 MOVIMIENTOS. Habilidades individuales para mantener la posesión y crear espacio y tiempo para pasar, ejecutar o disparar.

Velocidad. Velocidad mental y física. Con y sin la pelota. Aceleración. Decisión MARCAR.

Acabado. Habilidades de puntuación alrededor de la caja, centro de atención. Tiempo. Valor. Concentración. Llamativo.

JUEGO DE GRUPO. Poniéndolo todo junto. Defensa de grupo pequeño. Ataque de rotura rápida. Combinación Play.



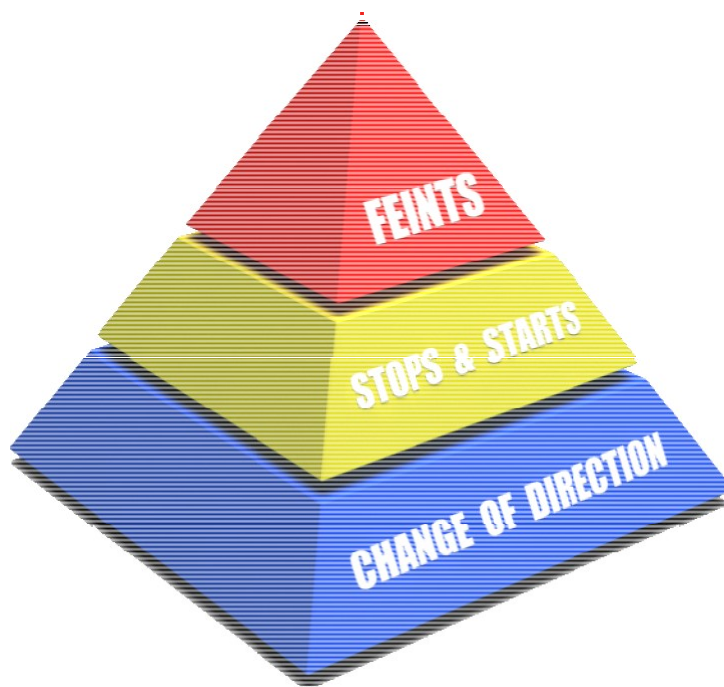
La pirámide de movimientos[®] Coerver©2003

El 1v1 Moves Pyramid© muestra nuestras tres categorías básicas de movimientos: cambios de dirección, paradas y arranques, y fintas.

LOS CAMBIOS DE DIRECCIÓN se utilizan para proteger la pelota y para convertirse en espacio cuando los oponentes están a un lado, delante o detrás.

STOPS & STARTS crea espacio mediante el uso de un cambio de ritmo cuando los oponentes están a lo largo del lado.

FEINTS crea espacio a ambos lados de un oponente para que puedas disparar, pasar o correr con la pelota cuando los oponentes están delante o detrás.





PLAN DE SESIÓN

Todas las sesiones de COERVER® COACHING contarán.....

CALENTAMIENTOS

Con un enfoque en el dominio y la técnica de la pelota.

VELOCIDAD

Reacción, aceleración, manipulación de pelotas y velocidad de toma de decisiones.

MOVIMIENTOS: 1v1(2v2 & 3v3) ATAQUE & Defensa

Ejercicios y juegos de presión completa.

JUEGO DE GRUPO PEQUEÑO

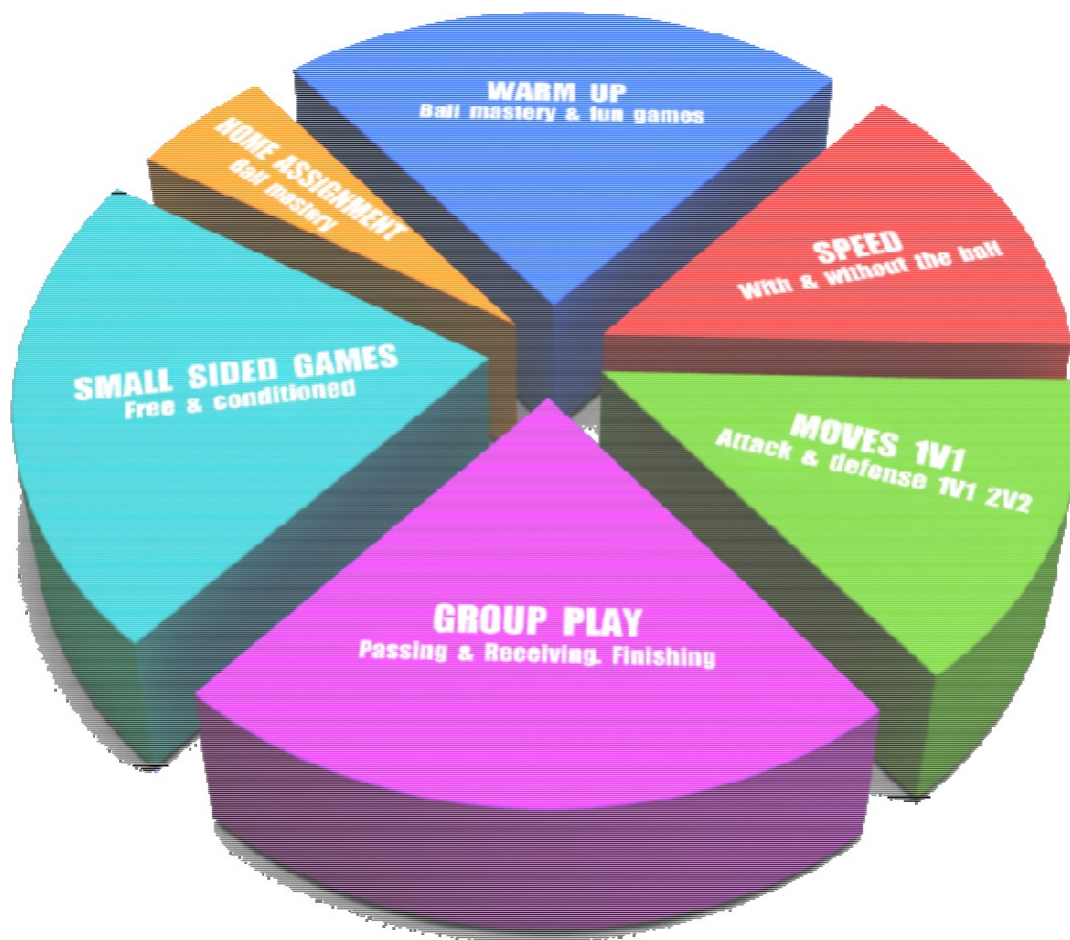
Ejercicios y juegos de recepción, paso y acabado.

PEQUEÑOS JUEGOS PARALELOS

Acondicionado y gratuito.

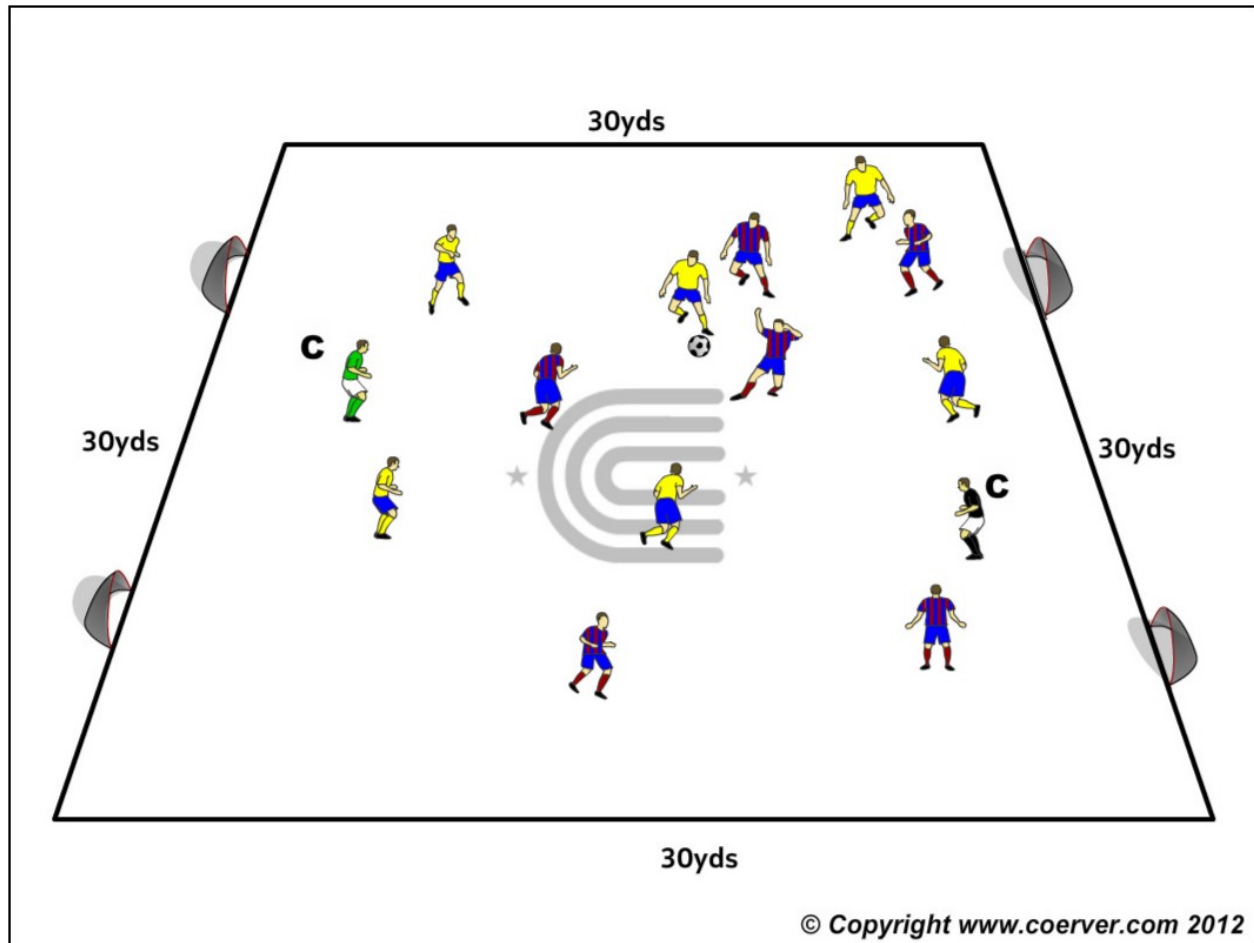


COERVER® COACHING Session Planning 2012©



CALENTAMIENTO	15%
Velocidad.	15%
Movimientos	15%
JUEGO DE GRUPO PEQUEÑO.	20%
PEQUEÑOS JUEGOS PARALELOS	30%
ASIGNACIÓN DOMICILIAR.	5%

Calentamiento 1.



SEGMENTO PLANIFICADOR. Calienta.

BLOQUE PIRAMIDAL. Juego de grupo.

Propósito. Divertido juego de calentamiento.

EDADES 7—10.

CONFIGURAR.

Un campo de 30x30 y ajustado a los números y edades de los jugadores.

Dos (o tres) goles de Pugg o Bandera/cono en cada línea final.

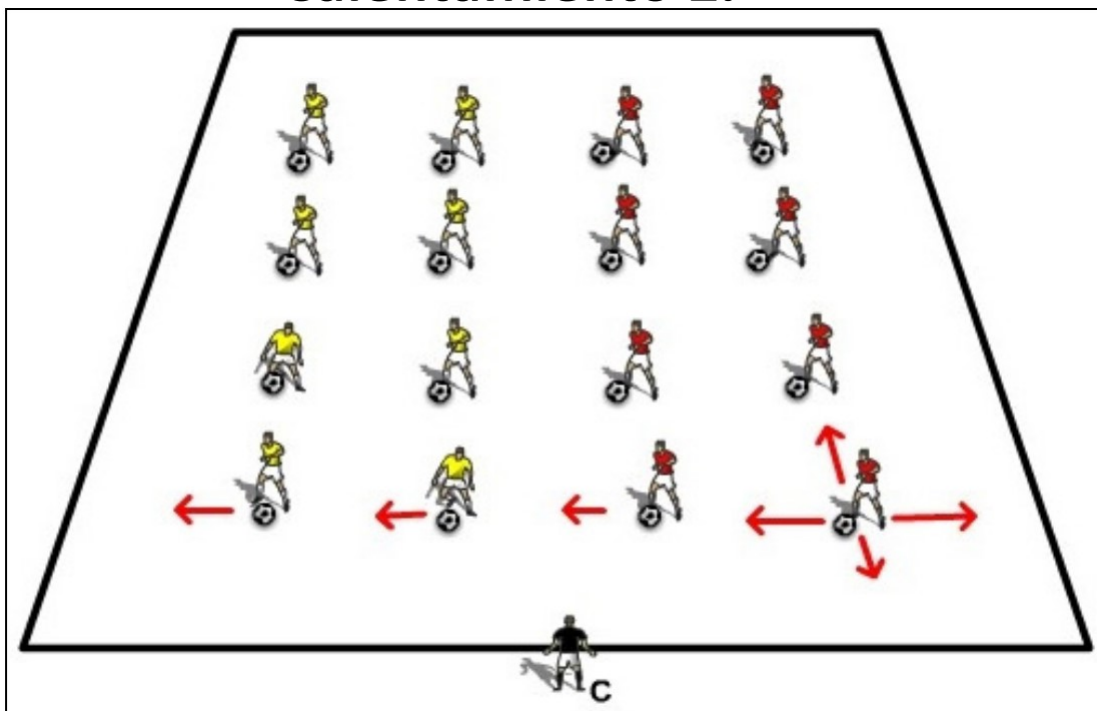
Acción.

Los equipos marcan en cualquier gol. No hay GKs y los defensores no pueden detener el balón con sus manos.

Los Entrenadores juegan en cada equipo y mantienen las puntuaciones.



Calentamiento 2.



SEGMENTO PLANIFICADOR. Maestría en CON EL BALÓN.

Propósito. Para mejorar el dominio del balón y desarrollar las habilidades de malabarismo a nivel de piso.

Configuración.

Jugadores en líneas, a 4 metros de distancia, cada uno con una pelota.

Acción.

