



1.985

Nº 098

Comunicación técnica

Título	Entrenamiento de la técnica defensiva VII semana Clubasa (Poligrafía técnica nº 6)
Desarrollo	
Ponente	Pockrajac, Branislav
Lugar	



TITULO: JUEGOS - EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE LA TECNICA OFENSIVA

TRABAJO PRACTICO REALIZADO POR ZIGIC GORDAN

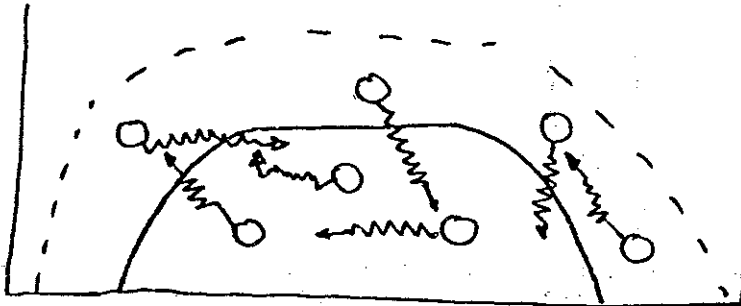
CURSO DE ACTUALIZACION PARA ENTRENADORES CELEBRADO EN LA VII SEMANA CLUBASA, PATROCINADO POR LA CONSEJERIA DE CULTURA EDUCACION Y DEPORTE DE LA DIPUTACION REGIONAL DE CANTABRIA.

SANTANDER, ABRIL 1.985

98

Es importante que la técnica, sobre todo con jugadores jóvenes, se desarrolle a partir de entrenamientos dinámicos y entretenidos.

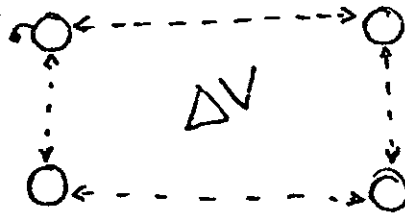
- 1) Juego de pescar. Propio para el tiempo de calentamiento. Todos los jugadores con un balón en bote. Uno trata, sin perder el control de su balón de tocar a otro jugador. Si lo consigue, el tocado tratará de hacerlo con otro, etc.
- 2) Todos botan el balón en una zona delimitada por la línea de 9 metros de un área y la de fondo. Trata cada jugador de arrebatarse el balón de otro sin perder el suyo, lo cual obliga a dominar el bote sin mirar el balón propio.



- 3) Entre ejercicios de alta intensidad es conveniente intercalar ejercicios de media intensidad, como por ejemplo el juego del despiste.

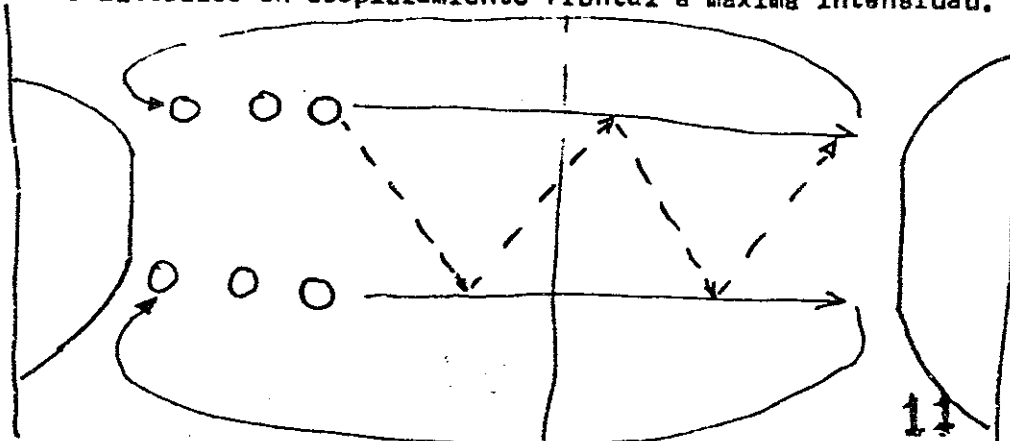
a- sentados

b- en pié

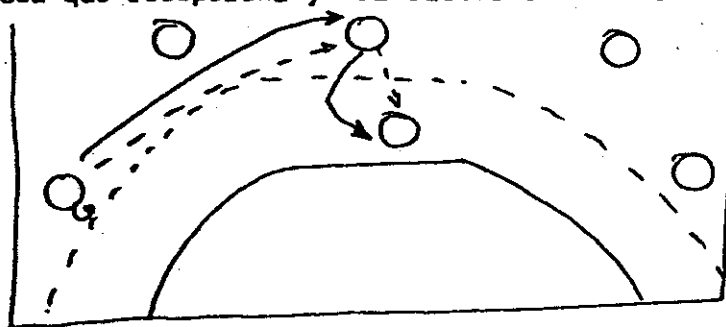


Jugadores se pasan, tratando de despistar los movimientos de los porteros, situados en el centro.

- 4) Pases laterales en desplazamiento frontal a máxima intensidad.



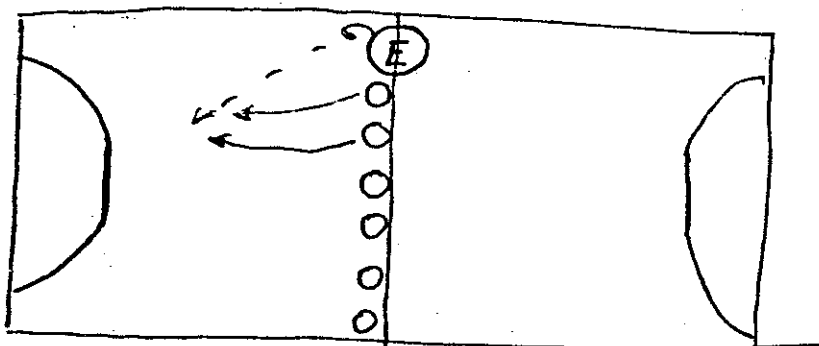
- 5) Juego de la OCTAVA. A partir de la situación de los jugadores en puestos específicos, con un balón, el jugador con el pasa a un compañero ocupando la posición del que recepciona y así sucesivamente hasta que uno lanza.



- 6) Juego 4 contra 4.

- 7) Entrenador con balón en medio del campo. Un portero en cada portería. Intervienen los jugadores de 2 en dos. El entrenador lanza el balón a un campo. El jugador que consigue primero el balón se convierte en atacante de la portería más lejana y el otro en defensor.

El que consiga éxito vuelve a colocarse para iniciar. El perdedor ha de pagar un castigo (10 flexiones de brazos por ejemplo)



- 8) Un equipo defiende y otro ataca. El atacante debe conseguir gol en menos de 30 segundos. (El equipo sin éxito deberá pagar un castigo)