

PLANIFICACION DE INICIO 2015**SÁBADO M7 A M14****OBJETIVO**

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

ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO SUGERIDA DIAS SÁBADOS

M 7-8	M 9-10	M 11-12-13-14
20' JUEGO DE ENTRADA EN CALOR mancha, indio, mini partidos	10' JUEGO DE ENTRADA EN CALOR	15' JUEGO ENTRADA EN CALOR tocata indio, manchas MGJ
30' JUEGO CONTINUADO JUEGO 1 PERDIDA DE MIEDO AL CONTACTO JEUGO 2 PERDIDA DE MIEDO AL CONTACTO JUEGO 3 1 VS 1 JUEGO 4 PERDIDA DE MIEDO AL CONTACTO JUEGO 5 1 VS 1	20' JUEGO 1 SEGÚN OBJETIVO DE DIVISIÓN	45' ESTACIONES 3 X 15' Estacion 1 Estacion 2 Estacion 3 } SEGÚN OBJETIVO DE DIVISIÓN
	20' JUEGO 2 SEGÚN OBJETIVO DE DIVISIÓN	
	20' JUEGO 3 SEGÚN OBJETIVO DE DIVISIÓN	
25' MINI CANCHAS PARTIDOS	20' MINI CANCHAS PARTIDOS 4 VS 4 - 5 VS 5	30' juego partido con consiganas y libre VARIAS CANCHAS
TIEMPO TOTAL: 1H 15'	TIEMPO TOTAL: 1H 30'	TIEMPO TOTAL: 1H 30'

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 separdas	CUANDO TOMO LA PELOTA.....AVANZO CON PELOTA EN 2 MANOS ¿ PARA QUE? PARA HACER EL TRY..... ¿POR DONDE? POR LO ESPACIOS LIBRES..... SI ME TOMAN TRATO DE AVANZAR Y LA PASO.
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**