EVIDENCIAS EDISON CARDONA CONTRATO N 250 MES JULIO

SEMANA 1







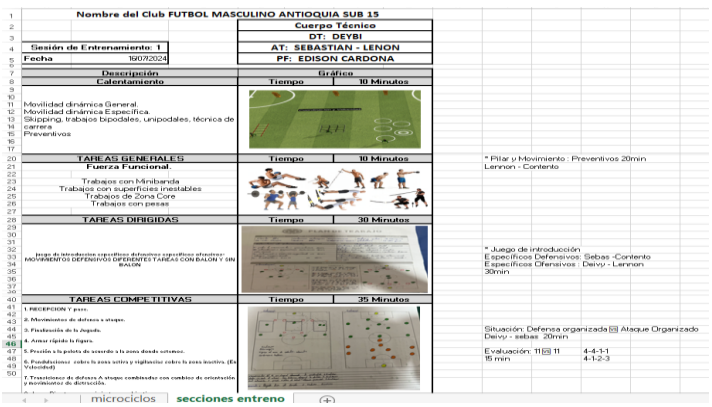
SEMANA 2







SEMANA 3



Nombre del Club FUTBOL MASCULINO ANTIOQUIA SUB 15		
	Cuerpo Técnico	
	DT: DEYBI	
Sesión de Entrenamiento: 1	AT: SEBASTIAN - LENON	
Fecha 19/07/2024	PF: EDISON CARDONA	
Descripción	Gráfico	
Calentamiento	Tiempo	10 Minutos
Movilidad dinámica General. Movilidad dinámica Específica. Skipping, trabajos bipodales, unipodales, técnica de carrera. Preventivos		
TAREAS GENERALES Fuerza Funcional.	Tiempo	10 Minutos
Trabajos con Minibanda Trabajos con superficies inestables Trabajos de Zona Core Trabajos con pesas		
TAREAS DIRIGIDAS	Tiempo	30 Minutos
Juego de introducción específicos defensivos específicos ofensivos MOVIMIENTOS DEFENSIVOS DIFERENTES TAREAS CON BALON Y SIN BALON		
TAREAS COMPETITIVAS	Tiempo	35 Minutos
1. RECEPCION Y pase. 2. Movimientos de defensa a ataque. 3. Finalización de la Jugada. 4. Armar rápido la figura. 5. Presión a la pelota de acuerdo a la zona donde estemos. 6. Posicionarse sobre la zona activa y rigidizar sobre la zona inactiva. (Es Velocidad) 7. Transiciones de defensa A ataque combinados con cambios de orientación y movimientos de distracción.		

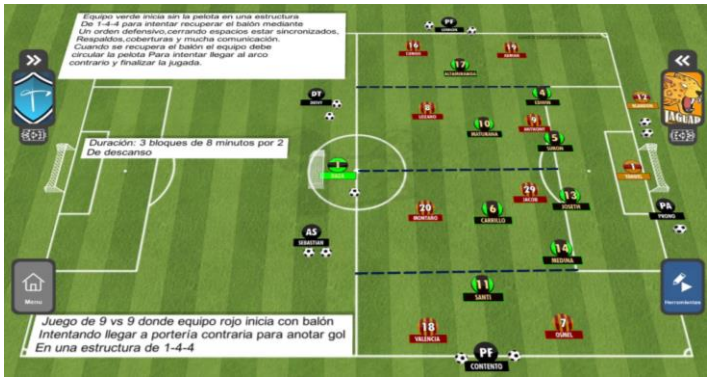
* Pilar y Movimiento : Preventivos 20min
Lennon - Contento

* Juego de introducción
Específicos Defensivos: Sebas -Contento
Específicos Ofensivos : Deivy - Lennon
30min

Situación: Defensa organizada ⊟ Ataque Organizado
Deivy - sebas 20min

Evaluación: 11⊟11 4-4-3-1
15 min 4-1-2-3







SEMANA 4





SEMANA 5



