

Sesión: 28		Categoría:	Nº Jugadores:
Material: Chinos, petos, balones, portería portátil			
Objetivo táctico	Mejorar la presión		
Objetivo técnico	Entrar con equilibrio a los atacantes		
Objetivo actitudinal	Darse cuenta de la importancia de las transiciones rápidas		
Objetivo físico	Entrenar la velocidad		
Calentamiento			
15 min - Calentamiento por tríos con balón y es ramientos			
Parte principal			
<p style="text-align: center;">25 min PRESIÓN INDIVIDUALIZADA (Pág. 41)</p> <p>Organización:</p> <p>Lecciones aprendidas:</p>			
<p style="text-align: center;">25 min PRESIÓN PARA EVITAR PASE A CAMPO CONTRARIO (Pág. 38)</p> <p>Organización:</p> <p>Lecciones aprendidas:</p>			
<p style="text-align: center;">30 min PRESIÓN EN 7 SEGUNDOS (Pág. 40)</p> <p>Organización:</p> <p>Lecciones aprendidas:</p>			
Vuelta a la calma			
10 min – Trote suave y es ramientos			
Comentarios y observaciones post-entrenamiento. Lecciones aprendidas			