



Prácticas de Técnica

Rafael Lezana

Enunciado de la práctica:

Desarrollar la parte principal de una sesión de prioridad técnica en la que el objetivo sea mejorar la realización de los controles.

Profesor:
Andrés Sanz

sport-pro



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

ACCEDE DESDE
AQUÍ
AL
CATALOGO DIGITAL

sport-pro



CURSO DE ENTRENADORES DE FUTBOL SALA
NIVEL 2
ESCUELA DE ENTRENADORES
F.M.F.S
Madrid 2008



PROFESOR:	Andrés Sanz	ASIGNATURA:	Técnica
ALUMNO:	Rafael Lezana Mergelina		
PRÁCTICA:	Desarrollar la parte principal de una sesión de prioridad técnica en la que el objetivo sea mejorar la realización de los controles.		
MATERIAL:	Petos, conos y balones.	DURACIÓN:	60 Minutos aprox.

TAREA 1

DESARROLLO

Repartimos por el terreno de juego conos de 2 colores. Los naranjas de 2 en 2 formando una miniportería de un metro aproximadamente.

Los jugadores, organizados por parejas, se desplazan por el campo con un balón por pareja.

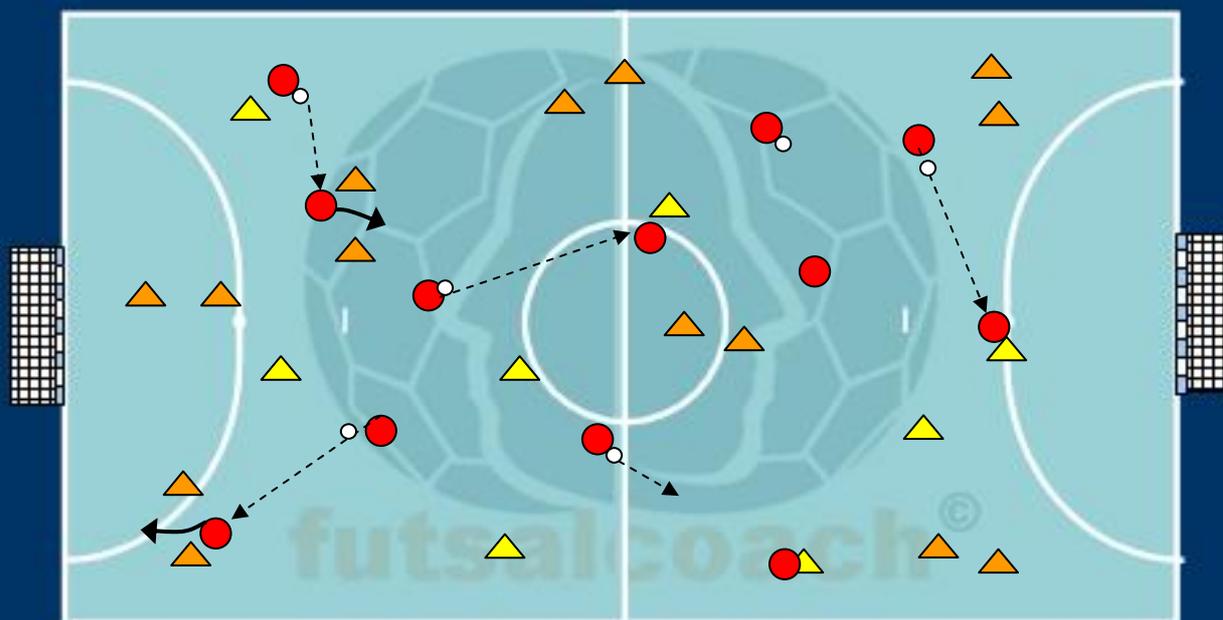
El portador del balón se lo pasará a su compañero para que lo reciba cerca de los conos

Si se recibe cerca de los conos naranjas se pasa entre los dos con un control orientado.

Si se recibe en cono amarillo, hago control de planta.

Se juegan dos tiempos de 5 a 8 minutos c.u.

GRÁFICO



CURSO DE ENTRENADORES DE NIVEL 2
F.M.F.S



TAREA 2

DESARROLLO

En 20x20 m. se juega un partido 3X3 con cuatro zonas delimitadas en las esquinas.

- Se consigue punto cada vez que alguien hace un control dentro de las zonas.
- No se puede entrar con el balón controlado, se ha de hacer el control dentro.

En el campo "A" cada equipo ataca y defiende las 4 zonas delimitadas en las esquinas.

En el campo "B" cada equipo defiende 2 zonas delimitadas en las esquinas y ataca las otras 2.

Cada equipo juega un partido de 6 a 8 minutos en cada campo

GRÁFICO



TAREA 3

DESARROLLO

Se juega un partido con reglas oficiales pero es obligatorio el ataque de 5 para el equipo con posesión y la defensa cerrada para sus oponentes. Los atacantes deben buscar la máxima amplitud posible para facilitar la circulación del balón. En esta situación los controles son muy importantes, puesto que un mal control, da ventaja a la defensa.

Se juegan 2 tiempos de 8 a 12 minutos.

GRÁFICO

