
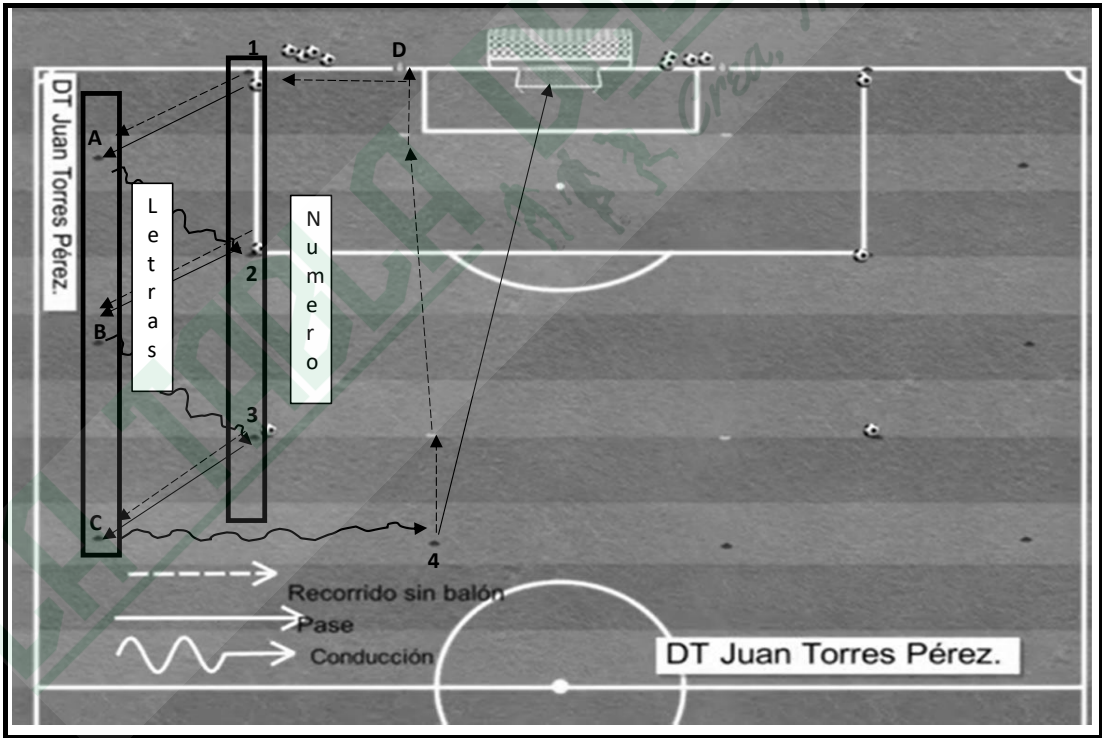


TAREA:		EQUIPO		CANCHA	
FECHA	NOMBRE DEL EJERCICIO:		OBJETIVOS:		
/ /	Drill de pases fondo físico		Mejoramiento de aspectos técnicos y tácticos.		
HORA					
EXPLICACION:	media cancha pases largo.				

Como se aprecia en la imagen, el equipo se dividirá en dos grupos con la finalidad de trabajar ambos perfiles, en cada grupo se instalarán los jugadores como se indica en la imagen, una línea de marcas con un numero y un jugador y una línea con letra y un jugador, en la línea de los números se colocan balones en cada marca, El ejercicio dará inicio con la indicación del cuerpo técnico dando un pase en diagonal de los números hacia las letras y se trasladan al siguiente lugar de manera diagonal, las letras realizando una conducción a velocidad y los números mediante cambio de ritmo a velocidad, al llegar al número 4, el jugador en turno lanzará un pase a la mini portería ubicada dentro de la portería grande, el pase puede ser via aerea o a raz de cespced, paso seguido el jugador trotará hasta la siguiente marca, enseguida realizará un sprint al 100% hasta la siguiente marca donde bajará la velocidad y se recuperará para volver a iniciar el ejercicio. Este trabajo puede realizarse por tiempos o por vueltas y despues cambiar de perfil, o en su caso pueden ir intercambiando perfiles al terminar su vuelta cada jugador.



NUMERO DE JUGADORES:	AREA TRABAJO:	SEÑALÉTICA	MATERIAL:
18 MAX	MEDIA CANCHA	→ PASE	Balones, marcas y mini portería.
TIEMPO DE TRABAJO:		→ CONDUCCIÓN DE BALÓN	
3.5 MINUTOS MAX X SERIE		→ MOVIMIENTO SIN BALÓN	
CATEGORIA:			
U17 - PRO			