



Universidad
Isabel I

I S A B E L I F P

Fichas de fútbol

Fútbol

Guillermo Ruiz García
71312040B
2ºTAFAD

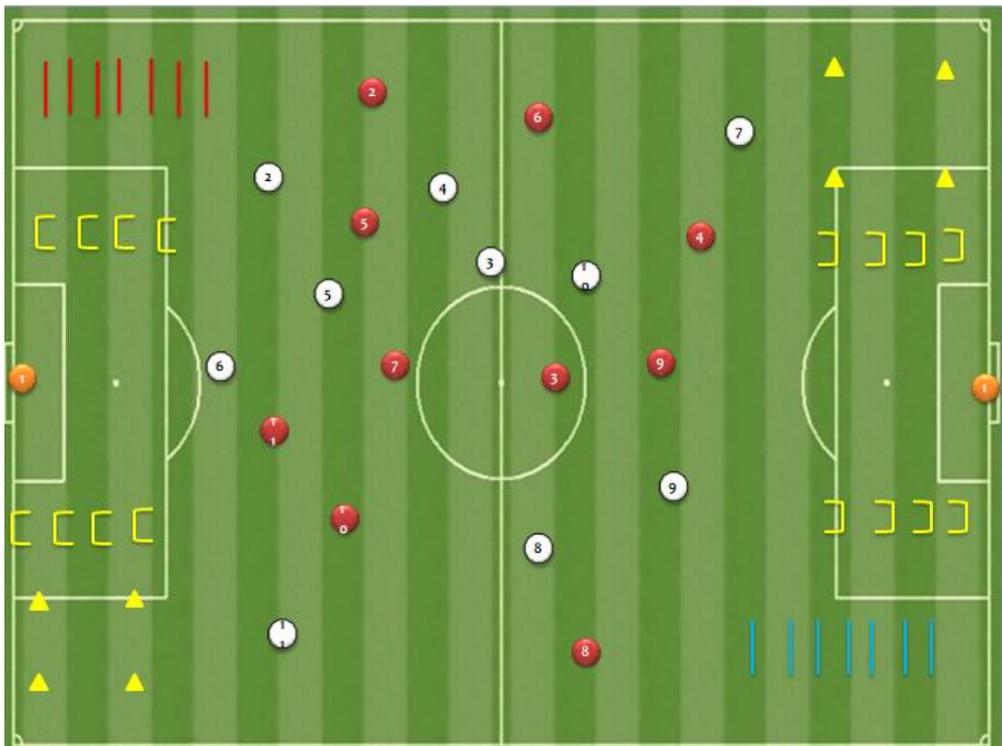
FICHA 1

1. Nuevas reglas del fútbol. Buscar 2 reglas nuevas aplicadas al fútbol desde 2016. Redacta dichas reglas.

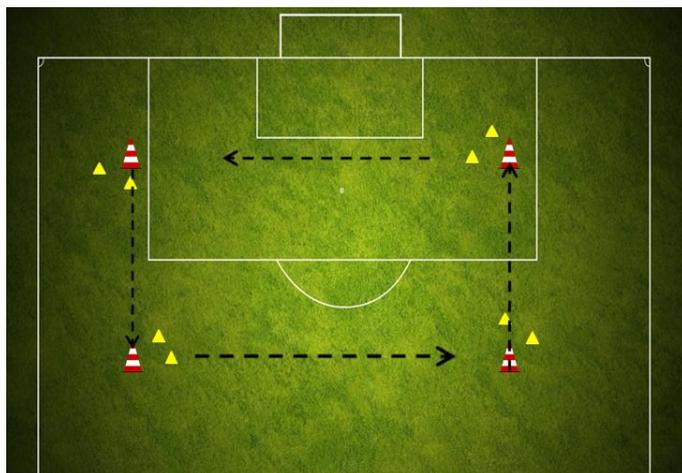
1-El balón al sacarlo del centro en el inicio de las partes o tras un gol puede ser golpeado en cualquier dirección y sin la necesidad de que haya un 2º jugador en el círculo central para dar el primer pase.

