



Club: Demo Verein 2012/2013

Equipo: SV Real Madrid

Entrenador: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123 TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Entrenamiento: domingo, 24.08.2014

Hora de encuentro:

Lugar:

Notas:

Comienzo: 15:00

Tipo: Normal

Final: 17:00

Parte 1: Tiempo total: 2 mins - Duración: 2 mins

Intensidad:

Total: 2min

#	Posición	Jugadores	Teléfono móvil	A	Ausencia	Puntuación
1	Portero	Allen, Paulter	0177/1112254	X	-	
2		Müller, David		X	-	
3	Defensa	Davis, Christian		X	-	
4		Lee, Daniel		X	-	
5		McKaully, John		X	-	
6	Centrocampista	Miller, Robert	0177/22356	X	-	
7		Moore, Ruben	0178/225698	X	-	
8		Meyer, David		X	-	
9	Delantero	Wright, Oliver	0174/66525	X	-	
10		White, William	0172/2222212	X	-	
11	Sin posición	Pollmeier, Joerg		X	-	
12	Ausente	Easy2coach, Vertrieb		J	Ausente	
13		Barrera, Carlos		J	Ausente	
14		easy2coach, Sales		J	Ausente	
15		Former, Michael		J	Ausente	
16		Coneh, Masamar		J	Ausente	
17		Moore, Steven		J	Ausente	
18		Thompson, Robert		J	Ausente	
19		Stevens, Jeff		J	Ausente	
20		NFan, VFan		J	Ausente	
21		Reek, John		J	Ausente	
22		Deßter, Charlés		J	Ausente	

A = Lista de presentes, X = Presente, X(r) = Presente (retraso), J = Justificado, L = Lesionado, Espacio en blanco = Sin justificación Ausente



Club: Demo Verein 2012/2013

Equipo: SV Real Madrid

Entrenador: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123 TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Entrenamiento: domingo, 24.08.2014

#	Gráficos	Estructura del entrenamiento	Objetivo del entrenamiento	Jugadores	Duración
1.1	circuito físico-técnico	Punto principal / Énfasis		6- 10 jugadores	1 min
1.2	FUERZA DE DESPLAZAMIENTO 3	Progresión	Explosividad	13 o más jugadores 1 portero.	1 min
					Total: 2 min



Club: Demo Verein 2012/2013

Equipo: SV Real Madrid

Entrenador: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123 TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Entrenamiento: domingo, 24.08.2014

Hora de encuentro:	Ejercicio: 1 / 2	Duración: 1min	Notas:
Comienzo: 15:00	Intensidad:	Partes: 1	
Final: 17:00	Tipo: Normal	Pausa: 0min	
Lugar:		Tiempo total: 1min	

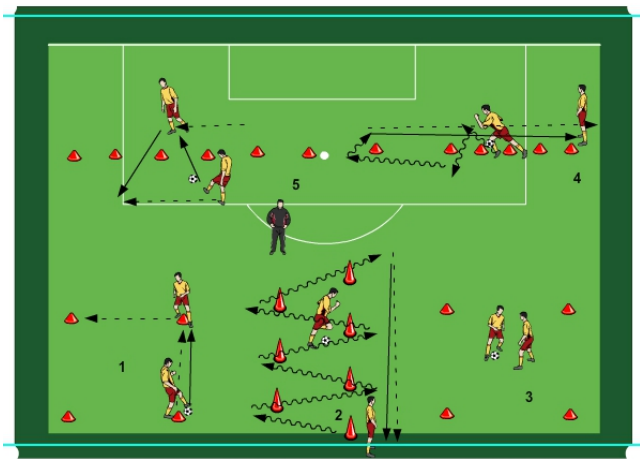
Parte de entrenamiento (Grupo 1)

Gráficos 1.1: circuito físico-técnico

Estructura del entrenamiento	Objetivo del entrenamiento	Jugadores	Duración
Punto principal / Énfasis		6- 10 jugadores	1 min

Jugadores:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



Organizacion:

- se distribuyen dos jugadores en cada estación, un balón por estación.
- un minuto por estación con 30 segundos de recuperación
- 3 series.
- *5 minutos continuos sin descanso y cambio de estación a los 55 segundos

Proceso:

- 1.- jugador A manda pase a B quien hace recepción y deja el balón estático para que A vuelva a mandar pase a B que se habrá desplazado al siguiente cono. Cambian los roles del jugador después de haber dado una vuelta.
- 2.- conducción a velocidad por fuera de los conos, al finalizar enviar pase al compañero que espera y regresar a posición inicial.
- 3.- enfrentamiento 1 vs 1
- 4.- conducción en zigzag con pique al final y enviar pase al compañero.
- 5.- juego de pases entre el espacio de los conos (de regreso utilizar el otro perfil).



Club: Demo Verein 2012/2013

Equipo: SV Real Madrid

Entrenador: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123 TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Entrenamiento: domingo, 24.08.2014

Hora de encuentro:	Ejercicio: 2 / 2	Duración: 1min	Notas:
Comienzo: 15:00	Intensidad:	Partes: 1	
Final: 17:00	Tipo: Normal	Pausa: 0min	
Lugar:		Tiempo total: 1min	

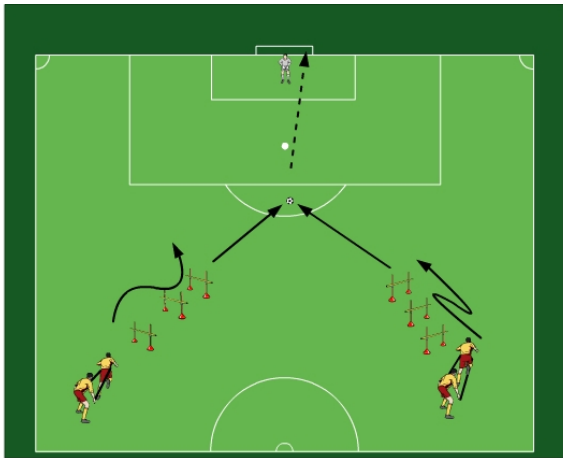
Parte de entrenamiento (Grupo 1)

Gráficos 1.2: FUERZA DE DESPLAZAMIENTO 3

Estructura del entrenamiento	Objetivo del entrenamiento	Jugadores	Duración
Progresión	Explosividad	13 o más jugadores 1 portero.	1 min

Jugadores:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



Organizacion:

Se realizara por parejas, dos parejas saldrán a la vez, primero intentaran correr cogidos por una cuerda, que coge el compañero que va detrás, cuando doy la señal, saldrán hacia las vallas, que saltaran con pies juntos, llevando rodillas al pecho e irán rápidamente a por el balón, el primero que llegue tirará a portería, y el segundo intentará evitar que este tire.