Los jugadores reaccionan a las instrucciones del entrenador

1. Toe Taps en el acto. (Que sea un ejercicio de muchos toques de más de 30 segs)
2. Paso a paso en roll side y sole taps hacia atrás y adentro.
3. Lo mismo que #2. Doble. Ambos pies manteniendo el ritmo
4. En el silbato Tapping, tire con R Sole y gire R 90 grados y tome con el interior de R & TT.
5. Como #4 girar L 90 grados usando L sole & L en el interior y Taps.
6. Taps Paso sobre R & tomar con la suela R R vuelta R 90 grados Rivelino
7. Como #6. L pie Rivelino girar L 90 grados
8. TT Tire con R sole y toque detrás de la pierna de pie, Tome la suela w/L y gire L 90 grados
9. Lo mismo que #8 Usando L pie y Girando R 90degres
10. En el silbato slap bola a la izquierda con la suela de R pie y pisar el tobogán con el pie L. Repita con los pies opuestos en la dirección opuesta
11. Lo mismo que #4 pero Slap w/R, pase por encima de L y continúe la acción de tocar los dedos de los pies hacia la dirección opuesta a posición de inicio

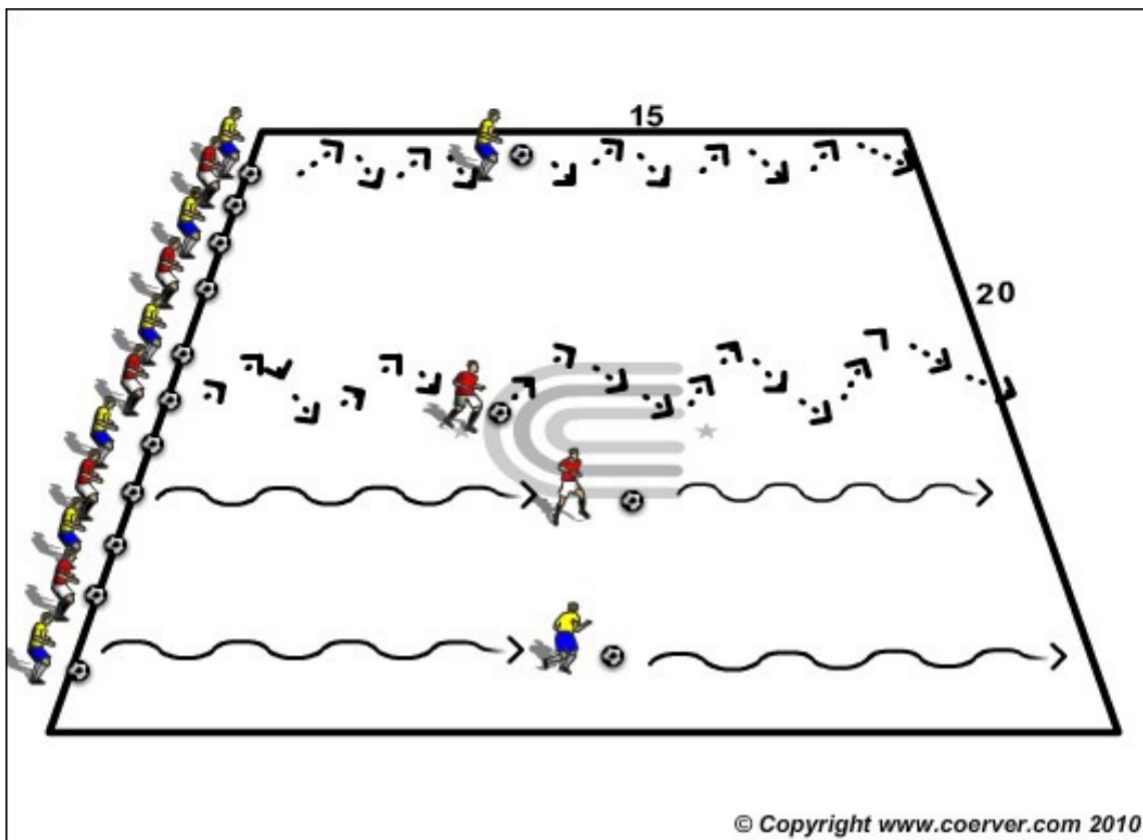
EL ENTRENADORES TIP.

Comience con acciones simples hasta el dominio. Asegúrese de que la técnica es sólida antes de acelerar las acciones.

CONSEJOS DEL JUGADOR:

1. Ten en cuenta el tráfico/jugadores que te rodean. No se desvíe y invada el espacio de los demás.
2. Trate de desarrollar su visión periférica para mantener las líneas rectas hacia adelante, hacia atrás y hacia un lado.
3. Practique a menudo en casa y cuando esté solo.

Calentamiento 3



SEGMENTO PLANIFICADOR Calentar. Maestría con el balón.

EDAD Sub 12, Sub 16.

Los Jugadores en espera los 1, 2 o 3 están alineados con una pelota en un lado de una cuadrícula de 15x20 yd.

ACCIÓN

En la señal del entrenador #1s cruzan la red haciendo la acción que el entrenador determine.

Cuando #1s están 1/3 a través de la parrilla, el entrenador pide que comience #2s.

Cuando #2s son 1/3 a través de las llamadas de Coach para que comience #3s.

1. Solo corte interior y exterior con el mismo pie.
2. Triple corte con el mismo pie hasta el final.
3. Tire y empujar cada paso, pero sentarse en la pelota en la llamada del entrenador. (U12)
4. Un solo empujón en el medio para cruzar en tres toques, uno para tirar y empujar y el tercero para detener en la línea de meta.
5. Regatear cortado con el interior y el exterior de ambos pies.

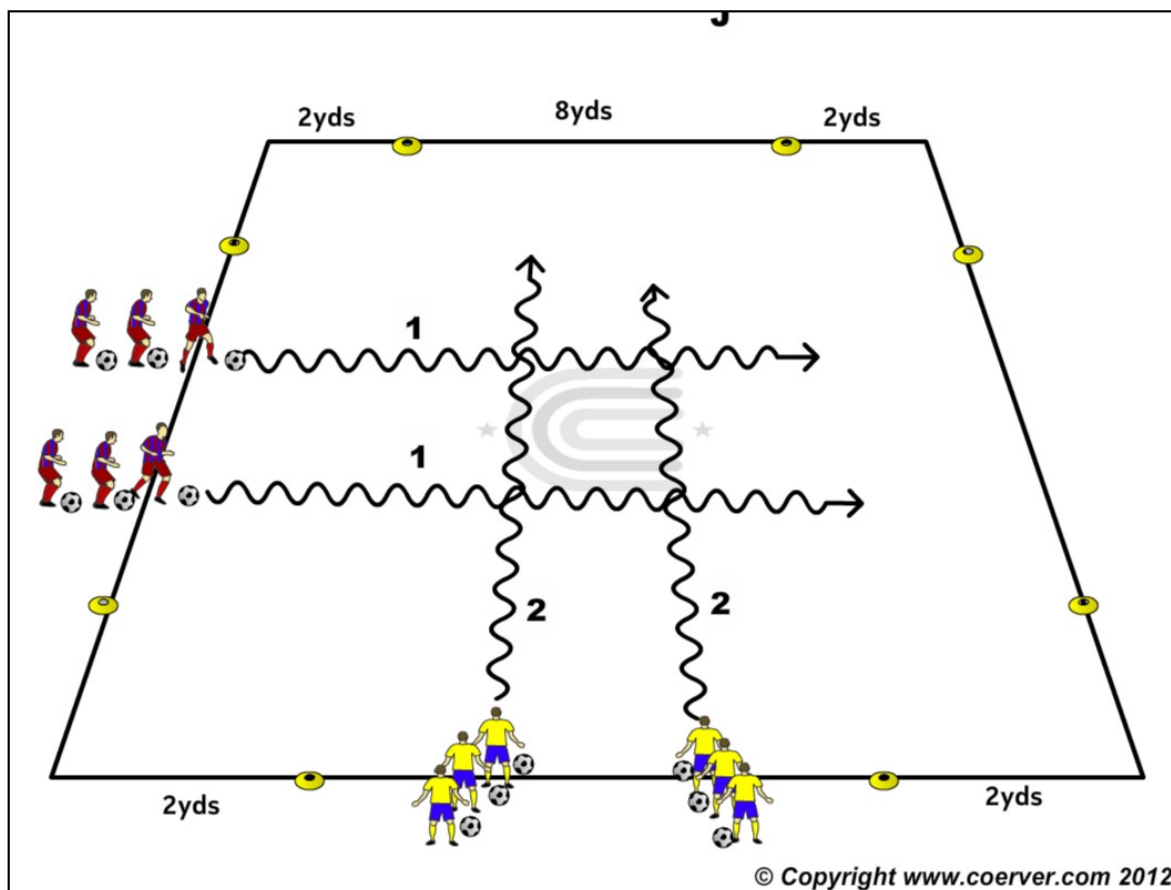
CONSEJO DEL ENTRENADOR

Anime a los jugadores a obtener tantas repeticiones como sea posible.

CONSEJO DEL JUGADOR

Trata de no ver la pelota todo el tiempo. Trata de mantener los ojos en pie tanto como sea posible. Será más fácil con la práctica.

Calentamiento 4



SEGMENTO PLANIFICADOR. Ball Mastery Calentamiento.

Propósito. Para mejorar el tacto, el control, la flexibilidad y la coordinación con el balón.

EDADES. 6 en adelante.

CONFIGURACIÓN.

Una cuadrícula de 12x12 m, con equipos con una pelota a cada jugador en dos líneas adyacentes entre sí.

Acción.

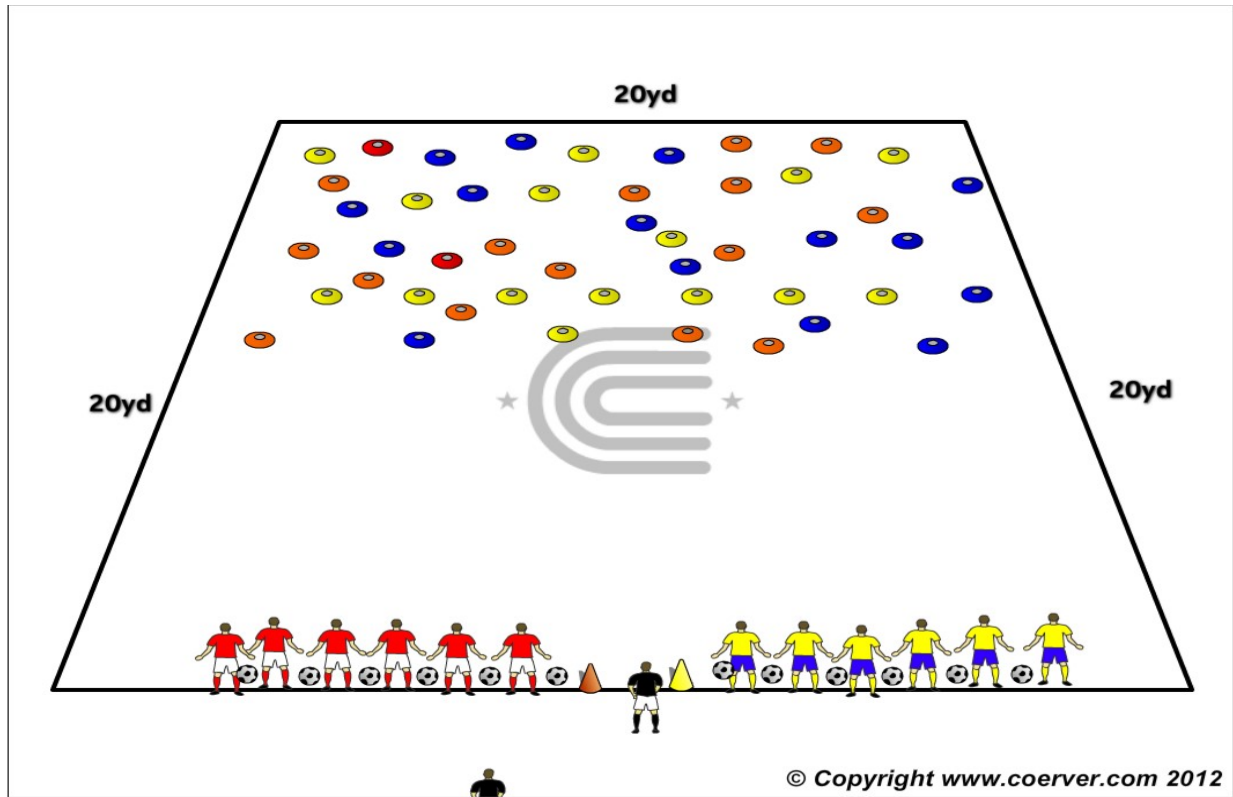
En la señal del entrenador, los pares se mueven alternativamente a través de la cuadrícula utilizando una variedad de movimientos de dominio del balón. Cuando cruzan la parrilla descansan mientras sus compañeros de equipo y otros equipos cruzan alternativamente en parejas hasta que todos están al otro lado de la parrilla.

A continuación, cruzan la cuadrícula más veces utilizando diferentes movimientos cada vez.

Las acciones son:

1. Tire y Empuje cada 4 o 5 toques. 2. Tire y empuje cada vez a un paso. 3. Inside Outside corta el mismo pie. R en el primer cruce. 4. La suela rueda a través de las suelas alternativas de la cuadrícula. 5. Tire y empuje fuera del pie cada paso. 6. Dribble cortado dentro de un pie hacia fuera de otro. 7. TT & Tijeras a un lado seguido de Step Over a otro usando el mismo pie.

CALENTAMIENTO 5



PROPÓSITO: W UP. Para mejorar el regate y el control.

EDADES: Sub 10.

CONFIGURAR: Una caja de 20 x 20 con 40—50 conos dispersos en la mitad de la cuadrícula.

Dos equipos, cada jugador con una pelota, se alinean junto a su cono de color en el extremo opuesto del campo con el Entrenador entre ellos.

Acción:

1. En la señal del entrenador todos los jugadores regatean hacia el extremo opuesto. Detengan su bola por un cono con la suela, recojan el cono, luego regateen de nuevo a su cono de color donde empezaron, detengan su pelota de nuevo con la suela, pongan su cono en la pila de su equipo y luego regateen de nuevo para obtener otro cono usando las mismas habilidades.

Cuando todos los conos se han ido y en la pila de dos equipos, el entrenador cuenta qué equipo obtuvo más. Ellos son los ganadores.

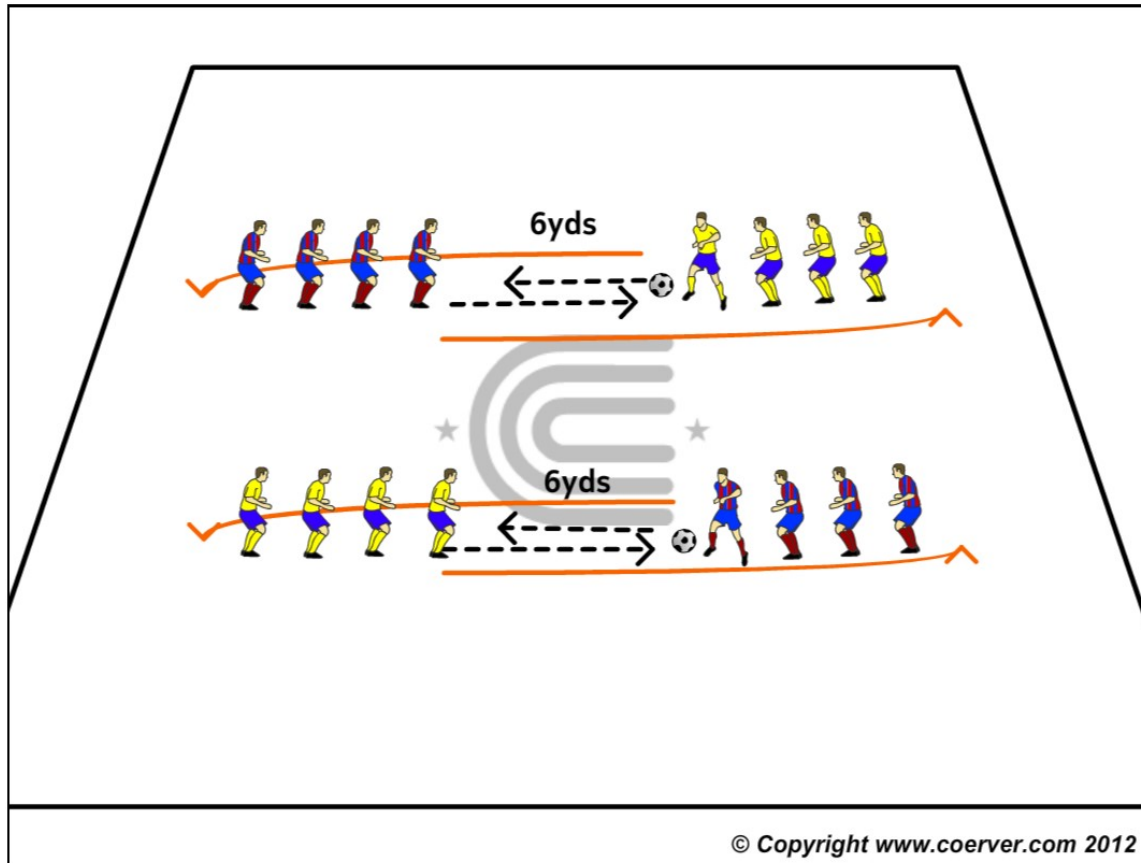
VARIACIÓN 1. Los jugadores regatean al cono, detienen la pelota con la suela del pie y luego hacen 6 únicos toques en el tope de la pelota antes de recoger el cono y volver a su pila.

