



clubatleticodemadrid



EJERCICIOS METODOLOGÍA

Fútbol Base

Club Atlético de Madrid S.A.D.



clubatleticodemadrid

TÉCNICA INDIVIDUAL



 *Fútbol Base*
Club Atlético de Madrid S.A.D.

Técnica Individual (Pases)

Nº JUGADORES: Grupos de 3

DIMENSIONES: En los tres primeros ejercicios 5m entre centro y banda 10 m entre bandas .en el 4º aumentamos distancias

DURACION: 30'.

DESARROLLO: 1) Pase corto (dentro) pase mas largo fuera. (Imagen) (10') 2) Mismo con la cabeza (5')
 3) Jugador lanza con la mano al compañero se anticipa por dcha/izqda. (pié /cabeza) (10')
 4) Misma que al principio con variantes banda y centro (5')

Observaciones

- Multilateralidad en todos los ejercicios ,trabajando ambas piernas y las diferentes superficies con la cabeza.
- La mejora la conseguiremos por la vía de la dificultad de ejecución y la velocidad que vayamos solicitando de los jugadores.

*Estos ejercicios los realizaremos en principio sin oposición o en el caso del (ejercicio 3) con oposición pasiva.





Nº JUGADORES: Grupos de 5

DIMENSIONES: 15-20 m (entre postas)

DURACION: 20'.

DESARROLLO: 1 (pase largo) ; 2 (control orientado y conducción en busca del contrario jugando de pared con el que realizó primer pase) ; 3/4 (pared) ; 5 (pase corto al principio)

*Cambios : Jugador que realiza primer pase, pasa de contrario (después de 2x1) ; 2/1 ; OP/2 .

Observaciones

*TRABAJAREMOS :

- 1.Pase largo por arriba.
- 2.Control Orientado
- 3.Conducción
- 4.Superioridad (2x1)

* Insistiremos en la utilización de ambas piernas , siendo exigentes en ello





Nº JUGADORES: * 2 por posta

DIMENSIONES: 10 m entre postas

DURACION: 20'.

DESARROLLO: 1 pasa a 2 ; 2 control (orientado) girando y pasa a 3 ; 3 controla y pasa a 4.

4 controla y pasa a 5 ; 5 controla y pasa a 6 ; 6 control (orientado) y pasa a 7.

7 controla y pasa a 8 ; 8 controla y pasa a 1.

Observaciones

*Empezamos trabajando con 1 balón para después trabajar con 2.

*Nuevas variantes con acciones toas ellas relacionadas con el juego real. Introducimos circulaciones de balón, que nos lleva el juego de un lado a otro. CONTROLES ORIENTADOS importantes para los cambios de orientación, así como PASES INTERIORES , importantes para jugar por dentro y desbordar líneas.

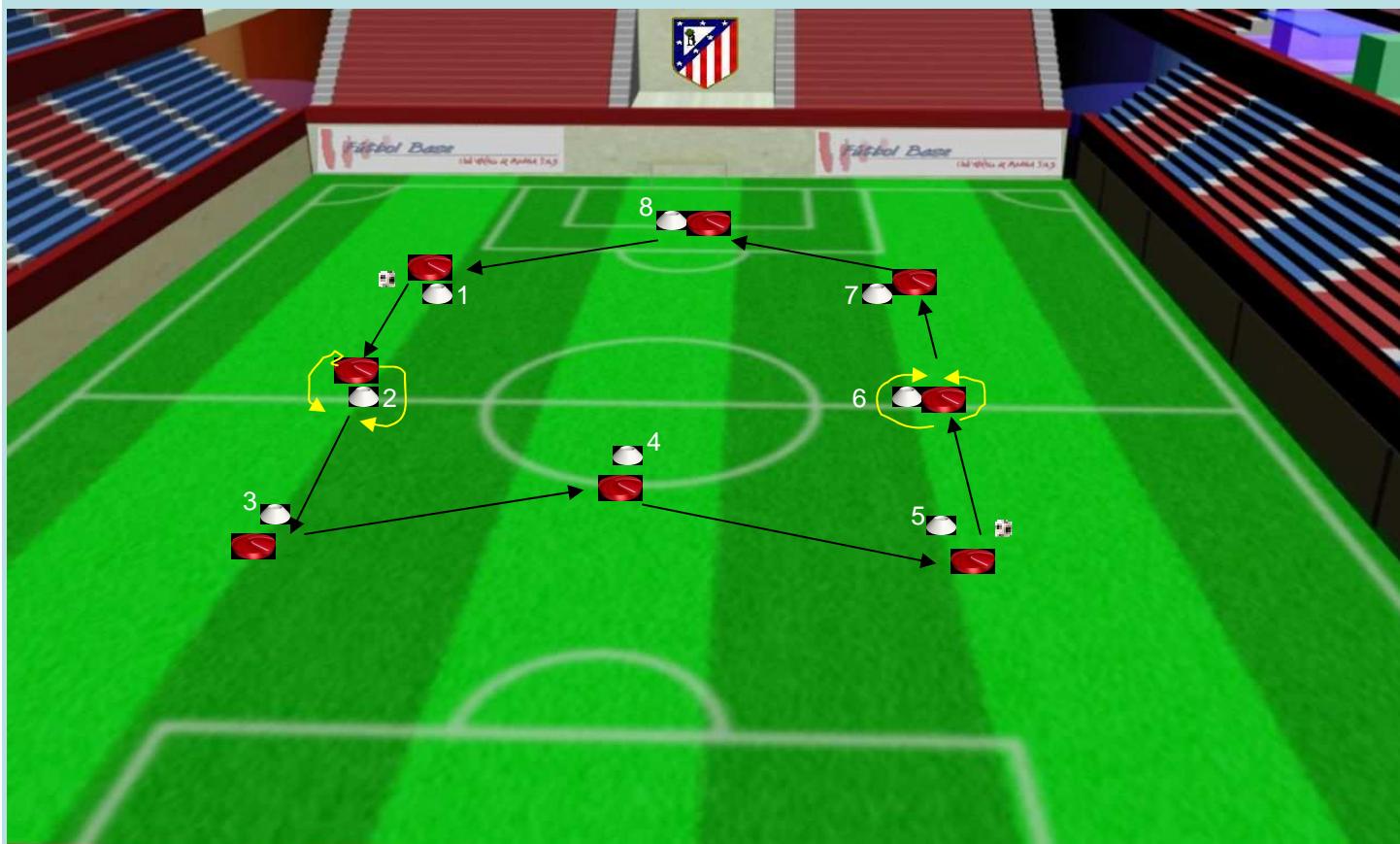
*Insistir en REALIZARLO A DOS TOQUES , una vez que lo dominamos podemos realizarlo a un solo toque.

*Incidir en la buena ejecución del ejercicio (es decir CONTROL CON PIERNA IZQUIERDA/PASE CON DERECHA Y AL REVES CONTROL CON PIERNA DERECHA PASE CON IZQUIERDA).

*Trabajaremos con las dos piernas a la hora de realizar todas las acciones, dependerá por donde recibamos el balón.

*Balón por abajo ritmo cada vez mas alto.Vamos aumentando la intensidad.

*Después de 10cambiamos el sentido de la circulación del balón,las salidas del balón pasan de 3 hacia 2 y de 7 hacia 6.





Técnica Individual (cuadro 1)

Nº JUGADORES: * 2 por posta

DIMENSIONES: 10 m entre postas principales.

DURACION: 20'.(A los 5cambiamos a los jugadores de posta)

DESARROLLO: 1) CONDUCCION Y SORTEAMOS LAS POSTAS TRAS PISADA CON LA PLANTA DEL PIE
2) REGATE (COMPUESTO) (EN FORMA DE BICICLETAS) TRAS CONDUCCION.
3) REGATE (COMPUESTO) TRAS CONDUCCION , TRAS FINTA Y SALIDA HACIA EL EXTERIOR
4) CONDUCCION RAPIDA HASTA LA POSTA, GIRO ALREDEDOR DE ELLA Y PASE

Observaciones

*Realizamos un ejercicio por posta.

*Trabajamos indistintamente la pierna derecha y la izquierda durante los ejercicios.

*A medida que vayamos dominando las acciones y los gestos técnicos aumentaremos el ritmo y la intensidad.

*Insistiremos en la utilización de ambas piernas, siendo exigentes en ello.





Nº JUGADORES: *14 (7x7)

DIMENSIONES: 15x15.

DURACION: 10'.

DESARROLLO:

1) Los jugadores de dentro tienen un balón cada uno, conducen por el interior del cuadrado, a la voz de "yá" pasa el balón a un compañero de fuera el cual le devuelve el balón de 1^ª para que siga jugándolo en el Interior.

2) Misma disposición que anterior, la variante se producirá cuando el compañero de fuera reciba ahora ,pasará dentro a conducir el balón, pasando los de dentro fuera.

Observaciones

- * Tener perspectiva del espacio, protegerse de cada acción.
- * Buscar la calidad en cada ejercicio según el objetivo a perseguir.





Técnica Individual (Interrelación)

Nº JUGADORES: 2 grupos

DIMENSIONES: .

DURACION: 20' (2x10') (cambio de lado)

DESARROLLO: 1) CONDUCCION "ZIG-ZAG" (Interior – Exterior mismo pie)
2) CONDUCCION LATERAL (UNA PIERNA CADA GRUPO)
3) RECORTES(Interior – Exterior mismo pié)
4) CONDUCCION RAPIDA, GIRO PASE
5) CONTROL , REGATE (HACIA CUALQUIERA DE LOS DOS LADOS) + TIRO

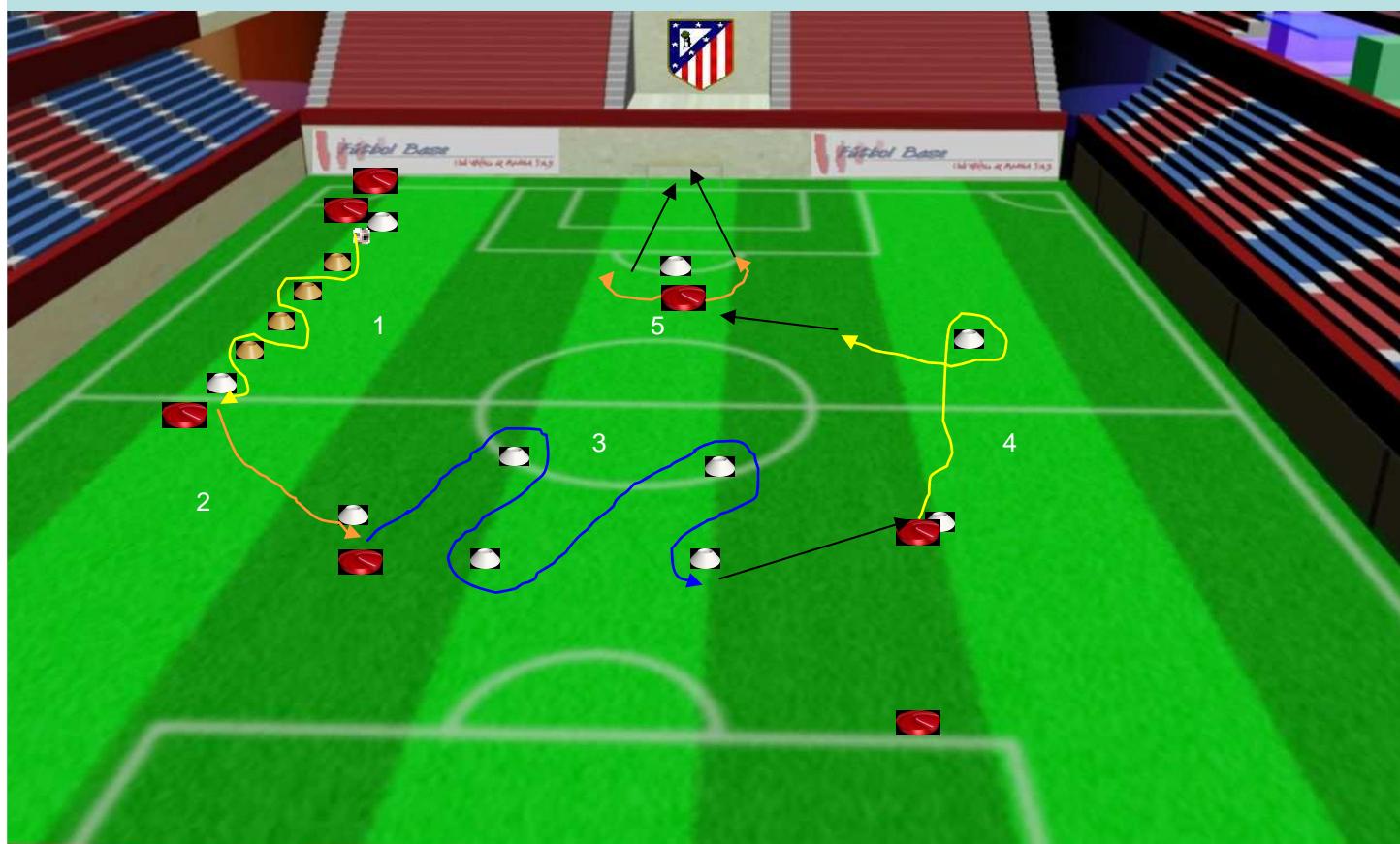
Observaciones

*Dos grupos de trabajo con dos porterías las cuales podemos poner una enfrente de la otra o en la misma línea de fondo, siempre y cuando nos permita trabajar uno en dirección derecha y otro en izquierda.

*Trabajamos en forma de circuito.

*En la imagen vemos el grupo que trabajará con la pierna derecha.

*Incidir en la importancia de realizar bien las acciones técnicas





Técnica Individual (Figuras 1)

Nº JUGADORES: *2 grupos

DIMENSIONES:

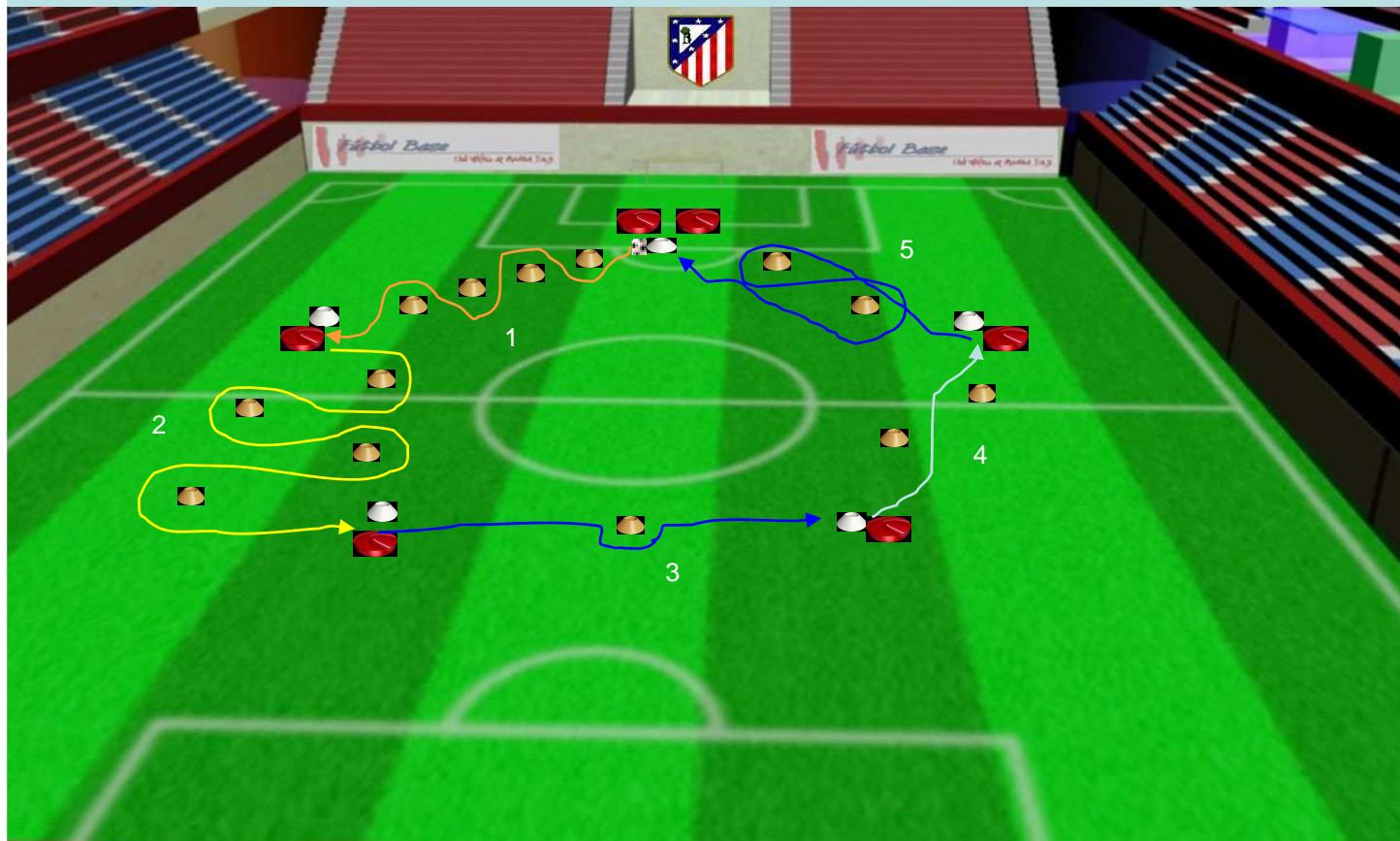
DURACION: 20' (2x10') (cambio de lado)

DESARROLLO: 1) CONDUCCION "ZIG-ZAG" (AMBAS PIERNAS)
2) RECORTES (AMBAS PIERNAS)
3) REGATE (HACIA CUALQUIERA DE LOS DOS LADOS)
4) CONDUCCION LATERAL A LA ALTURA DE LA POSTA, GIRO DE CADERA Y CAMBIAMOS EL EL BALON DE PIERNA Y DE FORMA DE CONDUCCION.
5) CONDUCCION RAPIDA HASTA LA 2^a POSTA, GIRO, Y SALIDA HASTA LA 1^ºPOSTA, GIRO Y SALIDA

Observaciones

*Teniendo en cuenta el nº de jugadores podemos adoptar distintas figuras geométricas, para su ejecución. En este caso adoptaremos la forma de un pentágono.

*Insistiremos en la utilización de ambas piernas ,siendo exigentes con ello.





Técnica Individual (Figuras 2)

Nº JUGADORES: *16-20

DIMENSIONES:

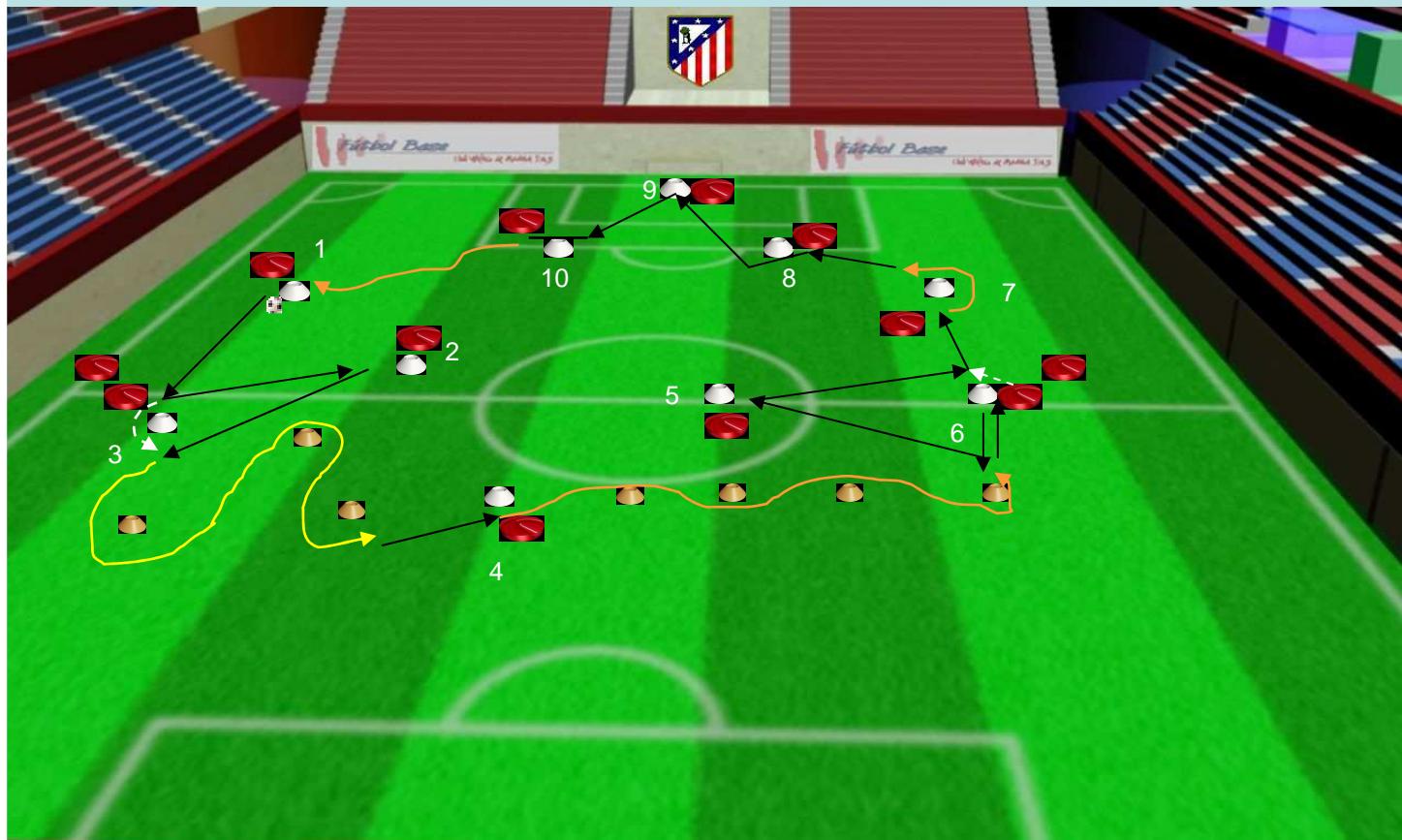
DURACION: 10'.

