



CURSO JUVENIL NIVEL V

AGENDA DEL CURSO

VIERNES – 17 DE DICIEMBRE:

- | | |
|--------------|---|
| 5:00 PM | Introducción al curso y registración (lectura) |
| 5:30 PM | Ejercicios de Técnica (Campo)
“Dribbling” (Conducción)
“Tackling” |
| 7:30 PM | Metodología (lectura) |
| 8:30-9:15 PM | Como Planear una sesión de entrenamiento (lectura) |

SABADO – 18 DE DICIEMBRE:

- | | |
|--------------|---|
| 8:00 AM | Reglas del Juego (lectura) |
| 8:30 AM | Continúa los ejercicios de técnica (campo)
Recepción y Pase
Cabeceo
Definición |
| 12:00 PM | Receso / Almuerzo (una hora y media) |
| 1:30 PM | Seguridad y prevención de lesiones (lectura) |
| 1:45 PM | Dirección de equipo (lectura) |
| 2:00 PM | Teoría de táctica (lectura) |
| 3:00 PM | Ejercicios de Táctica (Campo)
1v1, 2v1, 2v2 Al Ataque
1v1, 2v1, 2v2 Defendiendo |
| 4:30-5:30 PM | Táctica de Equipo
6v6, 8v8 y 11v11 |



CURSO DE PORTEROS NIVEL I (ESTATAL)

AGENDA DEL CURSO

DOMINGO – 19 DE DICIEMBRE:

8:30-9:00 AM Registración

9:00 AM **Lectura (1 hr.)** Metodología de entrenamiento para Porteros

Sesión de Cancha (2 hrs.)

10:00 AM Manejo Básico 1:
Posición Inicial o de ataque
Movimientos Básicos con los pies
Recuperación Re-stand
Distribución con las Manos

11:00 AM Manejo Básico 2:
Tiros Bajos Frontales
Lanzamientos de costado
Salvadas con una mano
Salvadas a contra mano
Como Controlar los Centros – Nivel Fundamental

12:00 PM Receso / Almuerzo (1 hora)

Lectura (1hr)

1:00 PM Posición y comunicación del Portero

Sesión de Cancha (2 hrs.)

2:00 PM Contragolpe 1v1 y Calentamiento apropiado

4:00-4:30 PM Clausura