

**PLANIFICACION DE INICIO 2015**



**M13 Y M14**

**OBJETIVO**

REALIZAR UN DIAGNÓSTICO DE LAS DIFERENTES REALIDAD DE LAS DIVISIONES EN RELACION A OBJETIVOS DE INICIO PLANTEADOS

**ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO SUGERIDA DIAS MIERCOLES**

<b>M 13-14</b>
<b>10' JUEGO ENTRADA EN CALOR</b> MANEJO VARIANTES
<b>35' ESTACIONES 3 x 10'</b> Estacion 1 Toma de decisiones Estacion 2 Tackle Estacion 3 Manejo
<b>15'</b> PARTIDO CON CONSIGNAS-VARIAS CANCHAS
<b>TIEMPO TOTAL: 1H</b>

DEBERAN TENER EN CUENTA LOS TIEMPOS MUERTOS....RECOMIENDO REDUCIR EN 5' CADA ACTIVIDAD PARA FACILITAR HIDRATACION, EXPLICACIONES

**FACTORES CLAVES      CUESTIONES QUE SI O SI TENEMOS QUE CORREGIR!!!!**

TOMA DE DECISIONES	POSICION DEL CUERPO EN EL CONTACTO	REGLA GENERAL PARA INFANTILES
Avanzar Atacar los espacios Tomas la marca	No pararse en el contacto Alejar la pelota Traccionar con piernas separadas	<b>CUANDO TOMO LA PELOTA.....AVANZO CON PELOTA EN 2 MANOS</b> ¿ PARA QUE? PARA HACER EL TRY..... ¿POR DONDE? POR LO ESPACIOS LIBRES..... <b>SI ME TOMAN TRATO DE AVANZAR Y LA PASO.</b>
TACKLE	MANEJO	
Pisar el cordon golpear con el hombro tackle y me paro	Dedos arriba / codos abajo Pase delante y a la altura del pecho del receptor No pegar la pelota al cuerpo	

**REGLAMENTO**

**CON LA PELOTA SIEMPRE AVANZAR PARA HACER EL TRY, SI ME TOMAN LA PASO**