DESARROLLO: 1 pasa a 3. 3 juega de pared con 2. 2 conduce por conos y pasa a 4. 4 gira conduce por conos y pasa a 6. 6 devuelve a 4. 4 pasa a 5. 5 pasa a 6 (pared falsa). 6 pasa a 7. 7 gira con exterior y pasa a 8. 8 gira con exterior de la otra pierna y pasa a 9. 9 pasa a 10. 10 deja pasar por debajo de las piernas, y conduce a 1.

CAMBIOS : * Donde damos el balón.

Observaciones

- *Podemos trabajar hasta con 4 balones a la vez. Saldrán de 1/3/5/7.
- *Buen control y pase con el Exterior + pase con interior.
- *Trabajaremos con las dos piernas a la hora de realizar todas las acciones dependerá por donde recibamos el balón.
- *Balón por abajo ,ritmo cada vez mas alto. Corregir los detalles técnicos ,buenos controles.
- *Insistir en la buena realización técnica del ejercicio. La velocidad en el juego nos la dará una gran calidad técnica. Alternar los giros hacia ambos lados con el exterior del pie.





Técnica Individual (1x1 Gol)

Nº JUGADORES: * 3 grupos.

DIMENSIONES: 25x25.

DURACION: 15'.

DESARROLLO: * Siempre se enfrentan 1x1 dependiendo a quien el entrenador le de el balón.

* Si el entrenador de el balón al equipo del centro ,éste escoge la portería que decide atacar.

*El enfrentamiento termina cuando la jugada acaba en gol o se va el balón fuera.

Observaciones

*Trabajo importante en el 1x1 en ataque para variar las salidas del propio enfrentamiento.

*Utilizar los dos perfiles de salida par intentar desbordar al contrario.

*Medir bien el tiempo de entrada al balón en el trabajo defensivo.





Técnica Individual (2x1)

Nº JUGADORES: *2x1 2x2

DIMENSIONES: 8x10m. (1) ; 15x30 (2)

DURACION: 25'.

DESARROLLO: EJERCICIO Nº 1 : El ejercicio se inicia con un desmarque del jugador de dentro que recibe el balón y a su vez el apoyo del compañero que entra a jugar.

*EJERCICIO Nº 2 : El ejercicio empieza dando el balón al contrario que devuelve de 1^a, el objetivo es desbordar a ambos contrarios y dejar el balón sobre la línea, bien con acción individual o en acción de 2x1. La labor del defensor es impedirlo.

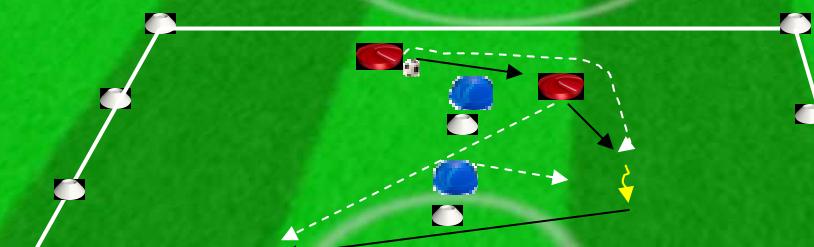
Observaciones

- * El defensor estará expectante sopesando el mejor momento de intentar robar el balón ,sin regular en demasía y sobre todo con una actitud agresiva.
- * Jugador que no lleva el balón hace desmarque por detrás para estar en disposición de recibir pase de su compañero ,esta acción se repetirá ante oposición de 2º adversario.

Ejercicio nº 1



Ejercicio nº 2





Técnica Individual (2x1 Gol)

Nº JUGADORES: *3 equipos ;

*1 detrás de cada portería

*Un 3º en ½ campo

DIMENSIONES: 20x20

DURACION: 25'.

DESARROLLO: El ejercicio empieza dando el entrenador el balón a un jugador de uno de los dos equipos, el cual se apoyará con un compañero del 3º de los equipos.

*Si el balón va al equipo el centro éste escoge a que portería quiere atacar.

*El objetivo es desbordar al contrario bien en acción individual o bien apoyándose en un compañero y marcar gol en la portería defendida por el portero.

Observaciones

*Trabajamos dominio de la situación tanto en ataque como en defensa.

*Importante maniobra y dominio del balón.(ataque).

*Buenos desmarques para desbordar a un contrario.

*Temporizaciones y decisiones correctas en la entrada e interceptaciones.

*Capacidad para analizar y decidir la mejor opción.





Nº JUGADORES: * 2 grupos .

DIMENSIONES: 25x30. (1 PG (con portero)+2pp)

DURACION: 15'.

DESARROLLO: *Trabajo de superioridad de 3x2

*Opción de trabajar por nº de ataques cada equipo cambiando las funciones(12) o ver quien llega 1º a 10 goles.

*Si para el portero su equipo pasa a atacar con el mismo nº de jugadores(2)sobre las porterías pequeñas

*Otra variante nos haría jugar con un comodín que jugaría con el poseedor del balón,jugando sin porterías llevando el balón a la línea de fondo

Observaciones :

*Ataque

*Aprovecharse de la superioridad, abrir el campo,buscar situaciones de 2x1,paredes, circulaciones de balón para buscar el lado mas débil.

*Claridad de ideas para hacer gol. Trabajo de desmarques y desbloqueamientos ofensivos por parte de los atacantes. Intercambio de posiciones.

*Defensa

*Cerrar bien los espacios centrales. Sopesar la entrada, buscar el momento oportuno, para intentar robar el balón . Jugar juntos, realizar coberturas , no regular, amagar la entrada





Técnica Individual (cabeza 1)

Nº JUGADORES: *Grupos de 3

DIMENSIONES: 1/2 campo.

DURACION: 20'.(2x10')

DESARROLLO: Tres jugadores a la altura de $\frac{1}{2}$ campo con un balón cada uno (3 filas de 3).tres jugadores frente a ellos a la altura del área grande sin balón.

*Tres parejas de 2 postas (porterías) (2m entre ellas) En la mitad del campo utilizado (referencias).

*Lanzamiento largo por arriba del poseedor del balón ,el jugador que recibe tiene que darlo de cabeza orientándolo hacia una de las tres porterías que hemos marcado.

*El jugador que realiza el pase, pasa después de realizarlo alternativamente a golpear de cabeza.

B) Misma disposición que anterior con adversario que haga de oposición en el salto de cabeza.

Observaciones

*El trabajo de cabeza requiere una continuidad .Importante la coordinación en el salto con el golpeo.

*Utilizar las diferentes superficies de contacto con la cabeza.

*Atacar el balón y tratar de orientarlo hacia el objetivo marcado.

*Trabajar además del propio trabajo técnico, la mentalización para realizarlo con eficacia.





Nº JUGADORES: 4x4 +4

DIMENSIONES: 30x30 (2 porterías con porteros)

DURACION: 30' (3x10')

DESARROLLO: *Dos equipos de 4x4 dentro + 4 comodines en fondos. En caso de incorrección o falta por parte de un equipo, el otro lleva el balón desde el centro del campo con la cabeza sin oposición e intenta marcar gol.

*Si cae el balón al suelo se levanta con la mano a la cabeza.

*A los 10cambio juegan todos contra todos

Observaciones

- *Los de detrás de la portería intentan pararla con el pecho y ponerla con el pie.
 - *Tenemos que incentivar el remate continuo.
 - *Juego directo siempre con la cabeza.
 - *Pase previos a bote pronto.
 - *En todos los juegos lo mas importante es realizar mucho juego de cabeza.





Técnica Individual (cabeza 3)

Nº JUGADORES: *4x4 dentro +
4 comodines (2 lat+2 fondo)

DIMENSIONES: 20x40. (pasillos laterales de 5 metros de ancho)

DURACION: 30'. (4x7')

DESARROLLO: Dos equipos de 4x4 dentro + 4 comodines en fondo. En caso de incorrección o falta por parte de un equipo, el otro lleva el balón desde el centro del campo con la cabeza sin oposición e intenta marcar gol.

*Si cae el balón al suelo se levanta con la mano a la cabeza.

*Si llega el balón de cabeza al de la banda, éste centrará con el pie buscando de nuevo el remate de cabeza de sus compañeros.

*A los 7' cambiar jugadores (dentro/fuera)

Observaciones

*Cuando el balón llega a las bandas salir hacia fuera los rematadores, para entrar en carrera, no estar parados.

*Los de detrás de la portería intentan pararla con el pecho y ponerla con el pie.

*El portero puede sacar a las bandas





clubatleticodemadrid

TÉCNICA COLECTIVA



Fútbol Base

Club Atlético de Madrid S.A.D.



Técnica Colectiva (Triangulación 1)

Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 1-2 (10/15 metros) ; 1-3 (15/20 metros)

DURACION: 20'. (2x10')

DESARROLLO:

*EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE A 1. 1 PASA A 2 ESPACIO . 2 CONDUCE A 3. 3 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 ; 3-1.

*EJERCICIO Nº 2 . 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE A 1 1 PASA A 2 (ESPACIO). 2 PASA A 3. 3 PASA A 2. 2 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 (DESPUES DE 3er. PASE) ; 3-1 .

Observaciones

* Fundamental el concepto de "TIMING" (TIEMPO DE ESPERA ANTES DE SALIR A POR EL BALÓN, NO ANTES PARA ASÍ APROVECHAR Y SORPRENDER EN LA SALIDA Y NO ANTES).

*Ejercicio de TRIANGULACION, en el que combinamos, pases, desmarques de ruptura al espacio, conducciones y controles en carrera).

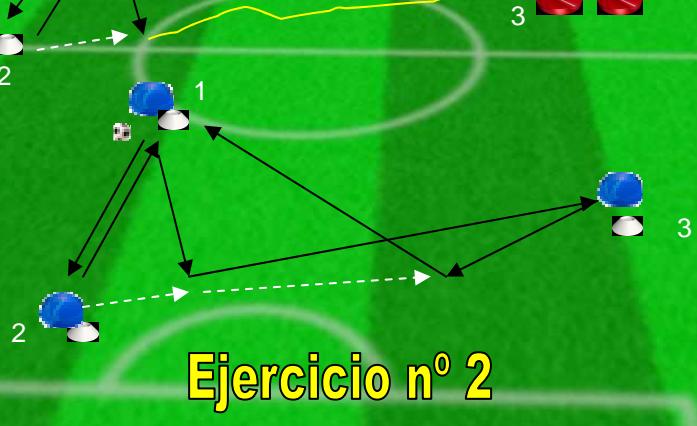
*Exigencia de una buena orientación en el control, para una correcta conducción que posibilita un buen pase posterior.

*Importante participación activa de todos los jugadores. Jugador cuando pasa sigue el mov. del balón con su desplazamiento.

Ejercicio nº 1



Ejercicio nº 2





Técnica Colectiva (Triangulación 2)

Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 1-2 (10/15 metros) ; 1-3 (15/20 metros)

DURACION: 20'. (2x10')

DESARROLLO:

*EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE A 1. 1 PASA A 2 (ESPACIO) . 2 PASA A 3. 3 PASA A 2. 2 PASA A 1
1 JUEGA DE PARED CON 3.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 (DESPUES DE 3er PASE) ; 3-1 (DESPUES DE 2º PASE)

*EJERCICIO Nº 2 . 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE A 1 1 PASA A 2 (ESPACIO). 2 PASA A 3. 3 (PARED) CON 2.3
PASA A 1(ESPACIO)

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 (DESPUES DE 3er. PASE) ; 3-1(DESPUES DE 3er PASE) .

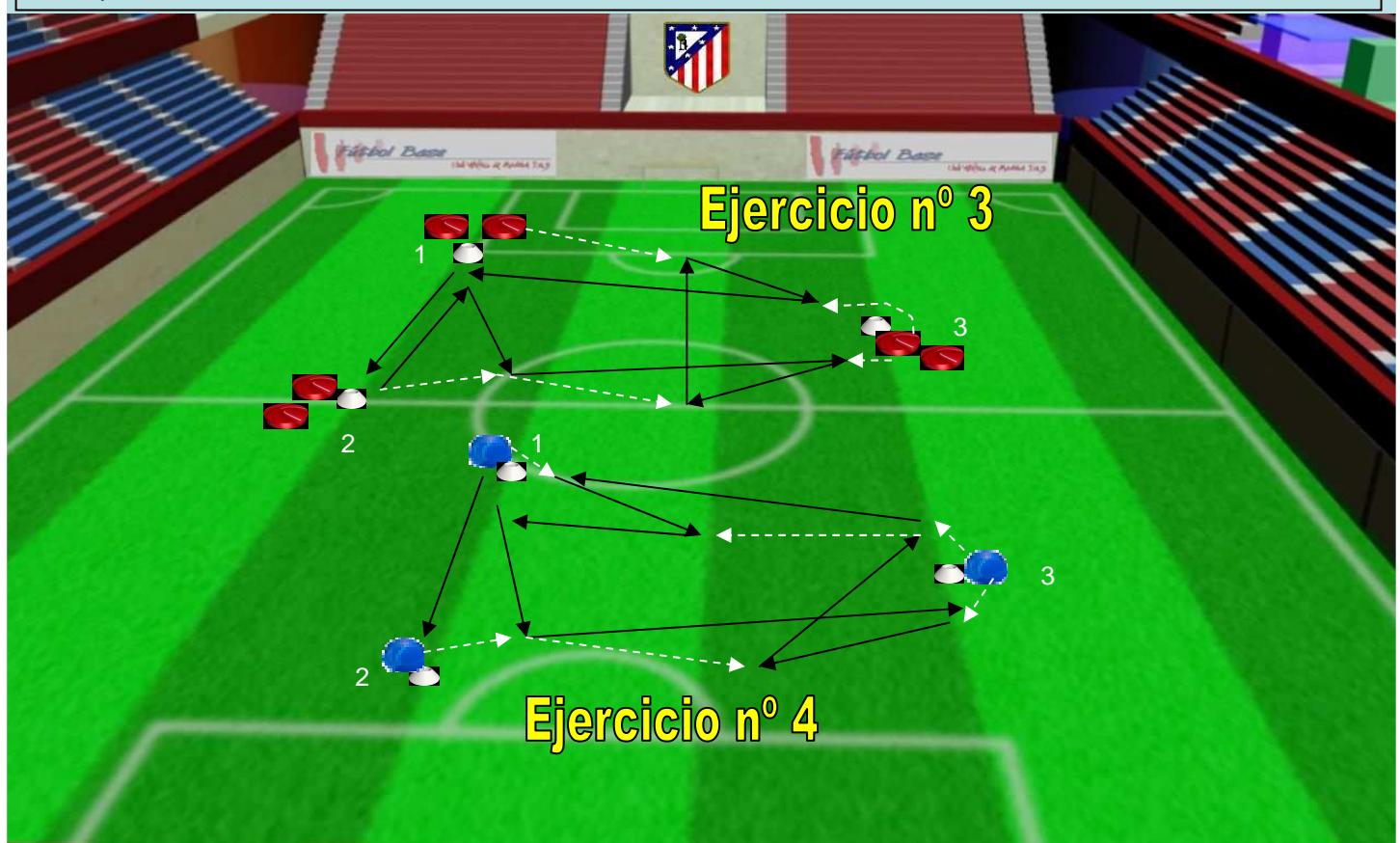
Observaciones

* Fundamental el concepto de “TIMING” (TIEMPO DE ESPERA ANTES DE SALIR A POR EL BALÓN, NO ANTES PARA ASÍ APROVECHAR Y SORPRENDER EN LA SALIDA Y NO ANTES).

*Ejercicio de TRIANGULACION, en el que combinamos, pases, desmarques de ruptura al espacio, conducciones y controles en carrera). Búsqueda de mejoras en acciones propias del fútbol

*Exigencia de una buena orientación en el control, para una correcta conducción que posibilita un buen pase posterior.

*Importante participación activa de todos los jugadores. Jugador cuando pasa sigue el mov. del balón con su desplazamiento.



Técnica Colectiva (Cuadrado 1)

Nº JUGADORES: * 2 x posta

DIMENSIONES: 10-15 m

DURACION: 20'. (2X10')

DESARROLLO:

*EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 PASA A 1. 1 PASA A 3. 3 CONDUCE A 4. 4 CONTROLA Y PASA A 1

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 ; 3-4 ; 4-1.

*EJERCICIO N° 2 . 1 PASA A 2. 2 PASA A 1. 1 CONTROLA Y PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 CONDUCE A 4 (DESPUES DE PARED). 4 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 (DESPUES DE PARED) ; 3-4 ; 4-1.

Observaciones

* Fundamental el concepto de "TIMING" (TIEMPO DE ESPERA ANTES DE SALIR A POR EL BALÓN, NO ANTES PARA ASÍ APROVECHAR Y SORPRENDER EN LA SALIDA Y NO ANTES).

*Muy Importante:"PEDIR E IR EN BUSCA DEL BALÓN, COMUNICANDONOS CON EL COMPAÑERO NO SOLAMENTE CON LOS PASES SINO TAMBIEN CON EL MOVIMIENTO.

*Ejercicio de PASE-CONTROL-PASE, con el interior y salida a la posta. DOS TOQUES/CUANDO DOMINEMOS LA ACCION, UNO SOLAMENTE

*TRABAJAR CON LAS DOS PIERNAS ,DEPENDIENDO POR DONDE LLEGUE EL BALÓN.

*BALÓN POR ABAJO RITMO CADA VEZ MAS ALTO. CAMBIAR EL SENTIDO DE CIRCULACIÓN (2-1) DESPUES DE 5' EN CADA EJERCICIO





Nº JUGADORES: * 2 x posta

DIMENSIONES: 10-15 m (ENTRE POSTAS)

DURACION: 20'. (2X10')

DESARROLLO:

*EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 PASA A 1. 1 PASA A 3. 3 PASA A 2. 2 PASA A 4. 4 PASA A 3. (APARICION DE 3er JUGADOR). 3 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 (DESPUES DE 2º PASE) ; 3-4 (DESPUES DE 2º PASE) ; 4-1.

*EJERCICIO Nº 2 . 1 PASA A 2. 2 PASA A 1. 1 CONTROLA Y PASA A 3. 3 PASA A 2. 2 PASA A 4. 4 PASA A 3. 3 PASA A 1. 1 JUEGA PARED CON 4.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 (DESPUES DE 2º PASE) ; 3-4 (DESPUES DE 2º PASE) ; 4-1(DESPUES DE PARED).

Observaciones

* Fundamental el concepto de "TIMING" (TIEMPO DE ESPERA ANTES DE SALIR A POR EL BALÓN, NO ANTES PARA ASI APROVECHAR Y SORPRENDER EN LA SALIDA Y NO ANTES).

*Muy Importante:"PEDIR E IR EN BUSCA DEL BALÓN, COMUNICANDONOS CON EL COMPAÑERO NO SOLAMENTE CON LOS PASES SINO TAMBien CON EL MOVIMIENTO.

*Ejercicio de PASE-CONTROL-PASE, con el interior y salida a la posta. DOS TOQUES/CUANDO DOMINEMOS LA ACCION, UNO SOLAMENTE

*TRABAJAR CON LAS DOS PIERNAS ,DEPENDIENDO POR DONDE LLEGUE EL BALÓN.

*BALON POR ABAJO CADA VEZ MAS ALTO. CAMBIAR EL SENTIDO DE CIRCULACIÓN (2-1) DESPUES DE 5'EN CADA EJERCICIO





Técnica Colectiva (Rombo 1)

Nº JUGADORES: * 2 x posta

DIMENSIONES: 10-15 m (ENTRE POSTAS)

DURACION: 20'. (2X10')

DESARROLLO:

*EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 PASA A 1.1 PASA A 3.3 CAMBIO DE ORIENTACION A 4.4 CONTROLA Y PASA A 3.3 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 ; 3-4 (DESPUES DE 2º PASE) ; 4-1

*EJERCICIO N° 2 . 2 PASA A 1. 1 PASA A 2. 2 PASA A 1. 1 CONTROLA Y PASA A 4. 4 PASA A 3.3 PASA A 4. .4 PASA A 3. 3 PASA A 2.

*CAMBIOS: 2-1 (DESPUES DE 2º PASE) ; 1-4 (DESPUES DE 2º PASE) ; 3-2 ; 4-1(DESPUES DE 2º PASE).

Observaciones

* Fundamental el concepto de “TIMING” (TIEMPO DE ESPERA ANTES DE SALIR A POR EL BALÓN, NO ANTES PARA ASI APROVECHAR Y SORPRENDER EN LA SALIDA Y NO ANTES).

*Muy Importante:”PEDIR E IR EN BUSCA DEL BALÓN, COMUNICANDONOS CON EL COMPAÑERO NO SOLAMENTE CON LOS PASES SINO TAMBIO CON EL MOVIMIENTO.

*Ejercicio de PASE-CONTROL-PASE, con el interior y salida a la posta. DOS TOQUES, CUANDO DOMINEMOS LA ACCION, UNO SOLAMENTE

*TRABAJAR CON LAS DOS PIERNAS ,DEPENDIENDO POR DONDE LLEGUE EL BALÓN.

*BALON POR ABAJO RITMO CADA VEZ MAS ALTO.CAMBIAR EL SENTIDO DE CIRCULACIÓN (1-4) DESPUES DE 5'EN CADA EJERCICIO





Nº JUGADORES: 2 x posta

DIMENSIONES: 10-15 m (ENTRE POSTAS)

DURACION: 20'. (2X10')

DESARROLLO:

*EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 JUEGA DE PARED CON 1. 2 CONDUCE A 3 (DESPUES DE PARED). 3 CONTROLA Y PASA A 4. 4 PASA A 3. 3 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE PARED) ; 2-3 ; 3-4 (DESPUES DE 2º PASE) ; 4-1

*EJERCICIO N° 2 . 1 PASA A 2. 2 JUEGA DE PARED CON 1. 2 CONDUCE A 3. 3 CONTROLA Y PASA A 4. 4 PASA A 3.3 PASA A 1.1 JUEGA DE PAREDCON 4.

*CAMBIOS: 1-2(DESPUES DE PARED) ; 2-3 ; 3-4 (DESPUES DE 2º PASE) ; 4-1 (DESPUES DE PARED).