2-Si un jugador pierde la bota durante una jugada podrá seguir jugando y el juego no tendrá que ser interrumpido.

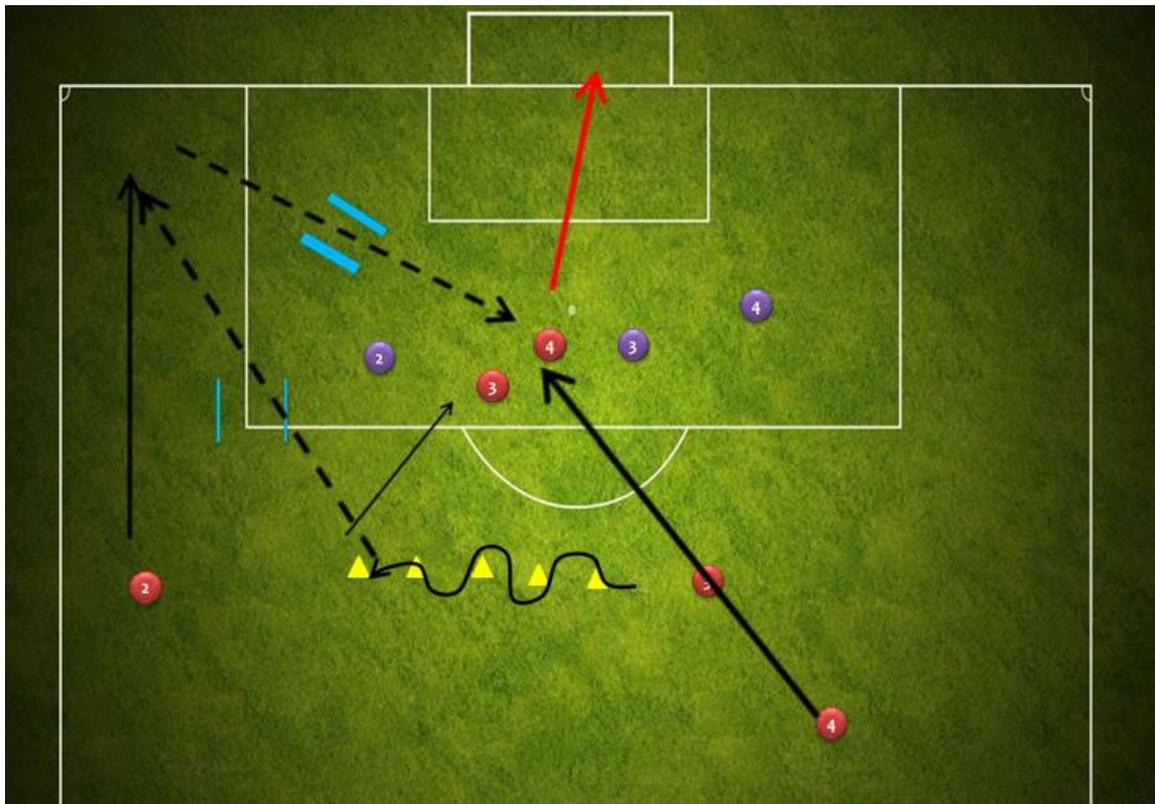
Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Entrenamiento de la técnica de conducción, control y pase del balón aplicado al propio juego. Jugadores: 22 Material: Todo el que queráis.</p>	<p>Vamos a jugar un partido de futbol pero con distintas formas de meter gol.se puede meter gol de las siguientes maneras. 1-realizando una posesión de 5 pases en el cuadrado hecho por conos 2-realizando un tiro o pase por debajo de las vallas sin que toque ninguna 3-disparando desde la frontal de área con la pierna mala 4-realizando una conducción de balón entre las picas Para el partido jugaremos con 4 balones para que el juego sea más dinámico.</p>



Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Aprendizaje del control orientado.</p> <p>Jugadores: 8</p> <p>Material: 4 balones, 8 conos, 4 picas.</p>	<p>Realizaremos un cuadrado con conos y situaremos a dos jugadores en cada uno. Al lado derecho de cada cono pondremos dos chinchetas por las que tendrá que pasar el balón al orientarle. Elegiremos un cono desde el que empezaran los pases y a partir de aquí realizaremos un control hacia la derecha acompañado de un pase raso. Podemos cambiar el sentido del pase y con ello la orientación del control. Para que no haya nadie parado podemos hacer dos cuadrados.</p>



Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>El pase en profundidad en situación de ataque con finalización. Jugadores: 18 Material: 4 balones, 10 chinos, 4 picas.</p>	<p>La jugada se inicia desde el jugador 3 que realizara una conducción entre los chinos y realizara un pase en profundidad al jugador 2 que tendrá que pasar entre las dos picas. El jugador 2 controlara y pondrá un pase en profundidad a la frontal del área para que el jugador 4 que viene en carrera golpee. Los 3 jugadores que han hecho el ejercicio se convertirán en defensas para la próxima jugada.</p>

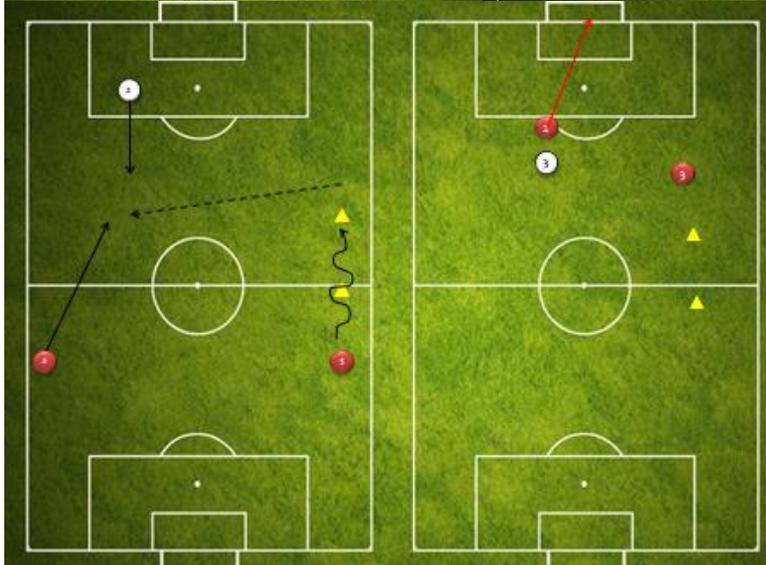
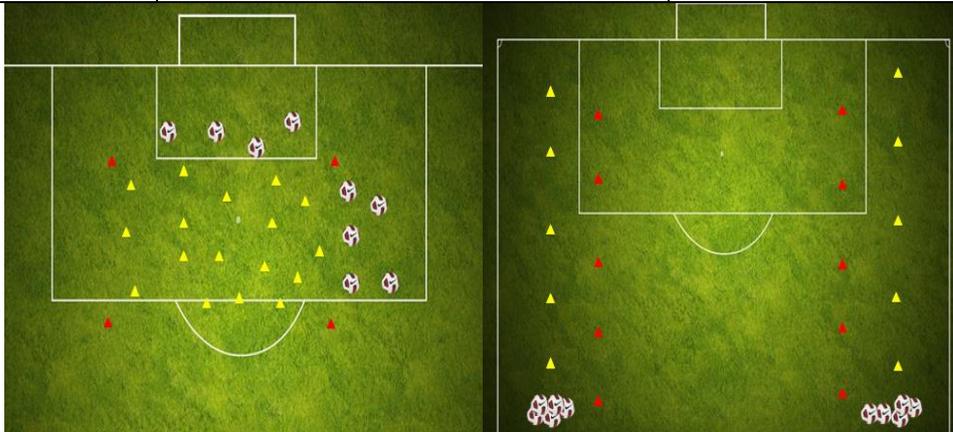


