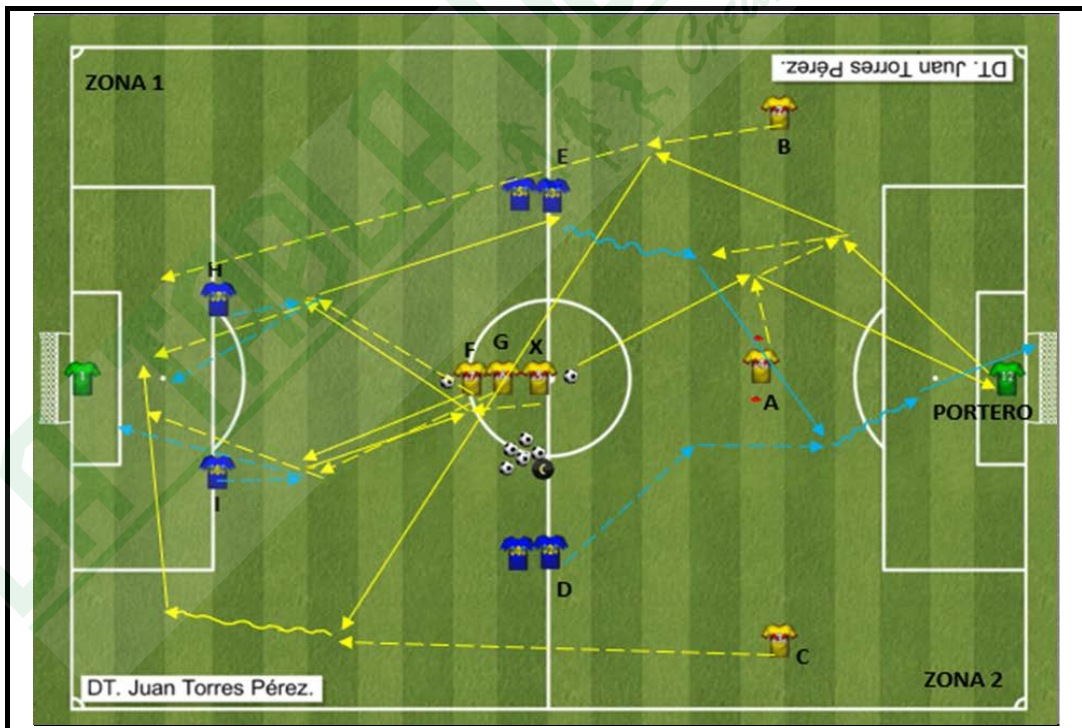


TAREA:		EQUIPO		CANCHA	
FECHA	NOMBRE DEL EJERCICIO:		OBJETIVOS:		
/ /	Drill de pases y acciones por zonas		Mejoramiento de capacidades técnicas, tácticas y físicas.		
HORA					
EXPLICACION:					



El ejercicio dará inicio con la indicación del cuerpo técnico, este ejercicio consta de dos zonas de trabajo, a las cuales hemos nombrado Zona 1 y Zona 2. El ejercicio dará inicio de manera simultanea en las dos zonas iniciando de la siguiente manera: Zona 1, F pasa a I y F y G se posicionan por enfrente de H e I, I le pasa el balón a X quien se encuentra en el lugar en el que estaban F y G, X inicia una serie de pases entre el, y F y G, hasta que el balón que se encontraba en la Zona 2 llega a la Zona 1, en ese ya sea F o G, el que posea el balón dará un pase a E o D, dependiendo de que costado del campo halla salido el pase que entró en su zona, debiendo lanzar el pase hacia el jugador que se encuentre en el costado de donde salió el pase, acto seguido se incorporarán B y C, uno de ellos será el jugador que envió el pase y el otro lo recibirá en la Zona 1, este realizará una recepción orientada, controlará y doncurirá el balón hasta posicionarse para enviar un centro, el cual intantarán rematar F, G y B o C según sea el caso, mientras que el portero y H e I, intentarán evitar que sea gol; mientras todo esto sucede en la Zona 2, el ejercicio dará inicio con el pase de X a A, este se perfilará de manera que reciba el balón con la poerna correcta y de un pase hacia su portero, despues se posicionará perfilado para que el portero le regrese el balón y jugará ya sea con B o C, según el lado donde se hubiese perfilado, dando el pase sobre ese mismo costado a B o C según sea el caso, quien reciba el balón ya sea B o C dará un pase introduciendo el balón en la Zona 1 al constado contrario de donde se encuentra, en ese momento E o D según sea el caso, recibirán el pase proveniente de la zona 1 y realizarán un 2vs1 contra A, E y D intentarán anotar un gol, mientras que el A y el portero intentarán evitarlo. Todos deberán intercambiar roles cada que el cuerpo técnico lo indique. Nota: Se recomienda que los jugadores realicen este ejercicio según la naturaleza de su posición en la que se desenvuelven, realizando así las funciones defensivas tanto como las ofensivas.



NUMERO DE JUGADORES:	AREA TRABAJO:	SEÑALÉTICA	MATERIAL:
24 MAX	CANCHA COMPLETA	→	RECORRIDO DEL BALÓN
TIEMPO DE TRABAJO:		~	CONDUCCIÓN DEL BALÓN
25 MIN		- - -	MOVIMIENTO SIN BALÓN
CATEGORIA:			
U20 -			PORTERIAS, BALONES, CASACAS Y MARCAS