Observaciones

* Fundamental el concepto de "TIMING" (TIEMPO DE ESPERA ANTES DE SALIR A POR EL BALÓN, NO ANTES PARA ASÍ APROVECHAR Y SORPRENDER EN LA SALIDA Y NO ANTES).

*Muy Importante:"PEDIR E IR EN BUSCA DEL BALÓN, COMUNICANDONOS CON EL COMPAÑERO NO SOLAMENTE CON LOS PASES SINO TAMBIEN CON EL MOVIMIENTO.

*Ejercicio de PASE-CONTROL-PASE, con el interior y salida a la posta. DOS TOQUES, CUANDO DOMINEMOS LA ACCION, UNO SOLAMENTE

*TRABAJAR CON LAS DOS PIERNAS ,DEPENDIENDO POR DONDE LLEGUE EL BALÓN.

*BALÓN POR ABAJO RITMO CADA VEZ MAS ALTO. CAMBIAR EL SENTIDO DE CIRCULACIÓN (1-4) DESPUES DE 5'EN CADA EJERCICIO





Técnica Colectiva (Corto - Largo)

Nº JUGADORES: 2 por Posta

DIMENSIONES: 10 m (ENTRE POSTAS)

DURACION: 2x 20'.

DESARROLLO:

*EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 PASA DE 1^a A 1. 1 PASA A 3. 3 PASA A 2 (3er. JUGADOR).2 PASA A 4. 4 PASA A 3. 3 PASA A 5. 5 PASA A 4. 4 PASA A 6 (3er. JUGADOR). 6 PASA A 5. 5 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE PASE A 3) ; 2-3 (DESPUES DE PASE A 4) ; 3-4 (DESPUES DE PASE A 5) ; 4-5 DESPUES DE PASE A 6 ; 5-6 (DESPUES DE PASE A 1) ; 6-1 (DESPUES DE PASE A 5).

*EJERCICIO N° 2 . 1 PASA A 2. 2 PASA A 3. 3 PASA A 4. 4 JUEGA PARED CON 2. 4 PASA AL OTRO 1 (DESPUES DE PARED).

*CAMBIOS: 1-3 ; 2-4 (DESPUES DE PARED) ; 3-2 ; 4 AL OTRO 1.

Observaciones

*Pase limpio, acercarse en apoyo. Pase interior , soporte del juego.Jugador que gire lo hará a drcha o izqda.

*Trabajaremos con las dos piernas, a la hora de realizar todas las acciones, dependerá por donde recibamos el balón.

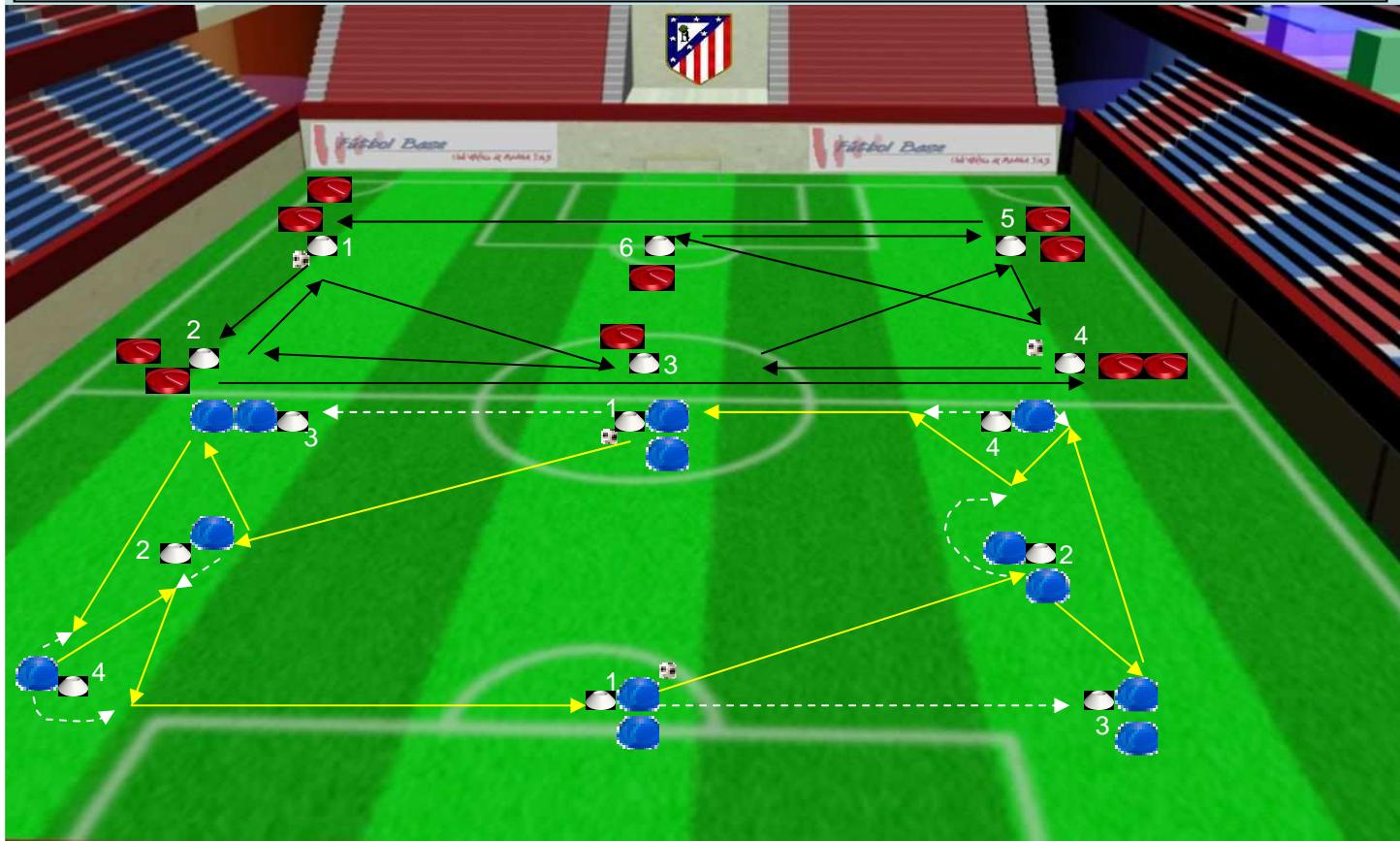
*Buenos cambios de posición con dinamismo. Balón por abajo ritmo cada vez mas alto.

*Corregir los detalles técnicos, buenos controles. Pase bien tocados (fuerza).

*Insistir en la buena realización de la técnica del ejercicio.(concentración).

*Velocidad en el juego nos la dará una gran calidad técnica. Atacamos el balón. no presionarse antes de hacer las cosas.

*Después de 10' en cada ejercicio ,salimos en el otro sentido.





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho)

DURACION: 20'.

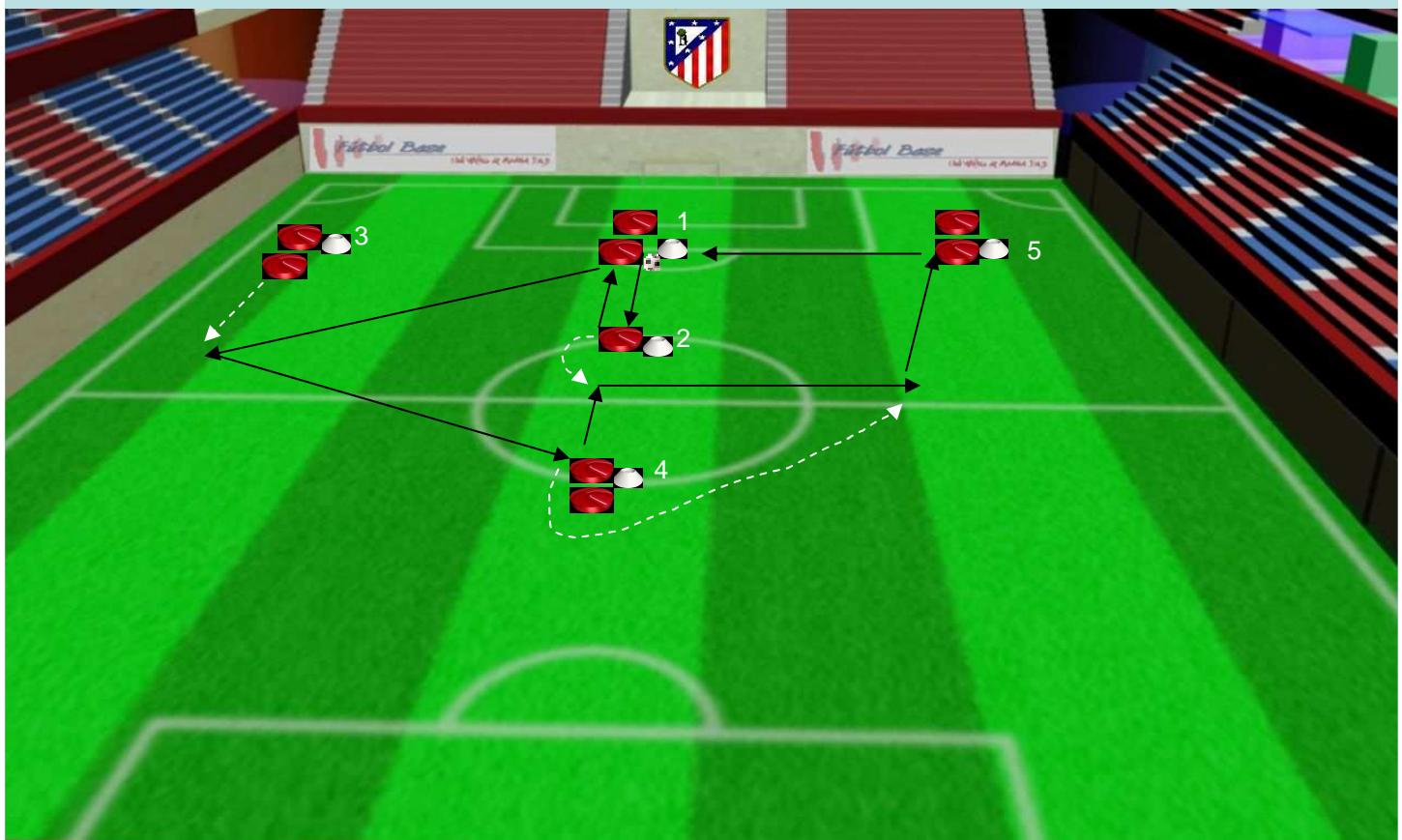
DESARROLLO:

*EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA A 3 (QUE SALIÓ EN CARRERA. 3 PASA A 4. 4 JUEGA DE PARED CON 2. 4 PASA A 5 8DESPUES DE PARED). 5 PASA A 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE PASE A 3) ; 2-3 (DESPUES DE PARED CON 4) ; 3-4 ; 4-5 ; 5-1.

Observaciones

- *Pase a 3 en la carrera, no correr antes del pase.
- *Pase limpio acercarse en apoyo 2-4. Pase interior soporte en el juego.
- *Trabajaremos con las dos piernas a la hora de realizar todas la acciones, dependerá por donde recibamos el balón.
- *Buenos cambios de posición con dinamismo. Balón por abajo ritmo cada vez mas alto. Buena conducción.
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles. Pases bien tocados con fuerza.
- *Insistir en la buena realización de la técnica en el ejercicio.(Concentración).
- *La velocidad en el juego nos lo dará una gran calidad técnica.
- *Atacamos el balón. No presionarse antes de hacer las cosas.
- *Después de 10' salimos en el otro sentido.





Técnica Colectiva (Soporte 2)

Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

*EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a a 1. 1PASA A 3. 3 DEVUELVE A 1. 1 PASA A 2.

2 PASA EN PROFUNDIDAD A 3. 3 PASA A 4. 4 PASA A 5. 5 DEVUELVE DE 1^º A 4. 4 PASA A 6. 6 JUEGA DE PARED CON 5. 6 PASA A 1 (DESPUES DE PARED).

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 (DESPUES PASE EN PROFUNDIDAD) ; 3-4 ; 4-5 (DESPUES DE PASE A 6) ; 5-6 ; 6-1.

Observaciones

*Trabajo con dos balones (comienzan en 1 y 4) .

*Pase limpio acercarse en apoyo 2- 4. Pase interior soporte en el juego.

*Trabajaremos ambas piernas a la hora de realizar todas la acciones, dependerá por donde recibamos el balón.

*Buenos cambios de posición con dinamismo. Balón por abajo ritmo cada vez mas alto. Buena conducción.

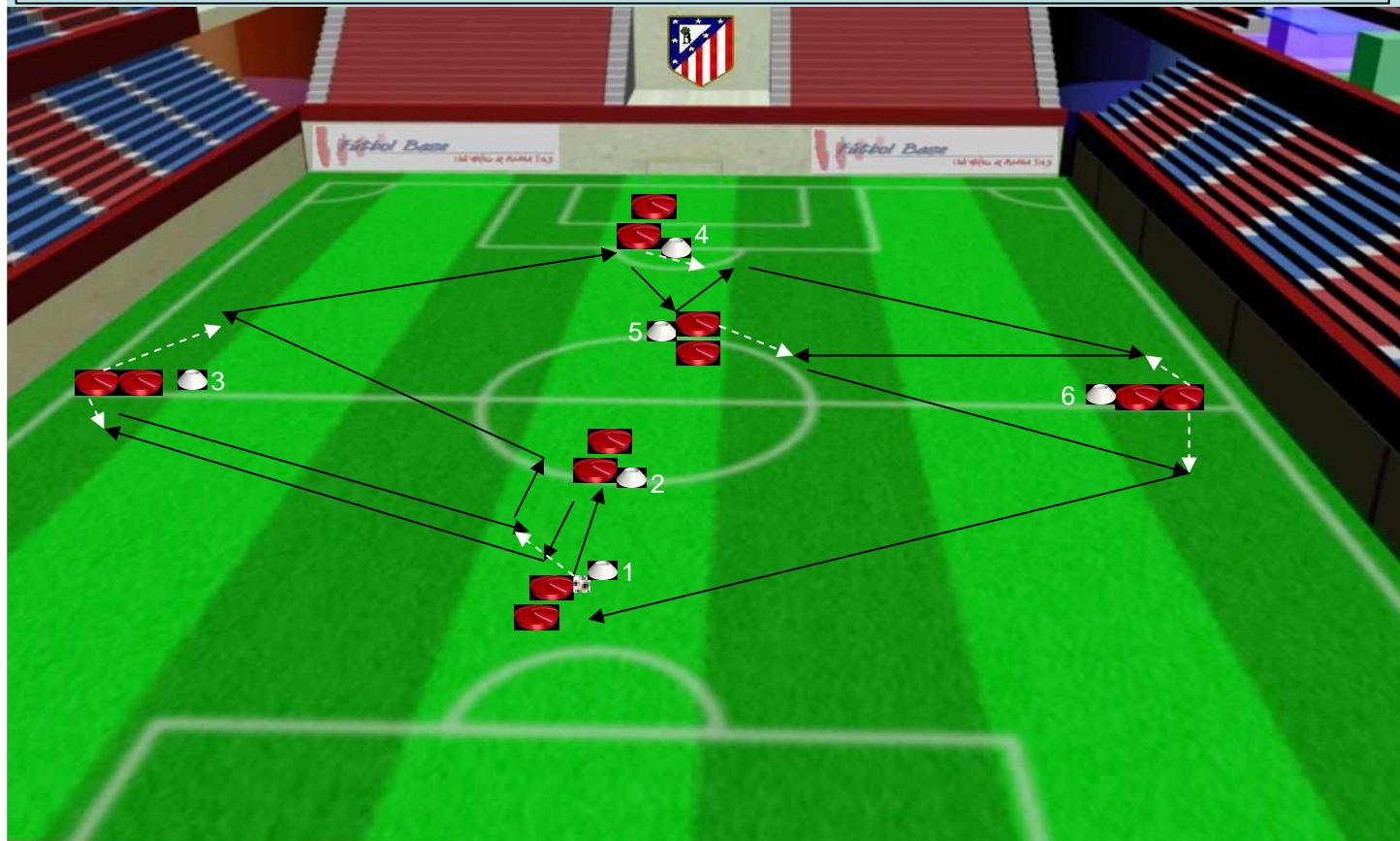
*Corregir los detalles técnicos, buenos controles. Pases bien tocados con fuerza.

*Insistir en la buena realización de la técnica en el ejercicio.(Concentración).

*La velocidad en el juego nos lo dará una gran calidad técnica.

*Atacamos el balón. No presionarse antes de hacer las cosas.

*Después de 10' salimos en el otro sentido.





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho)

DURACION: 20'.

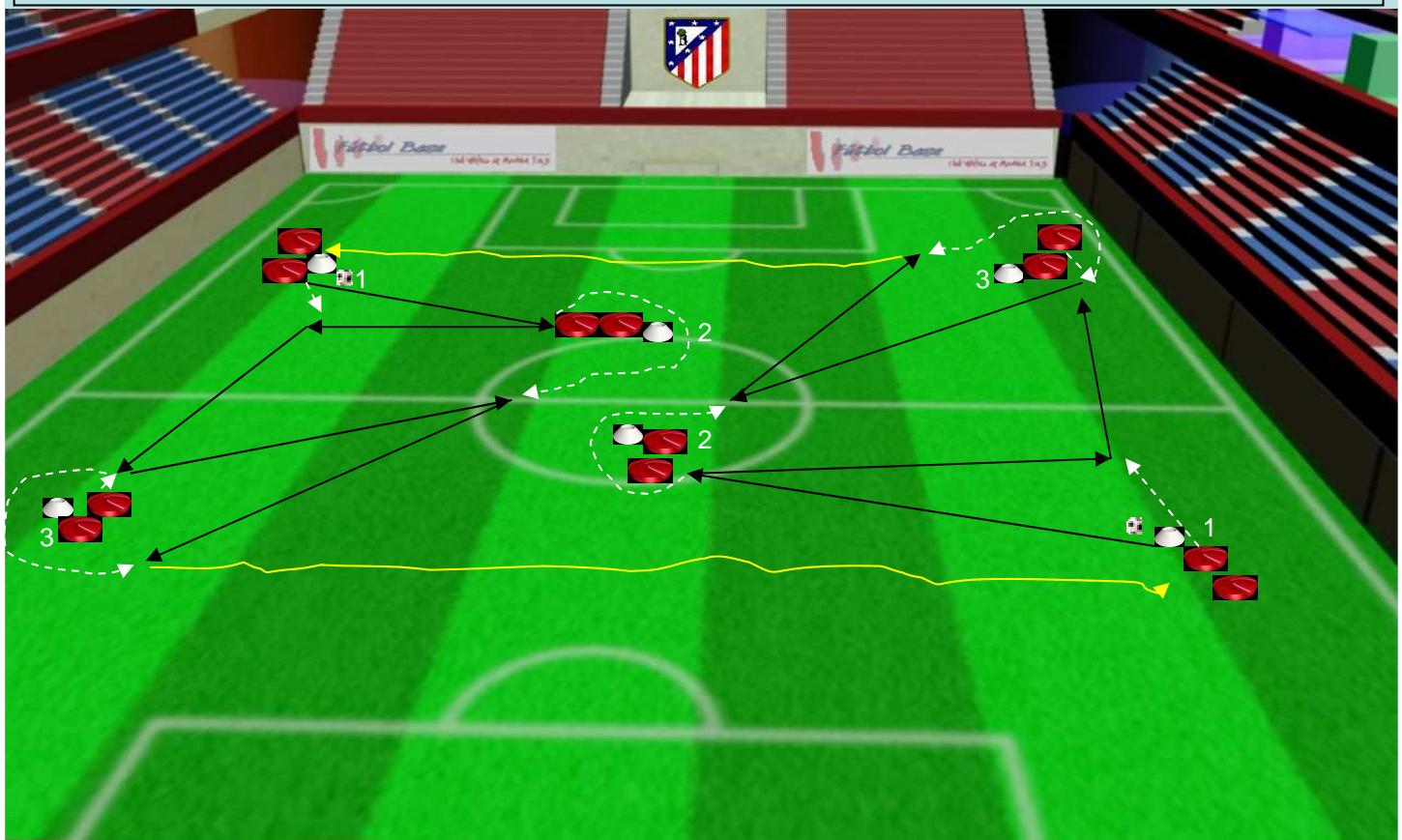
DESARROLLO:

*EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1 Y GIRA POR DETRÁS. 1 PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 CONDUCE AL OTRO 1 (DESPUES DE PARED).

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE PASE A 3) ; 2-3 (DESPUES DE PARED) ; 3 AL OTRO 1.

Observaciones

- *Trabajamos con dos balones, saliendo ambos de las postas números 1.
- *Jugadores que buscan la pared pasan y giran por detrás de su compañero.
- *Movimientos de desmarque explosivos y en el momento oportuno.
- *Trabajaremos con las dos piernas a la hora de realizar todas la acciones, dependerá por donde recibamos el balón. Buen nivel de conducción. Incidir en la acción bien realizada.
- *Balón por abajo,,ritmo cada vez mas alto. No presionarse.
- *Trabajamos a dos toques ,una vez que lo dominamos, podemos realizarlo un solo toque.
- *Después de 10'cambiamos el sentido hacia donde sale el balón en el inicio del ejercicio.





Técnica Colectiva (Y "1")

Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

*EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 ORIENTA CON EXTERIOR Y PASA A 3(JUGDOR DE ATRÁS. 3 ORIENTA CON EXTERIOR RODEA LA POSTA Y CONDUCE A 1.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-1.

*EJERCICIO Nº 2 . 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 CONDUCE A 1 (DESPUES DE PARED)

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE PASE A 3) ; 2-3 (DESPUES DE PARED) ; 3-1.

Observaciones

*Trabajamos con 2 balones a la vez 1 por lado.Dinamismo.

*Primero trabajaremos el mismo ejercicio por los dos lados, luego el otro.

*Trabajaremos con las dos piernas ,dependiendo por donde llegue el balón.

*Balón por abajo, ritmo cada vez mas alto. Buena conducción. Corregir los detalles técnicos (buenos controles),pase bien tocados.

*Insistir en la buena realización de la técnica del ejercicio. Concentración. Buena calidad Técnica nos dará velocidad en el juego.

