
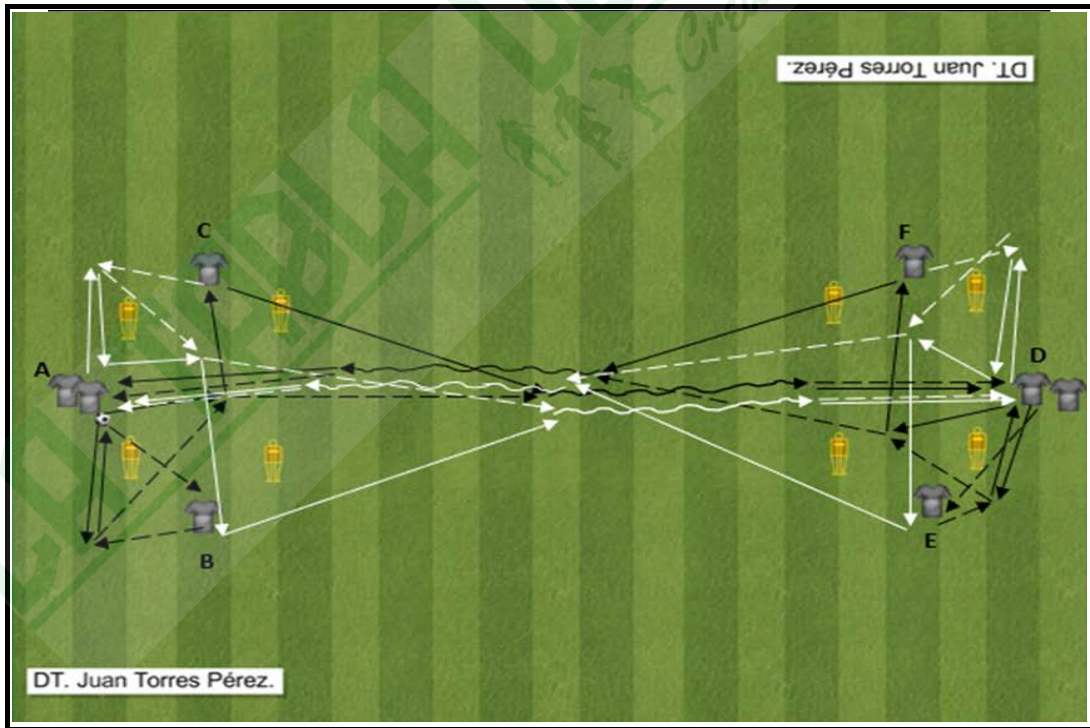
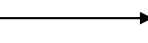
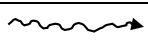
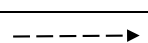


TAREA:		EQUIPO		CANCHA	
--------	--	--------	--	--------	--

FECHA / /	NOMBRE DEL EJERCICIO:	OBJETIVOS:	
HORA	Drill de pases y paredes entre estacas fondo físico	Mejoramiento de las capacidades técnicas y físicas	
EXPLICACION:			

El ejercicio dará inicio con la indicación del cuerpo técnico dando A un pase al movimiento de B, B le regresa el balón a A y realiza un movimiento entre los monos, A le regresa el pase entre los monos a B, y se traslada al lugar de B, B pasa a C y hace un movimiento entre los monos de desmarque con dirección a la siguiente estación, C le envía un pase al espacio para que B reciba perfilado y en movimiento, controle y conduzca hasta la zona señalada por el cuerpo técnico y de un pase a D y se formará al final de esa fila, D dará un pase al movimiento de E, E le regresará el pase D y realiza un movimiento entre los monos, D le regresa el balón a E y se traslada al lugar de E, E pasa a F y hace un movimiento entre los monos de desmarque con dirección a la siguiente estación, F le envía un pase al espacio para que E lo reciba de manera perfilada y en movimiento, controle y conduzca hasta llegar a la zona señalada por el cuerpo técnico y le envíe un pase a A y se forme al final de esa fila, A ahora dará inicio al ejercicio pero en el perfil contrario o sea que, A un pase al movimiento de C, C le regresa el balón a A y realiza un movimiento entre los monos, A le regresa el pase entre los monos a C, y se traslada al lugar de C, C pasa a B y hace un movimiento entre los monos de desmarque con dirección a la siguiente estación, B le envía un pase al espacio para que C reciba perfilado y en movimiento, controle y conduzca hasta la zona señalada por el cuerpo técnico y de un pase a D y se formará al final de esa fila, D dará un pase al movimiento de F, F le regresará el pase D y realiza un movimiento entre los monos, D le regresa el balón a F y se traslada al lugar de F, F pasa a E y hace un movimiento entre los monos de desmarque con dirección a la siguiente estación, E le envía un pase al espacio para que D lo reciba de manera perfilada y en movimiento, controle y conduzca hasta llegar a la zona señalada por el cuerpo técnico y le envíe un pase a A y se forma al final de esa fila. NOTA: Este ejercicio debe realizarse mínimo con dos balones, uno por estación, para que de esta manera el ejercicio sea dinámico, este ejercicio puede servir tanto para un calentamiento como para un trabajo de fondo físico.



NÚMERO DE JUGADORES:	ÁREA TRABAJO:	SEÑALÉTICA	MATERIAL:
20 MAX	50m X 20m	 RECORRIDO DEL BALÓN	MONOS O ESTACAS, Y BALONES
TIEMPO DE TRABAJO:		 CONDUCCIÓN DEL BALÓN	
15 MIN		 MOVIMIENTO SIN BALÓN	
CATEGORÍA:			
U17 - PRO			