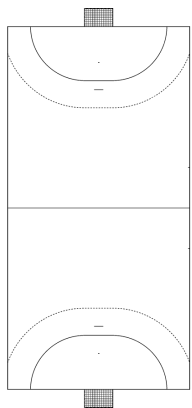


Canteras U.D. Cadete - Sesión 40.

Fecha del entrenamiento: 14/11/2014. Duración total: 1 horas y 19 minutos. Jugadores presentar: 0.



1) Juegos de calentamiento

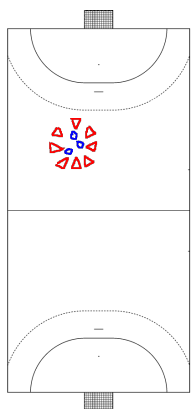
Duration: 15 min.

Notas: La pilla y sus variantes

La pilla haciendo un movimiento específico de calentamiento (skipping por ejemplo)

La muralla

La cadena



2) Salir de la cárcel

Duration: 5 min.

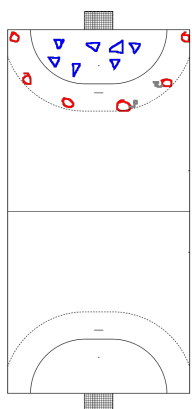
Notas: En grupos de 8 y 4 personas.

Los 8 jugadores hacen un círculo y los 4 jugadores se ponen dentro del círculo.

Los 4 jugadores tienen que salir fuera del círculo y los 8 lo evitan sin manos, con desplazamientos.

-- AÑADIR DIFICULTAD --

Hay que salir del círculo sin que me toquen.



3) Los cazadores

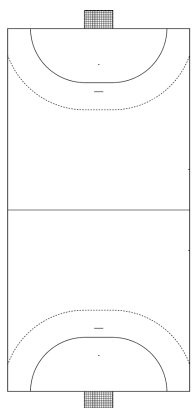
Duration: 5 min.

Notas: Un equipo pasándose el balón por 6 o 9 metros y otro dentro del área.

El equipo de fuera pasándose el balón como si de un partido fuese y los de dentro del área en desplazamiento libre tienen que evitar que le den con el balón los de fuera del área.

Mayor dificultad: Dos balones.

NOTA: TENER BALONES LISTOS E INCLUSO UN JUGADOR QUE INTRODUZCA LOS BALONES. SI PUEDEN PONERSE DOS JUGADORES UNO POR CADA EXTREMO. PONER DOS CENTRALES SI SE PONEN DOS BALONES.



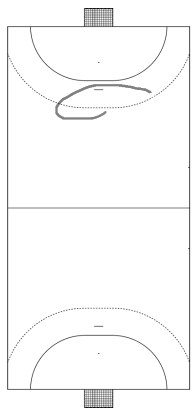
4) Calentamiento de porteros I

Duration: 12 min.

Notas: Calentamiento típico de porteros ideal de 6 a 12 jugadores.

Canteras U.D. Cadete - Sesión 40.

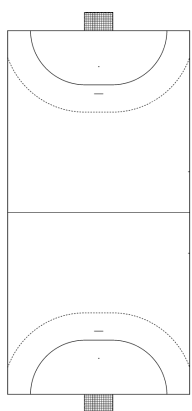
Fecha del entrenamiento: 14/11/2014. Duración total: 1 horas y 19 minutos. Jugadores presentar: 0.



5) Superioridades 5x4 6x4

Duration: 20 min.

- Notas: 1) Juego 5 contra 4 fijas y pasar simple.
2) Introducir una permuta para entrar entre el último y el penúltimo.
3) Introducir doble cruce y continuidad.
4) Introducir cruce/doble cruce circulación a doble pivote.
4) Doble cruce y fly extremo con lateral.

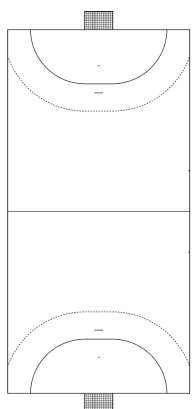


6) 4x3 con pivote defensa 1:2

Duration: 10 min.

Notas: Uno presiona el pase de saque y dos defienden en el otro medio campo.

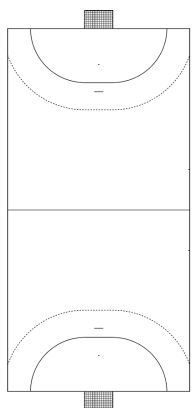
Meter un pivote que apoya y actúa de pasador para hacer pase y va.



7) Partido condicionado

Duration: 2 min.

Notas: Partido condicionado. 3 contra 3 más porteros.



8) Estiramiento

Duration: 10 min.