*A los 5 'cambiamos a los jugadores de lado. A los 10'cambiamos de ejercicio.





Técnica Colectiva (Y "2")

Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

*EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 ORIENTA CON EXTERIOR Y PASA A 3(JUGDOR DE ATRÁS. 3 ORIENTA CON EXTERIOR RODEA LA POSTA Y PASA A 1 DEL OTRO LADO.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-1.

*EJERCICIO N° 2 . 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 PASA A 1 DEL OTRO LADO.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE PASE A 3) ; 2-3 (DESPUES DE PARED) ; 3-1.

Observaciones

*Trabajamos con 2 balones a la vez 1 por lado. Dinamismo.

*Primero trabajaremos el mismo ejercicio por los dos lados, luego el otro.

*Trabajaremos con las dos piernas ,dependiendo por donde llegue el balón.

*Balón por abajo, ritmo cada vez mas alto. Buena conducción. Corregir los detalles técnicos (buenos controles),pase bien tocados.

*Insistir en la buena realización de la técnica del ejercicio. Concentración. Buena calidad Técnica nos dará velocidad en el juego.

*A los 5 'cambiamos a los jugadores de lado. A los 10'cambiamos de ejercicio.





Técnica Colectiva (Y "3")

Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho)

DURACION: 20'.

DESARROLLO: *EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 ORIENTA CON EXTERIOR Y PASA A 3(JUGADOR DE ATRÁS. 3 ORIENTA CON EXTERIOR RODEA LA POSTA Y JUEGA PARED CON 1.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-1(DESPUES DE PARED).

*EJERCICIO N° 2 . 1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 JUEGA DE PARED CON 1.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE PASE A 3) ; 2-3 (DESPUES DE PARED CON 3) ; 3-1 (DESPUES DE PARED CON 1).

Observaciones

*Trabajamos con 2 balones a la vez 1 por lado. Dinamismo.

*Primero trabajaremos el mismo ejercicio por los dos lados, luego el otro.

*Trabajaremos con las dos piernas ,dependiendo por donde llegue el balón.

*Balón por abajo, ritmo cada vez mas alto. Buena conducción. Corregir los detalles técnicos (buenos controles),pase bien tocados.

*Insistir en la buena realización de la técnica del ejercicio. Concentración. Buena calidad Técnica nos dará velocidad en el juego.

*A los 5' cambiamos a los jugadores de lado. A los 10' cambiamos de ejercicio.





Nº JUGADORES: 2 x Posta.

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

*EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 CONTROL ORIENTADO Y PASA A 3. 3 CONTROL ORIENTADO CON EXTERIOR ,GIRA Y PASA A 4. 4 CONTROL ORIENTADO Y PASA AL OTRO 1.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-4 ; 4-1.

Observaciones

- *Trabajamos con 2 balones a la vez 1 por lado. Dinamismo.
- *Controles orientados en 2 y 4, jugador e atrás se desmarca hacia un lado.
- *Pase diagonales importantes para el juego por dentro. cambios de orientación.
- *Trabajaremos con las dos piernas ,dependiendo por donde llegue el balón.
- *Balón por abajo, ritmo cada vez mas alto.Buena conducción. Corregir los detalles técnicos (buenos controles),pases bien tocados.
- *Insistir en la buena realización de la técnica del ejercicio.Concentración.Buena calidad Técnica nos dará velocidad en el juego.
- *Después de 10's salimos en el otro sentido





Técnica Colectiva (Relación 1)

Nº JUGADORES: * 2 x Posta.

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho) (Entre postas)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

*EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 3 POR UN LADO (GIRA /CONDUCE) Y PASA A 3. 2 POR EL OTRO LADO CONTROLA Y PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 4. 3 JUEGA CON EL OTRO 1 (DESPUES DE PARED

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-4(DESPUES DE PASE A 1).

Observaciones

*Trabajamos con 2 balones a la vez 1 por lado. Dinamismo.

*Jugador que gira lo hará a derecha o izquierda, orientando con el Exterior.

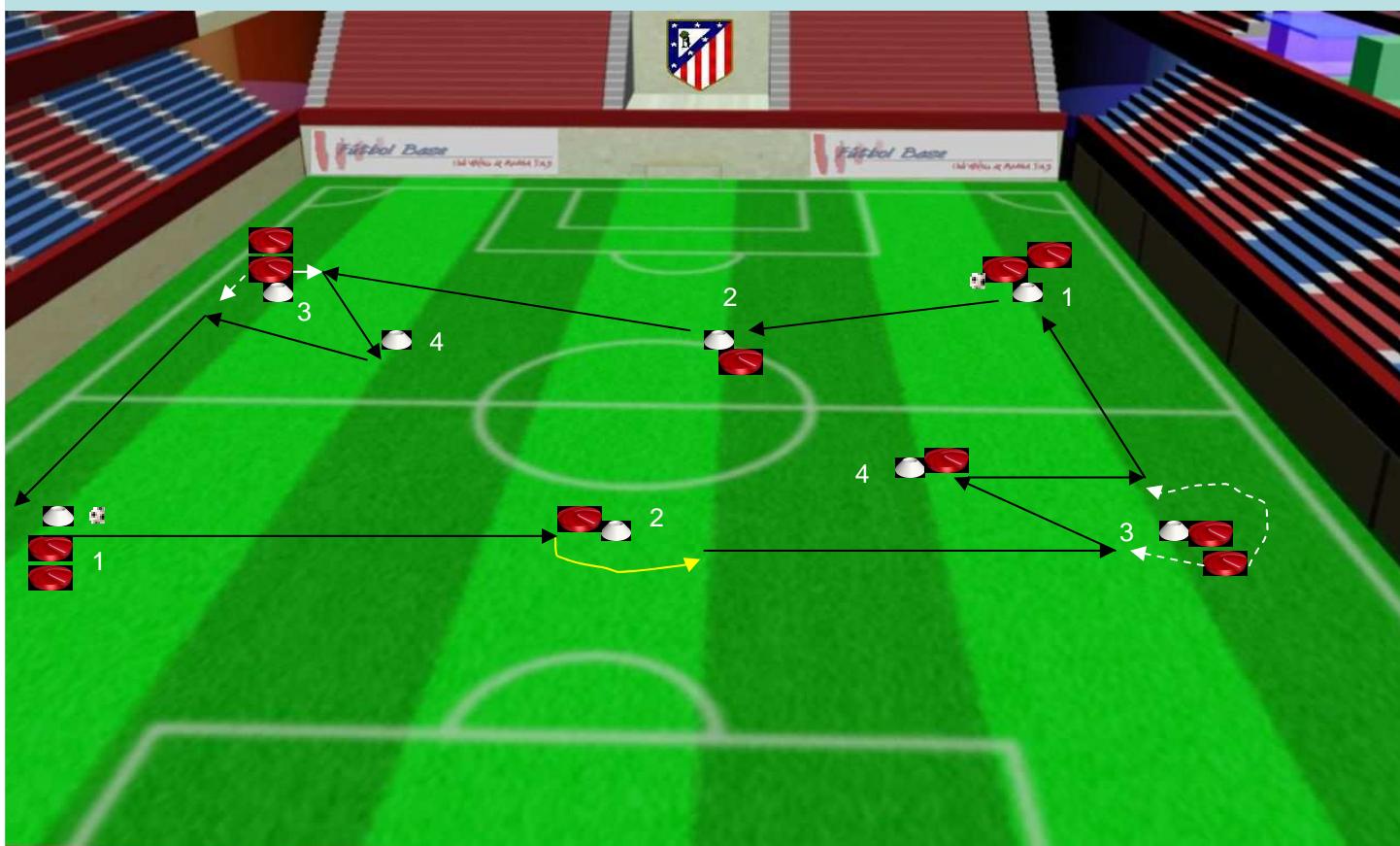
*Pase diagonales importantes para el juego por dentro. cambios de orientación.

*Trabajaremos con las dos piernas ,dependiendo por donde llegue el balón. Paredes al primer toque.

*Balón por abajo, ritmo cada vez mas alto.Buena conducción.Corregir los detalles técnicos (buenos controles),pases bien tocados.

*Insistir en la buena realización de la técnica del ejercicio.Concentración.Buena calidad Técnica nos dará velocidad en el juego.

*Después de 10's salimos en el otro sentido





Nº JUGADORES: * 2 x Posta.

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho) (Entre postas)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 CONTROL CON EXTERIOR ,GIRA Y PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 CONDUCE AL OTRO 1 (DESPUES DE PARED).

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DESPUES DE PARED) ; 3-1.

Observaciones

*Trabajamos con 2 balones a la vez 1 por lado. Dinamismo.

*Jugador que gira lo hará a derecha o izquierda, orientando con el Exterior.

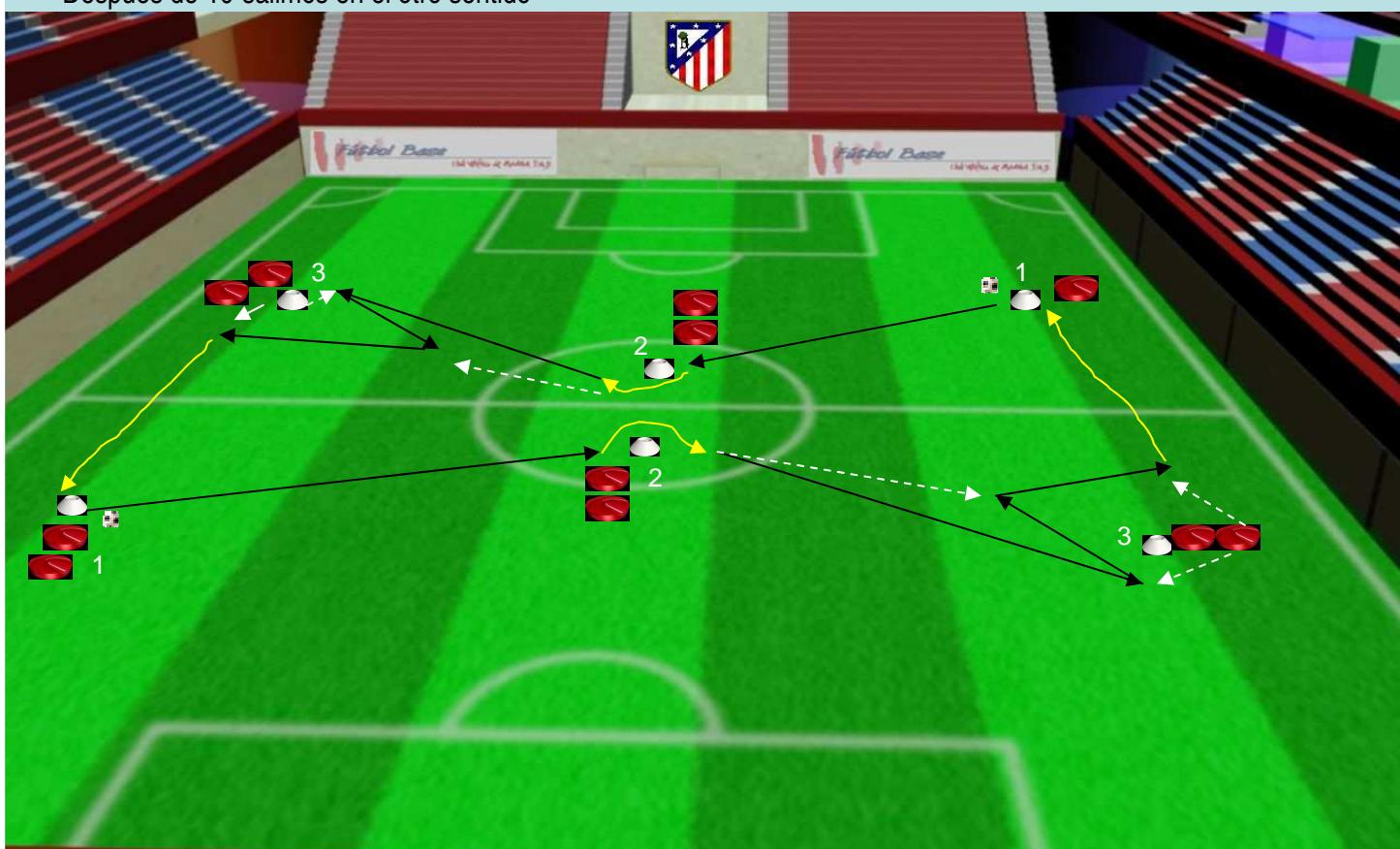
*Pase diagonales importantes para el juego por dentro. cambios de orientación.

*Trabajaremos con las dos piernas ,dependiendo por donde llegue el balón. Paredes al primer toque.

*Balón por abajo, ritmo cada vez mas alto.Buena conducción.Corregir los detalles técnicos (buenos controles),pases bien tocados.

*Insistir en la buena realización de la técnica del ejercicio.Concentración.Buena calidad Técnica nos dará velocidad en el juego.

*Después de 10's salimos en el otro sentido





Nº JUGADORES: * 2 x Posta.

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho) (Entre postas)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 PASA DE 1^a A 3. 3 ORIENTA CON EXTERIOR Y PASA A 4. 4 JUEGA DE PARED CON 3 Y PASA A 5. 5 CONTROL ORIENTADO Y PASA A 1

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DESPUES DE PARED) ; 3-1.

Observaciones

*Cada ejercicio lo hacemos por los dos lados a la vez.

*Jugadores que buscan la pared están por detrás de su compañero, le marcan el desmarque a un lado (donde quieren el balón).trabajamos ambas piernas dependiendo por donde llegue el balón.

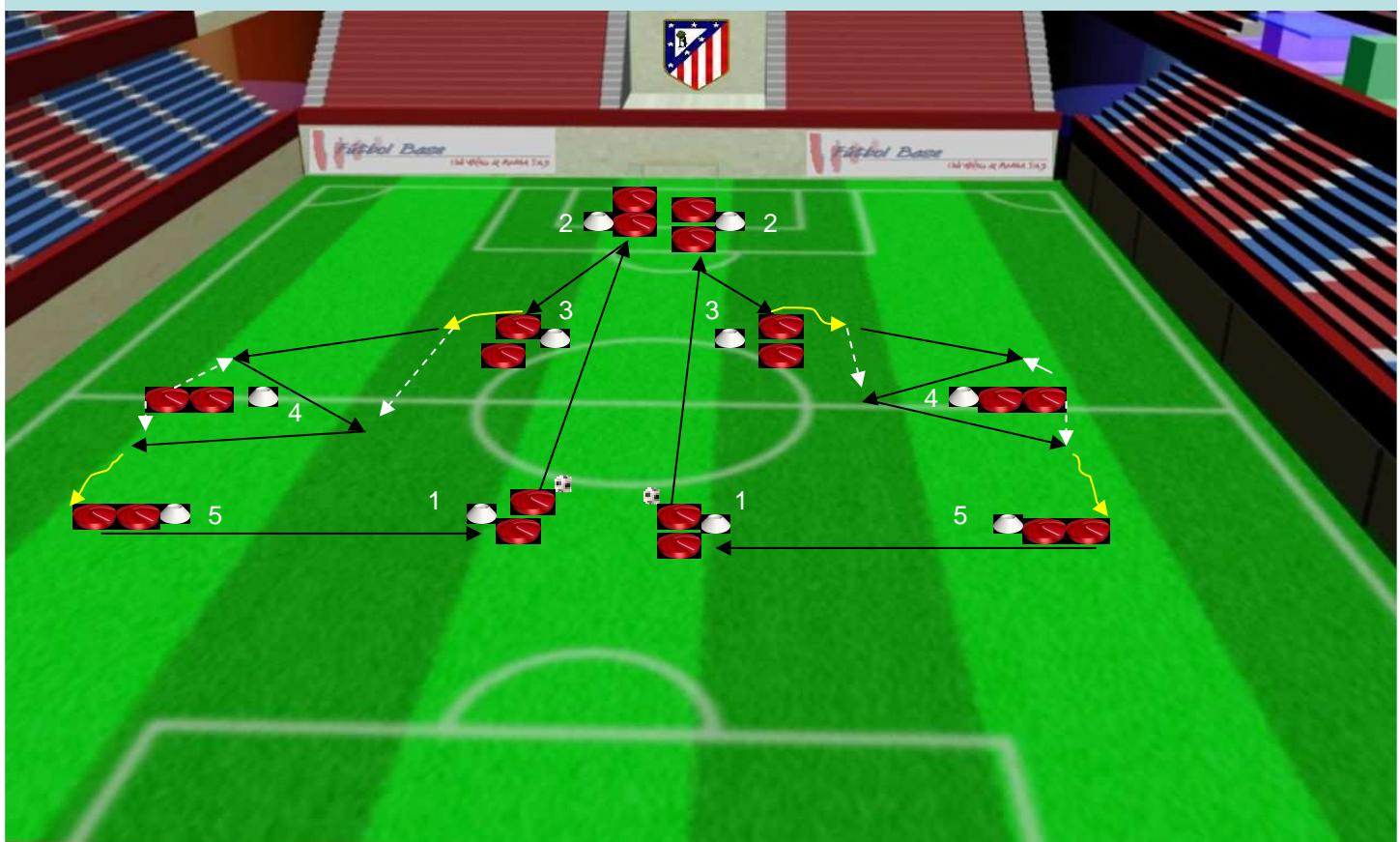
*Movimientos de Desmarque Explosivos y en el momento oportuno.

*Jugadores en 3 hacen control orientado con el Exterior. Manejamos las dos piernas.

*Pases cortos ,largos, pases al espacio y buena circulación. Ritmo cada vez mas alto.

*Después de 5 'cambiamos a los jugadores de lado.

*Transcurridos 10 'hacemos una variante. 1 PASA POR ARRIBA A 2. 2 PASA DE CABEZA A 3. RESTO DEL EJERCICIO IGUAL





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho) (Entre postas)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

EJERCICIO N° 1 :1 PASA A 2. 2 ORIENTA CON EXTERIOR Y PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 PASA A 4 DESPUES DE PARED. 4 JUEGA DE PARED CON 3. 4 PASA A 1 (DESPUES DE PARED).

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DESPUES DE PARED CON 3) ; 3-4 (DESPUES DE PARED) ; 4-1

Observaciones

*Cada ejercicio lo hacemos por los dos lados a la vez.

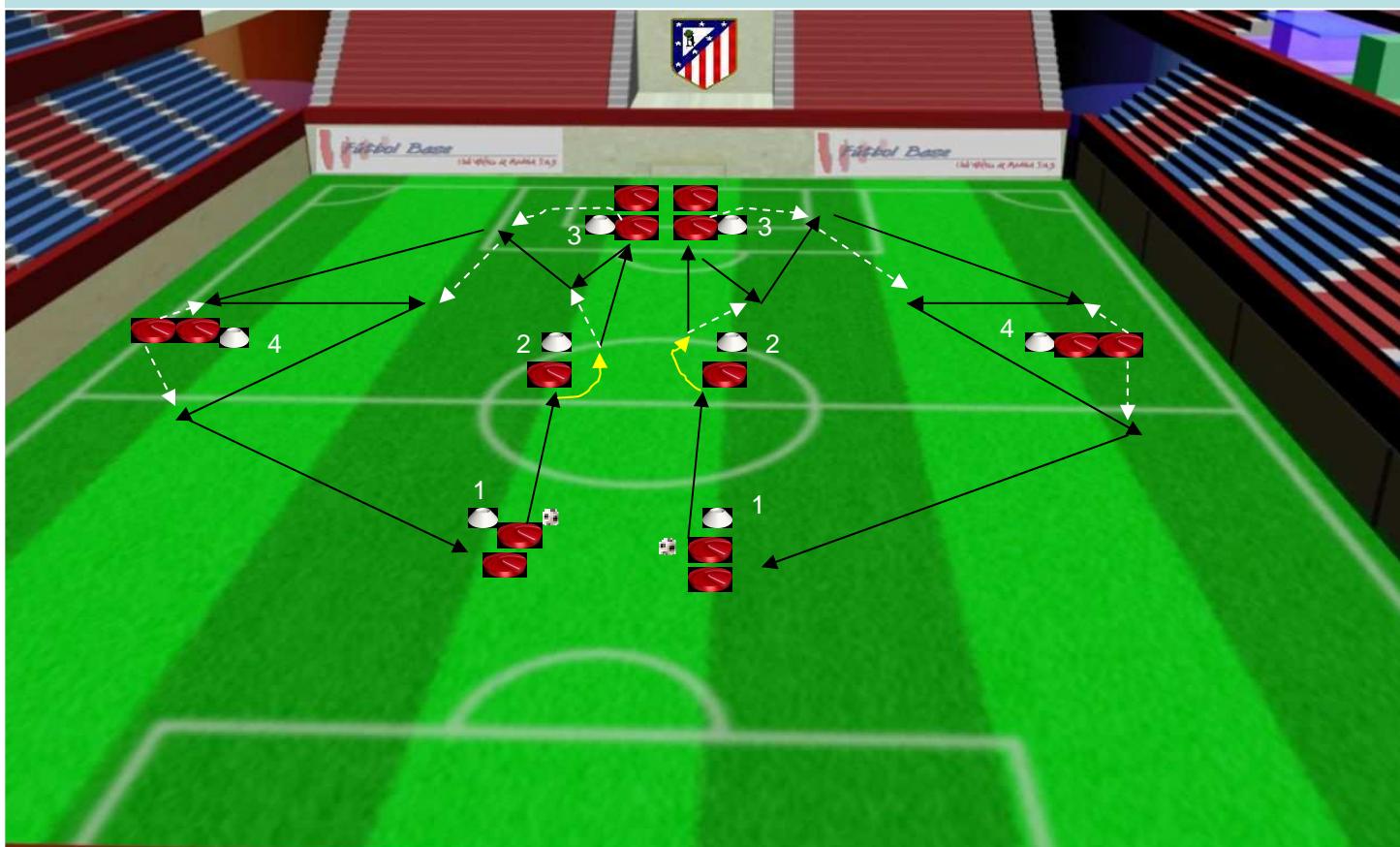
*Jugadores que buscan la pared están por detrás de su compañero, le marcan el desmarque a un lado (donde quieren el balón).trabajamos ambas piernas dependiendo por donde llegue el balón.