VARIACIÓN 2. Esta vez los jugadores deben regatear a los conos, detener la pelota con la suela y luego hacer 6 movimientos de bicicleta, 3 con cada pie, luego recoger el cono y regatear hacia atrás y detener su pelota con la suela y colocar su cono en la pila de su equipo.

VARIACIÓN 3. Cuando los jugadores llegan a los conos tienen que hacer 6 pasos más, 3 con cada pie antes de recoger el cono y volver a su pila.

VARIACIÓN 4. Los jugadores pueden recoger tres conos ahora antes de regresar, pero deben hacer el movimiento que el entrenador solicita en cada recogida de conos.

CALENTAMIENTO 6



ENLACE DE DVD: PLANIFICADOR DE SESIONES. DISCO 4.

JUEGO DE GRUPO. Ex. 2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6.

SEGMENTO PLANIFICADOR. ENTRAR EN CALOR.

BLOQUE PIRAMIDAL. Recepción y pase.

EDAD. 7—17.

LISTO. Dos equipos con balón entre ellos frente a cada 6yds separados.

Acción.

El primer jugador sirve y se une al final del equipo contrario.

El jugador opuesto recibe y devuelve y se une al final del otro grupo.

Las habilidades de recepción de terreno son.

1. Recibe con el interior del pie da un pase con el interior del otro pie.
2. Recibir con fuera del pie y pasar con el interior del mismo pie.
3. Control con suela y pase con el interior del mismo pie.
4. Control con suela y pase con exterior del mismo pie.
5. Reciba con un empuje de arrastre y pase w dentro.

ENTRENADORES' CONSEJO. Fomente el paso y el traslado de las primeras prácticas.

CONSEJOS DE LOS JUGADORES. Concéntrate en una buena técnica al principio.

Acelera con maestría.

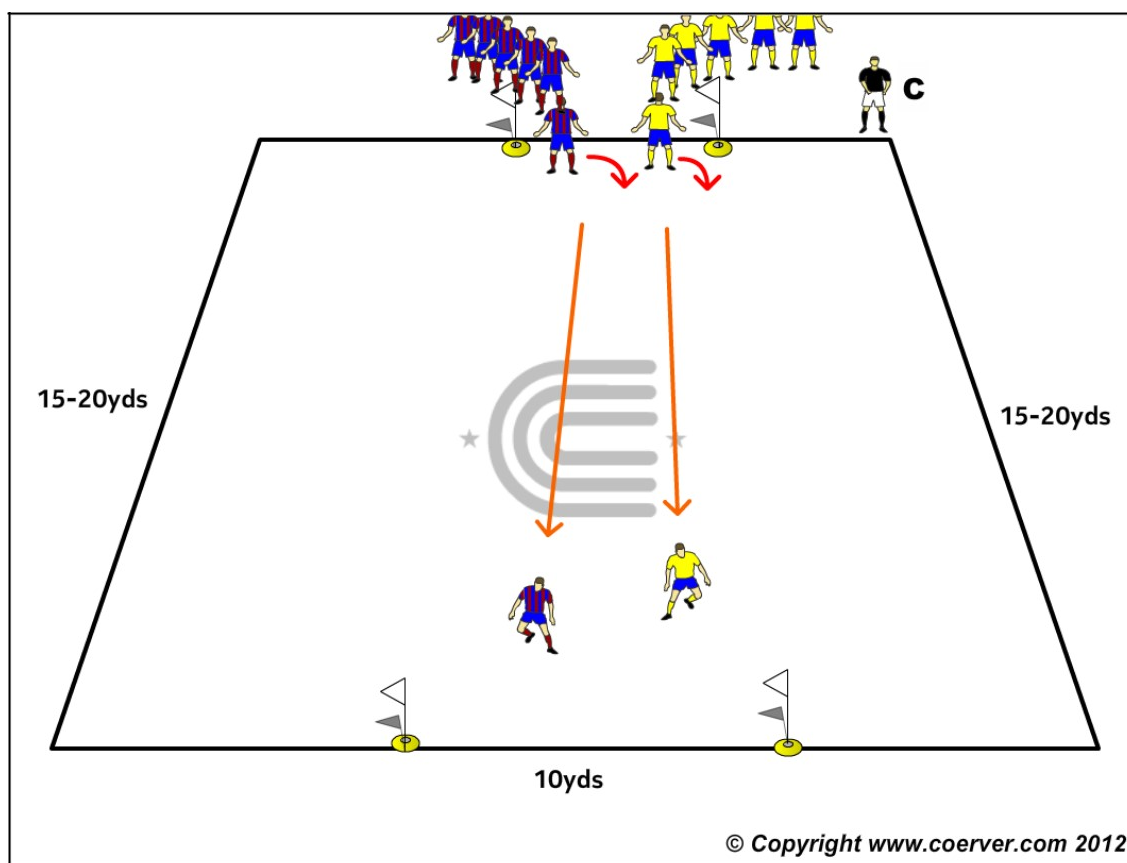


coerver[®]
COACHING



SPEED

Velocidad 1



SEGMENTO PLANIFICADOR. Velocidad.

PROPÓSITO: Velocidad de reacción.

EDADES: U8.

CONFIGURAR: Una rejilla de 15 -18 yardas dividida en carriles.

Dos equipos se alinearon en la línea de salida en el otro extremo.

ACCIÓN: Un jugador de cada equipo competes.

Comienzan con los talones juntos y las manos levantadas como en una bodega.

En la señal del entrenador el sprint hacia el extremo opuesto y descansar allí.

VARIACIÓN 1. Los jugadores comienzan de espaldas a la parrilla. Mismo. Tacones juntos y manos arriba cada vez. El entrenador los ficha para girar y correr hacia el lado que elijan.

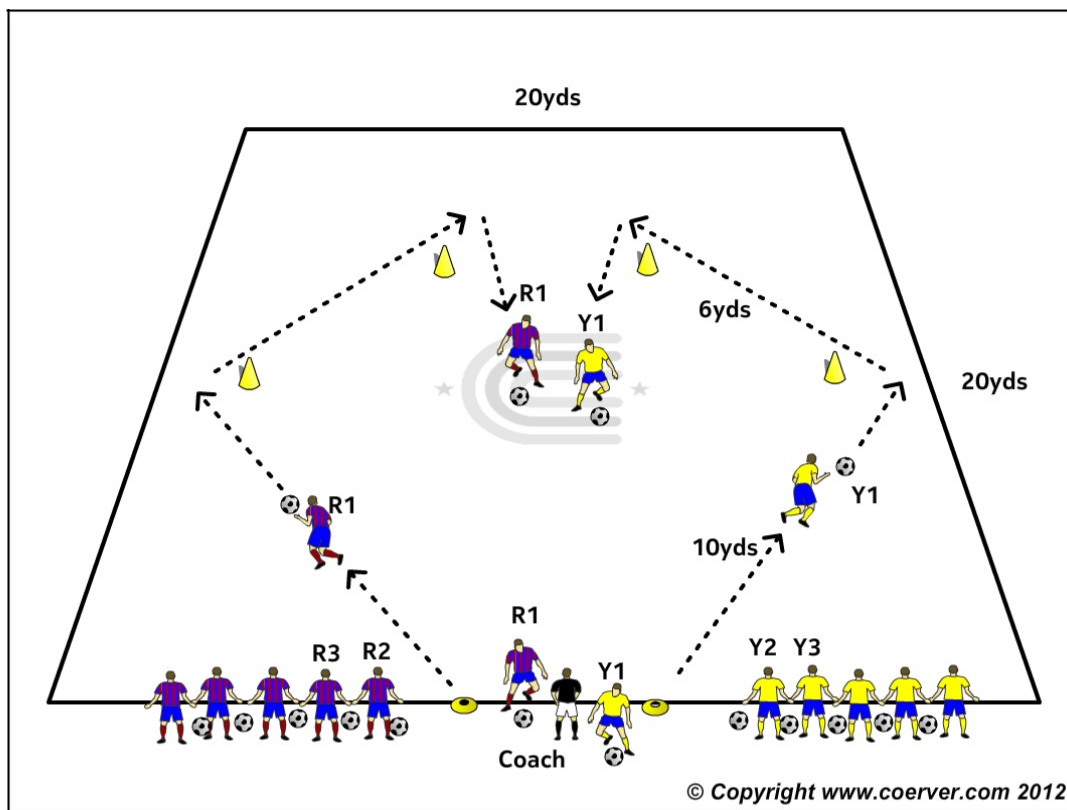
VARIACIÓN 2: Jugadores que aún están de espaldas a la parrilla. Tacones juntos, manos arriba. El entrenador llama para girar R o L. Si los jugadores cometen errores a su vez deben girar completamente en medio de su carrera. (No para U10s) **VARIACIÓN 3:** Jugadores de espaldas a la parrilla. Todavía tacones juntos y manos arriba. El entrenador llama para girar R o L, pero él debe girar el camino OPUESTO. Si los jugadores cometen errores a su vez deben girar completamente en medio de su carrera. (No para U10s)

VARIACIÓN 4. Los Jugadores comienzan arrodillados. Empieza por el silbato del entrenador. **VARIACIÓN 5:** Los jugadores comienzan a arrodillarse, con las manos en la mano, de espaldas a la parrilla. Se levantan y corren.

VARIACIÓN 6: Jugadores en la parte posterior en el suelo, las manos detrás de la cabeza. Le des cuenta usando no manos en tierra y realizar el sprint.

VARIACIÓN 7: Los jugadores boca abajo en el suelo. Las manos detrás de la cabeza. Debe dar la vuelta y levantarse sin manos en el suelo y correr. **VARIACIÓN 8:** Los jugadores sentados con las piernas cruzadas, con las manos en la mano, mirando hacia arriba sin manos y corriendo.

Velocidad 2



SEGMENTO PLANIFICADOR. Velocidad.

BLOQUE PIRAMIDAL. Velocidad.

Propósito. Para mejorar la velocidad y correr con la pelota.

Edades. U8 up.

LISTO.

Una cuadrícula de 20 x 20 con dos equipos alineados con una pelota a cada jugador en dos lados de la línea media de la parrilla.

Dos conos de marcador colocaron 10 yardas y 5 yardas de ancho de la posición inicial del jugador y otros dos conos colocados a 6 yds en el interior de los campos de ambos equipos.

ACCIÓN. Sin pelota. En el coach' señal R1 y Y 1 sprint alrededor de sus respectivos conos de ancho y luego alrededor del cono más lejos a continuación, sprint regatear de nuevo a su línea y etiquetar a su próximo compañero de equipo y los equipos compiten para ver quién gana.

VARIACIÓN.1 Mueva a los equipos a la posición de inicio opuesta y vuelva a correr.

Variación. 2 Con bola. En el coach' señal R1 y Y 1 regatear alrededor de sus respectivos conos de ancho y luego alrededor del cono más lejano y luego volver a su línea

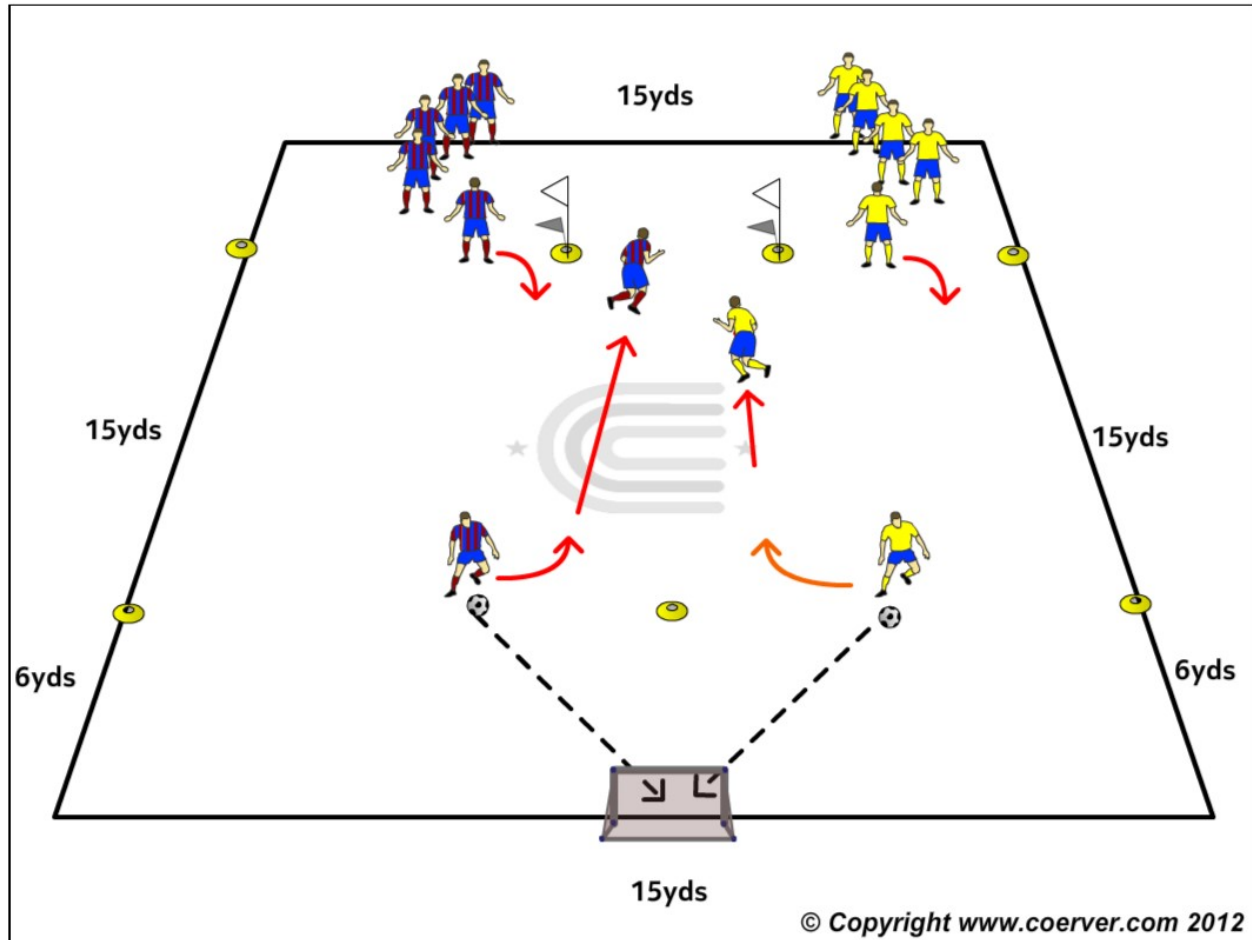
Deben pisar la pelota y debe ser sobre la línea de meta y estacionario para ganar.

VARIACIÓN 3. Relievo de equipo. Los jugadores deben pisar la pelota para liberar a su compañero de equipo.

VARIACIÓN 4. Mueve a los equipos a posiciones de inicio opuestas y corre de nuevo.

VARIACIÓN 5. Relievo de equipo. Los jugadores regatean alrededor del cono más lejano y luego pasan cuando quieren.

Velocidad 3



"LLEGAR PRIMERO."

PLANIFICADOR SEGMENT. Velocidad.

Propósito. Para mejorar la velocidad de reacción. Terminando.

Edad. Todo.

