

Fichas PSICOLOGÍA

ATENCIÓN Y CONCENTRACION

**2 Ejercicios para el Entrenamiento
de la Atención y la Concentración**

Alfonso Guerrero
Director Técnico Adjunto



EJERCICIO PARA LA MEJORA DE LA ATENCION Y LA CONCENTRACION

Alfonso Guerrero



EDAD	A partir de 9 años	COMPLEJIDAD	Media
OBJETIVO	ADQUIRIR UN NIVEL ATENCIONAL ADECUADO EN LA HABILIDAD TECNICA DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN	CONTENIDOS	Atención, concentración, agilidad, velocidad de reacción, conducciones
		DURACION	Hasta 6'
		ORGANIZACION	2 Equipos
		SUPERFICIE	Campo completo
		MATERIAL	Balones, conos, petos



VARIANTES

DESCRIPCION

Se organizan dos equipos colocados uno en cada mitad de campo. Se establecen en las esquinas de la pista 4 zonas denominadas "A" y "B", idénticas en cada mitad de campo y a su vez dispuestas en diagonal unas con otras. Los jugadores de cada equipo se desplazan cada uno por su mitad de campo libremente. A la voz de entrenador, que dirá "A" o "B", los jugadores deben ir conduciendo el balón rápidamente hacia esa zona del campo contrario que el entrenador haya indicado, cruzándose con los jugadores del equipo contrario y pudiendo desplazar o despejar el balón de cuantos jugadores se crucen en el trayecto sin descuidar, por supuesto, cada uno el suyo. El equipo que antes llegue a la zona indicada con todos sus miembros y el balón controlado se apunta un tanto.

www.futsalcoach.info



la web para el técnico de fútbol sala

© Copyright FUTSALCOACH.
Todos los derechos reservados



EJERCICIO PARA LA MEJORA DE LA ATENCION Y LA CONCENTRACION

Alfonso Guerrero



EDAD A partir de 11 años

COMPLEJIDAD Media

OBJETIVO

ADQUIRIR UN NIVEL ATENCIONAL ADECUADO PARA GANAR RAPIDEZ EN EL TIRO ASI COMO EN LAS ACCIONES DEL PORTERO

CONTENIDOS

Atención, concentración, desplazamientos, agilidad, velocidad de reacción, tiro, acciones del portero

DURACION

Hasta 1'

ORGANIZACION

Individual

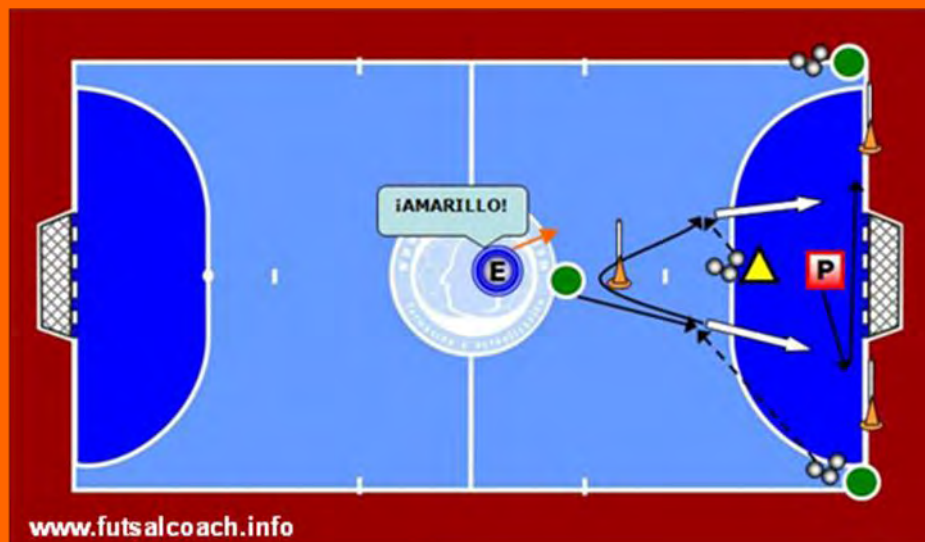
SUPERFICIE

Campo completo

MATERIAL

Balones, conos, picas, petos

VARIANTES



DESCRIPCION

Establecemos dos porterías a ambos lados de la principal, utilizando cada uno de los postes de esta. Un jugador comienza el ejercicio, disparando sobre la portería que le indique el entrenador levantado el brazo correspondiente (derecho o izquierdo). A la vez que indica la portería de lanzamiento, el entrenador dice en voz alta que jugador pone el balón de disparo, diferenciados estos jugadores por dos petos de distinto color (verde y amarillo). El portero igualmente tiene que estar atento a las indicaciones del entrenador porque tiene que desplazarse de una portería a otra según se indique. El jugador y el portero durante el tiempo que dure el ejercicio tienen que prestar atención por un lado a el brazo del entrenador que señale la portería, así como a la voz que indicará el color del jugador que le servirá el balón cada vez que pase por la baliza situada a 12 metros.

www.futsalcoach.info



la web para el técnico de fútbol sala

© Copyright FUTSALCOACH.
Todos los derechos reservados