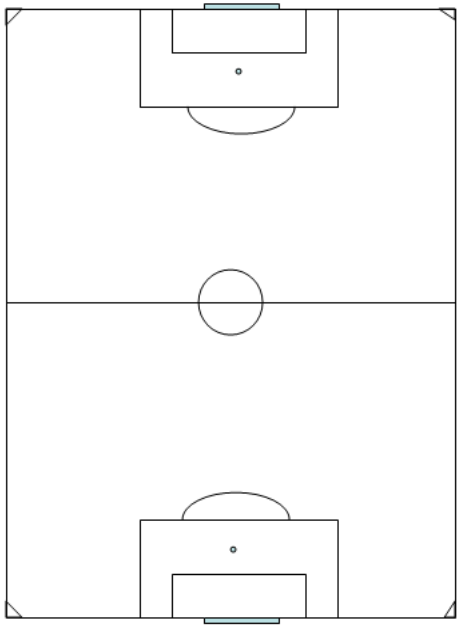
EQUIPO	Sesión	Día	Día Semana	Hora	Lugar
LOIOLA	3	25/06/2015	JUEVES	9:30	AITXARTE

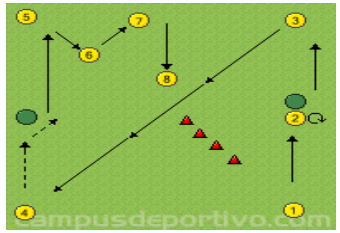
Carga	Min.	CALENTAMIENTO		
	5	CALENTAMIENTO	5	
	5	JUEGO : EL GUSANO	10	
		PARTE PRINCIPAL		
grupo 1	20	MOTRICIDAD 3	30	
grupo 2	20	RONDO : 5 VS 2	50	
grupo 3	20	JUEGO CORTO: ASPECTO DEFENSIVA	70	
grupo 4	20	COMBINAR POR DENTRO POR ZONAS	90	
grupo 5	20	TIROS A PUERTA	110	
grupo 6	20	CIRCUITO MOTRICIDAD INTEGRADO	130	
		PARTIDOS DE FUTBOL		
		PARTE FINAL VUELTA A LA CALMA		
	5	JUEGO	135	
	5	ESTIRAMIENTOS	140	

JUGADOR	A	1	2	3



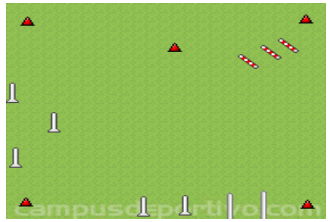
DIBUJOS

Temporada	Periodo	Semana	Microciclo
2014/2015	CAMPUS 2015	1	1



TECNICA COLECTIVA: CIRCUITO

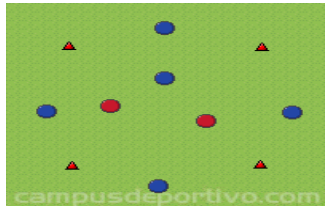
1. PASE RASO
2. CONTROL, GIRO Y PASE
3. PASE LARGO
4. CONDUCCIÓN, REGATE Y PASE
5. CONTROL Y PARED
6. PARED
7. PASE EL 8
8. CONDUCCUON Y ZIG-ZAG



MOTRICIDAD 3

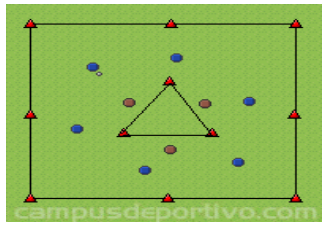
Realizamos un circuito de pases con postas de motricidad integradas

1) 2 saltos + zig-zag, 2) pase entre los enemigos y c.lateral, 3) pase al 4,devolución y pase al 1), y movimiento circular por fuera



RONDO : 5 VS 2

DIMENSIONES : 20 m x 20 m.
JUEGADORES: 7
OBJ: Apoyos, lineas de pase, juego interno

