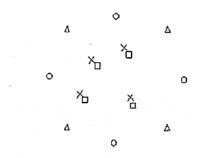
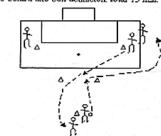
Sesión buscando mejorar concentración



2 -Uno contra uno con definicion: total 15 min.



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