



Fichas SESIONES


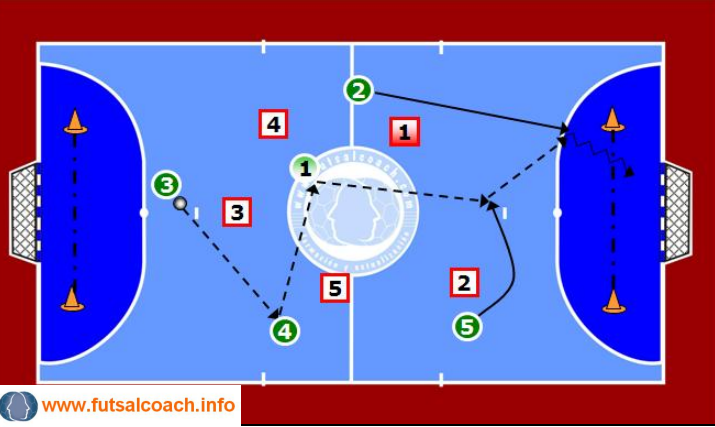

**Sesión para la
Salida de Presión**

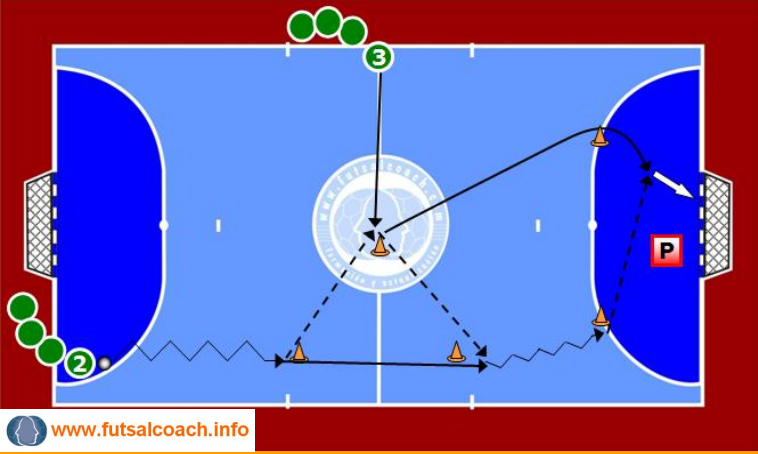
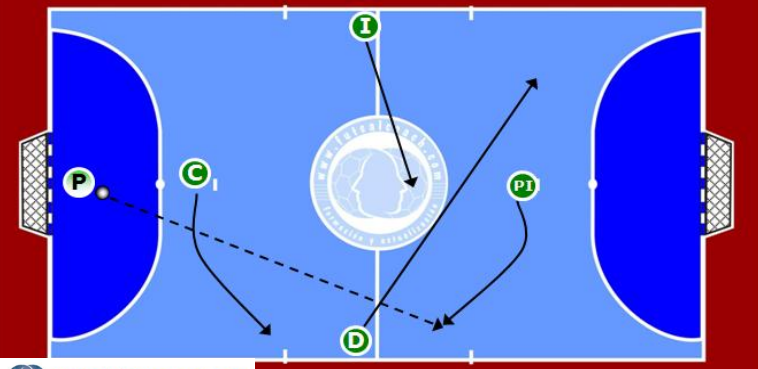
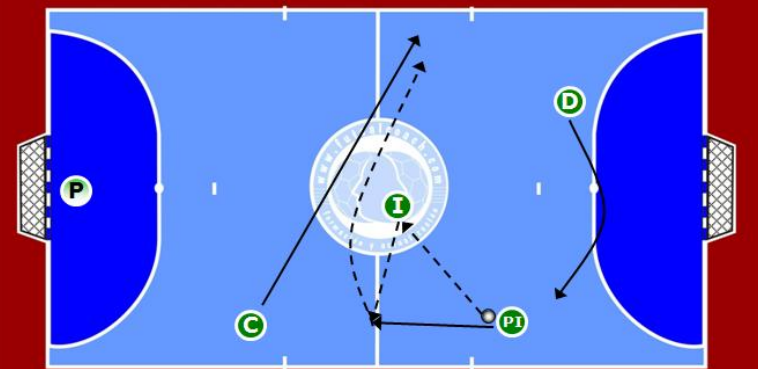