*Movimientos de Desmarque Explosivos y en el momento oportuno. Las paredes hacerlas lo mas real posible

*Jugadores en 2 hacen control orientado con el Exterior. Manejamos las dos piernas.

*Pases cortos ,largos, pases al espacio y buena circulación. Ritmo cada vez mas alto.

*Después de 10 'cambiamos a los jugadores de lado.





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho) (Entre postas)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA A 3. 3 JUEGA DE PARED CON 2. 3 PASA A 4 DESPUES DE PARED. 4 CONDUCE Y JUEGA DE PARED CON 3 (ANTE OPOSICION DE 2)

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DESPUES DE PARED CON 3) ; 3-4 (DESPUES DE PARED) ; 4-1

Observaciones

*Cada ejercicio lo hacemos por los dos lados a la vez.

*Jugadores que buscan la pared están por detrás de su compañero, le marcan el desmarque a un lado (donde quieren el balón).trabajamos ambas piernas dependiendo por donde llegue el balón.

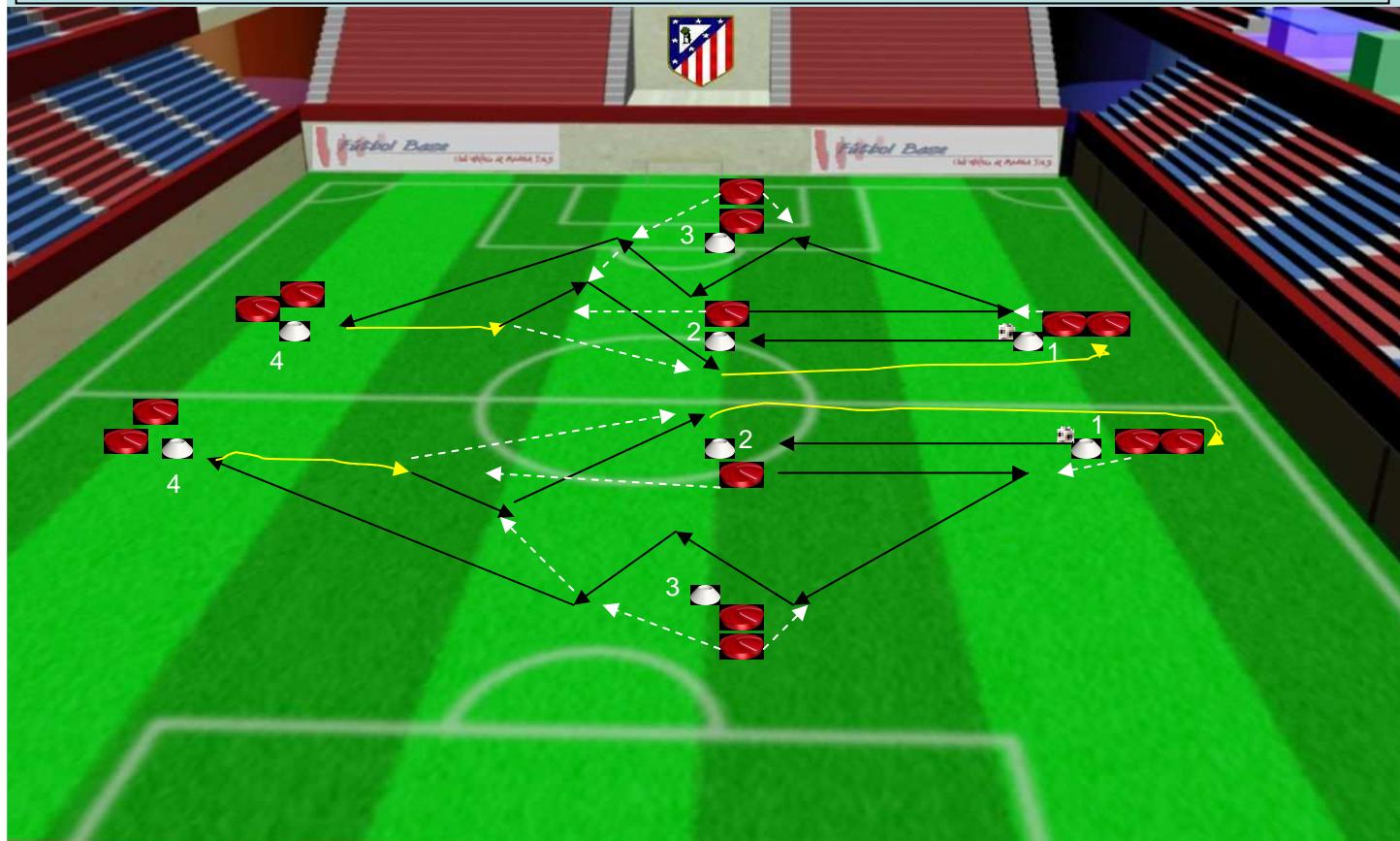
*Importante el trabajo de 2 primero en la pared y luego haciendo de oposición.

*Movimientos de Desmarque Explosivos y en el momento oportuno. Las paredes hacerlas lo mas real posible. *Jugador que hizo pared con 4 empezará de 2 por ese lado. No correr tanto ,tener precisión

*Jugadores en 2 hacen control orientado con el Exterior. Manejamos las dos piernas.

*Pases cortos ,largos, pases al espacio y buena circulación.Ritmo cada vez mas alto.Seguimiento de jugadas (Apoyos)

*Después de 10 'cambiamos a los jugadores de lado.





Técnica Colectiva (Simétrica 3)

Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho) (Entre postas)

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 PASA DE 1^a A 1. 1 PASA A 3 DEL OTRO LADO. 3 PASA A 4. 4 JUEGA DE PARED CON 2. 4 PASA A 1 DESPUES DE PARED.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DEL OTRO LADO) ; 3-4 ; 4-1.

Observaciones

*Cada ejercicio lo hacemos por los dos lados a la vez.

*Jugadores que buscan la pared están por detrás de su compañero, le marcan el desmarque a un lado (donde quieren el balón).trabajamos ambas piernas dependiendo por donde llegue el balón.

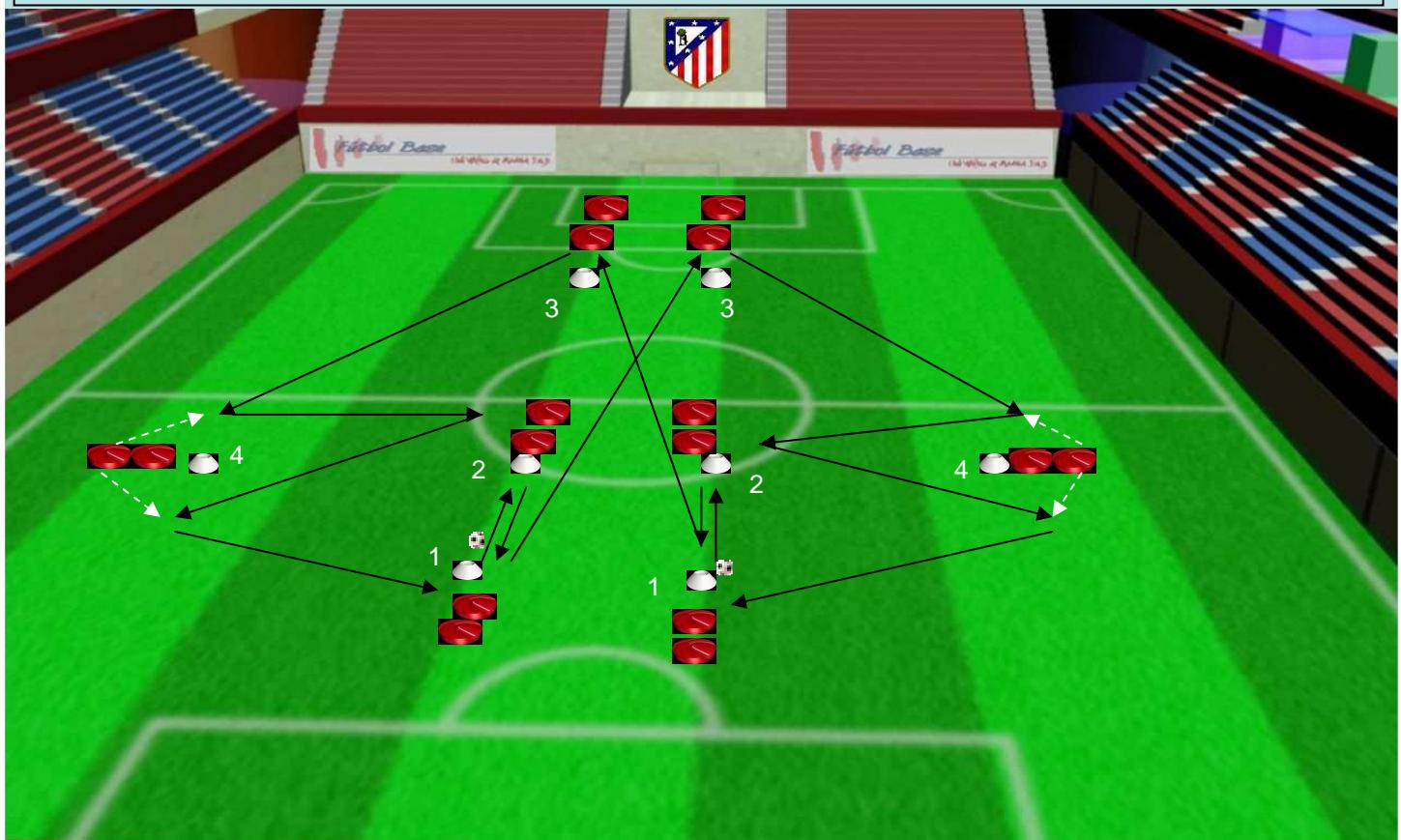
*Importante el trabajo de 2 primero en la pared y luego haciendo de oposición.

*Movimientos de Desmarque Explosivos y en el momento oportuno. Las paredes hacerlas lo mas real posible.

*Jugadores en 2 hacen control orientado con el Exterior. Manejamos las dos piernas.

*Pases cortos ,largos, pases al espacio y buena circulación. Ritmo cada vez mas alto.

*Después de 10 'cambiamos a los jugadores de lado.





Técnica Colectiva (Simétrica 4)

Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES: 15 m (largo) ; 10 m (ancho) (Entre postas)

DURACION: 20'.

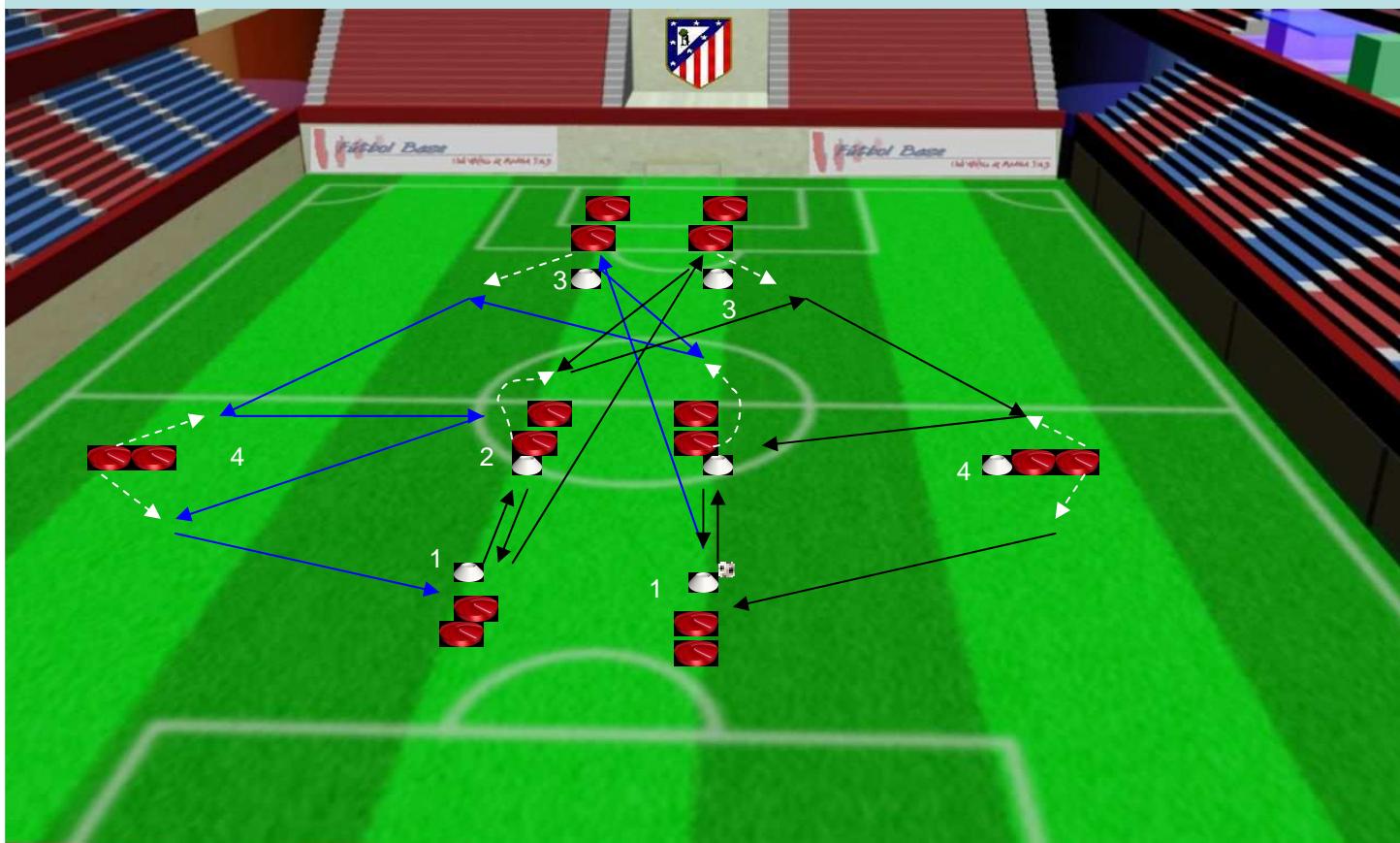
DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 : 1 PASA A 2. 2 PASA DE 1^a A 1. 1 PASA A 3 DEL OTRO LADO. 3 JUEGA DE PARED CON 2 DEL LADO DE DONDE VINO EL BALON. 3 PASA A 4 (DESPUES DE PARED). 4 JUEGA DE PARED CON 2 DE ESE LADO. 4 PASA A 1 (DESPUES DE ESE LADO).

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DEL OTRO LADO DESPUES DE LA DOBLE PARED) ; 3-4 , 4-1

Observaciones

- *Cada ejercicio lo hacemos por los dos lados a la vez.
- *Jugadores que buscan la pared están por detrás de su compañero, le marcan el desmarque a un lado (donde quieren el balón).trabajamos ambas piernas dependiendo por donde llegue el balón.
- *Importante el trabajo de 2 primero en la pared y luego haciendo de oposición.
- *Movimientos de Desmarque Explosivos y en el momento oportuno. Ejercicio con dos paredes 3-2 (lado contrario) 4-2 del mismo lado. Importante la coordinación de todos en especial de 2 y 4.
- *Jugadores en 2 hacen control orientado con el Exterior. Manejamos las dos piernas.
- *Pases cortos ,largos, pases al espacio y buena circulación. Ritmo cada vez mas alto.
- *Después de 10 'cambiamos a los jugadores de lado.





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20 '

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 GIRA DENTRO FUERA Y PASA A 3 ; 3 JUEGA PARED CON 4. 4 PASA EN PROFUNDIDAD A 5 (DESPUES DE PARED). 5 TIRA A GOL.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-4 (DESPUES DE PARED) ; 4-5 ; 5-1.

Observaciones

*Realizamos el ejercicio 10'por cada banda.

*Trabajamos los controles orientados, las paredes , así como los desmarques y los apoyos.pase al primer toque y tiro.

*Aguantar los desmarques el nº 5 ,no salir antes de tiempo.Buenos cambios de posición con dinamismo.Desmarques laterales.

*Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración

*No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .

*Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).

*Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosa.





Técnica Colectiva (Tiro frontal 2)

Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20 '

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 PASA A 3. 3 PASA A 4. 4 PASA DE 1^a A 2 . 2 PASA EN PROFUNDIDAD A 5.

5 TIRA A GOL

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DESPUES DE PASE A 5) ; 3-4 ; 4-5 ; 5-1.

Observaciones

*Realizamos el ejercicio 10'por cada banda.

*Trabajamos los controles orientados, las paredes , así como los desmarques y los apoyos.pase al primer toque y tiro.

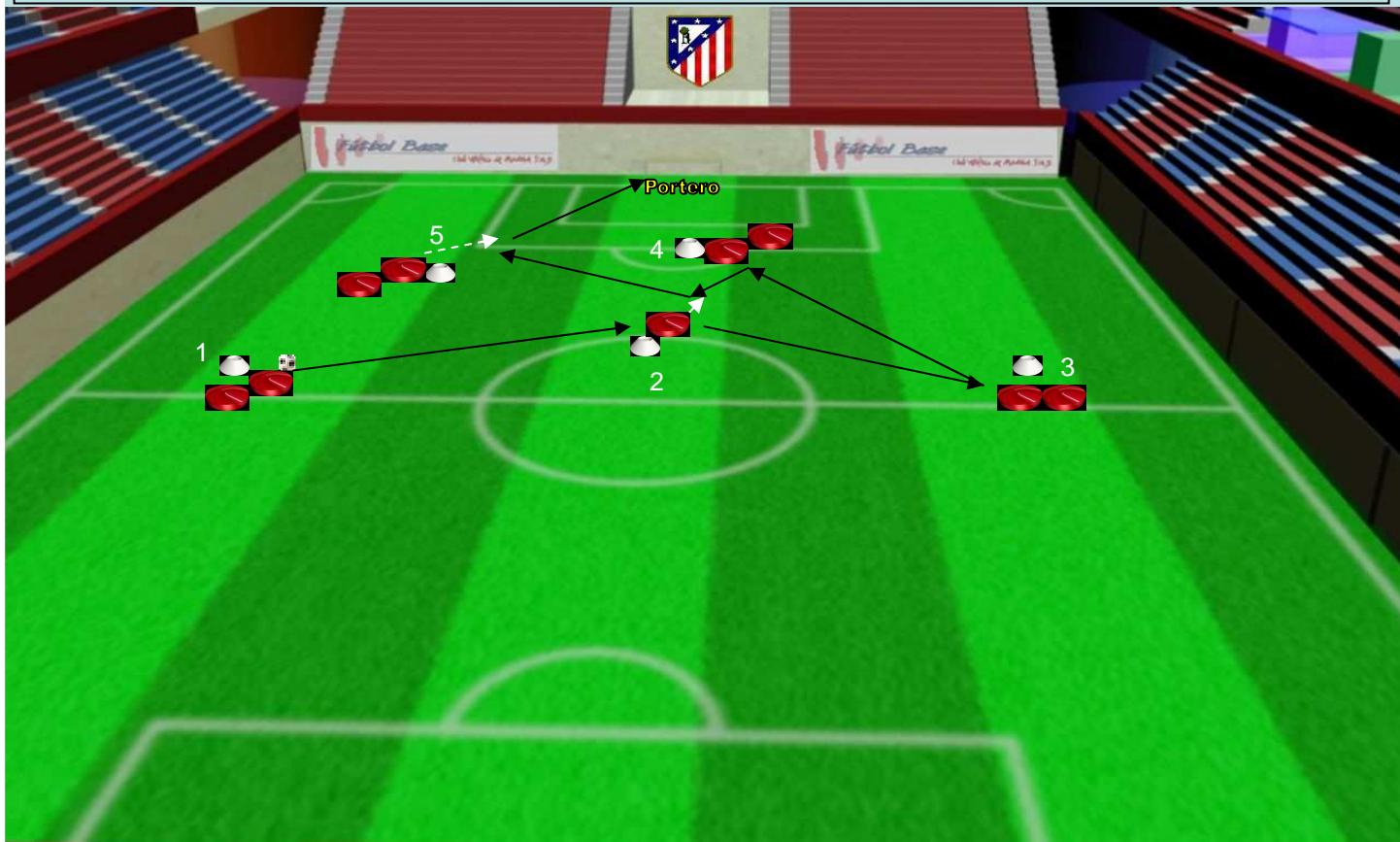
*Aguantar los desmarques el nº 5 ,no salir antes de tiempo.Buenos cambios de posición con dinamismo.Desmarques laterales.

*Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio.Concentración

*No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .

*Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).

*Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosa.





Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas ; 15 entre las dos postas nº 3

DURACION: 20 '

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 CONTROL EXTERIOR GIRA Y PASA A 3. 3 PASA AL OTRO 3.3 PASA A 2. 2 DEVUELVE A 3. 3 TIRA A GOL.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3 AL OTRO 3 ; 3 QUE TIRA AL 1 DE SU LADO ; 2 QUE HACE PARED REALIZA PRIMER PASE DE LA SIGUIENTE JUGADA.

Observaciones

*Realizamos el ejercicio 10'por cada banda.

*Trabajamos los controles orientados, las paredes , así como los desmarques y los apoyos.pase al primer toque y tiro.

*Aguantar los desmarques ,no salir antes de tiempo.Buenos cambios de posición con dinamismo.Desmarques laterales.

*Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio.Concentración

*No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .

*Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).

*Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosa.





Técnica Colectiva (Tiro frontal 4)

Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA A 3. 3 HACE PARED CON 2. 3 PASA AL OTRO 2 (DESPUES DE PARED). 2 PASA AL 2 INICIAL. 2 TIRA A GOL

*CAMBIOS: 1-3 ; 3 VA AL 2 QUE NO TIRA ; 2 QUE TIRA VA AL 1 DEL OTRO LADO ; 2 QUE DA EL PASE , INICIA SIGUIENTE JUGADA.

Observaciones

*Realizamos el ejercicio por las dos bandas.

*Trabajamos los controles orientados, las paredes , así como los desmarques y los apoyos.pase al primer toque y tiro.

*Aguantar los desmarques ,no salir antes de tiempo.Buenos cambios de posición con dinamismo. Desmarques laterales.

*Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración

*No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .

*Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).

*Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas.





