



FÚTBOL INFANTIL

Entrenamiento Semanal

Técnica Individual

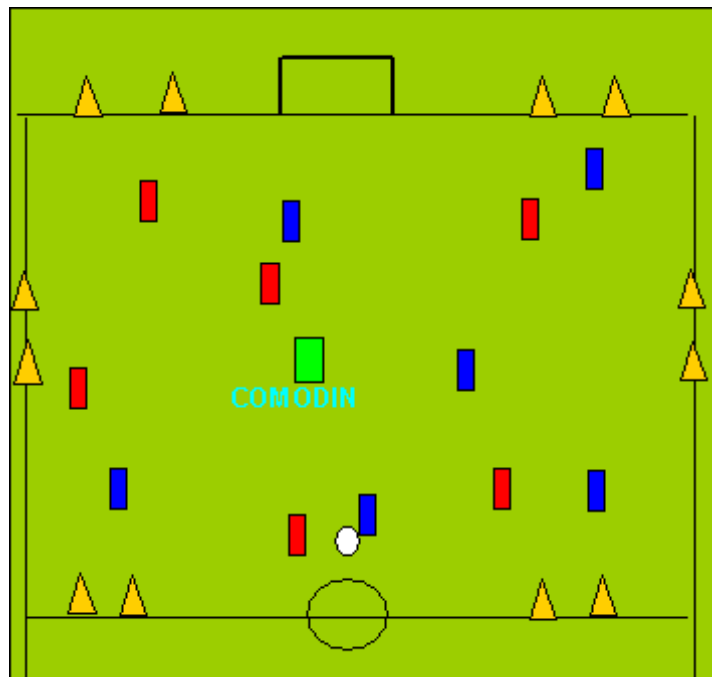
Ejercicio

89

rdgrafa@hotmail.com

Attaque contre défense

Par rafael Gangi



Materies:

ballons: 1

cônes: 12

Chasubles: 2 jeux , 1 seule d'une autre couleur

Joueurs: 6 contre 6 + 1 joker

Objetifs:

Técnique: passes courtes et longues, dribbles, feintes.

Táctica: jeu sans ballon, déplacements latéraux, situations de un contre un.

Físico: resistencia aeróbica y anaeróbica

Deroulement de l'activité:

Dans une moitié de terrain on place 6 portes de 3 mètres de large avec des cônes , de manière que chaque ligne de fond comporte 2 buts et chaque ligne de touche comporte un but . on joue 6 contre 6 avec l'objectif de marquer des buts dans les 6 portes avec l'aide du joker.

Intensité: 6 x 5 minutes avec 90 secondes de recuperation. Changement toutes les 5 minutes du joker .

Observation: On doit exiger des joueurs qu'ils construisent le jeu de manière organisée , par paire par exemple, en conservant la possession de la balle dans un coin du terrain en passes courtes puis changement de jeu sur une passe longue.

Variantes et augmentation de l'intensité:

* 2 jokers

* 7 contre 7

* Chaque équipe marque dans les 2 buts opposés