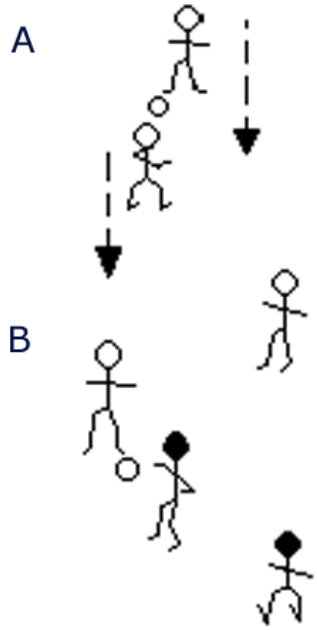
Sesión buscando mejorar la marcación



Edad 12 años en adelante.
Duración: 1 hora y 30 minutos o más.
1)Entrada en calor: Duración: 20 minutos.

A) Marca 1 c/ 1: de costado, agachado ofreciendo el lado de afuera (sin oposición y con oposición) mirando la pelota.
B) Marca 2 c/ 2: uno marca la pelota y el otro detrás de la línea del compañero marca al rival.
2)Trabajo técnico: Circuito: 8 jugadores - Duración: 10 minutos por estación.

A) Que no convierta, 1 contra 1, tratar de sortear al rival.

B) Anticipo, ante pase aéreo, el que anticipa, remata.

C) 4 contra 4, a 2 toques con marca personal y a 6 toques vale punto.

D) Triángulo de cabeceo:
2 contra 2 contra 2, 2 atacan y 2 defienden. El que defiende, pasa a esperar y el que ataca pasa a defender contra el que esperaba.
3)Trabajo táctico: 16 jugadores - Duración: 20 minutos.

Siete contra 7, mitad de cancha, marca personal, 2 líneas de 3 más líbero que juega sin marca.

Finalidad: se marca cuando se arranca la salida de un equipo y cuando la primer línea de marca es superada, el delantero del otro lado, cierra a la defensa y empieza a hacer zona.
4) Vuelta a la calma:
estiramientos musculares.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso