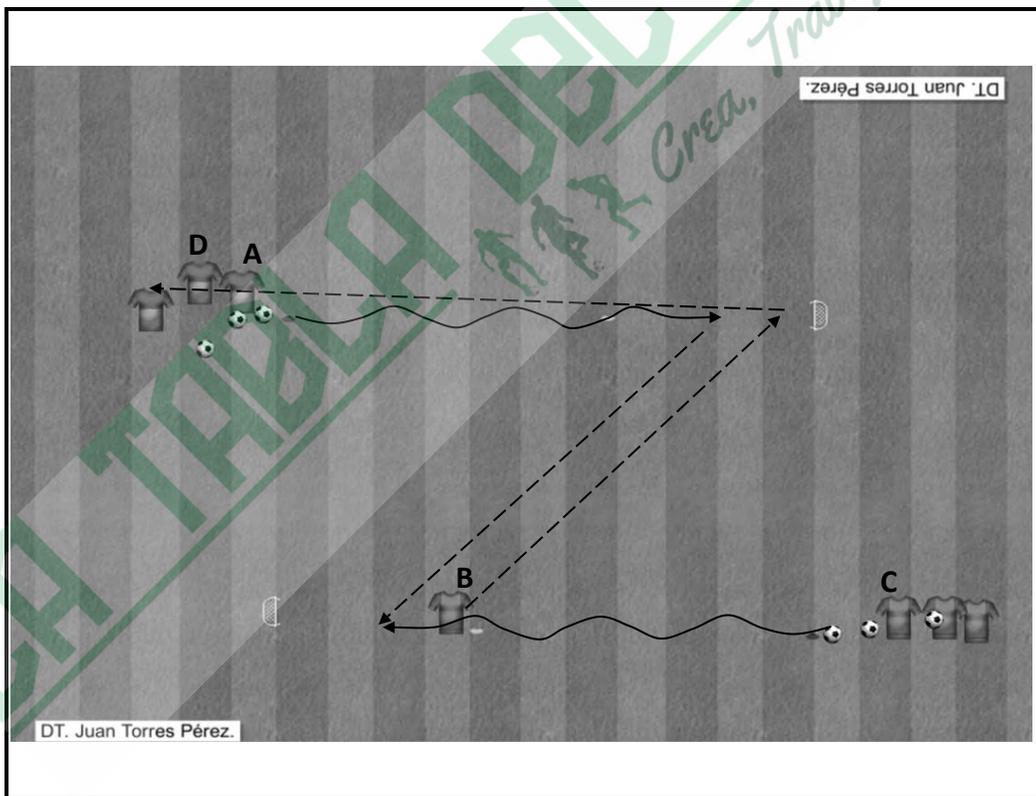


TAREA:		EQUIPO		CANCHA	
FECHA	NOMBRE DEL EJERCICIO:		OBJETIVOS:		
/ /					
HORA	1VS1 CON TRANSICIONES		Mejoramiento de capacidades físicas, técnicas tácticas.		
EXPLICACION:					



Se forman dos líneas de jugadores, una en sentido contrario a la otra retiradas entre sí 4 metros de manera paralela, las líneas se conformarán como se muestra en la imagen. A la orden del cuerpo técnico "A" conducirá a velocidad hacia la portería pequeña con la intención de marcar un gol, "B" realizará un sprint a máxima velocidad para evitar que "A" anote el gol, al terminar la jugada "B" se va a la cola de donde salió "A", en ese mismo instante "C" realiza una conducción a la meta que tiene en frente intentando marcar un gol, pero "A" quien previamente intentó hacer lo propio, tiene que realizar una transición ofensiva defensiva para evitar que "C" marque, al terminar esa jugada, "A" se va a la cola de donde salió "C", a la vez que "D" arranca a conduciendo a máxima velocidad intentando marcar en la portería que tiene frente a él y "C" realiza una transición ofensiva defensiva para intentar que "D" marque el gol y así sucesivamente



NUMERO DE JUGADORES:	AREA TRABAJO:	SEÑALÉTICA	MATERIAL:
10 MAX	5 M X 4 M	PASE	MARCAS O ESTACAS, PORTERÍAS PEQUEÑAS Y BALONES
TIEMPO DE TRABAJO:		CONDUCCIÓN DE BALÓN	
14'		MOVIMIENTO SIN BALÓN	
CATEGORIA:			
U12 - PRO			