Técnica Colectiva (Tiro frontal 5)

Nº JUGADORES: 2 x Posta

DIMENSIONES : 10m entre postas

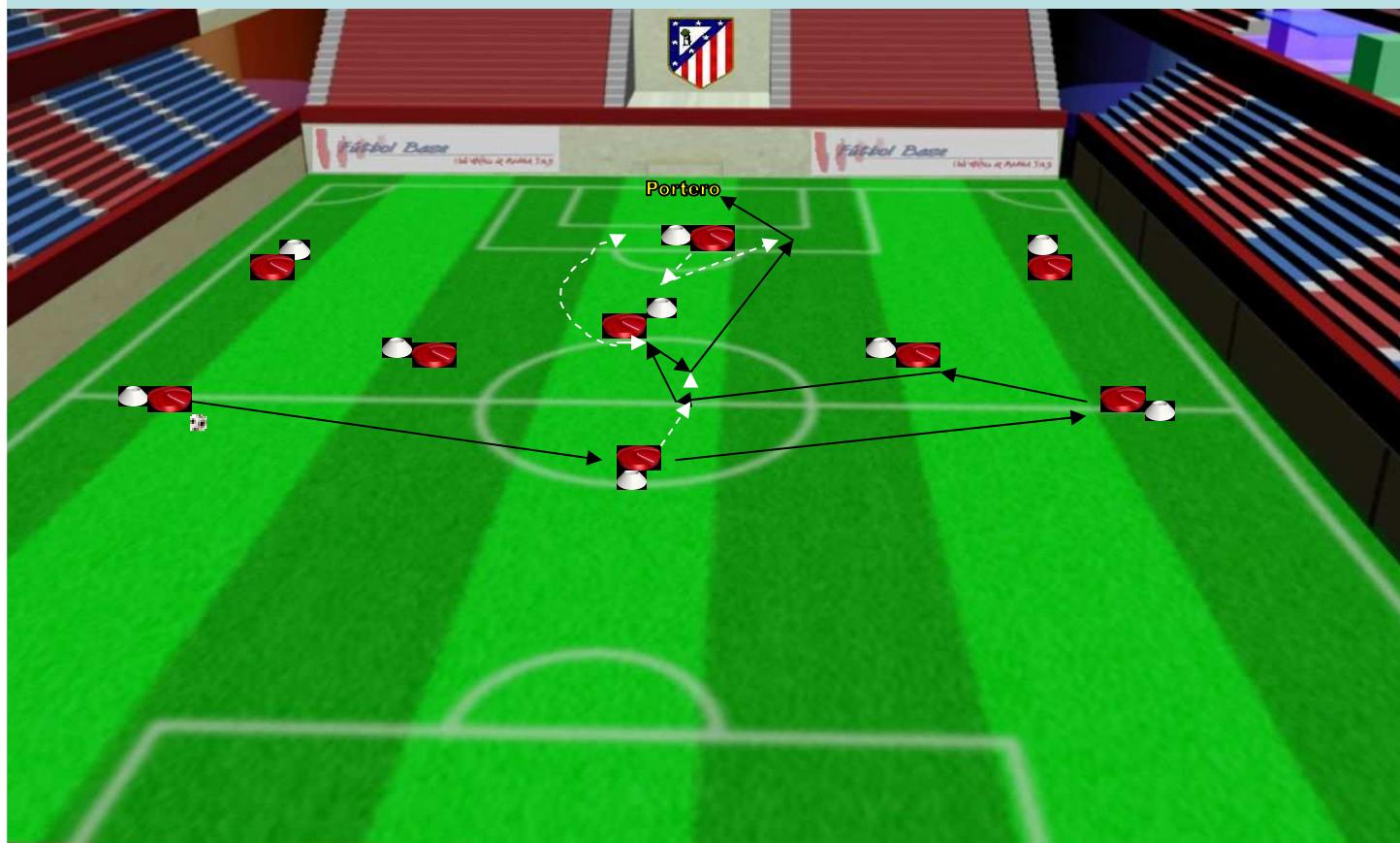
DURACION: 20'.

DESARROLLO:

- 1) LATERAL PASA A CENTRAL/MEDIO CENTRO
- 2) CENTRAL / MEDIO CENTRO PASA AL OTRO LATERAL.
- 3) LATERAL PASA A INTERIOR.
- 4) INTERIOR PASA A CENTRAL / MEDIO CENTRO.
- 5) CENTRAL / MEDIO CENTRO PASA A MEDIA PUNTA.
- 6) MEDIA PUNTA DEJA DE 1^a CENTRAL/MEDIO CENTRO
- 7) CENTRAL/MEDIO CENTRO PASA AL DESMARQUE DE RUPTURA DEL PUNTA.
- 8) PUNTA TIRA A GOL (EXTREMOS Y MEDIA PUNT ACOMPAÑAN AL RECHAZE).

Observaciones

- *Buena coordinación de movimientos con buenas acciones técnicas para dar velocidad a la acción .
- *Coordinación entre pase y desmarque (no descubrir primero la acción).Acción explosiva.
- *Finalizar la acción y llegar a la zona de rechace equilibrados.





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION : 20'.

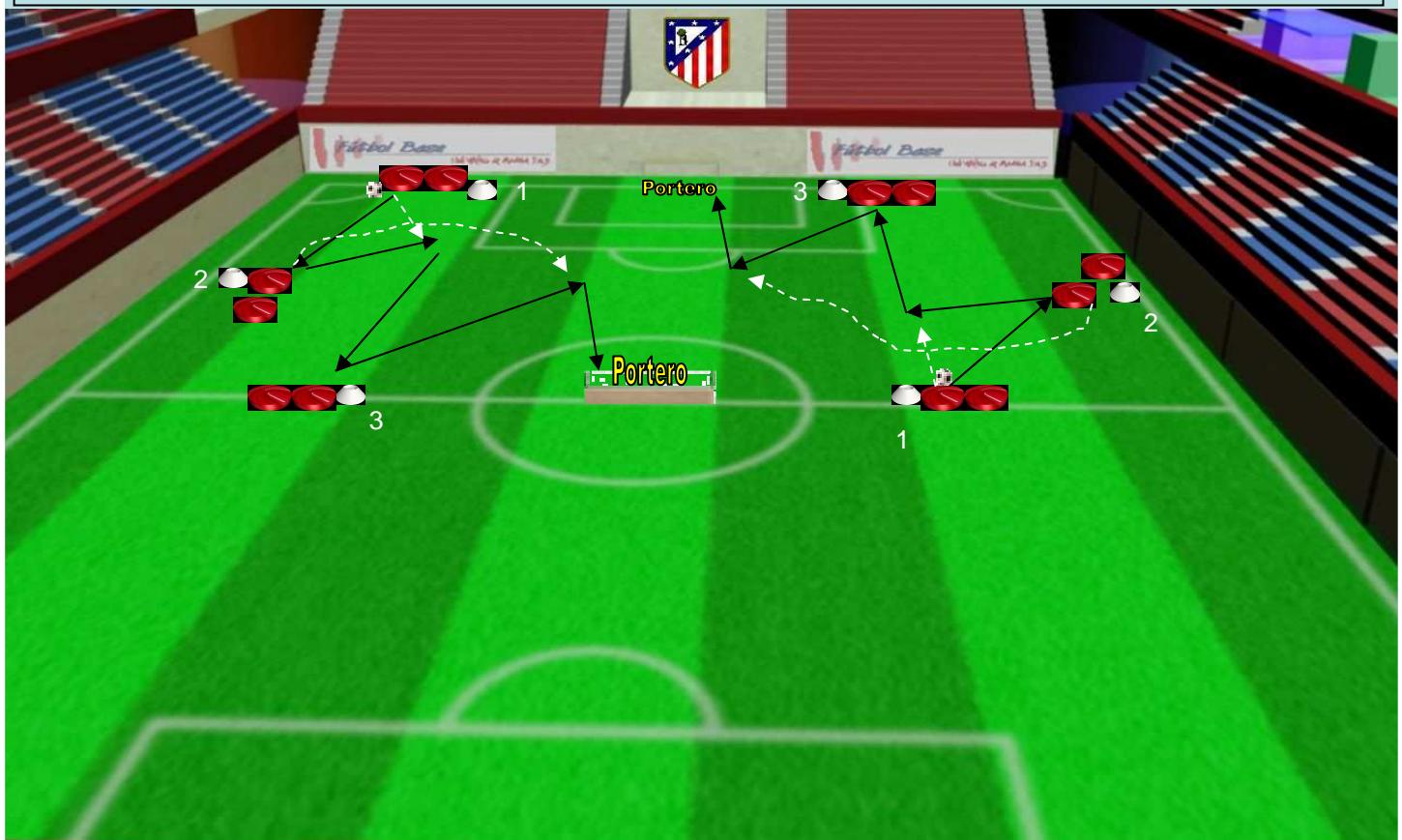
DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA A 3. 3 PASA DE CARA A 2 QUE HABÍA DOBLADO A 1. 2 TIRA A GOL.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DESPUES DE TIRO) ; 3 AL 1 DEL OTRO LADO

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con dos porterías. Después de 10' cambiamos la dirección del ejercicio hacia el otro lado.
- *Trabajamos los controles orientados, las paredes ,así como los desmarques y los apoyos.Pase al primer toque y tiro.
- *Aguantar los desmarques ,no salir antes de tiempo.Buenos cambios de posición con dinamismo. Desmarques laterales.
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas.





Técnica Colectiva (Tiro frontal 7)

Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

- 1) LATERAL PASA A CENTRAL / MEDIO CENTRO
- 2) CENTRAL / MEDIO CENTRO PASA AL OTRO LATERAL.
- 3) LATERAL PASA A INTERIOR.
- 4) INTERIOR GIRA Y PASA AL PUNTA
- 5) PUNTA DEJA DE 1^a AL MISMO INTERIOR.
- 6) INTERIOR PASA A DSMARQUE DE RUPTURA DEL MEDIA PUNTA.
- 7) MEDIA PUNTA TIRA A GOL. (EXTREMOS Y MEDIA PUNT ACOMPAÑAN AL RECHAZE).

Observaciones

Buena coordinación de movimientos con buenas acciones técnicas para dar velocidad a la acción .

*Coordinación entre pase y desmarque (no descubrir primero la acción).Acción explosiva.

*Finalizar la acción y llegar a la zona de rechace equilibrados.





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'.

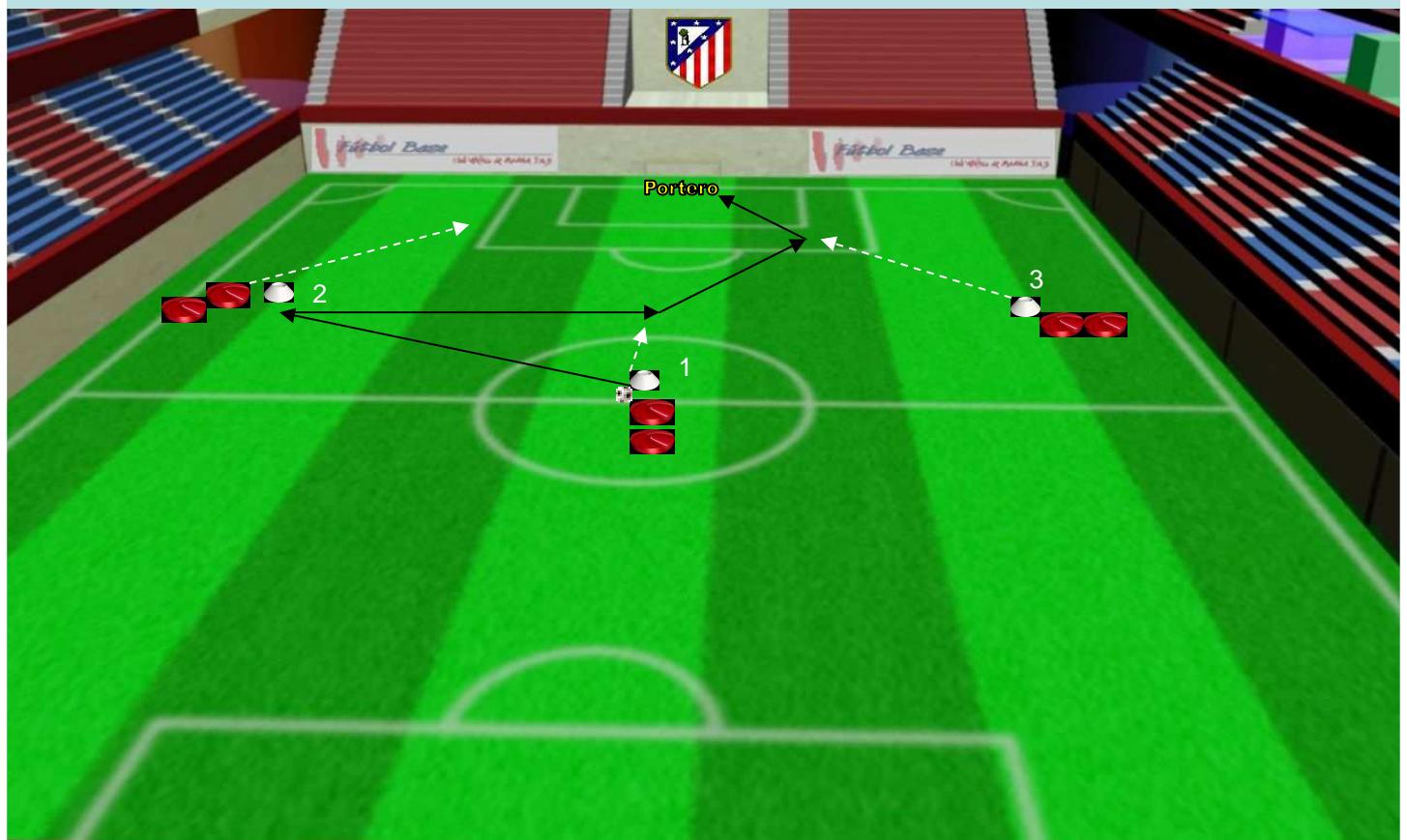
DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 DEVUELVE DE 1^a A 1. 1 PASA EN PROFUNDIDAD A 3. 3 TIRA A GOL.

*CAMBIOS: 1-2 (DESPUES DE 2º PASE) ; 2-3 ; 3-1

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con por las dos bandas . Después de 10' cambiamos la dirección del ejercicio hacia el otro lado.
- *Trabajamos los controles orientados, las paredes ,así como los desmarques y los apoyos.Pase al primer toque y tiro.
- *Aguantar los desmarques ,no salir antes de tiempo.Buenos cambios de posición con dinamismo. Desmarques laterales.
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^º acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'.

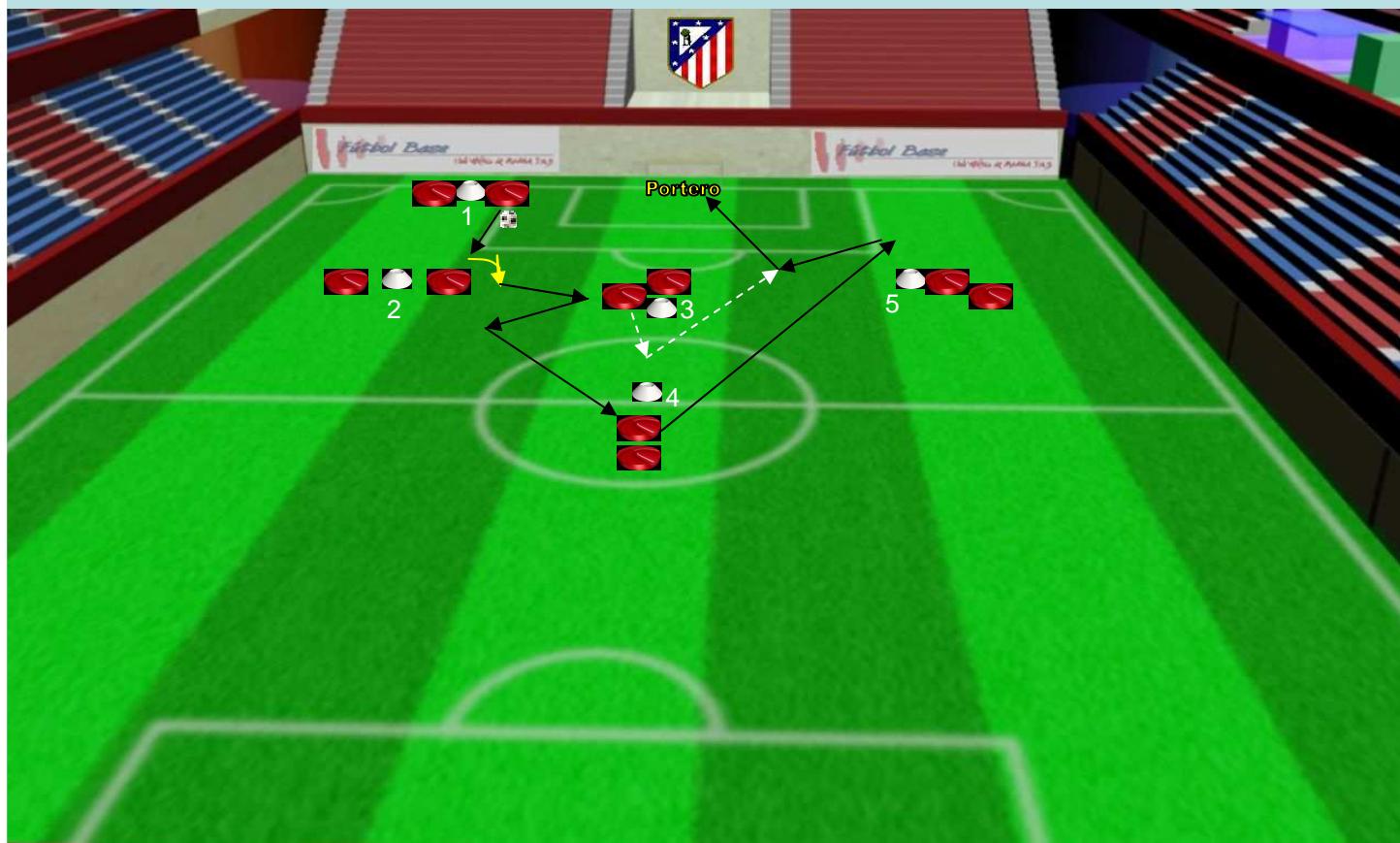
DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 CONTROL ORIENTADO CON EXTERIOR GIRA Y PASA A 3. 3 DEVUELVE DE 1^a A 2. 2 PASA A 4. 4 PASA A 5. 5 PASA A 3. 3 TIRA A GOL

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-4 (CUANDO TIRA) ; 4-5 ; 5-1.

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con por las dos bandas. Despues de 10' cambiamos la dirección del ejercicio al el otro lado.
- *Trabajamos los controles orientados, las paredes ,así como los desmarques y los apoyos. Pase al primer toque y tiro.
- *Aguantar los desmarques ,no salir antes de tiempo.Buenos cambios de posición con dinamismo.Desmarques laterales.
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'.

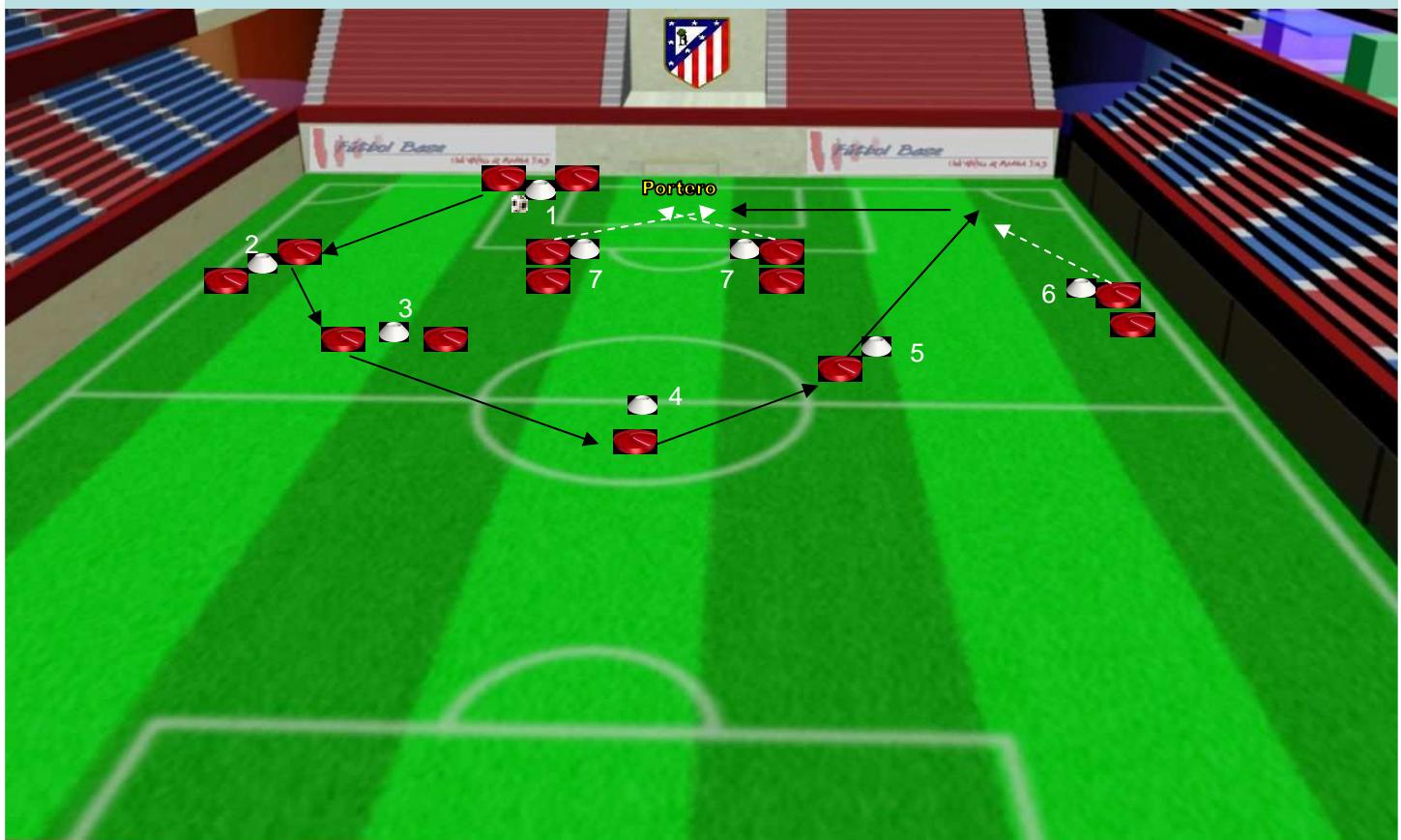
DESARROLLO:

EJERCICIO N° 1 :1 PASA A 2. 2 PASA A 3. 3 PASA A 4. 5 PASA A 6 EN PROFUNDIDAD. 6 CENTRA DESDE BANDA A LA LLEGADA DE LOS DOS 7 QUE ENTRAN AL REMATE.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-4 ; 4-5 ; 5-6 ; 6-7 ; 7 OTRO 7 ; 7-1.

