



SKILL3

ACADÈMIA DE FUTBOL



João entende com tu

ASÍ ENTRENAMOS

Tres ejercicios de tecnificación

Aquí puedes ver tres de nuestros ejercicios: cómo se juega, qué trabajamos y qué corregimos durante el entrenamiento.

REGATEAR Y MARCAR

Trabajamos el regate y el tiro a puerta. En defensa, la presión y la interceptación del balón.

- 13 min en total
- 12 min de trabajo
- 1 min de recuperación



El ejercicio

Organizamos dos equipos y jugamos por oleadas, en acciones sucesivas. El equipo con balón intenta regatear al rival y marcar. El otro equipo busca robar el balón.

Si el equipo que empieza defendiendo recupera el balón, **no inicia un ataque**.

Puntuación

- Regatear y marcar: **4 puntos**.
- Regatear sin marcar: **2 puntos**.
- Marcar: **1 punto**.

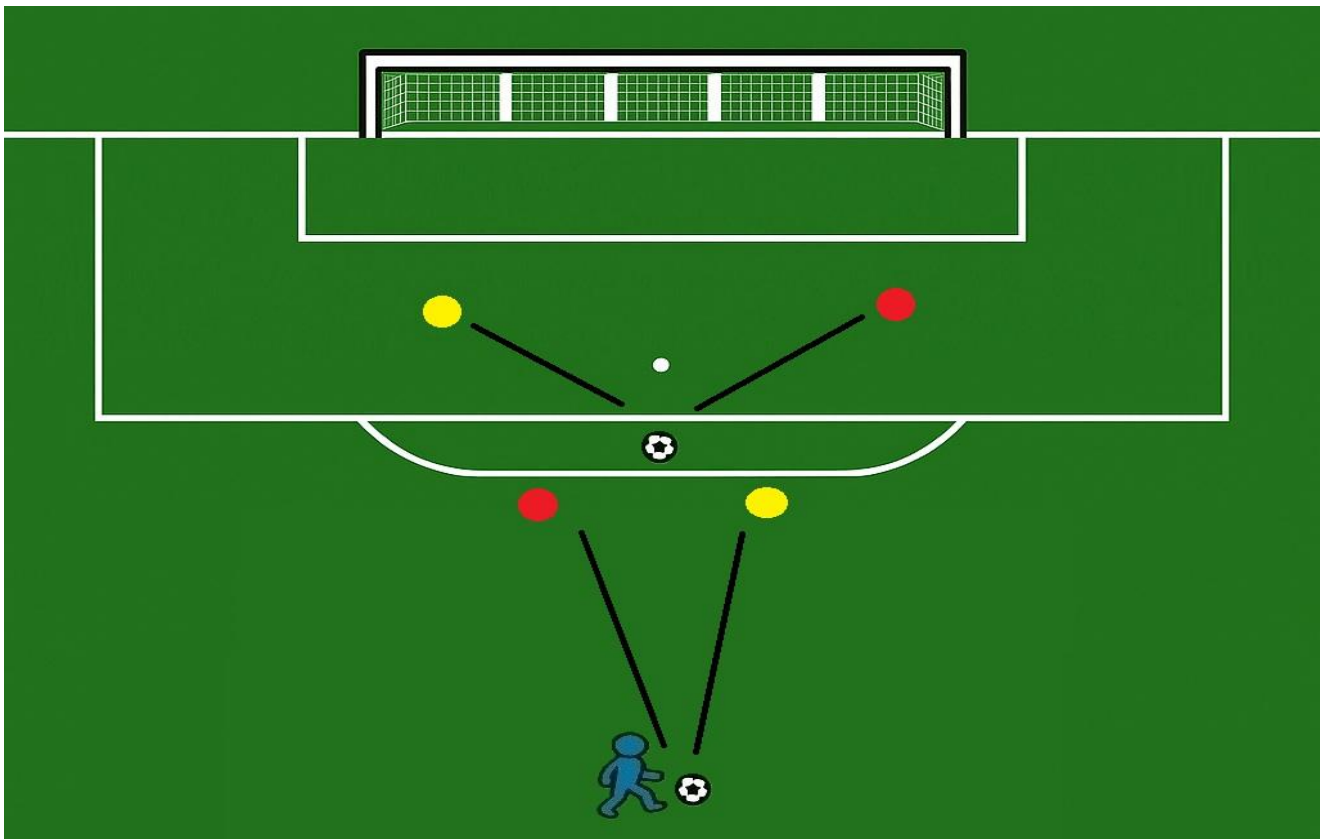
Qué corregimos

Corregimos cómo colocar y orientar el cuerpo, cómo ejecutar el regate y cuándo hacerlo.

CONDUCIR Y TIRAR A PUERTA

Trabajamos la conducción del balón y el tiro a puerta.

- 20 min en total
- 2 bloques de 9 min de trabajo
- 2 min de descanso entre ambos



El ejercicio

Jugamos por oleadas de conducción y tiro. El entrenador indica un color y el jugador conduce el balón hasta el color señalado. En cada ronda hay dos tiros: **el primero desde lejos y el segundo desde cerca.**

Qué corregimos

Corregimos cómo colocar y orientar el cuerpo para golpear, y cómo golpear el balón para dirigirlo hacia donde queremos.

REGATEAR Y DEFENDER

Trabajamos el regate y la manera de defenderlo.

- 23 min en total
- 18 min de trabajo
- 5 min de recuperación



El ejercicio

Jugamos por oleadas, en acciones sucesivas. El jugador con balón intenta marcar y el jugador sin balón intenta evitar el gol.

El balón se puede mantener controlado un **máximo de 5 segundos**. El gol debe marcarse **desde dentro del área señalada**.

Qué corregimos

Corregimos la colocación y orientación del cuerpo, la ejecución del regate y la forma de defender al rival.
