



Código	J.14.001	Nombre	CHARLA DE ASPECTOS GENERALES***		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	J - CHARLAS				
TEC-TAC	14 - CHARLAS				
FISICO	CH - CHARLA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CH - Explicacion Contenidos Sesión				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 5 x 5 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 5 Min				
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Baja				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	1,7857143		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Consiste en la charla que realiza el entrenador de los aspectos generales del equipo tales como:
 1º.- Evaluación del equipo en el último partido.
 2º.- Evaluación del equipo de un microciclo a nivel de entrenamiento y competición.
 3º.- Explicación de cuestiones organizativas y de normas de comportamiento.
 4º.- Otras propuestas por el entrenador a su criterio.

Incidir en

- * Comunicación permanente entrenador-jugador (feedback).
- * Atención permanente del grupo cuando el entrenador esté hablando.

Evitar

- * Monólogos largos y ser repetitivos en espacios cortos de tiempo.
- * Charlas en el campo cuando la climatología no acompaña.

Variantes

- 1º.- Entrega a los jugadores de informes periódicos de su rendimiento.
- 2º.- Enfocar la charla con la metodología de "resolución de problemas".

Imagen / Gráfico**Observaciones**



Código	J.14.002	Nombre	CHARLA ASPECTOS PSICOLOGICOS***		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	J - CHARLAS				
TEC-TAC	14 - CHARLAS				
FISICO	CH- CHARLA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CH - Explicacion Contenidos Sesión				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 5 x 5 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 10 Min				
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Baja				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	1,7857143		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

El entrenador deberá programar a lo largo de la temporada el trabajo psicológico del grupo: Cohesión. Motivación. Atención-Concentración. Stress competitivo. Ansiedad. Refuerzos positivos y negativos. Etc...

Incidir en

* Aspectos que en cada momento necesita el equipo, intentando no abarcar muchos en cada charla.

Variantes

- 1º.- Desarrollo de actividades externas a la Ciudad Deportiva VCF.
- 2º.- Charlas de un psicólogo profesional.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	J.14.003	Nombre	CHARLA DE SESIÓN***		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	J - CHARLAS				
TEC-TAC	14 - CHARLAS				
FISICO	CH- CHARLA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CH - Explicacion Contenidos Sesión				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	5	x	5	m
SUBJETIVAS	Tiempo	3	Min		
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Baja				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	1,7857143		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Explicación de los contenidos de la sesión de entrenamiento, distinguiendo los apartados de la misma y los objetivos a trabajar.	* El por qué y el para qué de la sesión que se va a realizar, matizando los objetivos sobre todo técnico-tácticos.
Evitar	* Explicaciones largas y complejas sobre todo cuando la climatología no acompaña.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Entrega a los jugadores días antes de la sesión de entrenamiento para que la puedan visualizar. 2ª.- Al final de la sesión remarcar los aspectos más importantes trabajados.	<p>CHARLA A LA PLANTILLA: Contenidos posibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º.- Análisis de aspectos generales del equipo (5 a 10 min.). 2º.- Desarrollo de aspectos psicológicos (5 a 10 min.). 3º.- Breve explicación del contenido de la sesión a trabajar (3 min.). 4º.- Sesión de análisis táctico (Vídeos, Diapositivas, ...) (30 a 45 min.).
Observaciones	



Código	J.14.004	Nombre	CHARLA TECNICO-TACTICA***		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	J - CHARLAS				
TEC-TAC	14 - CHARLAS				
FISICO	CH- CHARLA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CH - Explicacion Contenidos Sesión				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
MATERIAL					
Sala de vídeo, proyector, ordenador,					
VARIABLES					
OBJETIVAS	<input type="text"/> 5 x <input type="text"/> 5 m Tiempo <input type="text"/> 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores <input type="text"/> 14 Edad <input type="text"/> 6-11 Nivel <input type="text"/> Asimilación Intensidad <input type="text"/> Baja				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	<input type="text"/> 14	%m2 / Jug	<input type="text"/> 1,7857143		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de análisis Técnico-Táctico, utilizando diversos medios: 1º.- A través del vídeo. 2º.- Diapositivas y animación (Amisco-Power Point). 3º.- Visualizar un partido de Fútbol-11. 4º.- En el propio campo de juego. 5º.- Otras a propuesta del entrenador.	* Los conceptos técnico-tácticos y como se consiguen desarrollar de forma correcta a través de la visualización de forma práctica.
Evitar	* La improvisación, las charlas poco dinámicas y participativas.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Las que puedan resultar didácticas para el aprendizaje de los jugadores. 2ª.- Charla del Coordinador Técnico y/o Director Deportivo F-7	jueves, 05 de agosto de 2010



Código	A.04.001	Nombre	CALENTAMIENTO: BASCULACIONES EN EXAGONO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	5	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	6				
Edad	8-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	12,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Se sitúan dos jugadores a una distancia de 15 metros, y 4 a los lados formando un exágono. En el momento que se realiza un pase entre los dos jugadores, los jugadores más próximos van a presionar en dirección al receptor del balón, los otros dos jugadores basculan al mismo tiempo al cono que abandona el jugador que presiona. No se realiza entrada, tan sólo se llega a la altura del jugador. La acción se repite a la inversa una vez se realiza el pase al otro lado.

Así sucesivamente....

Cada 2-3 minutos se cambiarán las funciones de los jugadores para que todos ocupen la totalidad de las posiciones posibles.

Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

Incidir en

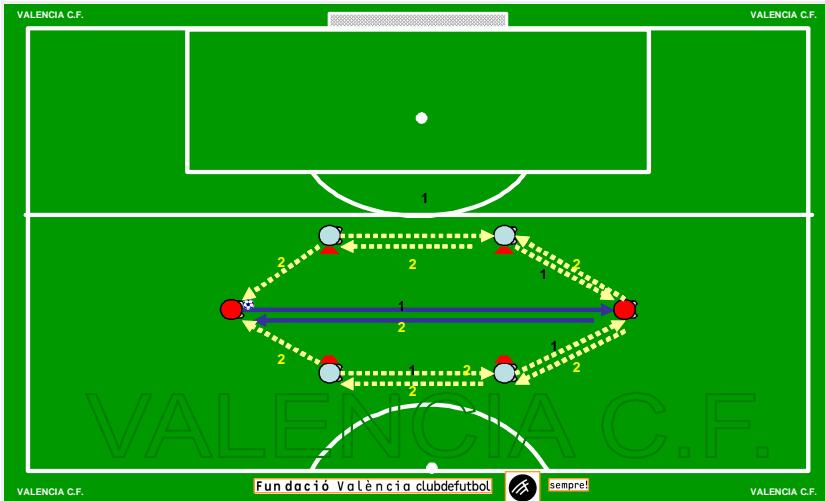
- * Movimientos coordinados de los dos jugadores que basculan.
- * Atención siempre a la trayectoria del balón.
- * Precisión en el pase de los jugadores que están en posesión del balón.

Evitar

- * Movimientos lentos de basculación.

Variantes

1ª.- Realizar entradas obligando al jugador a que haga control simple y pase trayectoria rasa.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	A.04.002	Nombre	CALENTAMIENTO***: 5X5 + 2 COMODINES EN LOS FONDOS																																											
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																	
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																																													
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																																													
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																													
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="2">PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="2">CA - Adaptacion a la Sesión</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="2">OF - Apoyos</td></tr> </table>						Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad		Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión		Tec-Tac. Secundario	OF - Apoyos																																	
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																																													
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión																																													
Tec-Tac. Secundario	OF - Apoyos																																													
Material <table border="1"> <tr><td>Balones y conos</td></tr> </table>						Balones y conos																																								
Balones y conos																																														
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>20</td><td>m</td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="2">10</td><td>Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="2">12</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="2">6-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="2">Asimilación</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="2">Media</td></tr> <tr><td colspan="4">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug. Intervienen</td><td>12</td><td>%m² / Jug</td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS			Espacio	30	x	20	m	Tiempo	10		Min	SUBJETIVAS			Jugadores	12		Edad	6-11		Nivel	Asimilación		Intensidad	Media		Entidad de la Carga Total				Jug. Intervienen	12	%m ² / Jug	50		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS																																														
Espacio	30	x	20	m																																										
Tiempo	10		Min																																											
SUBJETIVAS																																														
Jugadores	12																																													
Edad	6-11																																													
Nivel	Asimilación																																													
Intensidad	Media																																													
Entidad de la Carga Total																																														
Jug. Intervienen	12	%m ² / Jug	50																																											
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																													

Descripción

Se juega en una superficie de 30x20 metros un 5x5 con dos comodines en una franja de 5 metros de ancho a los fondos. 2-3 toques. El gol consiste en realizar un pase atrás, que el jugador que recibe realice un cambio de orientación al comodín del fondo y que éste realice una pared de descarga al jugador que inició la acción.

Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

Incidir en

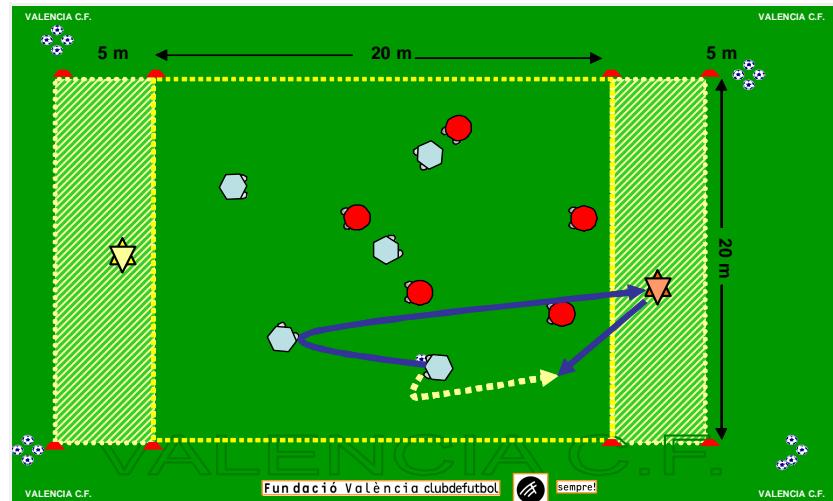
- * Movilidad constante de los jugadores.
- * Ofrecerse al poseedor.
- * Tras el cambio de orientación dar varias opciones al comodín del fondo.

Evitar

- * Reiterar el juego por un lado.
- * Ritmo lento.
- * Pasividad de los jugadores que defienden una acción ofensiva.

Variantes

- 1º.- Tras 5 pases en la zona central realizar una pared con el comodín del fondo.
- 2º.- Alternar paredes con descarga cortas y largas.
- 3º.- Introcucir un comodín en el centro

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	A.04.003	Nombre	CALENTAMIENTO***: RONDO MOVIL 4X1																																													
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																																															
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																																															
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																															
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="2">PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="2">CA - Adaptacion a la Sesion</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="2">DEF - Interceptacion</td></tr> </table>						Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad		Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion		Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion																																			
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																																															
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion																																															
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion																																															
Material <table border="1"> <tr><td>Balones y conos</td></tr> </table>						Balones y conos																																										
Balones y conos																																																
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>10</td><td>x</td><td>8</td><td>m</td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="2">10</td><td colspan="2">Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="2">5</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="2">6-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="2">Asimilación</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="2">Media</td></tr> <tr><td colspan="5">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug. Intervienen</td><td>5</td><td>%m² / Jug</td><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS			Espacio	10	x	8	m	Tiempo	10		Min		SUBJETIVAS			Jugadores	5		Edad	6-11		Nivel	Asimilación		Intensidad	Media		Entidad de la Carga Total					Jug. Intervienen	5	%m ² / Jug	16		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS																																																
Espacio	10	x	8	m																																												
Tiempo	10		Min																																													
SUBJETIVAS																																																
Jugadores	5																																															
Edad	6-11																																															
Nivel	Asimilación																																															
Intensidad	Media																																															
Entidad de la Carga Total																																																
Jug. Intervienen	5	%m ² / Jug	16																																													
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																															

Descripción	Incidir en
Zona delimitada por cuatro conos (10 m x 8 m). En el exterior de cada lado, un jugador y en el centro otro. Los jugadores del exterior se deben pasar el balón a un toque y el jugador del centro debe tocar el balón. Al jugador que se le intercepta el balón pasa al centro y el jugador del centro pasa al exterior. No se puede repetir con el jugador que te pasa el balón. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	<ul style="list-style-type: none"> * Precisión en el pase. * Apoyos permanentes. * Trabajo intenso de interceptación reflexiva del jugador que paga
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Fallos en el pase. * La falta de movilidad. * La poca ambición del que paga.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Dos toques reduciendo el espacio a 8 x 8 (Control con un pie pase con el otro).</p> <p>2ª.- Los jugadores ocupan el lateral donde envían el balón.</p>	
Observaciones	



Código	A.04.004	Nombre	CALENTAMIENTO: RONDO MOVIL 5X1																																
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENtamIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENtamIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENtamIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENtamIENTO		TEC-TAC	04 - CALENtamIENTO		FISICO	CL - CALENtamIENTO																						
GENERAL	A - CALENtamIENTO																																		
TEC-TAC	04 - CALENtamIENTO																																		
FISICO	CL - CALENtamIENTO																																		
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>CA - Adaptacion a la Sesion</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Ocupacion Espacios Libres</td></tr> </table>						Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion	Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres																								
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																																		
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion																																		
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres																																		
Material <p>Balones y conos</p>																																			
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>10</td><td>x</td><td>8</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td colspan="2">10</td><td colspan="2">Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>6</td><td>%m² / Jug</td><td colspan="3">13,333333</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio	10	x	8	m	SUBJETIVAS	Tiempo	10		Min		Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	6	%m ² / Jug	13,333333			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS	Espacio	10	x	8	m																														
SUBJETIVAS	Tiempo	10		Min																															
Entidad de la Carga Total																																			
Jug.Intervienen	6	%m ² / Jug	13,333333																																
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																		

Descripción	Incidir en
<p>RONDO 5x1 (Dos en Banda): Cuatro conos formando un cuadrado (10m x 8m). En el exterior de cada lado, un jugador y en el centro otro. Los jugadores del exterior se deben pasar el balón a un toque y el jugador del centro debe interceptar el balón. Al jugador que se le intercepta el balón pasa al centro y el jugador del centro pasa al exterior. Dos jugadores en una banda, cuando se pasa el balón a la banda de los dos jugadores se intercambian los sitios, con el jugador que no recibe el balón.</p> <p>Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Precisión en el pase. * Apoyos permanentes. * Trabajo intenso de interceptación reflexiva del jugador que paga
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Fallos en el pase. * La falta de movilidad de los jugadores que intercambian posiciones.. * La poca ambición del que paga.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Dos toques reduciendo el espacio a 8 x 8. 2ª.- No permitir repetir pase entre los mismos jugadores.</p>	<p>VALENCIA C.F. Fundació València clubdefutbol sempre!</p>
Observaciones	



Código	A.04.005	Nombre	CALENTAMIENTO***: GRAN RONDO 7X3 EXAGONO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	12	x	12	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	10				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	10	%m² / Jug	14,4		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

GRAN RONDO 7x3: Seis conos formando un exágono. En cada vértice un jugador. Otro jugador en el centro. Los jugadores del exterior se deben pasar el balón y el jugador del centro debe tocar el balón. El jugador que realiza el pase ocupa el espacio del jugador que lo recibe. Trabajamos por tiempo de 2'. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

Incidir en

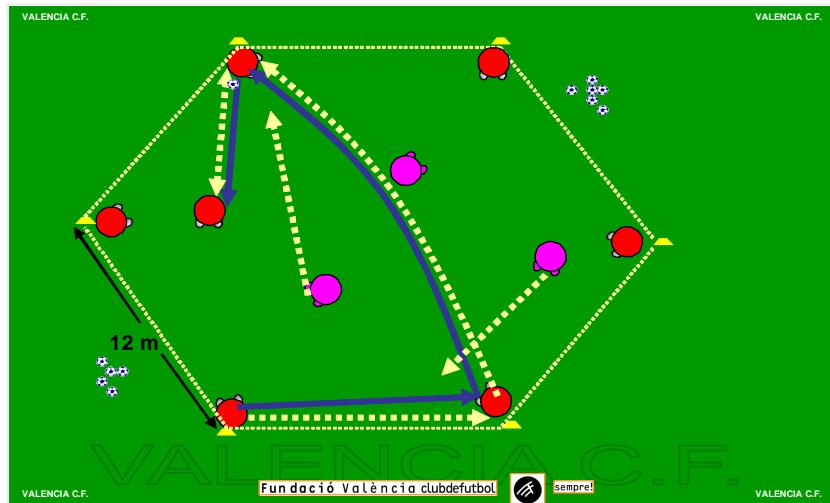
- * Acciones Técnicas (Control y Pase).
- * Acciones defensivas (Basculaciones, Coberturas, Ayudas y agresividad positiva).

Evitar

- * Fallos en el pase.
- * La falta de movilidad de los jugadores que intercambian posiciones..
- * La poca ambición del que paga.

Variantes

1ª.- 5 X 2 + 2 comodines. 2 toques. Rápida transición Defensa-ataque y viceversa.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	A.04.006	Nombre	CALENTAMIENTO: 3X1 VOY AL ESPACIO LIBRE				
DESCRIPCION del MEDIO				VARIABLES			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			Espacio	10	x	8 m
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	10 Min		
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	4		
OBJETIVOS				Edad	8-11		
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad			Nivel	Asimilación		
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion			Intensidad	Media		
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres			Entidad de la Carga Total			
Material				Jug. Intervienen	4	%m ² / Jug	20
Balones y conos				Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
RONDO 3x1: Superficie de 8x8. Tras pase se busca el lateral libre. Inicialmente se juega a un toque. No se puede repetir pase entre los mismos laterales del cuadrado. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	<ul style="list-style-type: none"> * Buscar rápido el espacio libre. * Precisión en el pase
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Fallos en el pase. * La falta de movilidad de los jugadores que intercambian posiciones.. * La poca ambición del que paga.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Jugar a 2 toques (control con el pie más alejado y pase con la otra pierna).	<p>The diagram illustrates the 3x1 Rondo drill on a 8x8m square field. Four players are positioned at the corners of the square. A blue arrow shows a pass from the top-left player to the top-right player. Dotted lines indicate the boundaries of the square and the movement paths of the players. A scale bar at the bottom indicates 8m.</p>
Observaciones	



Código	A.04.007	Nombre	CALENTAMIENTO***: RONDO CLASICO 4X2																																										
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENAMIENTO		FISICO	CL - CALENAMIENTO																																
GENERAL	A - CALENAMIENTO																																												
TEC-TAC	04 - CALENAMIENTO																																												
FISICO	CL - CALENAMIENTO																																												
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="2">PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="2">CA - Adaptacion a la Sesión</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="2">OF - Pase</td></tr> </table>						Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad		Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión		Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																																
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																																												
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión																																												
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																																												
MATERIAL <table border="1"> <tr><td>Material</td><td colspan="2">Balones y conos</td></tr> </table>						Material	Balones y conos																																						
Material	Balones y conos																																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>15</td><td>x</td><td>10</td><td>m</td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="2">10</td><td>Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="2">6</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="2">6-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="2">Asimilación</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="2">Media</td></tr> <tr><td colspan="4">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug. Intervienen</td><td>6</td><td>%m² / Jug</td><td>25</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS			Espacio	15	x	10	m	Tiempo	10		Min	SUBJETIVAS			Jugadores	6		Edad	6-11		Nivel	Asimilación		Intensidad	Media		Entidad de la Carga Total				Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	25	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS																																													
Espacio	15	x	10	m																																									
Tiempo	10		Min																																										
SUBJETIVAS																																													
Jugadores	6																																												
Edad	6-11																																												
Nivel	Asimilación																																												
Intensidad	Media																																												
Entidad de la Carga Total																																													
Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	25																																										
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																												

Descripción <p>RONDO 4x2: Superficie 15 x 10. Dos toques. Hay intercambio tras robo de balón.</p> <p>Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	Incidir en <p>* Apoyos permanentes. * Uno aprieta al balón el otro líneas de pase.</p>
Evitar <p>* Fallos en el pase. * La falta de apoyo al poseedor del balón. * La poca ambición del que paga.</p>	

Variantes <p>1ª.- Por parejas cuando pierde uno pagan los dos. 2ª.- Hay que robar 10 balones para cambiar. 3ª.- Uno va al balón, el otro a la línea de pase.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código	A.04.008	Nombre	CALENTAMIENTO***: 4X4 + 4 COMODINES EN BANDA																							
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO													
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																									
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																									
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																									
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="2">PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="2">CA - Adaptacion a la Sesion</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="2">OF - Pase</td></tr> </table>						Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad		Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion		Tec-Tac. Secundario	OF - Pase													
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																									
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion																									
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																									
Material <table border="1"> <tr><td>Balones y conos</td></tr> </table>						Balones y conos																				
Balones y conos																										
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2">Espacio 30 x 20 m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2">Tiempo 15 Min</td></tr> <tr><td colspan="3">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>12</td><td>%m2 / Jug</td><td>50</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio 30 x 20 m		SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min		Entidad de la Carga Total			Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	50			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS	Espacio 30 x 20 m																									
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min																									
Entidad de la Carga Total																										
Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	50																							
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																									

Descripción	Incidir en
Dos equipos juegan en el interior del rectángulo (30x20) y el otro fuera, un jugador en cada uno de los lados. Juego de posesión a tres golpeos. El equipo poseedor del balón si realiza 10 pases seguidos se anota un gol. Cada 3 minutos cambio de funciones. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	<ul style="list-style-type: none"> * Amplitud en el juego. * Alternancia de zonas de posesión. * Dinamismo en los apoyos. * Circulación rápida de balón.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Excesivo juego interior. * Lentitud en el juego

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- De los 4 apoyos en banda, uno de forma rotativa puede entrar por dentro y debe salir en el momento que toca la pelota.	
Observaciones	



Código A.04.009

Nombre

CALENTAMIENTO: PASES POR TRIOS LINEAL

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	A - CALENTAMIENTO
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO
FISICO	CL - CALENTAMIENTO

OBJETIVOS

Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones y conos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 15 x 5 m
Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 3
Edad 8-11
Nivel Asimilación
Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 3 %m2 / Jug 25
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

TRABAJO TECNICO Pase corto_Pase medio por tríos: El jugador A hace un pase corto a B que viene a recibir y B devuelve a A. Seguidamente A realiza otro pase medio a C que repite lo mismo con B que corre a recibir el pase corto. Cambiamos la posición de los jugadores. NOTA: Realizarlo por tiempos y alternar los golpeos. Las distancias pueden oscilar entre 10 a 15 metros (A-B). Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

Incidir en

- * Precisión en el pase.
- * El jugador del centro debe tener dinamismo de ida y vuelta.

Evitar

- * Precipitación en el pase de los jugadores que están fuera.
- * Imprecisión de los pases largos.

Variantes

1ª.- El jugador B realiza control + pase (piernas distintas).

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	A.04.010	Nombre	CALENTAMIENTO: PASES ENTRE 2 + CAMBIO DE ORIENTACION																																											
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																	
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																																													
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																																													
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																													
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="2">PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="2">CA - Adaptacion a la Sesion</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="2">OF - Pase</td></tr> </table>						Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad		Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion		Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																																	
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																																													
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion																																													
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																																													
Material <table border="1"> <tr><td>Balones y conos</td></tr> </table>						Balones y conos																																								
Balones y conos																																														
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>15</td><td>x</td><td>5</td><td>m</td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="2">10</td><td>Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="2">2</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="2">8-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="2">Asimilación</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="2">Media</td></tr> <tr><td colspan="4"><i>Entidad de la Carga Total</i></td></tr> <tr><td>Jug. Intervienen</td><td>2</td><td>%m² / Jug</td><td>37,5</td><td></td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS			Espacio	15	x	5	m	Tiempo	10		Min	SUBJETIVAS			Jugadores	2		Edad	8-11		Nivel	Asimilación		Intensidad	Media		<i>Entidad de la Carga Total</i>				Jug. Intervienen	2	%m ² / Jug	37,5		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS																																														
Espacio	15	x	5	m																																										
Tiempo	10		Min																																											
SUBJETIVAS																																														
Jugadores	2																																													
Edad	8-11																																													
Nivel	Asimilación																																													
Intensidad	Media																																													
<i>Entidad de la Carga Total</i>																																														
Jug. Intervienen	2	%m ² / Jug	37,5																																											
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																													

Descripción <p>TRABAJO TECNICO Pase en movimiento: Dos jugadores enfrentados. A pasa a B con pase largo y se le acerca para recibir un pase corto. B controla y pasa en corto a A, que devuelve. A corre a la posición inicial y B realiza un pase largo. Así sucesivamente. Distancia 10-15 metros Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Simultanear el apoyo de A con el pase de B. * Dinamismo de A. * Precisión de los pases.
Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Precipitación en el pase. * Lentitud en los movimientos. * Trayectorias altas. 	

Variantes <p>1ª.- A realiza control + pase. 2ª.- A correr siempre de cara mirando el balón.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones <p></p>	



Código	A.04.011	Nombre	CALENTAMIENTO***: PASES + CONDUCCIÓN ENTRE CONOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparación a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptación a la Sesión				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	10	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	6				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	25		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>TRABAJO TECNICO Pases precisos: Se sitúan dos porterías de 1'5m de ancho sobre una línea separadas a una distancia de 15m. Un jugador que se encuentra a 8m delante de una, conduce el balón hasta llegar al nivel de la otra para tirarlo por dentro de ésta a una distancia no menor de 8m, donde detrás está otro compañero que la recibe, realizando control orientado y repitiendo la acción. Nos colocamos en grupos de 3 jugadores, cambiando de dirección.</p> <p>Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	<ul style="list-style-type: none"> * En la conducción mantener la cabeza arriba y el balón controlado. * Los pases precisos entre conos.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Conducción a base de golpeos largos. * Pases imprecisos entre conos.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- Alternar pierna que conduce. 2º.- Alternar la pierna del golpeo. 3º.- Cambiar el control (simple, doble control, amortiguamiento...)</p>	
Observaciones	



Código	A.04.012	Nombre	CALENTAMIENTO: PASES + DIAGONALES		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	10	x	10	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	3				
Edad	10-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	3	%m ² / Jug	33,333333		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
TRABAJO TECNICO Pases en movimiento_diagonal: Dos jugadores (A y B) pasadores a 10 m de distancia. A pasa a B, al mismo tiempo C corre hasta el cono. B pasa a C, que controla y pasa a A y vuelve al cono inicial. A realiza un pase a C y este controla y pasa a B volviendo C al otro cono. B pasa a A y se repite Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	* Coordinar bien los movimientos de apoyo y pase. * Pases precisos y con la fuerza adecuada.
Evitar	
	* Precipitación. * Falta de coordinación de movimientos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Alternar la superficie de pase (interior, empeine, exterior,...)	
Observaciones	



Código A.04.013

Nombre

CALENTAMIENTO: PASE Y DESMARQUE POR TRIOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	A - CALENTAMIENTO
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO
FISICO	CL - CALENTAMIENTO

OBJETIVOS

Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque

Material

Balones y conos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 10 x 10 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 3

Edad 8-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 3 %m2 / Jug 33,333333

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

TRABAJO TECNICO Pases por tríos: El jugador A inicia el pase y busca diagonal hacia C. El jugador C se desplaza a recibir el pase de A. El jugador B ocupa la posición de A. El jugador C devuelve el pase a B y dobla hasta llegar a la posición inicial de B y se inicia de nuevo.

Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

Incidir en

- * Coordinar bien los movimientos de desmarque y pase.
- * Pases precisos y con la fuerza adecuada.

Evitar

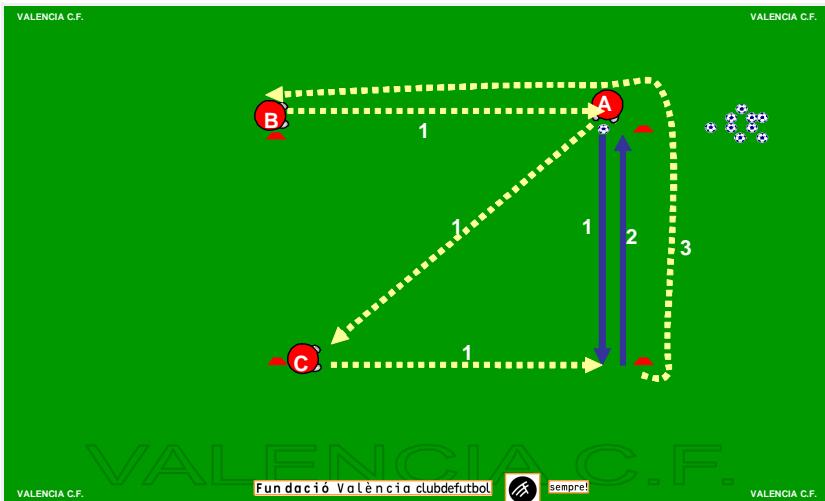
- * Precipitación.
- * Falta de coordinación de movimientos.

Variantes

1ª.- Alternar la superficie de pase (interior, empeine, exterior,...)

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	A.04.014	Nombre	CALENTAMIENTO***: CONDUCCION EN TREBOL		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	15	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
	Jugadores	12			
	Edad	6-11			
	Nivel	Asimilación			
	Intensidad	Media			
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	12	%m2 / Jug	18,75		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Los jugadores por grupos, colocados según el gráfico. Conducción hasta el cono bordeandolo pase al compañero y vuelvo realizando los ejercicios: 1.- Carrera lateral. 2.- Carrera hacia atrás. 3.- Paso cruzado. 4.- Elevación de rodillas. 5.- talones a los gluteos. 6.- Movimientos de brazos, etc.. Estiramientos dinámicos. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	* Realizar bien los ejercicios de movilidad articular. * Conducir levantando la cabeza.
	Evitar
	* Que los jugadores entre ellos se molesten. * La conducción y el pase demasiado rápido (estamos calentando).

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Alternar pierna que conduce. 2ª - Alternar la pierna del golpeo.	
Observaciones	



Código	A.04.015	Nombre	CALENTAMIENTO***: PASE + MOVILIDAD ARTICULAR EN CUADRADO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	A - CALENTAMIENTO	Espacio	15 x 10 m
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO	Tiempo	10 Min
FISICO	CL - CALENTAMIENTO	Jugadores	12
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Nivel	Asimilación
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion	Intensidad	Media
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug.Intervienen	12 %m ² / Jug 12,5
Balones y conos		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
<p>En un cuadrado de 15 x10m. Los jugadores distribuidos por grupos según el gráfico. Dos balones en movimiento, con dirección hacia la derecha y trayectoria rasa. El jugador realiza el pase y va donde pasa, realizando el ejercicio que se mande: * Carrera lateral, * Carrera hacia atrás, * Cruzando piernas, * Elevación de rodillas, * Talones a gluteos, * sprints, etc... Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar bien los ejercicios de movilidad articular. * Precisión en los pases.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases imprecisos. * Carrera a un ritintensidad mo muy bajo.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- Despues del control, realizar conducción superior de 3 metros antes del pase. 2º.- Alternar la pierna de golpeo. 3º.- Alternar la superficie de contacte (interior, exterior, empeine,..)</p>	
Observaciones	



Código	A.04.016	Nombre	CALENTAMIENTO***: PASE + MOVILIDAD ARTICULAR + REMATE DE CABEZA
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	A - CALENTAMIENTO	Espacio	10 x 10 m
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO	Tiempo	10 Min
FISICO	CL - CALENTAMIENTO	Jugadores	8
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Nivel	Asimilación
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion	Intensidad	Media
Tec-Tac. Secundario	OF - Tiro	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug. Intervienen	8 %m ² / Jug 12,5
Balones y conos		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
<p>Los jugadores situados según el gráfico, realizan pase con precisión entre los conos al compañero que controla y vuelve a pasar. Una vez se ejecuta el pase se desplaza al cono lateral realizando ejercicios que indica el entrenador, como: * Rotación de brazos hacia delante y atrás, * Abrir y cerrar brazos, * Alternar brazos arriba y abajo, * Elevación de rodillas, * Talones a glúteos, * Carrera lateral y hacia atrás, * Elevación del pie hacia la mano con brazo extendido, alternativamente. Al llegar al cono realizar un remate de cabeza tras pase del portero.</p> <p>Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar bien los ejercicios de movilidad articular. * Precisión en los pases. * Realizar bien el remate de cabeza (ojos abiertos, seguir la trayectoria, valentía en el contacto con la pelota).
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de las acciones. * Pases imprecisos. * Mala elección de las superficies de contacto.

Variantes	Imagen / Gráfico
Alternar superficies de contacto y trayectorias.	
Observaciones	



Código	A.04.017	Nombre	CALENTAMIENTO***: TECNICO CON BALON		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Habilidad				
Material					
Balones					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min				
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Cada jugador con un balón, vamos haciendo conducción lenta (cabeza arriba), con exteriores, interiores, planta del pie, etc... Realizamos regates a discreción. Lanzamos el balón al aire y realizamos, controles y salidas cortas. Estiramientos dinámicos con balón. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

Incidir en

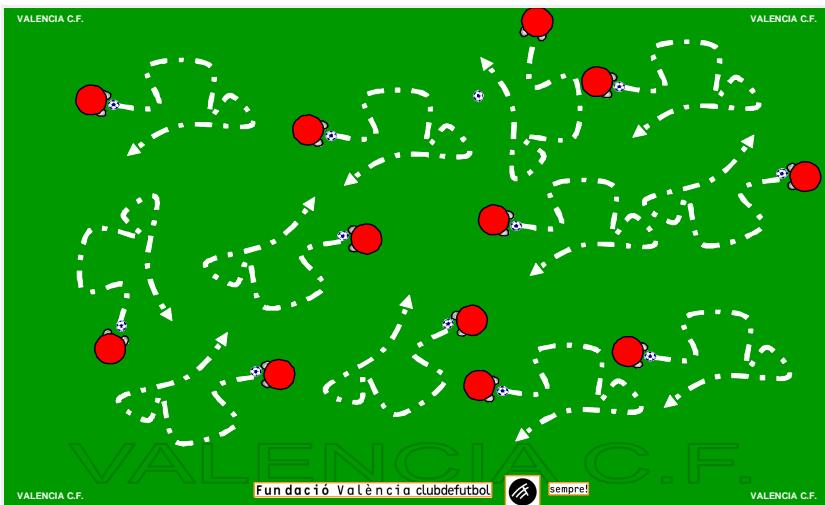
* Correcta ejecución de los gestos técnicos.

Evitar

* La pasividad de los jugadores.
* El uso de las manos para cualquier gesto técnico.

Variantes

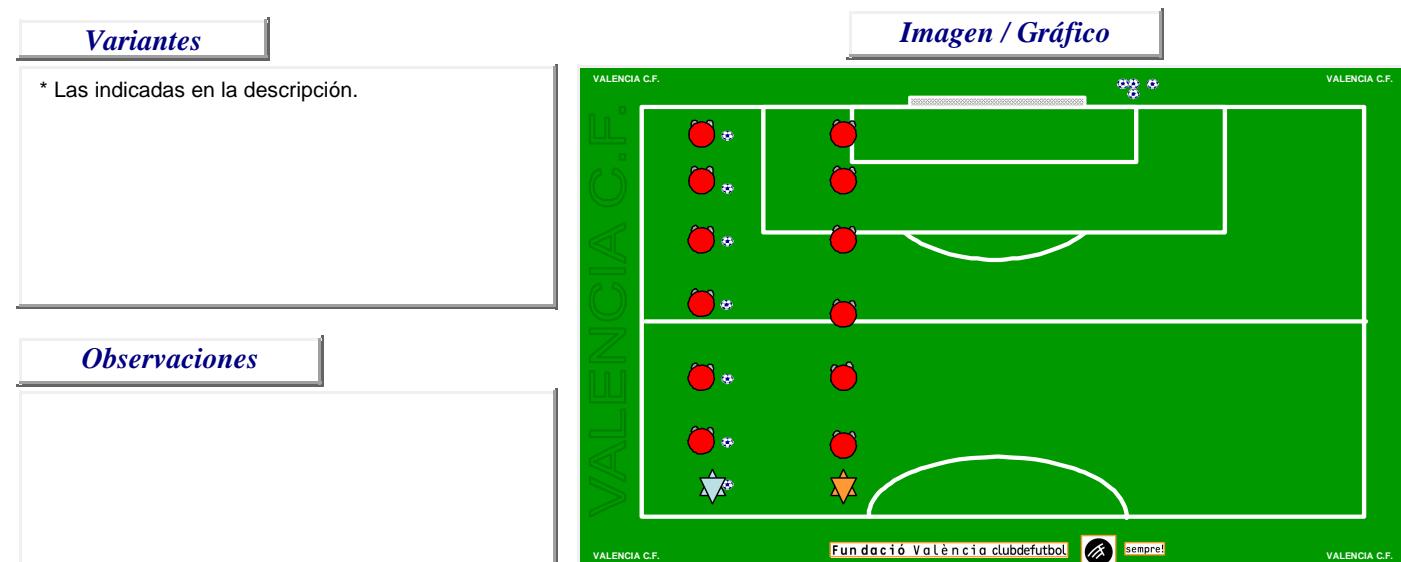
- 1º.- Dentro de la superficie del area se hace entradas a los otros jugadores, desplazando el balón fuera de la zona.
- 2º.- Enviar el balón a la cabeza de un jugador para que nos realice un pase.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	A.04.018	Nombre	CALENTAMIENTO***: ANALITICO POR PAREJAS ENFRENTADAS						
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			OBJETIVAS	Espacio				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	30	x 10 m			
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	10	Min			
OBJETIVOS						Edad	14		
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad			Nivel	6-11				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion			Intensidad	Asimilación				
Tec-Tac. Secundario	OF - Habilidad				Media				
Material						Entidad de la Carga Total			
Balones						Jug.Intervienen	15	%m ² / Jug	20
						Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
<p>CALENTAMIENTO TECNICO: 1. Realizamos pase de balón enfrentados a unos 10m.2. En carrera conducimos unos metros y pase al compañero a lo largo del campo.3. Realizar 2-3 toques y pase al compañero.4. Corremos enfrentados y cuando estoy a 3m paso el balón por las piernas del compañero.5. Uno pasa con la mano y el otro devuelve con interior.6. Movilidad articular y estiramientos.</p> <p>VARIANTE:</p> <p>1º.- Conducción individual, por cualquier zona del campo. 2º.- Pases y controles previa llamada a un jugador. 3º.- Habilidad ambas piernas, muslos y cabeza. 4º.- A la llamada de un jugador, plantamos el balón que se conduce y salimos a buscar rápidamente el del compañero. 5º.- Pase al compañero y buscar el espacio libre. 6º.- Pase a un compañero, control y regate al pasador. 7º.- Realizar paredes a la llamada del compañero que no tiene el balón. 8º.- Cambios de orientación a la llamada del compañero que no tiene balón. 9º.- En grupos de cuatro se sitúan en terreno reducido y realizar diferentes ejercicios de habilidad sin que caiga el balón: pie, muslo, cabeza. 10º.- Realizar un juego de posesión de dos equipos donde se juega el balón con la pierna que indica el entrenador: derecha, izquierda, alterna. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Correcta ejecución de los gestos técnicos. * Atacar el balón en los controles. * Relajación en el momento del contacto con el balón. * Ofrecer seguridad en la superficie de contacto utilizada.
Variantes	Evitar
* Las indicadas en la descripción.	<ul style="list-style-type: none"> * Rigidz a la hora del contacto con el balón. * Falta de concentración en la realización de los gestos técnicos.





Código	A.04.019	Nombre	CALENTAMIENTO: PASE + MOVILIDAD ARTICULAR		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 15 x 15 m Tiempo: 10 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 6 Edad: 8-11 Nivel: Asimilación Intensidad: Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen: 6 %m ² / Jug: 37,5 Cuando Trabajarlo: TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
CALENTAMIENTO TECNICO: Pases en movimiento: Pase y carrera al cono derecho (1 y 2) Pase y carrera al cono izquierdo (3 y 4). Pase y carrera a la otra fila.(5 y 6) Realizamos estiramientos estaticos y/o dinamicos (1').	<ul style="list-style-type: none"> * Precisión en el pase. * Sálida en el mismo instante del pase al compañero.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de las acciones. * Pases imprecisos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- La carrera tras el pase en conducción simple.	
Observaciones	



Código	A.04.020	Nombre	CALENTAMIENTO***: 2x2 Y 6 APOYOS EN EXAGONO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	A - CALENAMIENTO	Espacio	12 x 12 m
TEC-TAC	04 - CALENAMIENTO	Tiempo	10 Min
FISICO	CL - CALENAMIENTO	Jugadores	10
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Nivel	Asimilación
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion	Intensidad	Media
Tec-Tac. Secundario	OF - Ayudas Permanentes	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug. Intervienen	10 %m ² / Jug 14,4
Balones y conos		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

EXAGONO 3 EQUIPOS: Dentro 2 x 2 . Fuera 6 apoyos. No se puede repetir el pase al mismo apoyo. Se juega a 2-3 toques. Cada 3 min. Cambio de roles. Balón siempre trayectoria rasa. Es gol cuando se consigue combinar con todos los apoyos de fuera. Realizamos estiramientos estaticos y/o dinamicos (1').

Incidir en

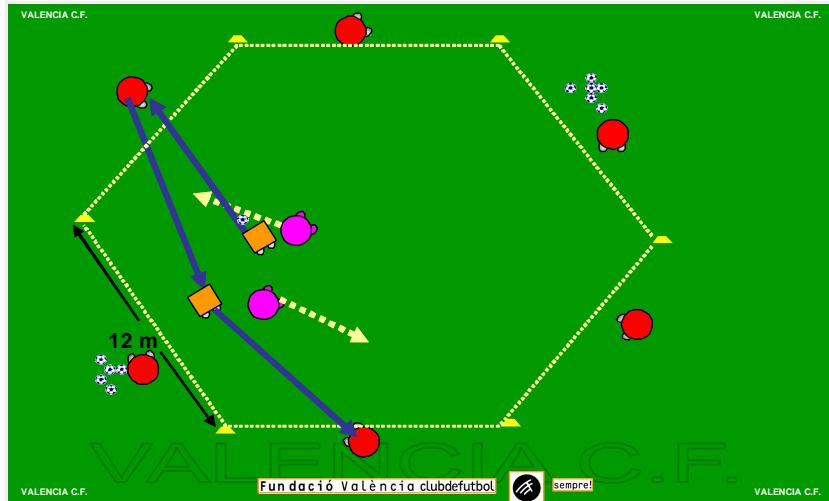
- * Amplitud y alternancia de zonas.
- * Cambios de ritmo.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Desmarques y apoyos permanentes.

Evitar

- * Juego reiterativo en las mismas zonas.
- * Lentitud en el juego.

Variantes

- 1º.- Intentar realizarlo a 1 toque.
- 2º.- Uno de los jugadores de apoyo por fuera puede entrar alternativamente hasta que toque el balón (este sólo a un toque).

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	A.04.021	Nombre	CALENTAMIENTO***: TECNICO POR PAREJAS PASES				
DESCRIPCION del MEDIO				VARIABLES			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			Espacio	30	x	10 m
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	10 Min		
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	12		
OBJETIVOS				Edad	6-11		
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad			Nivel	Asimilación		
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion			Intensidad	Media		
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase			Entidad de la Carga Total			
Material				Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	25
Balones				Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
<p>CALENTAMIENTO TECNICO: Se colocan por tríos, dos y uno e inician recorrido con balón para calentamiento:</p> <p>1º.- Conducción, pase y el recorrido sin balón realizan diferentes ejercicios de movilidad articular.</p> <p>2º.- Pared y pequeño cambio de ritmo y dirección.</p> <p>3º.- Movilidad articular.</p> <p>4º.- Pases con interior realizando a continuación un ida de espaldas y vuelta de frente.</p> <p>5º.- Pases con interior realizando a continuación una sentadilla. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Precisión en los golpeos. * Atacar el balón en los controles. * Dinamismo constante.
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> * Rigidez a la hora del contacto con el balón. * Falta de concentración en la realización de los gestos técnicos.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Alternar superficies de contacto.</p> <p>2ª - Alternar distintas trayectorias.</p>	
Observaciones	



Código	A.04.022	Nombre	CALENTAMIENTO***: 3x3 + 3 TRIANGULO EQUILATERO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión				
Tec-Tac. Secundario	OF - Apoyos				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	20	x	12	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	9				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	9	%m² / Jug	26,666667		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
JUEGO REDUCIDO:3 x 3 x 3. Dos toques. Los jugadores de los vértices tras un pase entre ellos tienen que jugar por dentro al equipo poseedor del balón. Cada 3 minutos cambiamos las posiciones. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Amplitud y juego de triangulaciones.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud en el juego. * Ausencia de apoyos y desmarques. * Actitud pasiva.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Dibujar un triángulo equilátero junto a éste. A partir del 3 pases, pasamos a la otra zona triangular.	
Observaciones	



Código	A.04.023	Nombre	CALENTAMIENTO***: TACTICO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Equilibrio entre Lineas				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 10 Min				
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
CALENTAMIENTO TACTICO: Los jugadores se distribuyen en un sistema 1-2-3-1 ó 1-3-2-1. El entrenador va marcando movimientos de repliegue, despliegue, basculaciones a los lados, etc... Los jugadores conducen el balón de frente, lateral de espaldas y a la voz del entrenador dejan plantado el balón. Y vuelven a la posición de repliegue marcado (intensivo o %). Una vez en la posición el entrenador toca uno de los balones y el equipo debe presionar de forma equilibrada. Todo ello con movimientos y ejercicios de calentamiento y siempre a una intensidad media-baja. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	* Equilibrio entre líneas. * Atención a los movimientos colectivos.
Evitar	
	* Descompensación de ritmos entre los jugadores. * Despistes en los movimientos y las evoluciones.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Introducir desmarques de rotación: Punta-medio centro. Banda derecha-Banda izquierda. 2ª.- Hacer automatismos (Derecha-izquierda-adelante-atrás) (Izquierda-derecha-adelante-atrás)	
Observaciones	



Código	A.04.024	Nombre	CALENTAMIENTO: PREPARTIDO ESTRUCTURADO							
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES				
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			Espacio	30	x	40	m		
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	15	Min				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	12					
						Edad	8-11			
						Nivel	Competitivos			
						Intensidad	Alta			
						Entidad de la Carga Total				
OBJETIVOS						Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	100	
Fisicos	PCom - Preparacion a la competicion					Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos									
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase									
Material										
Balones y petos										

Descripción

El calentamiento se desarrolla según la siguiente metodología estructurada:

- * 1' - Carrera continua aeróbica (U1) todo el grupo en 1/2 campo
- * 2' - Ejercicios flexibilidad activa dirigidos a todo el grupo (al finalizar porteros ya realizan su trabajo específico)
- * 3' - Ejercicios movilidad articular, flexibilidad dinámica, coordinación dinámica general... en 2 filas.
- * 5' - Juego posesión 5:5 en 20 x 25m . 2 x 2' Micropausa: 1' estirando+hidratación.
- * 3' - Golpeo de balón pases cortos-medios-largos por puestos y en parejas en 1/2 campo : Lateral Derecho - Medio Derecho / Lateral Izquierdo - Medio Izquierdo / Delanteros / Centrales / Interiores.
- * 1' - Ejercicios velocidad de reacción - activación. 5 salidas x 5 m.

Incidir en

- * Progresividad del calentamiento.
- * Estar metidos en el partido que se va a disputar.

Evitar

- * La falta de tensión competitiva necesaria para afrontar un partido.

Variantes

Juego posesión: En 20 x 25 m
 a) 4 : 4 con 2 pivotes interiores (mediocentros)
 b) 4 : 4 con 2 pivotes exteriores en dos lados (centrales)

Observaciones**Imagen / Gráfico**

VALENCIA C.F. VALENCIA C.F.

El calentamiento se desarrolla según la siguiente metodología estructurada:

- * 1' - Carrera continua aeróbica (U1) todo el grupo en 1/2 campo
- * 2' - Ejercicios flexibilidad activa dirigidos a todo el grupo (al finalizar porteros ya realizan su trabajo específico)
- * 3' - Ejercicios movilidad articular, flexibilidad dinámica, coordinación dinámica general... en 2 filas.
- * 5' - Juego posesión 5:5 en 20 x 25m . 2 x 2' Micropausa: 1' estirando+hidratación.
- * 3' - Golpeo de balón pases cortos-medios-largos por puestos y en parejas en 1/2 campo : Lateral Derecho - Medio Derecho / Lateral Izquierdo - Medio Izquierdo / Delanteros / Centrales / Interiores.
- * 1' - Ejercicios velocidad de reacción - activación. 5 salidas x 5 m.

Variante: * Juego posesión: En 20 x 25 m
 a) 4 : 4 con 2 pivotes interiores (mediocentros)
 b) 4 : 4 con 2 pivotes exteriores en dos lados (centrales)

VALENCIA C.F.

Fundació València clubdefutbol

sempre!

jueves, 05 de agosto de 2010

Fundació València clubdefutbol

sempre!

Página 28 de 266



Código	A.04.025	Nombre	CALENTAMIENTO***: PREPARTIDO PROGRESIVO							
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES				
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			OBJETIVAS	Espacio					
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	30	x	40	m		
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	15 Min					
OBJETIVOS						Edad	12			
Fisicos	PCom - Preparacion a la competicion			Nivel	6-11					
Tec-Tac. Principal	OF - Pase			Intensidad	Competitivos					
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Ritmo			Media						
Material						Entidad de la Carga Total				
Balones y petos						Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	100	
						Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			

Descripción	Incidir en
<p>El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 1' - Carrera continua aeróbica (U1) todo el grupo en 1/2 campo * 2' - Ejercicios flexibilidad activa dirigidos a todo el grupo (al finalizar porteros ya realizan su trabajo específico) * 5' - 2 filas enfrentadas control y pase de balón con cambio de fila realizando ejercicios de movilidad articular, flexibilidad dinámica , coordinación dinámica general.. * 1' - Estiramientos activos individuales * 5' - Juego por líneas en 1/2 campo realizando pases cortos, medios y largos, cambios de ritmo... Defensa + medios / delantero + punta * 1' - Ejercicios velocidad de reacción - activación : 5 salidas x 5 m. 	<ul style="list-style-type: none"> * Progresividad del calentamiento. * Estar metidos en el partido que se va a disputar.
Evitar	* La falta de tensión competitiva necesaria para afrontar un partido.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- En el juego por líneas se puede cambiar la distribución de los jugadores: Defensa + 1 medio.	<p>VALENCIA C.F.</p> <p>El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 1' - Carrera continua aeróbica (U1) todo el grupo en 1/2 campo * 2' - Ejercicios flexibilidad activa dirigidos a todo el grupo (al finalizar porteros ya realizan su trabajo específico) * 5' - 2 filas enfrentadas control y pase de balón con cambio de fila realizando ejercicios de movilidad articular, flexibilidad dinámica , coordinación dinámica general.. * 1' - Estiramientos activos individuales * 5' - Juego por líneas en 1/2 campo realizando pases cortos, medios y largos, cambios de ritmo... Defensa + medios / delantero + punta * 1' - Ejercicios velocidad de reacción - activación : 5 salidas x 5 m. <p>* En el juego por líneas se puede cambiar la distribución de los jugadores: Defensa + 1 medio.</p> <p>VALENCIA C.F.</p> <p>Fundació València clubdefutbol</p> <p>sempre!</p> <p>VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código	A.04.026	Nombre	CALENTAMIENTO: PREPARTIDO COMBINATIVO						
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			Espacio	30	x	40	m	
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	15	Min			
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	12				
OBJETIVOS						Edad	8-11		
Fisicos	PCom - Preparacion a la competicion			Nivel	Competitivos				
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego			Intensidad	Media				
Tec-Tac. Secundario	OF - Tiro			Entidad de la Carga Total					
Material						Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	100
Balones y petos						Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
<p>El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 1' - Carrera continua aeróbica (U1) todo el grupo en 1/2 campo. * 2' - Ejercicios flexibilidad activa dirigidos a todo el grupo (al finalizar porteros ya realizan su trabajo específico). * 5' - Juego posesión 5:5 en 20 x 25m. 2 x 2' Micropausa: 1' estirando+hidratación * 7' - Acción combinativa en 1/2 campo . 2 x 3' . Micropausa: 1' Estirando * 1' - Ejercicios velocidad de reacción-activación: 6 salidas x 5 m. 	<ul style="list-style-type: none"> * Progresividad del calentamiento. * Estar metidos en el partido que se va a disputar.
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> * La falta de tensión competitiva necesaria para afrontar un partido.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Cualquier otra acción combinativa propia del juego	<p>The diagram illustrates the warm-up methodology and progression steps. It shows a flow from aerobic running (U1) to flexibility exercises, then to possession games (5:5), and finally to combination actions and speed reactions. It also highlights the inclusion of goalkeepers in the specific work after the first two steps.</p> <p>Imagen / Gráfico</p> <p>El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 1' - Carrera continua aeróbica (U1) todo el grupo en 1/2 campo. * 2' - Ejercicios flexibilidad activa dirigidos a todo el grupo (al finalizar porteros ya realizan su trabajo específico). * 5' - Juego posesión 5:5 en 20 x 25m. 2 x 2' Micropausa: 1' estirando+hidratación * 7' - Acción combinativa en 1/2 campo . 2 x 3' . Micropausa: 1' Estirando * 1' - Ejercicios velocidad de reacción-activación: 6 salidas x 5 m. <p>Cualquier otra acción combinativa propia del juego</p>
Observaciones	



Código	A.04.027	Nombre	CALENTAMIENTO: PREPARTIDO TECNICO-TACTICO				
DESCRIPCION del MEDIO							
GENERAL	A - CALENTAMIENTO						
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO						
FISICO	CL - CALENTAMIENTO						
OBJETIVOS							
Fisicos	PCom - Preparacion a la competicion						
Tec-Tac. Principal	OF - Pase						
Tec-Tac. Secundario	OF - Habilidad						
Material							
Balones y petos							
VARIABLES							
OBJETIVAS	<input type="text" value="Espacio"/> 30 <input type="text" value="x"/> <input type="text" value="40"/> m <input type="text" value="Tiempo"/> 15 <input type="text" value="Min"/>						
SUBJETIVAS	<input type="text" value="Jugadores"/> 12 <input type="text" value="Edad"/> 8-11 <input type="text" value="Nivel"/> Competitivos <input type="text" value="Intensidad"/> Media						
Entidad de la Carga Total							
<input type="text" value="Jug.Intervienen"/> 12 <input type="text" value="%m2 / Jug"/> 100 <input type="text" value="Cuando Trabajarlo"/> TODA LA TEMPORADA							

Descripción	Incidir en
<p>El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:</p> <p>1ª.- 3' Carrera continua 1/2 campo en conducción con balón (U1)</p> <p>2ª.- Se realizaran uno de los siguientes ejercicios (10'):</p> <p>A) Rondo clásico alternando con ejercicios de movilidad articular: 2' Rondo 4:2 a la señal cambio de rondo realizando el ejercicio que señale el entrenador.</p> <p>B) Ejercicios de habilidad por parejas: Alternancia distintos ejercicios de habilidad dinámica y estática con movilidad articular.</p> <p>C) Recorrido técnico en 10 metros + vuelta con movilidad articular.</p> <p>D) Desplazamiento a lo ancho del campo con balón realizando carrera suave con gestos técnicos y al llegar a banda realizar estiramientos dinámicos según se indique.</p> <p>E) Filas enfrentadas a 10 m control y pase + cambio de fila con ejercicios dinámicos sin balón según indique el P. Físico.</p> <p>3ª.- Velocidad de reacción. (2')</p> <p>4ª.- Estiramientos (1')</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Progresividad del calentamiento. * Realizar de forma correcta los gestos técnicos. * Estar metidos en el partido que se va a disputar.
Variantes	Evitar
1ª.- A criterio del entrenador se puede suprimir un apartado y aumentar tiempos en otros.	* La falta de tensión competitiva necesaria para afrontar un partido.

Observaciones	Imagen / Gráfico
	<p>El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:</p> <p>1ª.- 3' Carrera continua 1/2 campo en conducción con balón (U1)</p> <p>2ª.- Se realizaran uno de los siguientes ejercicios (10'):</p> <p>A) Rondo clásico alternando con ejercicios de movilidad articular: 2' Rondo 4:2 a la señal cambio de rondo realizando el ejercicio que señale el entrenador.</p> <p>B) Ejercicios de habilidad por parejas: Alternancia distintos ejercicios de habilidad dinámica y estática con movilidad articular.</p> <p>C) Recorrido técnico en 10 metros + vuelta con movilidad articular.</p> <p>D) Desplazamiento a lo ancho del campo con balón realizando carrera suave con gestos técnicos y al llegar a banda realizar estiramientos dinámicos según se indique.</p> <p>E) Filas enfrentadas a 10 m control y pase + cambio de fila con ejercicios dinámicos sin balón según indique el P. Físico.</p> <p>3ª.- Velocidad de reacción. (2')</p> <p>4ª.- Estiramientos (1')</p>



Código	A.04.028	Nombre	CALENTAMIENTO: DOBLES PAREDES EN CUADRADO						
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			Espacio	15	x	15	m	
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	10	Min			
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	6				
						Edad	8-11		
						Nivel	Avanzados		
						Intensidad	Media		
						Entidad de la Carga Total			
OBJETIVOS						Jug.Intervienen	6	%m ² / Jug	37,5
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad					Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion								
Tec-Tac. Secundario	OF - Pared								
Material									
Balones y conos									

Descripción

En un cuadrado de 15x15m. Los jugadores distribuidos por grupos según el gráfico. Dos balones en movimiento, con dirección hacia la derecha y trayectoria rasa. El jugador realiza el pase, el otro jugador devuelve al primer toque y éste a su vez realiza una pared. Así sucesivamente. Todo a un toque. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

Incidir en

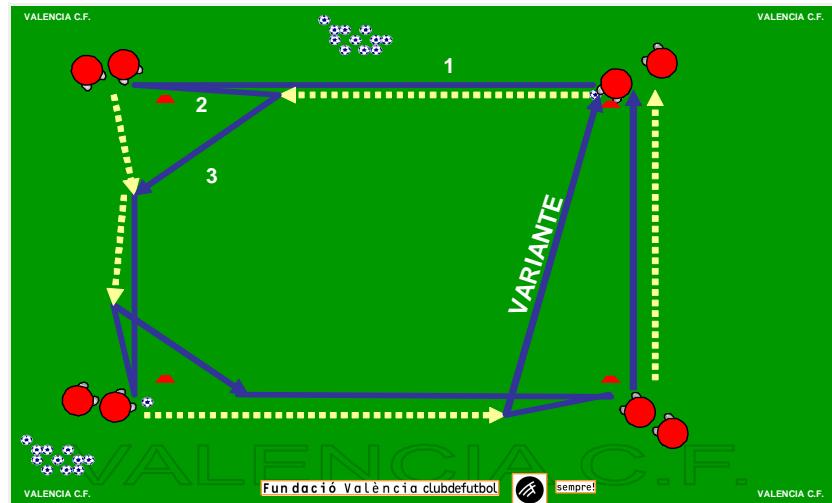
- * Precisión en el pase.
- * Las paredes que no sean excesivamente largas.
- * Dinamismo en las acciones.

Evitar

- * Pases imprecisos.
- * Falta de atención.
- * Carrera lenta.

Variantes

- 1º.- Cuando se hace devolución al pasador hacer una pared de descarga con el siguiente.
- 2º.- Ir alternando piernas de golpeo.
- 3º.- Cambiar dirección a la derecha.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	A.04.029	Nombre	CALENTAMIENTO: DOBLES PAREDES EN FILA						
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO			Espacio	15	x	5	m	
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO			Tiempo	10			Min	
FISICO	CL - CALENTAMIENTO			Jugadores	6				
OBJETIVOS						Edad	8-11		
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad			Nivel	Avanzados				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion			Intensidad	Media				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pared			Entidad de la Carga Total					
Material						Jug.Intervienen	6	%m ² / Jug	12,5
Balones y conos						Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
2 Filas a 15 metros: 1ª.- Pase devolución en pared al siguientes de la fila.Todo a un toque. 2ª.: La pared es sobre el mismo jugador. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').	* Precisión en el pase. * Las paredes que no sean excesivamente largas. * Dinamismo en las acciones.
	Evitar
	* Pases imprecisos. * Falta de atención. * Carrera lenta.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Ir alternando piernas de golpeo.	
Observaciones	



Código	H.00.001	Nombre	EFB***: PASE + SALTOS + CONDUCCION		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CDG - Coordinación				
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción				
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego				
Material					
Balones, conos y aros					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	10	x	5	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	6				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	6	%m² / Jug	8,3333333		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>El jugador A pasa a B (que hace control para el próximo pase), a través de una portería de 3m y a una distancia de 10m de su compañero. Una vez efectuado el pase hace saltos con un apoyo alterno en los aros, recoge un balón y realiza conducción superior y simple hasta colocarse en la cola opuesta. NOTA: Lo ideal en que se trabaje con 6 jugadores para que dos estén en los pases, dos en las conducciones y dos a la espera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar la coordinación a través de los aros. * Conducir levantando la cabeza y sin perder el control del balón. * Dinamismo en las acciones.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Malos apoyos en los saltos. * Pases imprecisos. * Lentitud en las acciones.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Alternar superficies de contacto.	
Observaciones	



Código	H.00.002	Nombre	EFB***: CONDUCCION SLALON + SALTOS + REGATE + TIRO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE	Espacio	30 x 40 m
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO	Tiempo	15 Min
FISICO	FZ - FUERZA	Jugadores	14
OBJETIVOS		Edad	8-11
Fisicos	FEca - Fuerza Específica	Nivel	Avanzados
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Intensidad	Media
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción	Entidad de la Carga Total	
Material	Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
EDUCACION FISICA DE BASE_Coordinación_Agilidad: Conducción con el balón (slalon) entre las picas, salto de la valla y subo al banco, al bajar regate a los conos y tiro. VALLA.- Paso el balón por debajo y salto. Despues balón y jugador por debajo. BANCO.- Paso el balón por un lado y subo. Salgo del banco, regate a un cono y tiro (con ambas piernas según el cono elegido)	* Correcta ejecución de movimientos y gestos técnicos. * Mantener durante el recorrido la intensidad adecuada.
	Evitar
	* Acumulación de jugadores que ralentice el ejercicio. * Los tiros con poca intención.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Alternancia de superficies de contacto para la conducción y el pase.	
Observaciones	



Código	H.00.003	Nombre	EFB***: AROS + VALLA + CONDUCCION SUPERIOR		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Especifica				
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material	Balones, conos , aros, valla				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 15 x 5 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Asimilación Intensidad Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	5,3571429		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
EDUCACION FISICA DE BASE _RELEVOS: Montamos dos circuitos iguales y formamos 2 equipos. Relevos. Realizamos amplitud de zancada saltando de aro a aro, salimos corriendo y saltamos una valla, frecuencia de zancada, giro al cono, recogemos un balón y realizamos conducción superior. El siguiente jugador del equipo sale cuando el compañero anterior inicia la conducción superior.	<ul style="list-style-type: none"> * Correcta ejecución de movimientos y gestos técnicos. * Mantener durante el recorrido la intensidad adecuada.
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> * Los relevos incorrectos. * Falta de competitividad entre los dos grupos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Alternamos la pierna de conducción. 2ª.- Tras la valla, zancada larga.	
Observaciones	



Código	H.00.004	Nombre	EFB***: VELOCIDAD DE REACCION DOS EQUIPOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion				
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	25	x	10	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m² / Jug	17,857143		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
EDUCACION FISICA DE BASE _ Velocidad de Reacción: 1.- Enfrentados nos vamos pasando el balón con las manos (o pases con el pie) y a la señal del entrenador el que tiene el balón persigue al otro (10m). 2.- Uno sentado y otro de pie, encarados. El que está sentado le tira el balón al otro y sale en persecución. 3.- Igual que el anterior desde la posición de tumulado (supino y prono). 4.- De pie. El que está detrás pasa el balón entre las piernas del compañero quien persigue el balón para recogerlo antes de que llegue a una distancia establecida.	* La atención y concentración para reaccionar ante el estímulo. * Correcta ejecución del gesto técnico. * Respeto a las reglas propuestas por el entrenador.
Evitar	
	* Pasividad de movimientos. * La falta de competitividad.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Realizar otras salidas a criterio del entrenador.	
Observaciones	



Código	H.00.005	Nombre	EFB***: TECNICA DE CARRERA + CARGA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - Carga				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Anticipacion				
Material					
Balones, conos, picas					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	5	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m² / Jug	5,3571429		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
COORDINACION con PICAS: Colocamos en el suelo 8 picas de forma transversal, separadas 1m, y las pasamos de la siguiente forma: * Sin pisarlas de forma alternativa. * Sin pisarlas, pero solo con una pierna. * Idem, pero con la pierna contraria. * Realizamos dos apoyos entre picas. * Las pasamos, pero saltando muy alto y elevando rodillas Finalizamos las salidas por parejas con una carga (hombro-hombro), (pecho-pecho), con una disputa de balón. vence el equipo que más disputas gane.	* Hacer los apoyos correctos. * Equilibrio del cuerpo. * Frecuencia de zancada adecuada.
Evitar	
	* Tocar las picas. * Falta de agresividad positiva en la carga o anticipación. * Ritmo y frecuencias de zancadas lentas. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Buscar en lugar de cargas la ANTICIPACION al balón enviado desde el fondo. 2ª.- Otras carreras-apoyos (laterales, rodillas arriba, talón-glúteos...)	
Observaciones	



<i>Código</i>	H.00.006	<i>Nombre</i>	EFB: SENTADILLA + VALLAS + SALIDA + TIRO
DESCRIPCION del MEDIO			
<i>GENERAL</i>	H - EDUCACION FISICA DE BASE		
<i>TEC-TAC</i>	13 - VELOCIDAD y TIRO		
<i>FISICO</i>	FZ - FUERZA		
OBJETIVOS			
<i>Fisicos</i>	FEca - Fuerza Especifica		
<i>Tec-Tac. Principal</i>	OF - Tiro		
<i>Tec-Tac. Secundario</i>	DEF - Entrada		
<i>Material</i>	Conos, balones, vallas		
VARIABLES			
<i>OBJETIVAS</i>	<i>Espacio</i>	15	x 3 m
<i>SUBJETIVAS</i>	<i>Tiempo</i>	15	Min
<i>Jugadores</i>	14		
<i>Edad</i>	10-11		
<i>Nivel</i>	Asimilación		
<i>Intensidad</i>	Alta		
<i>Entidad de la Carga Total</i>			
<i>Jug.Intervienen</i>	14	%m2 / Jug	3,2142857
<i>Cuando Trabajarlo</i>	TODA LA TEMPORADA		

Descripción

PREPARACION FISICA ESPECIFICA: Sin cargas se realiza cuatro sentadillas + salto de 3 vallas, salida rápida y tiro. Vuelta trote suave.

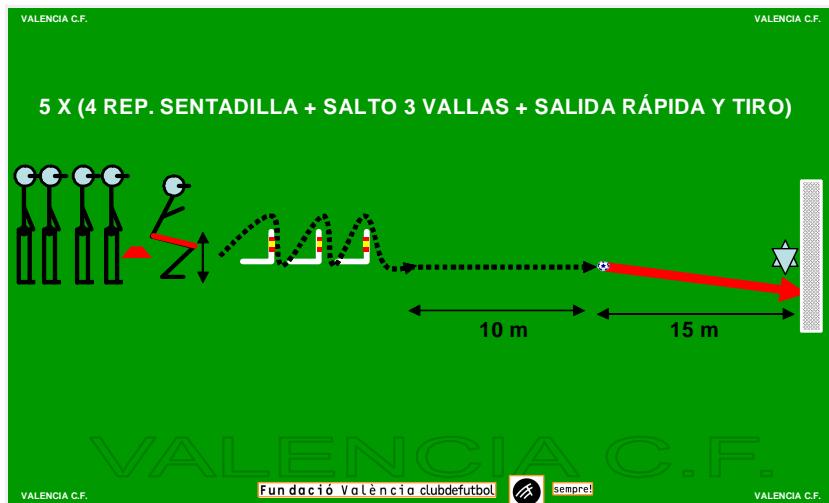
Incidir en

- * Hacer los apoyos correctos.
 - * Equilibrio del cuerpo.
 - * Frecuencia de zancada adecuada.

Variantes

- 1^a.- Alternar pierna y superficie de golpeo.
2^a.- Acción de doble tacle diagonal 3 metros previa al saldo de valla.

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código H.00.007

Nombre

EFB***: SKIPING +CONDUCCION + TIRO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO
FISICO	FZ - FUERZA

OBJETIVOS

Fisicos	FEca - Fuerza Específica
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción

Material

Conos, picas, balones

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 15 x 3 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Asimilación

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 3,2142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

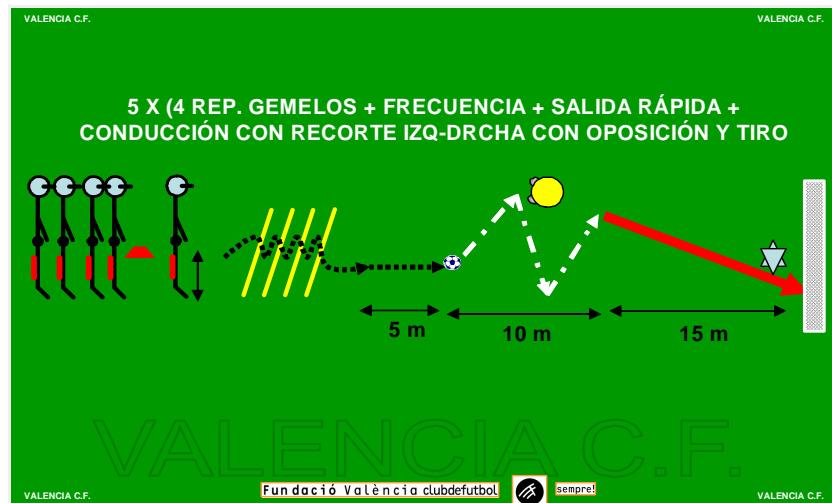
PREPARACION FISICA ESPECIFICA: Elevación con las puntas de los pies + Skiping entre 4 picas a 0'5m + salida + conducción con oposición que temporiza + tiro. Vuelta trote suave.

Incidir en

- * Hacer los apoyos correctos.
- * Equilibrio del cuerpo.
- * Frecuencia de zancada adecuada.

Variantes

- 1º.- Alternar pierna y superficie de golpeo.
- 2º.- El portero sujetá balón (1'80m), 3 saltos sin flexión rodilla tocar con la cabeza.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	H.00.008	Nombre	EFB: SALTOS + ACCELERACION +CONTROL + TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Específica				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Controles				
Material					
Vallas, balones, picas y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 20 x 40 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 14 Edad: 8-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen: 14 %m ² / Jug: 57,142857 Cuando Trabajarlo: TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
EFB: Se sitúan en los fondos dos recorridos consistentes en dos saltos de vallas, skipping entre picas , aceleración + desaceleración en diagonal hasta el cono que está en el semicírculo. A partir de aquí caben dos posibilidades: Opción A: Pase desde atrás, control simple + tiro. Opción B: Pase desde el lateral, control simple + tiro	<ul style="list-style-type: none"> * Hacer los apoyos correctos. * Equilibrio del cuerpo. * Frecuencia de zancada adecuada. * Ejecutar bien el control para que el tiro se haga a la velocidad adecuada.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo y frecuencias de zancadas lentas. * Falta de atención de los pasadores y receptores del balón. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
1º.- Alternar pierna y superficie de golpeo. 2º.- Hacer finta previa al tiro. 3º.- Hacer otros controles: Amortiguamiento, doble control, ...	<p>Diagrama que ilustra el recorrido de la actividad EFB. El campo tiene una valla en el fondo. Un recorrido es señalado por una línea roja. Comienza con un salto entre picas (etiquetado como 'ACELERACION + DECELERACION STOP'). Luego sigue una trayectoria diagonal marcada con puntos y flechas. La etapa final se divide en dos opciones: 'OPCIÓN A' y 'OPCIÓN B'. Ambas opciones implican un control y un tiro (representado por un círculo rojo). El diagrama incluye anotaciones como 'SALTO + FRECUENCIA' y 'VALÈNCIA C.F.'</p>
Observaciones	



Código	H.00.009	Nombre	EFB***: AGILIDAD + COORDINACION + PASE		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CDG - Coordinacion				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Carga				
Material					
Conos, picas, balones, aros					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 20 x 5 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min				
Jugadores	12				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	8,3333333		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

EFB: Sale un jugador de cada grupo, realizando lo siguiente:
 1º.- Acción cognitiva que marca el entrenador.
 2º.- Conducción + salto de valla + conducción entre picas.
 3º.- Pase entre los conos.
 4º.- Saltos Derecha -Izquierda en los aros.
 5º.- Skiping entre picas.
 6º.- Vuelta al trote suave

Incidir en

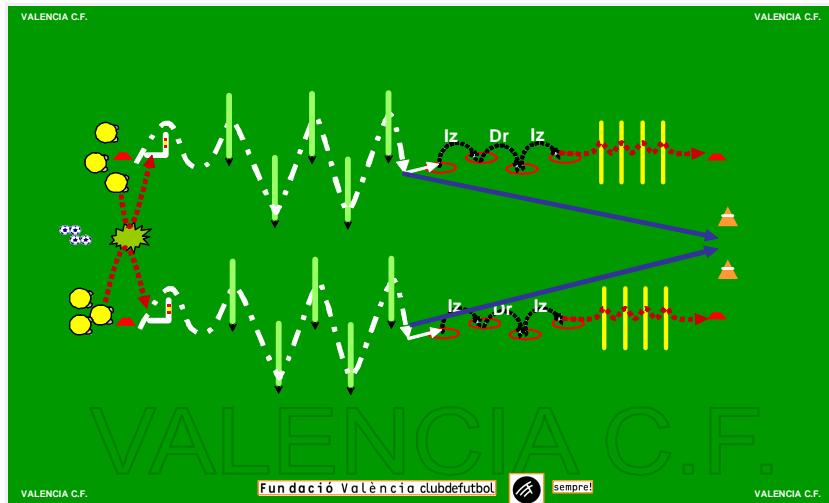
- * Hacer los apoyos correctos.
- * Equilibrio del cuerpo.
- * Frecuencia de zancada adecuada.
- * Precisión en el pase.

Evitar

- * Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.
- * Conducción defectuosa.
- * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes

1ª.-La acción cognitiva del principio ir modificándola en cada salida (Ejemplo: Carga con el pecho, Carga hombro derecho, Carga hombro izquierdo, Toco rodilla derecha, toco rodilla izquierda, etc...).

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	H.00.010	Nombre	EFB: CARGA + SKIPING UN APOYO + SLALON
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE		
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO		
FISICO	FZ - FUERZA		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	FEca - Fuerza Especifica	Espacio	20 x 5 m
Tec-Tac. Principal	DEF - Carga	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico	Jugadores	12
Material		Edad	8-11
Conos, picas, aros		Nivel	Asimilación
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	12 %m ² / Jug 8,3333333
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
AGILIDAD - COORDINACIÓN (Competición): Sale un jugador de cada grupo, realizando lo siguiente: 1º.- Acción cognitiva que marca el entrenador. 2º.- multisaltos alternos. 3º.- Skiping entre picas un apoyo. 4º.- Slalon entre picas 5º.- Vuelta al trote suave	* Hacer los apoyos correctos. * Equilibrio del cuerpo. * Frecuencia de zancada adecuada.
Competición:	
	Evitar
	* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.-La acción cognitiva del principio ir modificándola en cada salida (Ejemplo: Carga con el pecho, Carga hombro derecho, etc...). 2ª.- Al final acción de golpeo balón.	<p>VALENCIA C.F. VALENCIA C.F. VALENCIA C.F. VALENCIA C.F.</p> <p>Fundació València clubdefutbol sempre!</p>
Observaciones	



Código	H.00.011	Nombre	EFB***: COORDINACION +PLANTO BALON EN ARO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CDG - Coordinacion				
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción				
Tec-Tac. Secundario	OF - Controles				
MATERIAL					
Conos, picas, balones, aros y vallas.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 22 x 10 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 12 Edad: 6-11 Nivel: Asimilación Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen: 12 %m ² / Jug: 18,333333 Cuando Trabajarlo: TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>COORDINACIÓN-FUERZA GENERAL (Competición): Sale un jugador de cada grupo, realizando lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º.- Acción cognitiva que marca el entrenador. 2º.- Salto de valla. 3º.- Carrera y recojo el balón del aro. 4º.- Conducción superior (slalon entre picas). 5º.- Conducción simple y planto el balón en el aro 6º.- Vuelta al trote suave 	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración en todas las acciones. * Equilibrio del cuerpo. * Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo bajo de ejecución. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
1º.-La acción cognitiva del principio ir modificándola en cada salida (Ejemplo: Carga con el pecho, Carga hombro derecho, Carga hombro izquierdo, Toco rodilla derecha, toco rodilla izquierda, etc...).	
Observaciones	



Código	H.00.012	Nombre	EFB: ACCELERACION + DESACELERACION
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE		
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO		
FISICO	FZ - FUERZA		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	FEal - Fuerza Especial	Espacio	10 x 10 m
Tec-Tac. Principal	OF - Pase	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción	Jugadores	14
Material		Edad	10-11
Balones, conos		Nivel	Avanzados
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	14 %m ² / Jug 7,1428571
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

Nos colocamos en tres areas de trabajo 4 jugadores para hacer aceleraciones y desaceleraciones tal y como señala el gráfico:
 1^a zona: Salida del cono y realizar 5 carreras en forma de trebol (5 m cada una)
 2^a zona: Salida del cono y realizar 5 carreras en triángulo.
 3^a.zona: Salida 1º con y vuelvo, salida 2º cono y vuelvo al 1º...

Incidir en

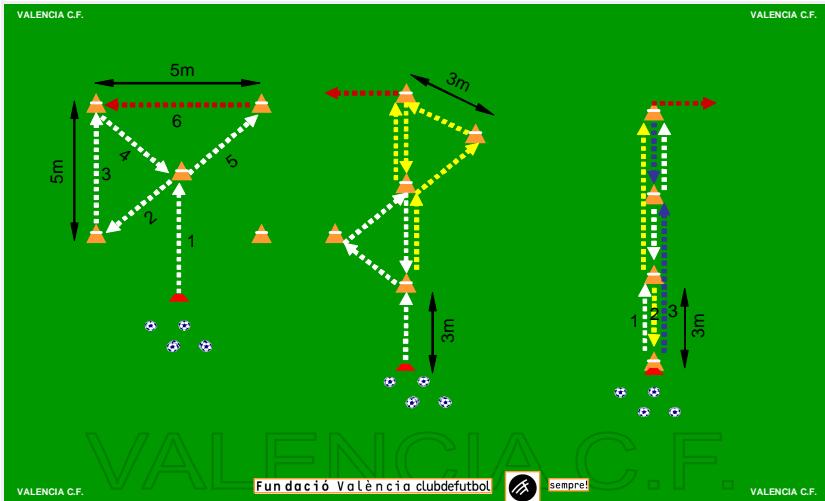
- * Correcta ejecución de la carrera (movimientos de brazos, apoyos, posición del cuerpo, cabeza levantada, etc...).
- * Sincronizar la aceleración y posterior desaceleración.

Evitar

- * Reducir distancias.
- * Ritmo lento de ejecución.

Variantes

- 1^a.- Hacerlo con balón.
- 2^a.- Hacer carreras laterales.
- 3^a.- Las carreras de vuelta hacerlas de cara (hacia atrás).
- 4^a.- Reducir las distancias en función de la edad y el momento de la temporada.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código H.00.013

Nombre

EFB: SALTOS + PASE + CONDUCCION + 1X1 + TIRO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO
FISICO	FZ - FUERZA

OBJETIVOS

Fisicos	FEca - Fuerza Específica
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro
Tec-Tac. Secundario	OF - Regate

Material

Balones, conos, vallas

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 30 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 64,285714

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se sitúan en dos grupos tal y como se ve en el gráfico, realizando lo siguiente:
 1º.- Salida con salto de dos vallas.
 2º.- Slalon entre picas.
 3º.- Pase desde el vértice del área.
 4º.- Control simple + conducción al borde del área.
 5º.- Hacemos un 1x1 al borde del área + tiro.
 Luego intercambiamos posiciones entre quien tira y quien defiende.
 A los 5 minutos intercambiamos los grupos de la derecha con los de la izquierda.

Incidir en

* El grupo de la izquierda hace la salida del regate a la derecha, el grupo de la derecha hace el regate hacia la izquierda. Tiran con la pierna donde se orienta la salida.

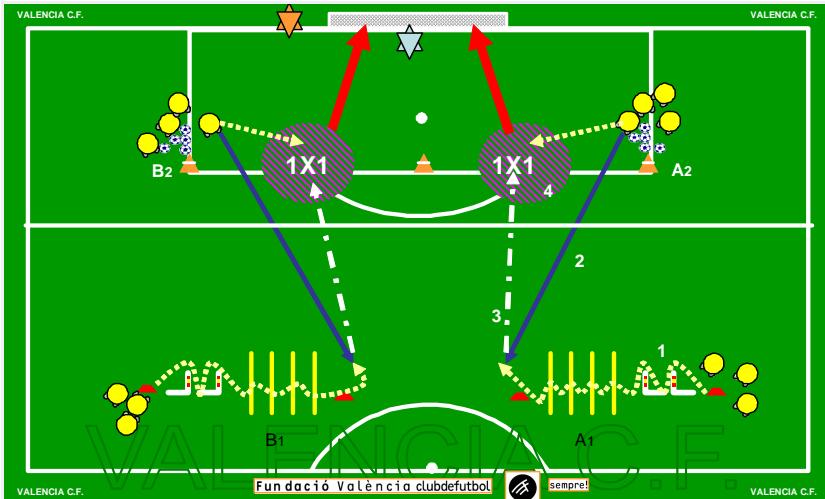
Evitar

* Ritmo lento en el 1x1 y el tiro.

* Que la frecuencia de salida se alargue (Grupos de 2 en cada lado).

Variantes

- 1ª.- Ir alternando distintos tipos de regates (simple, compuesto, ...).
 2ª.- El jugador que hace oposición se le puede ir graduando la intensidad de la misma.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	H.00.014	Nombre	EFB***: SALTOS + SLALON + PARED ALEATORIA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Específica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pared				
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción				
Material	Balones, conos, vallas				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 5 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 12 Edad 6-11 Nivel Asimilación Intensidad Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	12	%m ² / Jug	12,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
EDUCACION FISICA DE BASE: Lateralidad, pata coja, salto de minivallas. Rodeamos cono y buscamos balón, antes de recogerlo nos sentamos y salimos conduciendo entre las picas. A la salida del slalon pase con el interior al entrenador que devuelve en pared discriminativa debiendo buscar el balón a máxima velocidad y depositándolo junto con el resto en la zona de balones.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración en todas las acciones (sobre todo en la pared). * Equilibrio del cuerpo. * Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pase defectuoso para la pared. * Ritmo bajo de ejecución. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- En lugar del entrenador, colocar el portero.	
Observaciones	



Código	H.00.015	Nombre	EFB: HABILIDAD + COORDINACION + PARED BANCO + REGATE + TIRO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE		
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO		
FISICO	FZ - FUERZA		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	CDG - Coordinacion	Espacio	30 x 30 m
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Pared	Jugadores	14
Material		Edad	8-11
Balones, conos, vallas, banco y picas.		Nivel	Avanzados
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	14
		%m ² / Jug	64,285714
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

EDUCACION FISICA DE BASE: Habilidad + conducción superior + saltos de vallas + pared del banco + conducción picas + regate + tiro.

Incidir en

- * Atención y concentración en todas las acciones.
- * Equilibrio del cuerpo.
- * Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento.

Variantes

- 1º.- Pared al final con el entrenador y tiro.
- 2º.- Alternar la superficie de contacto en la habilidad.
- 3º.- En lugar del banco que esté el entrenador o el portero que no actua para la pared.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	H.00.016	Nombre	EFB***: PERSECUCION + TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Entrada				
MATERIAL					
Balones, conos, vallas y picas.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 15 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 14 Edad: 6-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen: 14 %m ² / Jug: 32,142857 Cuando Trabajarlo: TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>Sale un jugador con el balón realizando saltos de vallas, conducción y slalon entre picas. Cuando el entrenador diga, sale el jugador perseguidor para realizar una entrada por detrás. Si no lo alcanza, el jugador que tiene el balón realiza un regate al cono (previa finta) y tira.</p> <p>Alternar superficies de contacto y trayectorias para el tiro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración en todas las acciones. * Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento. * Realizar la entrada de forma correcta.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo bajo de ejecución. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador. * El perseguidor no respete el recorrido.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- La entrada que sea lateral. 2ª.- El que persigue va a la pata coja, carrera lateral, de espaldas, etc... 3ª.- Tiro con distintas trayectorias y direcciones. 4ª.- Quitar vallas y poner conos.	
Observaciones	



Código	H.00.017	Nombre	EFB***: COORDINACION + AGILIDAD EN 4 POSTAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CDG - Coordinacion				
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	20	x	20	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
	Jugadores	14			
	Edad	6-11			
	Nivel	Asimilación			
	Intensidad	Media			
Entidad de la Carga Total					
	Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	28,571429	
	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			

Descripción

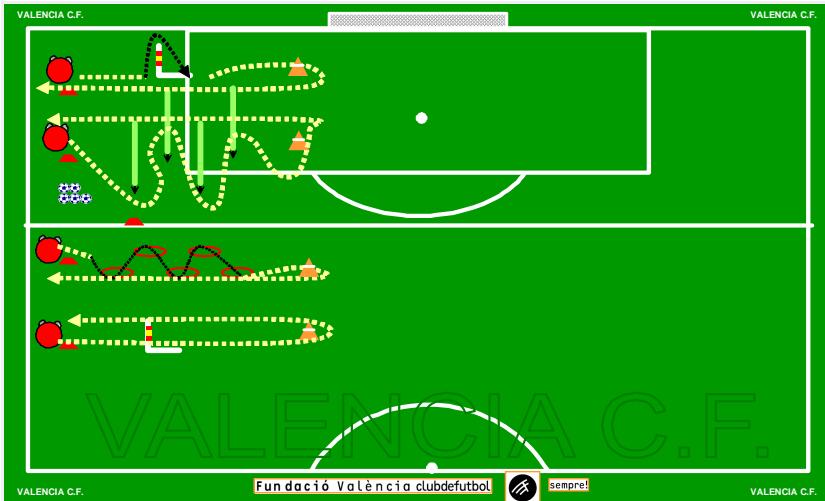
EDUCACION FISICA DE BASE: Salidas desde diferentes posiciones y pasamos a la otra posta:
 1ª.- Salto de valla.
 2ª.- Lateralidad (Bosque).
 3ª.- Saltos en amplitud (aro).
 4ª.- Paso por debajo de la valla (ida y vuelta).

Incidir en

- * Atención y concentración en todas las acciones.
- * Equilibrio del cuerpo.
- * Apoyos cortos al final de carrera y cambio de dirección.

Variantes

1ª.- Lo realizamos con balón excepto cuando saltamos que se lleva en las manos.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	H.00.018	Nombre	EFB: CONDUCCION + PARED BANCO + PASE OTRO GRUPO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEal - Fuerza Especial				
Tec-Tac. Principal	OF - Pared				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones, conos, bancos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 30 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Avanzados Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 64,285714 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
EDUCACION FISICA DE BASE: Conducción superior + pared al banco + pase al otro grupo. Finalizado se coloca en el grupo que ha realizado el pase.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración en todas las acciones. * Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento. * Realizar la pared de forma correcta. * Precisión en el pase.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Descoordinación entre el que pasa y el que recibe del otro grupo. * Ritmo bajo de ejecución. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador. * Alteración de los recorridos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- En lugar de los bancos colocar a los dos porteros para realizar las paredes. 2ª.- Los pases realizarlos con distintas superficies alternando interior y exterior.	
Observaciones	



Código	H.00.019	Nombre	EFB***: CONDUCCION + SALTO + EQUILIBRIO + ARO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	Eq - Equilibrio				
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción				
Tec-Tac. Secundario	OF - Controles				
Material	Balones, conos, vallas, bancos y aros.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	3	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	3,2142857		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
EDUCACION FISICA DE BASE: Dos equipos competitivo realizando lo siguiente: 1ª.- Salto de valla. 2ª.- Equilibrio en banco. 3ª.- Sentado y conducción simple. 4ª.- Llevar el balón conducido dentro del aro.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración en todas las acciones. * Equilibrio del cuerpo. * Dejar bien el balón dentro del aro
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo bajo de ejecución. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador. * Alteración de los recorridos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Levantar el balón con el pie y botandolo llevarlo al aro.	
Observaciones	



Código	H.00.020	Nombre	EFB: DOS GRUPOS PASE AL OTRO Y TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Específica				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material	Balones, conos, vallas y picas.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 40 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 14 Edad: 8-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen: 14 %m ² / Jug: 85,714286 Cuando Trabajarlo: TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
Dos grupos que realizan Coordinación + Agilidad + Pase + Tiro: 1º Grupo: 2 elevaciones de gemelos + Skiping + salida + conducción en diagonal + pase al otro grupo. 2º.- Grupo: 2 sentadillas + saltos de vallas + salida rápida y tiro del balón enviado por el otro grupo.	<ul style="list-style-type: none"> * Coordinar bien la llegada de ambos jugadores * Atención y concentración en todas las acciones. * Conducción y pase bien ejecutado, aprovechando la carrera del receptor.. <p>Precisión en el pase.</p>
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo bajo de ejecución. * Frecuencias largas de salida. * Alteración de los recorridos. * Pases imprecisos. <p>Mala utilización de las superficies de contacto en el tiro.</p>

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- En lugar de hacer gemelos y sentadillas se realiza un carga (pecho, hombros, etc.) y luego cada uno va a su recorrido.	
Observaciones	



Código	C.09.001	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 5X5 A TUMBAR CONOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion				
Material	Balones, conos y petos				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	20	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min		
Jugadores	10				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	10	%m ² / Jug	60		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

JUEGO REDUCIDO de COMPETICION (5X5) (6X6): Dos toques. Juego de posesión cuyo objetivo es tumbar los conos situados en el fondo y llevarlo al otro lado. Gana el equipo que consiga llevar los conos asignados en el ataque al otro lado asignado como defensa.

Incidir en

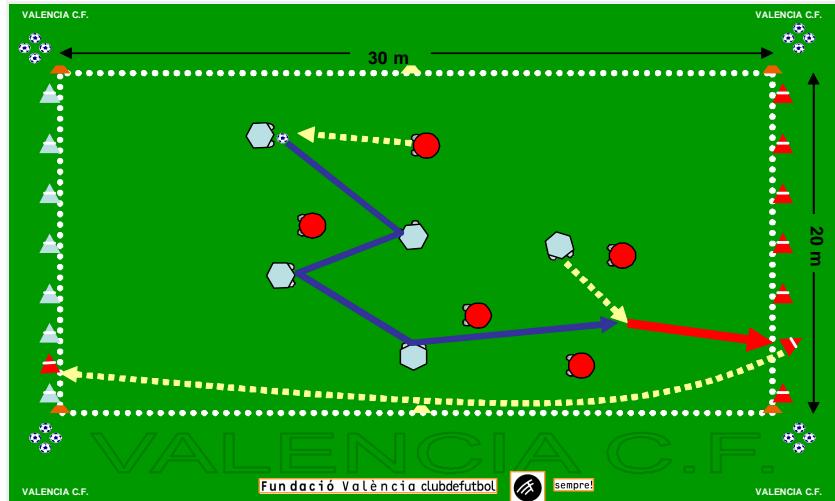
- * Velocidad en el juego para llegar fácil a tumbar conos.
- * Amplitud en el ataque para poder abarcar varias opciones de cono.
- * Basculaciones rápidas en defensa para proteger los conos.

Evitar

- * Juego reiterativo en la misma zona.
- * Lentitud de circulación de balón.
- * Atención para interceptar los intentos de tumbar conos.

Variantes

- 1º.- Permitir que se pueda recuperar el cono (en ese caso lo hacemos por tiempo (2x5')
- 2º.- Introducir comodín en el centro.
- 3º.- Si el comodín es portero (tumba cono con balón lanzado con las manos)

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.09.002

Nombre

JUEGO REDUCIDO***: 4X4X4 TRICOLOR

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	PAer - Potencia Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Pressing
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 35 x 40 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m2 / Jug 116,66667

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

JUEGO REDUCIDO 3 EQUIPOS (TRICOLOR) 4x4x4. Dos toques. Cada equipo tiene que robar 10 balones en el menor tiempo posible.

Incidir en

- * Ocupación racional del terreno (no amontonarse).
- * Velocidad en el juego.
- * Esfuerzo generoso del equipo que defiende, presionando al balón y las líneas de pase.
- * Búsqueda de espacios libres.

Evitar

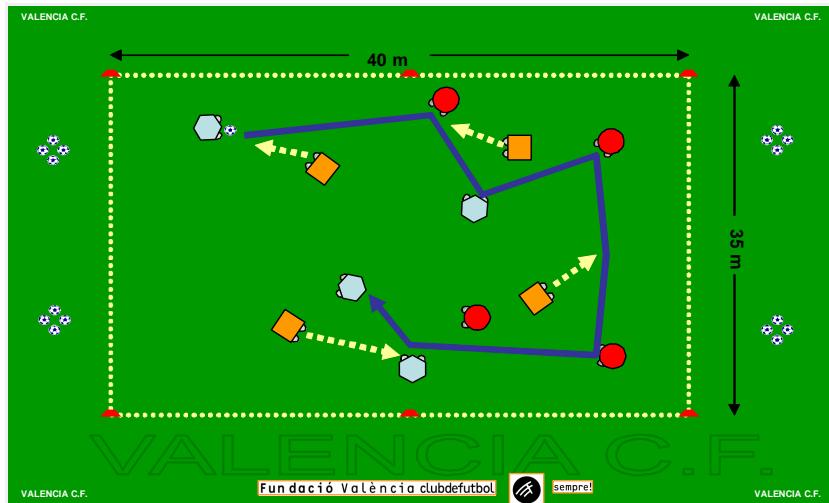
- * Pases imprecisos.
- * Presionar más de un jugador al mismo balón.
- * Poca alternancia de cambios de orientación.

Variantes

- 1º.- Alternancia del equipo que paga tras pérdida de balón (3 series de 3 minutos).
- 2º.- Limitar sólo a trayectorias rasas de pase.
- 3º.- Obligar que tras 3 pases cortos uno largo.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.09.003

Nombre

JUEGO REDUCIDO: 5X5 + 2 COMODINES EN LOS FONDOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Cambios de Orientacion
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 20 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m2 / Jug 50

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Dos equipos 5x5 juegan a dos toques. Para ser gol:
 1º pase atrás, desplazamiento al comodín de fondo y devolución al primer jugador.
 2º Realizar un 2x1 en la zona tras realizar 5 pases en la zona central.

Incidir en

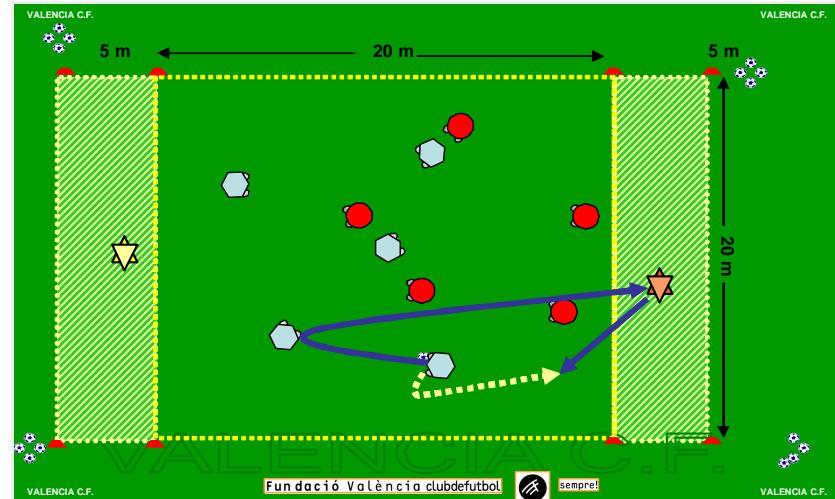
- * Movilidad constante del jugador que no posee el balón.
- I* intensidad defensiva.
- * Precisión en el pase.
- * Alternancia de juego (varias orientaciones y direcciones).

Evitar

- * Precipitación en el cambio de orientación al comodín del fondo.
- * Ritmo bajo de circulación de balón.

Variantes

1ª.- Alternar paredes con descarga cortas.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.09.004	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 4X1 RONDO MOVIL																													
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">09 - JUEGOS REDUCIDOS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS					FISICO	RS - RESISTENCIA													
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																															
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS																															
FISICO	RS - RESISTENCIA																															
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">OF - Pase</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">DEF - Interceptacion</td></tr> </table>						Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica					Tec-Tac. Principal	OF - Pase					Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion													
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																															
Tec-Tac. Principal	OF - Pase																															
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion																															
Material <p>Balones, conos y petos</p>																																
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td colspan="6"> Entidad de la Carga Total <table border="1"> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>5</td><td>%m2 / Jug</td><td>16</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table> </td></tr> </table>						OBJETIVAS						SUBJETIVAS						Entidad de la Carga Total <table border="1"> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>5</td><td>%m2 / Jug</td><td>16</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						Jug.Intervienen	5	%m2 / Jug	16	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS																																
SUBJETIVAS																																
Entidad de la Carga Total <table border="1"> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>5</td><td>%m2 / Jug</td><td>16</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						Jug.Intervienen	5	%m2 / Jug	16	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																					
Jug.Intervienen	5	%m2 / Jug	16																													
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																															

Descripción	Incidir en
<p>RONDO 4x1 (En Banda): Zona delimitada por cuatro conos (10 m x 8 m). En el exterior de cada lado, un jugador y en el centro otro. Los jugadores del exterior se deben pasar el balón a un toque y el jugador del centro debe interceptarlo. Al jugador que se le intercepta el balón pasa al centro y el jugador del centro pasa al exterior. No se puede repetir con el jugador que te pasa el balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Trayectoria rasa de los pases. * Atención permanente a la interceptación reflexiva del que defiende.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Repetir pases en la misma zona. * Lenta circulación de balón. * Pasividad defensiva del jugador que intercepta. * Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Los jugadores ocupan el lateral donde envían el balón. 2ª.- Pasar a dos toques.</p>	
Observaciones	



Código	C.09.005	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 5X1 RONDO MOVIL		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion				
Material	Balones, conos y petos				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	10	x	8	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10 Min			
Jugadores	6				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	6	%m2 / Jug	13,333333		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
RONDO 5x1 (Dos en Banda): Cuatro conos formando un rectángulo (10m x 8m). En el exterior de cada lado, un jugador y en el centro otro. Los jugadores del exterior se deben pasar el balón a un toque y el jugador del centro debe interceptarlo. Al jugador que se le intercepta el balón pasa al centro y el jugador del centro pasa al exterior. Dos jugadores en una banda, cuando se pasa el balón a la banda de los dos jugadores se intercambian los sitios, con el jugador que no recibe el balón. Uno o dos toques (en función del nivel).	<ul style="list-style-type: none"> * Trayectoria rasa de los pases. * Atención permanente a la interceptación reflexiva del que defiende.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Repetir pases en la misma zona. * Lenta circulación de balón. * Pasividad defensiva del jugador que intercepta. * Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Reducir el espacio (8x8) y permitir que un jugador de los lados pueda entrar dentro. 2ª - Este jugador entrará cuando toque el balón de los lados y saldrá cuando se hayan realizado 5 pases.	
Observaciones	



Código	C.09.006	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 7X3 GRAN EXAGONO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Pressing				
Material	Balones, conos y petos				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	15	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	10				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	10	%m ² / Jug	22,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>GRAN RONDO 7x3: seis conos formando un exágono. En cada vértice un jugador. Otro jugador en el centro. Los jugadores del exterior se deben pasar el balón y el jugador del centro debe tocar el balón. El jugador que realiza el pase ocupa el espacio del jugador que lo recibe. Se puede jugar de 2 formas:</p> <p>1º.- Por tiempos (3 series de 3 minutos). Contar las recuperaciones.</p> <p>2º.- Por número de balones recuperados (10 balones).</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Trayectoria rasa de los pases a excepción de cambios de orientación. * Atención permanente de las ayudas y coberturas defensivas. * Amplitud en el juego alternando el juego por fuera-dentro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Repetir pases en la misma zona. * Lenta circulación de balón. * Pasividad defensiva de los jugadores que interceptan. * Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- 5 X 2 + 2 comodines. 2 toques. Rápida transición Defensa-ataque y viceversa.</p> <p>2º.- Acciones Técnicas (Control y Pase). Acciones defensivas (Basculaciones, Coberturas, Ayudas y Pressing).</p>	
Observaciones	



Código	C.09.007	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 3X1 RONDO MOVIL																																
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">09 - JUEGOS REDUCIDOS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS					FISICO	RS - RESISTENCIA																
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																		
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS																																		
FISICO	RS - RESISTENCIA																																		
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">OF - Pase</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">DEF - Interceptacion</td></tr> </table>						Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica					Tec-Tac. Principal	OF - Pase					Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion																
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																																		
Tec-Tac. Principal	OF - Pase																																		
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion																																		
Material <p>Balones, conos y petos</p>																																			
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Entidad de la Carga Total</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>4</td><td>%m2 / Jug</td><td>16</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS						SUBJETIVAS						Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	4	%m2 / Jug	16			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS																																			
SUBJETIVAS																																			
Entidad de la Carga Total																																			
Jug.Intervienen	4	%m2 / Jug	16																																
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																		

Descripción <p>RONDO 3x1: Area 8x8. Tras pase se busca el lateral libre. Inicialmente se juega a un toque. No se puede repetir pase entre los mismos laterales del cuadrado. Se puede organizar de dos formas: 1ª.- Por tiempos (3 series de 3 minutos). Contar las recuperaciones. 2ª.- Por número de balones recuperados (5 balones).</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Trayectoria rasa de los pases. * Atención permanente a la interceptación reflexiva del que defiende.
Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Repetir pases en la misma zona. * Lenta circulación de balón. * Pasividad defensiva del jugador que intercepta. * Interrupciones largas cuando se cambian los roles. 	

Variantes <p>1ª.- Dos toques (control con el pie más alejado y pase con la otra pierna).</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código	C.09.008	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 4X2 CLASICO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Pressing				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones, conos y petos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	10	x	10	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	6				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	4	%m ² / Jug	25		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
RONDO 4x2: Superficie 10 x 10. Dos toques. Consiste en mantener la posesión de la pelota y evitar su pérdida ante el presión de los dos jugadores que defienden. Hay intercambio individual tras robo de balón.	<ul style="list-style-type: none"> * No perder el balón con errores no forzados por los defensores. * Movilidad constante dentro del área de juego. * Alternancia de pases cortos y largos. * Intensidad defensiva de los que pagan.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Repetir pases en la misma zona. * Lenta circulación de balón. * Pasividad defensiva del jugador que intercepta. * Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Por parejas cuando pierde uno pagan los dos. 2ª.- Hay que robar 10 balones. 3ª.- Uno va al balón, el otro a la línea de pase. 4ª.- Por tiempos (3') a ver quien roba más balones.</p>	
Observaciones	



Código C.09.009

Nombre

JUEGO REDUCIDO***: 4X4 + 4 COMODINES EN BANDA

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 20 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m2 / Jug 50

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Dos equipos 4X4 juegan en el interior del rectángulo (30x20) y el otro fuera, un jugador en cada uno de los 4 lados. Juego de posesión a tres golpeos. El equipo poseedor del balón si realiza 10 pases seguidos se anota un gol.

Incidir en

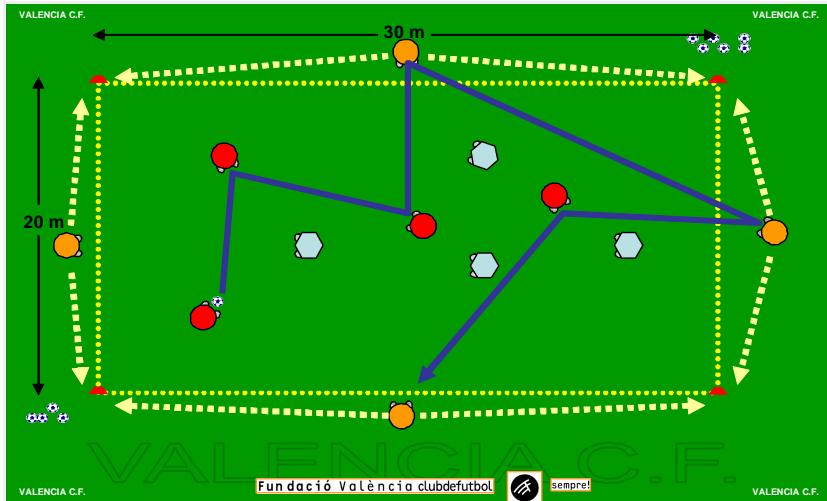
- * No perder el balón con errores no forzados por los defensores.
- * Movilidad constante dentro del área de juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Intensidad defensiva de los que pagan

Evitar

- * Repetir pases en la misma zona.
- * Lenta circulación de balón.
- * Pasividad defensiva de los jugadores que pagan.
- * Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

Variantes

1ª.- Dos golpeos los de dentro y uno los de fuera.

Imagen / Gráfico**Observaciones**



Código	C.09.010	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 3X1 Y 2 ESPERAN 2 ZONAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones, conos y petos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 16 x 8 m Tiempo: 10 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 6 Edad: 6-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	21,333333		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

PASES CONSECUKTIVOS 3x1: En una zona rectangular dividida en dos campos, compiten 3x1 en uno de los campos. Un toque. Mientras en el otro esperan sus dos compañeros a que robe el balón y lo pase al otro lado para de esta forma poder realizar otro 3x1 con uno del equipo contrario. Gana el equipo que realiza mayor número de pases en todo el tiempo de partido. Dos mitades de 5' cada una. Siempre trayectoria rasa. Cuando se logra un pase se cuenta en voz alta. Mal pase o fuera del cuadrado, recuperación de balón del contrario.

Incidir en

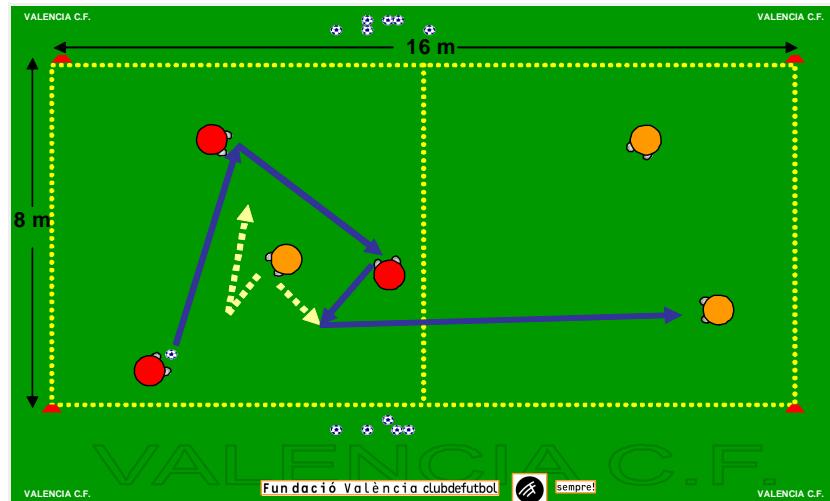
- * Apoyos permanentes.
- * Rápida transición defensa-ataque.
- * Precisión en el pase.
- * Movilidad constante.

Evitar

- * Repetir pases en la misma zona.
- * Lenta circulación de balón.
- * Pasividad defensiva de los jugadores que pagan.

Variantes

1ª.- 4 x 2 (20 m X 10 m) Dos toques. El objetivo consiste en dar el mayor número de pases llegando a 21 y jugando a 3 sets.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.09.011	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 4X4 + 3 CINCO DE DADO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Pressing				
Material	Balones, conos y petos				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	20	x	30	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min		
Jugadores	11				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	11	%m ² / Jug	54,545455		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

5 de DADO: En la zona determinada de 20m x 30m, se juega 4 contra 4 más 3 comodines (uno dentro y dos fuera de la zona). Se pretende que el equipo defensor intercepte, se anticipé y no deje progresar en el juego y conservar el balón. El poseedor del balón intenta mantener la posesión del balón utilizando en todo momento cualquiera de los 3 comodines (dos toques). Se juega a 2 golpeos. Se permite el pase entre los comodines, para realizar cambios de orientación. Cuando un comodín exterior toque el balón debe desplazarse a un lado libre de la zona. El gol se consigue cuando en la misma jugada participan los tres comodines combinado con el equipo poseedor del balón. Si se vuelve a combinar de forma consecutiva, el gol vale doble ...

Incidir en

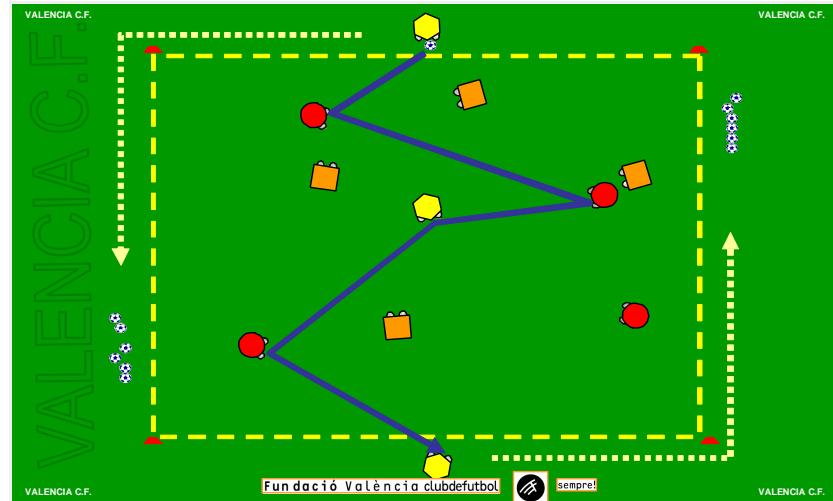
- * Apoyos permanentes.
- * Rápida progresión en el juego: Amplitud+fluidez+profundidad.
- * Precisión en el pase.
- * Movilidad constante.

Evitar

- * Repetir pases en la misma zona.
- * Lenta circulación de balón.
- * Pases imprecisos.
- * Pérdida de balón no forzadas.

Variantes

1ª.- Obligar siempre que el balón circule hacia delante. El pase atrás supone pérdida del balón.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.09.012	Nombre	JUEGO REDUCIDO: 5X5 PARTIDO PAREDES		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAmA - Potencia Anaerobica Alactica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pared				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Coberturas				
Material	Balones, conos y petos				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	20	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	10				
Edad	8-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	10	%m ² / Jug	80		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

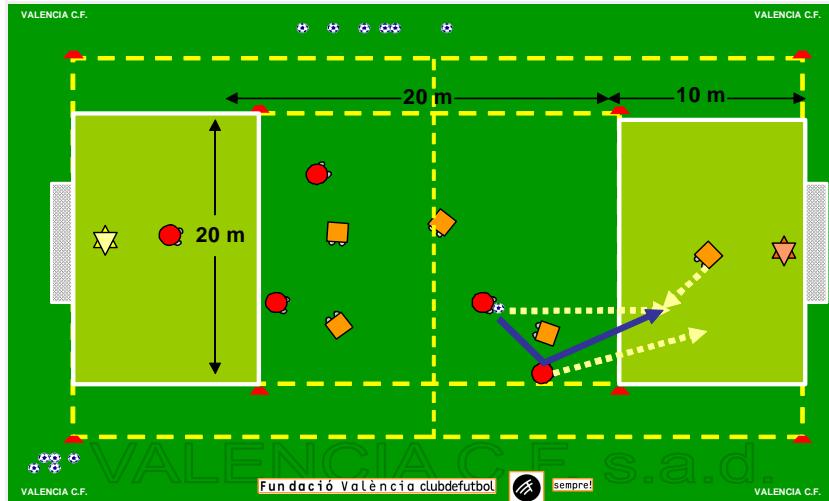
PARTIDO PAREDES 2x1: Se enfrentan dos equipos, que se reparten tal y como muestra el gráfico. En el centro se juega un 4x4, mientras un defensor de cada equipo espera dentro de su área de penalti. Los del centro intentan mantener la posesión, intentando entrar con una pared en el área contraria, comenzando la acción de 2x1. Si consiguen gol, suman un punto y siguen con la posesión. Cambiar los defensores cada cierto tiempo (1' - 2') o bien cada gol.

Incidir en

- * Velocidad en el juego para poder finalizar bien las paredes.
- * Atención del jugador que realiza las coberturas defensivas.
- * Precisión en los pases utilizando sólo trayectorias raras.

Variantes

- 1º.- Eliminar los comodines de los fondos.
- 2º. - Añadir un comodín en el centro.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.09.013	Nombre	JUEGO REDUCIDO: 4X4 + 4 TRES ZONAS + CAMBIO DE ORIENTACION																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>09 - JUEGOS REDUCIDOS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS	FISICO	RS - RESISTENCIA																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS																											
FISICO	RS - RESISTENCIA																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>DEF - Pressing</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Cambios de Orientacion</td></tr> </table>				Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Tec-Tac. Principal	DEF - Pressing	Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion																			
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																											
Tec-Tac. Principal	DEF - Pressing																											
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion																											
MATERIAL <p>Balones, conos y petos</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>20</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>12</td><td>%m² / Jug</td><td>50</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	20	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	50	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	20	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	50																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción	Incidir en
<p>Se juega en tres zonas, las dos de los lados siempre hay 4 jugadores de un equipo, mientras que la zona intermedia es de interceptación y pressing donde esté el balón. Cada vez que el balón va a una zona lateral, presionan dos jugadores de la zona central y los otros dos intentan interceptar. Hay que pasar a la otra zona con un cambio de orientación una vez se realicen tres pases. Hay intercambio cuando un equipo ha robado 10 balones. Se puede realizar por series de 5 minutos, ganando el equipo que mayor número de balones robe. Tres toques.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego para poder realizar los cambios de orientación. * Atención de los jugadores que interceptan en la zona central. * Agresividad positiva en el pressing. * Movilidad constante.
Variantes	Evitar
1ª.- El jugador que hace el cambio de orientación puede ir de apoyo a la otra zona.	<ul style="list-style-type: none"> * Circulación lenta del juego. * Pases imprecisos. * Pérdida de balón no forzadas. * Falta de movilidad en las zonas de juego.

Observaciones	Imagen / Gráfico



Código C.09.014

Nombre

JUEGO REDUCIDO***: 4X2 PAGAMOS POR PAREJAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Pressing
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 15 x 15 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 8

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 8 %m2 / Jug 28,125

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

RONDO 4x2 + 2 Comodines: Superficie 15m x 15m. Dos toques. Hay intercambio tras robo de balón. Los dos jugadores que pagan tienen dos funciones que se complementan para realizar un pressing correcto, dado que uno debe ir al balón (el más cercano) y el otro a las posibles líneas de pase. Se nobran las parejas, y cuando se pierde el balón paga la pareja. Cuando los comodines pierden tres balones, también pagan.

Incidir en

- * No perder el balón con errores no forzados por los defensores.
- * Movilidad constante dentro del área de juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Intensidad defensiva de los que pagan.

Evitar

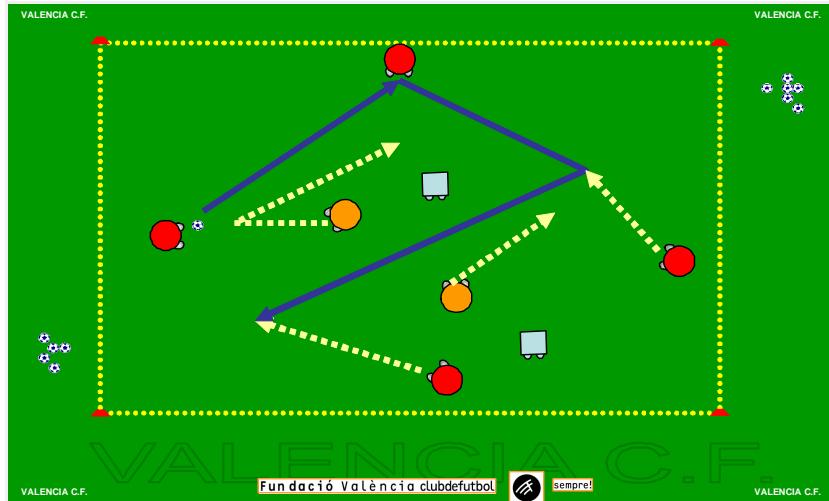
- * Repetir pases en la misma zona.
- * Lenta circulación de balón.
- * Pasividad defensiva.
- * Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

Variantes

- 1º.- Por parejas cuando pierde uno pagan los dos.
- 2º.- Hay que robar 10 balones

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.09.015	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 1X1 REGATES + ENTRADAS + CARGAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAnL - Potencia Anaerobica Lactica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Entrada				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cobertura del balon				
Material					
Balones, conos y petos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 20 x 30 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 12 Edad: 6-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	50		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
1 X 1: Se enfrentan 1 x 1. Se realizan series de 1 minuto. En cada una se van marcando el tipo de regate (simple, compuesto, ...) y el tipo de entrada (Lateral, por delante, por detrás). Haremos 5 series de 2 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> * Correcta ejecución del regate, la entrada y la cobertura del balón. * Agresividad positiva en todas las acciones (ir al encuentro de ...).
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Falta de competitividad. * Acciones repetidas, intentar variar (regates, entradas, etc...). * Pérdidas de tiempo cuando el balón sale de la zona.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Introducir portería pequeña de 2 metros por la que hay que pasar con balón controlado.	
Observaciones	



Código C.09.016

Nombre

JUEGO REDUCIDO***: 2X2 Y 6 APOYOS EN EXAGONO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Pase
Tec-Tac. Secundario	DEF - Anticipacion

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 15 x 15 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 10 %m2 / Jug 22,5

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

EXAGONO 3 EQUIPOS: Dentro 2 x 2 . Fuera 6 apoyos. No se puede repetir el pase al mismo apoyo. Se juega a 2 toques. Cada 3 min. Cambio de roles. Balón siempre trayectoria rasa. Es gol cuando se consigue combinar con 4 de los apoyos de fuera Si se combina con todos los apoyos exteriores, el gol vale doble. Cada 2 minutos hay que cambiar los jugadores de dentro. Cada jugador estará 2 series dentro.

Incidir en

- * Movilidad constante dentro del área de juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Intensidad defensiva en las anticipaciones.

Evitar

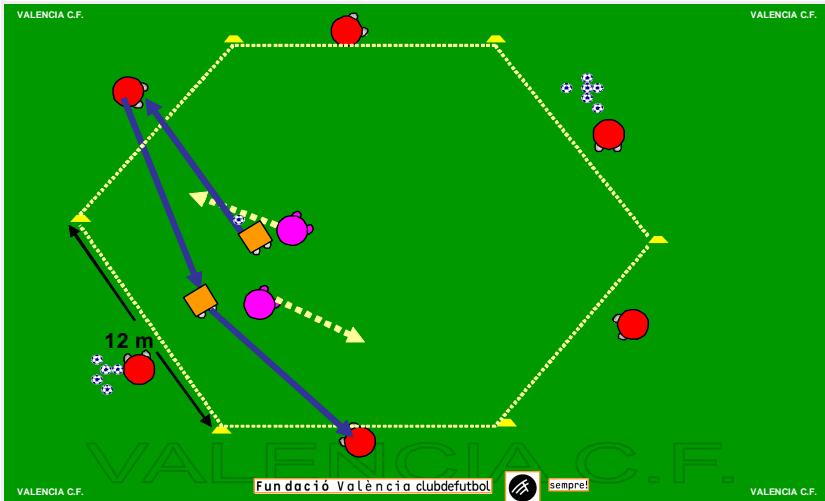
- * Repetir pases en la misma zona.
- * Lenta circulación de balón.
- * Pasividad defensiva.

Variantes

- 1º.- No se puede jugar entre los jugadores de dentro.
- 2º.- No se puede repetir pase con el mismo apoyo de fuera.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.09.017	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 3X3 + 3 TRIANGULO EQUILATERO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Pressing				
Material	Balones, conos y petos				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	20	x	20	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min		
Jugadores	9				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	9	%m² / Jug	44,444444		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
JUEGO REDUCIDO:3 x 3 x 3. Dos toques. Los jugadores de los vértices tras un pase entre ellos tienen que jugar por dentro al equipo poseedor del balón. Cada 3 minutos cambiamos las posiciones.	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Precisión en los pases. * Movilidad y apoyos constantes. * Dinamismo en los jugadores que defienden.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Repetir pases en la misma zona. * Lenta circulación de balón. * Pasividad defensiva.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- Los jugadores de los vértices pueden moverse por los lados del triángulo. 2º.- No se puede repetir el apoyo de fuera. 3º.- Se pueden pasar el balón entre los apoyos de fuera (2 pases seguidos)</p>	
Observaciones	



Código C.09.018

Nombre

JUEGO REDUCIDO: 5X5 + 2 LAS CUATRO ESQUINAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Superficie 40 x 30. Dos toques. Juegan dos equipos 5 x 5 + 2 C. Consiste en jugar el balón dentro de las cuatro zonas delimitadas en las esquinas (5m x 5m). Sólo se puede entrar en las 4 zonas cuando el pase se ha realizado. Se puede variar el gesto previo para que sea gol:

1º.- Gol previa pared.

2º.- Jugar en dos zonas consecutivas en diagonal.

3º.- Entrar conduciendo.

Incidir en

- * Velocidad en el juego.
- * Movilidad y apoyos constantes.
- * Dinamismo en los jugadores que defienden.
- * Amplitud y búsqueda de los espacios libres.

Evitar

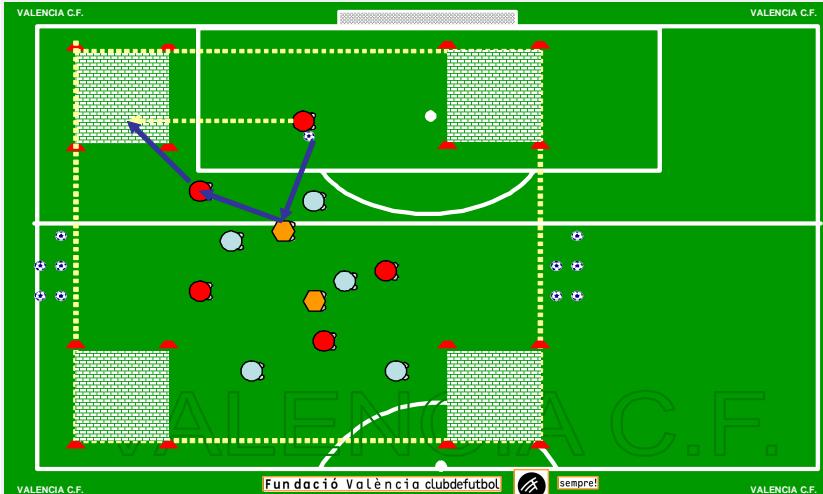
- * Repetir pases en la misma zona.
- * Lenta circulación de balón.
- * Pasividad defensiva.
- * Falta de movilidad de los jugadores que atacan.

Variantes

1ª.- Sólo ser gol tras cambio de orientación trayectoria alta.

2ª.- Para ser gol realizar cualquiera de los tres gestos técnicos en dos cuadrados opuestos en diagonal.

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código	C.09.019	Nombre	JUEGO REDUCIDO: 5X5 + 2 IDA Y VUELTA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion				
Material	Balones, conos y petos				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 30 m Tiempo: 10 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 12 Edad: 8-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	12	%m2 / Jug	75		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Superficie 30 x 30. Dos toques. Juegan dos equipos 5 x 5 + 2 C. Consiste en jugar el balón en los fondos (5 m) sin perder el balón. Sólo se puede entrar en la zona cuando se ha realizado una pared y el receptor entra tras el contacto del compañero.	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Movilidad y apoyos constantes. * Dinamismo en los jugadores que defienden. * Amplitud y búsqueda de los espacios libres.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Repetir pases en la misma zona. * Lenta circulación de balón. * Pasividad defensiva. * Falta de movilidad de los jugadores que atacan.

Variantes	Imagen / Gráfico
1º.- Colocar los dos comodines en los fondos (1 toque). 2º.- Reducir a 4x4 + 2C. 3º.- Obligar sólo trayectorias rasas.	
Observaciones	



Código C.09.020

Nombre

JUEGO REDUCIDO: 3X1 TRES RONDOS EN UNO NO SE PAGA

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 20 x 10 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 11

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 11 %m2 / Jug 18,181818

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

RONDO MOVIL: Se juega en tres zonas de 10mx10m a 2 toques. En dos zonas se hace un 3x1, y en la otra 3 jugadores se pasan en balón (control+pase). Cuando un jugador pierde el balón va a busca la zona donde no hay defensor

Incidir en

- * Vigilancias defensivas de la zona que no tiene defensor.
- * Velocidad del juego.
- * Apoyos permanentes.

Evitar

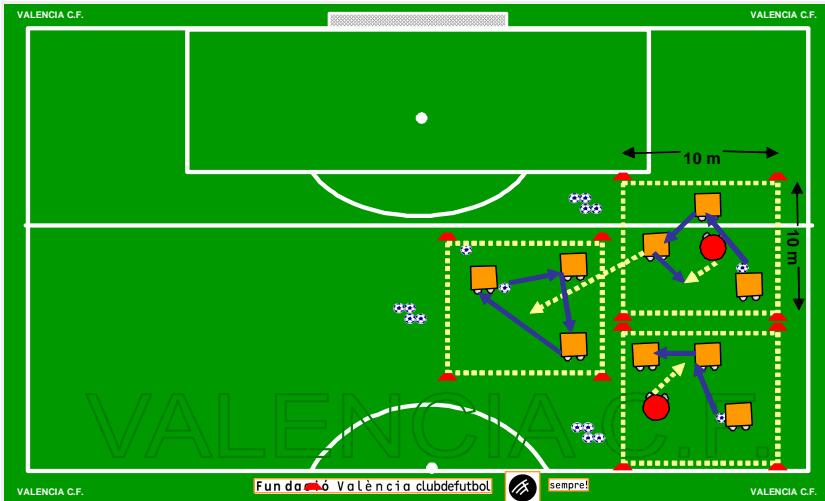
- * Imprecisión en el pase.
- * Falta de movilidad de los que poseen el balón.
- * Falta de atención de los que no tienen defensor.
- * Pasividad del defensor.

Variantes

1ª.- Introducir los porteros como comodines.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.09.021

Nombre

JUEGO REDUCIDO: 7X7 DOBLE CUADRADO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Coberturas

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 30 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 10-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 10 %m2 / Jug 90

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Juegan 7x3 en dos cuadrado (10x10m). Tres toques. Consiste en conservar el balón teniendo en cuenta que en el momento que se juegue con los de fuera el balón no puede entrar en la zona y los jugadores del cuadrado pequeño no pueden participar. Se hace por tiempo, y gana el equipo defensor que más balones roba y el equipo atacante que más veces da 5 pases seguidos en la zona grande.

Los jugadores de dentro no pueden realizar más de 5 pases seguidos para jugar con los de fuera.

Incidir en

- * Amplitud en la posesión del balón.
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de zonas de juego.
- * Movilidad constante de atacantes y defensores.

Evitar

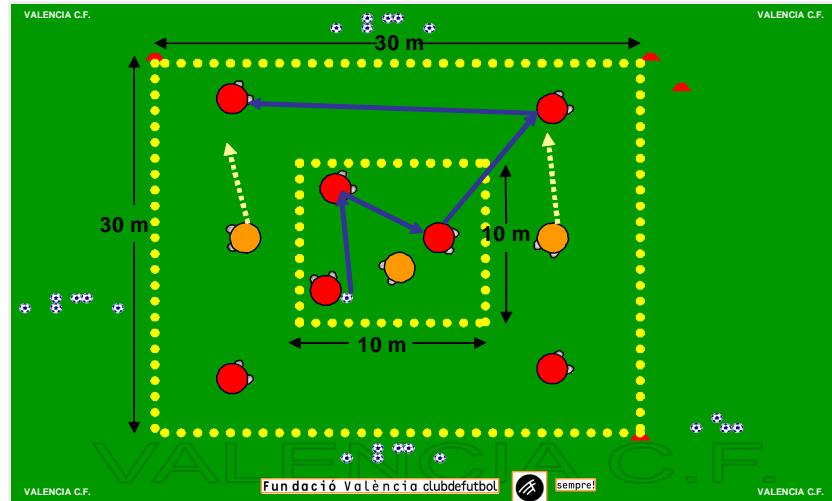
- * Imprecisión en el pase.
- * Falta de movilidad de los que poseen el balón.
- * Pasividad del defensor.

Variantes

- 1º.- Jugar a 2 toques.
- 2º.- El jugador que da el pase al cuadrado grande puede apoyar la acción.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.09.022	Nombre	JUEGO REDUCIDO***: 1X1, 2X1, 2X2, 3X2 ACCIONES DEL JUEGO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	09 - JUEGOS REDUCIDOS		
FISICO	RS - RESISTENCIA		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica	Espacio	20 x 20 m
Tec-Tac. Principal	DEF - Entrada	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Cobertura del balon	Jugadores	14
Material		Edad	6-11
Balones, conos y petos		Nivel	Avanzados
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	14 %m ² / Jug 28,571429
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
Se juega en las siguientes zonas las situaciones del juego: 1ª.- 1x1 en 10mx10m. 2ª.- 2x1 en 10mx10m. 3ª.- 2x2 en 15mx15m. 4ª.- 3x2 en 15mx15m. Dos toques. El gol es dar más de 5 pases o parar conduciendo por los fondos. Cada 2 minutos cambio de zona. 2 series.	* Correcta ejecución del regate, la entrada y la cobertura del balón. * Agresividad positiva en todas las acciones (ir al encuentro de ...).
	Evitar
	* Falta de competitividad. * Acciones repetidas, intentar variar (regates, entradas, etc...). * Pérdidas de tiempo cuando el balón sale de la zona.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Pases con la cabeza utilizando las manos. 2ª.- Tres toques.	
Observaciones	



Código C.07.001

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 5X5 TRES ZONAS SOLO OCUPO DOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego

Material

Balones, conos, petos y 6 porterías pequeñas

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 25 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 10 %m2 / Jug 75

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se juega 5x5 a dos toques. En un campo de 30m x 25m se divide en tres zonas del mismo tamaño. Siempre se juega en las dos zonas cercanas a la portería adversaria. Dos toques. Hay que hacer 3 pases para poder pasar a la zona de finalización.

Incidir en

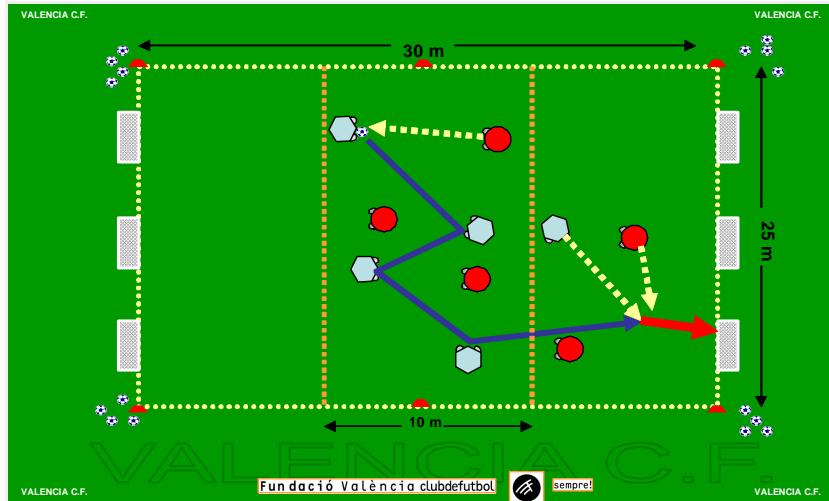
- * Jugar juntas las líneas.
- * Imprimir velocidad en el juego cuando hay densidad defensiva.
- * Contundencia defensiva creciente en la medida que se acercan a la portería propia.

Variantes

- 1ª.- 3x3+C
2ª.- 4x4+C

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.07.002

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 TODOS PASAN A LOS TRES PASES

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa
Tec-Tac. Secundario	OF - Velocidad en juego

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se juega 5x5 en medio campo com porterías reglamentarias. Para poder pasar al campo adversario hay que dar 3 pases en nuestro campo. Si el equipo adversario roba el balón antes de que el otro equipo consiga dar sus 3 pases, se queda en el campo adversario para intentar finalizar en gol. Todo el equipo a excepción del portero debe estar en el campo adversario para ser gol. Si en el momento de realizar el gol hay algún jugador del equipo defensor en campo adversario, el gol vale doble. Se puede volver al campo propio sin la obligación de realizar el número de pases requerido dado que ya los han realizado y no han perdido la posesión del balón. Se juega a dos toques.

Incidir en

* Atención para buscar siempre juntar las líneas en ataque y defensa.

* Apretar al adversario en su campo para impedir los tres pases o en su caso los cinco.

Evitar

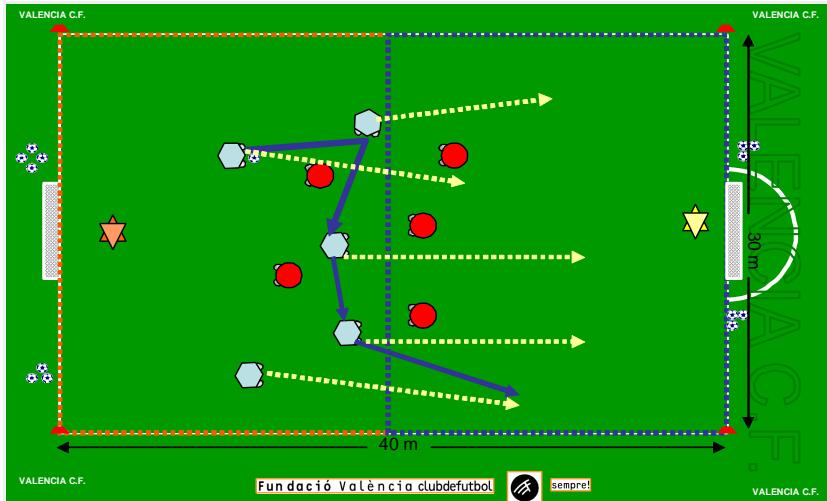
* Imprecisiones en el pase en campo propio.

* Falta de intensidad defensiva en el campo adversario.

* Líneas separadas sin conexión en ataque y/o defensa.

Variantes

- 1º.- Introducir un comodín (5x5+C).
- 2º.- Jugar un 4x4 + 2 Comodines.
- 3º.- Aumentar a 5 pases para ir al otro campo.
- 4º.- Impedir que una vez se pasa al campo adversario se pueda volver al propio.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.003

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 7X7 CAMBIO DE RITMO 2X1

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	PAer - Potencia Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Cambios de Ritmo
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

En una superficie equivalente a 1/2 campo juegan dos equipos 5 x 5 a 2 toques en la zona central (30m x 20m). Tras realizar 3 pases, se puede invadir la zona de ataque (libre de toques) 2 delanteros. Tan sólo defiende uno.

Incidir en

- * Cambiar el ritmo en la velocidad del juego cuando nos acercamos a la portería adversaria.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Movilidad y apoyos constantes.
- Intensidad defensiva.

Evitar

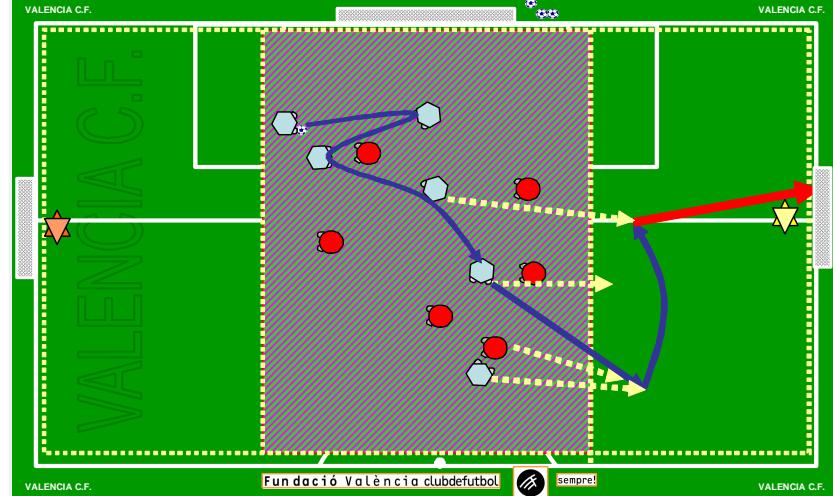
- * Lentitud en la circulación del balón.
- * Imprecisiones en el pase.
- * Falta de intensidad defensiva, sobre todo en la zona central.

Variantes

- 1ª.- 4X4+1C
- 2ª.- 4X4+2C
- 3ª.- 4X4
- 4ª.- 3X3+1C
- 5ª.- 3X3+2C

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.07.004

Nombre

FUTBOL REDUCIDO***: 5X5 + 2 PARTIDO CHINOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 35 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m² / Jug 116,66667

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Dos equipos (5x5+2) juegan a dos-tres golpeos con intención de marcar gol en las porterías pequeñas. Los comodines son los porteros. Las porterías están dentro del terreno de juego y se puede marcar gol por los dos lados. Si al marcar gol el balón lo controla un jugador del mismo equipo el gol vale doble. Defiendo y ataco todas las porterías.

Incidir en

- * Alternancia de porterías de ataque.
- * Velocidad en el juego.
- * Precisión en los controles y pases.

Evitar

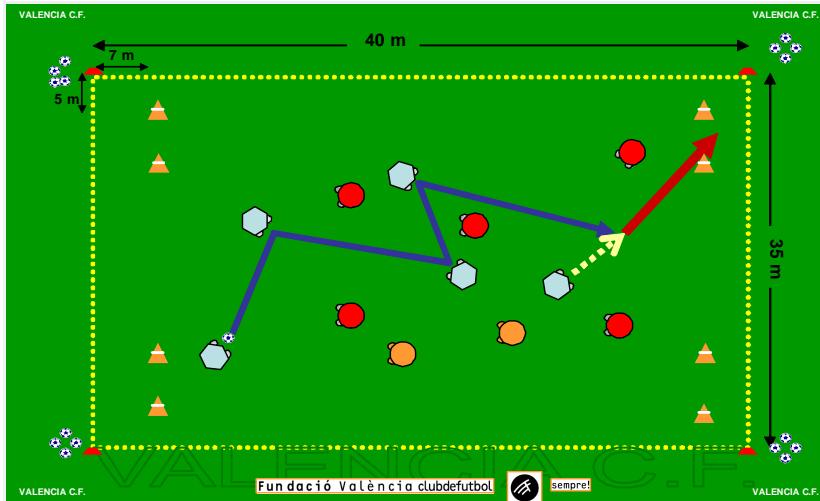
- * Lentitud en la circulación del balón.
- * Imprecisiones en el pase.
- * Falta de intensidad defensiva.

Variantes

- 1ª.- Dos porterías, el gol vale por delante y por detrás y en ½ campo.
- 2ª.- 4x4+2C
- 3ª.- 4x4
- 4ª.- 3x3+2C

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.07.005	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 4x4 + 2 APOYOS EN LOS FONDOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos				
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego				
Material					
Balones, conos y petos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 20 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 10 Edad: 8-11 Nivel: Competitivos Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	10	%m ² / Jug	60		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
4x4+2 comodines en los fondos. Dos toques. Para finalizar en gol hay que realizar un apoyo en el comodín del fondo. El gol vale doble si no se pierde la posesión del balón y se finaliza en la otra portería. Cada equipo ataca una portería y defiende otra.	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Precisión en los controles y pases. * Amplitud en el ataque utilizando los apoyos del fondo.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases y controles imprecisos. * Poca progresión en el juego. * Poca movilidad ofensiva y defensiva.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Los comodines se pueden mover por dos lados. 2ª.- Introducir comodines por dentro y por fuera.	
Observaciones	



Código C.07.006

Nombre

FUTBOL REDUCIDO***: 3X3 + 4 APOYOS A LOS LADOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	PAer - Potencia Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 20 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 10 %m2 / Jug 60

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

3x3+4 comodines en los lados. Se juega a dos toques. Para ser gol tiene que participar un comodín de banda y el del fondo. Todos atacan y defienden las dos porterías.

Incidir en

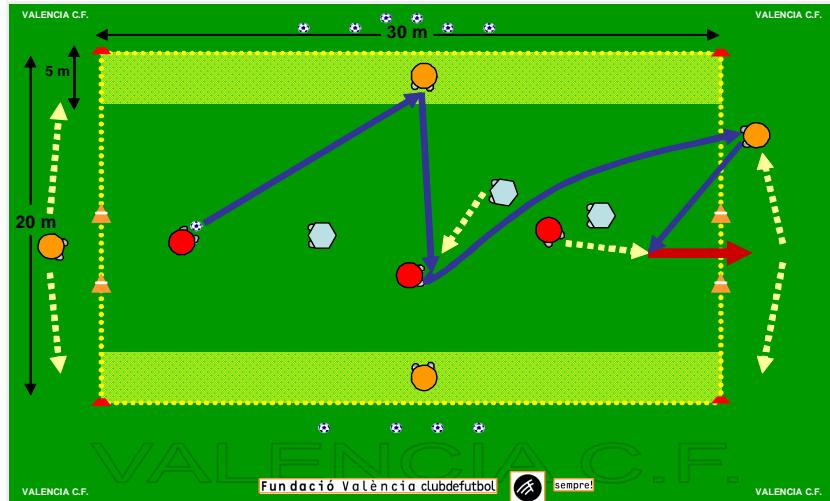
- * Velocidad en el juego.
- * Precisión en los controles y pases.
- * Amplitud en el ataque utilizando los apoyos de los fondos y los lados.

Variantes

- 1º.- Donde robo el balón tengo que combinar con el comodín del lado y fondo opuesto.
- 2º.- Introducir porterías grandes y los porteros.
- 3º.- Los comodines de los fondos por dentro.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.07.007	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 3X3 Y 1 ESPERA SI ROBO ARRIBA VALE X 2		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa				
Tec-Tac. Secundario	OF - Velocidad en juego				
Material					
Balones, conos, petos y 2 porterías pequeñas.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 20 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 6 Edad: 8-11 Nivel: Competitivos Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	6	%m2 / Jug	100		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
FUTBOL REDUCIDO: Campo de 30x20m dividido en 2 partes, 2 miniporterías. Juego de 3 contra 3 a 2 golpeos. Intentar marcar gol en las porterías pequeñas. Si se consigue el balón en la mitad de campo adversario y se logra gol, éste vale doble. Dos toques.	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Encadenamiento ataque-defensa. * Presión en el campo adversario.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Progresar poco hacia la portería adversaria. * Errores en controles y pases. * Actitud pasiva para recuperar el balón en el campo adversario.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Utilizar un comodín. 2ª.- Gol sólo es válido si se consigue antes de 5 pases.	
Observaciones	



Código	C.07.008	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 4X4 SI ROBO ARRIBA ATACO CON UNO MAS																																																																			
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">07 - FUTBOL REDUCIDO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO					FISICO	RS - RESISTENCIA																																																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																																																					
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO																																																																					
FISICO	RS - RESISTENCIA																																																																					
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">PAer - Potencia Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">OF - Superioridad Nª Ofensiva</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">DEF - Basculacion</td></tr> </table>						Fisicos	PAer - Potencia Aerobica					Tec-Tac. Principal	OF - Superioridad Nª Ofensiva					Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion																																																			
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica																																																																					
Tec-Tac. Principal	OF - Superioridad Nª Ofensiva																																																																					
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion																																																																					
Material <p>Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.</p>																																																																						
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>20</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="5">15 Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="5">8</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="5">8-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="5">Competitivos</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="5">Alta</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>8</td><td>%m² / Jug</td><td colspan="3">100</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS						Espacio	20	x	40	m	Tiempo	15 Min					SUBJETIVAS						Jugadores	8					Edad	8-11					Nivel	Competitivos					Intensidad	Alta					Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	8	%m ² / Jug	100			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS																																																																						
Espacio	20	x	40	m																																																																		
Tiempo	15 Min																																																																					
SUBJETIVAS																																																																						
Jugadores	8																																																																					
Edad	8-11																																																																					
Nivel	Competitivos																																																																					
Intensidad	Alta																																																																					
Entidad de la Carga Total																																																																						
Jug.Intervienen	8	%m ² / Jug	100																																																																			
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																																																					

Descripción	Incidir en
Campo de 40x20m dividido en 2 partes con 4 miniporterías. Juego de 2 contra 2 + 2 contra 2 (4 contra 4). En zona ofensiva juego a 3 toques, en zona defensiva juego a 2 toques. Quien recupera el balón en zona ofensiva puede crear superioridad numérica en dicha zona con la incorporación del otro lado de un compañero (quedando un 3 contra 2). La recuperación en fase defensiva mantiene inalterable el número de jugadores tanto defensas como atacantes, por tanto uno de los 3 jugadores que atacaba, debe replegarse para hacer un 2x2. En zona defensiva se tiene que dar un mínimo de 3 pases para enviar el balón a la otra zona, en zona ofensiva libre de pases.	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Encadenamiento ataque-defensa. * Presión en el campo adversario. * Crear situaciones de 2x1 en ataque.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud en el juego de ataque. * Errores en controles y pases. * Actitud pasiva para recuperar el balón en el campo adversario.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Limitar a 5 el número de pases en zona ofensiva para hacer gol.	
Observaciones	



Código	C.07.009	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 7X7 ZONA UTIL-INUTIL																																																																				
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">07 - FUTBOL REDUCIDO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO					FISICO	RS - RESISTENCIA																																																				
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																																																						
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO																																																																						
FISICO	RS - RESISTENCIA																																																																						
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">DEF - Equilibrio entre Lineas</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">OF - Ocupacion Espacios Libres</td></tr> </table>						Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica					Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas					Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres																																																				
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																																																																						
Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas																																																																						
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres																																																																						
Material <p>Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.</p>																																																																							
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td><td></td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="5">15 Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="5">12</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="5">8-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="5">Competitivos</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="5">Alta</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>12</td><td>%m² / Jug</td><td>100</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS						Espacio	30	x	40	m		Tiempo	15 Min					SUBJETIVAS						Jugadores	12					Edad	8-11					Nivel	Competitivos					Intensidad	Alta					Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	100			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS																																																																							
Espacio	30	x	40	m																																																																			
Tiempo	15 Min																																																																						
SUBJETIVAS																																																																							
Jugadores	12																																																																						
Edad	8-11																																																																						
Nivel	Competitivos																																																																						
Intensidad	Alta																																																																						
Entidad de la Carga Total																																																																							
Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	100																																																																				
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																																																						

Descripción	Incidir en
<p>½ Campo (40 x 30) dividido en 4 zonas de 10m cada una. Con 4 miniporterías. Juego de 6 contra 6 a 2 toques. (equipos situados según el modelo o sistema, por ejemplo: (3-2-1 ó 2-3-1)). A través del juego se puede superar sólo una zona cada vez, pero el equipo debe distribuirse en el campo de modo que ocupe siempre, con sus componentes, al menos tres zonas y debe dejar siempre la más lejana al balón (por ejemplo: balón en zona A para el equipo que ataca (portería adversaria en zona D), el equipo debe ocupar las zonas A-B-C dejando libre la zona D).</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Saber discriminar las zonas útiles e inútiles del juego. * Buscar el equilibrio entre líneas: Distancias y efectivos. * Dar velocidad al juego * Encadenar ataque-defensa.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Acumulación excesiva de jugadores en el campo. * Lentitud en el juego de ataque. * Errores en controles y pases. * Actitud pasiva para recuperar el balón en el campo adversario.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- Introducir un comodín que pueda moverse por todas las zonas del campo.</p> <p>2º.- Permitir el desdoblamiento de un jugador que interactúa en otra zona asumiendo una misión ofensiva.</p>	
Observaciones	



Código	C.07.010	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 6X6 4 PORTERIAS INVERTIDAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Coberturas				
Material	Balones, conos y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 12 Edad 6-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	100		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Campo de 40x30m. Juego de 6 contra 6 a 2 toques, pero el gol sólo es válido si se consigue a 1 toque del exterior hacia dentro. 4 miniporterías (2 por lado) situadas a 8-10m de la línea del fondo del campo. Todos atacan todas las porterías y las defienden todas.	<ul style="list-style-type: none"> * Dar velocidad al juego * Encadenar ataque-defensa. * Precisión en los controles y en el pase
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud en el juego de ataque. * Errores en controles y pases. * Actitud pasiva para recuperar el balón.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Para ser gol el balón una vez atravesada la portería lo debe recibir un compañero y seguir jugando.</p> <p>2ª.- 5X5 + 2C</p> <p>3ª.- Asignar 2 porterías de ataque y defensa.</p>	
Observaciones	



Código	C.07.011	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 5X6 A DEFENDER LA GRAN LINEA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Ataque Organizado				
Material					
Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 11 Edad 6-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 11 %m2 / Jug 109,09091 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
Campo de 40x30 con las miniporterías situadas sobre una línea de fondo y con una línea trazada paralelamente a 10 metros de la misma. Juego de 5 contra 6 a diferentes nº de toques (equipos situados según el modelo táctico pertinente). 5 jugadores defienden una línea y tratan de impedir que los adversarios lleven el balón al otro lado de la misma en conducción. Los adversarios (2-3-1 o bien 3-2-1) deben atacar primero la linea (sobrepasándola) y luego hacer gol en una de las miniporterías. Equipo de 5 a tres toques, y el equipo de 6 a dos toques. En el momento que el equipo de 6 jugadores sobre pasa la linea, el gol sólo es válido a un toque.	<ul style="list-style-type: none"> * Basculaciones correctas para impedir que sobre pasen la linea. * Amplitud en el juego. * Velocidad en el juego. * Alternancia de pases cortos y largos.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud en el juego de ataque. * Errores en controles y pases. * Falta de atención de las basculaciones y/o coberturas.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Una vez sobre pasada la linea a 10 meros de las 4 miniporterías, sólo defienden en esa zona cuatro jugadores, quedando un jugador arriba. 2ª.- Jugar un 4x5+1C	
Observaciones	



Código	C.07.012	Nombre	BOL REDUCIDO***: 6X6 EN ZONA DE CREACION VELOCIDAD EN EL JUE
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	Espacio	30 x 40 m
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO	Tiempo	15 Min
FISICO	RS - RESISTENCIA	Jugadores	12
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Nivel	Competitivos
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego	Intensidad	Alta
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug. Intervienen	12 %m2 / Jug 100
Balones, conos, petos y 6 porterías pequeñas.		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
Campo de 40 x 30 m (1/2 campo) dividido en 3 partes (zona central larga de 15m) con 6 miniporterías (equipo situado en el campo según el sistema 2-3-1 ó 3-2-1). Juego 6 contra 6 a 2 toques. Si un equipo recupera el balón en al zona central no puede realizar más de tres pases en esta zona para buscar el gol en la zona ofensiva o bien reiniciar con un pase atrás. El juego se desarrolla con normalidad si el balón es recuperado en zona ofensiva o defensiva.	<ul style="list-style-type: none"> * Basculaciones correctas. * Velocidad en el juego. * Alternancia de pases cortos y largos.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases y regates de sobra en zona de creación. * Lentitud del juego. * Falta de movilidad del equipo que ataca. * Falta de contundencia defensiva.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Jugar en la zona central a un toque. 2ª.- Añadir un cuarta portería en los fondos. 3ª.- Colocar a los porteros como comodines. 4ª.- Quitar la portería centrada de los fondos.	
Observaciones	



Código C.07.013

Nombre

L REDUCIDO: 6X6 DEFIENDO 4 PORTERIAS DOS EN LADOS Y DOS EN FONDOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego

Material

Balones, conos, petos y 8 porterías pequeñas.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m² / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40x30m dividido en 2 partes con 8 miniporterías (situadas sobre los 4 lados del campo). Juego de 6 contra 6 a dos toques o más (disposición según esquema táctico 3-2-1 ó 2-3-1). Cada equipo defiende las 4 miniporterías situadas en su mitad de campo defensiva. El equipo que hace gol, continúa con la posesión de la pelota.

Incidir en

- * Basculaciones correctas.
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.

Evitar

- * Falta de amplitud y profundidad en el ataque.
- * Falta de movilidad del equipo que ataca.
- * Falta de contundencia defensiva.
- * Falta de atención en las basculaciones, coberturas y permutas.

Variantes

1ª.- Introducir el portero en cada equipo y que pueda realizar paradas con la mano y luego jugar el balón como un jugador más.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.014

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 DOS PORTERIAS CIRCULO CENTRAL

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Entrada

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40 x 30m . 2 porterías (con conos) de 4 metros dispuestas en el círculo central y defendidas por 2 porteros. Juego 6 contra 6 a 2 toques y gol a primer toque. El gol es válido en cualquier portería pero la ejecución del tiro debe realizarse fuera de la zona de 5 metros alejada de la portería y además se deben dar como mínimo tres pases en el ½ campo donde está la portería. El portero del campo donde no está el balón es comodín de apoyo al equipo que posee el balón.

Incidir en

- * Amplitud en el juego.
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.

Evitar

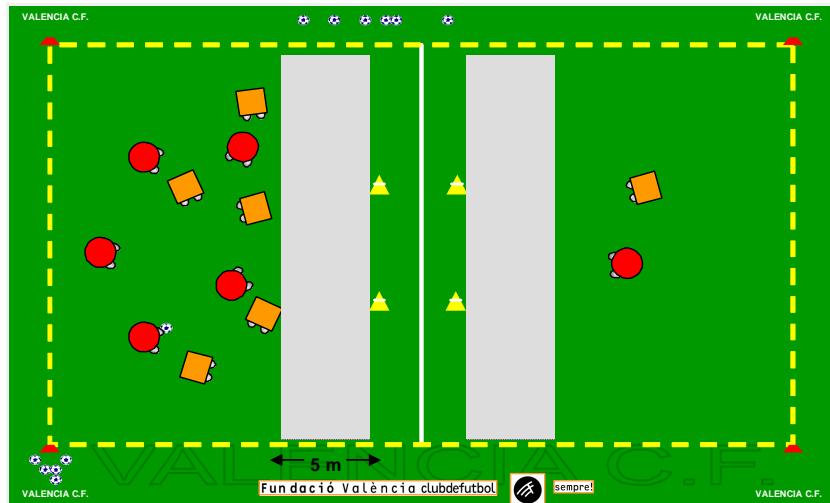
- * Pérdidas de balón.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Abuso de las acciones individuales.

Variantes

- 1ª.- 5X5+C
2ª.- 4X4+C

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.07.015

Nombre

FUTBOL REDUCIDO***: 6X6 PORTERIAS DE 3 LADOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion
Tec-Tac. Secundario	OF - Tiro

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40x30m con porterías a 3 lados (4 metros por lado) defendidas por un portero por lado (1 portero defiende 3 puertas que representan los 3 lados de 5 metros del triángulo formado por los cono). Juego 6 contra 6 a 3 toques y gol a 2 toques. Las porterías están situadas a 8 m de la línea de fondo. Cada equipo ataca una portería y defiende la otra. Si se hace gol, se puede conservar la posesión del balón.

Incidir en

- * Amplitud en el juego.
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Atención a las basculaciones, coberturas y permutes que requiera el juego.

Evitar

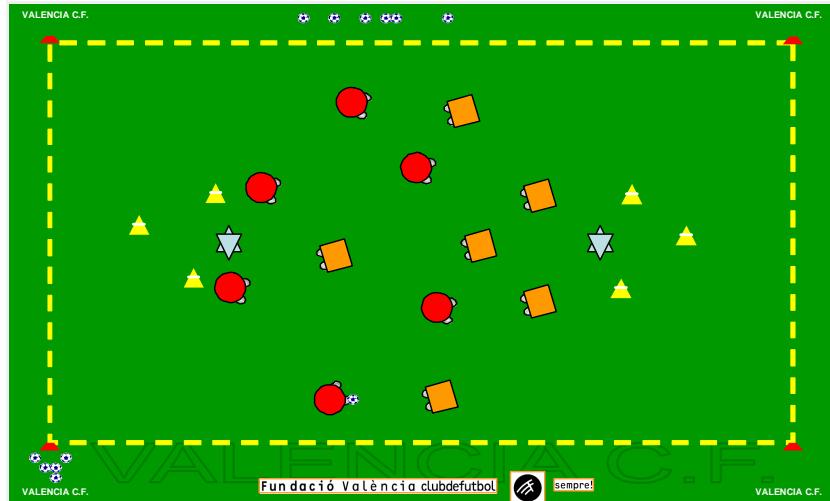
- * Pérdidas de balón.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Abuso de las acciones individuales.

Variantes

- 1º.- Si después de 5 pases un equipo no ha realizado tiro a gol, pierde la posesión de la pelota.
- 2º.- Después de 5 pases sólo se pueden dar 2 toques, y si hago 5 pases más pierdo la posesión.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.07.016

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 4 PORTERIAS FONDOS Y UNA TRES LADOS CENT

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion

Material

Balones, conos, petos y 4 miniporterías.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 13

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 13 %m2 / Jug 92,307692

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40 x 30m. Tres porterías (con conos) de 4 metros en el círculo del centro del campo y 4 miniporterías situadas a los 4 lados a 5 m de la línea de banda (orientadas hacia el exterior). Juego 6 contra 6 (con 1 portero que defiende las porterías del centro del campo) a 2 toques. El otro portero defiende las portería pequeñas invertidas de los fondos. Todos atacan y defienden todas las porterías.

Incidir en

- * Amplitud en el juego.
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Atención a las basculaciones, coberturas y permutas que requiera el juego.

Evitar

- * Pérdidas de balón.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Abuso de las acciones individuales.
- * Poca actitud defensiva.

Variantes

- 1º.- Asignar 2 porterías de ataque y defensa por equipo.
- 2º.- 5x5+1C
- 3º.- 4x4+2C

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.07.017	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 6X6 4 PORTERIAS FONDOS Y UNA DOS PORTEROS CENTRALES																														
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">07 - FUTBOL REDUCIDO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO		FISICO	RS - RESISTENCIA																				
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO																																
FISICO	RS - RESISTENCIA																																
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Progresion en el juego</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>DEF - Basculacion</td></tr> </table>						Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego	Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion																						
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																																
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego																																
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion																																
Material <p>Balones, conos, petos y 4 miniporterías.</p>																																	
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m2 / Jug</td><td colspan="3">85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																												
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																														
Entidad de la Carga Total																																	
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286																														
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																

Descripción	Incidir en
Campo de 40x30m con una portería central (2 conos) de 6 m defendida por dos porteros y 4 miniporterías situadas a 10 metros de la línea de banda (a los 4 lados del campo). Juego de 6 contra 6 a 2 toques. Cada equipo defiende el lado de la portería en su mitad de campo defensiva y las 2 miniporterías situadas en ese medio campo. El gol es válido - a un toque - en la portería grande y a 2 toques en las miniporterías. Todos atacan y defienden las porterías.	<ul style="list-style-type: none"> * Amplitud en el juego. * Velocidad en el juego. * Alternancia de pases cortos y largos. * Atención a las basculaciones, coberturas y permutes que requiera el juego.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pérdidas de balón. * Juego reiterado en zonas concretas. * Abuso de las acciones individuales. * Poca actitud defensiva.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Asignar 2 porterías de ataque y defensa por equipo. 2ª.- 5x5+1C 3ª.- 4x4+2C	
Observaciones	



Código C.07.018

Nombre

FUTBOL REDUCIDO***: 6X5 1 PORTERIA Y 2 PEQUEÑAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion

Material

Balones, conos, petos y 2 miniporterías.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40 x 30m divididos en 2 partes. Una portería con portero y 2 miniporterías (3 metros) situadas sobre la línea que divide el campo. Juego de 4 contra 6 con los equipos situados según el sistema de juego, más un comodín (que puede ser otro portero, situado en el centro del campo). El equipo compuesto por 4 jugadores defiende las 2 miniporterías y la portería y juega a 3 ó 2 toques. El equipo compuesto por 6 jugadores defiende las 2 miniporterías y el lanzamiento al comodín, jugando a 1 ó 2 toques. El equipo de 4 jugadores puede obtener 1 punto pasando el balón entre las 2 miniporterías o efectuando un lanzamiento - a 1 toque - al comodín (situado en el círculo central) sólo después de haber superado la línea central. El equipo de 6 obtiene el gol marcando en la portería grande, pero si en la misma jugada el balón traspaso una de las miniporterías, el gol vale doble.

Incidir en

- * Amplitud en el juego.
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Atención a las Interceptaciones, basculaciones, coberturas y permutas que requiera el juego.

Evitar

- * Pérdidas de balón.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Abuso de las acciones individuales.
- * Poca actitud defensiva.

Variantes

- 1º.- Retrasar las 2 porterías pequeñas a 5 metros del fondo.
- 2º.- El comodín puede moverse por todo el campo.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.07.019	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 7X6 1 PORTERIA GRANDE Y 3 PEQUEÑAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion				
Material	Balones, conos, petos y 3 miniporterías.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 13 Edad 6-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	13	%m ² / Jug	92,307692		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Campo 40 x 30 m con una portería (defendida por el portero) y 3 miniporterías (aunque pueden ser 2 según la situación táctica que se quiera entrenar). Juego de 6 x 6 (equipos situados según el sistema táctico) a 2 toques. El equipo que defiende la portería, cuando está en posesión del balón, debe realizar 4-5 pases consecutivos antes de poder pasar el balón al punto situado en el círculo central (el cual no puede ser atacado en dicha zona) y hacer gol en cualquiera de las 3 miniporterías. El otro equipo juega sin limitaciones y debe marcar en la portería grande.

Incidir en

- * Amplitud en el juego.
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Encadenar acciones de ataque-defensa ; defensa-ataque

Evitar

- * Pérdidas de balón.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Abuso de las acciones individuales.
- * Poca actitud defensiva.

Variantes

- 1º.- Incorporar un portero que defiende las 3 porterías pequeñas.
- 2º.- 5x5+C
- 3º.- 4x4+C

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.020

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 CUATRO CONSERVAN LA ZONA Y DOS BASCULAN

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego

Material

Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40 x 30 m dividido verticalmente en dos partes. 2 porterías con porteros y 4 miniporterías. 6 contra 6 a 2 toques (según esquema táctico 1-2-3-1), pero de hecho se juega 2 contra 2 + 2 contra 2 en las dos zonas + 2 comodines (medio centro y delantero). Los jugadores no pueden cambiar de zona de juego (sólo el comodín puede jugar entre ambas zonas). Se juega a tres toques y los comodines a dos, salvo acción de tiro que es libre.

Incidir en

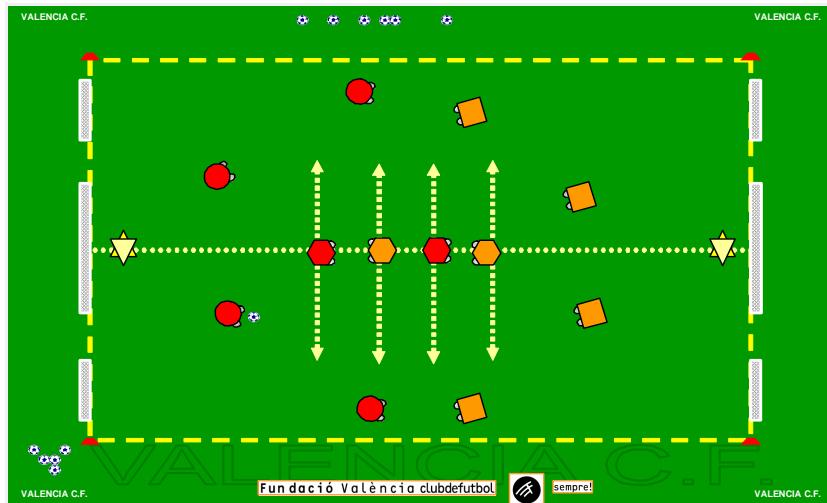
- * Basculación de los jugadores limitando recorridos.
 - * Amplitud en el juego.
 - * Velocidad en el juego.
 - * Alternancia de pases cortos y largos.
- Encadenar acciones de ataque-defensa ; defensa-ataque

Evitar

- * Situaciones de 2x1 en banda.
- * Pérdidas de balón.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Poca actitud defensiva.

Variantes

- 1ª.- Si robo el balón en una zona, finalizo por la otra.
- 2ª.- Limitar la basculación del medio centro (hasta 5 metros de la línea a excepción de contraataque del adversario)

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.021

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 TRES CARRILES TOQUES LIMITADOS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego

Material

Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40 x 30 m dividido por la mitad y con dos zonas laterales de 8 metros de ancho. 2 porterías con portero y 4 miniporterías. Juegan 6 contra 6 (equipos situados según esquema táctico 1-2-3-1 ó 1-3-2-1). Se juega a 1 toque en las zonas laterales. A 2 toques en la mitad defensiva y a 3 toques en la mitad ofensiva. En cualquier situación siempre se ocupa la franja central y una lateral en función de la situación del balón.

Incidir en

- * Ocupación racional del terreno de juego en las zonas delimitadas.
- * Basculación correcta siempre ofreciendo coberturas, ayudas y apoyos permanentes.
- * Alternancia de pases cortos y largos.

Evitar

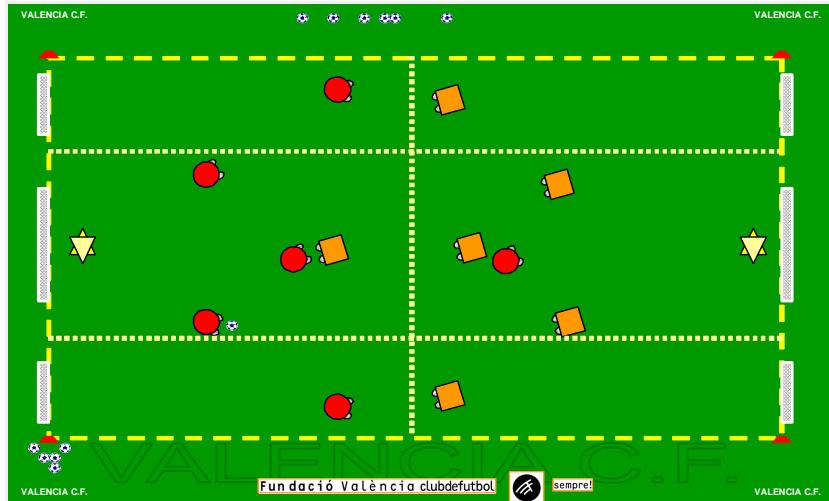
- * Aglomeración de jugadores en determinadas zonas.
- * Ocupación del terreno en zonas inútiles.
- * Situaciones de 2x1 en banda.

Variantes

- 1º.- Ampliar la superficie del campo, incluso utilizando la totalidad del mismo.
- 2º.- 5x5+C

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.07.022	Nombre	BOL REDUCIDO: 6X6 TRES CARRILES TRES PASES Y CAMBIO ORIENTACION																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>07 - FUTBOL REDUCIDO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO	FISICO	RS - RESISTENCIA																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO																											
FISICO	RS - RESISTENCIA																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>DEF - Equilibrio entre Lineas</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Cambios de Orientacion</td></tr> </table>				Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas	Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion																			
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																											
Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas																											
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion																											
MATERIAL <p>Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción <p>Campo de 40 x 30 metros dividido por 2 líneas verticales y 1 horizontal (mitad del terreno). 2 porterías defendidas por el respectivo portero y 4 miniporterías. Juegan 6 contra 6 a 2 toques (equipos situados según el esquema táctico 1-2-3-1 ó 1-3-2-1). Se puede efectuar un máximo de 3 pases en cada zona y después se debe obligatoriamente realizar un cambio de orientación a otra zona de juego.</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Ocupación racional del terreno de juego en las zonas delimitadas. * Basculación correcta siempre ofreciendo coberturas, ayudas y apoyos permanentes. * Cambios de orientación precisos.
	Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Aglomeración de jugadores en determinadas zonas. * Ocupación del terreno en zonas inútiles. * Situaciones de 2x1 en banda. * Pases reiterados en zonas con poca alternancia a otras.

Variantes <p>1ª.- Ampliar la superficie del campo, incluso utilizando la totalidad del mismo. 2ª.- 5x5+C</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código C.07.023

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 GOL CABEZA PORTERIA GRANDE 6 PORTERIAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas
Tec-Tac. Secundario	OF - Tiro

Material

Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40 x 30 metros con 2 porterías defendidas por los porteros y 4 miniporterías. Juego de 6 contra 6 a 2 toques (equipos situados según el esquema táctico 1-2-3-1 ó 1-3-2-1). Campo dividido en 3 partes. El gol en la portería grande sólo es válido de cabeza o con tiro de volea, en las miniporterías libre. Es obligatorio para cada equipo dejar libre una de las 3 zonas.

Incidir en

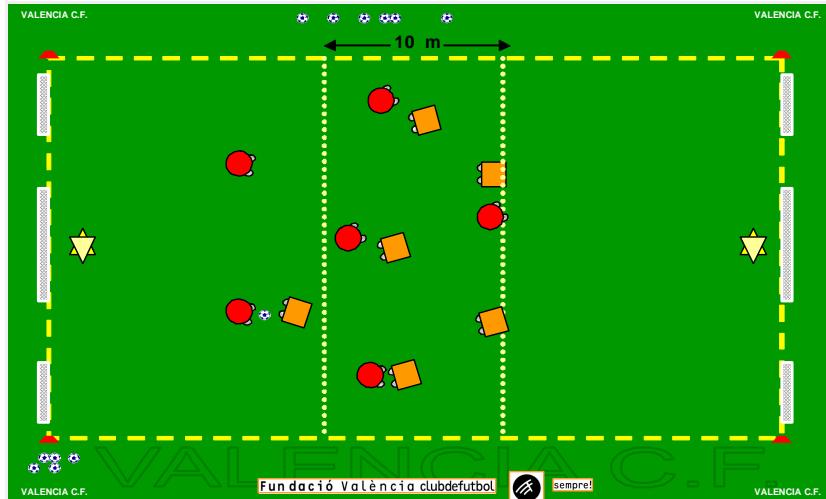
- * Ocupación racional del terreno de juego en las zonas delimitadas.
- * Basculación correcta siempre ofreciendo coberturas, ayudas y apoyos permanentes.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Tiro

Evitar

- * Aglomeración de jugadores en determinadas zonas.
- * Ocupación del terreno en zonas inútiles.
- * Acciones individuales que no sean en beneficio del equipo.

Variantes

1ª.- Ampliar la superficie del campo, incluso utilizando la totalidad del mismo.
2ª.- 5X5+C

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.07.024	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 6X6 SI NO ROBO VOY AL FONDO A TOCAR BALON
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	Espacio	30 x 40 m
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO	Tiempo	15 Min
FISICO	RS - RESISTENCIA	Jugadores	13
OBJETIVOS		Edad	8-11
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Nivel	Competitivos
Tec-Tac. Principal	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa	Intensidad	Alta
Tec-Tac. Secundario	OF - Ataque Organizado	Entidad de la Carga Total	
Material	Jug.Intervienen 13 %m2 / Jug 92,307692 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA		

Descripción

Campo de 40 x 30 metros con porterías defendidas por el portero y 2 miniporterías. Los balones están situados en la otra parte del campo tras la línea de fondo. Juegan 6 contra 6 a 2 toques (equipos situados según el esquema táctico 1-2-3-1 ó 1-3-2-1). El equipo que ataca debe buscar la finalización, pero si pierde el balón y el equipo adversario (defensor) realiza tres pases, finaliza su posibilidad de ataque; entonces todos sus componentes, deben ir velozmente a tocar la línea de fondo opuesta (donde se encuentran los balones) e iniciar con un balón la acción de ataque. Se juega por tiempos de 5 minutos, el equipo que más goles haga en su primer partido-ataque hace el tercero.

Incidir en

- * Apretar tras perder en ataque.
- * Velocidad en el juego.
- * Precisión en el pase.
- * Terminar siempre con un tiro para evitar los contraataques.

Evitar

- * Actitud pasiva tras pérdida de balón.
- * Acciones individuales que no sean en beneficio del equipo.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Poca actitud defensiva.

Variantes

- 1º.- Ampliar la superficie del campo, incluso utilizando la totalidad del mismo.
- 2º.- 5x5+C

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.025

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 CINCO PASES ENVIO AL PORTERO + DESPEJE

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa
Tec-Tac. Secundario	OF - Ataque Organizado

Material

Balones, conos, petos y 2 porterías pequeñas.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40 x 30 metros dividido en 2 partes. Una portería, 2 miniporterías y un portero situado en un fondo. Juegan 6 contra 6 a 2 toques o más (equipos situados según el esquema táctico 1-2-3-1 ó 1-3-2-1). Un equipo defiende la portería y las miniporterías y obtiene 1 punto cuando después de 5 pases consecutivos efectúa 1 lanzamiento ó 1 pase (desde la zona defensiva) al portero situado en el otro fondo, el cual rechazará el balón inmediatamente (con el pie o el puño). Si el despeje cae en su zona más próxima, el equipo defensor debe elegir si traspasa la línea (pressing + fuera juego) o quedarse en la zona defensiva. Si el despeje cae en la zona defensiva (tras la línea que divide el terreno) deben buscar la inmediata recuperación.

Incidir en

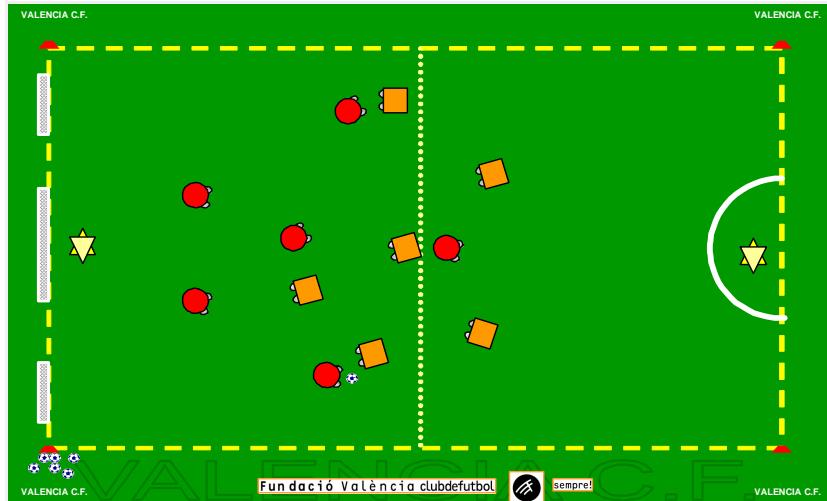
- * Apretar tras perder en ataque.
- * Velocidad en el juego.
- * Precisión en el pase.

Evitar

- * Actitud pasiva tras pérdida de balón.
- * Acciones individuales que no sean en beneficio del equipo.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Poca actitud defensiva.

Variantes

- 1º.- Reducir a 3 pases para envío del balón al portero.
- 2º.- 5x5+1C
- 3º.- 4x4+1C

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.026

Nombre

JTBOL REDUCIDO: 6X6 CUATRO PORTERIAS AL FONDO Y DOS EN MEDIO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	DEF - Pressing
Tec-Tac. Secundario	OF - Velocidad en juego

Material

Balones, conos, petos y 6 porterías pequeñas.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 40 x 60 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 60 x 40 con una portería defendida por el portero y 6 miniporterías (2 situadas en mitad del campo y 4 sobre la línea de fondo). Juegan 6 contra 6 a dos toques (equipos situados según el esquema táctico 1-2-3-1 ó 1-3-2-1). Los 6 defensores evitarán el gol en la portería grande e intentarán conseguirlo en cualquiera de las miniporterías. Los 6 atacantes defienden las miniporterías y deben hacer gol en la portería grande. Una vez se sobrepasa con el balón la línea que forman las dos miniporterías, ya no se puede hacer gol en esa jugada salvo que se vuelva a iniciar el ataque por detrás de las dos miniporterías.

Incidir en

- * Basculaciones, coberturas y permutas.
- * Amplitud de ataque.
- * Velocidad en el juego.
- * Precisión en el pase.

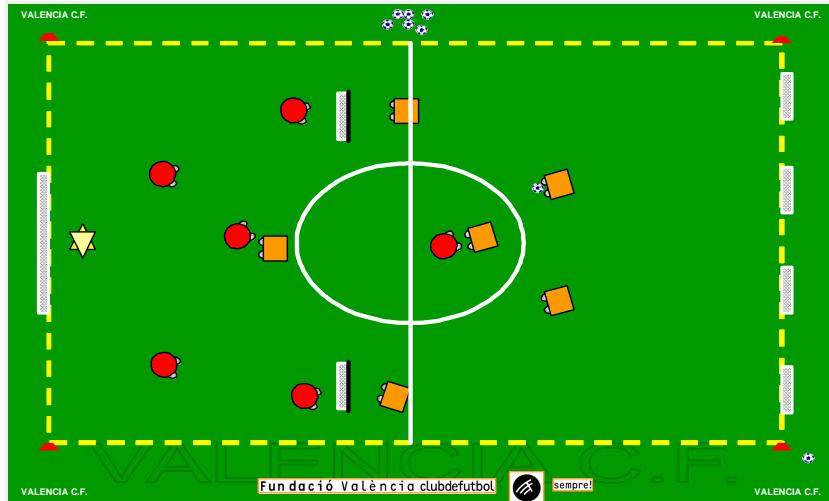
Evitar

- * Actitud pasiva tras pérdida de balón.
- * Basculaciones lentas y poco equilibradas.
- * Juego reiterado en zonas concretas.
- * Poca actitud defensiva.

Variantes

1ª.- Reducir las dimensiones (40mx40m). Jugamos 5x5+1C.

2ª.- Reducir las dimensiones (40mx30m). Jugamos 4x4+1C.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.07.027	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 7X7 SEIS PORTERIAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Pressing				
Material					
Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 40 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 14 Edad: 6-11 Nivel: Competitivos Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>En un campo 40 x 30 metros, se enfrentan dos equipos de 7 x 7 (1-3-2-1) a dos toques. Las porterías pequeñas miden 1 m. El gol en portería pequeña vale 2 puntos y en la grande vale 1 punto. Los porteros pueden jugar con los pies y con las manos. Sólo vale tirar a gol una vez sobre pasada la línea del fuera de juego. El portero puede realizar a lo largo del partido tres tiros directos a gol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Amplitud en ataque. * Alternancia de pases cortos y largos. * Pressing en banda y por el centro. Pases hacia delante tras recuperación.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Juego individualista. * Excesivos pases en zona de inicio. * Imprecisión en los pases.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- 5X5+1C 2ª.- 4X4+1C	
Observaciones	



Código C.07.028

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 FUEGO CRUZADO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Cambios de Orientacion
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion

Material

Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Distribuidos en el espacio de ½ campo según el gráfico los jugadores (6 X 6) deben intentar conseguir gol en una de las dos porterías colocadas en la línea de fondo contraria, buscando la rápida circulación del balón o cambio de orientación de un lado a otro del campo. Limitamos los toques a 3 por jugador. Se consigue gol doble cuando el jugador que recibe el pase tras cambio de orientación (del otro lado de la línea), controla y marca gol él mismo. Será gol simple todo aquél que no cumpla las condiciones anteriores.

Incidir en

- * Recupero en un lado y acabo por el otro.
- * Buenos desmarques para facilitar los cambios de orientación.
- * Velocidad en el juego.
- * Basculaciones rápidas neutralizando los cambios de orientación.

Evitar

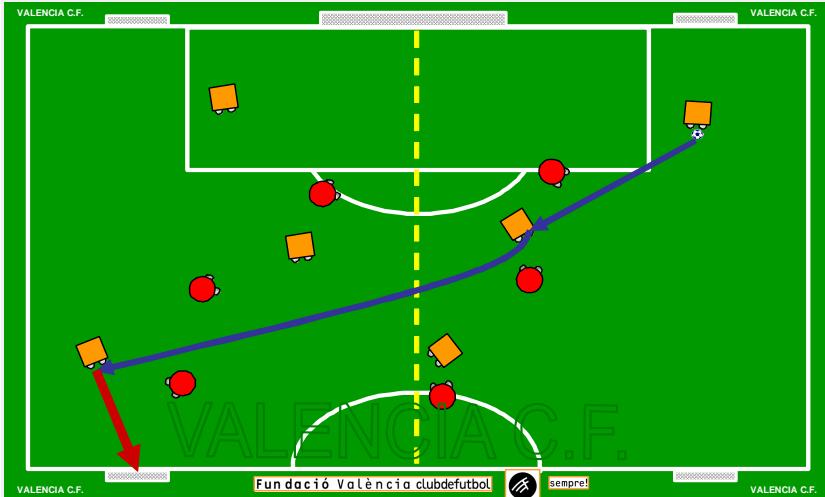
- * Pases innecesarios en zona de inicio.
- * Conducciones innecesarias que ralenticen el juego.
- * Imprecisiones en los pases y sobre todo en los cambios de orientación.

Variantes

- 1º.- Si se realiza otro cambio a la otra mitad de campo el gol también vale doble.
- 2º.- 5X5+1C.
- 3º.- 4X4+1C.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.07.029	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 6X6 SEIS PORTERIAS Y APOYO DEL PORTERO																																																																				
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">07 - FUTBOL REDUCIDO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO					FISICO	RS - RESISTENCIA																																																				
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																																																						
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO																																																																						
FISICO	RS - RESISTENCIA																																																																						
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">OF - Apoyos</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">DEF - Interceptacion</td></tr> </table>						Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica					Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos					Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion																																																				
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																																																																						
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos																																																																						
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion																																																																						
Material <p>Balones, conos, petos y 6 porterías pequeñas.</p>																																																																							
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td><td></td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="5">15 Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="5">14</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="5">8-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="5">Competitivos</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="5">Alta</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug. Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td colspan="3">85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS						Espacio	30	x	40	m		Tiempo	15 Min					SUBJETIVAS						Jugadores	14					Edad	8-11					Nivel	Competitivos					Intensidad	Alta					Entidad de la Carga Total						Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS																																																																							
Espacio	30	x	40	m																																																																			
Tiempo	15 Min																																																																						
SUBJETIVAS																																																																							
Jugadores	14																																																																						
Edad	8-11																																																																						
Nivel	Competitivos																																																																						
Intensidad	Alta																																																																						
Entidad de la Carga Total																																																																							
Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																																																																				
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																																																						

Descripción	Incidir en
<p>Se enfrentan dos equipos 6 x 6 cuyo objetivo es marcar gol en una de las seis mini-porterías. Los porteros se colocan en una zona habilitada exclusivamente para ellos en el centro del terreno. Cuando un equipo recupera la posesión del balón, debe jugar obligatoriamente con su portero mediante un pase largo, para a continuación comenzar la acción ofensiva. El portero recibe la oposición del guardameta del otro equipo, que puede interceptar la pelota para jugar seguidamente con un compañero de su equipo. Dos toques.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Amplitud en el juego. * Velocidad en el juego. * Apoyos permanentes al portero. * Cerrar las líneas al/del portero.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Juego individualista. * Falta de movilidad del portero para inicio de ataque. * Excesivos pases en zona de inicio. * Imprecisión en los pases.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- 5X5 + 2 porteros. 2º.- 4X4 + 2 porteros. 3º.- Colocar los medios centros en lugar de los porteros, para que éstos sean jugadores que pueden tocar el balón con las manos.</p>	
Observaciones	



Código	C.07.030	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 3X3 + 6 APOYOS LATERALES		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion				
Material	Balones, conos y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 40 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 12 Edad: 8-11 Nivel: Competitivos Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	12	%m ² / Jug	100		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Partidos de 3x3 + 6 apoyos en banda por equipo (4 en las bandas y dos en los fondo). Si se consigue gol después de centro de una banda el gol vale triple, si se consigue después de un apoyo con uno de los del fondo vale doble el gol, y de jugada normal el gol vale uno. Se realizaran series de 2-3-4 minutos, y también se cambiaron los jugadores, pasando a jugar los de dentro fuera de apoyos y los apoyos de fuera dentro. Dos toques.

Incidir en

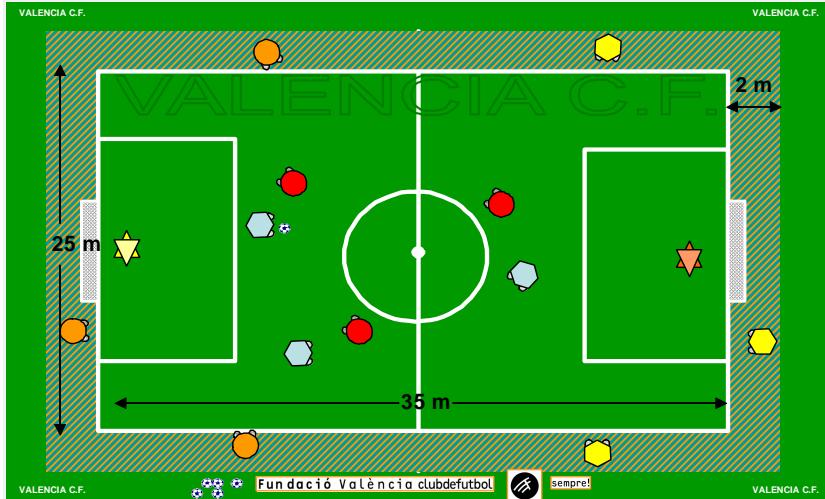
- *Aperturas rápidas a banda y escalonamiento de las acciones de remate a gol.
- * Precisiones centros desde las bandas (intentar que no lleven botes).
- * Velocidad en el juego.
- * Movimientos de engaño

Evitar

- * Pases imprecisos.
- * Falta de actitud de los apoyos de los lados y fondos.
- * Acciones individualistas innecesarias (conducción, regates, ...)

Variantes

- 1º.- Introducir un comodín por dentro.
- 2º.- Los jugadores que están en la banda con un balón en las manos haciendo habilidad dinámica y atendiendo el juego para apoyar cualquier acción.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.031

Nombre

OL REDUCIDO***: 1X1, 2X2, 3X3 SITUACIONES DE JUEGO EN CUATRO ZONAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 15

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 15 %m2 / Jug 80

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

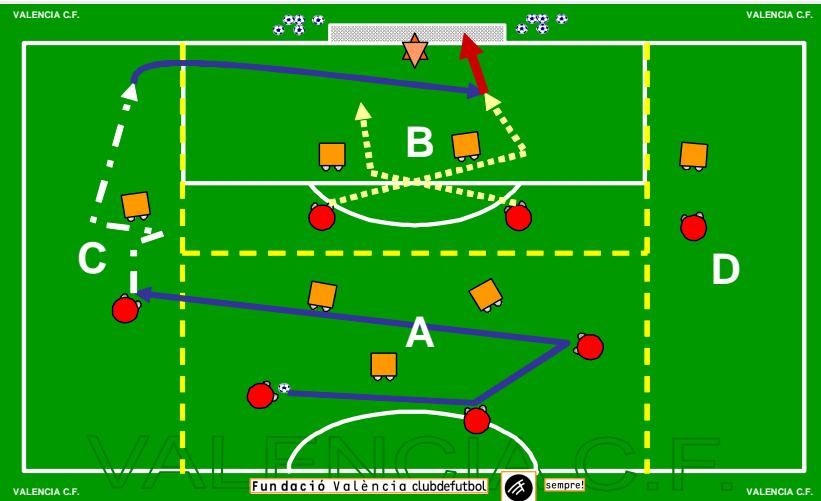
En la zona (B) se colocan dos atacantes y dos defensas del otro equipo para el 2x2. En la zona (A) tres atacantes contra tres defensas para el 3x3. En las zonas (C.) y (D) se colocan uno de cada equipo para el 1x1. Balones detrás de la portería. Golpes: 3 en la zona (A) y libre en zonas (B),(C) y (D). Desarrollo: Se inicia el juego en el área (A) con un balón al aire para determinar quién inicia el ataque. Quien lo gane intenta pasar a sus delanteros de las zonas (B), (C.) y (D). Si conectan con los de la zona (B) éstos pueden hacer gol o apoyarse en los de las bandas para que centren. Si conectan con los de las bandas éstos 1x1 buscando centrar para el de la zona (B) y la entrada del jugador de banda de la zona opuesta. Si un equipo recupera el balón en zona (A) entonces pasa a atacar, si lo recuperan en cualquiera de las demás zonas entonces deben conectar con sus compañeros de la zona (A) quienes deben tocar al menos 2 veces entre ellos antes de iniciar un nuevo ataque. Si un equipo hace gol, continúa con la posesión si no la pierde y es el portero quien inicia y pasa a la zona (A) a quien corresponda atacar.

Incidir en

- * Movimientos rápidos de engaños en banda y de los puntos (Donde empiezo no acabo, * Cuando voy-vengo, cuando vengo-voy).
- * Velocidad todas las acciones.
- * Ocupación reacional del terreno de juego.

Variantes

- 1º.- Reducir la zona A en un 2x2.
- 2º.- Jugar en la zona A un mínimo de 3 pases, si hay robo quien inicia el pase a las zonas C-D es el equipo que se adueña del balón. Cada vez inicia un equipo.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.032

Nombre

FUTBOL REDUCIDO***: 7X6 SI MARCO 3 CAMBIO DE PORTERIAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa

Material

Balones, 2 porterías pequeñas y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 13

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 13 %m2 / Jug 92,307692

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se juega un partido con 2 miniporterías según dibujo y una portería grande. Organizamos los equipos según sistema juego (1-2-3-1 ó 1-3-2-1). El equipo que defiende la portería grande intentará buscar un contraataque para marcar gol en cualquiera de las dos porterías pequeñas, si consigue 3 goles cambiará rápidamente de campo y atacará la portería grande. El equipo que defiende las porterías pequeñas jugará un ataque hacia la portería grande. Si consigue gol continua atacando hacia la misma portería sin cambiar de campo.

Incidir en

- * Velocidad en el juego.
- * Encadenar acciones de ataque-defensa.
- * Alternancia de pases cortos y largos.

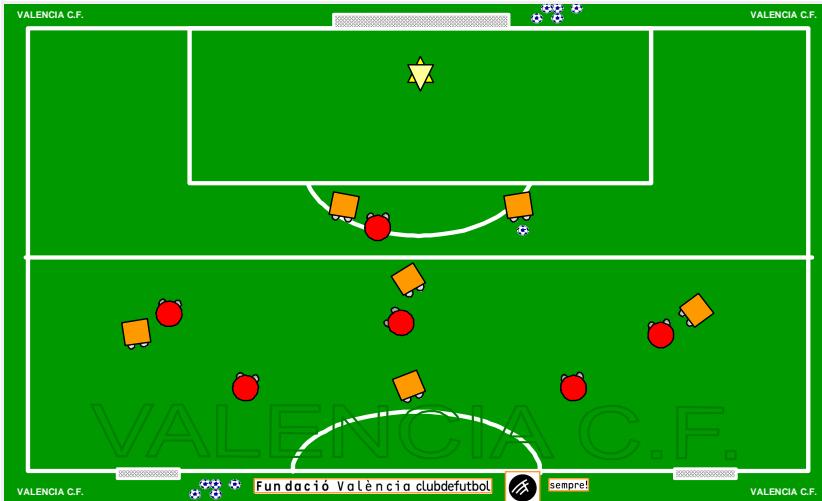
Evitar

- * Acciones individuales innecesarias (regates, conducciones, ...)
- * Imprecisión en los pases.
- * Lentitud en la progresión en el juego (Amplitud-profundidad-fluidez).

Variantes

- 1º.- El equipo que ataca las porterías pequeñas en inferioridad numérica y realizando acciones de contraataque en la dirección más adecuada.
- 2º.- 5X6+1C
- 3º.- 4X5+1C

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código	C.07.033	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 4X4 COMPETICION TRES EQUIPOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa				
Material	Balones y una portería grande móvil.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	14				
Edad	8-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>Se forman tres equipos de 4-5-6 jugadores cada uno. Juegan un 4x4, 5x5 o 6x6. Según las reglas del juego. Toques 2,3 o libre. Se realiza una competición entre los 3 equipos para ver quien consigue mas goles. Dos juegan y uno descansa. Se realizará cambio de equipo cada cierto tiempo 5 minutos o diferencia de dos goles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego. * Cambios de ritmo. * Precisión en el pase. * Evaluar tipo de ataque (rápido, contraataque, al rechace, organizado,...)
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases imprecisos. * Precipitación en las acciones. * Individualismos. * Falta de actitud defensiva.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Para ser gol en la jugada debe haber una pared. 2ª.- Para ser gol en la jugada debe haber un regate. 3ª.- Para ser gol debe haber un cambio de orientación.</p>	
Observaciones	



Código	C.07.034	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 6X6 GRAN PORTERIA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Ataque Organizado				
Material	Balones, conos y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min				
Jugadores	12				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	100		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

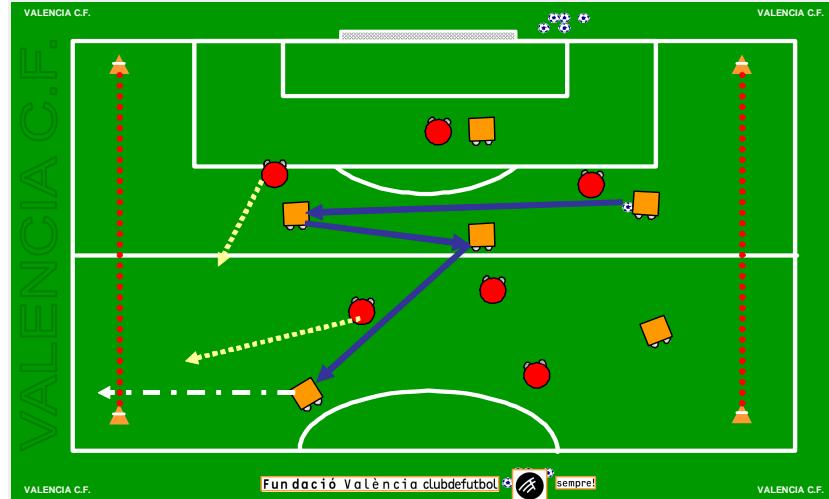
Dos equipos de 6 jugadores. Se juega con dos grandes porterías de 15-20m colocados a los lados del campo, utilizando todo el campo a ser posible. Para marcar gol el jugador debe traspasar la línea de portería con el balón controlado (conducción). Es importante que incidamos en el reparto del terreno de juego y paremos el juego cuando veamos que el grupo esté muy agrupado, pues todos quieren tener el balón, por lo que debemos romper el racimo y dar el balón a quién esté más lejos.

Incidir en

- * Amplitud, profundidad en el juego de ataque.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Basculaciones-permutas y ayudas para impedir el gol.

Variantes

- 1º.- Introducir comodines que pueden ser los porteros que pueden jugar el balón con las manos pero no pueden marcar.
- 2º.- 5x5+2C (Porteros).
- 3º.- 4x4+2C (Porteros).

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.035

Nombre

FUTBOL REDUCIDO***: 3X3 APOYOS PERMANENTES

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	PAer - Potencia Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 6

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 6 %m2 / Jug 200

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

En un campo de ¼ de F-7 juegan 3 x 3 con porterías de 4 metros. Dos toques.

Incidir en

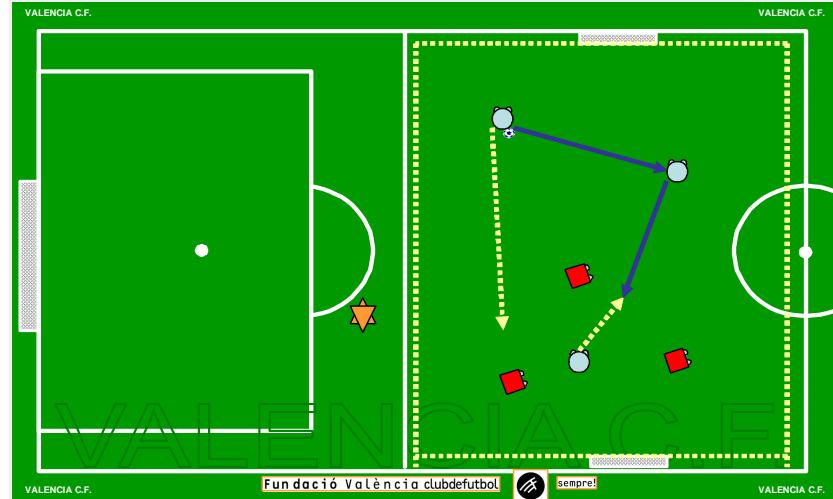
- * Apoyos permanentes.
- * Desmarques de apoyo y ruptura.
- * Repliegues (Evaluar...Decidir).

Variantes

- 1ª.- 3x3+1C (Puede ser el portero).
- 2ª.- 5 pases mínimo para poder tirar a gol.
- 3ª.- 5 pases máximo para poder tirar a gol.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.07.036

Nombre

BOL REDUCIDO: 6X6 GOL CON PARED CUATRO PORTERIAS REVERSIB

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion

Material

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo de 40x30m. Juego de 6 contra 6 a 2 toques, pero el gol sólo es válido si se consigue con una pared. 6 miniporterías. Cuando se consigue un gol y se continua con la posesión, el siguiente gol no puede ser una miniportería de la misma fila y columna. Se juega a 2-3 toques.

Incidir en

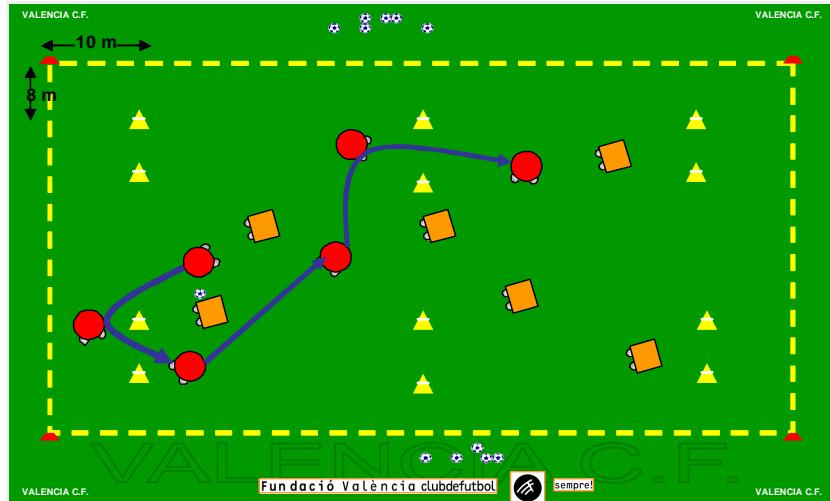
- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de zonas de ataque.
- * Atentos a las interceptaciones reflexivas.
- * Encadenar ataque-defensa.

Variantes

- 1º.- Gol conduciendo.
- 2º.- Asignar porterías de ataque y defensa en zig-zag

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.07.037	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 7X7 VOY AÑADIENDO UN JUGADOR		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Superioridad Nª Ofensiva				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Temporizacion Defensiva				
Material	Balones, petos y una portería grande.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min				
Jugadores	14				
Edad	8-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

En un campo 40 x 30 metros, se enfrentan dos equipos. Inicialmente un equipo de 7 jugadores (1-2-3-1) a dos toques y el otro equipo de 3 (1-2). El equipo que está en inferioridad libre hasta que se equilibran. Cada minuto van entrando de uno en uno jugadores del equipo en inferioridad numérica y se van colocando para formar el sistema 1-3-2-1. Finalizado el partido (5 minutos), es el otro equipo el que inicia en inferioridad. Hay fuera de juego de F-7.

Incidir en

- * Acciones de 2x1.
- * No caer en fuera de juego el equipo con superioridad numérica.
- * Dar velocidad en el juego.
- * El equipo en inferioridad debe temporizar de forma inteligente.

Evitar

- * Dejar metros a la espalda antes de la línea de fuera de juego.
- * Hacer entradas a destiempo.
- * Realizar acciones individualistas (regates, conducciones) que paran el juego de ataque.

Variantes

- 1º.- Aumentar la superficie: 40mx40m.
- 2º.- Todo el campo de F-7.
- 3º.- Iniciar con delanteros y acabar con defensas.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.07.038

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 5X5; 3X3 MARCAJE INDIVIDUAL

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	PAer - Potencia Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque
Tec-Tac. Secundario	DEF - Vigilancia Defensiva

Material

Balones, petos y una portería grande.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 10 %m2 / Jug 120

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se forman dos equipos 3x3; 5x5. Superficie (40m x 30m) ó (1/2 campo). A cada jugador se le asigna un marcaje individual. Nadie puede realizar entrada a un jugador distinto al asignado. Tan sólo se permite interceptar un pase. Se juega a tres toques. Si un mismo jugador consigue dos veces irse claramente de la marca y hacer gol, el marcador está penalizado con 30 segundos de expulsión.

Incidir en

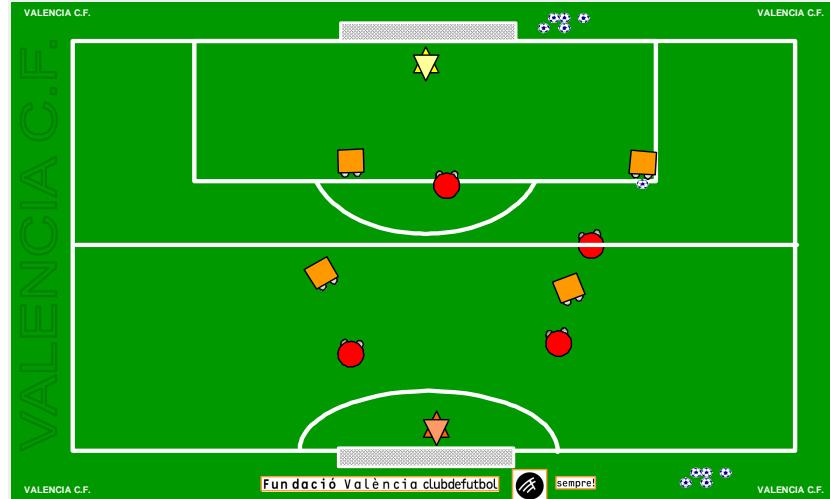
- * Atención a las marcas.
- * Realizar las entradas correctamente.
- * Evaluar y temporizar.

Variantes

- 1º.- Hacer 5 minutos con las manos y obligando que el pase de un bote.
- 2º.- Introducir un comodín sin marca y que no puede hacer gol.
- 3º.- Para ser gol mínimo 3 pases.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.07.039	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 6X6 ZONA NEUTRA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion				
Material	Balones, petos y una portería grande.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 40 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 12 Edad: 8-11 Nivel: Competitivos Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	100		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Juegan dos equipos 5 x 5 + 2 C; ó 6 x 6. Se delimita una zona neutra en el centro de 5m x 5m. El jugador puede pasar por ella pero dentro no puede hacer controles, pases, interceptaciones, regates, Se juega a dos toques. El equipo que invada la zona prohibida se le castiga con un gol y expulsión de 30 segundos del infractor.	<ul style="list-style-type: none"> * Amplitud en el juego por las bandas. * Cambios de orientación. * Velocidad en el juego.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Invadir la zona neutra. * Pasividad en ataque y/o defensa. * Pases imprecisos. * Acciones individuales innecesarias (regates, conducciones, ...)

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Colocar un comodín en la zona neutra para apoyos permanentes a un toque. 2ª.- Tan sólo permitir que pase el balón por la zona neutra en balones altos. 3ª.- Obligar acción técnica previa al gol</p>	
Observaciones	



Código	C.07.040	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 3X3 CUATRO PORTERIAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Coberturas				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones, petos y 4 porterías pequeñas.					
VARIABLES					
OBJETIVAS					
Espacio	20	x	20	m	
Tiempo	15	Min			
SUBJETIVAS					
Jugadores	6				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	66,666667		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

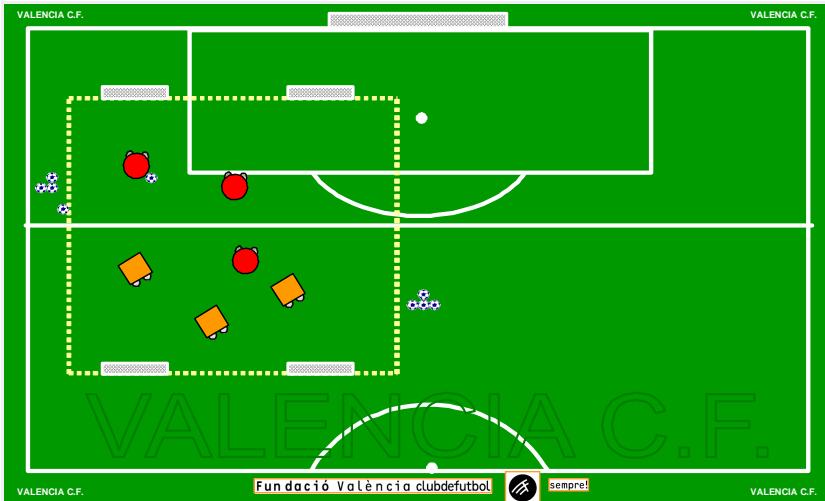
Se juega 3x3 en un espacio 20 m x 20 m. Cuatro porterías en los fondos de 2m. Dos toques.

Incidir en

- * Entradas, anticipaciones e interceptaciones.
- * Coberturas y permutas.
- * Pases precisos.

Variantes

- 1º.- Introducir un comodín.
- 2º.- Exigir una acción técnica previa al gol: Pared, regate, desdoblamiento, ...

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.07.041	Nombre	FUTBOL REDUCIDO: 3x3 + 4 APOYOS EN ANGULO RECTO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Repliegue				
Material	Balones, y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 30 x 40 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 13 Edad: 8-11 Nivel: Competitivos Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	13	%m² / Jug	92,307692		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Se juega 3x3 con 2 apoyos en los fondos y uno por dentro. Para ser gol válido deben participar uno de los comodines de las bandas. Los comodines del fondo apoyan en toda la zona de ataque en ángulo recto. Alternar cada 3 minutos de funciones

Incidir en

- * Amplitud y profundidad en el juego de ataque.
- * Apoyos permanentes.
- * Velocidad en el juego.
- * Repliegue a la zona que interesa (evaluar)

Variantes

- 1º.- Introducir un apoyo de los fondos de cada equipo, y que el apoyo que quede pueda moverse por todo el medio del campo.
- 2º.- Sólo vale trayectoria rasa.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.07.042	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 3X3 PARTIDO TIROS ACCION PREVIA TECNICA
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO		
FISICO	RS - RESISTENCIA		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica	Espacio	20 x 40 m
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	DEF - Entrada	Jugadores	8
Material		Edad	6-11
Balones, petos y portería grande móvil.		Nivel	Competitivos
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	8 %m2 / Jug 100
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

Superficie de 40mx20m. Dos equipos 3x3 + 2 porteros. Se realizan 3 minipartidos de 3 minutos. Dos toques siempre. El portero puede tirar una vez en cada partido. Para ser gol en cada partido se debe realizar lo siguiente:
 1º.- Tres pases mínimo.
 2º.- Regate previo.
 3º.- Pared previa.

Incidir en

- * Velocidad en todas las acciones.
- * Ser decididos en el tiro.
- * Atención de los porteros en los tiros e reinicios del juego.

Variantes

- 1ª.- Introducir un comodín.
 2ª.- Por cada acción que se realice en la misma jugada el gol vale un punto más:
 a) Tres pases + Regate: 2 ptos.
 b) Tres pases + Regate + Pared: 3 ptos.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.13.001	Nombre	VELOCIDAD TIRO: ACCIONES TECNICAS + ENCADENAMIENTO + TIRO																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>13 - VELOCIDAD y TIRO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO	FISICO	VL - VELOCIDAD																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO																											
FISICO	VL - VELOCIDAD																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Tiro</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Conducción</td></tr> </table>				Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción																			
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																											
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro																											
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción																											
MATERIAL <p>Balones, conos y una portería móvil grande.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción	Incidir en
<p>Se inicia con un tiro colocado a una portería móvil (distancia 15 m). Seguidamente va a neutralizar el tiro del jugador que conduce desde el centro del campo. Cuando se ha realizado la entrada, el regate y el tiro (en su caso), el jugador que debiese se va a la otra banda para hacer habilidad dinámica y conducción simple hasta el centro del campo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Tras tiro o pase inicial, encadenar rápidamente la acción de defensa. * Realizar correctamente la habilidad dinámica. * Velocidad de ejecución del regate+tiro. * Posición del cuerpo y palancas.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Poner al principio una portería de 3 metros a 15 metros en diagonal hacia el círculo central, para realizar un pase en lugar del tiro. 2ª.- Variar superficies de golpeo, trayectorias y pierna</p>	
Observaciones	



Código	C.13.002	Nombre	VELOCIDAD TIRO: CENTROS DESDE LOS LADOS + TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAmA - Potencia Anaerobica Alactica				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Interceptacion				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	20	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15 Min			
Jugadores	14				
Edad	8-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	57,142857		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
JUEGO DE REMATES POR PAREJAS: Los porteros son jugadores. Tras gol (Porteros a centrar; Centran a rematar; rematan a porteros) Gana la pareja que más veces son porteros durante 10 minutos. Alternar lados de los centros, superficies de tiro, trayectorias, Ojo donde voy no acabo (los que rematan). Todos los golpes con empeine deben ser fuera del área. Los remates de cabeza pueden ser dentro del área.	<ul style="list-style-type: none"> * Buenos centros desde la banda (con el toque necesario). * Atacar el balón para realizar el tiro. * Posición del cuerpo para el golpeo. * Velocidad en la acción del tiro.
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> * Centros con botes. * Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador. <p>Falta de actitud de los jugadores que interceptan con los pies.</p>

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Sólo gol de volea. 2ª.- Sólo gol en plancha. 3ª.- Sólo gol tras control con el pecho + tiro.	
Observaciones	



Código	C.13.003	Nombre	VELOCIDAD TIRO: 1X1 EN BANDA + ATACO + DEFIENDO + TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS		OBJETIVAS			
Fisicos	PAnA - Potencia Anaerobica Alactica				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Entrada				
SUBJETIVAS		Jugadores			
Material	14				
Balones, conos y petos.	Edad	8-11			
	Nivel	Avanzados			
	Intensidad	Alta			
Entidad de la Carga Total					
		Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	57,142857
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción

En un cuadrado 5x5, se realiza un 1x1 de atacante contra lateral o interior. Tras recuperación del balón del defensor en el cuadrado o regate del atacante, cierre rápido del defensor de banda y el atacante, a su vez, va tambien rápido a rematar. En la frontal del área hay dos centrales y dos delanteros que intervienen en la jugada, atentos al centro del jugador que esta en banda. (puede estar quieto o en movimiento o realizar una acción anterior).

Incidir en

- * Buenos centros desde la banda (con el toque necesario).
- * Atacar el balón para realizar el tiro.
- * Posición del cuerpo para el golpeo.
- * Velocidad en la acción del tiro.

Evitar

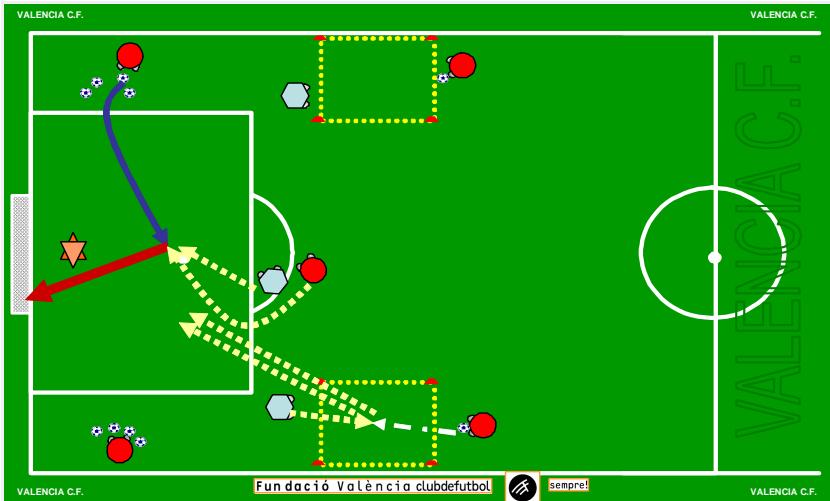
- * Centros con botes.
- * Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador.

Falta de actitud de los jugadores que interceptan con los pies.

Variantes

- 1º.- El jugador que da el centro previamente haga una conducción superior de 5 metros.
- 2º.- Colocar 2 atacantes fijos y dos defensores para realizar cruces.

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código	C.13.004	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: PARED DEL DELANTERO DIAGONAL + TIRO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	PAmA - Potencia Anaerobica Alactica		
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro		
Tec-Tac. Secundario	OF - Pared		
SUBJETIVAS		Jugadores	
Material	7		
Balones y conos.	15 Min		
Entidad de la Carga Total			
Jug.Intervienen	7	%m2 / Jug	171,42857
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
<p>Se coloca un jugador fuera del área. Dos filas, una en cada banda. El jugador de banda pasa al del centro (PREVIAMENTE ESTE HACE UN MOVIMIENTO DE ENGAÑO) y corre para recibir la pared de éste y tira a gol. Los jugadores que salen del lado derecho golpean con pierna izquierda y viceversa. Cada 2 minutos cambiar al punta que hace las paredes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Pases y paredes precisas. * Atacar el balón para realizar el tiro. * Posición del cuerpo para el golpeo. * Velocidad en la acción del tiro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Pases imprecisos con poque toque. * Falta del movimiento de engaño del punta.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Hacer dobles paredes. 2ª.- Distribuir la portería por puntos (escuadra y junto al poste 3 puntos; el resto 1 punto).</p>	
Observaciones	



Código	C.13.005	Nombre	VELOCIDAD TIRO: PASE + DESDOBLAMIENTO BANDA + TIRO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	Espacio	30 x 40 m
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO	Tiempo	15 Min
FISICO	VL - VELOCIDAD	Jugadores	14
OBJETIVOS		Edad	8-11
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Nivel	Avanzados
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Intensidad	Alta
Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug. Intervienen	14 %m2 / Jug 85,714286
Balones, conos		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
Un jugador inicia pase al jugador de banda. Al mismo tiempo realiza un desdoblamiento por banda. Tras recibir del compañero centra para que otros dos rematen. Los jugadores que van al remate deben hacer movimientos de "donde voy no acabo". Se inicia el pase por ambas bandas.	<ul style="list-style-type: none"> * Pases precisos. * Atacar el balón para realizar el tiro. * Posición del cuerpo para el golpeo. * Velocidad en la acción del tiro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Centros con bote previo al remate. * Lentitud del desdoblamiento.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- El jugador de banda va al rechace. 2ª.- Sólo gol con la cabeza. 3ª.- Poner una oposición en defensa (1 jugador).	
Observaciones	



Código C.13.006

Nombre

VELOCIDAD TIRO***: PASE + PARED + TIRO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro
Tec-Tac. Secundario	OF - Pared

Material

Balones, conos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

El jugador A inicia desmarque para recibir el pase de B. A devuelve en pared y gira en dirección a la portería para recibir el pase de B. Control y tiro de A. Con pierna izquierda y derecha.

Incidir en

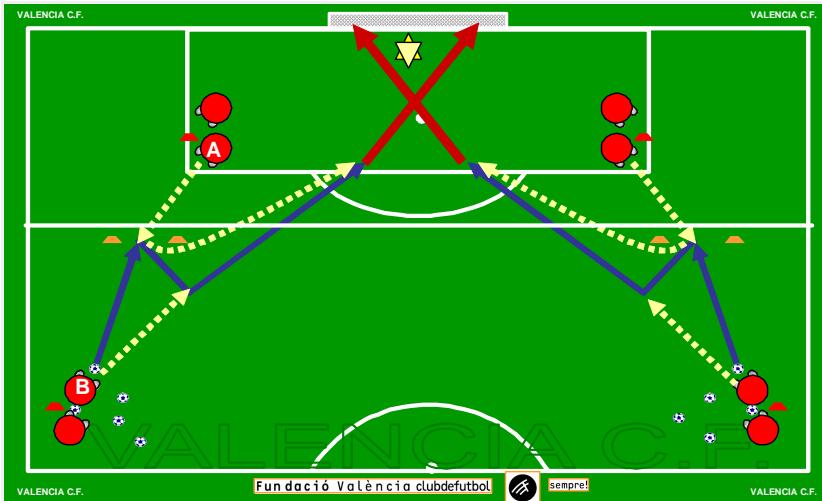
- * Pases y paredes precisas.
- * Atacar el balón para realizar el tiro.
- * Posición del cuerpo para el golpeo.
- * Velocidad en la acción del tiro.

Variantes

- 1º.- Poner oposición leve para forzar la acción.
- 2º.- Antes del tiro control con la pierna + alejada y tiro de primera.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.13.007	Nombre	CIDAD TIRO***: PASE DEL FONDO + CONDUCCION + DESDOBLAMIENTO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Superioridad Nª Ofensiva				
Material					
Balones, conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	ESPACIO	30	x	40	m
SUBJETIVAS	TIEMPO	15	Min		
Jugadores	12				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	12	%m ² / Jug	100		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Un grupo de jugadores en el fondo y otro en medio campo. El jugador del fondo pasa el balón al jugador del mediocampo. Después del pase va ha defender al borde del área. Los jugadores del medio campo salen por parejas. El que recibe el pase, conduce y enfrenta al defensor, mientras el otro compañero le desdobra para tras recibir el pase realizar un tiro a portería. 2 x 1

Incidir en

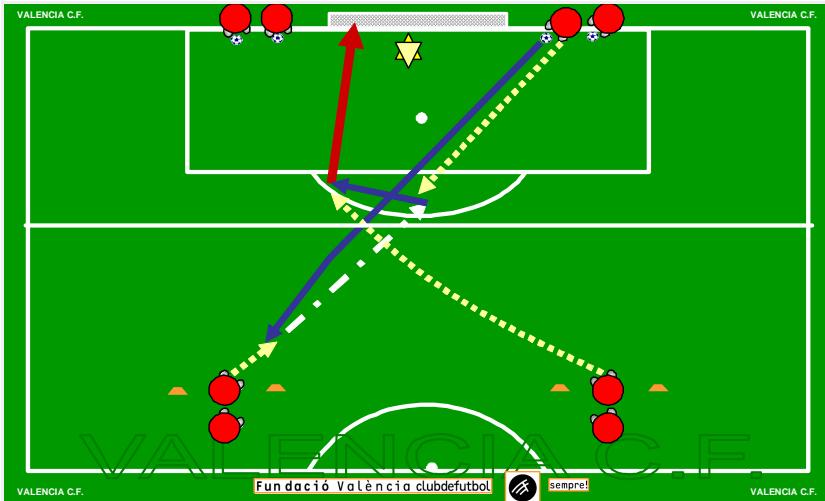
- * Realizar el desdoblamiento antes de la raya del fuera de juego.
- * El jugador que dobla debe pasar por detrás del que conduce.
- * Posición del cuerpo para el golpeo.

Evitar

- * El tiro dentro del área.
- * Falta de atención del jugador que dobla.
- * Falta de intensidad defensiva.

Variantes

- 1º.- Hay fuera de juego.
- 2º.- El jugador que conduce puede o no decidir realizar una acción individual de tiro si el compañero arrastra al defensor.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.13.008	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: DOBLE TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion				
Material					
Balones, conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Avanzados Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m ² / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>El jugador A pasa a B. El jugador B conduce hasta rebasar el cono y centra. El jugador A realiza un tiro con pierna izquierda y rodeando los conos va a golpear el balón centrado por C. Tira con pierna derecha. Los jugadores cambian de fila tras los tiros</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Movimientos rápidos del punta rodeando los conos. * Los centros que no lleven bote. * Los tiros de fuera del área salvo los remates de cabeza.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases imprecisos. * Lentitud de movimientos sobre todo del punta. * Malos apoyos y posiciones del cuerpo en el tiro.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Sólo trayectoria rasa, golpeo con el interior. 2ª.- Sólo trayectoria alta, golpeo con la cabeza. 3ª.- Sólo trayectoria media, golpeo de volea.</p>	
Observaciones	



Código	C.13.010	Nombre	CIDAD TIRO: CONDUCCION SLALON + SALTO + EQUILIBRIO + REGATE +																																																																			
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">13 - VELOCIDAD y TIRO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO					FISICO	RS - RESISTENCIA																																																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																																																					
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO																																																																					
FISICO	RS - RESISTENCIA																																																																					
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">OF - Tiro</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">OF - Conducción</td></tr> </table>						Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica					Tec-Tac. Principal	OF - Tiro					Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción																																																			
Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica																																																																					
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro																																																																					
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción																																																																					
Material <p>balones, valla, banco y conos.</p>																																																																						
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="5">15 Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="5">14</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="5">8-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="5">Avanzados</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="5">Alta</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug. Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td colspan="3">85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS						Espacio	30	x	40	m	Tiempo	15 Min					SUBJETIVAS						Jugadores	14					Edad	8-11					Nivel	Avanzados					Intensidad	Alta					Entidad de la Carga Total						Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS																																																																						
Espacio	30	x	40	m																																																																		
Tiempo	15 Min																																																																					
SUBJETIVAS																																																																						
Jugadores	14																																																																					
Edad	8-11																																																																					
Nivel	Avanzados																																																																					
Intensidad	Alta																																																																					
Entidad de la Carga Total																																																																						
Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																																																																			
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																																																					

Descripción	Incidir en
<p>Conducción con el balón (slalon) entre las picas, salto de la valla y subo al banco, al bajar regate a los conos y tiro. VALLA.- Paso el balón por debajo y salto. Después balón y jugador por debajo. BANCO.- Paso el balón por un lado y subo. Salgo del banco, regate a un cono y tiro (con ambas piernas según el cono elegido)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Correcta ejecución de movimientos y gestos técnicos. * Mantener durante el recorrido la intensidad adecuada. * Cambiar el ritmo en el momento del regate-tiro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Acumulación de jugadores que ralentice el ejercicio. * Los tiros con poca intención.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Pared con el entrenador al borde del área. 2ª.- Golpear con la otra pierna un balón parado al borde del área.</p>	
Observaciones	



Código	C.13.011	Nombre	VELOCIDAD TIRO: SENTADILLAS + SALTO VALLA + SPRINT + TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material					
Balones, vallas y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 35 x 5 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Avanzados Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	12,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sin cargas se realiza cuatro sentadillas + salto de 3 vallas, salida rápida y tiro. Vuelta trote suave.	<ul style="list-style-type: none"> * Cambiar el ritmo tras las vallas. * Hacer los apoyos correctos. * Equilibrio del cuerpo. * Utilización correcta de golpeos
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de las acciones al final. * Posición incorrecta del cuerpo en el momento del tiro.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Eliminar sentadilla y salir de diversas posiciones: cíbito supino, prono, rodillas, ...	
2ª.- Alternar superficies de contacto. 3ª.- Encarar al portero + tiro trayectoria rasa.	
Observaciones	



Código	C.13.013	Nombre	IDAD TIRO: SALTOS + ACCELERACION + DESACELERACION + CONTROL
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	Espacio	20 x 40 m
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO	Tiempo	15 Min
FISICO	FZ - FUERZA	Jugadores	14
OBJETIVOS		Edad	8-11
Fisicos	FEca - Fuerza Especifica	Nivel	Avanzados
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Intensidad	Alta
Tec-Tac. Secundario	OF - Controles	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug.Intervienen	14 %m ² / Jug 57,142857
Vallas, balones, picas y conos		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
<p>Se sitúan en los fondos dos recorridos consistentes en dos saltos de vallas, skipping entre picas , aceleración + desaceleración en diagonal hasta el cono que está en el semicírculo. A partir de aquí caben dos posibilidades:</p> <p>Opción A: Pase desde atrás, control simple + tiro. Opción B: Pase desde el lateral, control simple + tiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Hacer los apoyos correctos. * Equilibrio del cuerpo. * Frecuencia de zancada adecuada. * Ejecutar bien el control para que el tiro se haga a la velocidad adecuada.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo y frecuencias de zancadas lentas. * Falta de atención de los pasadores y receptores del balón. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Quitar las vallas. 2ª.- En el momento que finaliza el skipping realiza un remate de cabeza a pase del portero.</p>	
Observaciones	



Código	C.13.014	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: VELOCIDAD DE REACCION ELIJO PIerna DE TIRO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	Espacio	20 x 40 m
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO	Tiempo	15 Min
FISICO	VL - VELOCIDAD	Jugadores	14
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion	Nivel	Avanzados
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Intensidad	Alta
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug. Intervienen	14 %m2 / Jug 57,142857
Balones y conos.		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se forman dos equipos. Cada equipo elige un capitán que es el pasador en los fondos en diagonal. Van saliendo alternativamente (movimiento de engaño previo) y cuando se realiza el pase desde el fondo, el capitán del otro equipo dice la pierna de golpeo en el momento que se ha realizado el pase y el balón no ha llegado al compañero situado al borde del área Los tiros salvo los de cabeza se realizan entre el borde del área y la línea del fuera de juego. Cada jugador realiza 5 tiros desde cada lado. Gana el equipo que más goles consiga.

Incidir en

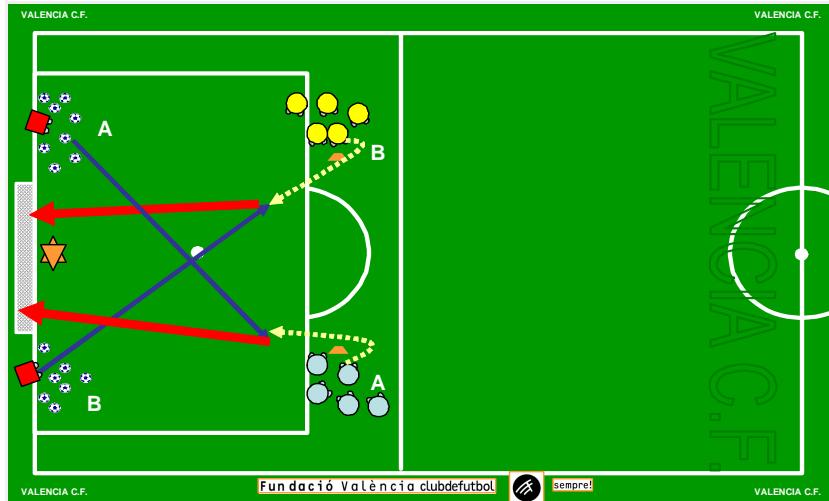
- * Precisión y fuerza adecuada en los pases.
- * Atacar el balón en el tiro.
- * Equilibrio del cuerpo y las palancas de golpeo.
- * Decisión y eliminar medios a fallar.

Evitar

- * No cumplir con la pierna de golpeo asignada.
- * No ejecutar el tiro con el pie dentro del área.
- * Lentitud en la frecuencia de tiros (Dinamismo).

Variantes

- 1º.- Alternar superficies de contacto con el pie (interior, empeine, exterior).
- 2º.- Alternar superficies de contacto de la cabeza (frontal, parietal).
- 3º.- Los pases alternar trayectorias.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



<i>Código</i>	C.13.015	<i>Nombre</i>	VELOCIDAD TIRO: VELOCIDAD DE REACCION ATACO O DEFIENDO 3X2		
DESCRIPCION del MEDIO					
<i>GENERAL</i>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
<i>TEC-TAC</i>	13 - VELOCIDAD y TIRO				
<i>FISICO</i>	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
<i>Fisicos</i>	VR - Velocidad Reaccion				
<i>Tec-Tac. Principal</i>	OF - Tiro				
<i>Tec-Tac. Secundario</i>	OF - Velocidad en juego				
<i>Material</i>	Balones y conos.				
VARIABLES					
<i>OBJETIVAS</i>	<i>Espacio</i>	30	x	40	m
<i>SUBJETIVAS</i>	<i>Tiempo</i>	15		Min	
<i>Jugadores</i>	14				
<i>Edad</i>	8-11				
<i>Nivel</i>	Avanzados				
<i>Intensidad</i>	Alta				
<i>Entidad de la Carga Total</i>					
<i>Jug.Intervienen</i>	14	<i>%m2 / Jug</i>	85,714286		
<i>Cuando Trabajarlo</i>	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA. Entran una pareja por equipo en la zona. El entrenador entrega el balón a una de las parejas y el comodín apoya la acción de ataque que consiste en que el equipo defensor va rápidamente al borde del área para defender la acción. Antes de la salida del cuadro, debe haber un pase a un compañero que está situado fuera para hacer el tiro. Si éste controla hay que dejarlo tirar antes de que pase del borde del área. Finalizada la acción vuelvo rápido al punto de inicio.

Incidir en

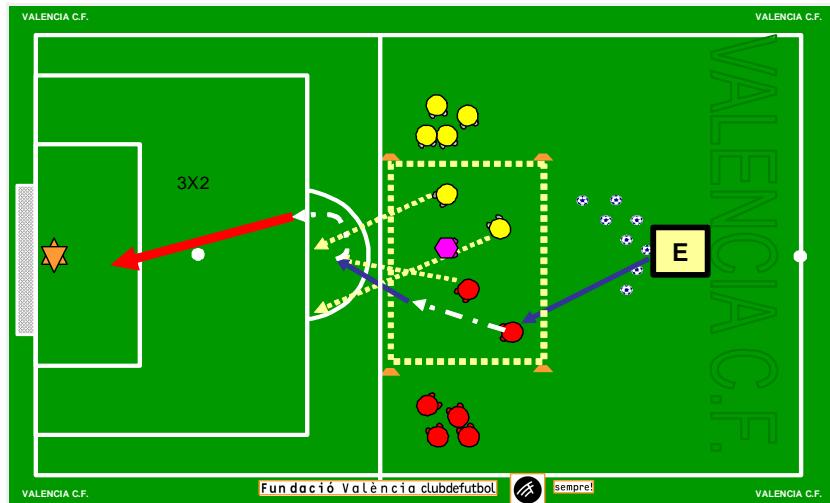
- * Atención al receptor y movimientos de desmarque en ruptura.
 - * Velocidad en todas las acciones.
 - * Adaptación rápida ataque o defensa.
 - * Precisión en los pases.

Posición del cuerpo para el tiro.

Variantes

1ª.- Balón al comodín y éste elige a quién pasa, en ese momento el otro compañero va a la esquina, le realizan un pase y entra el compañero que le pasa y el comodín al remate. Los otros dos defienden.

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código C.13.016

Nombre

VELOCIDAD TIRO: SALTOS + CONDUCCION + 1X1 + TIRO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO
FISICO	FZ - FUERZA

OBJETIVOS

Fisicos	FEca - Fuerza Específica
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro
Tec-Tac. Secundario	DEF - Entrada

Material

Balones, vallas, picas y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se sitúan en dos grupos tal y como se ve en el gráfico, realizando lo siguiente:
 1º.- Salida con salto de dos vallas.
 2º.- Slalon entre picas.
 3º.- Pase desde el vértice del área.
 4º.- Control simple + conducción al borde del área.
 5º.- Hacemos un 1x1 al borde del área + tiro.
 Luego intercambiamos posiciones entre quien tira y quien defiende.
 A los 5 minutos intercambiamos los grupos de la derecha con los de la izquierda.

Incidir en

* El grupo de la izquierda hace la salida del regate a la derecha, el grupo de la derecha hace el regate hacia la izquierda. Tiran con la pierna donde se orienta la salida.
 * Velocidad gestual.

Evitar

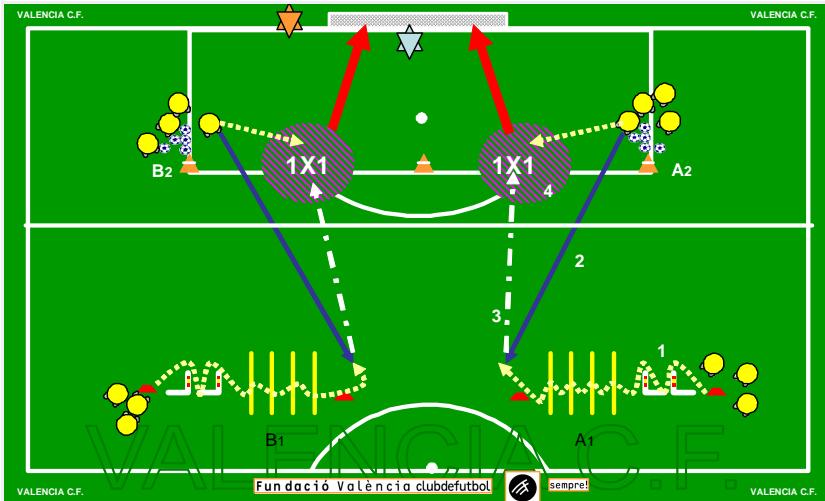
* Ritmo lento en el 1x1 y el tiro.
 * Que la frecuencia de salida se alargue (Grupos de 2 en cada lado).
 * Imprecisiones en los pases.

Variantes

- 1º.- Ir alternando distintos tipos de regates (simple, compuesto, ...).
- 2º.- El jugador que hace oposición se le puede ir graduando la intensidad de la misma.
- 3º.- Los dos grupos salen a la vez.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.13.017	Nombre	VELOCIDAD TIRO: ACCION COMBINATIVA -DESDOBLAMIENTO + TIRO																		
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>13 - VELOCIDAD y TIRO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO	FISICO	VL - VELOCIDAD												
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO																				
FISICO	VL - VELOCIDAD																				
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Tiro</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Desdoblamientos</td></tr> </table>				Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos												
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro																				
Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos																				
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td>14</td></tr> <tr><td>Edad</td><td>8-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td>Avanzados</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td>Alta</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	Jugadores	14	Edad	8-11	Nivel	Avanzados	Intensidad	Alta
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																		
Jugadores	14																				
Edad	8-11																				
Nivel	Avanzados																				
Intensidad	Alta																				
Entidad de la Carga Total <table border="1"> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td></tr> <tr><td>%m2 / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td>TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA												
Jug.Intervienen	14																				
%m2 / Jug	85,714286																				
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																				
Material <p>Balones y conos.</p>																					

Descripción	Incidir en
<p>ACCION TACTICA + TIRO: Pase de 1 a 2 (realiza movimiento de engaño en banda). Desdoblamiento de 1; pase de 2 a 1. 1 conduce a línea de fondo y pase a la entrada del punta tras movimiento de "donde empiezo no acabo". Tiro desde fuera del área (salvo de cabeza) alternando superficies de contacto y trayectorias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Los centros sin bote previo al remate. * Movimiento rápido de engaño. * Atacar la pelota de cara para el remate. * Equilibrio y decisión en el tiro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo lento en el tiro. * Que la frecuencia de salida se alargue. * Imprecisiones en los pases. * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Idem pero con doble desdoblamiento. 2ª.- Idem doble pared entra el medio de banda. 3ª.- Pared con el punta y entra el medio centro.</p>	
Observaciones	



Código	C.13.018	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: SALGO POR PAREJAS QUIEN GANA TIRA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Carga				
Material					
Balones y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m ² / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>El entrenador lanza el balón por detrás de los jugadores, los jugadores están de pie mirando la portería, Quien llega primero y/o gana la acción con carga reglamentaria (hombro) ataca 1x1 e intenta hacer regate + tiro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración para las salidas. * Decisión y agresividad positiva en las disputas (cargas). * Utilización correcta de superficies y posición del cuerpo en los tiros.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud en las acciones. * Falta de atención y/o concentración. * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Partiendo Sentado, rodillas, supino, prono, tras silbato, tras tocar espalda, a la voz. 2ª.- No hay regate tras la carga. 3ª.- Distintas direcciones y trayectorias de tiro.</p>	
Observaciones	



Código	C.13.019	Nombre	VELOCIDAD TIRO: HABILIDAD + COORDINACION + REGATE + TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Específica				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pared				
Material					
Balones, vallas, banco, picas y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Avanzados Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
Se sale tal y como indica el gráfico realizando habilidad dinámica por el aire + conducción superior + saltos de vallas + pared con el banco + conducción en slalon entre picas + regate compuesto + tiro.	<ul style="list-style-type: none"> * Utilización correcta de las superficies y la posición del cuerpo para los tiros. * Atención y concentración en todas las acciones. * Equilibrio del cuerpo en todos los gestos técnicos.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo. * Pase defectuoso para la pared con el banco. * Ritmo bajo de ejecución. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Pared al final con el entrenador y tiro. 2ª.- Eliminar los saltos de valla. 3ª.- En lugar del banco que esté el entrenador o el portero para la pared. 4ª.- Variar direcciones y trayectorias.	
Observaciones	



Código	C.13.020	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: ACCIONES DE BANDA + ENGAÑOS + TIROS																																
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">13 - VELOCIDAD y TIRO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO					FISICO	VL - VELOCIDAD																
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																		
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO																																		
FISICO	VL - VELOCIDAD																																		
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">OF - Tiro</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">OF - Desdoblamientos</td></tr> </table>						Fisicos	VG - Velocidad Gestual					Tec-Tac. Principal	OF - Tiro					Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos																
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																																		
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro																																		
Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos																																		
Material <p>Balones y conos.</p>																																			
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Entidad de la Carga Total</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m2 / Jug</td><td colspan="3">85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS						SUBJETIVAS						Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS																																			
SUBJETIVAS																																			
Entidad de la Carga Total																																			
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286																																
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																		

Descripción <p>ACCION TACTICA + TIRO:</p> <p>1º.- Pase de 1 a 2 (realiza movimiento de engaño en banda). Desdoblamiento de 1; pase de 2 a 1. 1 conduce a línea de fondo y pase a la entrada del punta tras movimiento de "donde empiezo no acabo".</p> <p>2º.- Pase de 3 a 4. Desdoblamiento de 5; pase de 4 a 5. 5 conduce a línea de fondo y pase a la entrada del punta tras movimiento de "donde empiezo no acabo".</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Los centros sin bote previo al remate. * Movimiento rápido de engaño. * Atacar la pelota de cara para el remate. * Equilibrio y decisión en el tiro.
Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Ritmo lento en el tiro. * Que la frecuencia de salida se alargue. * Imprecisiones en los pases. * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo. 	

Variantes <p>1ª.- Distintas trayectorias del último pase (rasa, media, alta).</p> <p>2ª.- Distintas superficies de contacto para el tiro (Empeine, cabeza, Interior).</p> <p>3ª.- Colocar otra portería y los dos a la vez.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código	C.13.021	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: PERSECUCION CON SALTOS + TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción				
Material					
balones, vallas, picas y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
Sale un jugador con el balón realizando saltos de vallas, conducción y slalon entre picas. Cuando el entrenador diga, sale el jugador perseguidor para realizar una entrada por detrás. Si no lo alcanza, el jugador que tiene el balón realiza un regate al cono (previa finta) y tira.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración en todas las acciones. * Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento. * Realizar la entrada de forma correcta. * Equilibrio y decisión en el tiro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo lento en el tiro. * Que la frecuencia de salida se alargue. * Imprecisiones en los pases. * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- La entrada que sea lateral. 2ª.- El que persigue va a la pata coja, carrera lateral, de espaldas, etc... 3ª.- Tiro con distintas trayectorias, direcciones y superficies de contacto..	
Observaciones	



Código	C.13.022	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: DOBLE ACCION DE TIRO TRAS PASE DEL FONDO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Espacio	20 x 20 m
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase	Jugadores	14
Material		Edad	6-11
Balones y conos.		Nivel	Avanzados
		Intensidad	Alta
		Entidad de la Carga Total	
		Jug. Intervienen	14 %m ² / Jug 28,571429
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

Acciones de doble tiro del jugador que recibe pases desde el fondo:

- 1º.- Movimientos de "donde voy no acabo" Derecha e izquierda.
- 2º.- Doy un giro completo sobre el cono.
- 3º.- Corro de espaldas y doy vuelta en el último cono.

Incidir en

- * Los centros sin bote previo al remate.
- * Movimiento rápido de engaño.
- * Atacar la pelota de cara para el remate.
- * Equilibrio y decisión en el tiro.

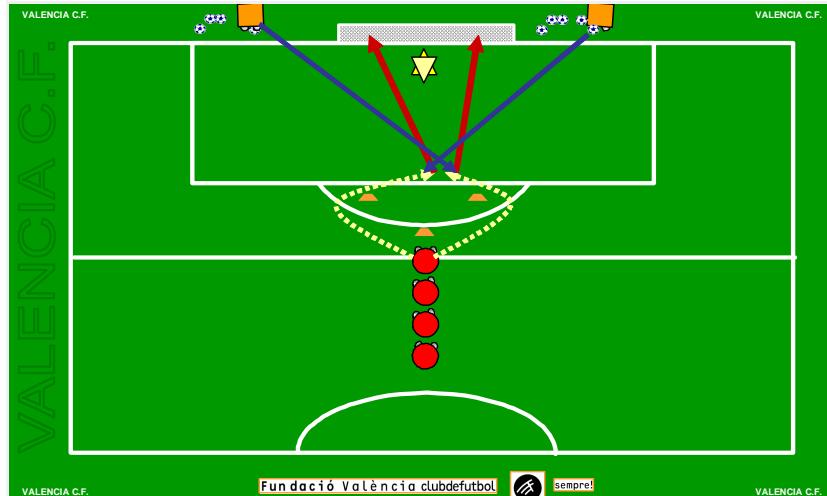
Evitar

- * Ritmo lento en el tiro.
- * Que la frecuencia de salida se alargue.
- * Imprecisiones en los pases.
- * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

Variantes

- 1ª.- Variar las superficies de contacto para el tiro.
- 2ª.- Variar las trayectorias del pase (rasa, media, alta).
- 3ª.- Introducir un defensor.

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código C.13.023

Nombre

VELOCIDAD TIRO: ACCIONES DE ENGAÑO + TIRO POR PAREJAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro
Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos

Material

Balones y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Acciones de ataque por parejas. Siempre con movimientos de engaño previos al receptor del primer pase:
 1º.- Desdoblamientos en banda + tiro. (derecha-Izquierda).
 2º.- Pared en la frontal + tiro.

Incidir en

- * Movimiento rápido de engaño.
- * Atacar la pelota para el tiro.
- * Equilibrio en el cuerpo y decisión en el tiro.

Evitar

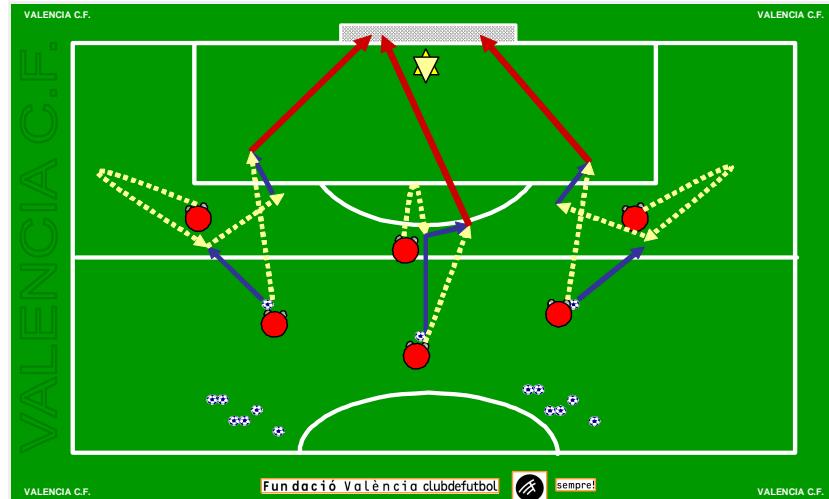
- * Pases imprecisos.
- * Ritmo lento en el tiro.
- * Que la frecuencia de salida se alargue.
- * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

Variantes

- 1º.- Introducir 3 porterías para trabajar simultáneamente.
- 2º.- Cambiar la pierna y superficies de contacto.
- 3º.- Indicar la trayectoria y dirección de la pelota en el tiro.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.13.024	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: PARED TIRO + PASE DEL FONDO Y SEGUNDO TIRO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Espacio	30 x 25 m
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Pared	Jugadores	14
Material		Edad	6-11
Balones y conos.		Nivel	Avanzados
		Intensidad	Alta
		Entidad de la Carga Total	
		Jug. Intervienen	14
		%m ² / Jug	53,571429
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

VELOCIDAD TIRO: Pase al delantero que está situado al borde del área, éste realiza un movimiento de engaño (cuando voy vengo) + pared con el jugador del centro del campo + tiro de éste. Desde el fondo pase y 2º tiro del mismo jugador.

Incidir en

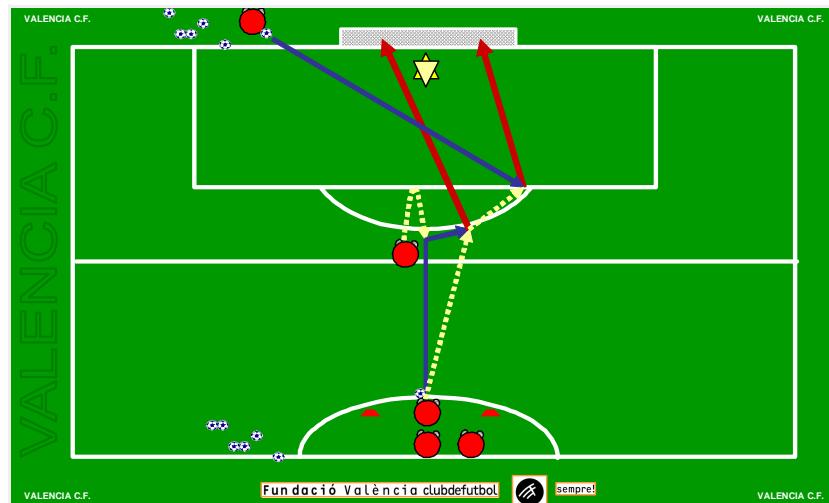
- * Movimiento rápido de engaño.
- * Atacar la pelota para el tiro.
- * Equilibrio en el cuerpo y decisión en el tiro.

Variantes

- 1ª.- Añadir un tercer tiro amagando hacia un lado y saliendo por el otro.
- 2ª.- El jugador que tira se coloca de portero sólo puede interceptar con el pie (tiro con interior trayectoria rasa).

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.13.025

Nombre

VELOCIDAD TIRO: DOS GRUPOS PASE AL OTRO Y TIRO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion

Material

Balones, conos, vallas y picas.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Dos grupos que realizan Coordinación + Agilidad + Pase + Tiro:
 1º Grupo: 2 elevaciones de gemelos + Skiping + salida + conducción en diagonal + cambio de orientación al otro grupo.
 2º.- Grupo: 2 sentadillas + saltos de vallas + salida rápida y tiro del balón enviado por el otro grupo (de primera).

Incidir en

- * Atacar la pelota para el tiro.
- * Coordinar bien la llegada de ambos jugadores
- * Atención y concentración.
- * Conducción y pase bien ejecutado, aprovechando la carrera del receptor.

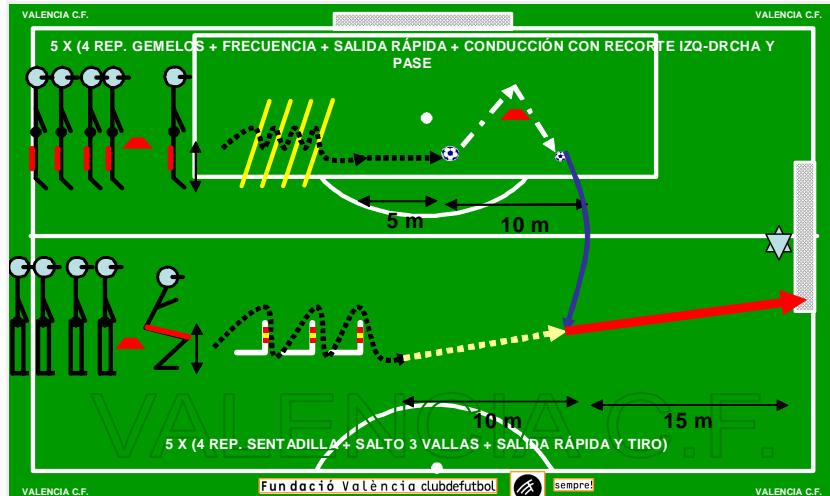
Evitar

- * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.
- * Ritmo bajo de ejecución.
- * Mala utilización de las superficies de contacto en el tiro.

Variantes

- 1º.- Previo al tiro un control simple (pierna más alejada).
- 2º.- Trayectoria media del pase (control con amortiguamiento del pecho).
- 3º.- Eliminar vallas e introducir slalon picas.

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código	C.13.026	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: CONDUCCION SIMPLE + TIRO AL NOMBRAR
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	Espacio	30 x 40 m
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO	Tiempo	10 Min
FISICO	RS - RESISTENCIA	Jugadores	14
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Nivel	Avanzados
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Intensidad	Alta
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción	Entidad de la Carga Total	
Material	Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA		

Descripción

CONDUCCION TIRO: Los jugadores se sitúan al fondo y va realizando conducción hasta la línea de fuera de juego. El entrenador va marcando la pierna de conducción y el jugador que finaliza en tiro. El jugador que hace gol se queda estirando en la banda, el que no lo consigue va conduciendo hasta que finalicen los 10 minutos.

Incidir en

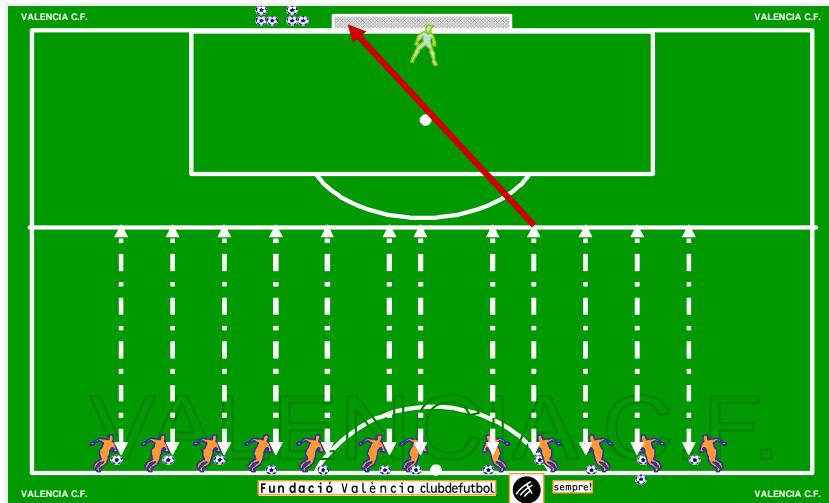
- * Conducción correcta levantando la cabeza y balón pegado al pie.
- * Atacar la pelota para el tiro.
- * Equilibrio en el cuerpo y decisión en el tiro.

Evitar

- * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.
- * Ritmo bajo de ejecución.
- * Mala utilización de las superficies de contacto en el tiro.

Variantes

- 1º.- Marcar distintas distancias para el tiro (10m-15m-20m).
- 2º.- Si no se hace gol pero el tiro está bien ejecutado vale como gol.
- 3º.- Hacerlo a modo de competición (2 equipos).

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.13.027	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: PASE DEL FONDO + CONTROL + REVERSO+ TIRO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Espacio	30 x 40 m
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tiempo	15 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Controles	Jugadores	14
Material		Edad	6-11
Balones, conos y portería grande móvil.		Nivel	Avanzados
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	14 %m ² / Jug 85,714286
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se colocan 2 grupos en un fondo y otros dos en el otro fondo de 1/2 campo. Un jugador realiza un pase en diagonal al jugador del otro fondo; éste hace un control simple + giro de 180 grados + tiro con empeine interior. Se van alternando los envíos una vez pasan unos y controlan y tiran los otros y a viceversa. Siempre trabajan los dos porteros alternativamente.

Incidir en

- * Movimiento rápido del control + tiro.
- * Precisión en el pase.
- * Atacar la pelota para el control.
- * Equilibrio en el cuerpo y decisión en el tiro.

Evitar

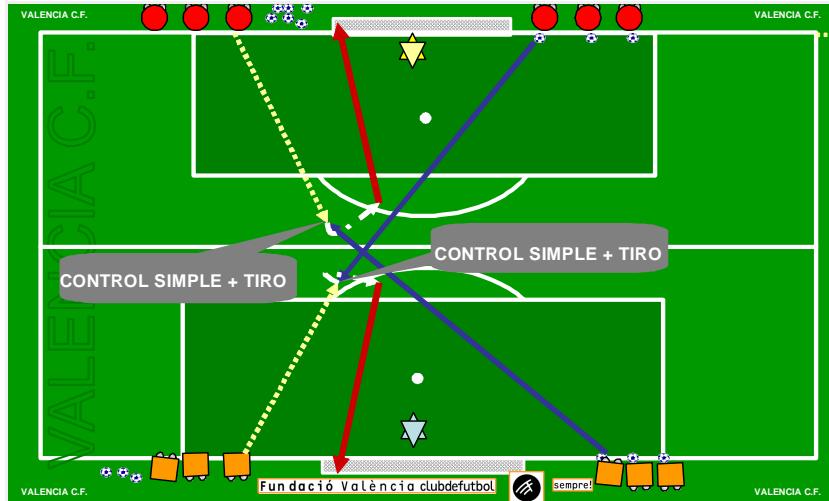
- * Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.
- * Ritmo bajo de ejecución.
- * Mala utilización de las superficies de contacto en el tiro.

Variantes

- 1ª.- Pase trayectoria media + control con amortiguamiento y tiro de volea.
- 2ª.- Introducir una oposición (puede ser leve o real).
- 3ª.- Doble control y salida con el exterior.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.01.001	Nombre	ABP FAVOR***: CORNER AL PRIMER PALO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 20 x 40 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 10 Min				
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 57,142857					
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción

CORNER al 1 palo: El jugador nº2, pasa al jugador nº1, quien le devuelve el pase, para que este, bien tire a portería, o pase hacia delante para el remate de los jugadores A y B que deben hacer movimientos de engaño "donde empiezo no acabo". Colocar el jugador nº2 con el golpeo adecuado para el tiro o el pase.

CODIGO DE JUGADA.- Levantar los dos brazos.
SEÑAL DE INICIO.- Inicio de la carrera el jugador nº. 1.

Incidir en

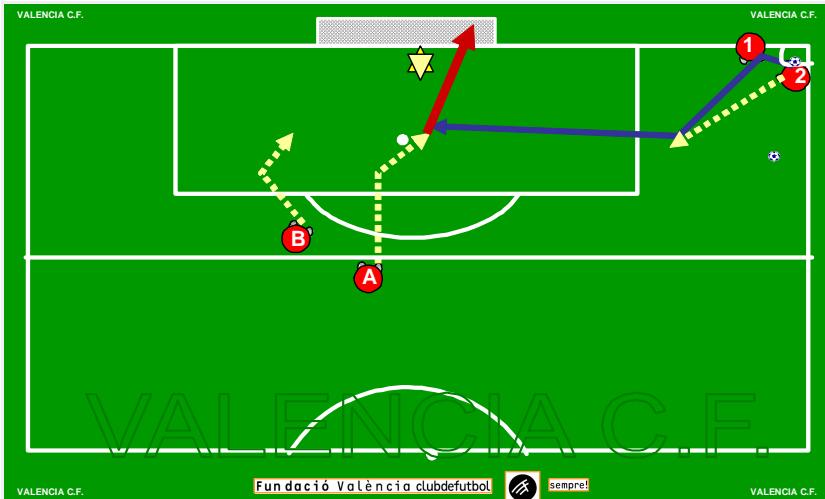
- * Indicar bien el código de jugada y la señal de inicio.
- * Precisión en los pases.
- * Movimientos rápidos de los puntas.
- * Vigilancias defensivas para evitar el contraataque.

Evitar

- * Lentitud de las acciones.
- * Falta de movilidad de los puntos.
- * Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

Variantes

- 1º.- Pase del jugador nº1 al nº 2 paralelo a la línea de meta.
- 2º.- El jugador nº 1 amaga el pase al nº2 y hace el envío desde la esquina.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.01.002	Nombre	ABP FAVOR: CORNER PARED AL PRIMER PALO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 20 x 40 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 10 Min				
Jugadores	14				
Edad	8-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	57,142857		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

CORNER arrastre jugador 1 palo: Desmarque de apoyo del jugador junto al palo. Pase o pared para que:
 * Centro para que rematen los jugadores al borde del área.
 * Tire directamente a portería.
 * También puede pasar el balón hacia atrás en dirección a la frontal del área para que venga un jugador desde 3/4 de campo y tire a gol.
 CODIGO DE JUGADA.- Levantar un brazo.
 SEÑAL DE INICIO.- Pase del jugador nº1, hacia línea de área de portería.

Incidir en

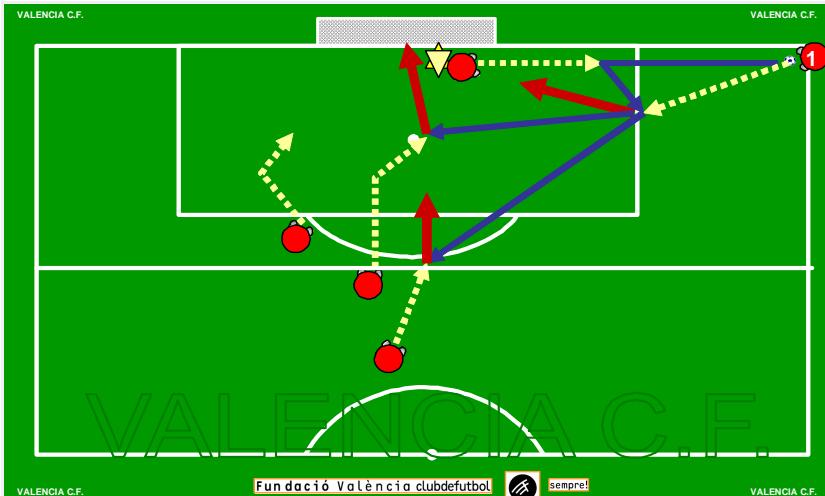
- * Indicar bien el código de jugada y la señal de inicio.
- * Precisión en los pases.
- * Movimientos rápidos de los puntos.
- * Vigilancias defensivas para evitar el contraataque.

Evitar

- * Lentitud de las acciones.
- * Falta de movilidad de los puntos.
- * Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

Variantes

- 1º.- El jugador del primer palo hace una finta en beneficio propio.
- 2º.- La pared en lugar de ir al jugador nº1 va a un jugador del borde del área.

Imagen / Gráfico**Observaciones**



Código	C.01.003	Nombre	ABP FAVOR: FALTA ENTRADA LADO DE LA BARRERA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque				
Material	Balones.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10 Min			
Jugadores	14				
Edad	8-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

LANZAMIENTO LEJANO A PORTERIA: El jugador nº.1, inicia carrera para simular un lanzamiento a puerta, pasa por encima del balón y continúa la carrera al lado de la barrera, El jugador nº 4 arrastra a su marcador a la otra parte de la barrera; al mismo tiempo, el jugador nº.2, arrastra a su marcador hacia la barrera para luego ir al remate, mientras el jugador nº.3, entra directo al remate, quedando el jugador nº.4 al rechace. El lanzador A pasa al jugador nº.1, quien el primer toque tira o pase para que rematen 2 ó 3.

CODIGO JUGADA.- Tocar con la mano la cabeza. (CHAPO).
SEÑAL DE INICIO.- Inicio de carrera del jugador nº.4.

Incidir en

- * Indicar bien el código de jugada y la señal de inicio.
- * Precisión en los pases.
- * Movimientos rápidos de los puntos.
- * Vigilancias defensivas para evitar el contraataque.

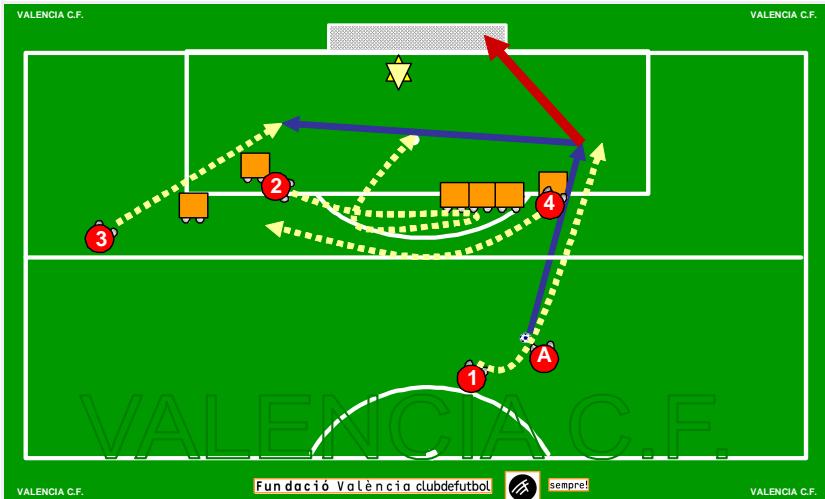
Evitar

- * Lentitud de las acciones.
- * Falta de movilidad de los puntos.
- * Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

Variantes

1ª.- El número 4 hace un movimiento de engaño (voy por dentro y salgo por fuera). El balón lanzado por A va al nº 4.

2ª.- El nº 4 hace un desmarque de apoyo y una pared de descarga al pase de A con 1

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.01.004	Nombre	ABP FAVOR: FALTA CON DESMARQUES DE FIJACION		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque				
MATERIAL					
Balones.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 10 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción

Los jugadores 3 y 4 realizan desmarques de fijación (arrastran la marca donde interesa), creando el espacio libre necesario para que lo aproveche el jugador nº2.
CODIGO JUGADA.- Tocar con la mano el pecho.
SEÑAL DE INICIO.- Inicio de carrera de los jugadores 3 y 4

Incidir en

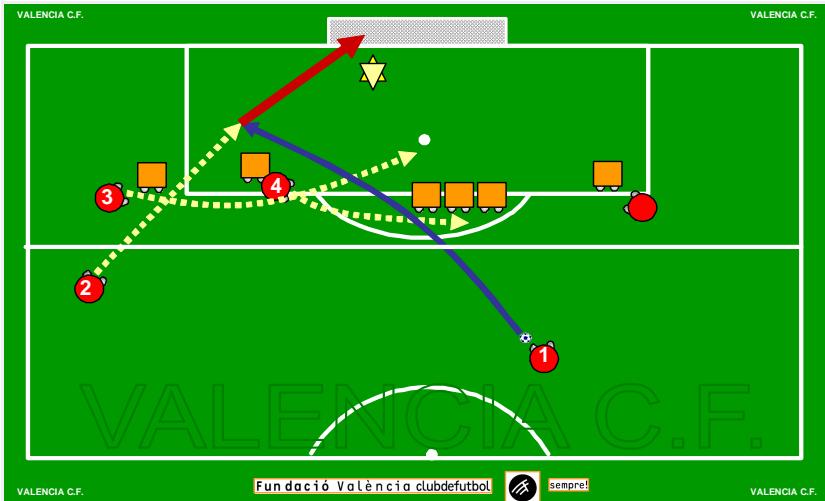
- * Indicar bien el código de jugada y la señal de inicio.
- * Precisión en los pases.
- * Movimientos rápidos de desmarque fijando a los defensores.
- * Vigilancias defensivas para evitar el contraataque.

Evitar

- * Lentitud de las acciones.
- * Falta de movilidad de los puntos.
- * Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

Variantes

- 1ª.- Pared de descarga: Pase del nº1 a nº3 (va donde está nº4), pared de cara al nº2 + tiro.
 2ª.- El nº 2 en lugar de tirar realiza un pase al jugador que entra del otro lado.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.01.005	Nombre	ABP FAVOR***: FALTA FAVOR INDIRECTA CERCA DEL AREA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Controles				
Material					
Balones.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 25 x 40 m				
	Tiempo 10 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14				
	Edad 6-11				
	Nivel Competitivos				
	Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	71,428571		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
TIRO LIBRE INDIRECTO CERCA DEL AREA: Tocar + parar (planta) + tiro. CODIGO JUGADA.- Recolocarse el pantalón el lanzador. SEÑAL DE INICIO.- Pisar el balón el lanzador.	<ul style="list-style-type: none"> * Indicar bien el código de jugada y la señal de inicio. * Precisión en los pases. * Golpeo potente salvando la barrera. * Vigilancias defensivas para evitar el contraataque.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de las acciones. * Mala elección del último pase. * Que no se finalice la acción en tiro que sobrepasa la línea de meta. * Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Tras la parada, realizar un pase a la espalda de la barrera (desmarque de ruptura de otro jugador). 2ª.- Tocar + parar (planta) + conducción corta + tiro.</p>	<p>INDIRECTAS (1) (2)</p> <p>TOCAR / PARAR / TIRAR TOCAR / PARAR / CONDUCIR / TIRAR (CUALQUIERA DE LOS DOS)</p> <p>A.B.P. (A FAVOR) LIBRES DIRECTOS e INDIRECTOS y PENALTIS</p>
Observaciones	



Código C.01.006

Nombre

ABP CONTRA***: COLOCACION BARRERAS FALTAS CERCA DEL AREA

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	01 - A.B.P.
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VR - Velocidad Reaccion
Tec-Tac. Principal	DEF - Interceptacion
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa

Material

Balones.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 25 x 40 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 71,428571

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

COLOCACION DE LAS BARRERAS DEFENSIVAS: Pasos a seguir:
 1º.- Tras el pitido del árbitro, el jugador más cercano se coloca a la distancia mínima reglamentaria.
 2º.- Hasta que no se pida barrera por el adversario y lo ordene el árbitro no se coloca la barrera.
 3º.- Un jugador asignado marca la barrera desde el palo corto.
 4º.- El portero ayuda a la colocación siempre dejando un ángulo de seguridad.
 5º.- En las faltas muy cercanas y frontales colocamos 4 jugadores (3 fijos y uno sale).
 6º.- En las laterales colocamos 2 jugadores (1 fijo y otro sale).
 7º.- La barrera siempre colocada en leve diagonal de forma que el que marca la barrera del palo corto es el que más se aleja del balón.
 8º.- En el momento del golpeo hay que dar 3 pasos cortitos hacia delante y agrandarse lo más posible.
 9º.- Tras el golpeo nada de dar saltos, agacharnos ni girarnos de espaldas.
 10º.- Tras el rechace muy atentos para realizar acciones de contraataque.

Incidir en

- * Atención en solicitud de barrera del adversario y mandato arbitral.
- * Colocación de la barrera cerrando el ángulo del palo corto.
- * Valentía en la barrera para interceptar.
- * Preparar la contra.

Variantes

No hay.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.01.007	Nombre	ABP FAVOR: SAQUE DE BANDA ZONA DE INICIO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones.					
VARIABLES					
OBJETIVAS		Espacio 30 x 40 m Tiempo 10 Min			
SUBJETIVAS		Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta			
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen		14	%m2 / Jug	85,714286	
Cuando Trabajarlo		TODA LA TEMPORADA			

Descripción

SAQUE DE BANDA FAVOR ZONA DE INICIO: Realizarlo por las 2 bandas:
El jugador más cercano realiza un movimiento de engaño (dentro-fuera)..
El jugador que está en esa banda realiza un desmarque de apoyo (vengo-voy).
El que saca de banda envía el balón al defensor.
El defensor envía al primer toque el balón al movimiento de desmarque a la banda del jugador que está situado en el centro.
CODIGO DE JUGADA: El equipo contrario presiona el saque.
SEÑAL DE INICIO: Movimiento de engaño del defensor.

Incidir en

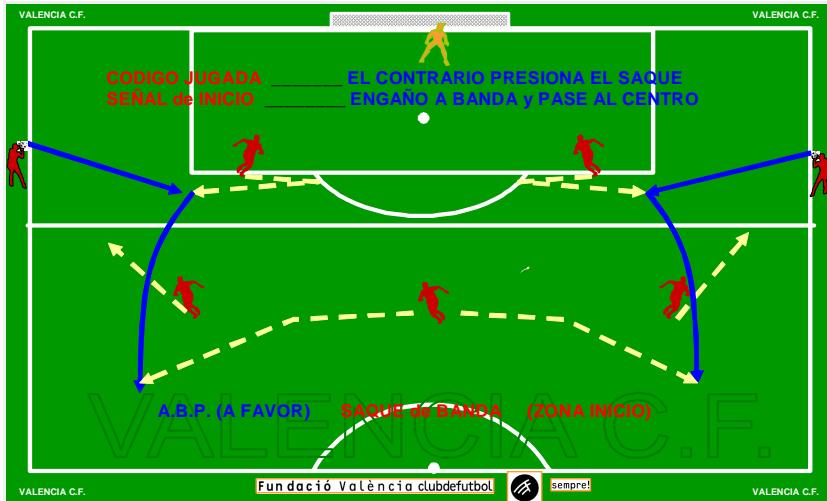
- * Máxima seguridad en los pases en la zona de inicio.
- * Movilidad constante de todos los jugadores del equipo.
- * Quién realiza el saque de banda decide.
- * Ejecutarlo reglamentariamente.

Evitar

- * Pases horizontales en zona de inicio.
- * Imprecisión en los pases.
- * Lentitud de las acciones de desmarque y ocupación de los espacios libres.

Variantes

- 1º.- Saque a banda tras desmarque de apoyo-ruptura del jugador de banda.
- 2º.- Saque al portero que se acerca y realiza el desplazamiento del balón.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.01.009	Nombre	BP FAVOR***: SAQUE DE BANDA CON PARED EN ZONA DE FINALIZACION
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	01 - A.B.P.		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Espacio	25 x 40 m
Tec-Tac. Principal	OF - Pared	Tiempo	10 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase	Jugadores	14
SUBJETIVAS		Edad	6-11
		Nivel	Competitivos
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	14 %m ² / Jug 71,428571
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

SAQUE DE BANDA ZONA DE FINALIZACION:
 El jugador cercano de la banda realiza un desmarque de apoyo y una pared con el que saca.
 Conducción hasta línea de fondo.
 Pase al punta + acción de finalización.
 CODIGO JUGADA _____ DOS BOTES DEL BALON.
 SENAL de INICIO _____ DESMARQUE DE APOYO.

Incidir en

- * Máxima seguridad en los pases.
- * Movilidad constante de todos los jugadores del equipo.
- * Quién realiza el saque de banda decide.
- * Ejecutar reglamentariamente el saque de banda.

Evitar

- * Pases horizontales.
- * Imprecisión en los pases.
- * Lentitud de las acciones de desmarque y ocupación de los espacios libres.
- * No terminar la jugada y que nos monten una contra.

Variantes

- 1º.- Finta del jugador que hace el desmarque de apoyo + tiro a gol.
- 2º.- Control del que hace el desmarque de apoyo + desdoblamiento del que saca.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.01.011	Nombre	ABP FAVOR: FALTA LATERAL ARRASTRES		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	25	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10 Min			
Jugadores	14				
Edad	8-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	71,428571		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>FALTA FAVOR LATERAL: Se sitúan 4 jugadores al borde del área para el remate. Tres jugadores realizan desmarques de fijación (arrastran). El cuarto jugador más alejado aprovecha el espacio libre para el remate.</p> <p>CODIGO JUGADA _____ PISAR EL BALON CON PIerna DE GOLPEO SEÑAL de INICIO _____ ARRASTRAR y CREAR ESPACIO LIBRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Movilidad constante de todos los jugadores del equipo. * Potencia y trayectoria adecuada del que golpea. * Buscar la espalda de la defensa.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Caer en fuera de juego. * Lentitud de las acciones de desmarque y ocupación de los espacios libres. * No terminar la jugada y que nos monten una contra.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Un jugador se desmarca a la zona del semicírculo para el tiro. 2ª.- Arrastran los 3 jugadores más alejados y el más cercano hace un desmarque al 2º palo.</p>	<p>CODIGO JUGADA _____ PISAR EL BALON CON PIerna DE GOLPEO SEÑAL de INICIO _____ ARRASTRAR y CREAR ESPACIO LIBRE</p> <p>A.B.P. (A FAVOR) LIBRES DIR / INDIR (LATERALES) PIerna CAMBIADA</p> <p>VALENCIA C.F.</p> <p>Fundació València clubdefutbol siempre!</p>
Observaciones	



Código	C.01.012	Nombre	AVOR-CONTRA***: PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR Vº Bº COORDIN
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	01 - A.B.P.		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Espacio	30 x 40 m
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tiempo	10 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres	Jugadores	14
Material		Edad	6-11
Balones.		Nivel	Competitivos
		Intensidad	Alta
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	14 %m2 / Jug 85,714286
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

PROPYESTAS QUE REALICE EL ENTRENADOR CON EL VISTO BUENO DEL COORDINADOR TECNICO: Indicar Código de jugada y señal de inicio de las siguientes A.B.P.:
 A.B.P. (A FAVOR) LIBRE DIRECTO / INDIRECTO (ALEJADOS CAMPO RIVAL)
 A.B.P. (A FAVOR) LIBRES DIRECTOS e INDIRECTOS y PENALTIS
 A.B.P. (A FAVOR) SAQUE DE INICIO
 A.B.P. (A FAVOR) LIBRES DIR / INDIR (LATERALES) PIerna CAMBIADA
 A.B.P. (A FAVOR) SAQUE de BANDA (ZONA FINALIZACION)
 A.B.P. (A FAVOR) SAQUE de ESQUINA
 A.B.P. (EN CONTRA) BARRERAS (FRONTALES)
 A.B.P. (EN CONTRA) SAQUE DE ESQUINA

Incidir en

- * Golpes.
- * Movimientos.
- * Vigilancias ofensivas.
- * Finalizar las acciones para evitar contras

Evitar

- * Lentitud
- * Caer en fuera de juego.
- * Falta de decisión.

Variantes

Las que indique el entrenador.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.01.013	Nombre	ABP CONTRA***: SAQUE DE ESQUINA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 20 x 40 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 10 Min				
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 57,142857					
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
SAQUE DE ESQUINA EN CONTRA: Marcaje combinado: a) Zonal (4): Primer palo (el que peor va de cabeza y además es rápido), Lateral área pequeña más próximo, punto penalti (Jugador más poderoso de cabeza), rechace (punta para encadenar el contraataque). b) Hombre (2): El resto (2 jugadores).	* Tensión defensiva máxima. * La zona hay que defenderla (2-3 metros a la redonda). * Movilidad permanente. * Agresividad positiva defensiva. Iniciar una contra tras el rechace.
Evitar	* Pasividad defensiva (No ir al encuentro de...). * Falta de concentración. * Relajación en la 2ª jugada. * Renunciar a los contraataques.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Marcaje zonal: Tal y como muestra el gráfico (1 primer palo, 3 area pequeña, 1 punto de penalti, 1 rechace). 2ª.- Marcaje al hombre menos el que está al primer palo (un jugador arriba).	<p>"TENSION" — MOVILIDAD de la 2ª LINEA PARA QUE NO ENTRE NADIE EN CARRERA.</p> <p>JOJO! — RECHACE BORDE del AREA SALIDAS - ARRASTRE DESDE LOS PALOS</p>
Observaciones	



Código C.01.014

Nombre

ABP FAVOR***: CONCURSO FALTAS BORDE DEL AREA 2 PIERNAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	01 - A.B.P.
FISICO	FZ - FUERZA

OBJETIVOS

Fisicos	FEal - Fuerza Especial
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

Balones.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 20 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 57,142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

TIRO COMPETICION: Los jugadores se sitúan al borde del área con un balón. Se realizan 3 tiros (Derecha, Izquierda y a elegir). El jugador que no marque ninguno queda fuera. La segunda ronda es de dos tiros (Derecha-Izquierda). El jugador que no marque queda fuera. Al final se tira sólo con la pierna "mala".

Incidir en

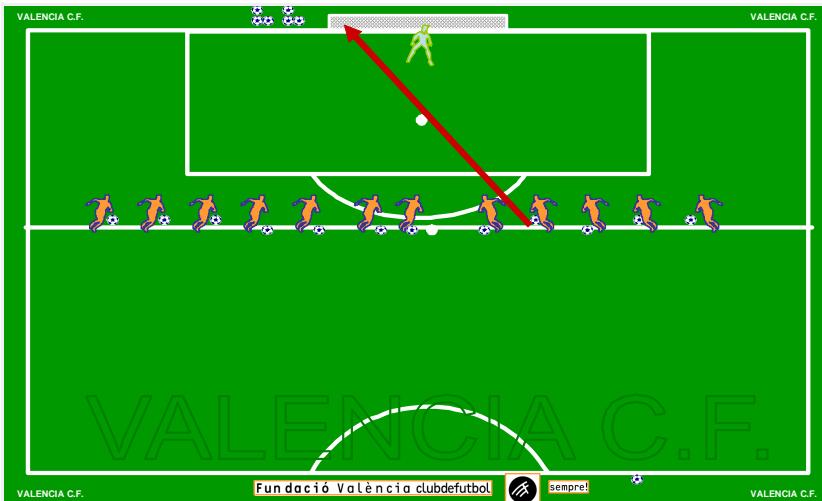
- * Técnica de golpeo adecuada.
- * Potencia y colocación adecuada.
- * No tener miedo a fallar.
- * Utilizar la pierna que tiene menos destreza.

Evitar

- * Falta de concentración.
- * Falta de organización a la hora de esperar el turno.

Variantes

- 1º.- Variar trayectorias (rasa-media-alta).
- 2º.- Variar superficies de contacto (interior-empeine-exterior)

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.01.015	Nombre	ABP FAVOR***: PENALTIES		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	01 - A.B.P.				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEal - Fuerza Especial				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario					
Material	Balones.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 15 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	42,857143		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>PENALTIES COMPETICION: Se hace competición de dos equipos. Gana el equipo que marque más penalties. El entrenador puede puntuar la correcta ejecución del penalti. Gana el equipo que tras 3 tiros por jugador puntúa más.</p> <p>SE VALORA EN UN PENALTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º.- Potencia de de golpeo 2º.- Trayectoria (rasa-media-alta) 3º.- Dirección: Lado-centrado <p>PENALTI IDEAL: Potente-Raso-Junto al poste</p>	<ul style="list-style-type: none"> * No utilizar excesiva carrera (pequeña diagonal). * Cabeza alta mirando el portero. * No colocar el cuerpo previamente dando pistas al portero. * Potencia, trayectoria y dirección adecuada.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Meter el pie abajo y el cuerpo hacia atrás (balón arriba). * Falta de concentración. * Nerviosismos que bloquen al jugador.

Variantes	Imagen / Gráfico
No hay.	<p>SE VALORA EN UN PENALTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º.- Potencia de de golpeo 2º.- Trayectoria (rasa-media-alta) 3º.- Dirección: Lado-centrado <p>PENALTI IDEAL: Potente Raso Junto al poste</p>
Observaciones	



Código C.01.016

Nombre

ABP FAVOR: FALTAS ALEJADAS DE LA PORTERIA

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	01 - A.B.P.
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

FALTAS ALEJADAS A LA PORTERIA: Consiste en realizar movimientos de engaño, de desmarque de apoyo seguido de ruptura, etc... Para que el lanzador encuentre el espacio libre para realizar un pase a la espalda de la defensa con la intención de que el delantero esté en óptimas condiciones de remate a gol.
 DOGIGO DE JUGADA: BRAZOS LEVANTADOS.
 SEÑAL DE INICIO: SALTA POR ENCIMA DEL BALON

Incidir en

- * Movilidad constante de todos los jugadores del equipo.
- * Potencia y trayectoria adecuada del que golpea.
- * Buscar la espalda de la defensa.

Variantes

- 1ª.- Se juega en corto para buscar una acción combinativa que cree el espacio libre de ataque.
- 2ª.- Envío largo buscando la 2ª jugada en el rechace o pase del compañero

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.02.001	Nombre	ACCION COMBINATIVA: ATAQUE ORGANIZADO INICIO DEL PORTERO																
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>02 - ACC. COMBINATIVAS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS	FISICO	RS - RESISTENCIA								
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																		
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS																		
FISICO	RS - RESISTENCIA																		
OBJETIVOS <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Fisicos</td><td>CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Ataque Organizado</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa</td></tr> </table>						Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Tec-Tac. Principal	OF - Ataque Organizado	Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa								
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																		
Tec-Tac. Principal	OF - Ataque Organizado																		
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa																		
VARIABLES <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>VARIABLES</td></tr> <tr><td>Entidad de la Carga Total</td><td>Espacio 40 x 60 m</td></tr> <tr><td></td><td>Tiempo 15 Min</td></tr> <tr><td></td><td>Jugadores 14</td></tr> <tr><td></td><td>Edad 10-11</td></tr> <tr><td></td><td>Nivel Asimilación</td></tr> <tr><td></td><td>Intensidad Media</td></tr> </table>						OBJETIVAS	VARIABLES	Entidad de la Carga Total	Espacio 40 x 60 m		Tiempo 15 Min		Jugadores 14		Edad 10-11		Nivel Asimilación		Intensidad Media
OBJETIVAS	VARIABLES																		
Entidad de la Carga Total	Espacio 40 x 60 m																		
	Tiempo 15 Min																		
	Jugadores 14																		
	Edad 10-11																		
	Nivel Asimilación																		
	Intensidad Media																		
Material <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Balones</td></tr> </table>						Balones													
Balones																			
Entidad de la Carga Total <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Jug. Intervienen 14</td><td>%m2 / Jug 171,42857</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td>TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						Jug. Intervienen 14	%m2 / Jug 171,42857	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA										
Jug. Intervienen 14	%m2 / Jug 171,42857																		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																		

Descripción

ACCION COMBINATIVA--> Por los dos lados:
 1º.- Saque de meta del portero al lateral.
 2º.- Control simple y pared con el medio derecho (previo movimiento engaño de éste (cuando voy-vengo)..
 3º.- Pase al medio centro.
 4º.- Control simple + pase al medio banda izquierda.
 5º.- Desdoblamiento del lateral izquierdo.
 6º.- Pase al lateral al espacio libre.
 7º.- Cambio de orientación al punta que realiza movimiento de engaño (donde empiezo no acabo). Se suma al remate el medio de banda derecha y al rechace el medio centro.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.

Incidir en

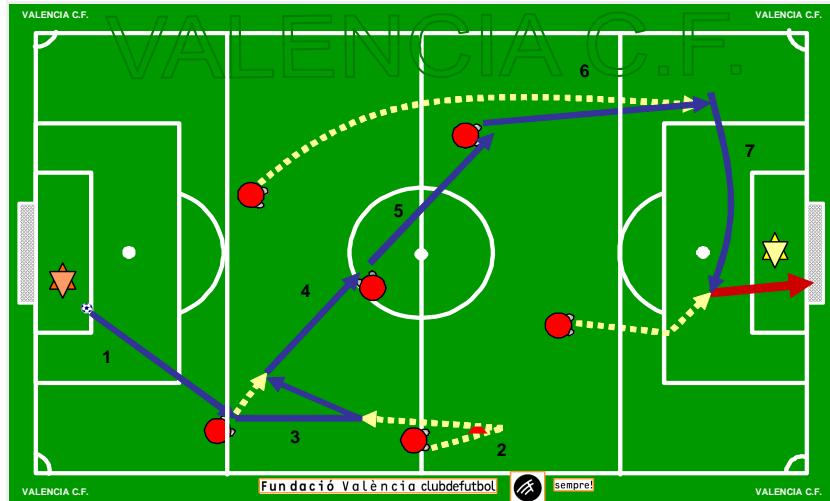
- * Controles y pases precisos.
- * Realizar los movimientos sin balón en el momento oportuno.
- * A excepción del último pase todos trayectoria rasa.
- * Encadenamiento ATAQUE-DEFENSA

Evitar

- * Lentitud en las acciones.
- * Pases y controles imprecisos
- * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

Variantes

- 1ª.- Variar controles.
- 2ª.- Variar trayectorias.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.02.002	Nombre	ACCION COMBINATIVA: INIO DEL PORTERO AMAGOS PREVIOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa				
Material					
Balones					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 40 x 60 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 14 Edad: 10-11 Nivel: Asimilación Intensidad: Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	171,42857		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>ACCION COMBINATIVA--> Por los dos lados:</p> <p>1º.- Saque de meta del portero al lateral (realiza movimiento de engaño cuando voy-vengo).</p> <p>2º.- Control simple y pase al otro defensor que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo)..</p> <p>3º.- Pase al interior izquierdo medio centro que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo).</p> <p>4º.- Control simple + pase al medio centro que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo).</p> <p>5º.- Desdoblamiento del lateral izquierdo.</p> <p>6º.- Doble control simple y pase al interior de la banda derecha que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo).</p> <p>7º.- Control simple + conducción simple + cambio de orientación desde la línea de fondo al punta que realiza movimiento de engaño (donde empiezo no acabo). Se suma al remate el medio de banda izquierda y al rechace el medio centro.</p> <p>IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Controles y pases precisos. * Realizar los movimientos sin balón en el momento oportuno. * A excepción del último pase todos trayectoria rasa. * Encadenamiento ATAQUE-DEFENSA
Variantes	Evitar
1ª.- Los jugadores de banda realizan los movimientos de engaño (amago por fuera y voy por dentro) y/o (Voy por dentro y salgo por fuera).	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud en las acciones. * Pases y controles imprecisos * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.





Código C.02.003

Nombre

ACCION COMBINATIVA: PASE + DESDOBLAMIENTO A BANDA + TIRO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Desdoblamientos
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa

Material

Balones y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

ACCION COMBINATIVA --> Por ambos lados:
 1º.- Un jugador inicia con un pase al jugador de banda.
 2º.- Control simple + desdoblamiento por banda del jugador que ha realizado el pase.
 3º.- Centro desde la banda (de primera) para que otros dos rematen. Los jugadores que van al remate deben hacer movimientos de "donde voy no acabo".
 IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.

Incidir en

- * Pases precisos.
- * Atacar el balón para realizar el tiro.
- * Posición del cuerpo para el golpeo.
- * Velocidad en la acción del tiro.

Evitar

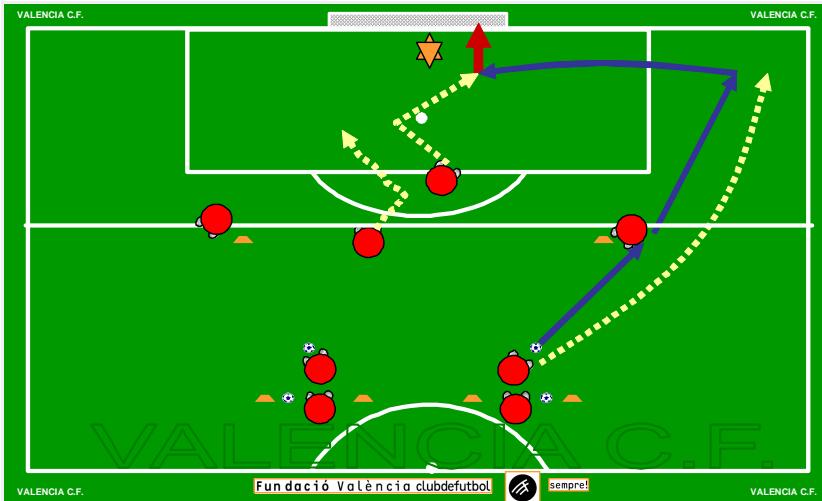
- * Centros con bote previo al remate.
- * Lentitud del desdoblamiento.
- * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

Variantes

- 1º.- El jugador de banda va al rechace.
- 2º.- Sólo gol con la cabeza.
- 3º.- Poner una oposición en defensa (1 jugador).

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.02.004	Nombre	ACCION COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO + ENGAÑO EN BANDA + TIRO																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>02 - ACC. COMBINATIVAS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS	FISICO	VL - VELOCIDAD																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS																											
FISICO	VL - VELOCIDAD																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Desdoblamientos</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa</td></tr> </table>				Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	OF - Desdoblamientos	Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa																			
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																											
Tec-Tac. Principal	OF - Desdoblamientos																											
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa																											
MATERIAL <p>Balones y conos.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>10</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción	Incidir en
<p>ACCION COMBINATIVA --> Por ambos lados:</p> <p>1º.- Pase de 1 a 2 (realiza movimiento de engaño en banda). 2º.- Control simple de 2 y Desdoblamiento de 1 3º.- Pase de 2 a 1. 4º.- Control y conducción de 1 hasta la línea de fondo. 5º.- Centro a la entrada del punta tras movimiento de "donde empiezo no acabo". 6º.- Tiro desde fuera del área (salvo de cabeza) alternando superficies de contacto y trayectorias.</p> <p>IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Los centros sin bote previo al remate. * Movimiento rápido de engaño. * Atacar la pelota de cara para el remate. * Equilibrio y decisión en el tiro.
Variantes	Evitar
<p>1ª.- Idem pero con doble desdoblamiento. 2ª.- Idem doble pared entre el medio de banda. 3ª.- Pared con el punta y entra el medio centro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Centros con bote previo al remate. * Lentitud del desdoblamiento. * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

Observaciones	Imagen / Gráfico



Código	C.02.005	Nombre	ACION COMBINATIVA: ACCIONES SUCESIVAS DE BANDA + ENGAÑOS + T																																																		
<p>DESCRIPCION del MEDIO</p> <table border="1"> <tr> <td>GENERAL</td> <td colspan="2">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td> </tr> <tr> <td>TEC-TAC</td> <td colspan="2">02 - ACC. COMBINATIVAS</td> </tr> <tr> <td>FISICO</td> <td colspan="2">VL - VELOCIDAD</td> </tr> </table> <p>OBJETIVOS</p> <table border="1"> <tr> <td>Fisicos</td> <td>VG - Velocidad Gestual</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Principal</td> <td>OF - Desdoblamientos</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Secundario</td> <td>OF - Desmarque</td> </tr> </table> <p>Material</p> <p>Balones y conos.</p>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS		FISICO	VL - VELOCIDAD		Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	OF - Desdoblamientos	Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																																	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																																				
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS																																																				
FISICO	VL - VELOCIDAD																																																				
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																																																				
Tec-Tac. Principal	OF - Desdoblamientos																																																				
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																																																				
<p>VARIABLES</p> <table border="1"> <tr> <td>OBJETIVAS</td> <td>Espacio</td> <td>30</td> <td>x</td> <td>40</td> <td>m</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Tiempo</td> <td colspan="2">10</td> <td colspan="2">Min</td> </tr> <tr> <td>SUBJETIVAS</td> <td>Jugadores</td> <td colspan="4">14</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Edad</td> <td colspan="4">8-11</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Nivel</td> <td colspan="4">Avanzados</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Intensidad</td> <td colspan="4">Alta</td> </tr> <tr> <td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td> </tr> <tr> <td colspan="6"> <p>Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA</p> </td> </tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m		Tiempo	10		Min		SUBJETIVAS	Jugadores	14					Edad	8-11					Nivel	Avanzados					Intensidad	Alta				Entidad de la Carga Total						<p>Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA</p>					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																																																
	Tiempo	10		Min																																																	
SUBJETIVAS	Jugadores	14																																																			
	Edad	8-11																																																			
	Nivel	Avanzados																																																			
	Intensidad	Alta																																																			
Entidad de la Carga Total																																																					
<p>Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA</p>																																																					

<p>Descripción</p> <p>ACCIONES COMBINATIVAS SUCESIVAS:</p> <p>1ª.- Pase de 1 a 2 (realiza movimiento de engaño en banda). Control simple de 2 y desdoblamiento de 1; pase de 2 a 1. 1 controla y conduce a la línea de fondo y pase a la entrada del punta tras movimiento de "donde empiezo no acabo". Se finaliza con un tiro del punta.</p> <p>2ª.- Pase de 3 a 4. Control simple de 4 y desdoblamiento de 5; pase de 4 a 5. 5 realiza un control simple y conduce a línea de fondo y pase a la entrada del punta tras movimiento de "donde empiezo no acabo". Se finaliza con un tiro del punta.</p> <p>IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.</p>	<p>Incidir en</p> <ul style="list-style-type: none"> * Los centros sin bote previo al remate. * Movimiento rápido de engaño. * Atacar la pelota de cara para el remate. * Equilibrio y decisión en el tiro.
---	--

<p>Variantes</p> <p>1ª.- Distintas trayectorias del último pase (rasa, media, alta).</p> <p>2ª.- Distintas superficies de contacto para el tiro (Empeine, cabeza, Interior).</p> <p>3ª.- Colocar otra portería y los dos a la vez.</p>	<p>Imagen / Gráfico</p>
--	--------------------------------



Código	C.02.006	Nombre	COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO + MOVIMIENTO DE ARRASTRE EN BANDA																																																																			
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="5">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="5">02 - ACC. COMBINATIVAS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="5">VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS					FISICO	VL - VELOCIDAD																																																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																																																					
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS																																																																					
FISICO	VL - VELOCIDAD																																																																					
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td colspan="5">VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td colspan="5">OF - Ocupacion Espacios Libres</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td colspan="5">OF - Desmarque</td></tr> </table>						Fisicos	VG - Velocidad Gestual					Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres					Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																																																			
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																																																																					
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres																																																																					
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																																																																					
Material <p>Balones, conos y petos.</p>																																																																						
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>Tiempo</td><td colspan="5">10 Min</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="5"></td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="5">14</td></tr> <tr><td>Edad</td><td colspan="5">8-11</td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="5">Avanzados</td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="5">Alta</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug. Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td colspan="3">85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS						Espacio	30	x	40	m	Tiempo	10 Min					SUBJETIVAS						Jugadores	14					Edad	8-11					Nivel	Avanzados					Intensidad	Alta					Entidad de la Carga Total						Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS																																																																						
Espacio	30	x	40	m																																																																		
Tiempo	10 Min																																																																					
SUBJETIVAS																																																																						
Jugadores	14																																																																					
Edad	8-11																																																																					
Nivel	Avanzados																																																																					
Intensidad	Alta																																																																					
Entidad de la Carga Total																																																																						
Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																																																																			
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																																																					

Descripción <p>ACCION COMBINATIVA --> Por ambos lados:</p> <p>1º.- Pase del medio centro al lateral derecho. 2º.- Control simple + movimiento de arrastre del interior de la banda derecha + ocupación del espacio libre del punta. 3º.- Pase del lateral al punta al espacio libre. 4º.- Control simple + conducción simple hasta la línea de fondo. 5º.- Pase atrás al medio derecho que ha creado el espacio libre. 6º.- Tiro de empeine interior o total.</p> <p>IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Los centros sin bote previo al remate. * Movimiento rápido de engaño. * Atacar la pelota de cara para el remate. * Equilibrio y decisión en el tiro.
Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Ritmo lento en el tiro. * Que la frecuencia de salida se alargue. * Imprecisiones en los pases. * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida. 	

Variantes <p>1ª.- El centro por el aire para el remate de cabeza desde dentro del área de meta.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código	C.02.007	Nombre	ACCION COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO + PARED PUNTA + ENTRADA LAT																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>02 - ACC. COMBINATIVAS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS	FISICO	VL - VELOCIDAD																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS																											
FISICO	VL - VELOCIDAD																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Ocupacion Espacios Libres</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Desdoblamientos</td></tr> </table>				Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres	Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos																			
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																											
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres																											
Tec-Tac. Secundario	OF - Desdoblamientos																											
MATERIAL <p>Balones, conos y petos.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>10</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción	Incidir en
<p>ACCION COMBINATIVA --> Por ambos lados:</p> <p>1º.- Pase del medio centro al punta. 2º.- Pared al desdoblamiento del lateral + movimiento de arrastre del interior de la banda derecha. 3º.- Control simple + conducción simple hasta la línea de fondo. 5º.- Pase atrás al medio derecho que ha creado el espacio libre. 6º.- Tiro de empeine interior o total.</p> <p>IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Los centros sin bote previo al remate. * Movimiento rápido de engaño. * Atacar la pelota de cara para el remate. * Equilibrio y decisión en el tiro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo lento en el tiro. * Que la frecuencia de salida se alargue. * Imprecisiones en los pases. * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- El centro por el aire para el remate de cabeza desde dentro del área de meta.	
Observaciones	



Código	C.02.008	Nombre	ACCION COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO PARED CON LATERAL																														
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">02 - ACC. COMBINATIVAS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>						GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS		FISICO	VL - VELOCIDAD																				
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																																
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS																																
FISICO	VL - VELOCIDAD																																
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Ocupacion Espacios Libres</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Desmarque</td></tr> </table>						Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres	Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																						
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																																
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres																																
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																																
Material <p>Balones, conos y petos.</p>																																	
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>10</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td colspan="3">85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286			Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																												
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min																														
Entidad de la Carga Total																																	
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																														
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																

Descripción	Incidir en
<p>ACCION COMBINATIVA --> Por ambos lados:</p> <p>1º.- Pase del medio centro al lateral derecho. 2º.- Conducción simple + pared con el punta que hace un desmarque de apoyo + movimiento del interior al semicírculo del área. 3º.- Control simple del lateral + conducción simple hasta la línea de fondo. 5º.- Pase atrás al medio derecho que ha creado el espacio libre. 6º.- Tiro de empeine interior o total.</p> <p>IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Los centros sin bote previo al remate. * Movimiento rápido de engaño. * Atacar la pelota de cara para el remate. * Equilibrio y decisión en el tiro.
Variantes	Evitar
1ª.- El centro por el aire para el remate de cabeza desde dentro del área de meta.	<ul style="list-style-type: none"> * Ritmo lento en el tiro. * Que la frecuencia de salida se alargue. * Imprecisiones en los pases. * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

Observaciones	Imagen / Gráfico



Código	C.02.009	Nombre	ACCION COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO PARED CON EL INTERIOR																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>02 - ACC. COMBINATIVAS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS	FISICO	VL - VELOCIDAD																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	02 - ACC. COMBINATIVAS																											
FISICO	VL - VELOCIDAD																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Ocupacion Espacios Libres</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Desmarque</td></tr> </table>				Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres	Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																			
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																											
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres																											
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																											
Material <p>Balones, conos y petos.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>10</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m2 / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td> Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción

ACCION COMBINATIVA --> Por ambos lados:
 1º.- Pase del medio centro al interior derecho.
 2º.- Pared con el lateral derecho + movimiento del interior al semicírculo del área.
 3º.- Pase al punta que ocupa el espacio libre en la banda derecha
 4º.- Control simple del punta + conducción simple hasta la línea de fondo.
 5º.- Pase atrás al medio derecho que ha creado el espacio libre.
 6º.- Tiro de empeine interior o total.
 Lo ideal es iniciar con movimientos de automatismos y luego encadenar acciones de finalización a gol. Para ello colocaremos a un delantero centro y un portero para que remate los centros. Ojo los centros desde la banda no deben llegar con bote previo. Hacer variantes con otros jugadores de ataque.
 Hay que introducir cambios de orientación del jugador que realiza el desdoblamiento y encadenar acciones de centro + tiro. Cuando finalicen cada acción NOS JUNTAMOS.
 Es importante incidir en que el desdoblamiento implica intercambio de misiones y funciones de los jugadores que participan.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPIEGUE RAPIDO A LA POSICION INICIAL (RECUPERAMOS EN EL SITIO) Y SALE EL OTRO GRUPO.

Incidir en

- * Los centros sin bote previo al remate.
- * Movimiento rápido de engaño.
- * Atacar la pelota de cara para el remate.
- * Equilibrio y decisión en el tiro.

Evitar

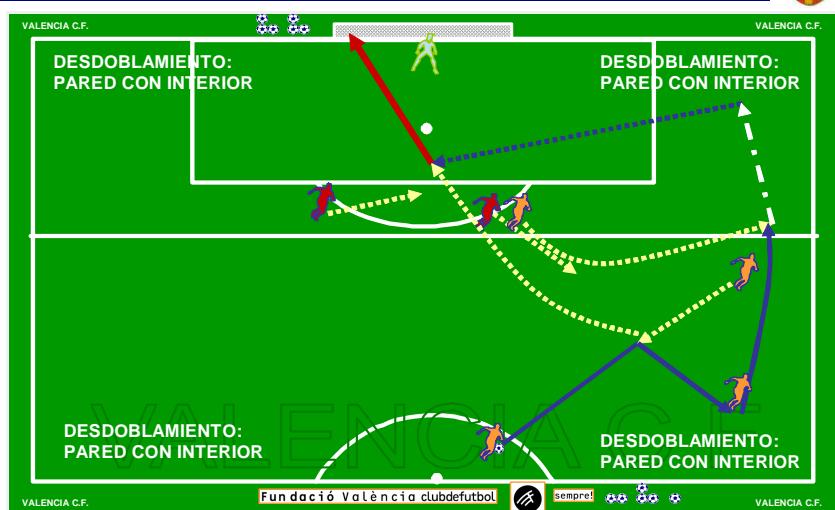
- * Ritmo lento en el tiro.
- * Que la frecuencia de salida se alargue.
- * Imprecisiones en los pases.
- * Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

Variantes**Imagen / Gráfico**



1ª.- El centro por el aire para el remate de cabeza desde dentro del área de meta.

Observaciones





Código	C.05.001	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION N°1		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Especifica				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	25	x	25	m
SUBJETIVAS	Tiempo	40	Min		
Jugadores	10				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 1	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>VALENCIA C.F.</p> <p>1. El portero desplazándose hacia un lado y levantando y extendiendo los dedos golpea el balón que se caiga y mantenerlo controlado.</p> <p>2. El portero realiza volteretas con un balón entre las manos.</p> <p>3. El portero sentado desplazándose a quemarropa le lanza el balón. A su vez lo recoge y detiene bloquantemente con las manos o despeja con los pies.</p> <p>4. Portero situado en el centro de la portería se desplaza rápidamente hacia un lado y cuando te chuta al lado contrario provocando la estocada.</p> <p>5. El portero tumbado abajo (tendido boca arriba) se tienta a parar los balones que el compañero le envía al compañero.</p> <p>6. El portero tumbado alternativamente con dirección a la portería lanza el balón a los lugares indicados con los círculos.</p> <p>7. Ambos porteros se lanzan balones siguiendo el recorrido marcado en el terreno de juego con el fin de mejorar su movilidad.</p> <p>8. El portero corre, da una voltereta y despeja el balón lanzado por el entrenador o por el compañero con el pie.</p> <p>9. Juego con el pie del portero. El jugador pone el pie del apoyo que le presta el compañero y el portero controla o pasa el balón con la otra pierna (pierna negra), partiendo desde el centro del campo.</p> <p>10. El portero después de bloquear el envío lateral de su compañero, deberá introducir el balón entre las dos porterías situadas en el centro del campo o en el campo contrario a la que ha recibido el centro, para mejorar la precisión de los centros.</p> <p>11. El portero, después de recibir el envío lateral de su compañero, deberá introducir el balón entre las dos porterías situadas en el centro del campo o en el campo contrario a la que ha recibido el centro, para mejorar la precisión de los centros.</p> <p>Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código	C.05.002	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION N°2		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 25 x 25 m Tiempo: 40 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 10 Edad: 6-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 2	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>VALENCIA C.F.</p> <p>1. Coordinación ojo-motor: El portero realiza un salto vertical, con las piernas ligeramente separadas, levanta una pierna y golpea el balón con los brazos en cruz.</p> <p>2. Velocidad de reacción: El portero de pie, sostiene el balón con una mano. Una vez que el balón se lanza, lo deja caer y lo recoge antes de llegar al suelo. Repetir por derecha e izquierda.</p> <p>3. Intervenciones aéreas: El portero bota el balón, y lo devuelven los compañeros. Una vez con cada mano, el portero debe impulsar hacia arriba para golpear en el centro.</p> <p>4. Lateralización: El portero desciende al balón, lo toca y en sentido contrario, lo lanza hacia el portero que se encuentra detrás de él. Repetir hacia la derecha y la izquierda.</p> <p>5. Lanzamientos con la mano: Lanzar con la mano tratando de colocar el balón en el cuadro de entrada. Los receptores deben quedar el balón toque el suelo. Repetir las medidas según las categorías.</p> <p>6. Acrobacias: El portero realiza una voltereta, y una vez finalizada debe recoger el balón que le lanza. Es recomendable hacer este ejercicio en una colchoneta.</p> <p>7. Bloqueo: El portero sujetará el balón con las manos y lo golpeará con la rodilla, mientras el entrenador lo golpea con el pie.</p> <p>VALENCIA C.F.</p> <p>Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código C.05.003

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº3

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero

Material

Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 25 x 25 m

Tiempo 40 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 10 %m2 / Jug 62,5

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 3

Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.

Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.

Incidir en

- * Velocidad de reacción.
- * Coordinación y agilidad en todos los movimientos.
- * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.

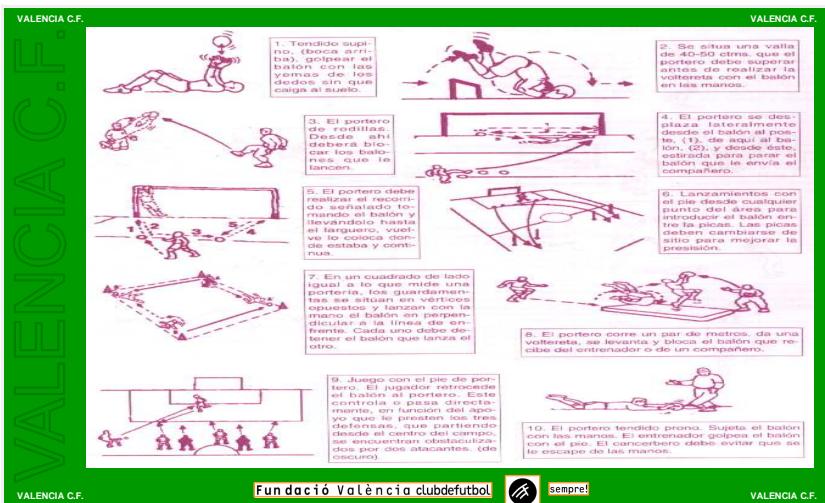
Evitar

- * Lentitud de acciones.
- * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- * Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes

1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.

Observaciones





Código	C.05.004	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº4		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	25	x	25	m
TIEMPO	Tiempo	40	Min		
SUBJETIVAS	Jugadores	10			
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 4	* Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	* Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>VALENCIA C.F.</p> <p>1. El portero lanza el balón abajo durante el balón alto de debajo de su pecho.</p> <p>2. El jugador realiza un corto desplazamiento de espacio para tirar una pelota hacia el portero.</p> <p>3. Tumbado sobre el portero, se lanza un balón alto cuando sale reboliendo de su pecho.</p> <p>4. El portero parte de un poste y se dirige a un tiro de balón rasero que le lanza un compañero que lo ha hecho partir desde donde estaba.</p> <p>5. El portero recibe un balón rasero por debajo de la rodilla izquierda y salta por encima de él.</p> <p>6. El portero situado en cuclillas debe detener o devolver los balones que le envían por alto.</p> <p>7. El portero defiende tres porteros. Los otros dos bloquen en el centro y desvían en las otras dos.</p> <p>8. El portero se dirige a un trampolín, se impulsa y da vueltas recibiendo el balón que le lanza un compañero.</p> <p>9. Jugar un partido donde los porteros deben recibir y pasar el balón con el pie.</p> <p>10. El compañero le dispara cada vez más alto, esperando de que el portero vaya blandiendo los brazos a medida que las distancias cada vez más cortas.</p> <p>Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código	C.05.005	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION N°5		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 25 x 25 m Tiempo 40 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 10 Edad 6-11 Nivel Avanzados Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 5	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>The diagram illustrates 10 different exercises for goalkeepers, each accompanied by a small sketch and a numbered description:</p> <ol style="list-style-type: none"> Con las piernas juntas, avanzar hacia el balón y hacer una parada alzando las manos de rodillas y envío del balón. El portero echo a rodar el balón, corre da una voltereta y finalmente se lanza para atrapar la pelota. El entrenador va dando pasos con balones que deben atrapar el portero antes de caer al suelo. Si lo hace de forma correcta, el portero debe seguirle realizando un ejercicio consistente en repetir las paradas del segundo pote. El portero debe controlar el centro del campo y el portero contrario debe intentar superar la defensa del portero. El portero debe seguir el comienzo del ejercicio y cuando el portero contrario alcance la meta, el portero debe intentar atrapar la pelota. El portero cuando recibe el balón debe voltearse y salir rápidamente de su posición para intentar atrapar el balón de un compañero que avanza hacia él. El portero correrá hacia atrás partiendo desde el comienzo de la cancha, aumentando la distancia en cada intento. El portero debe lanzar el balón a la altura del balón que el portero que sigue el ejercicio realiza prolongaciones o desvíos. Situado en un rectángulo de 10x10m, el guardameta debe realizar una parada en cada una de las esquinas tirando el balón a la idéntica como a la vuelta. Un compañero pasa el balón al portero mientras éste realiza saltos y giros adecuados, dejando que el compañero resuelva la situación. El portero defenderá cada una de las situaciones que se le planteen, tratando de hacerlo de forma segura con el tiempo establecido.
Observaciones	



Código	C.05.006	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº6		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 25 x 25 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 40 Min				
Jugadores	10				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	10	%m2 / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 6	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>VALENCIA C.F.</p> <p>1. El ejercicio consiste en mantenerse en el suelo, apoyándose en una sola mano. Debe mantener la otra mano en el suelo al mismo tiempo con la otra mano.</p> <p>2. El portero tumbado boca arriba. Desde esta posición se lanza un bote al balón e inmediatamente se levanta para cogerlo.</p> <p>3. El entrenador se sitúa con los brazos extendidos y levantados en cada mano. Desde esta posición de estiramiento el portero debe evitar que llegue al suelo.</p> <p>4. El portero corre lateralmente dentro del perímetro de su zona más próxima, acto seguido se gira para ir a coger el balón que le ha tirado el entrenador que con los otros balones.</p> <p>5. El guardameta situado al terreno de juego. A la voz se vuelve y realiza una serie de acciones realizadas para evitar que el portero avance con el balón.</p> <p>6. Dos jugadores de campo se sitúan en el fondo del terreno de juego y tiran balones alto al portero. El portero se coloca donde su posición lo permita para los lanzamientos realizando su posición.</p> <p>7. El portero se encuentra tumbado entre dos porteros pequeños. Los porteros deben realizar los lanzamientos realizados en algunas de ellas.</p> <p>8. El portero realiza un giro en el suelo y realiza un lanzamiento con el pie. El portero debe girar y se lanza por el balón.</p> <p>9. El portero realiza los siguientes ejercicios: rotación lateral, saltos de longitud, rotación, elongación y estiramiento lateral. Se realizan con un compañero.</p> <p>10. Coordinación dinámica. Los porteros realizan saltos con lanzamientos con piernas y recepciones. Deben girar y recuperarse.</p> <p>Fundación Valencia clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código	C.05.007	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION N°7		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 25 x 25 m Tiempo: 40 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 10 Edad: 6-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. N° 7	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>The diagram illustrates 10 exercises for goalkeepers, each with a numbered description and a small illustration:</p> <ol style="list-style-type: none"> Amigos porteros tendidos boca abajo. Se les indica que se levanten realizando giros con las piernas y las manos. Se chuta al portero desde distintas posiciones y el portero tiene que sacar la posición más difícil para atrapar los balones. El portero deberá hacer bajar dos balones. Se le indica uno con cada mano y que los devuelva con las dos manos al mismo tiempo. Donde chuta al portero desde el fondo del campo, el portero da un salto al lado contrario y se levanta inmediatamente para atrapar el balón que coge al suelo. El portero lanza el balón al compañero, ejecuta una voltereta hacia un lado y se levanta rápidamente para atrapar los balones que le envían al otro lado. El compañero lanza el balón al portero, ejecuta una voltereta y se media salida del pie para atrapar el balón que ha devuelto el compañero. El portero salta y realiza una voltereta. Se le indica el punto de salida y el destino. Se dirige mediante una recta y se dirige rápidamente concentrado en la velocidad para atrapar rápidamente y agilmente. El portero recibe el balón en el suelo, salta y gira sobre ambos lados, cortos y largos, y se levanta rápidamente. Se le indica el punto de salida y el destino. Se dirige rápidamente concentrado en la velocidad para atrapar rápidamente y agilmente. El portero recibe rápidamente laterales, cada lado de diferentes y recto seguidas desplazándose al otro punto. Se realizan 10 acciones varias veces yendo de balón a punto rápidamente. El portero recibe rápidamente laterales, cada lado de diferentes y recto seguidas desplazándose al otro punto. Se realizan 10 acciones varias veces yendo de balón a punto rápidamente.
Observaciones	



Código C.05.008

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION N°8

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero

Material

Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 25 x 25 m

Tiempo 40 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 10 %m² / Jug 62,5

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 8

Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.

Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.

Incidir en

- * Velocidad de reacción.
- * Coordinación y agilidad en todos los movimientos.
- * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.

Evitar

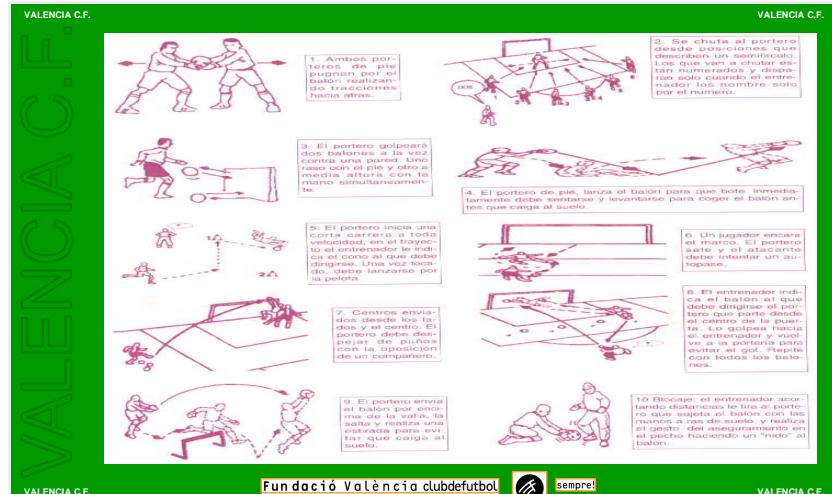
- * Lentitud de acciones.
- * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- * Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes

1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.05.009	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº9		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, comba, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	25	x	25	m
TIEMPO	Tiempo	40	Min		
SUBJETIVAS	Jugadores	10			
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 9	* Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	* Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>The diagram illustrates 10 different exercises for goalkeepers, each with a small drawing and a brief description:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Saltos variados con comba: Parado con comba en los pies, caminando hacia delante y atrás; idem saltando con comba cruzando manos, etc. 2. El portero se tira por encima de su compañero para atrapar el balón que le envían. 3. Cuatro jugadores se colocan en el centro del área y se pasan el balón. El portero debe interrumpir la pasión en función del punto en el que lo recibe. Se termina el ejercicio con tiro a puerta. 4. El portero golpea el balón y lo cuela una voltereta y realiza una estriada para devolver el balón que le sueltan. 5. El portero realiza una corta intervención y tras ejecutar una estriada, el entrenador le indica el punto en el que debe atrapar. 6. El atacante se dirige rápidamente hacia la portería para intentar marcar golpeando al portero, que debe protegerlo con su salida. 7. Se envían centros por alto desde los laterales y zona central, para que el portero, presionado por varios contrarios y con el pie en el suelo, realice una estriada a ras de suelo. Debe tratar de detener el disparo a puerta y replegar con los otros balones. 8. El portero desde el centro de la portería se dirige al primer balón y realiza una estriada a ras de suelo. Debe tratar de detener el disparo a puerta y replegar con los otros balones. 9. Parejas: Uno tendido boca arriba en el suelo. Se lanzan el balón uno a otro. 10. Parejas: Uno de los porteros sentado. El otro, de pie, le echa el balón y el portero sentado lo atrapa con los pies del que está sentado.
Observaciones	



Código	C.05.010	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº10		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	25	x	25	m
Tiempo	40	Min			
SUBJETIVAS	Jugadores	10			
Entidad de la Carga Total	Edad	6-11			
	Nivel	Avanzados			
	Intensidad	Alta			
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 10	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>The diagram illustrates several keepie-uppie exercises for goalkeepers:</p> <ol style="list-style-type: none"> Los porteros se sitúan en una fila y se lanzan balones entre ellos. El portero lanza una pelota al aire y se lanza otra al balón "1", previamente colocado en el suelo. Debe correr para recoger la pelota que toque el suelo. El portero envía la pelota al atacante y se lanza al balón "2", previamente colocado en el suelo. Debe correr para recoger la pelota que toque el suelo. Se ejecutan centros por la derecha y los defensas y otros atacantes deben interceptarlos. El portero despeja de gol o lanza al portero dependiendo de la situación. El portero realiza las siguientes acciones: sonríe, salta, se cubre puerta, prolonga el tiempo en el aire, lanza balones situados en posición de gol, lanza con lanzamiento con la mano izquierda y lanza con la mano derecha. Repite por ambos lados. Un cuadrado en el centro de la portería se sitúan los jugadores. Uno le lanza balones numerados y el portero los devuelva al centro. Deben dirigirse al lado contrario. Recorriendo el perímetro del cuadrado y devolviendo los balones para recibirlo correspondiendo con la rodilla de quienes los tiran. El portero A se sitúa con el balón a la espalda del portero B que tiene que atrapar el balón que viene de adelante. A lo largo del ejercicio el portero A hace rotación alrededor del portero B. Devuelve al portero y recupera el control del balón. Recorriendo el perímetro del cuadrado para recibirlo correspondiendo con la rodilla de quienes lo tiran. El portero se sitúa con el balón en su mano y se sitúan otros balones numerados en el suelo. Se lanza al centro, debe dirigirse al lado contrario y devolver al portero que ejecutando una voltereta. El portero desde el centro de la portería se dirige al lado contrario devolviendo una voltereta. Debe dirigirse al lado contrario y devolver al portero para desembarcar al suelo. Los porteros se ponen en fila y se realizan sucesivamente, por tanto, uno a uno. Tienen que jugar con dos balones.
Observaciones	



Código	C.05.011	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº11		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 25 x 25 m Tiempo: 40 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 10 Edad: 6-11 Nivel: Avanzados Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 11	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>VALÈNCIA C.F.</p> <p>1. Los porteros sentados se pasan el balón entre sí, sin moverse, con las yemas de los dedos. Se juegan al volantito.</p> <p>2. Los porteros de pie a distancia, se pasan el balón con los pies y por alto con las manos.</p> <p>3. El portero teniendo sobre él al atacante, que parte corriendo hacia su lado, el portero hace lo contrario, es decir, vez que aquél pisa el suelo, el portero ejecuta la salto.</p> <p>4. El portero situado de espaldas a sus compañeros, se vuelve y se gira para que el balón, antes que caiga, le golpee.</p> <p>5. Mientras se acerca el atacante, que parte corriendo hacia su lado, el portero hace lo contrario, es decir, vez que aquél pisa el suelo, el portero ejecuta la salto.</p> <p>6. El guardia se sitúa entre dos compañeros. Ambos le envían balones, los que debe bloquiar, devolver y girar.</p> <p>7. El portero se sitúa en un cuadro pequeño, avanza hacia el centro del cuadro, retrocede para evitar el ataque y salta al punto anterior.</p> <p>8. El portero intenta detener el balón en la primera portería, si falla se desplaza hasta la segunda y volver a intentar.</p> <p>9. El portero realiza las siguientes pícas: (1), estirada lateral (2), salida al interior (3), salida a la puerta y prolongación, (4), retroceso (5), y atraso o desvío al interior (6), y se coloca e intercambia con otro portero. (6). Repetir por ambos lados.</p> <p>10. El portero situado en la portería, guardando una distancia de 20 cm. de los demás. Le disparan balones por abajo y por alto. A cada intervención el portero se gira.</p> <p>VALÈNCIA C.F.</p> <p>Fundació València clubdefutbol siempre! VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código	C.05.012	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº12		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	25	x	25	m
Tiempo	40	Min			
SUBJETIVAS	Jugadores	10			
Entidad de la Carga Total	Edad	6-11			
	Nivel	Avanzados			
	Intensidad	Alta			
Jug.Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 12	* Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloqueo, desvíos y despejes.
Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.	
Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.	
Evitar	
	* Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<p>VALÈNCIA C.F.</p> <p>Diagrama que muestra 10 ejercicios para porteros:</p> <ol style="list-style-type: none"> Los porteros frente a frente se pasan el balón por los pies, uno pase a la otra, el otro, lanzando al aire, lo recoge y pasa que el otro recoge la pelota tras el tiro. El portero da una voltereta sobre dos balones para detener entre los conos un tiro de un compañero. Entre dos compañeros separados por un poste. Aquellos se pasan el balón por los pies, uno pase a la otra, el otro, lanzando al aire, lo recoge y pasa que el otro recoge la pelota. El portero salta entre dos balones de espaldas. Un compañero se sitúa dentro del triángulo que forman los balones. El entrenador indica el orden en el que el portero debe detener las pelotas y el compañero para hacerlo con el balón. En un lateral del campo se sitúan dos picas a media distancia. El portero situado en la portería central se sitúa al muro para detener el balón. El otro portero evitando que el balón pase entre las picas. El portero situado entre dos jugadores separados entre 5-8 mts. Un jugador lanza el balón al portero para que el portero lo devuelva al balón y gire. El otro, lanza el balón rápidamente para que lo detenga protegiendo con las piernas rectas y con las manos. El portero realiza las siguientes acciones: sortea picas, realiza un tiro de esquina, se sitúa en el centro de la portería y lanza al muro para detener el balón. El último, realiza un tiro de esquina de forma coordinada con un compañero. El guardameta se sitúa entre dos jugadores que le devuelven el balón a la portería central de forma coordinada. El portero realiza los siguientes acciones: sortea picas, realiza un tiro de esquina, se sitúa en el centro de la portería y lanza al muro para detener el balón. Y por último, realiza un tiro de esquina de forma coordinada con un compañero. <p>Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código	C.05.013	Nombre	ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION N°13 COMBINAD																								
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr> <td>GENERAL</td> <td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td> </tr> <tr> <td>TEC-TAC</td> <td>05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS</td> </tr> <tr> <td>FISICO</td> <td>RS - RESISTENCIA</td> </tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS	FISICO	RS - RESISTENCIA																		
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																										
TEC-TAC	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS																										
FISICO	RS - RESISTENCIA																										
OBJETIVOS <table border="1"> <tr> <td>Fisicos</td> <td>VG - Velocidad Gestual</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Principal</td> <td>DEF - OF - Tecnica de Portero</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Secundario</td> <td>DEF - OF - Tecnica de Portero</td> </tr> </table>				Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero	Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero																		
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																										
Tec-Tac. Principal	DEF - OF - Tecnica de Portero																										
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero																										
Material Balones, conos, comba, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).																											
VARIABLES <table border="1"> <tr> <td>OBJETIVAS</td> <td>VARIABLES</td> </tr> <tr> <td>ESPACIO</td> <td>25 x 25 m</td> </tr> <tr> <td>TIEMPO</td> <td>40 Min</td> </tr> <tr> <td>SUBJETIVAS</td> <td>JUGADORES</td> </tr> <tr> <td>EDAD</td> <td>10 - 6-11</td> </tr> <tr> <td>NIVEL</td> <td>Avanzados</td> </tr> <tr> <td>INTENSIDAD</td> <td>Alta</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Entidad de la Carga Total</td> </tr> <tr> <td>Jug. Intervienen</td> <td>10</td> <td>%m² / Jug</td> <td>62,5</td> </tr> <tr> <td>Cuando Trabajarlo</td> <td colspan="3">TODA LA TEMPORADA</td> </tr> </table>				OBJETIVAS	VARIABLES	ESPACIO	25 x 25 m	TIEMPO	40 Min	SUBJETIVAS	JUGADORES	EDAD	10 - 6-11	NIVEL	Avanzados	INTENSIDAD	Alta	Entidad de la Carga Total		Jug. Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		
OBJETIVAS	VARIABLES																										
ESPACIO	25 x 25 m																										
TIEMPO	40 Min																										
SUBJETIVAS	JUGADORES																										
EDAD	10 - 6-11																										
NIVEL	Avanzados																										
INTENSIDAD	Alta																										
Entidad de la Carga Total																											
Jug. Intervienen	10	%m ² / Jug	62,5																								
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																										

Descripción	Incidir en
<p>Sesión de entrenamiento para porteros. N° 13 PROPUESTA COMBINADA DE LAS 12 ANTERIORES</p> <p>Objetivos.- mejora de la coordinación, la agilidad, velocidad de reacción, lateralización, intervenciones aéreas, lanzamientos con las manos, acrobacia y mejora de las acciones técnicas basadas en situaciones reales de partido.</p> <p>Duración.- 40 minutos, de ellos 10' para demostraciones y ensayos. Cada portero trabaja como máximo 1 minuto de forma continuada en cada ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Velocidad de reacción. * Coordinación y agilidad en todos los movimientos. * Técnica de las paradas bloaje, desvíos y despejes.
Variantes	Evitar
1ª.- Añadir y/o eliminar repeticiones y ejercicios de la sesión en función de las edades y características técnicas de los porteros.	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...). * Pausas demasiado largas entre ejercicios. * Acciones peligrosas para la edad del portero.

Observaciones	Imagen / Gráfico



Código	C.06.001	Nombre	ENTRENAMIENTO POR LINEAS: DEFENSAS BASCULACION EN EXAGONC		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Pressing				
Material					
Balones y conos					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	10	m
Tiempo	15	Min			
SUBJETIVAS	Jugadores	12			
Entidad de la Carga Total	Edad	8-11			
Intensidad	Nivel	Asimilación			
Cuando Trabajarlo	Intensidad	Media			
Jug. Intervienen	12	%m ² / Jug	12,5		
TODA LA TEMPORADA					

Descripción

Se sitúan dos jugadores a una distancia de 15 metros, y 4 a los lados formando un exágono. En el momento que se realiza un pase entre los dos jugadores, los jugadores más próximos van a presionar en dirección al receptor del balón, los otros dos jugadores basculan al mismo tiempo al cono que abandona el jugador que presiona. No se realiza entrada, tan sólo se llega a la altura del jugador. La acción se repite a la inversa una vez se realiza el pase al otro lado.

Así sucesivamente....

Cada 2-3 minutos se cambiarán las funciones de los jugadores para que todos ocupen la totalidad de las posiciones posibles.

Incidir en

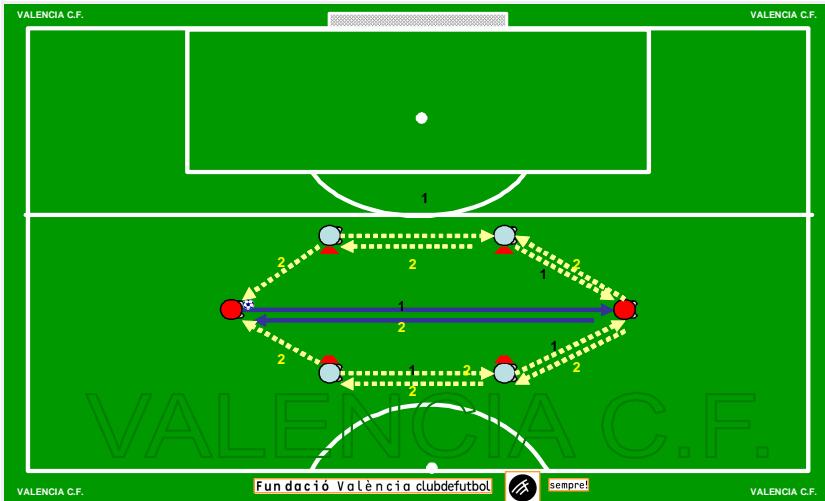
- * Movimientos coordinados de los dos jugadores que basculan.
- * Atención siempre a la trayectoria del balón.
- * Precisión en el pase de los jugadores que están en posesión del balón.
- * Llegar

Evitar

- * Movimientos lentos de basculación.

Variantes

- 1º.- Realizar entradas obligando al jugador a que haga control simple y pase trayectoria rasa.
- 2º.- Los dos jugadores que se pasan el balón no están estáticos, sino que van de una banda a otra (15m).

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.06.002	Nombre	NAMIENTO POR LINEAS: DEFENSAS BASCULACIONES, ACHIQUES, BAL		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Pressing				
Material	Balones, conos y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m
TIEMPO	Tiempo	15	Min		
SUBJETIVAS	Jugadores	12			
	Edad	8-11			
	Nivel	Asimilación			
	Intensidad	Media			
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	12	%m² / Jug	100		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>MOVIMIENTOS EN DEFENSA DE BASCULACIONES, ACHIQUES Y BALANCES: Se sitúan dos trios enfrentados tal y como muestra el gráfico (azules y rojos). En los extremos a una distancia de 20 metros se sitúan dos jugadores con balón. El entrenador va dando ordenes alternas a los poseedores del balón para que realicen un pase con el interio al jugador que le designe entre éstos (Lateral izquierdo, central, lateral derecho). En el momento que el balón es enviado, se producen los automatismos de movimientos de basculación-achiques-balances defensivos. Si el pase es a uno de los laterales, se produce una basculación sin achique. Si el pase es al central, el jugador más cercano achica y los laterales cierran ofreciendo cobertura a la salida del compañero. Estos movimientos se van alternando para ambos trios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Coordinación de los movimientos (automatismos). * Atento el jugador más cercano al receptor del balón (inicia la basculación). * Elasticidad en los movimientos (ida-vuelta; achiques, ...).
Variantes	Evitar
<p>1º.- Quitar las referencias de los conos y realizar en movimiento según van marcando los pasadores a lo ancho de la zona que se defiende. 2º.- Un jugador conduce a lo ancho de la zona (movimientos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Falta de atención a movimientos colectivos. * Poca alternancia de movimientos de basculación. * Lentitud en la 2ª basculación (normalmente es + lenta). * Falta de ocupación racional del campo.

Observaciones	Imagen / Gráfico



Código	C.06.003	Nombre	ENAMIENTO POR LINEAS: DEFENSAS REPLEGUE + PRESSING 6 JUGAD		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Replegue				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Pressing				
Material	Balones, conos y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	6				
Edad	8-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	6	%m ² / Jug	200		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción**MOVIMIENTOS DE REPLEGUE + PRESSING:**

Se trata de los movimientos de replegue del equipo y en que circunstancias se debe trabajar a la máxima intensidad el pressing:

- 1º.- Balón en nuestro campo (sobre todo opción de tiro y/o último pase).
- 2º.- Balón por el aire a un adversario.
- 3º.- Balón no controlado por el adversario.
- 4º.- Jugador de espaldas a nuestra portería.
- 5º.- Jugador mirando a la banda y de espaldas al campo.
- 6º.- Balón atrás a un defensor suyo.

Por tanto trabajaremos las situaciones de las tres líneas del equipo con el fin de que en cualquier circunstancia en nuestro campo, haya presencia de:

- a) Jugador que presiona al balón.
- b) Jugador que hace la cobertura directa.
- c) Dos jugadores que cierran las líneas de pase.
- d) dos jugadores que hacen vigilancias defensivas.

Incidir en

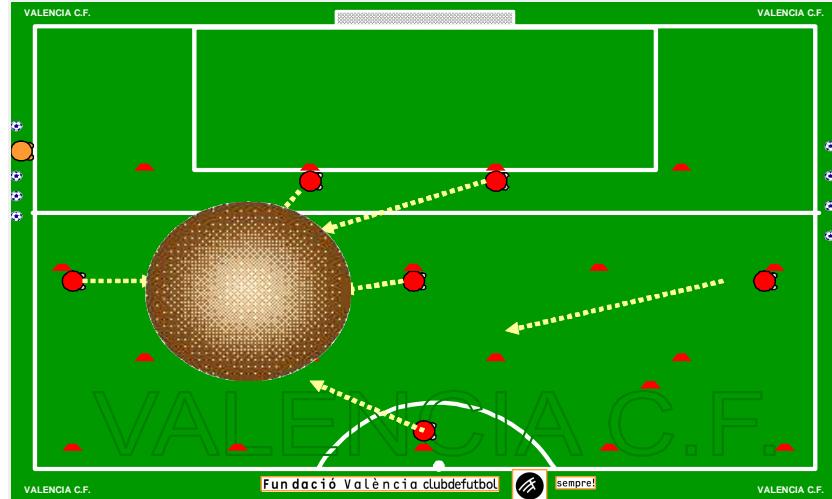
- * Atención colectiva para realizar el pressing correctamente.
- * Si replegamos evaluamos (zona, líneas de pase, momento y lugar para apretar...)
- * Agresividad positiva (ir al encuentro de..)

Evitar

- * Despistes individuales.
- * Falta de motivación y concepto colectivo del juego.
- * Evaluar mal

Variantes

- 1º.- Realizar juego real puntuando las acciones de replegue + pressing correctas.
- 2º.- Hacer repliegues intensivos, normales y despliegues.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.06.004	Nombre	ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO PIVOTE INTERCAMBIO PUNTA				
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					Espacio	
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS					Tiempo	
FISICO	VL - VELOCIDAD					Jugadores	
						Edad	
						Nivel	
						Intensidad	
OBJETIVOS						Entidad de la Carga Total	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual					Jug.Intervienen	
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres					%m2 / Jug	
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque					Cuando Trabajarlo	
Material						TODA LA TEMPORADA	

Descripción

MOVIMIENTOS DEL PIVOTE Y EL DELANTERO:

Se trata de que cuando el balón esté por detrás del medio centro, éste y el delantero hagan un movimiento de engaño que consiste en:

- 1º.- Desmarque de ruptura del medio centro.
- 2º.- Aprovechamiento del espacio dejado por el medio centro para el desmarque de apoyo del punta.
- 3º.- Pase del defensor al punta

Incidir en

- * Simultanear los movimientos de desmarque de apoyo y ruptura.
- * El defensa que posee la pelota decide.
- * Precisión en el pase (un error puede costar una acción de ataque peligrosa del oponente).

Evitar

- * Falta de atención.
- * Falta de movilidad de todos los jugadores.
- * Lentitud de las acciones previas y posteriores al movimiento de engaño.

Variantes

1ª.- El pase en lugar del punta se lo enviamos al medio centro si le ha ganado la posición o si el medio centro rival conserva la zona.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.06.005	Nombre	ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO PIVOTE "CUANDO VOY VENGO"																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>VL - VELOCIDAD</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS	FISICO	VL - VELOCIDAD																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS																											
FISICO	VL - VELOCIDAD																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>VG - Velocidad Gestual</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Ocupacion Espacios Libres</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Desmarque</td></tr> </table>				Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres	Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																			
Fisicos	VG - Velocidad Gestual																											
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres																											
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque																											
MATERIAL <p>Balones, conos y petos.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>10</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>6</td><td>%m² / Jug</td><td>200</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	6	%m ² / Jug	200	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	6	%m ² / Jug	200																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción <p>MOVIMIENTOS DE ENGAÑO DEL PIVOTE (POR DETRÁS DEL BALON):</p> <p>Se trata de que cuando el balón esté por delante del medio centro, éste hace los siguientes movimientos de engaño que consisten en:</p> <p>1º.- Desmarque "cuando voy-vengo" del medio centro. 2º.- Pase del medio de banda al medio centro que devuelve al de cara al primer toque (espacio libre), para continuar la acción de ataque ...</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Simultanear los movimientos de desmarque y pared al espacio libre. * Movimiento de engaño rápido. * Precisión en el pase dado que un error puede costar una acción de ataque peligrosa del oponente.
Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Falta de atención. * Falta de movilidad de todos los jugadores. * Lentitud de las acciones previas y posteriores al movimiento de engaño. 	

Variantes <p>1ª.- Jugar en pared con el punta. 2ª.- Hacer un cambio de orientación a la entrada del otro jugador de banda.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código	C.06.006	Nombre	ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO PIVOTE "CUANDO VENGO-VOY"
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Espacio	30 x 40 m
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque	Tiempo	10 Min
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion	Jugadores	6
Material		Edad	8-11
Balones, conos y petos.		Nivel	Avanzados
		Intensidad	Alta
		Entidad de la Carga Total	
		Jug. Intervienen	6 %m ² / Jug 200
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
MOVIMIENTOS DE ENGAÑO DEL PIVOTE (POR DETRÁS DEL BALON): Se trata de que cuando el balón esté por delante del medio centro, éste hace los siguientes movimientos de engaño que consistes en: 1º.- Desmarque "cuando vengo-voy" del medio centro. 2º.- Pase del medio de banda derecha al punta y éste devuelve al de cara al medio centro al primer toque (pared). 3º.- El medio centro realiza un cambio de orientación al medio de banda izquierda y continua la acción de ataque.	* Simultanear los movimientos de desmarque y pared al espacio libre. * Movimiento de engaño rápido. * Precisión en el pase dado que un error puede costar una acción de ataque peligrosa del oponente.
	Evitar
	* Falta de atención. * Falta de movilidad de todos los jugadores. * Lentitud de las acciones previas y posteriores al movimiento de engaño.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Tras la pared el medio centro realiza un control simple + tiro. 2ª.- Tras la pared, el medio centro realiza un pase a la diagonal del medio de banda derecha.	<p>VALÈNCIA C.F. ENGAÑO PIVOTE POR DETRÁS DEL BALÓN</p> <p>¡ENGANO PIVOTE: CUANDO VENGO-VOY!</p> <p>VALÈNCIA C.F. ENGAÑO PIVOTE POR DETRÁS DEL BALÓN</p> <p>VALÈNCIA C.F. ENGAÑO PIVOTE POR DETRÁS DEL BALÓN</p> <p>VALÈNCIA C.F. ENGAÑO PIVOTE POR DETRÁS DEL BALÓN</p> <p>Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.</p>
Observaciones	



Código C.06.007

Nombre

TRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO DEL PUNTA "CUANDO VENGO-VOY"

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MOVIMIENTOS DE ENGAÑO DEL PUNTA:

Se trata de que cuando el balón esté por detrás del punta, éste hace los siguientes movimientos de engaño que consisten en:
 1º.- Desmarque "cuando vengo-voy" del punta (desmarque de ruptura).
 2º.- Pase del medio de banda derecha al punta (espacio libre).
 3º.- Control simple y tiro del punt (empeine total o interior).

Incidir en

- * Simultanear los movimientos de desmarque y pase al espacio libre.
- * Movimiento de engaño rápido.
- * Precisión en el pase dado que un error puede costar una acción de ataque peligrosa del oponente.

Evitar

- * Falta de atención.
- * Falta de movilidad de todos los jugadores.
- * Lentitud de las acciones previas y posteriores al movimiento de engaño.
- * Caer en fuera de juego.

Variantes

1ª.- Puede realizar un pase al otro lado si se queda un tanto escorado para el tiro.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.06.008

Nombre

TRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO DEL PUNTA "CUANDO VOY-VENG"

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Ocupacion Espacios Libres
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MOVIMIENTOS DE ENGAÑO DEL PUNTA:

Se trata de que cuando el balón esté por detrás del punta, éste hace los siguientes movimientos de engaño que consisten en:
 1º.- Desmarque "cuando voy-vengo" del punta (desmarque de ruptura).
 2º.- Pase del medio de banda derecha al punta (espacio libre).
 3º.- Control simple y tiro del punt (empeine total o interior).

Incidir en

- * Simultanear los movimientos de desmarque y pase al espacio libre.
- * Movimiento de engaño rápido.
- * Precisión en el pase dado que un error puede costar una acción de ataque peligrosa del oponente.

Evitar

- * Falta de atención.
- * Falta de movilidad de todos los jugadores.
- * Lentitud de las acciones previas y posteriores al movimiento de engaño.
- * Caer en fuera de juego.

Variantes

1ª.- Puede realizar un pase al otro lado si se queda un tanto escorado para el tiro.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.06.009	Nombre	ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO DEL PUNTA I-D"DONDE EMPIEZO NO ACABO"		
DESCRIPCION del MEDIO GENERAL C - PREPARACION TECNICO-TACTICA TEC-TAC 06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS FISICO VL - VELOCIDAD					
OBJETIVOS Fisicos VG - Velocidad Gestual Tec-Tac. Principal OF - Ocupacion Espacios Libres Tec-Tac. Secundario OF - Desmarque					
Material Balones, conos y petos.					
VARIABLES OBJETIVAS Espacio 30 x 40 m Tiempo 10 Min SUBJETIVAS Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Avanzados Intensidad Alta Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción <p>MOVIMIENTO DE ENGAÑO DEL PUNTA (IZQUIERDA-DERECHA):</p> <p>Acciones que el balón va por delante del punta y realiza antes del pase del compañero de banda un movimiento de engaño "donde empiezo no acabo".</p> <p>El balón está en la banda derecha, el movimiento será de izquierda-derecha con el fin de entrar al balón de cara a la portería</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Simultanear los movimientos de desmarque y pase al espacio libre. * Movimiento de engaño rápido. * Precisión en el pase. * El punta realiza la diagonal por delante del defensor (anticipación).
Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Falta de atención. * Falta de movilidad de todos los jugadores. * Lentitud de las acciones de engaño. * Las contras de los adversarios. 	

Variantes <p>1ª.- Realizar una finta al balón para la entrada del jugador por la banda opuesta en diagonal. 2ª.- Hacer una pared a la entrada del jugador de 2ª línea del centro.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código	C.06.010	Nombre	ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO DEL PUNTA D-I"DONDE EMPIEZO NO ACABO"		
DESCRIPCION del MEDIO GENERAL C - PREPARACION TECNICO-TACTICA TEC-TAC 06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS FISICO VL - VELOCIDAD					
OBJETIVOS Fisicos VG - Velocidad Gestual Tec-Tac. Principal OF - Ocupacion Espacios Libres Tec-Tac. Secundario OF - Desmarque					
Material Balones, conos y petos.					
VARIABLES OBJETIVAS <i>Espacio</i> 30 x 40 m <i>Tiempo</i> 10 Min SUBJETIVAS <i>Jugadores</i> 14 <i>Edad</i> 8-11 <i>Nivel</i> Avanzados <i>Intensidad</i> Alta Entidad de la Carga Total					
<i>Jug.Intervienen</i> 14 <i>%m2 / Jug</i> 85,714286 <i>Cuando Trabajarlo</i> TODA LA TEMPORADA					

Descripción <p>MOVIMIENTO DE ENGAÑO DEL PUNTA (DERECHA-IZQUIERDA):</p> <p>Acciones que el balón va por delante del punta y realiza antes del pase del compañero de banda un movimiento de engaño "donde empiezo no acabo".</p> <p>El balón está en la banda derecha, el movimiento será de derecha-izquierda con el fin de buscar la espalda al defensor y que pierda la referencia de la marca.</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Simultanear los movimientos de desmarque y pase al espacio libre. * Movimiento de engaño rápido. * Precisión en el pase. * El punta debe realizar la diagonal entre los dos centrales.
	Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Falta de atención. * Falta de movilidad de todos los jugadores. * Lentitud de las acciones de engaño. * Las contras de los adversarios.

Variantes <p>1ª.- Realizar un pase para la entrada del jugador por la banda opuesta en diagonal. 2ª.- Hacer una pared a la entrada del jugador de 2ª línea del centro.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código	C.06.011	Nombre	ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENFRENTAMOS DEFENSA CONTRA MEDIA-DEL				
DESCRIPCION del MEDIO				VARIABLES			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA			Espacio	30	x	40 m
TEC-TAC	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS			Tiempo	15	Min	
FISICO	RS - RESISTENCIA			Jugadores	6		
OBJETIVOS				Edad	8-11		
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica			Nivel	Asimilación		
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion			Intensidad	Media		
Tec-Tac. Secundario	DEF - Coberturas			Entidad de la Carga Total			
Material				Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	200
Balones, conos y petos.				Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
ENTRENAMIENTO POR LINEAS: Defensa (2 ó 3 jugadores); Media (3 ó 2); Delantera (1 ó 2). 1º.- Realizar movimientos sin balón en cada una de las líneas, dentro de un sistema (1-2-3-1); (1-3-2-1); (1-3-1-2). 2º.- Enfrentar las siguientes líneas: Medios (2) +Delantera (1) + contra Defensa (3). 3º.- Realizar partido modificado donde se trabaje la interacción entre las líneas y su equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> * Equilibrio de las líneas. * Cambios de ritmo en ataque y en defensa en función de las referencias (espacio-balón-adversario). * Alternancia de juego por las bandas.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones en zonas de finalización. * Pérdidas de balón no forzadas. * Caer en el fuera de juego. * Nos pillen las espaldas (evaluamos-replegamos).

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Robar el balón antes de los 3 pases de la zona de finalización. 2ª.- El gol es una jugada a la espalda de la defensa.</p>	
Observaciones	



Código C.11.001

Nombre

POR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO BANDA "CUANDO VOY-VENGO"

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 25 x 25 m
Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 6
Edad 8-11
Nivel Avanzados
Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 6 %m2 / Jug 104,16667
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Trabajo analítico para asimilar el movimiento de engaño en banda "CUANDO VOY-VENGO". Es importante que el movimiento del jugador de banda se simultanee con el pase del medio centro. El jugador que tiene el balón debe elegir el momento justo para que el movimiento del jugador de banda produzca el desmarque y la posesión del balón en ventaja en zona de finalización. Introducir una oposición.

Incidir en

- * Movimientos rápidos de engaño.
- * Realizar el pase en el momento justo y con trayectoria rasa.
- * Buen control del jugador de banda.

Evitar

- * Pases imprecisos.
- * Precipitación del movimiento de engaño. Hasta que el que posee el balón no levanta la cabeza no se debe hacer.
- * Acciones de contraataque ante posibles pérdidas (falta táctica).

Variantes

- 1º.- Colocar un punto en la frontal para hacer pared + tiro con el jugador de banda.
- 2º.- Hacer un desdoblamiento por banda con el pasador y entrar al remate el jugador de banda.

Imagen / Gráfico**Observaciones**



Código	C.11.002	Nombre	11 - MOV. POR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO BANDA "CUANDO VENG
DESCRIPCION del MEDIO			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS			
Fisicos	VG	- Velocidad Gestual	
Tec-Tac. Principal	OF	- Desmarque	
Tec-Tac. Secundario	OF	- Pase	
Material			
Balones, conos y petos.			
VARIABLES			
OBJETIVAS	Espacio	25	x 25 m
	Tiempo	10	Min
SUBJETIVAS	Jugadores	6	
	Edad	8-11	
	Nivel	Avanzados	
	Intensidad	Alta	
Entidad de la Carga Total			
Jug. Intervienen	6	%m ² / Jug	104,16667
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
Trabajo analítico para asimilar el movimiento de engaño en banda "CUANDO VENGO-VOY". Es importante que el movimiento del jugador de banda se simultanee con el pase del medio centro. El jugador que tiene el balón debe elegir el momento justo para que el movimiento del jugador de banda produzca el desmarque y la posesión del balón en ventaja en zona de finalización. Introducir una oposición.	<ul style="list-style-type: none"> * Movimientos rápidos de engaño. * Realizar el pase en el momento justo y con trayectoria rasa. * Buen control del jugador de banda.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases imprecisos. * Precipitación del movimiento de engaño. Hasta que el que posee el balón no levanta la cabeza no se debe hacer. * Acciones de contraataque ante posibles pérdidas (falta táctica).

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Colocar un punto en la frontal para hacer una conducción + pase + tiro.	
Observaciones	



Código C.11.003

Nombre POR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO x FUERA RECIBO x DI

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 25 x 25 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 6

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 6 %m2 / Jug 104,16667

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Trabajo analítico para asimilar el movimiento de engaño en banda "ENGAÑO POR FUERA Y RECIBO POR DENTRO". Es importante que el movimiento del jugador de banda se simultanee con el pase del medio centro. El jugador que tiene el balón debe elegir el momento justo para que el movimiento del jugador de banda produzca el desmarque y la posesión del balón en ventaja en zona de finalización. Introducir una oposición.

Incidir en

- * Movimientos rápidos de engaño.
- * Realizar el pase en el momento justo y con trayectoria rasa.
- * Buen control del jugador de banda.

Evitar

- * Pases imprecisos.
- * Precipitación del movimiento de engaño. Hasta que el que posee el balón no levanta la cabeza no se debe hacer.
- * Acciones de contraataque ante posibles pérdidas (falta táctica).

Variantes

- 1º.- Colocar un punto en la frontal para hacer pared + tiro con el jugador de banda.
- 2º.- Hacer un desdoblamiento por banda con el pasador y entrar al remate el jugador de banda.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.11.004

Nombre

POR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO x DENTRO RECIBO x F

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES**OBJETIVAS**

Espacio 25 x 25 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 6

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 6 %m² / Jug 104,16667

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Trabajo analítico para asimilar el movimiento de engaño en banda "ENGAÑO POR DENTRO Y RECIBO POR FUERA". Es importante que el movimiento del jugador de banda se simultanee con el pase del medio centro. El jugador que tiene el balón debe elegir el momento justo para que el movimiento del jugador de banda produzca el desmarque y la posesión del balón en ventaja en zona de finalización. Introducir una oposición.

Incidir en

- * Movimientos rápidos de engaño.
- * Realizar el pase en el momento justo y con trayectoria rasa.
- * Buen control del jugador de banda.

Evitar

- * Pases imprecisos.
- * Precipitación del movimiento de engaño. Hasta que el que posee el balón no levanta la cabeza no se debe hacer.
- * Acciones de contraataque ante posibles pérdidas (falta táctica).

Variantes

1ª.- Colocar un punto en la frontal para hacer una conducción + pase + tiro.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.11.005

Nombre

I. POR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO x DENTRO VOY-VEN

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Desmarque
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 25 x 25 m

Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 44,642857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MOVIMIENTOS DEL PIVOTE Y EL DELANTERO:

Se trata de que cuando el balón esté por detrás del medio centro, éste y el delantero hagan un movimiento de engaño que consiste en:

- 1º.- Desmarque de ruptura del medio centro unido a un apoyo (me alejo y vuelvo).
- 2º.- Aprovechamiento del espacio dejado por el medio centro para el desmarque de apoyo del punta.
- 3º.- Pase del defensor al medio centro.

Incidir en

- * Simultanear los movimientos de desmarque de apoyo y ruptura. El defensa que posee la pelota decide.
- * Precisión en el pase, un error puede costar una acción de ataque peligrosa del oponente.

Evitar

- * Falta de atención.
- * Falta de movilidad de todos los jugadores.
- * Lentitud de las acciones previas y posteriores al movimiento de engaño.

Variantes

1ª.- Pase al punta si el medio centro no se ha podido desmarcar.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	E.08.001	Nombre	LUDICOS***: VELOCIDAD DE REACCION ELIJO UNO DE LOS TRES																													
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr> <td>GENERAL</td> <td colspan="2">E - PREPARACION FISICA ESPECIFICA</td> </tr> <tr> <td>TEC-TAC</td> <td colspan="2">08 - JUEGOS</td> </tr> <tr> <td>FISICO</td> <td colspan="2">VL - VELOCIDAD</td> </tr> </table>						GENERAL	E - PREPARACION FISICA ESPECIFICA		TEC-TAC	08 - JUEGOS		FISICO	VL - VELOCIDAD																			
GENERAL	E - PREPARACION FISICA ESPECIFICA																															
TEC-TAC	08 - JUEGOS																															
FISICO	VL - VELOCIDAD																															
OBJETIVOS <table border="1"> <tr> <td>Fisicos</td> <td>VR - Velocidad Reaccion</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Principal</td> <td>SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Secundario</td> <td>SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico</td> </tr> </table>						Fisicos	VR - Velocidad Reaccion	Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico	Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico																					
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion																															
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico																															
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico																															
Material <p>Balones y conos.</p>																																
VARIABLES <table border="1"> <tr> <td>OBJETIVAS</td> <td>VARIABLES</td> </tr> <tr> <td>ESPACIO</td> <td>7 x 5 m</td> </tr> <tr> <td>TIEMPO</td> <td>10 Min</td> </tr> <tr> <td>SUBJETIVAS</td> <td>JUGADORES</td> </tr> <tr> <td>EDAD</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>NIVEL</td> <td>6-11</td> </tr> <tr> <td>INTENSIDAD</td> <td>Competitivos</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Alta</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Entidad de la Carga Total</td> </tr> <tr> <td>Jug. Intervienen</td> <td>14</td> <td>%m2 / Jug</td> <td>2,5</td> </tr> <tr> <td>Cuando Trabajarlo</td> <td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td> </tr> </table>						OBJETIVAS	VARIABLES	ESPACIO	7 x 5 m	TIEMPO	10 Min	SUBJETIVAS	JUGADORES	EDAD	14	NIVEL	6-11	INTENSIDAD	Competitivos		Alta	Entidad de la Carga Total		Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	2,5	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	VARIABLES																															
ESPACIO	7 x 5 m																															
TIEMPO	10 Min																															
SUBJETIVAS	JUGADORES																															
EDAD	14																															
NIVEL	6-11																															
INTENSIDAD	Competitivos																															
	Alta																															
Entidad de la Carga Total																																
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	2,5																													
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																															

Descripción	Incidir en
<p>VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA: Se trata de nombrar un número del nº1 al nº3. El jugador con ese número busca un cono. El siguiente va al vértice opuesto, y el último jugador va al cono que está al lado de donde ha ido el que se ha nombrado con el nº2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Atención-concentración para la respuesta rápida al estímulo. * Velocidad de movimientos. * Hacer pensar al jugador para la toma de decisiones.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Errores en los recorridos. * Falta de dinamismo. * Lentitud ante estímulos.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Alternar las reglas para hacer que el jugador tome decisiones de forma rápida. 2ª.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).</p>	
Observaciones	



Código	E.08.002	Nombre	LUDICOS***: ELIJO COLOR DEL TREBOL		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	E - PREPARACION FISICA ESPECIFICA				
TEC-TAC	08 - JUEGOS				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion				
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material					
Balones y conos (4 colores).					
VARIABLES					
OBJETIVAS		Espacio	10	x	10 m
		Tiempo	10		Min
SUBJETIVAS		Jugadores	14		
		Edad	6-11		
		Nivel	Competitivos		
		Intensidad	Alta		
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen		14	%m ² / Jug	7,1428571	
Cuando Trabajarlo		TODA LA TEMPORADA			

Descripción	Incidir en
VELOCIDAD DE REACCIÓN: Tras nombrar el color el entrenador, un jugador busca el cono de ese color y el otro persigue al primero.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención-concentración para la respuesta rápida al estímulo. * Velocidad de movimientos. * Hacer pensar al jugador para la toma de decisiones.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Errores en los recorridos. * Falta de dinamismo. * Lentitud ante estímulos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- El jugador perseguidor va al cono opuesto. 2ª.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).	<p>The diagram illustrates the 'Elige Color del Trébol' activity. It features a green soccer pitch with four cones (red, yellow, blue, green) placed at the corners of a square. A player in a red shirt is shown running towards the yellow cone. A speech bubble above the player contains the word 'AZUL'. To the right of the player is a target area labeled 'E'. Arrows point from the player towards the yellow cone, indicating the direction of movement. The background includes the text 'VALENCIA C.F.' and 'Fundació València clubdefutbol'.</p>
Observaciones	



Código	E.08.003	Nombre	LUDICOS: ELIJO PIERNA Y TIRO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	08 - JUEGOS				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 25 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	71,428571		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Se forman dos equipos. Cada equipo elige un capitán que es el pasador en los fondos en diagonal. Van saliendo alternativamente (movimiento de engaño previo) y cuando se realiza el pase desde el fondo, el capitán del otro equipo dice la pierna de golpeo en el momento que se ha realizado el pase y el balón no ha llegado al compañero situado al borde del área. Los tiros salvo los de cabeza se realizan entre el borde del área y la línea del fuera de juego. Cada jugador realiza 5 tiros desde cada lado. Gana el equipo que más goles consiga.

Incidir en

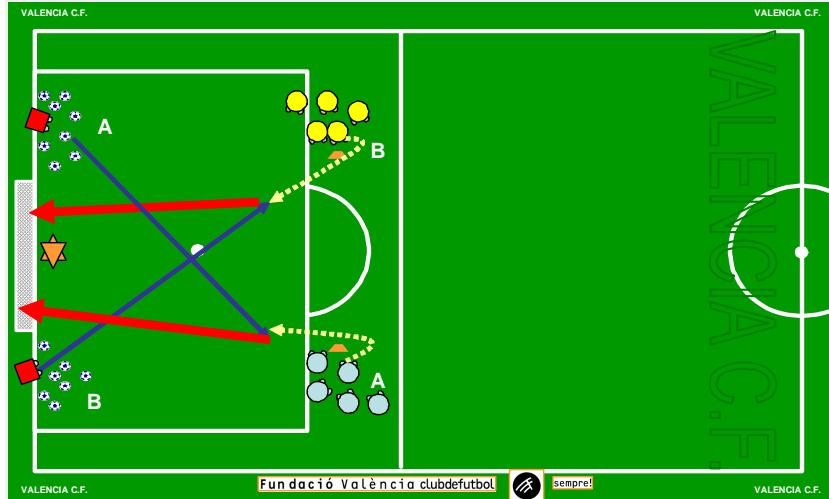
- * Precisión y fuerza adecuada en los pases.
- * Atacar el balón en el tiro.
- * Equilibrio del cuerpo y las palancas de golpeo.
- * Decisión y eliminar medios a fallar.

Evitar

- * No cumplir con la pierna de golpeo asignada.
- * No ejecutar el tiro con el pie dentro del área.
- * Lentitud en la frecuencia de tiros (Dinamismo).