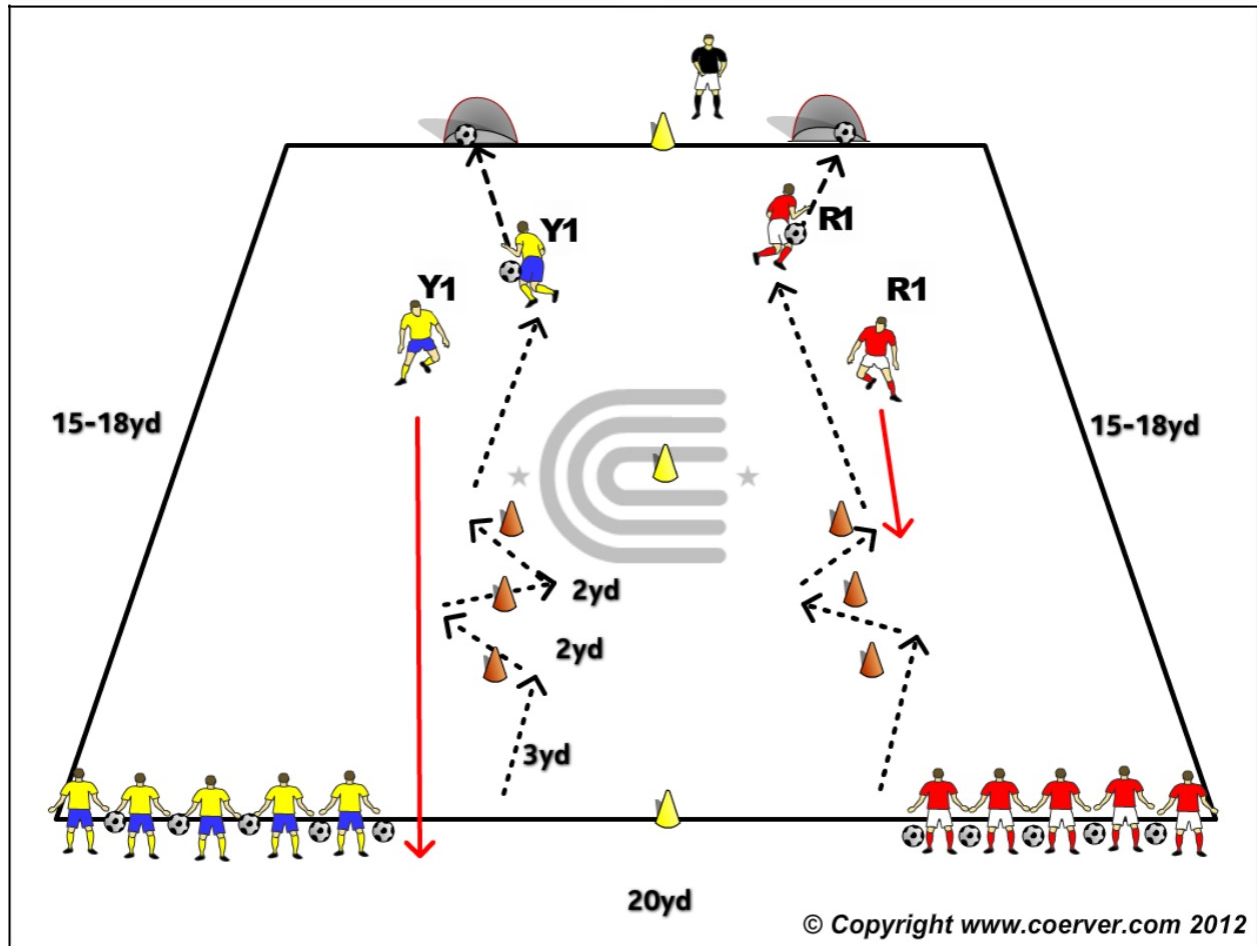
LISTO. Dos equipos se alinearon uno al lado del otro frente a una rejilla de 15 yardas.

Acción. Todas las salidas son con los jugadores tacones juntos y las manos en la mano como en un palo hacia arriba.

En la señal del entrenador, una capa p de cada equipo corre hacia el extremo opuesto y dispara en la pequeña portería y luego corre hacia atrás por la puerta central desde la que partieron. Sus posiciones iniciales son:

1. Cara delantera, tacones juntos, las manos hacia arriba carrera directamente hacia la línea de extremo opuesta, disparar y imprimir a casa.
2. Mirando hacia atrás gire hacia atrás hacia el lado que el entrenador llama. Si el jugador gira de la manera equivocada debe hacer un giro completo en el medio de la carrera para completar el curso y disparar.
3. Mirando hacia atrás, con las manos en la mano, los talones juntos, gire el camino opuesto a la llamada del entrenador. Todavía tiene que hacer un giro completo en la carrera si el jugador gira en el camino equivocado.
4. En la espalda, pies hacia las manos de la línea de meta detrás de la cabeza. En el silbato no levantar las manos y correr, disparar y volver.
5. En el vientre. Mirando lejos de la portería, las manos eh en la cabeza. Da la vuelta y no levantas las manos, corre y dispara y luego corre hacia atrás.

Velocidad 4



SEGMENTO PLANIFICADOR. Velocidad.

Propósito. Para mejorar la maestría con el balón. Corriendo con la pelota. Disparando.

Edades. U8 – Sub 12

LISTO.

Un 18 yd grid con 2 goles pugg en un extremo frente a dos equipos con una pelota a cada jugador. Tres conos de 2 yds de diferencia son lugares 3 yds frente a cada equipo

Acción:

En la señal del entrenador, el primer jugador de cada equipo acelera los regates para disparar a la portería en el extremo e opuesto y luego corre hacia atrás para liberar a su próximo compañero de equipo.

El entrenador sigue anotando. 1pt para anotar. O puntos por faltar. 3 puntos por ganar la carrera por equipos.

VARIACIÓN 1. El jugador ahora regatea a través de los conos y luego dispara y corre hacia atrás para liberar a su próximo compañero de equipo.

VARIACIÓN 2. El jugador corre sin pelota alrededor de la portería y regresa para recibir un pase de su próximo compañero de equipo y regatea a través de los conos y dispara y luego corre hacia atrás para liberar al próximo compañero de equipo.

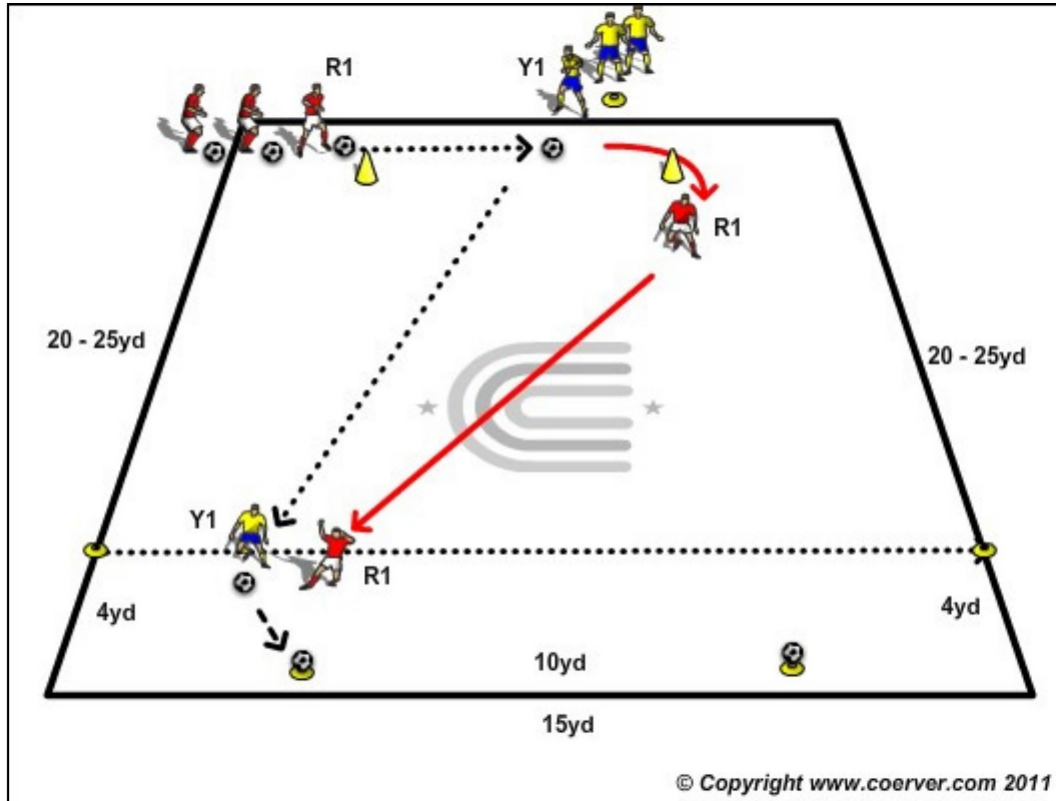
ENTRENADORES' CONSEJO.

Fomente la precisión dentro del pie y acercándose para estar seguro de anotar.

CONSEJO DEL JUGADOR.

Trata de no apresurar tu tiro. Primero sea preciso y busque la velocidad.

Velocidad 5



PROPÓSITO. Para mejorar correr con bola y terminar bajo presión.

LISTO.

Una cuadrícula de 25 x 25 yd con dos bolas puestas en conos a 10 yds de distancia en un extremo de la cuadrícula.

En el extremo opuesto se distinguen dos conos de aproximadamente 6/7 yds.

El equipo rojo se alinea con una pelota cada uno al lado del primer cono en el lado más alejado de las bolas.

El equipo amarillo, los atacantes, alinean 3/4 yds detrás de la línea de los conos.

Acción.

R1 regatea la pelota entre los conos y pisa la pelota para Y1 y corre alrededor del cono lejano para dar persecución a Y1.

Y1 toma posesión de la pelota detenida y acelera regates para tratar de penetrar en la zona de disparo de 4 yd frente a las dos bolas en el extremo opuesto de la red para disparar y golpear una pelota.

VARIACIÓN 1.

El atacante debe disparar antes de la línea de disparo de 4 yd para demostrar compostura y fuerza al terminar.

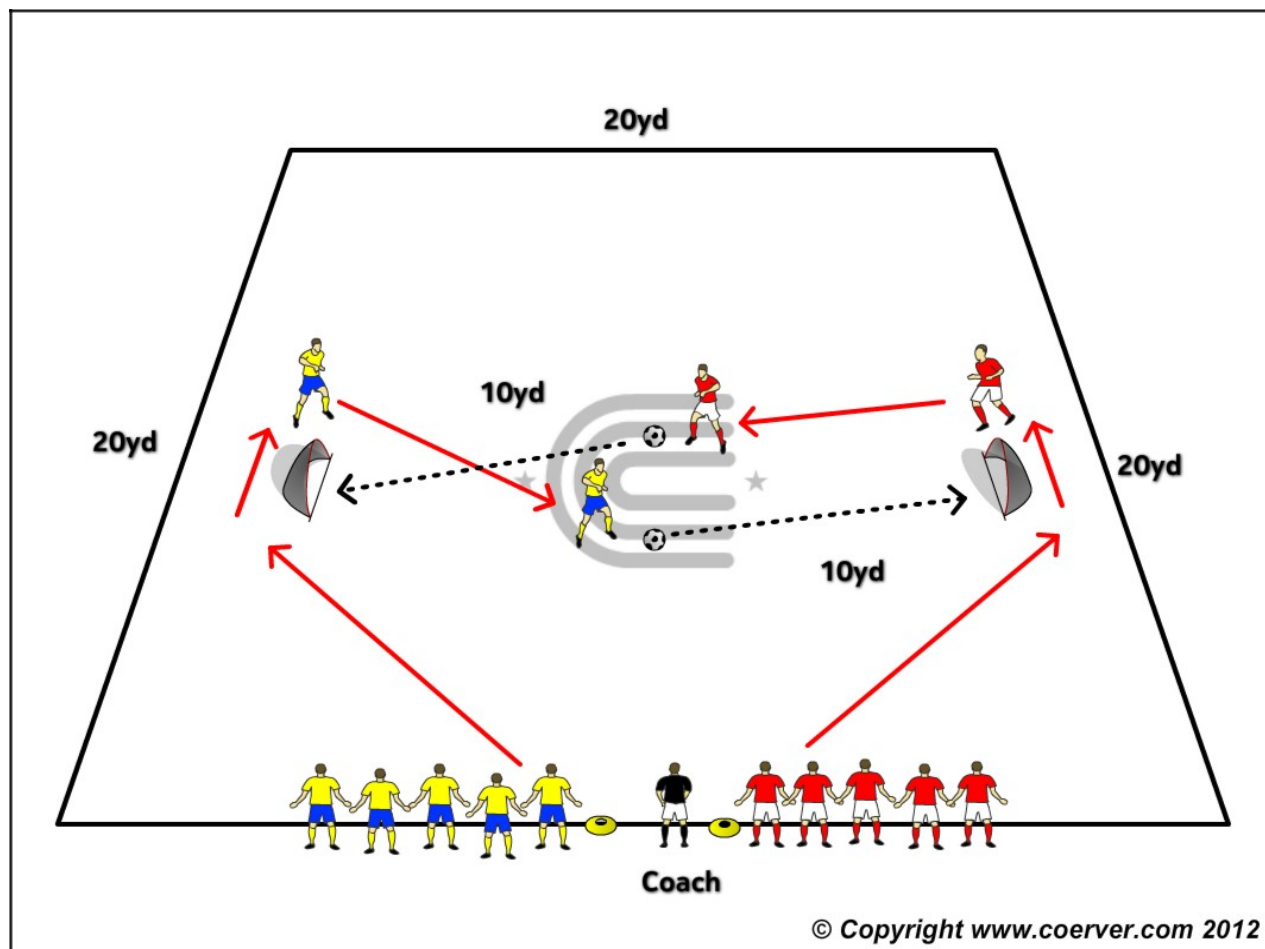
CONSEJO DE COACH.

1. Ajuste la posición del segundo cono para dificultar que el defensor se acerque y dé una persecución cercana. Luego mueve gradualmente el cono más cerca para que el defensor tenga más posibilidades de atrapar al atacante. Finalmente haz que el cono se acerque a que el Atacado tendrá que enfrentarse casi con certeza al Defensor para anotar.

CONSEJO DEL JUGADOR.

Saca la pelota de tus pies con un atrevido 1er toque y luego usa el exterior del pie para mantener el control a velocidad.

Velocidad 6



PLSEGMEN TO ANNER. Velocidad.

PROPÓSITO: Para mejorar la velocidad. Finalización.

EDADES: U8

CONFIGURAR:

Dos goles pugg 18yds separados dentro de una cuadrícula de 20 x 20 yd con un balón en la línea media frente a cada gol.

Dos equipos se alinearon a ambos lados del entrenador en un lado.

Acción:

En la señal del entrenador, los dos primeros jugadores corren alrededor de su portería y a la pelota frente a la portería rival y disparan. El primer jugador en anotar gana.

Los tiradores restablecen la pelota y los próximos jugadores van en la señal del entrenador.

CONSEJO DEL JUGADOR:

Ve por una exactitud al tirar.