FICHA 2

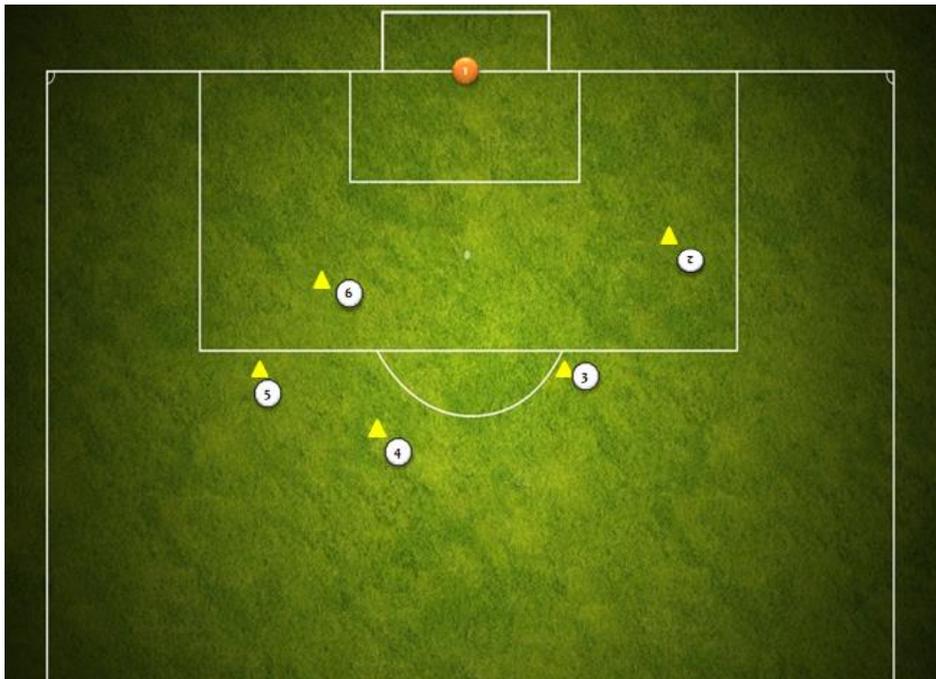
Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Aprendizaje mediante el juego lúdico del pase largo junto con una posesión de 5 pases por equipos.</p> <p>Jugadores: 17</p> <p>Material: Indefinido.</p>	<p>Jugaremos con 1 defensor y 3 atacantes por cada cuadrado además de un comodín el cuadrado central. Los atacantes deberán realizar al menos 5 pases y deben pasar por 3 cuadrados como mínimo pudiendo apoyarse con el comodín central salvo en el último pase en el que el balón debe pasarse al cuadrado que este en diagonal.</p>



Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Progresión de 3 ejercicios para trabajar el aprendizaje del regate en diferentes momentos de la temporada; tener en cuenta las premisas explicadas en clase para seguir una correcta progresión (No se podrán repetir los ejercicios realizados en clase).</p> <p>Jugadores: 18</p> <p>Material: 20 chinos, 10 balones.</p>	<p>1-se pondrán 9 jugadores con valona dos lados del cuadrado y tendrán que llegar al otro extremo sin chocar con ningún cono regateándose y con ningún compañero.</p> <p>2-los jugadores tendrán que hacer regates simples o en velocidad para ello irán de cono rojo a amarillo conduciendo y al llegar a este cambiaran de ritmo y velocidad hasta el cono rojo.</p> <p>3-Esta va a ser una jugada con oposición. El jugador 3 realizara una finta al cono 1 y una bicicleta al cono 2 y tras esto hará un pase al jugador 2. El defensa saldrá a intentar interceptar el balón(haciendo un poco de oposición) y el jugador le regateara y tirara a portería.</p>



Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Realización de un ejercicio en donde los objetivos sean:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mejorar la técnica básica del tiro. Descubrir diferentes maneras de realizar un tiro. Desarrollar la participación de los jugadores. Sesión para un grupo de 12 jugadores en donde el único material que tienen son balones, conos y 2 porterías. 	<p>En este ejercicio haremos un reloj de tiros. Cada vez que se tire se cambiara a la posta con el numero siguiente incluido el portero por lo que todas las personas pasaran por todas las posiciones. En cada cono se realizara un tiro distinto:</p> <ol style="list-style-type: none"> tiro con pierna izquierda al palo largo lanzamiento raso a palo corto elevaremos el balón y realizaremos un tiro a bote pronto tiro elevado a palo largo tiro con el exterior a palo corto