Paulo Amancio Tachina

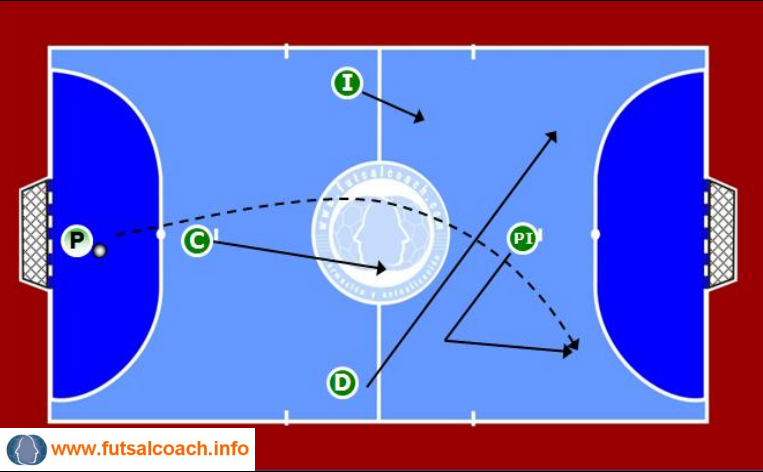

sport-pro 

**Patrocinador de los
contenidos técnicos
gratuitos de
futsalcoach
sportpro09.blogspot.com**



			SESION DE ENTRENAMIENTO		Nº 15	
			NIVEL Rendimiento		TIEMPO 2 h	
CATEGORIA Sénior						
TEMA Salida de Presión						
OBJETIVO Mejorar los movimientos de salida de presión y la finalización al segundo palo						
PARTE	D.F	D.E	GRAFICO		DESCRIPCION	
FASE INICIAL		15'	1. Estiramientos; 5' 2. Trote y ejercicios varios de movilidad; 5' 3. Ejercicios con cambios de ritmo; 5'			
	25'	10'			Se delimita una portería de unos 10 m aprox. y se juega un partido a 2 toques, marcando gol solamente sobrepasando la línea de marca con el balón controlado, siempre que se llegue al área.	
FASE FUNDAMENTAL	90'	10'			Dos equipos de 5 jugadores se enfrentan entre sí. El objetivo es darle a uno de los cuatro conos colocados en las esquinas defendidos a su vez por ambos equipos. Todos los jugadores juegan a dos toques y cinco pases antes de dar a uno de los conos.	

PARTE	D.F	D.E	GRAFICO	DESCRIPCION
FASE FUNDAMENTAL	90'	10'	 <p style="text-align: center;">www.futsalcoach.info</p>	<p>El jugador 2 conduce hasta el cono. Al mismo tiempo sale el jugador 3 que recibe de 2 y realizan una pared. El jugador 2 vuelve a recibir y conduce hacia el último cono. El jugador 3 se dirige en velocidad hacia el segundo palo para recibir de 2 y finalizar.</p>
		10'	 <p style="text-align: center;">www.futsalcoach.info</p>	<p>Movimiento 1: Se parte de un posicionamiento 1-1-2-1. El ala derecho (D) sale en diagonal y el pivote (PI) aparece en banda. El ala izquierda (I) apoya el centro y el cierre (C) apoya en banda. El pivote recibe del portero.</p>
		10'	 <p style="text-align: center;">www.futsalcoach.info</p>	<p>Movimiento 2: El pivote pasa a (I) y recibe de vuelta. El cierre (C) sale en diagonal y (D) abre el espacio para la entrada de (C). El pivote pasa en elevación a (C)</p>
		10'	 <p style="text-align: center;">www.futsalcoach.info</p>	<p>Movimiento 3: (PI) pasa el balón a (C). (D) baja por la banda y recibe de (C). (I) sale en diagonal y (PI) apoya el centro. Este recibe de (D) y le devuelve. El cierre (C) sale en velocidad y recibe en elevación de (D)</p>

FASE FUNDAMENTAL	90'	10'	 <p>www.futsalcoach.info</p>	<p>Movimiento 4: <u>La defensa pide el cambio</u> (D) sale en diagonal. El pivote hace el amago de aparecer en banda y sale en velocidad hacia el fondo de pista. El portero lanza el balón a (PI) o (D). (C) e (I) apoyan por el centro en velocidad.</p>
		20'	<p>Partido a dos toques en zona defensiva. En zona de ataque toques libres. Se aplicaran las siguientes consignas, que se irán cambiando a los 10' de partido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un equipo presiona • El otro defiende en medio campo 	
observaciones			<p>Se introduce defensa progresiva en cada movimiento; primero pasiva, semiactiva y finalmente activa</p>	
FASE FINAL	5'	5'	Estiramientos	
 www.futsalcoach.info				

sport-pro 

Patrocinador de los contenidos técnicos gratuitos de www.futsalcoach.info

ACCEDE DESDE **AQUÍ** AL CATALOGO DIGITAL

sport-pro 