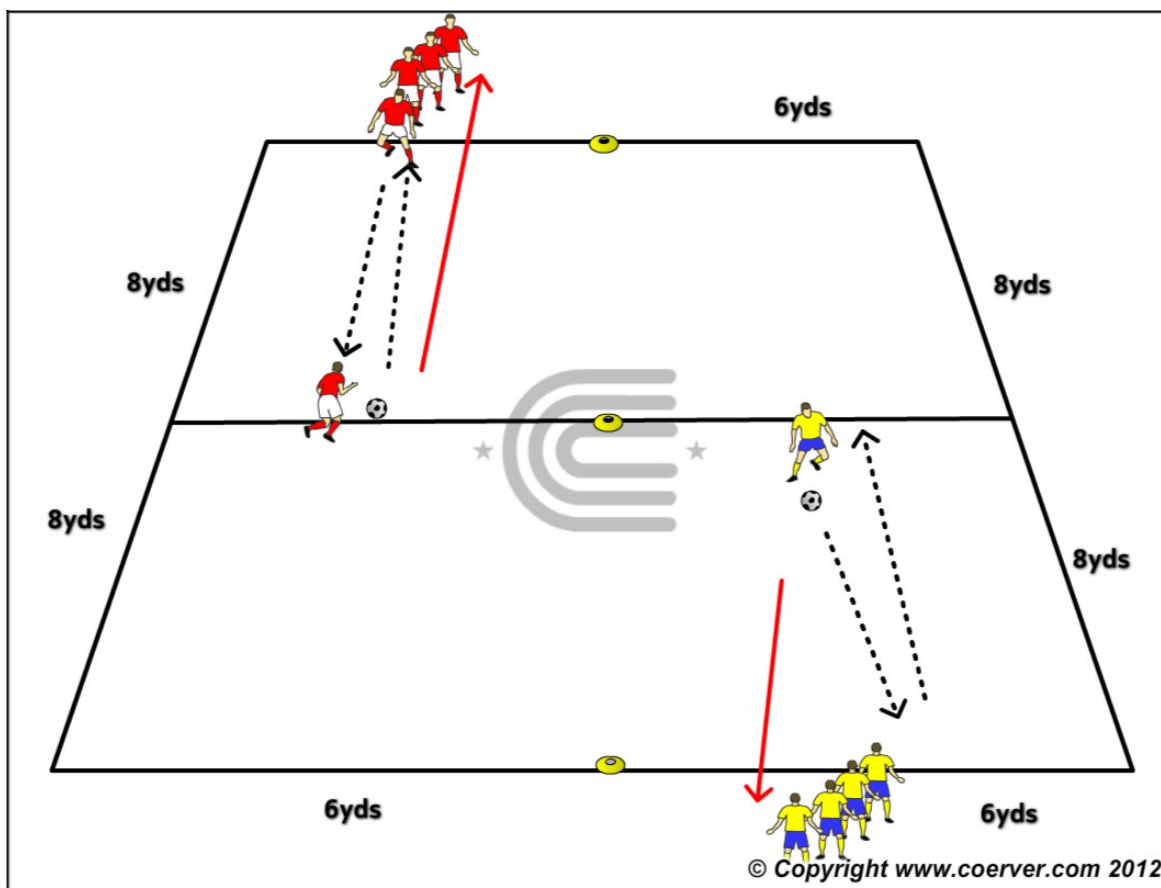
CONSEJOS DE ENTRENADORES.

Ajusta la distancia que tiene la pelota desde el objetivo hasta la habilidad de tus jugadores.



Movimientos

Movimientos. Cambios de dirección. (COD) 1



SEGMENTO PLANIFICADOR. Calienta. Movimientos.

BLOQUE PIRAMIDAL. Muévete. Cambios de dirección.

Propósito. Para probar la velocidad y la ejecución de Los movimientos de cambio de dirección.

Edades. 8—17.

LISTO. Dos equipos se alinearon en lados opuestos de una parrilla de 16-18yd con conos haciendo cuadrículas de 8 x 6 yd.

El primer jugador de cada equipo tiene una pelota.

ACCIÓN. El jugador 1 st regatea a su línea media, hace un cambio de dirección moverse en la línea media y pasa a su próximo compañero de equipo y se une al final de su línea de equipo.

Los jugadores repiten la acción tres veces. El equipo para terminar primero con la pelota a los pies de los 1er jugadores y todo en la línea gana.

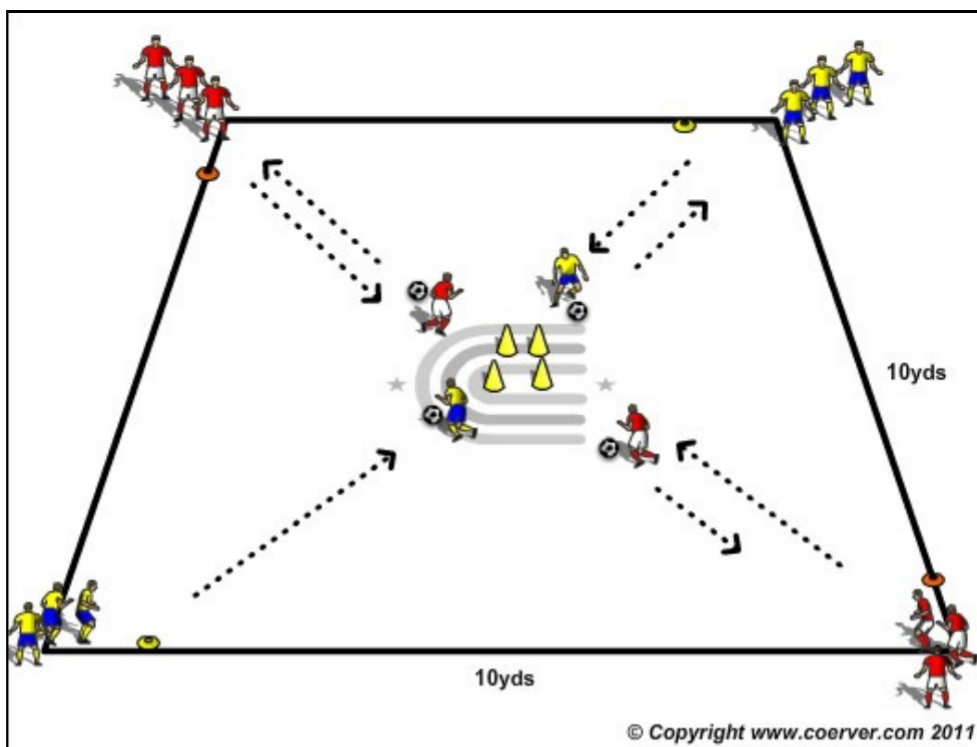
Las acciones de COD son: 1. Corte interior. (L & R). 2. Corte exterior (L y R). 3. Paso a paso. 4. Giro U. 5. Giro del gancho. 6. Giro de la suela (Toque de la suela, tome con fuera del mismo pie en un movimiento.)

CONSEJO DEL JUGADOR. Concéntrate en una buena técnica antes de la velocidad. Intente recibir un toque en la línea antes de girar.

CONSEJO DEL ENTRENADOR. Que sea una competición por equipos.

Anime a los jugadores a pasar inmediatamente cuando se hayan vuelto y no regatear la pelota antes de pasar.

Movimientos 2



SEGMENTO PLANIFICADOR. 1 v 1 Movimientos

BLOQUE PIRAMIDAL. 1 v 1 Movimientos

Propósito. Para practicar y perfeccionar todos los movimientos, cambios de dirección, paradas y arranques y fintas. **AGE.** Sub 12 Sub 16

LISTO.

Una cuadrícula de 10x10yd con un cono marcador en el medio.

Cuatro equipos con una pelota cada uno en cada esquina de la cuadrícula.

ACCIÓN.

El primer jugador de cada equipo regatea al cono de marcador y hace un movimiento corto y pasa a su próximo compañero de equipo.

Los movimientos son:

CAMBIOS DE DIRECTION: 1. Corte interior. Corte exterior. Giro en U. Hooke Turn, Pisa.

PARADAS E INICIOS: Realizar fintas, parar y seguir.

FEINTS: 1. Paso lateral. 2. bicicletas. 3. bicicletas dobles. 4. Rivelinos. 5. Pases de elásticas Ronaldinho. 6. Arrastre Empujar.

CONSEJO DEL ENTRENADOR.

Anime a los jugadores a empezar lentamente y centrarse en la buena técnica.

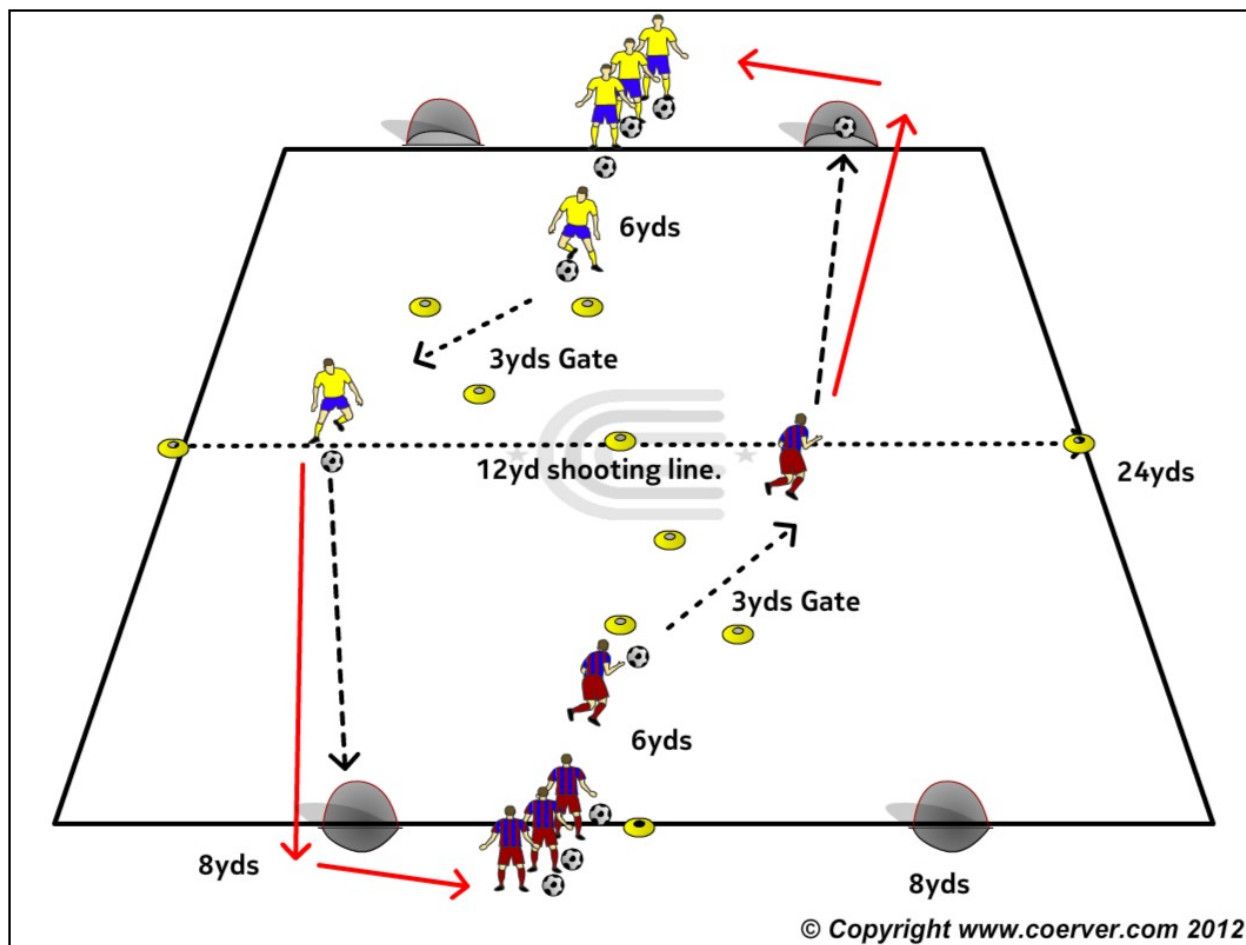
A continuación, con la velocidad de maestría y tomar sólo un toque antes de hacer que la finta se mueva en el cono.

CONSEJO DEL JUGADOR.

Entra en movimiento constantemente y luego acelera fuera de un cambio de ritmo.

Trate de 1 toque antes de hacer el movimiento en el cono.

Movimientos 3



SEGMENTO PLANIFICADOR. Movimientos de finta.

EDADES. 10-17yrs

LISTO.

Dos equipos enfrentados en una parrilla 24x16yd con dos pequeños goles en cada final

Cada jugador tiene una pelota.

Un cono marcador a 6 yardas delante de cada equipo con una puerta de 3 yd a su lado RT.

Acción.

Los jugadores regatean al cono marcado, hacen una finta y empujan la pelota a través de la puerta de 3 yd y disparan por el pequeño gol antes de la línea de 12 yd disparar.

Los movimientos son.

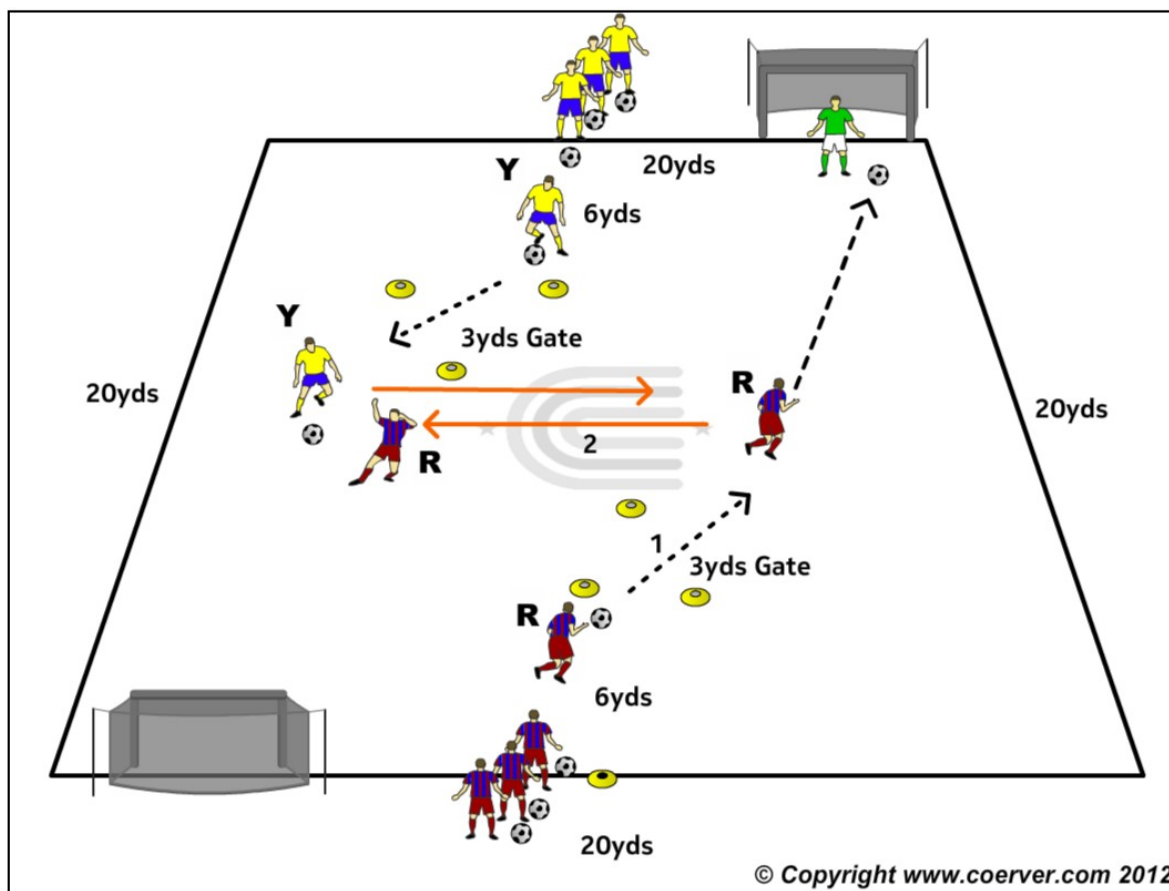
1. Paso lateral. 2. Paso lateral doble. 3. Bicicleta. 4. Bicicleta s dobles. 5. Arrastrar empuje.

6. Paso sobre Rivelino. 7. Paso sobre Bicicletas dobles.

CONSEJO DEL ENTRENADOR.

Concéntrate en una excelente técnica. No acelere hasta que se domine la habilidad. **CONSEJO DEL JUGADOR.** Comience lentamente y acelere sólo cuando se logre el dominio.

