

Entrenamiento en casa

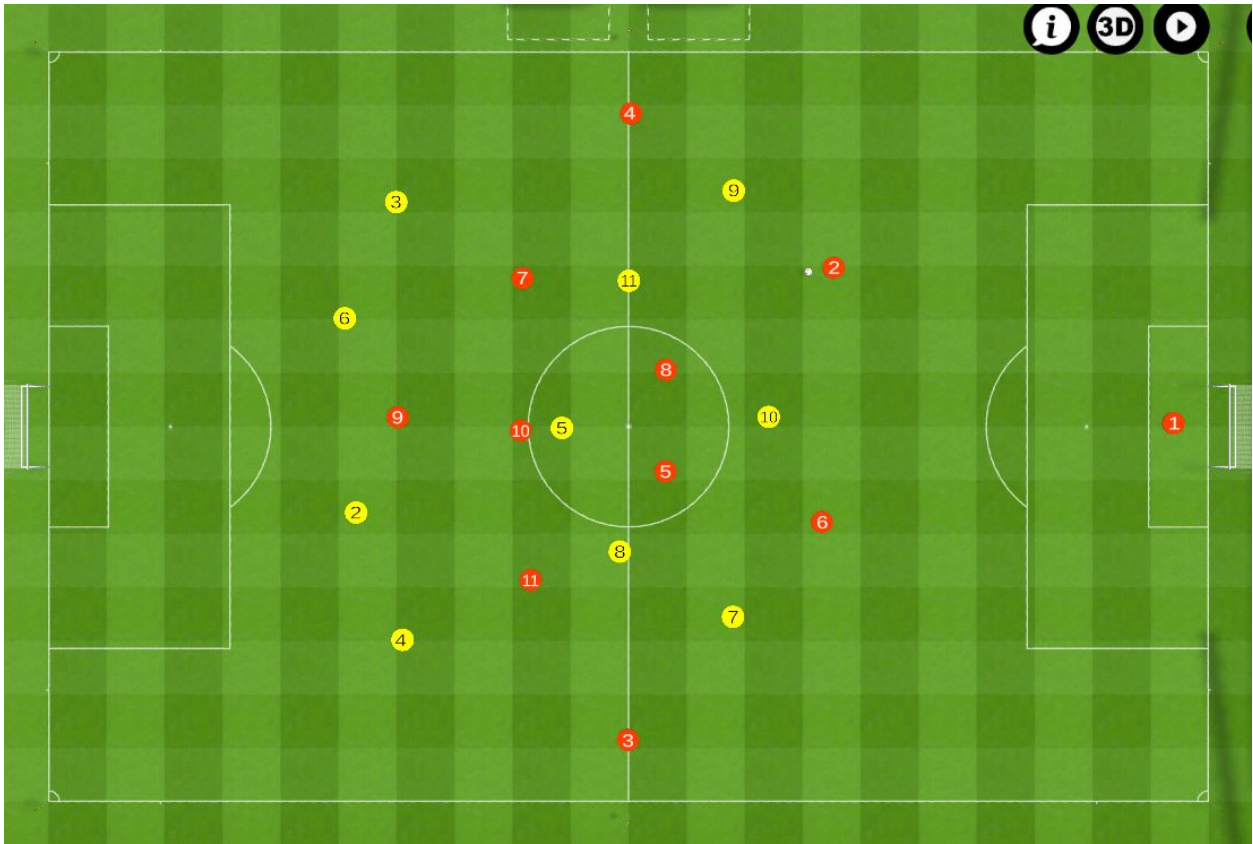
Selección de fútbol

Entrenamientos

Durante el mes de Agosto seguimos trabajando con la selección de fútbol de la siguiente manera.