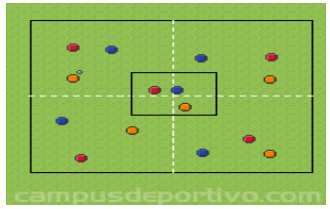


JUEGO CORTO: ASPECTO DEFENSIVA

3 DEFIENDEN PORTERIAS INTERIORES
6 INTENTAR REBASAR EN EL 1 X 1

INTENTAR INTERCEPTAR 2 PTOS
DESPEJAR O DESVIAR 1 PTO

3 MIN. CAMBIO



COMBINAR POR DENTRO POR ZONAS

DIMENSIONES: 40 m x 40 M.
JUGADORES : 15
DESCRIPCIÓN: Con 1 jugador por zona, 3 equipos (2 vs 1) mantienen posesion, puntua al pasar por las 3 zonas+ zona media.
OBJ: Ayudas permanentes, apoyos, cambios de orientación, juego interno, …..

MATERIAL

EQUIPO	Sesión	Día	Día Semana	Hora	Lugar
LOIOLA	3	25/06/2015	JUEVES	9:30	AITXARTE

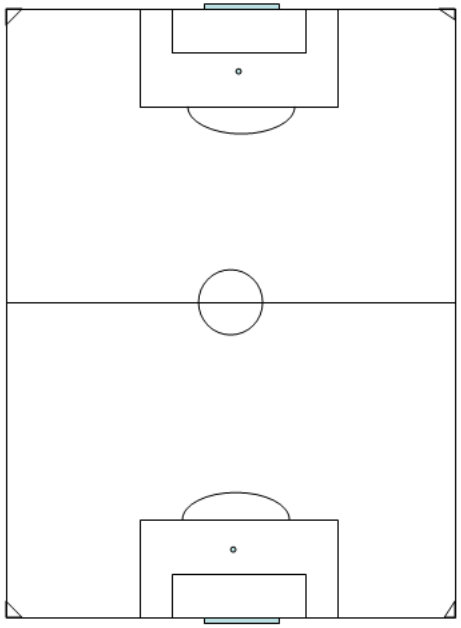
Carga	Min.	CALENTAMIENTO		
	5	CALENTAMIENTO	5	

Temporada	Periodo	Semana	Microciclo
2014/2015	CAMPUS 2015	1	1

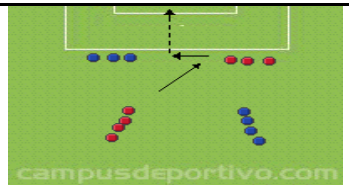
TIROS A PUERTA

	5	CALENTAMIENTO	5	
	5	TECNICA COLECTIVA: CIRCUITO	10	
PARTE PRINCIPAL				
grupo 1	20	MOTRICIDAD 3	30	
grupo 2	20	RONDO : 5 VS 2	50	
grupo 3	20	JUEGO CORTO: ASPECTO DEFENSIVA	70	
grupo 4	20	COMBINAR POR DENTRO POR ZONAS	90	
grupo 5	20	TIROS A PUERTA	110	
grupo 6	20	CIRCUITO MOTRICIDAD INTEGRADO	130	
		PARTIDOS DE FUTBOL		
PARTE FINAL VUELTA A LA CALMA				
	5	JUEGO	135	
	5	ESTIRAMIENTOS	140	

JUGADOR	A	1	2	3



DIBUJOS



PASE DIAGONAL
DEVOLUCIÓN
GOLPEO A PORTERIA

CIRCUITO MOTRICIDAD INTEGRADO
1.- FRECUENCIA, VOLTERETA, ZIGZAG, TIRO
2.- CARRERA LATERAL, 3 MULTIS 2 GIROS, GOLPEO EMP.
3.- SKKIPING, VALLA ARRIBA Y ABAJO SKAPPING, REMATE CABEZA.

MATERIAL