Movimientos 4



SEGMENTO PLANIFICADOR. Movimientos. Terminando.

Propósito. Para mejorar fintas. & Acabado.

EDADES. 10-17yrs

LISTO.

Los equipos se enfrentan en una parrilla de 24x16yd con dos goles de tamaño completo y GKs en cada extremo. Cada jugador tiene una pelota.

Un cono marcador a 6 yardas delante de cada equipo con una puerta de 3 yd a su lado rt.

Acción.

R regatea al cono marcado, hace una finta y empuja la pelota a través de la puerta de 3 yd realiza disparos a portería.

Los movimientos son.

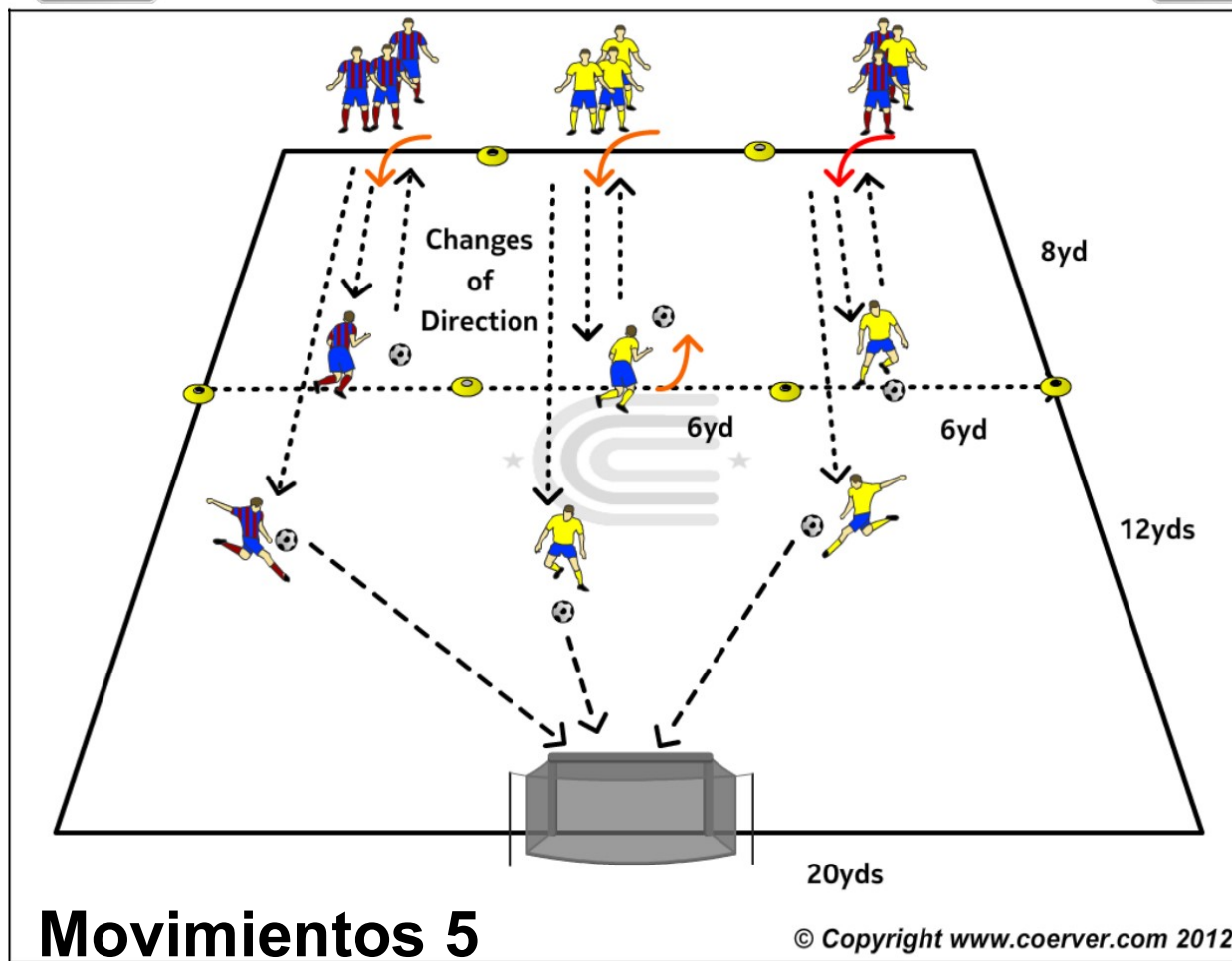
1. Paso lateral. 2. Paso lateral doble. 3. Tijeras. 4. Tijeras dobles. 5. Mathews Arrastrar empuje. 6. Paso sobre Rivelino. 7. Pase sobre tijeras dobles.

Tan pronto como R dispara inmediatamente corre hacia el carril contrario para defender contra el atacante del sitio opuesto R.

R dispara y se recupera para defenderse contra el siguiente atacante R.

CONSEJO DEL ENTRENADOR. Ajuste la distancia a la que se desplazan los objetivos para que el juego sea realista. Hazlos más cercanos para aumentar la presión.

CONSEJO DEL JUGADOR. Concéntrate en una excelente técnica y un buen toque fuera de la jugada para configurar el disparo.



PROPÓSITO. Mejorar la velocidad C.O.D a través de la competencia.

LISTO.

Tres equipos de tres o cuatro jugadores al final de las parrillas de 8 x 6 yd con un gol en el centro de la línea final en el extremo opuesto de los equipos.

Acción.

Un jugador de cada equipo hace 4 movimientos cortos sobre cada línea de cuadrícula antes de regatear y disparando a portería. El primer jugador en anotar gana.

Los movimientos son.

Corte interior. 2. Corte exterior. 3. Giro U. 4. Giro del gancho. 5 Paso en.

Variación. COMPETICIÓN POR EQUIPOS. Después de disparar jugador corre de nuevo a etiquetar y liberar a su próximo compañero de equipo. Los jugadores que pierdan el gol deben volver a ir después de que todos los compañeros de equipo se hayan ido. Primer equipo en terminar ganando.

CONSEJO DEL ENTRENADOR.: Asegúrese de que todos los movimientos estén sobre cada fin de línea.

Penalizar a jugadores/equipos por malas técnicas.

CONSEJO DEL JUGADOR: Gira con un toque, "Ojos hacia arriba" antes de disparar.

Trate de ser consciente del progreso de los oponentes.

Movimientos 6

**SEGMENTO PLANIFICADOR. 1 v 1**

BLOQUE PIRAMIDAL. 1 v 1 A y D

Propósito. Para mejorar 1v1 ataque y defensa bajo presión completa.

Edad. Sub 12 Sub 16 sub 8

LISTO.

Dos bolas en conos a 18 yardas de distancia de un equipo con una pelota a cada jugador mirando al otro a través de una cuadrícula de 15 yardas.

Acción.

Yellow Y1 pasa a través de la red al oponente R1 t que intenta anotar golpeando cualquiera balón de su cono. No puede disparar desde más de 4 yardas desde un cono. Si el Defensor gana la pelota puede anotar.

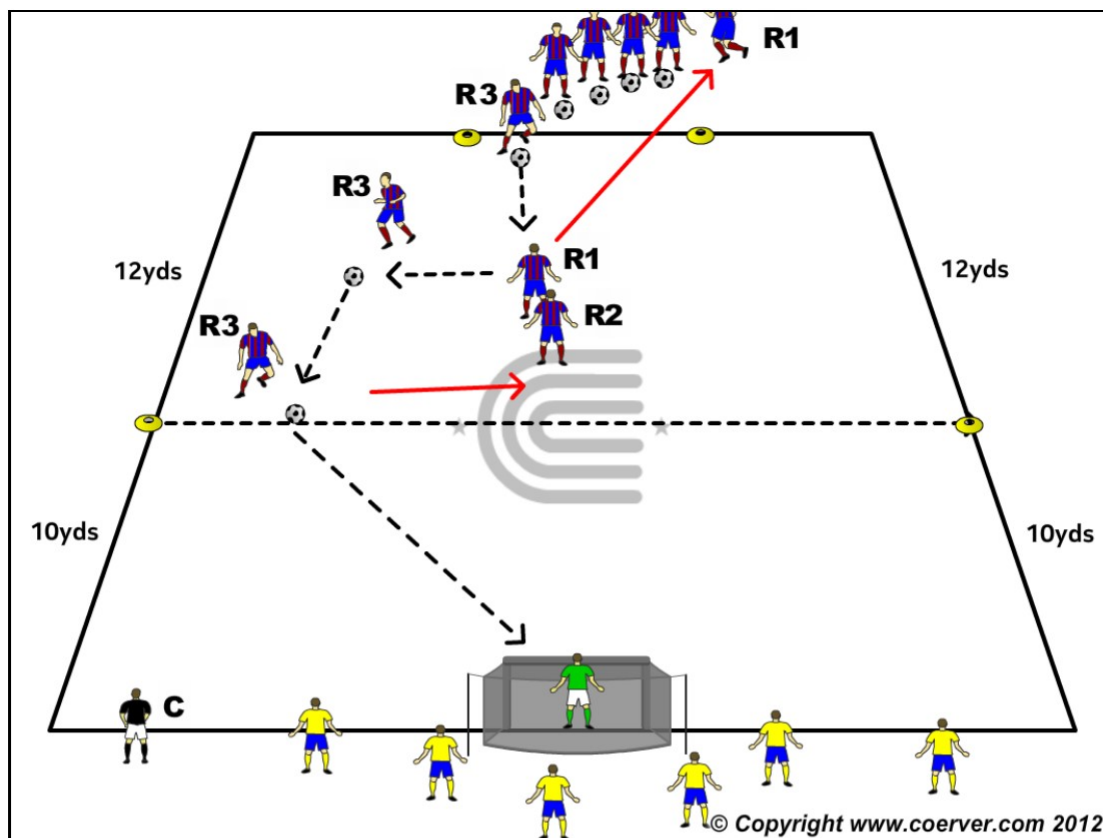
CONSEJO PARA EL ENTRENADOR. 1. Trate de emparejar a los oponentes de manera justa y asegúrese de que los jugadores jueguen contra diferentes oponentes.

2. Instruya a los jugadores a probar movimientos específicos sin decirle al oponente antes de que puedan ir por la portería.
3. **CONSEJO DEL JUGADOR. 1.** Trate de un 1er toque positivo en la dirección del objetivo que elija.
2. Prueba todos tus movimientos para ver cuáles son los mejores para ti.



JUEGO DE GRUPO

JUEGO DE GRUPO: DISPAROS.



SEGMENTO PLANIFICADOR. Juego de grupo pequeño. Recepción, aprobación y acabado.

BLOQUE PIRAMIDAL. Terminando.

Propósito. Para mejorar el paso de pared, 1er Toque y finalizar.

Edades. 7—17.

LISTO. Un portero en una meta de tamaño completo.

Un equipo detrás de la portería recibiendo los balones.

El otro equipo, atacantes, se alineó con un balón cada uno frente a la portería a 22 yds (o ajustado a las edades y habilidades de los jugadores) su compañero de equipo de pases de pared R1 a 6 yardas de distancia hacia la meta.

Acción. R3 pasa a R1.

R1 pared pasa a R3 que tiene un toque para configurar y un segundo toque para disparar. Después de disparar R3 reúne su pelota y se une a sus compañeros de equipo en la línea de disparar de nuevo.

VARIACIÓN 1 R1 pases de pared a R3 y luego se despega al poste lejano para cualquier rebote en el poste lejano.

Después de disparar hacia el poste lejano R3 toma R1s lugar y repite el pase de pared con su próximo compañero de equipo y se despega al poste lejano también.

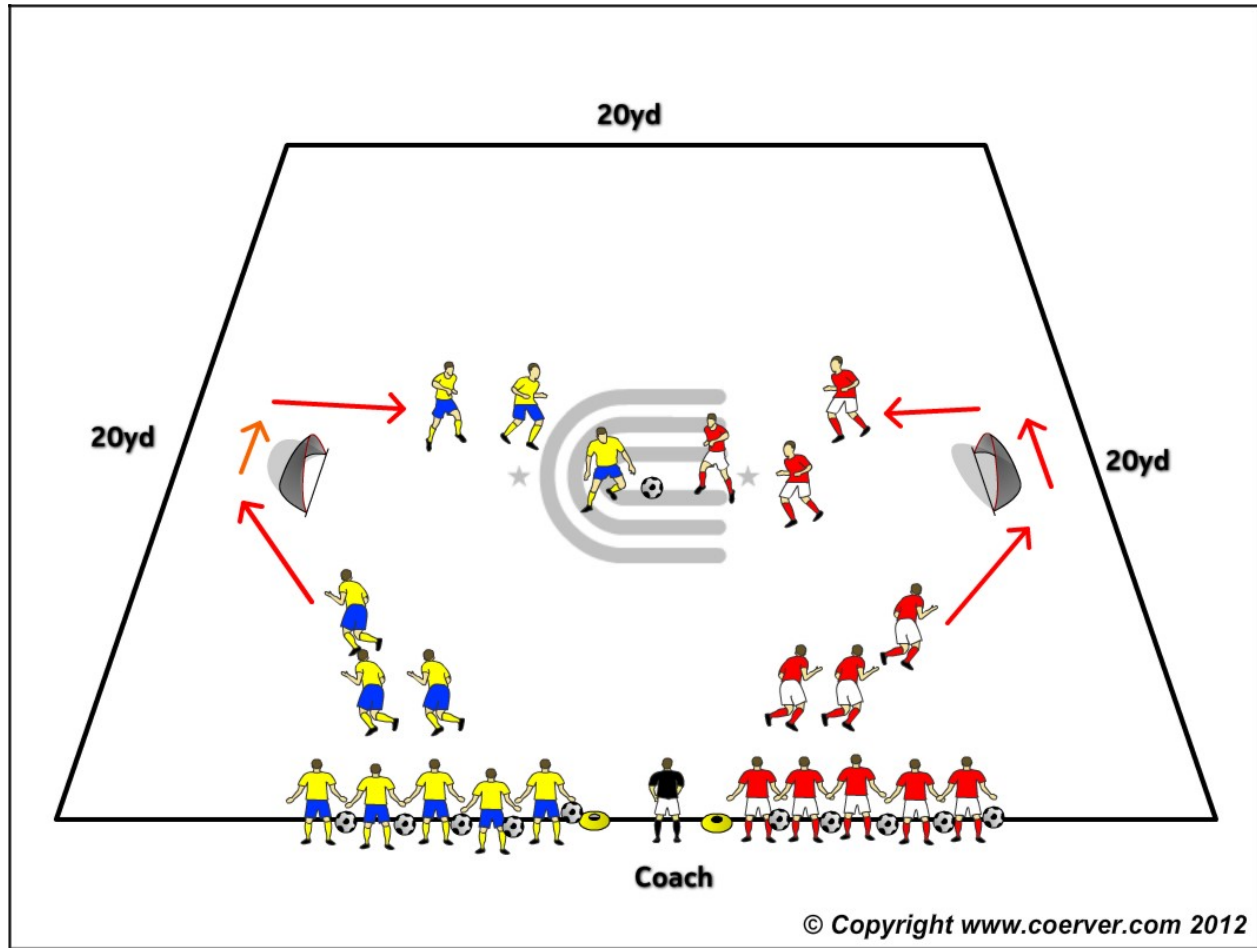
La secuencia se repite a través de todo el equipo.

El entrenador cuenta los goles en el tiempo asignado.

Los equipos cambian de rol.

CONSEJO PARA EL JUGADOR. Concéntrate en la precisión antes de la potencia.

JUEGO DE GRUPO



SEGMENTO PLANIFICADOR. 1v1. 3v3.

PROPÓSITO: Mejorar las habilidades de velocidad 1v1. Terminando..