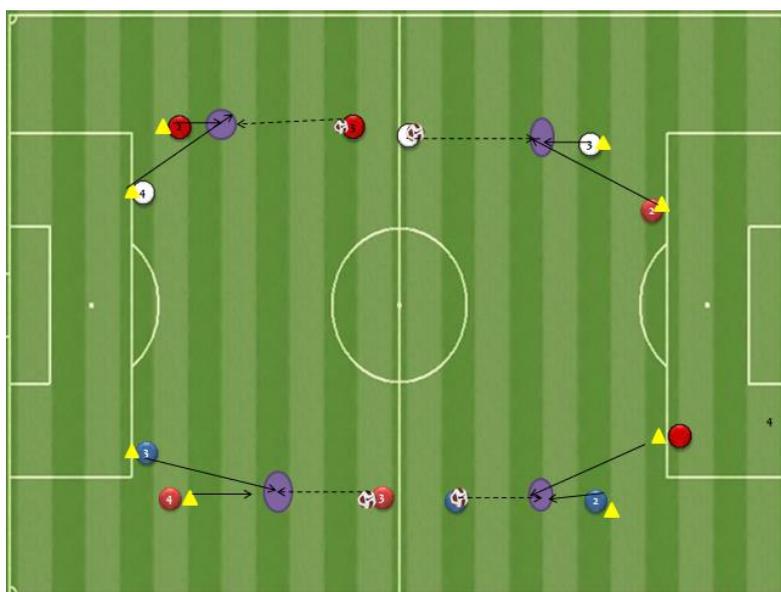


FICHA 3

Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Sabiendo que el golpeo del balón para realizar un tiro se debe ejecutar con el empeine del pie para ganar en fuerza y velocidad, empeine interior si queremos mayor colocación o empeine exterior si queremos mayor efecto.</p> <p>Realiza una progresión de 3 ejercicios, empezando con un ejercicio analítico, y dos ejercicios globales para el aprendizaje de esta técnica (Imagina que los jugadores son de iniciación, los cuales no han practicado nunca fútbol, y a lo largo de la temporada tienen que aprender esta técnica).</p>	<p>1-nos pondremos por parejas y el compañero nos pasara el balón de forma rasa e iremos cambiando las distintas formas de golpear el balón mientras el compañero nos corrige como colocamos el cuerpo y brazos. En el centro pondremos unos conos para derribar</p> <p>2-se pondrá un compañero en la frontal del área y le daremos un pase. Este hará una pared en la dirección que quiera y golpearemos de la forma que mejor nos convenga.</p> <p>3-el jugador 2 hará una conducción y el defensa saldrá a interceptarle. El atacante le regateara y hará un pase en profundidad al jugador 4 que enviara el balón a la frontal del área donde el atacante 3 golpeará mientras el defensa intenta tapar el tiro.</p>



Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Realizar un ejercicio analítico con el objetivo de trabajar el concepto sobre la técnica defensiva de la interceptación.</p> <p>Jugadores: 12</p> <p>Material: 3 balones y 8 conos.</p>	<p>En este ejercicio nos vamos a dividir en grupos de 3. Pondremos a dos atacantes uno enfrente de otro y un defensa un poco más atrás del atacante sin balón. El atacante con balón hará un pase al otro y el defensa desde atrás tendrá que interceptarlo.</p>



Duración	Objetivo	Ejercicio
	<p>Realizar un ejercicio global con el objetivo de trabajar los despejes (tanto de cabeza como con el empeine en el mismo ejercicio); en donde además se trabaje el regate de forma secundaria y haya 5 jugadores sin contar el portero interviniendo a la vez en el ejercicio. Jugadores: 16 Material: 3 balones, 12 chinos.</p>	<p>En este ejercicio habrá 3 defensas y 2 atacantes. El atacante 3 realizara una conducción con el balón y luego un pase al jugador 2. El defensa 3 saldrá a intentar interceptar el balón pero el atacante 2 lo regateara y hará un pase en profundidad a su compañero que centrara y los defensas despejaran como mejor les venga.</p>