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con por las dos bandas. Despues de 10' cambiamos la dirección del ejercicio al el otro lado.
- *Trabajamos la amplitud , así como los desmarques o los apoyos .
- *Aguantar los rematadores antes de meterse muy adelantados, para rematar siempre en movimiento
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^a acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas
- *El de banda no espera el balón ir hacia el. En las postas control orientado +pase





Nº JUGADORES: * 2 x Posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'.

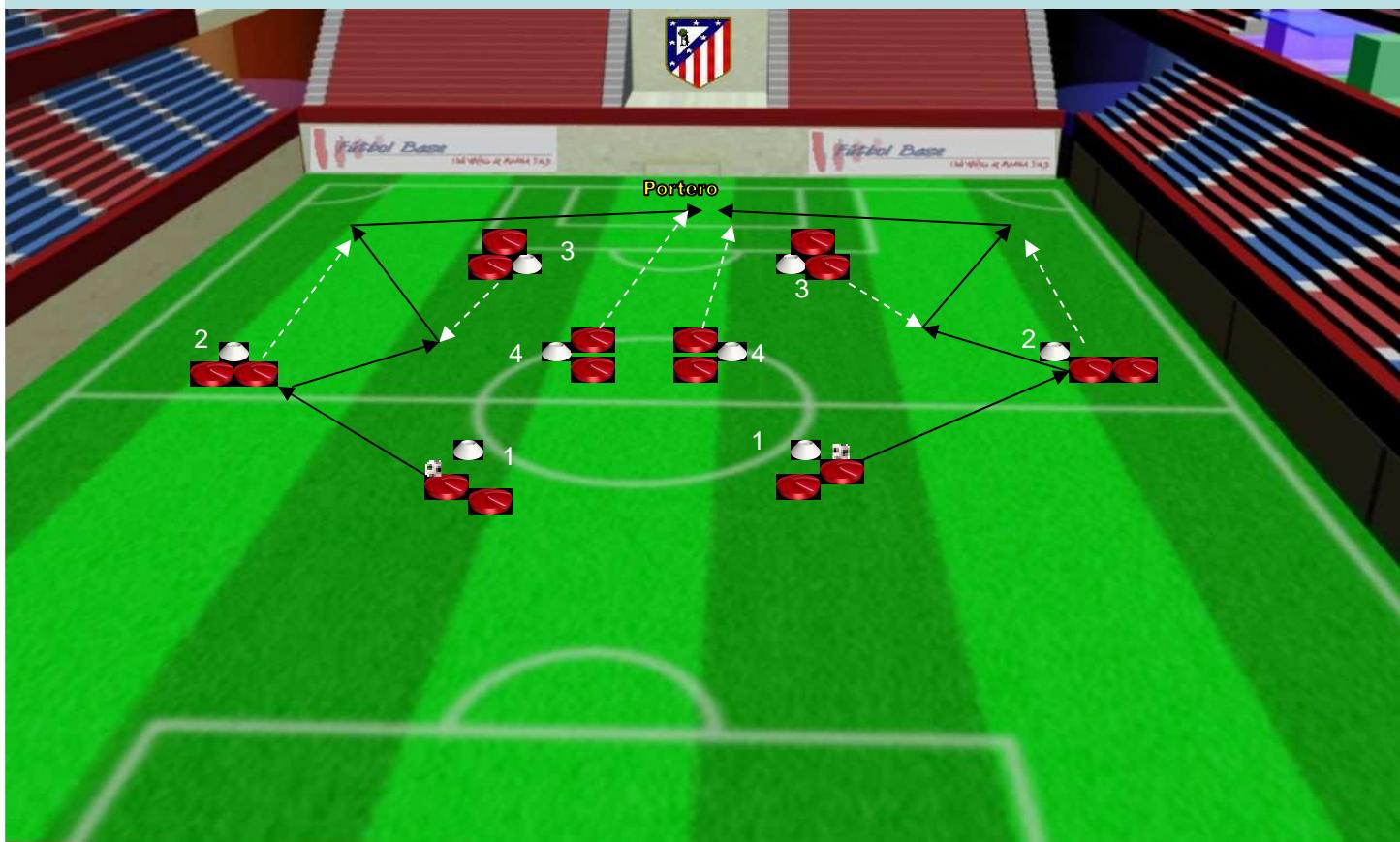
DESARROLLO:

EJERCICIO N° 1 :1 PASA A 2. 2 HACE PARED CON 3. 2 REALIZA CENTRO DESDE BANDA. 4 REMATA EL CENTRO DE 2.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 (DESPUES DE CENTRO DE BANDA); 4-1(DESPUES DE REMATE).

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con por las dos bandas. Despues de 10'cambiamos la dirección del ejercicio al el otro lado.
- *Trabajamos la amplitud , así como los desmarques o los apoyos .
- *Aguantar los rematadores antes de meterse muy adelantados, para rematar siempre en movimiento
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas
- *El de banda no espera el balón ir hacia el. En las postas control orientado +pase





Técnica Colectiva (Llegada lateral 3)

Nº JUGADORES: * 2 x posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

EJERCICIO N° 1 : 1 PASA A 2. 2 PASA A 3. 3 GIRA DENTRO / FUERA. 3 PASA EN PROFUNDIDAD A 4.

4 CONDUCE HASTA LINEA DE FONDO Y CENTRA. 5 REMQTA A GOL EL CENTRO DE 4.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-4 (DESPUES DE PASE EN PROFUNDIDAD) ; 4-5 -, 5-1.

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con por las dos bandas. Despues de 10'cambiamos la dirección del ejercicio al el otro lado.
- *Trabajamos la amplitud , así como los desmarques o los apoyos .
- *Aguantar los rematadores antes de meterse muy adelantados, para rematar siempre en movimiento
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas
- *El de banda no espera el balón ir hacia el. En las postas control orientado +pase





Técnica Colectiva (Llegada lateral 4)

Nº JUGADORES : 2x Posta

DIMENSIONES: 10m entre posta

DURACION: 20'

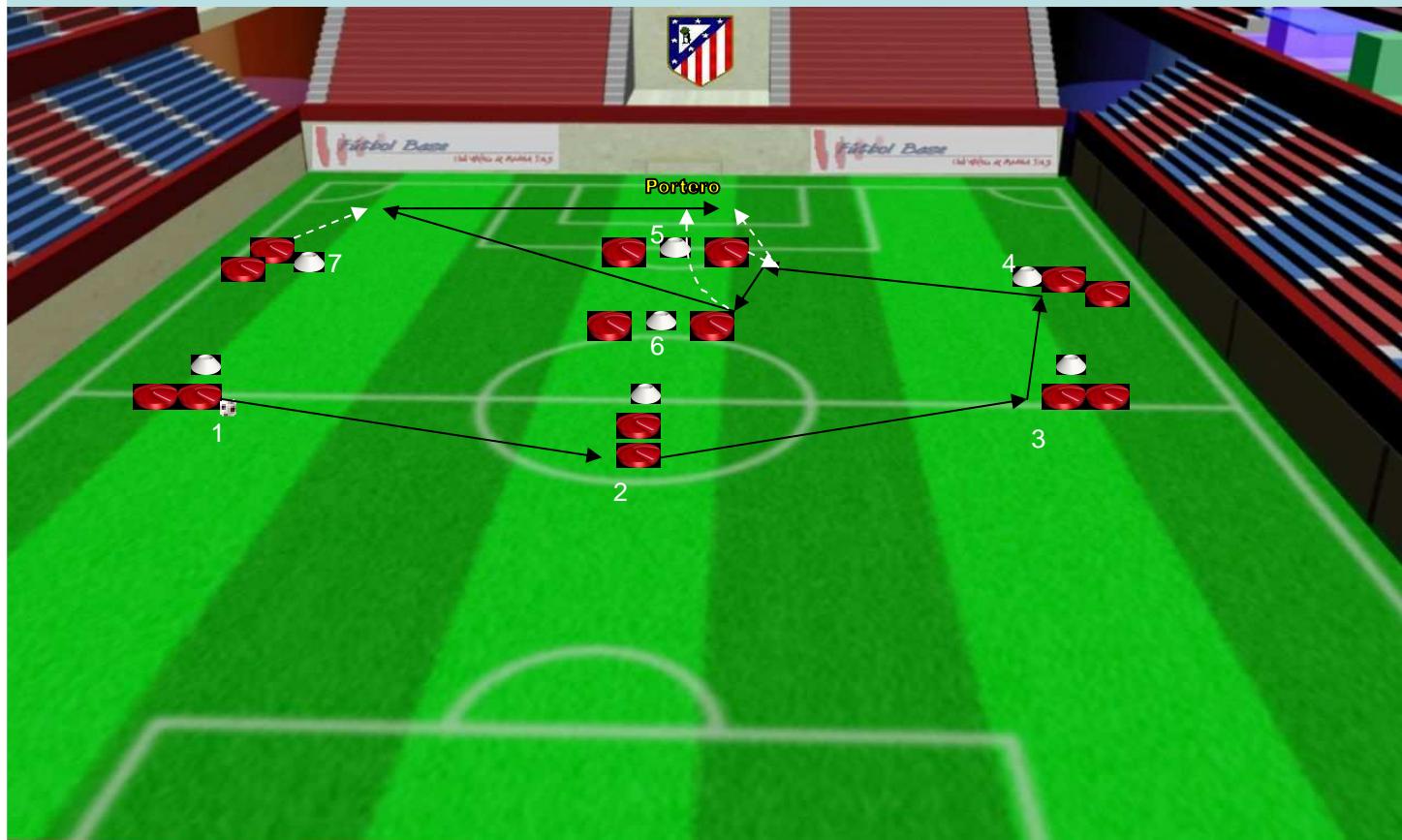
DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 PASA A 3. 3 PASA A 4. 4 PASA A 5. 5 TOCA DE 1^a A 6. 6 PASA EN PROFUNDIDAD A 7. 7 CENTRA A LA LLEGADA DE 6(CENTRO) , 5 (PRIMER POSTE) Y 4 (2^º POSTE).

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3 ; 3-4 ; 4-5 ; 5-6 ; 6-7 , 7-1.

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con por las dos bandas. Después de 10' cambiamos la dirección del ejercicio al el otro lado.
- *Trabajamos la amplitud , así como los desmarques o los apoyos .
- *Aguantar los rematadores antes de meterse muy adelantados, para rematar siempre en movimiento
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^º acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas
- *El de banda no espera el balón ir hacia el. En las postas control orientado +pase





Nº JUGADORES: 2 x posta

DIMENSIONES: 10m entre postas

DURACION: 20'

DESARROLLO:

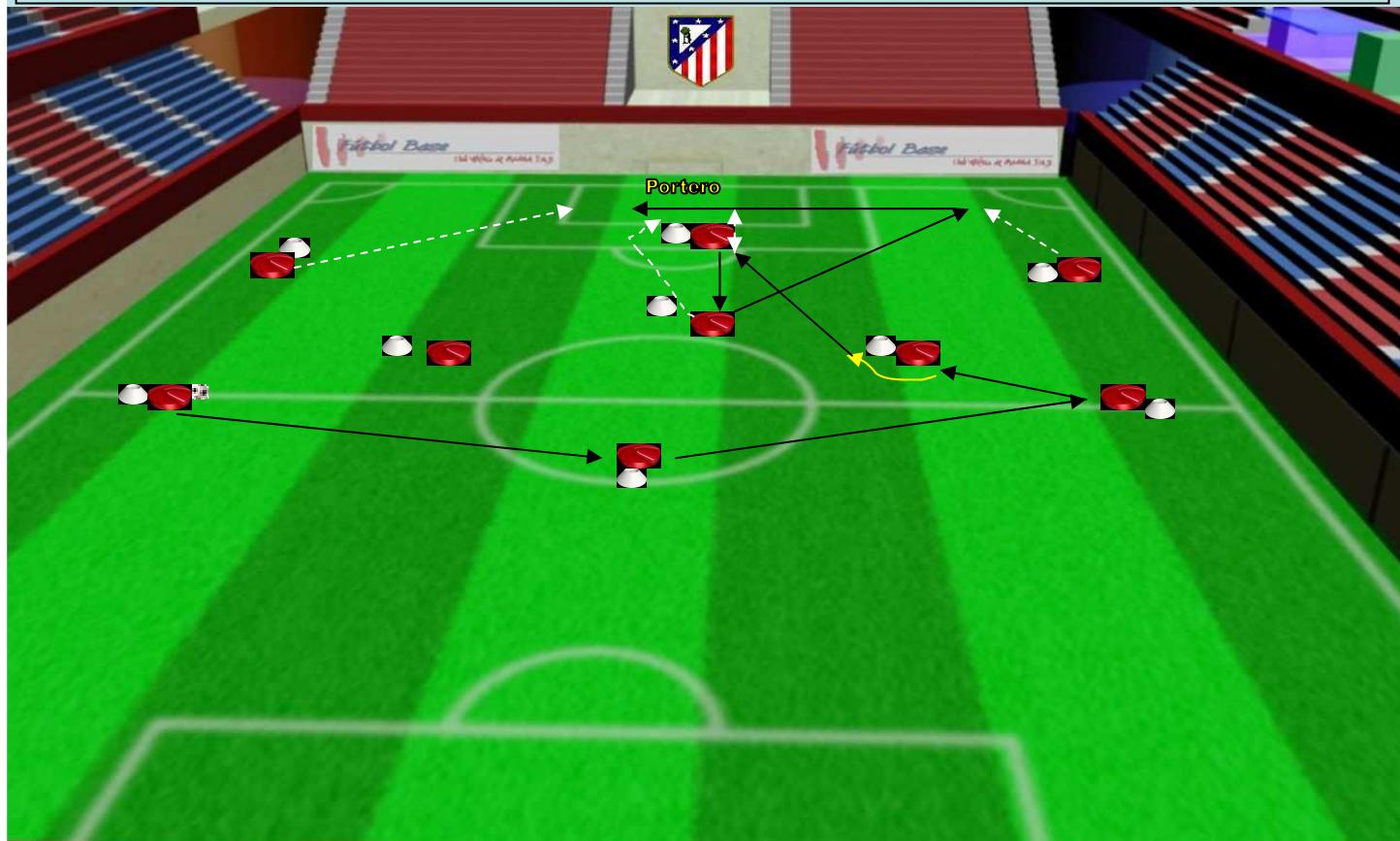
- 1) LATERAL PASA A CENTRAL/MEDIO CENTRO
- 2) CENTRAL / MEDIO CENTRO PASA AL OTRO LATERAL.
- 3) LATERAL PASA A INTERIOR.
- 4) INTERIOR GIRA Y PASA AL PUNTA..
- 5) PUNTA DEJA DE 1^a AL MEDIA PUNTA.
- 6) MEDIA PUNTA PASA EN PROFUNDIDAD AL EXTREMO
- 7) EXTREMO CENTRA DESDE BANDA
- 8) ENTRAN AL REMATE A) PUNTA AL PRIMER POSTE ; B) MEDIA PUNTA AL PUNTO DE PENALTI.
C) EXTREMO DEL OTRO LADO AL 2^o POSTE.

Observaciones

Buena coordinación de movimientos con buenas acciones técnicas para dar velocidad a la acción .

*Coordinación entre pase y desmarque (no descubrir primero la acción).Acción explosiva.

*Finalizar la acción y llegar a la zona de rechace equilibrados.





Técnica Colectiva (Llegada lateral 6)

Nº JUGADORES: * 2x Posta

DIMENSIONES: 10m entre posta

DURACION: 20'

DESARROLLO:

EJERCICIO Nº 1 :1 PASA A 2. 2 PASA A 3. 3 DEVUELVE A 2. 2 PASA A 4. 4 PASA DE 1^a A 5. 5 PASA EN PROFUNDIDAD A 3. 3 CENTRA Y 4 REMATA A GOL.

*CAMBIOS: 1-2 ; 2-3(DESPUES DE 2º PASE) ; 3-5 ; 5-4 ; 4 AL OTRO 1.

Observaciones

- *Realizamos el ejercicio con por las dos bandas. Despues de 10'cambiamos la dirección del ejercicio al el otro lado.
- *Trabajamos la amplitud , así como los desmarques o los apoyos .
- *Aguantar los rematadores antes de meterse muy adelantados, para rematar siempre en movimiento
- *Acabar siempre las acciones con remate bien de 1^a o 2^o acción. Atacar el balón no dejar que bote en caso de venir por arriba. Progresión en el ejercicio. Concentración
- *No mecanizamos los movimientos, tenemos iniciativa. Buena conducción .
- *Corregir los detalles técnicos, buenos controles , pase bien tocados (fuerza).
- *Finalizamos jugada por el interior. Calculamos desmarque del compañero. No presionarse antes de hacer las cosas
- *El de banda no espera el balón ir hacia el. En las postas control orientado +pase





clubatleticodemadrid

POSESIONES





Nº JUGADORES: * 4 X 2 +C.

DIMENSIONES: 10 X 10

DURACION: Tempos de 4'.

DESARROLLO:

* Cuatro jugadores por fuera ,ayudados de un comodín interior mantienen la posesión del balón ante la oposición de 2 contrarios. Cada 15 pases consecutivos 1 punto.

Observaciones

* Jugamos con dos terrenos de juego a la vez.

*Bases del ejercicio : POSESIÓN DEL BALÓN Y VELOCIDAD EN EL JUEGO (HAY QUE VER LA JUGADA MUCHO ANTES).

*Mantener las posiciones (IMPORTANTE), saber atraer al contrario para bien por dentro o por fuera desbordarle trasladando el juego al otro lado. Hablarse mucho subir el nivel del ritmo cuando manejemos partido.

*BALÓN QUE VIENE DE UN LADO LO JUGAMOS AL OTRO (FUNDAMENTAL).

*Solución de pase por dentro (importante para cambiar la orientación del juego) y por fuera (laterales abrir el campo y progresar por dentro). Manejamos el ritmo del juego (superioridad maneja el partido).

*Hacer que el contrario se mueva y tenga que trabajar (no llega nunca). Ponerse en buena situación para poder recibir (De costado – presión + O..del juego). Asegurar Posesión y progresión

*Saber jugar entre dos contrarios,y dar salidas (corto-largo).trabaja con un mínimo de 2 toques. Muy claro 1.





Posesión 5x2

Nº JUGADORES: * 5x2

DIMENSIONES: 20 x 15

DURACION : 20' (Tiempos de 3')

DESARROLLO:

*Dos contrarios intentan quitar el balón a 5 jugadores que intentan evolucionar de un lado al otro mediante pases interiores o exteriores.

Observaciones

*Mantener el balón mientras no halla seguridad de pase por dentro. Líneas de pase claras

*Tocar continuamente el balón . Podemos cambiar opcionalmente por fuera. Ritmo lo marca poseedor del balón (No precipitación).

*Solución de pase por dentro (importante para cambiar la orientación del juego) y por fuera (laterales abrir el campo y progresar por dentro). Manejamos el ritmo del juego (superioridad maneja el partido).

*Balón a ras de suelo, ritmo alto amplitud (fundamental).

*No Perder el balón(tu con el balón no te cansas, cansas al contrario).

* Hacer que el contrario se mueva y tenga que trabajar (no llega nunca). Ponerse en buena situación para poder recibir (De costado – presión + O..del juego). Asegurar Posesión y progresión

*Saber jugar entre dos contrarios,y dar salidas (corto-largo).trabaja con un mínimo de 2 toques. Muy claro 1.

*El de dentro cuando ha cambiado la orientación del juego, cae a una banda, pasando el de esa banda al centro.





Nº JUGADORES: * 3 x 3 + 3

DIMENSIONES: 20 x 15

DURACION: 35' (tiempos de 5')

DESARROLLO:

*Dos equipos de 3 jugadores se enfrentan entre si con la ayuda de 3 comodines ofensivos que actúan junto al poseedor del balón (2 x fuera + 1 interior)

Observaciones

*Mantener el balón mientras no halla seguridad de pase por dentro. Líneas de pase claras

*Tocar continuamente el balón . Podemos cambiar opcionalmente por fuera. Ritmo lo marca poseedor del balón (No precipitación).

*Solución de pase por dentro (importante para cambiar la orientación del juego) y por fuera (laterales abrir el campo y progresar por dentro). Manejamos el ritmo del juego (superioridad maneja el partido).

*Balón a ras de suelo, ritmo alto amplitud (fundamental).

*No Perder el balón(tu con el balón no te cansas, cansas al contrario).

* Hacer que el contrario se mueva y tenga que trabajar (no llega nunca). Ponerse en buena situación para poder recibir (De costado – presión + O..del juego). Asegurar Posesión y progresión

*Saber jugar entre dos contrarios,y dar salidas (corto-largo).trabaja con un mínimo de 2 toques. Muy claro 1.





Posesión 3 Colores

Nº JUGADORES: * 6 x 3

DIMENSIONES: 20x15.