EDADES: U8

CONFIGURAR:

Una rejilla de 20 x 20 yardas con dos o cuatro pequeños goles 15-18 yds separados en el centro del campo con un balón en el centro del campo entre ellos.

Dos equipos están al margen con el Entrenador entre ellos.

Acción:

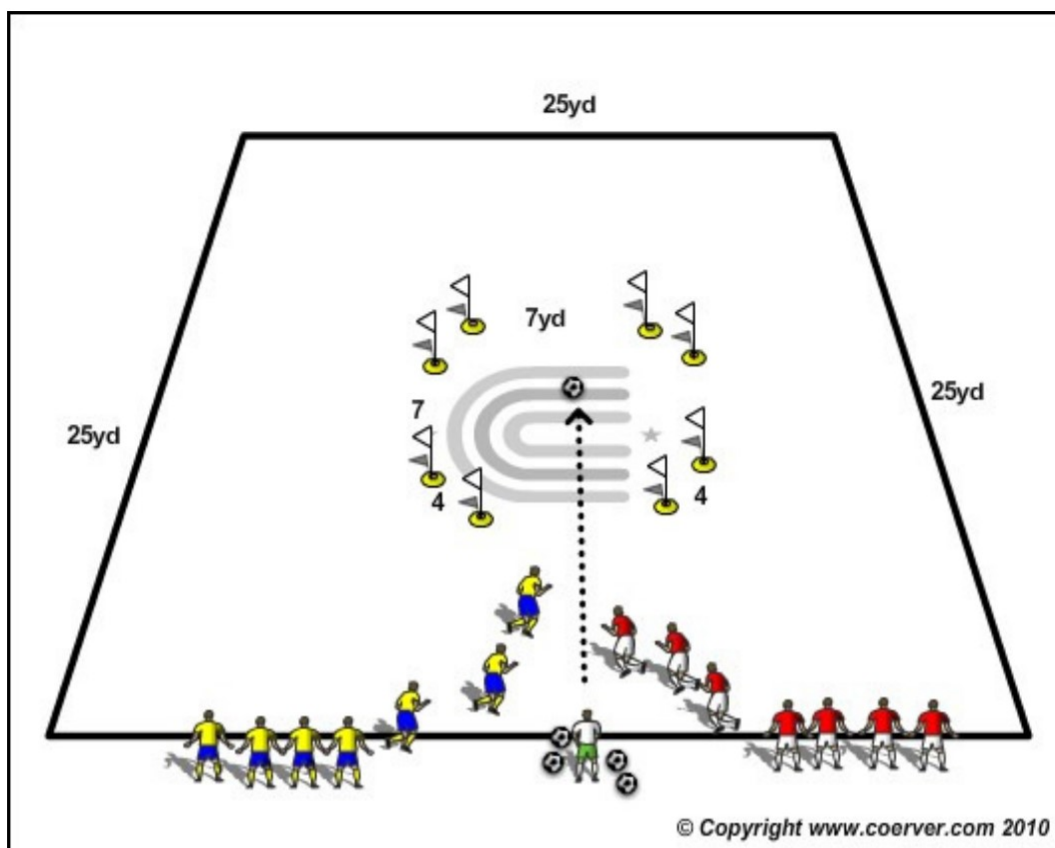
En la señal del entrenador 3 jugadores de cada equipo corren alrededor de sus propios objetivos y tratan de ser los primeros en conseguir la posesión para anotar la portería rival.

En la carrera del juego si los defensores obtienen posesión también pueden anotar.

Cuando el juego ha terminado, el atacante reemplaza la pelota en el punto central.



JUEGO DE GRUPO



PURPOSE. Para mejorar el juego en grupo, el paso, la recepción y el soporte técnico. Desarrolla Killer Pass.

EDADES. Sub 12 - Sub 16

LISTO.

Un campo de 25x25yd.

4 x 4 yardas de goles de bandera ancha aprox. 7yds yardas de distancia de acuerdo con las edades / habilidades de los jugadores y en ángulo hacia afuera a 4 esquinas.

El Entrenador tendrá un suministro de balones entre dos equipos en la línea de meta.

Acción.

El entrenador pasa al centro de la parrilla para que los primeros equipos de 3 o 4 jugadores busquen la posesión para anotar.

Los goles sólo se pueden marcar desde fuera y no se pueden marcar desde dentro de la plaza formada por los goles.

Los jugadores pueden defender la línea de gol viniendo a través de los goles de adentro hacia afuera.

Si un jugador está en la línea de gol, los equipos deben ir a otro objetivo y no pueden forzar la pelota a través.

VARIACIONES.

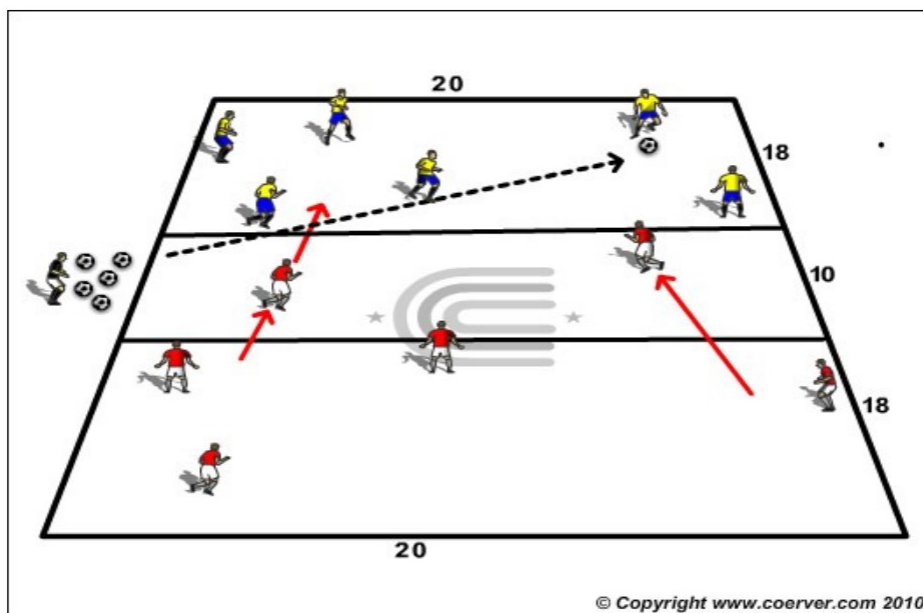
1. Pase. Los goles se pueden marcar en un tiro de 1 toque.

2. 2 puntos para un gol de cabeza.

3. Tres puntos para un pase de 1-2 seguidos inmediatamente por un tiro de 1 toque y gol.

Consejos.

Extender el juego tanto como sea posible y buscar cambiar el punto de ataque con frecuencia.



SEGMENTO PLANIFICADOR. Juego de grupo.

BLOQUE PIRAMIDAL. Recepción y pase.

Propósito. Para mejorar el pase y apoyar el juego.

Edades. Sub 12 Sub 16

LISTO.

2 rejillas de 20x18yd (u otros según el número y la edad de los jugadores) a 10 yardas de distancia.

6 jugadores en las parrillas finales.

El Entrenador con un suministro de pelotas fuera de la zona media.

Acción.

Sin pelota. Un equipo envía a un jugador a etiquetar a un oponente en su zona y luego volver lo más rápido posible para liberar a un compañero de equipo para hacer lo mismo.

El entrenador a veces cuenta el tiempo de lo que tarda el equipo en etiquetar a todos sus oponentes.

Los oponentes luego se convierten en etiquetadores y son cronometrados contra el primer equipo.

CONSEJO DEL ENTRENADOR. Cuente el reloj al final de cada esfuerzo.

CONSEJO DEL JUGADOR. Concéntrate en un oponente.

VARIACIÓN 1.

Con la pelota. El entrenador pasa al equipo amarillo que corre tan rápido como puede, mientras que el equipo rojo envía dos jugadores (o 1 dependiendo de los números y el tamaño del área) para tratar de tocar el balón.

Cuando uno de los jugadores rojos toca la pelota o se sale de los límites corren de vuelta a su campo mientras el Entrenador pasa una nueva pelota al equipo rojo y dos jugadores amarillos corren a la zona Roja para tratar de conseguir la pelota.

El Entrenador mantiene la cuenta de los totales de pases de equipo (o tiempo de posesión) durante varios partidos.

VARIACIÓN 2.

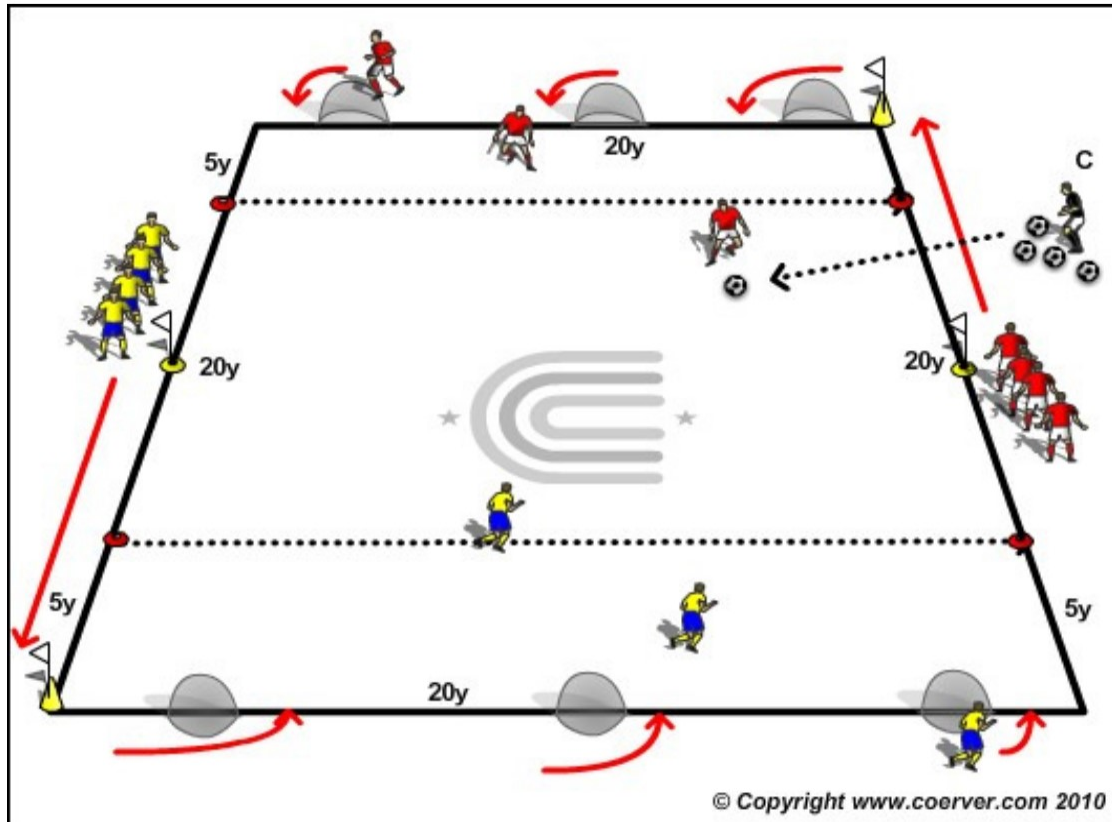
Cada 6 o 10 pases consecutivos (dependiendo del número de jugadores en los equipos) cuenta como objetivo. Primer equipo a diez goles.

CONSEJO DEL ENTRENADOR. Amplíe o reduzca las rejillas para que sea más fácil o más difícil.

CONSEJOS DE LOS JUGADORES. Muévete de la pelota y llama a las instrucciones a tus compañeros de equipo como lo harías en un juego.

Trate de incorporar movimientos sorpresa como tomar el control y las ejecuciones de pantalla en situaciones de presión.

JUEGO DE GRUPO



Propósito. Para mejorar la toma de decisiones re 1 v 1, Comunicación y soporte.

Edad. Sub 12 Sub 16

LISTO.

Un campo de 20x30 yd con tres pequeños goles en cada extremo y zonas de tiro 5yd delante de ellos.

Dos equipos se alinearon en el punto de medio camino en lados opuestos del campo frente a direcciones opuestas.

El entrenador con un suministro de pelotas en el banquillo.

Acción.

En el silbato tres jugadores de cada equipo corren alrededor de sus respectivas banderas de esquina y entran en el campo alrededor del 1º, 2º y 3º gol respectivamente, respectivamente, dando un vistazo escalonado a ambas formaciones de equipo. El primer equipo a un total designado de goles gana.

Variación.

El pase asesino. Condiciona el juego de que los goles sólo se pueden marcar 1 toque del pase de un compañero de equipo. El pase debe ser intencional y no un rebote de un oponente.

CONSEJO DEL ENTRENADOR.

Juega la pelota al primer jugador en el campo para fomentar la buena intensidad a la carrera inicial alrededor de los goles.

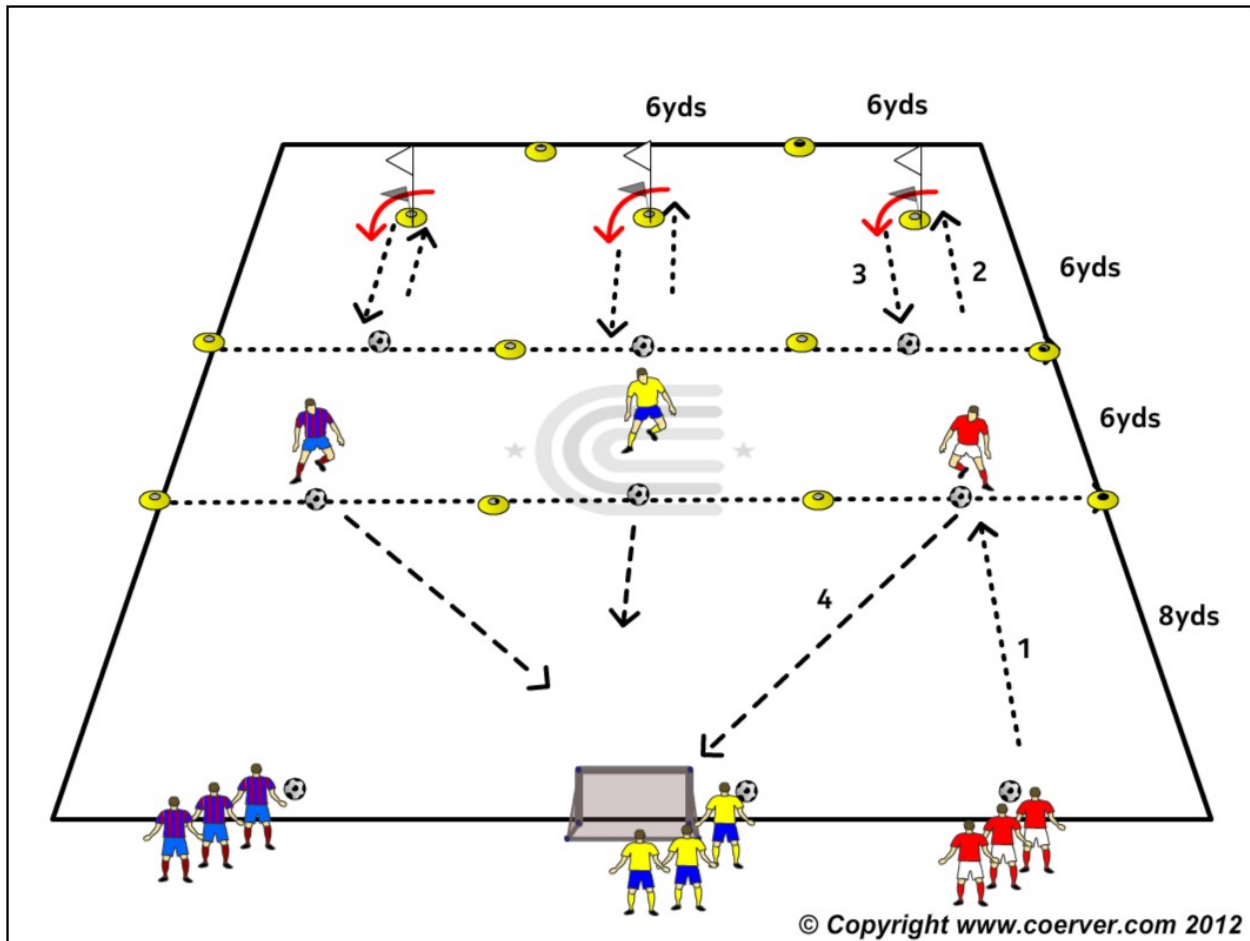
CONSEJO DEL JUGADOR.

