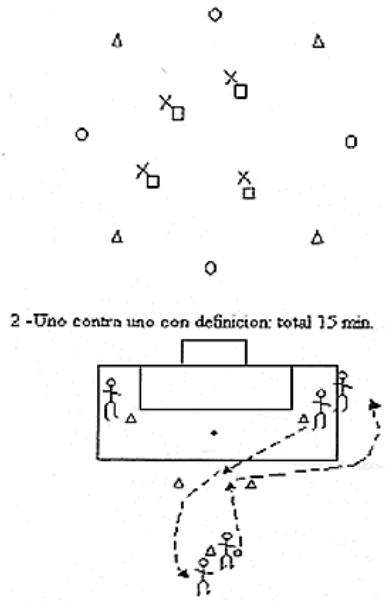
Sesión buscando mejorar concentración



A- Entrada en calor:

1-Uno avanza y otro retrocede simulando marcación (uno contra uno).

2- Dos avanzan y dos retroceden simulando marcación y cobertura.

B- Trabajo técnico específico:

1- Cuadrado con apoyos: -cuatro contra cuatro (diez minutos cada equipo) total 30 minutos.

-cuatro contra cuatro con marca personal, a ocho toques vale punto y los de afuera juegan para los que tienen el balón.

C- Fútbol ocho contra ocho con marca personal y a dos toques: el gol vale cuando todos pasan la mitad de la cancha y convierten, con posiciones y porteros. Total 30 minutos.

por Alejandro Luis Trionfini