DURACION: 35' (tiempos de 5')

DESARROLLO:

*Tres contrarios intentan quitar el balón a 6 jugadores que intentan evolucionar de un lado a otro mediante pases interiores y exteriores (dentro de los límites marcados en el campo)

Observaciones

- *Mantener el balón mientras no halla seguridad de pase por dentro. Líneas de pase claras
- *Tocar continuamente el balón. Podemos cambiar opcionalmente por fuera. Ritmo lo marca poseedor del balón (No precipitación). Dinámico sin pausas. Cambiar la mentalidad ofensiva-defensiva.
- *Solución de pase por dentro (importante para cambiar la orientación del juego) y por fuera (laterales abrir el campo y progresar por dentro). Manejamos el ritmo del juego (superioridad maneja el partido).
- *Balón a ras de suelo, ritmo alto, amplitud (fundamental).
- *No Perder el balón(tu con el balón no te cansas, cansas al contrario).
- * Hacer que el contrario se mueva y tenga que trabajar (no llega nunca). Ponerse en buena situación para poder recibir (De costado – presión + O..del juego). Asegurar Posesión y progresión
- *Saber jugar entre dos contrarios,y dar salidas (corto-largo).trabaja con un mínimo de 2 toques. Muy claro 1.
- *Cambiar cada 5'.Cada grupo de 3, 2 veces de oposición





Posesión 1/2 Campo

Nº JUGADORES: * 6 x 6 + 1

DIMENSIONES: 35 x 40

DURACION: 45' (3 x 15')

DESARROLLO:

- Mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible. Conseguimos gol si logramos dar 15 pases consecutivos, sin que el contrario toque el balón.

Observaciones

*Equipo poseedor del balón abarcará todo el terreno para darle salidas al poseedor del balón en todo momento. Líneas de pase claras. Si estamos de espaldas, tocar de cara.

*Tocar continuamente el balón . Podemos cambiar opcionalmente por fuera. Ritmo lo marca poseedor del balón (No precipitación). Dinámico sin pausas. Cambiar la mentalidad ofensiva-defensiva.

*Solución de pase por dentro (importante para cambiar la orientación del juego) y (laterales abrir el campo y progresar por dentro). Manejamos el ritmo del juego (superioridad maneja el partido).

*Balón a ras de suelo, ritmo alto, amplitud (fundamental).

*No Perder el balón(tu con el balón no te cansas, cansas al contrario).

* Hacer que el contrario se mueva y tenga que trabajar (no llega nunca). Ponerse en buena situación para poder recibir (De costado – presión + O..del juego). Asegurar Posesión y progresión

*Saber jugar entre dos contrarios,y dar salidas (corto-largo).trabaja con un mínimo de 2 toques. Muy claro 1.





Posesión Posición

Nº JUGADORES: 6 x 3 + 3

DIMENSIONES: 20 x 15

DURACION: 40'

DESARROLLO:

* 6 jugadores por fuera + 3 por dentro juegan contra 3 contrarios que hacen oposición cuando no tienen el balón. Cada 15 pases consecutivos 1 punto

Observaciones

- * Jugadores de fuera realizan apoyos exteriores (amplitud), juegan a dos toques y pueden jugar entre ellos. Líneas de pase claras. Si estamos de espaldas, tocar de cara. Mantener la posiciones (importante)
- * Tocar continuamente el balón. Podemos cambiar opcionalmente por fuera. Ritmo lo marca poseedor del balón (No precipitación). Dinámico sin pausas. Cambiar la mentalidad ofensiva-defensiva.
- * Solución de pase por dentro (importante para cambiar la orientación del juego) y (laterales abrir el campo y progresar por dentro). Manejamos el ritmo del juego (superioridad maneja el partido).
- * Balón a ras de suelo, ritmo alto, amplitud (fundamental). Los comodines de dentro no caen a bandas ocupando los espacios a los de fuera
- * No Perder el balón (tu con el balón no te cansas, cansas al contrario).
- * Hacer que el contrario se mueva y tenga que trabajar (no llega nunca). Ponerse en buena situación para poder recibir (De costado – presión + O..del juego). Asegurar Posesión y progresión
- * Saber jugar entre dos contrarios, y dar salidas (corto-largo).trabaja con un mínimo de 2 toques. Muy claro 1.





Posesión línea Imaginaria

Nº JUGADORES: 6 x 6 + 1

DIMENSIONES: 45 x 45 (5 m de ancho líneas de gol)

DURACION: 40' (2 x 20')

DESARROLLO:

*El objetivo es llegar a la zona de gol con el balón controlado por parte del poseedor del balón.

Observaciones

•Mantener las posiciones (importante) saber atraer al contrario para bien por dentro o por fuera trasladar el juego al otro lado consiguiendo gol en dicha zona marcada dentro del terreno de juego.

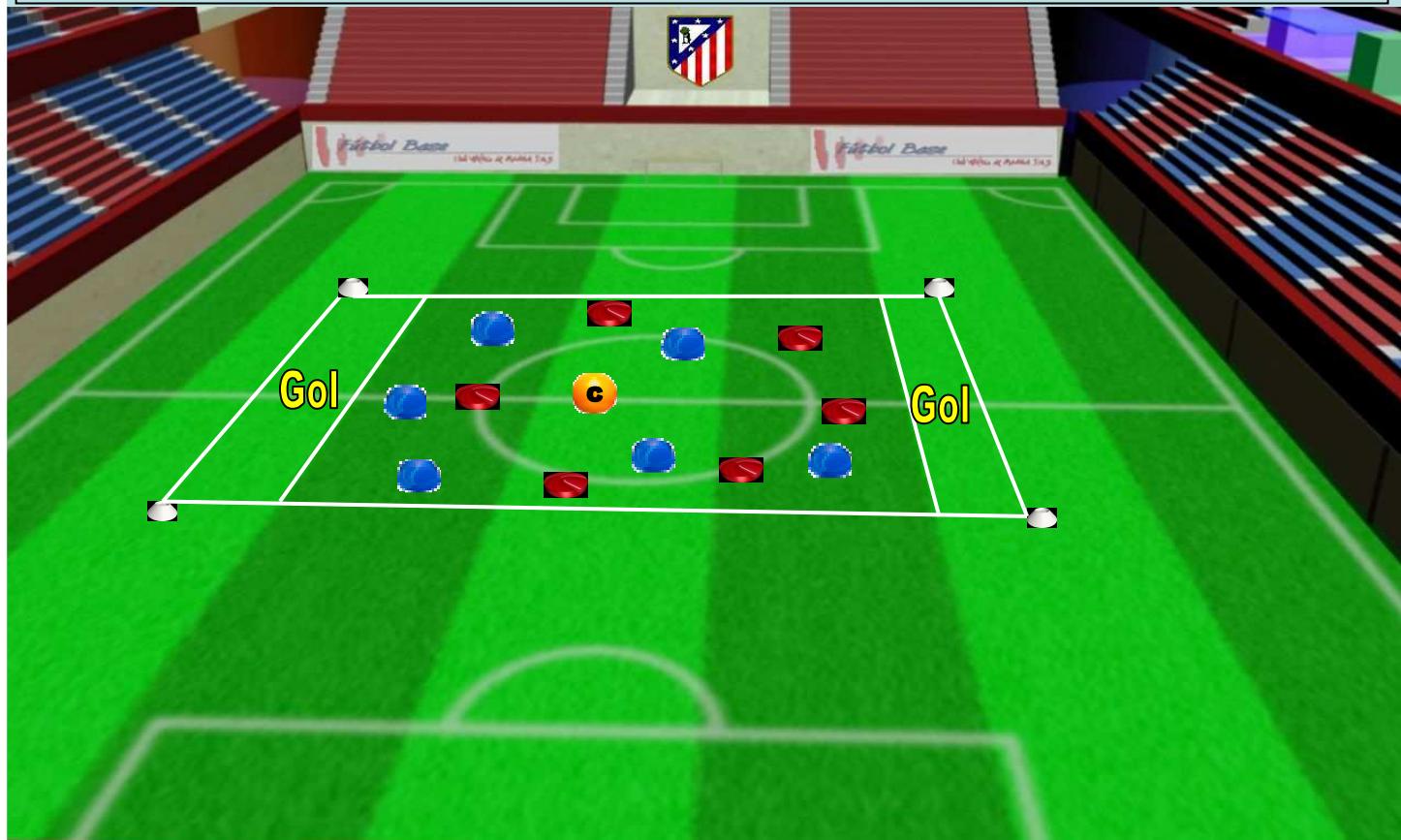
*Ritmo lo marca el poseedor del balón. No precipitación. Información.

*Intento de progresión en el juego siempre que sea posible,no incidir en el pase hacia atrás. Salir al contraataque siempre que sea posible.

*Primer pase tras robo de balón al compañero mas adelantado, incorporaciones de los demás compañeros en 2^a jugada. Paciencia en ataque ,basculación y compactos en defensa. Cerrar espacios en defensa Abrir el campo(ataque)

*Ante pérdida de balón juntamos y cerramos las líneas de pase defensivamente, equipo trabaja y defiende bien/ no pase interior. El ultimo no arriesga con el balón, no perder referencia defensiva.

*Pivote que juega delante de la defensa , no conduce ,pasa el balón constantemente, dar pase y estar dispuesto a recibir de nuevo. Posesión y Progresión y respetar posición.





Nº JUGADORES: * 6x 6 +1

DIMENSIONES: 35 x 40

DURACION: 45'

DESARROLLO:

*El gol se consigue con un pase entre dos compañeros entre una de las porterías pequeñas.

*Siempre habrá una portería mas que jugadores se enfrenten entre sí (En este caso 7 porterías pequeñas).

Observaciones

*El objetivo no es solo hacer gol, sino el valorar otras opciones y tener una visión periférica que facilite la toma de decisión mas eficaz.

*Participación activa de todos los jugadores, dar información al compañero (Temporizar, date la vuelta, estás solo) llevarlo al partido ,no solo al entrenamiento.

*No perder el balón, ponerse en buena posición para poder recibir.

*Mejor opción (tranquilidad en el pase).Motivación al equipo que va perdiendo.

*Siempre jugaremos con uno o mas jugadores por dentro entre lineas,conseguiremos una progresión importante en la formación del jugador.

*Mantener las posiciones (importante) saber atraer al contrario para bien por dentro o por fuera trasladar el juego al otro lado consiguiendo gol en dicha zona marcada dentro del terreno de juego.





Posesión Porterías

Nº JUGADORES: * 6x 6 + 2P

DIMENSIONES : 40 x 40

DURACION : 40'

DESARROLLO:

* Dos porterías de fútbol 7 están juntas en el centro. Cada 15 pases consecutivos se puede marcar gol en cualquiera de las dos porterías que pasarán a estar defendidas por los porteros.

Observaciones

- *Los porteros juegan con el poseedor del balón jugando con el pie ofreciéndose de apoyo dentro. Defenderán las porterías cuando se produzcan 15 pases.
- *No ahogar al compañero, con un pase a la esquina, le pueden presionar y no salir. Interés y tensión en el ejercicio, mantener la posición.
- *Ante pérdida de balón juntamos y cerramos las líneas de pase defensivamente, equipo trabaja y defiende bien/ no pase interior. El ultimo no arriesga con el balón, no perder referencia defensiva.
- *Paciencia en ataque, basculación y compactos en defensa. Cerrar espacios en defensa Abrir el campo(ataque)
- *Ritmo lo marca el poseedor del balón. No precipitación. Información.
- *Tocar una serie de veces en corto sin esperar que llegue el contrario.





clubatleticodemadrid

APLICACIÓN





Nº JUGADORES: * 4 x 3 + P

*1PG+2pp

DIMENSIONES: 40 x 25

DURACION: 20'

DESARROLLO:

*Cuatro atacantes juegan contra 3 defensores que defienden portería con portero si roban el equipo de 3 jugadores pueden atacar las dos porterías pequeñas.incidir en la estrechez del campo para dificultad a la hora de maniobrar.

Observaciones

a) Ataque:

*Aprovecharse de la superioridad 4x3, abrir el campo, buscar superioridad 2x1, paredes y circulaciones de balón para buscar el lado mas débil. Se jugará preferentemente al punta y a partir de ahí progresiones en 2^a jugada.

*Claridad de ideas para hacer gol. Trabajo de desmarques y desdoblamientos. Intercambio de posiciones.

*Si para el portero el equipo pasa a atacar con el mismo nº de jugadores las otras dos porterías.

*Jugador que juega en punta ha de moverse de forma rápida, para jugar después con ventaja

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo, en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón, darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías. Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES : 4 x 3

DIMENSIONES: En función del objetivo, ya que la amplitud condiciona el ejercicio por su carga física

DURACION: 20'.

DESARROLLO:

*El ejercicio consiste en que uno de los cuatro jugadores que atacan las cuatro porterías debe atravesar conduciendo una de ellas las cuales son defendidas por 3 defensores.

*Si los defensores roban el balón pueden marcar gol hasta línea de medio campo. Se puede añadir un jugador en defensa que espera detrás de las porterías para jugar un 4x4

Observaciones

- *Siempre un jugador ataca por dentro. Contaremos con una portería pequeña mas que defensas las defiendan.
- *Ir cambiando a los defensas y a los puntas. Cada 10 ataques se cambian las funciones.
- *Paciencia para ganar superioridad 2x1
- *Buena basculación defensiva del equipo que juega en inferioridad.
- *Mantener distancias en defensas sin perder la referencia aunque los atacantes superen las porterías pequeñas.
- *Buscaremos en ataque, control del juego, cambios de orientación y un ritmo de circulación alto.





Aplicación (4 porterías cruzadas)

Nº JUGADORES: 6 x 6

DIMENSIONES: 40x 40 ; si juegan 7x7 (50x50) (4pp)

DURACION: 30'. (6 x 5')

DESARROLLO:

*Cada 3 corners en contra habrá penalti. Variante para introducir uno o dos comodines.

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, para ello tenemos una portería lateral.no ponerse dos en la misma línea de pase.Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo,en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón,darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías.Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora

de defender.



Aplicación (6 porterías pequeñas)

Nº JUGADORES: * 7x 7

DIMENSIONES: 50x 50 (6pp)

DURACION: 30'

DESARROLLO:

*Dos equipos de 7x 7 se enfrentan con 6 porterías pequeñas

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, no ponerse dos en la misma línea de pase. Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo, en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón, darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías. Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: * 4 x 4

DIMENSIONES: 20 x 20 (4pp)

DURACION: 20'

DESARROLLO:

*Dos equipos de 4x4 se enfrentan con 4 porterías pequeñas. Variante con un comodín que solo podría jugar a un toque.

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, no ponerse dos en la misma línea de pase. Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo, en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón, darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías. Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: * 7x 7+1P

DIMENSIONES: 50 x 50 (1PG+3pp)

DURACION: 30' (2 x 15')

DESARROLLO:

*Dos equipos de 7x7 se enfrentan en un campo con una portería grande con portero + 3 pp.

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, no ponerse dos en la misma línea de pase. Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo, en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón, darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías. Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: * 7x 7+1P

DIMENSIONES: 50 x 50 (1PG+3pp)

DURACION: 30' (2 x 15')

DESARROLLO:

*Dos equipos de 7x7 se enfrentan en un campo con 2 porterías grandes y 4 pequeñas

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, no ponerse dos en la misma línea de pase. Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo, en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón, darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías. Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: * 7x 7+2P

DIMENSIONES: 50 x 50 (2PG+2pp cruzadas)

DURACION: 30' (2 x 15')

DESARROLLO:

*Dos equipos de 7x7 se enfrentan en un campo con 2 porterías grandes y 2 pequeñas cruzadas. Gol en portería grande vale 2.

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, para ello tenemos una portería lateral.no ponerse dos en la misma línea de pase.Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo,en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón,darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías.Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: * 7x 7+2P

DIMENSIONES: 50 x 50 (2PG+4pp laterales)

DURACION: 30' (2 x 15')

DESARROLLO:

*Dos equipos de 7x7 en un campo con 2 porterías grandes y 4 pequeñas laterales. Gol en portería grande vale 2.

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, para ello tenemos una portería lateral.no ponerse dos en la misma línea de pase.Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo,en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón,darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías.Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: * 7x 7+2P+1

DIMENSIONES: 50 x 40 (2PG)

DURACION: 50' (2X25)

DESARROLLO:

*Dos equipos de 6X6 + 1 COMODIN OFENSIVO juegan en el terreno de juego ante dos porterías grandes con portero.

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, no ponerse dos en la misma línea de pase. Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo, en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón, darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías. Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: * 7x 7+2P+2

DIMENSIONES:: 50 x 40 (2PG)

DURACION: 50' (2X25)

DESARROLLO:

*Dos equipos de 6X6 + 2 COMODINES OFENSIVOS juegan en el terreno de juego ante dos porterías grandes con portero.

Observaciones

a) Ataque

*Buena circulación de balón, manteniendo la posesión de sin presión sin prisa sobre todo si el contrario está organizado.

*Importancia de los cambios de orientación y de la conducción en los metros finales cuya finalidad es desbordar al contrario.

*Seleccionar la mejor opción de gol, no ponerse dos en la misma línea de pase. Insistimos en la importancia de la amplitud en el juego la cual nos va a generar espacios interiores y dar buenas salidas por dentro permitiendo maniobrar al equipo. El ritmo de juego lo pone el poseedor del balón.

b) Defensa:

*Buena disposición de los jugadores en el campo, en el que resaltaremos el orden defensivo. Trabajar las coberturas que realicemos a nuestros compañeros. Responsabilidad general.

*Calcular la entrada, jugar juntos, bascular en función del balón, darse información, buena referencia defensa / ataque para las porterías. Cada uno trabaja sobre su zona importancia de las distancias, muy importante juntar líneas a la hora de defender.





Nº JUGADORES: 5X5+2P+ 4L

DIMENSIONES: 30 X 40

DURACION: 40' (2 X 20')

DESARROLLO:

*Dos equipos de 5x5 + 2 comodines laterales por equipo en las bandas 1 por equipo por banda. Estos juegan de 1º o realizan centros, pudiendo haber enfrentamientos de 1x1. Disposición de sistema de juego con cambios dentro fuera en ataque

Observaciones

- *Progresión , búsqueda de paredes ,buscar pase en profundidad y acompañar.
- *Movimiento constante de balón, circulación continua, progresando en busca de la portería continua.
- *Llegada de mayor numero de efectivos, pero también trabajo de todos en tareas defensivas .Amplitud en ataque, cerrar bien en defensa.
- *Cuando sale el de banda un compañero de dentro tiene que ocupar su posición para mantener el equilibrio.
- *Insistir mucho en este tipo de trabajo (fundamental en el juego).
- *No estar juntos ,no correr 2 hacia el mismo lado. Corregir los movimientos.
- *Corrección a la hora de hacer la presión,cada uno sabe a quien debe presionar.
- *Estar preparado para recibir a su alrededor,(visión periférica).Jugar de 1ª si hay posibilidad clara.





Fútbol Base

Club Atlético de Madrid S.A.D.

Aplicación (Juego Corto Apoyos Frontales)

Nº JUGADORES: * 4x 4 +4

DIMENSIONES: 30 x 30

DURACION: 30' (3x10')

DESARROLLO:

*4x 4 dentro con 2 comodines ofensivos de cada equipo.

*En el caso de incorrección el equipo contrario llevará el balón con la cabeza sin oposición e intenta marcar gol.

Observaciones

*Jugadores de fondo de la portería juegan al primer toque, siempre ofensivos.

*Además estos comodines buscarán soluciones rápidas para sus compañeros,(ver la jugada antes de,)ya que solo juegan con un toque

*Siempre estar en disposición de apoyo, apoyos y maniobra rápidas en pocos metros.

*Llegada de mayor numero de efectivos, pero también trabajo de todos en tareas defensivas .Amplitud en ataque, cerrar bien en defensa.

*Corrección a la hora de hacer la presión,cada uno sabe a quien debe presionar.

*Estar preparado para recibir a su alrededor,(visión periférica).Jugar de 1^a si hay posibilidad clara.



Nº JUGADORES: 4x4 + 2P

DIMENSIONES: 30x 30

DURACION: 2 x 20'

DESARROLLO:

* 4x 4 dentro marcaje en zona.

*En el caso de incorrección el equipo contrario llevará el balón con la cabeza sin oposición e intenta marcar gol.

Observaciones

*Progresión , búsqueda de paredes ,buscar pase en profundidad y acompañar.

*Movimiento constante de balón, circulación continua, progresando en busca de la portería continua.

*Llegada de mayor numero de efectivos, pero también trabajo de todos en tareas defensivas .Amplitud en ataque, cerrar bien en defensa.

*Insistir mucho en este tipo de trabajo (fundamental en el juego).

*No estar juntos ,no correr 2 hacia el mismo lado. Corregir los movimientos.

*Corrección a la hora de hacer la presión,cada uno sabe a quien debe presionar.

*Estar preparado para recibir a su alrededor,(visión periférica).Jugar de 1^a si hay posibilidad clara.

*Nunca perder la referencia de donde estamos, siempre posiciones claras y cambios constantes.

*Pura competición ,aparte de corregir los movimientos.



Nº JUGADORES: * 4x4 + 2P

DIMENSIONES: 30 x 30

DURACION: 40' (mirar duración de cada enfrentamiento por trabajo físico al ser marcaje individual)

DESARROLLO:

* 4x 4 dentro marcaje hombre a hombre.

*En el caso de incorrección el equipo contrario llevará el balón con la cabeza sin oposición e intenta marcar gol

Observaciones

*Progresión , búsqueda de paredes ,buscar pase en profundidad y acompañar.

*Movimiento constante de balón, circulación continua, progresando en busca de la portería continua.

*Llegada de mayor numero de efectivos, pero también trabajo de todos en tareas defensivas .Amplitud en ataque, cerrar bien en defensa.

*Insistir mucho en este tipo de trabajo (fundamental en el juego).

*No estar juntos ,no correr 2 hacia el mismo lado. Corregir los movimientos.

*Corrección a la hora de hacer la presión,cada uno sabe a quien debe presionar.

*Estar preparado para recibir a su alrededor,(visión periférica).Jugar de 1ª si hay posibilidad clara.

*Nunca perder la referencia de donde estamos, siempre posiciones claras y cambios constantes.

*Pura competición ,aparte de corregir los movimientos.

+Cada jugador sigue a su par por todo el campo





clubatleticodemadrid

ASESORIA TÉCNICA



JOSÉ M^a RICO

Móvil: 699 97 25 13

jmrico@clubatleticodemadrid.com



OSCAR SUAREZ

Móvil: 654 36 06 69

osuarez@clubatleticodemadrid.com