Escuela de Entrenadores

OCUPACIÓN ESPACIO - NIVEL 3

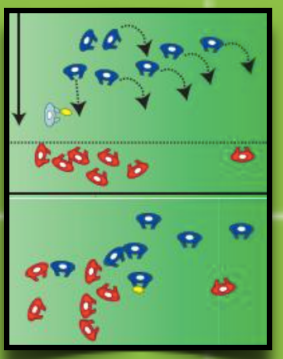
Academia Nacional

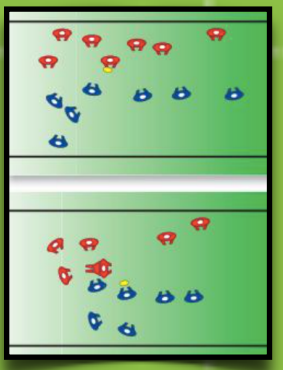
CALENTAMIENTO (15 min)

- Juego de los 10 pases: 2 equipos de 5 jugadores. Campo 10x10m/15x15m. El equipo atacante debe dar 10 pases y el defensor trata de interceptar el balón. PdB puede moverse, pero si es tocado cambio de posesión. Defensores no pueden palmear el balón. Claves: apoyos deben crear opciones y desmarcarse. Intercalar estiramientos dinámicos.(10')
- Circuito psicomotricidad. (5')

PARTE PRINCIPAL (50-65 min)

- Partido pasillos: 2 equipos de 8-10 jugadores en campo 30x40m. En cada banda hay un pasillo de 10 metros. El equipo atacante debe tener a 1 jugador en cada pasillo en todo momento; equipo defensor no puede entrar en esos pasillos hasta que llegue el balón. Juego real. (10')
- N3S9: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo 25x40m. 5ptos/ensayo, 3ptos/superar línea ventaja, 1pto/conservar/recuperar balón. El entrenador se mueve con los dos equipos, cuando deja balón en el suelo la defensa solo puede retirarse a 5m (no recolocación), pero el ataque puede seguir desplazándose. Cuando el ataque coge el balón hay juego real. (10-15')
- Ejercicio superioridad: 3vs2, 5vs3, 6vs4 en espacio ancho para que los jugadores ocupen el espacio y detecten debilidades de la defensa. (10')
- N3S10: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo ancho. Juego normal hasta señal entrenador->PdB va al suelo, equipo defensor roba balón y juego real. (10-15')
- Partido pasillos: (10'-15')





PARTE FINAL (15 min)

- Partido rugby gradual: 10' de rugby gradual.
- Vuelta a la calma: trote 100 metros más estiramientos estáticos.

EVALÚA TU SESIÓN

¿Fue dinámica? ¿Los jugadores… ocuparon el espacio? progresaron? se divirtieron? ¿Qué mejorarías?

Más información sobre cada ejercicio aquí.