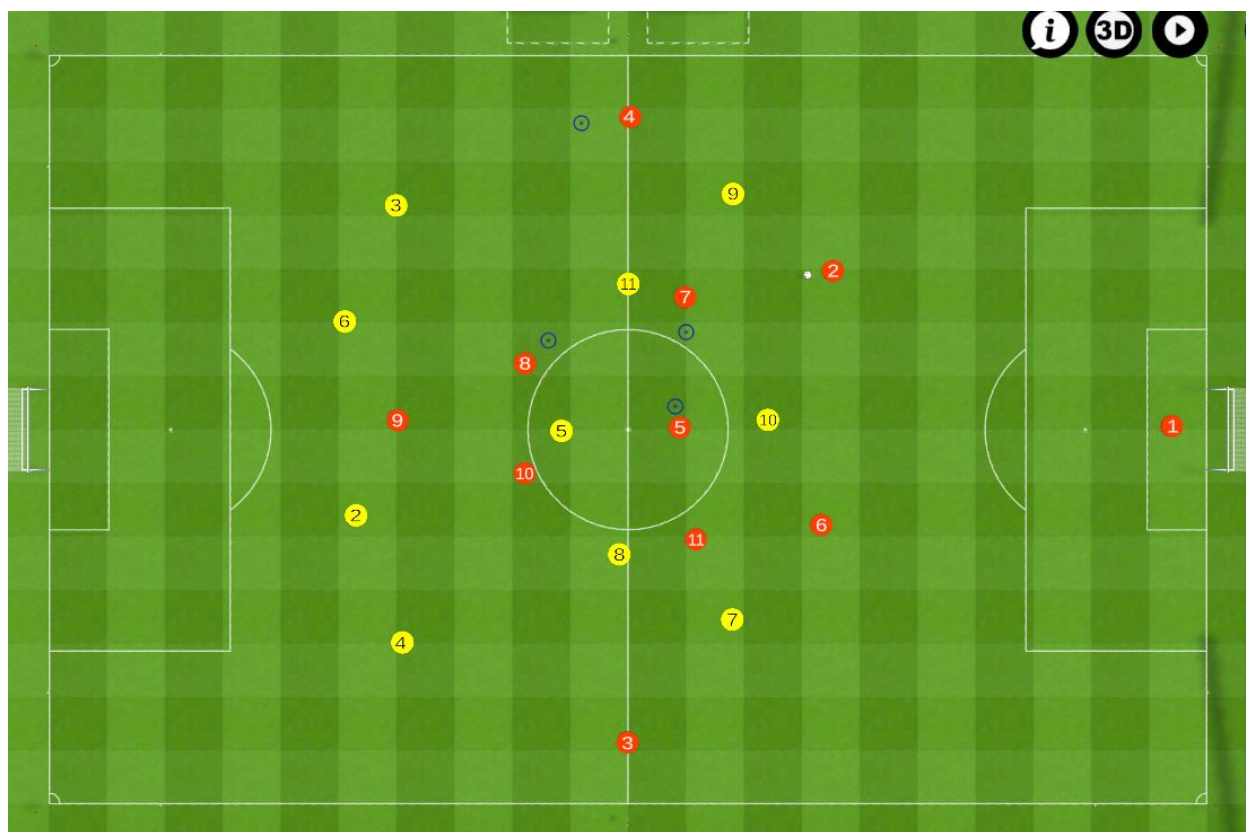
1. **Entrenamiento físico virtual:** Entrenamos lunes, miércoles y viernes por espacio de entre 45 minutos y 1 hora. Durante Agosto fue fundamental ir manteniendo la motivación sin perder la exigencia. Se trabajó a conciencia repitiendo rutinas de entrenamiento, buscando mantener todo lo realizado hasta ahora.
2. **Entrenamiento táctico y estratégico virtual:** Los días jueves por espacio de 30 a 40 minutos nos reunimos de manera virtual, para seguir en contacto y marcar conceptos futbolísticos a través de la plataforma Futbolpro3D. Lo que aquí expongo son situaciones de juego y/o movimientos colectivos e individuales para que los chicos analicen y en ese análisis conversar, debatir y despejar dudas sobre la función que cada uno cumple en el equipo.

Sistema de juego



En este caso buscamos desde la variante en el sistema de 4-3-3 a 4-2-3-1 tener amplitud en los costados, pase entre líneas y ante una pérdida el quedar bien parados para el posterior repliegue.

Movimientos de extremos y volante central



Es importante la movilidad y con esta placa intento expresar que cuando nuestro equipo tiene el balón, las posiciones pueden cambiar a través de la movilidad cosa que es muy importante a la hora de no darle referencia fija y posicional al rival.

Los extremos bajan a posición de volante central y uno de los volantes rompe a posición de interno o enganche, generando una superioridad constante en el mediocampo y generando espacios por afuera donde los laterales puedan atacar y ser siempre opción de pase.

Entrenador: Fabián M. Ambrosio

