



INSTRUCCIONES TECNIFICACIÓN FÚTBOL

- El **turno de entrada será a las 9:00h** horas. Los **de salida** serán a las **14:00h**. Entre estas horas podéis llevar y recoger a los jugadores cuando os vaya mejor.
- La **entrada de jugadores** se hará por la entrada que hay debajo del graderío. Puertas exteriores junto a las gradas situadas en la avd de los estudiantes 1 (frente a las pistas de tenis) **Podéis ver el mapa en la página siguiente.**
- La **recogida se realizará** en el mismo sitio por las puertas exteriores junto a las gradas situadas en la avd de los estudiantes 3 (frente a las pistas de tenis)
- En cuanto a la **indumentaria de los jugadores y jugadoras** deberán venir con ropa deportiva. Si se dispone de equipación y camiseta de Unión sería la opción perfecta.
- En la hora del almuerzo a media mañana repartiremos **fruta a demanda para cada jugador** y una **botella de agua**. De todas maneras los jugadores podrán traer su propia botella de agua, que podrán rellenar de agua para el resto de la mañana. En caso de traer su propia merienda os rogamos que sea algo diferente a bollería industrial o similar. **No solo queremos enseñarles a jugar a fútbol, también a ser deportistas con todo lo que ello conlleva y una nutrición adecuada es fundamental.**
- **Para cualquier duda**, aclaración o incidencia nos podéis contactar en el número **652611578**, en el mail pitu.cfunion@gmail.com y en el formulario de contacto de la web www.cfunionpardillo.es.



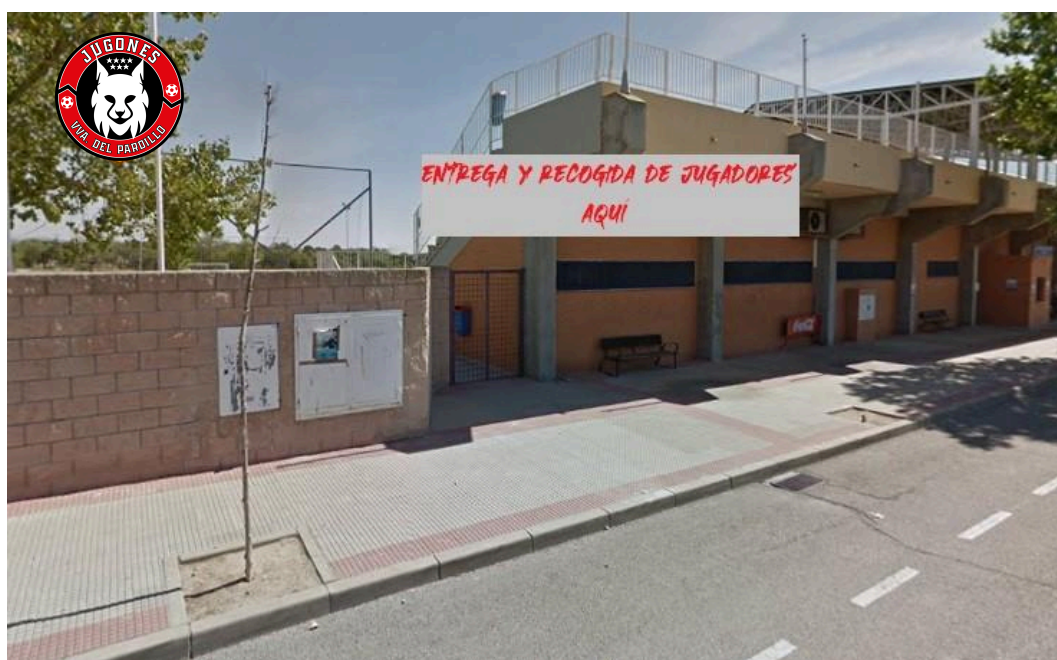
CDE UNIÓN VILLANUEVA DEL PARDILLO
· www.cfunionpardillo.es pitu.cfunion@gmail.com 616 565 547
club nº 8463 CCAA Madrid.

#ENEQUIPOSOMOSMEJORES

ENTRADA y SALIDA MAPA.

Campo de fútbol municipal de villanueva del pardillo. Los pinos-Juan Manuel Angelina.

En la imagen se muestra donde se realizará la llegada y salida de jugadores:





DISTRIBUCIÓN HORARIA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN.

EL PRIMER OBJETIVO Y EL MÁS IMPORTANTE ES QUE :

EL JUGADOR DISFRUTE CON EL BALÓN EN LOS PIES; EL JUGADOR DEBE DOMINAR EL BALÓN Y NO AL REVÉS.

DISTRIBUCIÓN HORARIA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN DE FÚTBOL.

Jornada completa.

- **De 9:00 a 9:30** RECEPCIÓN Y JUEGO LIBRE.
- **9:30 a 10:00** SALUDO INICIAL, DIVISIÓN POR GRUPOS (según edad, nivel y amigos) Y CALENTAMIENTO
- **10:00 a 12:00 EJERCICIOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL Y GRUPOS REDUCIDOS** (90 minutos con dos descansos de 15 minutos):
 - **Técnica individual:** Pase corto, pase largo, controles, conducción de balón, regates, juego aéreo (con balones especialmente blandos), tiros a puerta, etc. Se trabajará siempre sobre ambas piernas. (3 tipos de ejercicio de 10 minutos de duración)
 - **Trabajo colectivo:** Circuitos técnicos y jugadas a balón parado. Realizar tareas con finalización tanto cerca de área como desde una distancia más lejana e introducir las acciones de técnica individual trabajadas en el periodo anterior. (2 Variantes de circuito con 10 minutos de duración y 5 minutos de descanso).
 - **Partidos y juegos** lo más real posible a la competición, podemos introducir alguna regla de juego; jugar a dos toques, solo valen los goles fuera del área etc. Resto del tiempo.
- **12:00 - 12:30** Descanso de fruta.
- **12:30 - 13:45** Juegos deportivos de competición trabajo en situaciones de juego real. Partidos condicionados.
- **13:45 - 14:00** Recogida de material, estiramientos y despedida.