Llame y apoye todo el tiempo, incluso cuando no estén en el campo.



TEST

PRUEBA 1: FINALIZAR.



"KNOCKOUT. "

SEGMENTO PLANIFICADOR. Juego de grupo pequeño.

PYRAMID BLOCK. Finalización.

Propósito. Para mejorar la carrera con la pelota. Golpeo y la finalización.

Edades. U10.

LISTO.

2 líneas marcadas con conos 8yds y 14yds desde la línea de gol.

Una bola en la línea de 14yd en cada carril 4YRD.

Una sola bandera se establece 6yds de la línea 14yd en cada carril.

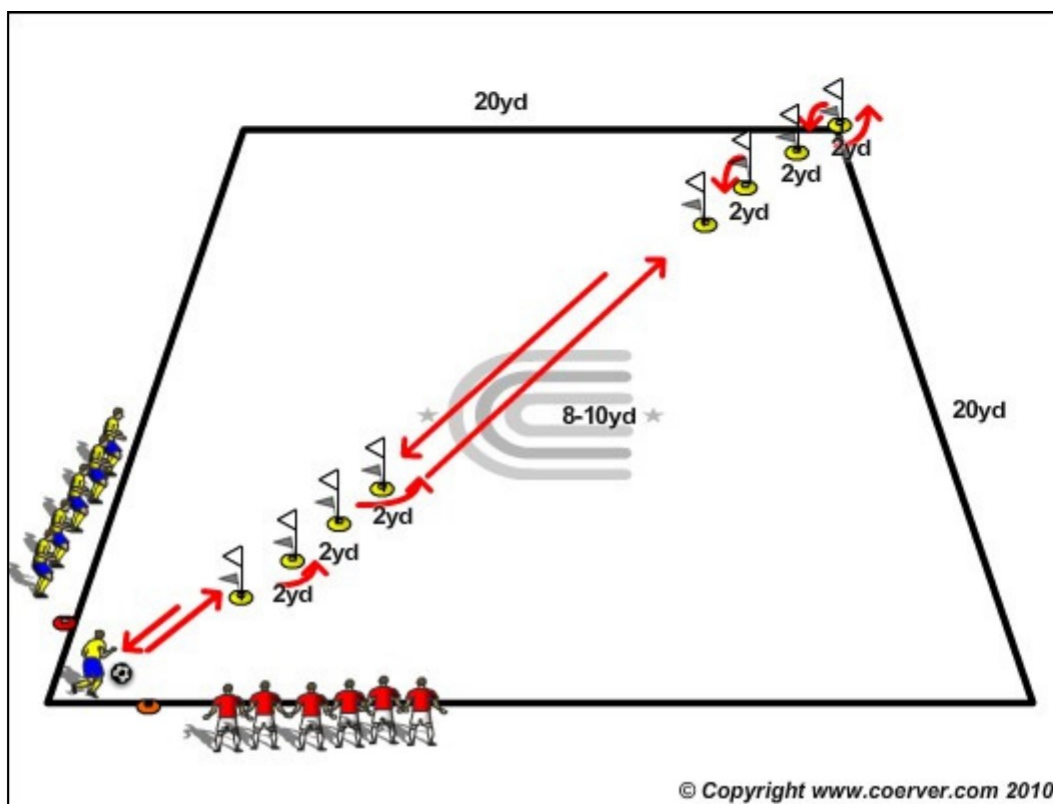
Tres jugadores con un balón cada uno alineados en la línea de gol, uno en cada carril.

ACCIÓN.

En la señal del entrenador los tres jugadores regatean y detienen su pelota con su suela en la línea 8yd; corren a la línea de 14yd y toman la pelota ya allí y se meten alrededor de las banderas y dejan la pelota donde la tienen en la línea de 14yd, esprintan y disparan la pelota que dejaron en la línea 8yd y disparan a portería. La primera bola que golpea la red gana. Los jugadores pueden regatear y disparar o disparar 1er toque.

CONSEJO DEL ENTRENADOR. TOCAR DE PRIMER TOQUE.

PRUEBA 2: REGATEO.



PRUEBA CRONOMETRADA. Goteo. Velocidad.

LISTO.

Dos conjuntos de tres banderas establecen 2 yardas de distancia y aprox. 9 -10 yardas separando cada conjunto.

Una línea de salida a 5 metros de la primera bandera.

Acción.

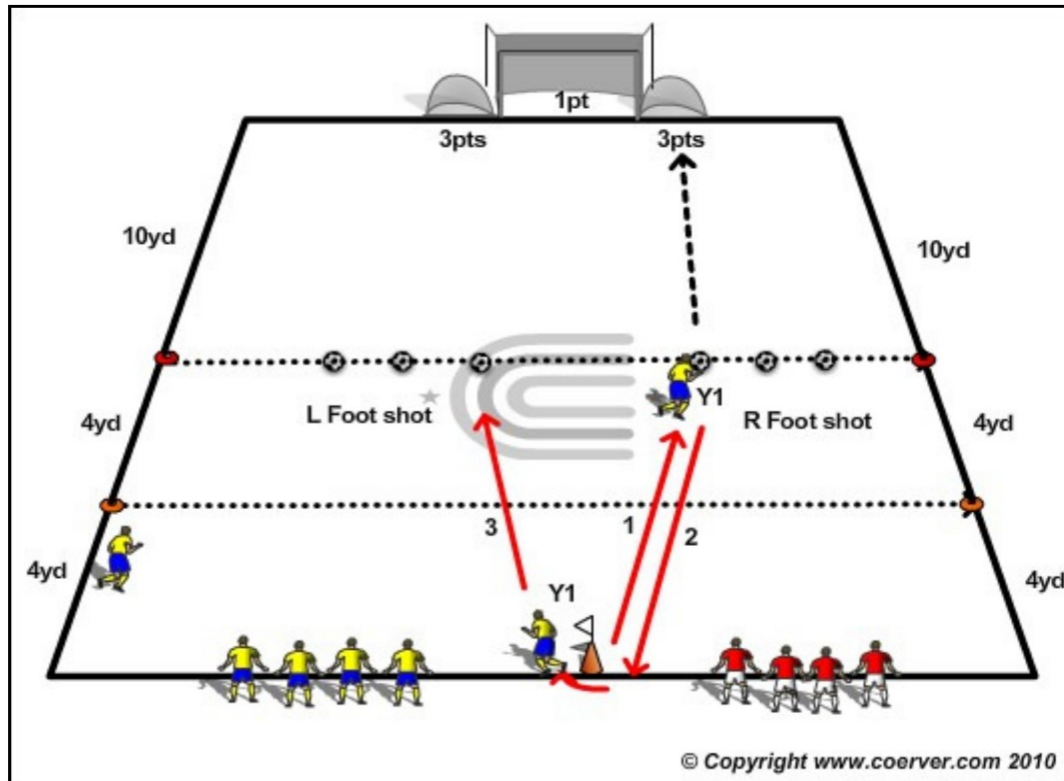
El jugador regatea alrededor del primer set de banderas, acelera hasta el segundo set, el esalon regatea a su alrededor y acelera de nuevo al primer set, el esalon regatea a su alrededor y regatea a través de la línea y pisa la pelota.

El tiempo se toma cuando los jugadores pisan la pelota sobre la línea.

Variaciones.

1. Usa sólo L pie.
2. Utilice sólo pie R.
3. Usa ambos pies, pero regatea todo el círculo alrededor de todas las banderas.

PRUEBA 2: PASO/DISPARO



"HOT SHOT."

PRUEBA DE DISPARO EN EQUIPO.

CONFIGURAR 1.

6 balones, 3 en la R y tres en la L, en una línea de tiro de 10yd con dos pequeños goles a ambos lados de un gol de tamaño completo.

Un marcador de poste de bandera 8 yd más allá de la línea de tiro.

ACCIÓN 1.

En la señal del entrenador, el jugador corre a la 1ª bola en R y dispara con el pie lateral hacia la pequeña meta R y luego corre alrededor de la bandera del marcador y dispara a la portería pequeña izquierda y luego corre alrededor de la bandera de nuevo para disparar con su pie R. Lo hace hasta que hayan disparado todas las pelotas y está de vuelta en el marcador de la bandera.

Debe ser inferior a 20 (25) segundos.

3 pts para goles pequeños. 1 pt para gol grande. Opts para fuera de todos los objetivos.

Variación.

6 balones están ahora en la segunda línea a 14 años de la portería.

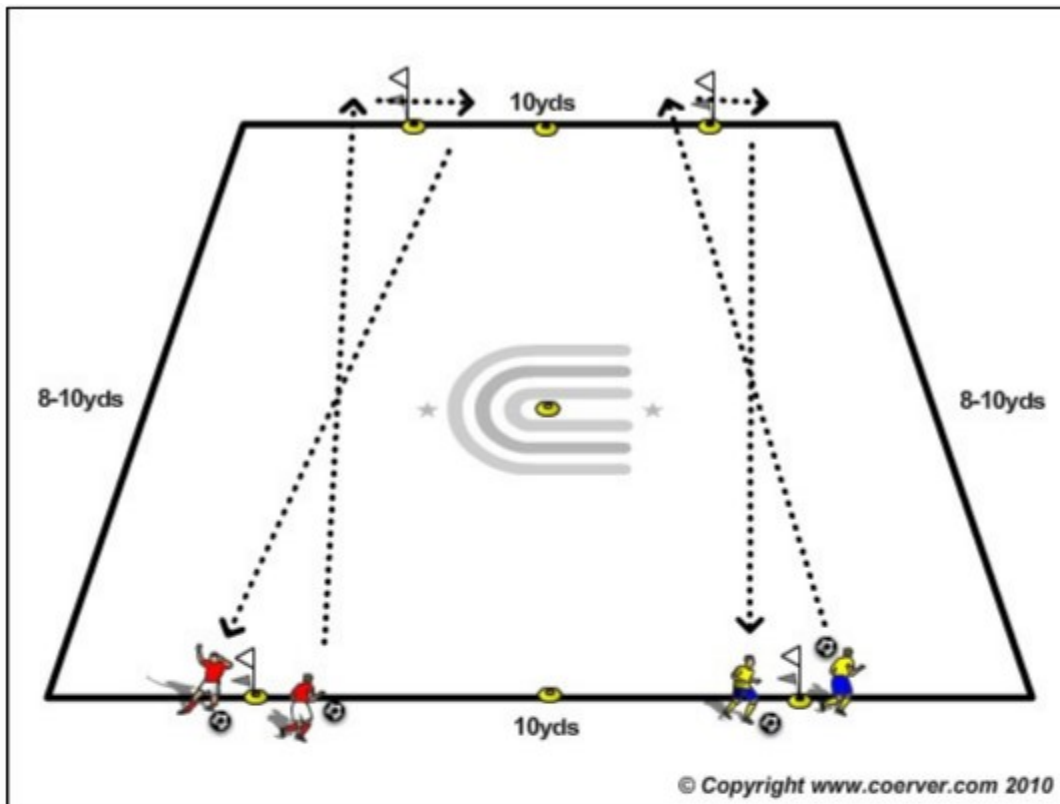
ACCIÓN 2.

El jugador tiene 1 toque para mover la pelota hacia la portería but debe disparar 2º toque y antes de la línea de 10 yd para contar.

PRUEBAS PARA UN JUGADOR.

El jugador de tiempo de principio a fin y añadir 2 segundos para cada error.

REGATEAR/CORRER CON EL BALÓN



"FIGURA DE 8. "

Prueba. CIRCUITO DE 8 PRUEBAS. REGATE RÁPIDO.

CONFIGURAR.

Una cuadrícula de 8-10yd marcada por banderas según las edades y habilidades de los jugadores.

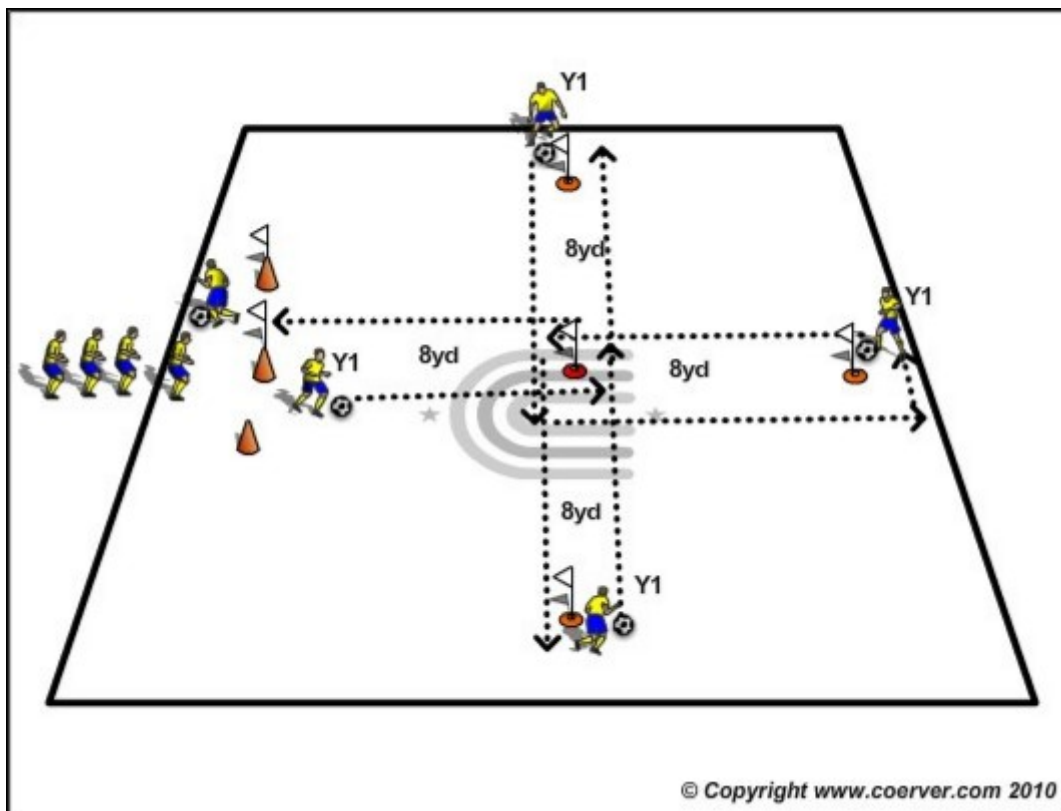
Acción.

En la señal del entrenador los jugadores regatean una figura de 8 alrededor de las banderas tan a menudo como pueden en el tiempo establecido.

El recorrido está marcado por un cono central y el rendimiento se mide en circuitos y cuartos completos.

1. Sólo pie R.
2. Sólo pie L.
3. Los dos pies.

Prueba. CORRIENDO CON LA PELOTA



"E, W, N & S."

MEEDCON BOLA.

LISTO.

Marcadores de cono dispuestos en forma de cruz a 8 yds del cono central.

Acción.

La velocidad regatea alrededor de las banderas como se establece. El entrenador a veces las ruinas.

1. Sin la pelota.
2. Sólo regatea el pie R.
3. Sólo regatee el pie L.
4. Regatea los dos pies.