Variantes

- 1º.- Alternar superficies de contacto con el pie (interior, empeine, exterior).
- 2º.- Alternar superficies de contacto de la cabeza (frontal, parietal).
- 3º.- Los pases alternar trayectorias.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	E.08.004	Nombre	LUDICOS: ATACO O DEFIENDO 3x2		
DESCRIPCION del MEDIO GENERAL C - PREPARACION TECNICO-TACTICA TEC-TAC 08 - JUEGOS FISICO VL - VELOCIDAD					
OBJETIVOS Fisicos VR - Velocidad Reaccion Tec-Tac. Principal OF - Velocidad en juego Tec-Tac. Secundario DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa					
Material Balones, conos y petos.					
VARIABLES OBJETIVAS Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min SUBJETIVAS Jugadores 14 Edad 8-11 Nivel Competitivos Intensidad Alta Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA. Entran una pareja por equipo en la zona. El entrenador entrega el balón a una de las parejas y el comodín apoya la acción de ataque que consiste en que el equipo defensor va rápidamente al borde del área para defender la acción. Antes de la salida del cuadro, debe haber un pase a un compañero que está situado fuera para hacer el tiro. Si éste controla hay que dejarlo tirar antes de que pase del borde del área. Finalizada la acción vuelvo rápido al punto de inicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Atención al receptor y movimientos de desmarque en ruptura. * Velocidad en todas las acciones. * Adaptación rápida ataque o defensa. * Precisión en los pases. Posición del cuerpo para el tiro.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * La pasividad de los jugadores que defienden. * Imprecisión en el último pase. * Tiros dentro del área.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Balón al comodín y éste elige a quién pasa, en ese momento el otro compañero va a la esquina, le realizan un pase y entra el compañero que le pasa y el comodín al remate. Los otros dos defienden.</p>	
Observaciones	



Código	E.08.005	Nombre	LUDICOS***: FUTBOL TENIS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	08 - JUEGOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Controles				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion				
Material					
Balones, conos y 2 redes.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	ESPACIO	20	x	10	m
SUBJETIVAS	TIEMPO	15 Min			
Jugadores	6				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	6	%m² / Jug	33,333333		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Se juega en una cancha de tenis de 20mx10m un partido 3x3 a 21 puntos.
Reglas: El balón sólo puede dar un bote en el campo adversario y entre los jugadores sólo pueden tocar el balón una vez en cada jugada. El bote lo puede dar en cualquier momento. Para recuperar el saque no hace falta hacer un punto. El saque se realiza desde el fondo y con el empeine total facilitando la labor al receptor.
Como mucho en una misma sesión puede haber 2 partidos.

Incidir en

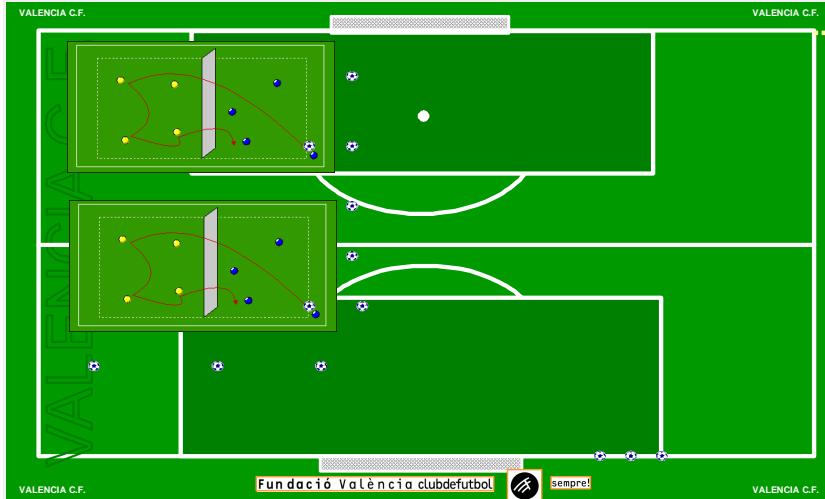
- * Intentar combinar con el compañero.
- * Ofrecer seguridad en los controles y los golpeos (sobre todo interior).
- * No tener prisa en terminar el punto.

Evitar

- * Errores en controles y pases.
- * Falta de reparto proporcional del espacio.
- * Siempre saque el mismo

Variantes

- 1º.- Que pueda dar dos botes.
- 2º.- Limitar el contacto sólo con una pierna (derecha o izquierda).
- 3º.- Jugar 2x2 campo de 8mx15m.

Imagen / Gráfico**Observaciones**



Código	E.08.006	Nombre	LUDICOS***: VARIOS JUEGOS DE DIVERSION				
DESCRIPCION del MEDIO							
GENERAL	D - PREPARACION FISICA ESPECIAL						
TEC-TAC	08 - JUEGOS						
FISICO	RS - RESISTENCIA						
OBJETIVOS							
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica						
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico						
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico						
Material	Balones, petos, conos.						
VARIABLES							
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m		
SUBJETIVAS	Tiempo	15		Min			
Jugadores	14						
Edad	6-11						
Nivel	Competitivos						
Intensidad	Alta						
Entidad de la Carga Total							
Jug. Intervienen	8	%m ² / Jug	150				
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA						

Descripción

1º Agupación: Individualmente se va trotando por la superficie marcada por el entrenador y a la voz o señal de este los jugadores rápidamente se agruparan de 2, 3, 4 o 5 jugadores según marque el entrenador.
 2º Torete: en una superficie marcada por el entrenador un jugador hace de toro y al que toca pasa a ser el toro así hasta que indique el entrenador.
 3º La cadena: en dicha superficie de campo pagan dos jugadores cogidos de la mano, estos intentarán tocar compañeros, conforme toquen alguno este pasara a formar parte de la cadena así hasta quede uno que sera el ganador.
 4º El remolino: Se forman dos grupos, que se colocan uno enfrente del otro a una distancia de 10 m, que marcaremos con conos y en el centro de los dos grupos también una linea marcada con conos, se trata de que el entrenador diera la salida y saldrán cada vez uno de cada grupo hacia la linea del centro cuando lleguen con una mano en la raya darán una vuelta completa y regresaran a su grupo, cuando llegue este saldrá el siguiente así hasta hacerlo todos el equipo que lo haga antes sera el ganador.
 5º Paso del tubo: Se formarán dos grupos. Cada jugador en fila con separación de un metro con las piernas abiertas, excepto uno que pasara entre las piernas de los compañeros que formaran una especie de tubo, al llegar a final del tunel se colocara igual a un metro así hasta que lo realicen todos, ganara el equipo que antes lo realice.
 6º El pañuelo: Primero lo haremos con un peto, cuando salga bien lo podemos hacer con el balón.
 7º Del 1 al 4 : en un espacio de 15x15. se colocan 4 cuadrados de 2x2 en las esquinas y se les da un numero del 1 al 4 . los jugadores con un balón conducirán por el interior y a la señal del entrenador que dirá un número del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rápidamente al cuadro señalado por el entrenador, el último se descalificará, ganaran los últimos cuatro que queden.
 8º.-Colores: Todos los jugadores se colocan en dos grupos en fila india uno frente al otro. El entrenador asigna un color a cada grupo. Cuando dice uno de los dos colores, se realizará el movimiento predeterminado por el entrenador.
 9º.-A caballo: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán a la voz del entrenador montar a cualquier compañero. El que quede fuera realizará 10 flexiones o 20 abdominales.
 10º.- A la caza: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán evitar que el jugador que pague les toque o que se salven subiendo a caballo de un compañero.
 11º.- Cuadrados: En una superficie de 30 x 30, se sitúan 4 cuadrados de 5 x 5 en las esquinas. Cada cuadrado tiene un número asignado por el entrenador, que deberá ser ocupado a la voz de éste. El equipo cuyo jugador ingrese el último se le penalizará con un punto negativo. Al final del tiempo el equipo perdedor realizará 15 flexiones y 40 abdominales.

Incidir en

- * Todos participan con dinamismo.
- * El objetivo es que el jugador a través de los juegos mejore aspectos cognitivos necesarios para la práctica del fútbol.

Evitar

- * Falta de participación e implicación.
- * Juegos donde el reparto de los esfuerzos no es equitativo.
- * Estar estar demasiado tiempo en un mismo juego (alternancia).

**Variantes**

1º.- Adaptaciones que el entrenador vea convenientes por la edad del jugador y en momento de la sesión y/o de la temporada.

Observaciones**Imagen / Gráfico**

VALENCIA C.F. * * * * VALENCIA C.F.

1º Agupación: Individualmente se va trotando por la superficie marcada por el entrenador y a la voz o señal de este los jugadores rápidamente se agruparan de 2, 3, 4 o 5 jugadores según marque el entrenador.

2º Torete: en una superficie marcada por el entrenador un jugador hace de toro y al que toca pasa a ser el toro así hasta que indique el entrenador.

3º La cadena: en dicha superficie de campo pagan dos jugadores cogidos de la mano, estos intentaran tocar compañeros , conforme toquen alguno este pasara a formar parte de la cadena así hasta quede uno que sera el ganador.

4º El remolino: Se forman dos grupos , que se colocan uno enfrente del otro a una distancia de 10 m, que marcaremos con conos y en el centro de los dos grupos también una linea marcada con conos, se trata de que el entrenador diera la salida y saldrán cada vez uno de cada grupo hacia la linea del centro cuando lleguen con una mano en la raya daran una vuelta completa y regresaran a su grupo , cuando llegue este saldra el siguiente así hasta hacerlo todos el equipo que lo haga antes sera el ganador.

5º Paso del tubo: Se formarán dos grupos. Cada jugador en fila con separación de un metro con las piernas abiertas, excepto uno que pasara entre las piernas de los compañeros que formaran una especie de tubo , al llegar a final del tunel se colocara igual a un metro así hasta que lo realicen todos, ganara el equipo que antes lo realice .

6º El pañuelo: Primero lo haré mos con un peto , cuando salga bien lo podemos hacer con el balón.

7º Del 1 al 4 : en un espacio de 15x15. se colocan 4 cuadrados de 2x2 en las esquinas y se les da un numero del 1 al 4 . los jugadores con un balón conducirán por el interior y a la señal del entrenador que dirá un numero del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rápidamente al cuadro señalado por el entrenador, el ultimo se descalificará, ganaran los últimos cuatro que queden.

8º Colores: Todos los jugadores se colocan en dos grupos en fila india uno frente al otro. El entrenador asigna un color a cada grupo. Cuando dice uno de los dos colores, se realizará el movimiento predeterminedo por el entrenador.

9º A caballo: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán a la voz del entrenador montar a cualquier compañero. El que quede fuera realizará 10 flexiones o 20 abdominales.

10º A la caza: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán evitar que el jugador que paga les toque o que se salven subiendo a caballo de un compañero.

11º Cuadrados: En una superficie de 30 x 30, se sitúan 4 cuadrados de 5 x 5 en las esquinas. Cada cuadrado tiene un número asignado por el entrenador, que deberá ser ocupado a la voz de éste. El equipo cuyo jugador ingrese el último se le penalizará con un punto negativo. Al final del tiempo si el equipo perdedor realizará 15 flexiones y 40 abdominales.

VALENCIA C.F. Fundació València clubdefutbol  sempre! VALENCIA C.F.



Código E.08.007

Nombre

LUDICOS***: 10 SALIDAS CON BALON

DESCRIPCION del MEDIO**GENERAL** E - PREPARACION FISICA ESPECIFICA**TEC-TAC** 08 - JUEGOS**FISICO** RS - RESISTENCIA**OBJETIVOS****Fisicos** PANL - Potencia Anaerobica Lactica**Tec-Tac. Principal** OF - Conducción**Tec-Tac. Secundario** OF - Velocidad en juego**Material**

Balones, conos y petos.

VARIABLES**OBJETIVAS****Espacio** 15 x 15 m**Tiempo** 15 Min**SUBJETIVAS****Jugadores** 14**Edad** 6-11**Nivel** Competitivos**Intensidad** Alta**Entidad de la Carga Total****Jug.Intervienen** 14 **%m2 / Jug** 16,071429**Cuando Trabajarlo** TODA LA TEMPORADA**Descripción**

Se realizan 10 ejercicios distintos de 30 metros de recorrido con dos equipos enfrentados:

- 1º.- Conducción del balón.
- 2º.- Salida en posición de sentado con el balón en la mano.
- 3º.- Conducción de balón con la mano por el suelo.
- 4º.- Llevar el balón en la mano, dejarlo a mitad y cogerlo al volver.
- 5º.- Mismo que el anterior pero conducción con el pie.
- 6º.- Llevar el balón por detrás de la cabeza.
- 7º.- Salida en posición de tumbado boca abajo.
- 8º.- Salida en posición de tumbado boca arriba.
- 9º.- Saltando el balón con las manos.
- 10º.- Llevar el balón con una mano.

Hacemos 2 repeticiones y una recuperación de 1minuto (total).

Incidir en

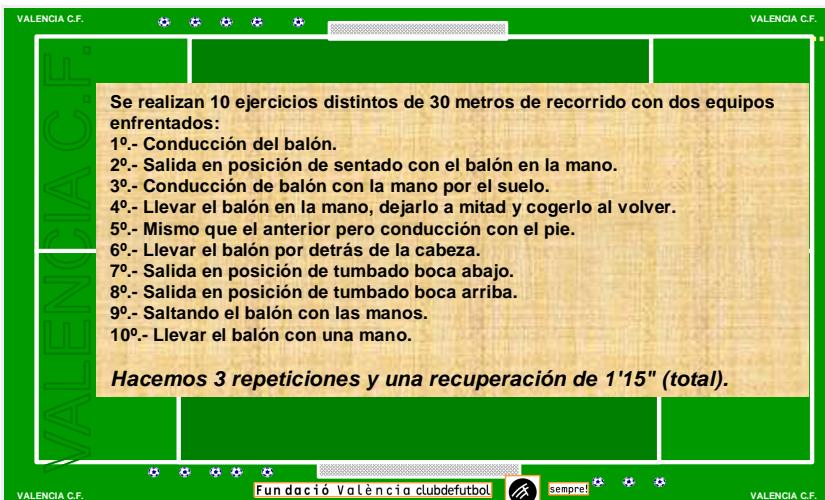
- * Todos participan con dinamismo.
- * Mejorar la agilidad y la coordinación de forma jugada y competitiva.
- * Máxima entrega (Motivación por ganar a través de la superación individual)

Evitar

- * Pasividad a la hora de competir.
- * Ejercicios donde no haya un medio móvil en su caso coordinación oculo-motriz.

Variantes

1ª.- Eliminar alguna de las 10 carreiras (sobre todo las que no tiene balón).
2ª.- En la mitad del recorrido y antes de la vuelta hacer un tiro a gol.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.12.001	Nombre	MOVIMIENTO Y EVOLUCIONES***: SISTEMA DE JUEGO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	12 - MOVIMIENTOS Y EVOLUCIONES				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa				
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego				
Material	Balones y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 40 x 60 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Avanzados Intensidad Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen 14 %m ² / Jug 171,42857 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
Dentro de un sistema 1-2-3-1 se colocan dos equipos. Uno se sienta en la posición teórica del sistema. El otro realiza las evoluciones (portero-lateral-punta-centrocampista-a banda, centro línea de fondo y tiro), Luego repliegue rápido a zona de inicio y se sientan para que lo ejecute el otro equipo. Colocar referencias (balones, conos,...) para tener una visión espacial clara. OBJETIVO: COORDINACIONES TECNICO-TACTICAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN UN SISTEMA DE JUEGO.	<ul style="list-style-type: none"> * Encadenar ataque-defensa. * Lecturas de juego del ataque rival (espacios detrás línea defensa). * Tipo de ataque (organizado, rápido, al rechace, ...) * Apretar tras perder (donde, cuando,...)
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Falta de atención. * Instrucciones tácticas complicadas para la edad. * Hacer sólo una cosa (atacar o defender).

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Utilizar sistema 1-3-2-1 2ª - Utilizar sistema 1-3-1-2	<p>Diagrama táctico que ilustra el sistema de juego 1-2-3-1. Muestra un campo de fútbol dividido en tres secciones principales: ataque, centro y defensa. Los jugadores blancos representan el equipo local (Valencia C.F.) y los jugadores rojos representan el equipo visitante. Las estrategias incluyen la ejecución de evoluciones (por ejemplo, portero-lateral-punta-centrocampista-a banda) y el repliegue rápido a la zona de inicio. El diagrama muestra la disposición inicial de los jugadores y las rutas posibles durante el juego.</p>
Observaciones	



Código	C.12.002	Nombre	MOVIMIENTO Y EVOLUCIONES***: CALENTAMIENTO TACTICO
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA		
TEC-TAC	12 - MOVIMIENTOS Y EVOLUCIONES		
FISICO	CL - CALENTAMIENTO		
OBJETIVOS		SUBJETIVAS	
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad		
Tec-Tac. Principal	DEF - Equilibrio entre Lineas		
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego		
Material	Balones, conos y petos.		
Jug.Intervienen		%m2 / Jug	
14		171,42857	
Cuando Trabajarlo		TODA LA TEMPORADA	

Descripción	Incidir en
CALENTAMIENTO TACTICO: Los jugadores se distribuyen en un sistema 1-2-3-1 ó 1-3-2-1. El entrenador va marcando movimientos de repliegue, despliegue, basculaciones a los lados, etc... Los jugadores conducen el balón de frente, lateral de espaldas y a la voz del entrenador dejan plantado el balón. Y vuelven a la posición de repliegue marcado (intensivo o %). Una vez en la posición el entrenador toca uno de los balones y el equipo debe presionar de forma equilibrada. Todo ello con movimientos y ejercicios de calentamiento y siempre a una intensidad media-baja.	<ul style="list-style-type: none"> * Asinar referencias (donde) * Lecturas de juego del ataque rival (espacios detrás línea defensa) * Tipo de ataque (organizado, rápido, al rechace ...) * Apretar tras perder (donde, cuando,...)
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Descompensación de ritmos entre los jugadores. * Despistes en los movimientos y las evoluciones. * Desequilibrio entre líneas.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- Introducir desmarques de rotación: Punta-medio centro. Banda derecha-Banda izquierda. 2º.- Alternar la posición de los jugadores.</p>	
Observaciones	



Código	C.12.003	Nombre	MOVIMIENTO Y EVOLUCIONES: DEFENSA CONTRA MEDIA Y DELANTERA																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>12 - MOVIMIENTOS Y EVOLUCIONES</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>				GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	TEC-TAC	12 - MOVIMIENTOS Y EVOLUCIONES	FISICO	RS - RESISTENCIA																			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA																											
TEC-TAC	12 - MOVIMIENTOS Y EVOLUCIONES																											
FISICO	RS - RESISTENCIA																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>DEF - Basculacion</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>DEF - Coberturas</td></tr> </table>				Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion	Tec-Tac. Secundario	DEF - Coberturas																			
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																											
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion																											
Tec-Tac. Secundario	DEF - Coberturas																											
Material <p>Balones, conos y petos.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m2 / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción	Incidir en
<p>ENTRENAMIENTO POR LINEAS: Defensa (2 ó 3 jugadores); Media (3 ó 2); Delantera (1 ó 2).</p> <p>1º.- Realizar movimientos sin balón en cada una de las líneas, dentro de un sistema (1-2-3-1); (1-3-2-1); (1-3-1-2).</p> <p>2º.- Enfrentar las siguientes líneas: Medios (2) +Delantera (1) + contra Defensa (3).</p> <p>3º.- Realizar partido modificado donde se trabaje la interacción entre las líneas y su equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Equilibrio de las líneas. * Cambios de ritmo en ataque y en defensa en función de las referencias (espacio-balón-adversario). * Alternancia de juego por las bandas.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones en zonas de finalización. * Pérdidas de balón no forzadas. * Caer en el fuera de juego. * Nos pillen las espaldas (evaluamos-replegamos).

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Robar el balón antes de los 3 pases de la zona de finalización.</p> <p>2ª.- El gol es una jugada a la espalda de la defensa.</p>	
Observaciones	



Código F.15.001

Nombre

PARTIDO MODIFICADO: APRIETO ARRIBA

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL F - COMPETICION

TEC-TAC 15 - PARTIDOS MODIFICADOS

FISICO RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa

Tec-Tac. Secundario DEF - Pressing

Material

Balones, petos y 4 minporterías.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 40 x 60 m

Tiempo 20 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

PARTIDO MODIFICADO (3 toques): En un campo de F-7 se sitúan dos porterías pequeñas en los laterales de la línea de fuera de juego. Ambos equipos para hacer gol, los pueden hacer de dos formas:

- 1ª.- En la portería grande adversaria tal y como indica el reglamento.
- 2ª.- En las porterías pequeñas siempre que el balón esté por detrás de la línea del fuera de juego. Una vez superada, ya no puedo volver atrás y marcar gol en estas porterías (sólo valdrá en la grande).

OBJETIVO: Apretar tras perder en zona de finalización.

Incidir en

- * Apretar tras perder (Cómo, dónde, quién, ...).
- * Encadenar acciones de ataque y defensa.
- * Si no robo, evaluo (replegue a 3/4 o intensivo).
- * Dar velocidad al juego para salir del pressing.

Evitar

- * Pérdidas de balón en zonas de inicio.
- * Dejar a las espaldas metros en defensa (equipo vulnerable).

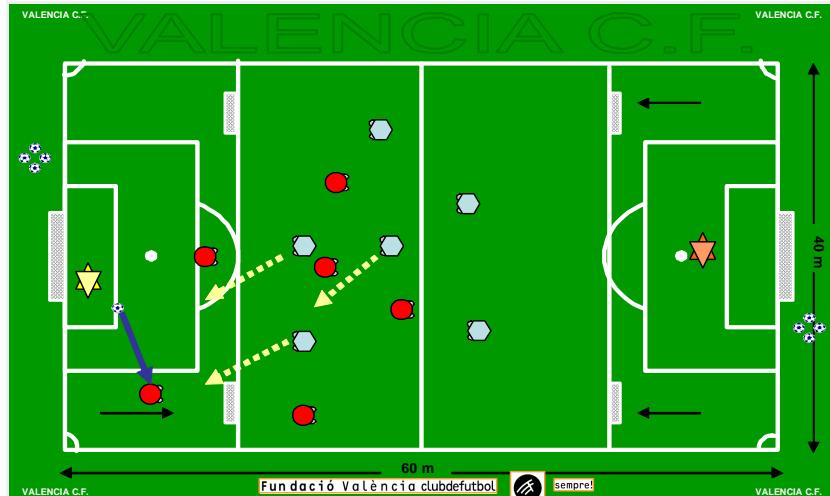
Variantes

1ª.- Se juega a dos toques, menos toques libres en zona de inicio.

2ª.- Si robo el balón en zona de finalización es gol, y si además hago gol en la misma jugada éste vale doble.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	F.15.002	Nombre	PARTIDO MODIFICADO: REPLIEGUES INTENSIVO Y A 3/4		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	F - COMPETICION				
TEC-TAC	15 - PARTIDOS MODIFICADOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	DEF - Repliegue				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Equilibrio entre Lineas				
Material					
Balones, petos y 4 miniporterías.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 40 x 60 m Tiempo: 20 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 14 Edad: 8-11 Nivel: Competitivos Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m ² / Jug	171,42857		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

PARTIDO MODIFICADO (3 toques): En un campo de F-7 se sitúan 4 porterías pequeñas en los laterales de la zona de creación. Ambos equipos realizan un tipo de repliegue y defienden 3 porterías (1 grande y 2 pequeñas):

- 1º.- El equipo que realiza un repliegue intensivo (azul), defiende su portería más dos pequeñas situadas en la línea de medios de su campo en los laterales.
- 2º.- El equipo que realiza un repliegue normal (rojo), defiende su portería más dos pequeñas situadas en el centro del campo en los laterales.

La posición de las porterías pequeñas está condicionada al tipo de repliegue con el fin de que se intensifique la presión a medida que el adversario progrese en zona defensiva.

Cada equipo juega 10 minutos con un tipo de repliegue.

Incidir en

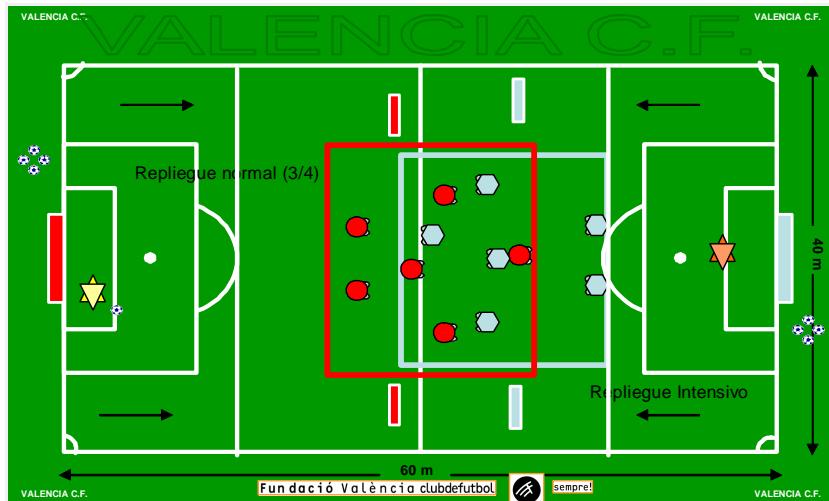
- * Intensidad defensiva en las zonas de repliegue.
- * Velocidad en el juego para superar la densidad defensiva del rival.

Evitar

- * Falta de equilibrio entre líneas.
- * Falta de intensidad defensiva.

Variantes

- 1º.- Si en la misma jugada se hace gol en la pequeña y la grande el gol vale por tres.
- 2º.- Una vez se sobrepasa el balón las porterías pequeñas, queda invalidada en esa jugada el gol en las pequeñas

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código F.15.003

Nombre

PARTIDO MODIFICADO: CAMBIO DE RITMO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	F - COMPETICION
TEC-TAC	15 - PARTIDOS MODIFICADOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Cambios de Ritmo
Tec-Tac. Secundario	OF - Velocidad en juego

Material

Balones, petos y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 40 x 60 m

Tiempo 20 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Partido 7x7 en campo de F-7 con las siguientes reglas:

Zona de inicio y de finalización a 3 toques.

Zona de creación (delimitada) a 2 toques.

Para poder realizar una entrada en zona de finalización hay que imprimirlle velocidad al juego cambiando el ritmo en la zona de creación delimitada en el gráfico. La velocidad en el juego se consigue reduciendo el número de toques (1-2) y el número de pases (de 2 a 3).

Una vez superada la zona de creación, la acción ofensiva la acompaña un máximo de 3 jugadores y la defensiva un máximo de 2.

Incidir en

- * Cambiar el ritmo a medida que nos acercamos a la zona de finalización de rival.
- * Pocos toques y pases. Jugar fácil.
- * Apoyos permanentes.
- * Amplitud y profundidad.

Evitar

- * Conducciones y regates innecesarios.
- * Jugar hacia atrás de forma sistemática y no puntual.
- * Lentitud en las acciones.
- * Imprecisión en controles y pases.

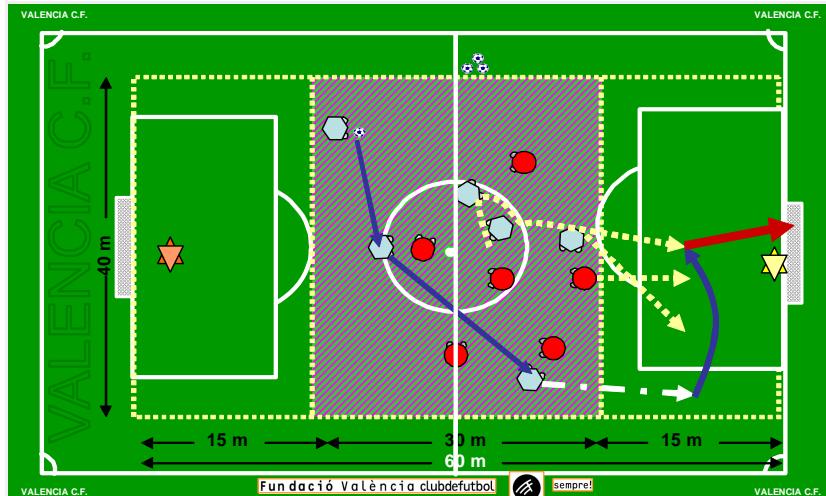
Variantes

1ª.- Realizar más de 3 pases en zona de creación supone pérdida del balón.

2ª.- No se permite ataque directo desde la zona de inicio.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código F.15.004

Nombre

PARTIDO MODIFICADO***: BANDAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL F - COMPETICION

TEC-TAC 15 - PARTIDOS MODIFICADOS

FISICO RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal OF - Progresion en el juego

Tec-Tac. Secundario OF - Cambios de Orientacion

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 40 x 60 m

Tiempo 20 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m² / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

PARTIDO MODIFICADO BANDAS:

Se juega 7x7 en campo reglamentario de F-7.

Se delimitan dos franjas de 5 metros en las bandas colocando 2 jugadores de cada equipo.

Para ser gol, únicamente se puede conseguir tras entrada desde la banda con centro.

Es obligatorio que tras tres pases o más se haga la apertura a banda. En esta zona los jugadores no pueden robar.

Incidir en

* Velocidad en el juego por dentro y llegadas rápidas y profundas por fuera.

* Movimientos escalonados y desmarques de los delanteros para el remate.

* Precisión en los centros (no botes previos).

Evitar

* Lentitud del juego.

* Acciones individualistas (conducciones y regates por dentro).

* Acciones de contraataque del oponente, tras llegada por banda.

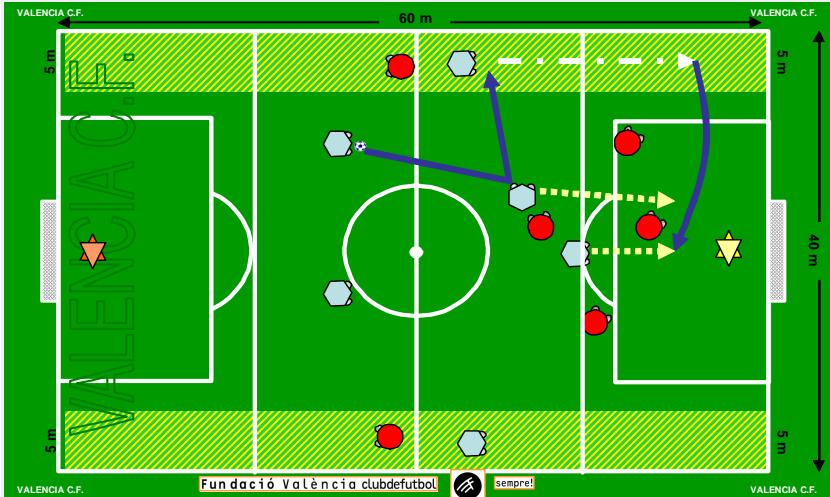
Variantes

1ª.- Colocar sólo un jugador de banda como comodín y dentro jugar un 5x5 ó un 4x4.

2ª.- Cuando se ataca por una banda el jugador de la otra es uno más que puede sumarse a la acción ofensiva.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	F.15.005	Nombre	PARTIDO MODIFICADO***: DESDOBLAMIENTO POR BANDA																																																
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">F - COMPETICION</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">15 - PARTIDOS MODIFICADOS</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">RS - RESISTENCIA</td></tr> </table>						GENERAL	F - COMPETICION		TEC-TAC	15 - PARTIDOS MODIFICADOS		FISICO	RS - RESISTENCIA																																						
GENERAL	F - COMPETICION																																																		
TEC-TAC	15 - PARTIDOS MODIFICADOS																																																		
FISICO	RS - RESISTENCIA																																																		
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>CAer - Capacidad Aerobica</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Desdoblamientos</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Progresion en el juego</td></tr> </table>						Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Tec-Tac. Principal	OF - Desdoblamientos	Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego																																								
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica																																																		
Tec-Tac. Principal	OF - Desdoblamientos																																																		
Tec-Tac. Secundario	OF - Progresion en el juego																																																		
Material <p>Balones, conos y petos.</p>																																																			
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2">Espacio</td><td>40</td><td>x</td><td>60</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2">Tiempo</td><td>20</td><td>Min</td></tr> <tr><td>Jugadores</td><td colspan="2">Edad</td><td>14</td><td colspan="3"></td></tr> <tr><td>Nivel</td><td colspan="2">Competitivos</td><td>6-11</td><td colspan="3"></td></tr> <tr><td>Intensidad</td><td colspan="2">Entidad de la Carga Total</td><td>Alta</td><td colspan="3"></td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td>171,42857</td><td colspan="3"></td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio		40	x	60	m	SUBJETIVAS	Tiempo		20	Min	Jugadores	Edad		14				Nivel	Competitivos		6-11				Intensidad	Entidad de la Carga Total		Alta				Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	171,42857				Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS	Espacio		40	x	60	m																																													
SUBJETIVAS	Tiempo		20	Min																																															
Jugadores	Edad		14																																																
Nivel	Competitivos		6-11																																																
Intensidad	Entidad de la Carga Total		Alta																																																
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	171,42857																																																
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																																		

Descripción <p>PARTIDO MODIFICADO DESDOBLAMIENTOS POR LAS BANDAS: Se juega 5x5 + 2 apoyos en las bandas en campo reglamentario de F-7. Se delimitan dos franjas de 5 metros en las bandas. Para ser gol, únicamente se puede conseguir tras pase a la banda y desdoblamiento del pasador, finalizando con un centro desde la línea de fondo. En la zona de banda sólo puede defender el desdoblamiento un jugador (2x1). Es obligatorio dar como mínimo tres pases para la apertura a banda. Si el desdoblamiento no se puede realizar, se puede reiniciar de nuevo por dentro.</p>	Incidir en <ul style="list-style-type: none"> * Velocidad en el juego por dentro y llegadas rápidas por fuera. * Movimientos escalonados y desmarques de los delanteros para el remate. * Precisión en los centros (no botes previos).
	Evitar <ul style="list-style-type: none"> * Lentitud del juego. * Acciones individualistas (conducciones y regates por dentro). * Acciones de contraataque del oponente, tras llegada por banda.

Variantes <p>1ª.- Colocar sólo un jugador de banda como comodín y dentro jugar un 5x5 ó un 4x4. 2ª.- Tras el desdoblamiento poder terminar la acción con un tiro por dentro.</p>	Imagen / Gráfico
Observaciones	



Código F.15.006

Nombre

PARTIDO MODIFICADO***: 4 PORTERIAS EN ZONA DE CREACION

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	F - COMPETICION
TEC-TAC	15 - PARTIDOS MODIFICADOS
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Progresion en el juego
Tec-Tac. Secundario	DEF - Basculacion

Material

Balones, conos, petos y 4 miniporterías.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 40 x 60 m

Tiempo 20 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Campo F-7 con 2 porterías defendidas por cada portero y 4 miniporterías situadas a 5 metros de la línea de medio campo. Juego de 7 contra 7 (equipos situados según el esquema táctico 1-2-3-1) a 2 toques. Un equipo defiende su portería y las 2 miniporterías situadas en su mitad de campo ofensiva. Una vez se sobrepasa con el balón la línea que forman las dos miniporterías, ya no se puede hacer gol en esa jugada salvo que se vuelva a iniciar el ataque en campo propio.

Incidir en

- * Amplitud en el juego (cambios de orientación).
- * Velocidad de circulación (pocos toques y progresando por el terreno).
- * Basculaciones rápidas.

Evitar

- * Amontonar jugadores en una zona concreta.
- * Juego reiterado con muchos pases en una misma zona.
- * Falta de atención defendiendo las porterías.

Variantes

- 1º.- Se puede hacer gol conduciendo por las miniporterías (en conducción 3 toques).
- 2º.- Se puede marcar en cualquiera de las 4 miniporterías. Cuando las sobrepongo con el balón ya no puedo.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código F.15.007

Nombre

PARTIDO MODIFICADO: LA MURALLA

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL F - COMPETICION

TEC-TAC 15 - PARTIDOS MODIFICADOS

FISICO RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal OF - Progresion en el juego

Tec-Tac. Secundario OF - Control del juego

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 40 x 60 m

Tiempo 20 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Partido entre dos equipos (7x7), a 5 metros por delante de la frontal del área se delimita una línea con conos de 10 m (como muestra la imagen). El balón no podrá atravesar esta línea imaginaria, tanto en ataque como en defensa, siendo sancionado el equipo que cometa esta infracción con un gol en contra, aunque sigue jugando. Dos toques.

Incidir en

- * Pases a la banda como opción más segura de salida de balón.
- * Hacer el campo grande buscando amplitud por las bandas.
- * Precisión en los pases y controles.
- * Velocidad en el juego.

Evitar

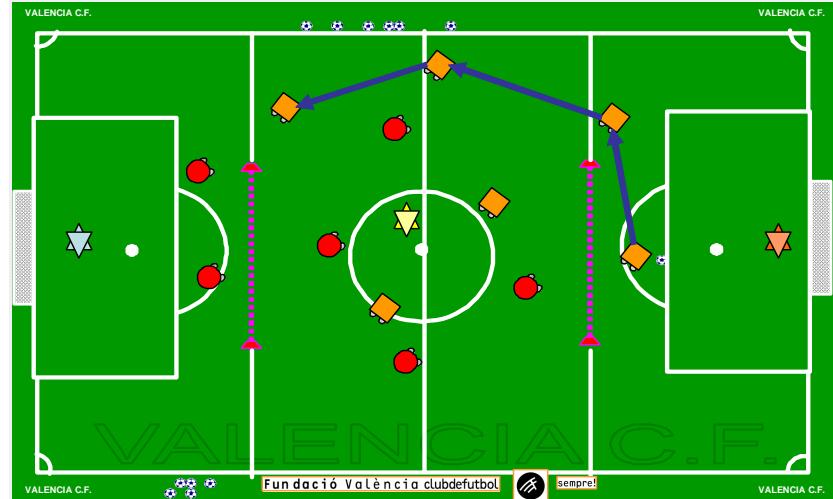
- * Pases interiores en zona de inicio.
- * Pérdidas de balón en zonas de inicio.
- * Amontonar jugadores en una zona concreta.
- * Juego reiterado con muchos pases en una misma zona.

Variantes

- 1º.- En ataque si se permite atravesala.
- 2º.- Se juega 4 x 4 en una superficie de 40 x 30 m, cuando un equipo juegue por dentro de la línea o le marquen un gol sale por otro equipo de 4 jugadores.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código F.15.008

Nombre

PARTIDO MODIFICADO: 10 PORTERIAS (2 GRANDES Y 8 PEQUEÑAS)

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL F - COMPETICION

TEC-TAC 15 - PARTIDOS MODIFICADOS

FISICO RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal OF - Progresion en el juego

Tec-Tac. Secundario DEF - Basculacion

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 40 x 60 m

Tiempo 20 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

PARTIDO PUERTAS: Partido condicionado todo el campo, con el objetivo de favorecer el juego por banda. Para ello, el equipo que consiga atravesar alguna de la "puertas" ubicadas en campo contrario conseguirá un punto. Se puede atravesar bien con un pase a otro compañero o conduciendo entre los conos. Si tras ello sin que se pierda la posesión de la pelota se consigue gol en la portería grande, éste valdrá triple. Se juega a dos toques.

Incidir en

- * Hacer el campo grande buscando amplitud por las bandas.
- * Atención en las basculaciones defensivas.
- * Precisión en los pases y controles.
- * Velocidad en el juego.

Evitar

- * Pérdidas de balón en zonas de inicio.
- * Amontonar jugadores en una zona concreta.
- * Juego reiterado (muchos pases en una misma zona).
- * Acciones individualistas (conducciones largas y/o regates).

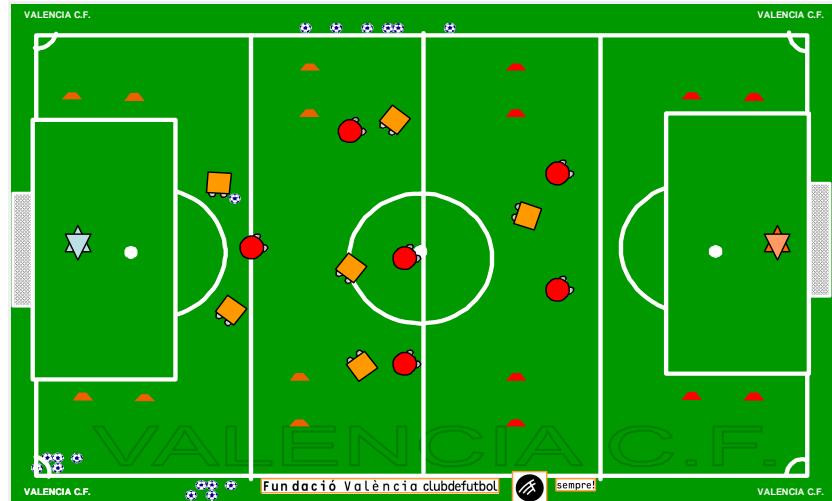
Variantes

1ª.- Jugar en $\frac{1}{2}$ campo con dos equipos de 5 x 5 + Comodín.

2ª.- Se puede marcar en todas las porterías del campo excepto en la grande propia.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	F.15.009	Nombre	PARTIDO MODIFICADO***: BANCO DE PRUEBAS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	F - COMPETICION				
TEC-TAC	15 - PARTIDOS MODIFICADOS				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAer - Potencia Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Velocidad en juego				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa				
Material					
Balones y petos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 40 x 60 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 70 Min				
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Competitivos				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	171,42857		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
PARTIDO MODIFICADO: BANCO DE PRUEBAS: Se juega un partido 7x7 tal y como determina el Reglamento de 40 a 70 minutos de tiempo, con el objetivo de realizar las siguientes posibles pruebas: 1ª.- Selección de jugadores en pretemporada para conformar plantillas. 2ª.- Jugador o jugadores a prueba durante la Temporada. 3ª.- Variaciones en el sistema de juego. 4ª.- Ensayos de sistemas de juego, Acciones Combinativas y Acciones a Balón Parado. 5ª.- Selección de jugadores para Torneos. Etc...	* Cada jugador realice las misiones y/o funciones encomendadas. * Respeto a las reglas propuestas. * Precisión en los pases y controles. * Velocidad en el juego.
Evitar	
	* Pérdidas de balón en zonas de inicio. * Amontonar jugadores en una zona concreta. * Juego reiterado (muchos pases en una misma zona). * Acciones individualistas (conducciones largas y/o regates).

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Obligar a 1-2-3 toques. 2ª.- Gol tras robo en campo adversario vale x 2.	
Observaciones	



Código	B.00.001	Nombre	REGENERATIVO VUELTA A LA CALMA***: OPCIONES 1ª A 4ª						
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES			
GENERAL	B - REGENERATIVO			OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO			Tiempo	10 Min				
FISICO	FL - FLEXIBILIDAD			SUBJETIVAS	Jugadores	14			
						Edad	6-11		
						Nivel	Avanzados		
						Intensidad	Baja		
						Entidad de la Carga Total			
						Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286
						Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción

OPCIONES DE FINALIZACION DE UNA SESION DE ENTRENAMIENTO EN LA VUELTA A LA CALMA:

- 1ª.- Realizamos carrera continua muy suave (2') y luego estiramientos estáticos en el suelo (3').
- 2ª.- Realizamos estiramientos estáticos en suelo y charla comentario sobre la CESIÓN DEL BALÓN AL PORTERO.
- 3ª.- Realizamos carrera muy suave y ejercicios de soltura muscular (frontal, lateral, hacia atrás) colocados de pie y suaves estiramientos también de pie e incidiendo en la parte posterior de las piernas (isquiotibiales, gemelos, adductores – glúteos-).
- 4ª.- Realizamos relajación muscular por parejas, haciendo vibraciones con movimientos de las piernas en rotación, estando un jugador acostado en el suelo y el otro trabajando, para luego intercambiar funciones. Finalizamos con ligeros estiramientos pasivos.

Al mismo tiempo realizar comentarios de aspectos tácticos, técnicos y psicológicos que se quieren remarcar y que han formado parte de la sesión o tienen importancia en el momento que nos encontramos de la Temporada.

Incidir en

- * Realización correcta de los estiramientos.
- * Atención hasta el final del entrenamiento.
- * Explicar a los jugadores los beneficios de los ejercicios regenerativos y de vuelta a la calma.

Evitar

- * Despistes y faltas de atención.
- * Que se hable cuando se están realizando los ejercicios.
- * Estiramientos mal ejecutados.
- * Carrera continua acortando recorrido.

Variantes

- 1ª.- Cambiar el contenido de la charla a criterio del entrenador.
- 2ª.- La carrera suave con balón.

Observaciones**Imagen / Gráfico**

VALENCIA C.F.  VALENCIA C.F.

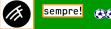
OPCIONES DE FINALIZACION DE UNA SESION DE ENTRENAMIENTO EN LA VUELTA A LA CALMA:

1ª.- Realizamos carrera continua muy suave (2') y luego estiramientos estáticos en el suelo (3').

2ª.- Realizamos estiramientos estáticos en suelo y charla comentario sobre la CESIÓN DEL BALÓN AL PORTERO.

3ª.- Realizamos carrera muy suave y ejercicios de soltura muscular (frontal, lateral, hacia atrás) colocados de pie y suaves estiramientos también de pie e incidiendo en la parte posterior de las piernas (isquiotibiales, gemelos, adductores – glúteos-).

4ª.- Realizamos relajación muscular por parejas, haciendo vibraciones con movimientos de las piernas en rotación, estando un jugador acostado en el suelo y el otro trabajando, para luego intercambiar funciones. Finalizamos con ligeros estiramientos pasivos.

VALENCIA C.F. Fundació València clubdefutbol  sempre! VALENCIA C.F.



Código	B.00.002	Nombre	REGENERATIVO VUELTA A LA CALMA***: OPCIONES 5ª A 7ª						
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES			
GENERAL	B - REGENERATIVO			OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO			Tiempo	10 Min				
FISICO	FL - FLEXIBILIDAD			SUBJETIVAS	Jugadores	14			
						Edad	6-11		
						Nivel	Avanzados		
						Intensidad	Baja		
						Entidad de la Carga Total			
						Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286
						Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción

OPCIONES DE FINALIZACION DE UNA SESION DE ENTRENAMIENTO EN LA VUELTA A LA CALMA:

- 5ª.- Mientras todo el grupo realiza estiramientos estáticos y soltura muscular durante unos 5 minutos, remarcamos lo importante que es el trabajo de los jugadores que no tiene n el balón, como por ejemplo en la realización del desmarque ocupando el espacio libre.
- Realizar 4 series de 20 abdominales.
- 6ª.- Realizamos carrera continua muy suave agrupados durante 2' alrededor de medio campo al mismo tiempo que soltamos la musculatura.
- Realizamos contracciones abdominales de 3"-4"(mantener la contracción) Hacemos 3 series de 5 contracciones abd. Recup. 5"-15"
- 7ª.- Si el tiempo lo permite nos sentamos en el suelo por parejas y realizamos estiramientos pasivos con ayuda del compañero durante 5', incidiendo sobretodo en el tren inferior (musculatura del salto -gemelos, soleo e isquitibiales-).
- Al mismo tiempo realizar comentarios de aspectos tácticos, técnicos y psicológicos que se quieren remarcar y que han formado parte de la sesión o tienen importancia en el momento que nos encontramos de la Temporada.

Incidir en

- * Realización correcta de los estiramientos.
- * Atención hasta el final del entrenamiento.
- * Explicar a los jugadores los beneficios de los ejercicios regenerativos y de vuelta a la calma.

Variantes

- 1ª.- Introducir charlas de temas interesantes para el equipo a criterio del entrenador.
- 2ª.- La carrera suave con balón.

Imagen / Gráfico

OPCIONES DE FINALIZACION DE UNA SESION DE ENTRENAMIENTO EN LA VUELTA A LA CALMA:

1ª.- Mientras todo el grupo realiza estiramientos estáticos y soltura muscular durante unos 5 minutos, remarcamos lo importante que es el trabajo de los jugadores que no tiene n el balón, como por ejemplo en la realización del desmarque ocupando el espacio libre.

- Realizar 4 series de 20 abdominales

2ª.- Realizamos carrera continua muy suave agrupados durante 2' alrededor de medio campo al mismo tiempo que soltamos la musculatura.

Realizamos contracciones abdominales de 3"-4" (mantener la contracción) Hacemos 3 series de 5 contracciones abd. Recup. 5"-15"

3ª.- Si el tiempo lo permite nos sentamos en el suelo por parejas y realizamos estiramientos pasivos con ayuda del compañero durante 5', incidiendo sobretodo en el tren inferior (musculatura del salto -gemelos, soleo e isquitibiales-).

VALENCIA C.F. Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.

Observaciones



Código	B.00.003	Nombre	REGENERATIVO VUELTA A LA CALMA***: OPCIONES 8 ^a A 10 ^a		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	B - REGENERATIVO				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	FL - FLEXIBILIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEst - Flexibilidad Estatica o Pasiva				
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
MATERIAL					
Balones.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 40 x 60 m Tiempo 10 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Avanzados Intensidad Baja				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 171,42857 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>OPCIONES DE FINALIZACION DE UNA SESION DE ENTRENAMIENTO EN LA VUELTA A LA CALMA:</p> <p>8^a.- Realizamos estiramientos pasivos en el suelo incidiendo en el tren inferior, para luego pasar a movilidad muscular.</p> <p>9^a.- Realizamos 3 series de 15 abdominales (sólo alevines y benjamines) y estiramientos tren inferior en el suelo.</p> <p>10^a.- Trabajo ABD. 5x15 rep. Realizamos estiramientos pasivos en el suelo incidiendo en el tren inferior, para luego pasar a movilidad muscular.</p> <p>Al mismo tiempo realizar comentarios de aspectos tácticos, técnicos y psicológicos que se quieren remarcar y que han formado parte de la sesión o tienen importancia en el momento que nos encontramos de la Temporada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Realización correcta de los estiramientos. * Atención hasta el final del entrenamiento. * Explicar a los jugadores los beneficios de los ejercicios regenerativos y de vuelta a la calma.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Despistes y faltas de atención. * Que se hable cuando se están realizando los ejercicios. * Estiramientos mal ejecutados. * Carrera continua acortando recorrido.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1^a.- Introducir charlas de temas interesantes para el equipo a criterio del entrenador.</p> <p>2^a.- Carrera suave con balón.</p>	
Observaciones	



Código C.10.001

Nombre

TECNICA INDIVIDUAL: HABILIDAD, CONDUCCION, REGATE Y TIRO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES
FISICO	VL - VELOCIDAD

OBJETIVOS

Fisicos	VG - Velocidad Gestual
Tec-Tac. Principal	OF - Habilidad
Tec-Tac. Secundario	OF - Tiro

Material

Balones, conos y una portería móvil grande.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Perfeccionamiento

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: HABILIDAD, CONDUCCION, REGATE Y TIRO

Se inicia con un tiro colocado a una portería móvil (distancia 15 m). Seguidamente va a neutralizar el tiro del jugador que conduce desde el centro del campo. Cuando se ha realizado la entrada, el regate y el tiro (en su caso), el jugador que debiente se va a la otra banda para hacer habilidad dinámica y conducción simple hasta el centro del campo.

Incidir en

- * Tras el tiro o pase inicial, encadenar rápidamente la acción de defensa.
- * Realizar correctamente la habilidad dinámica
- * Velocidad de ejecución del regate+tiro.
- *Posición del cuerpo y palancas.

Evitar

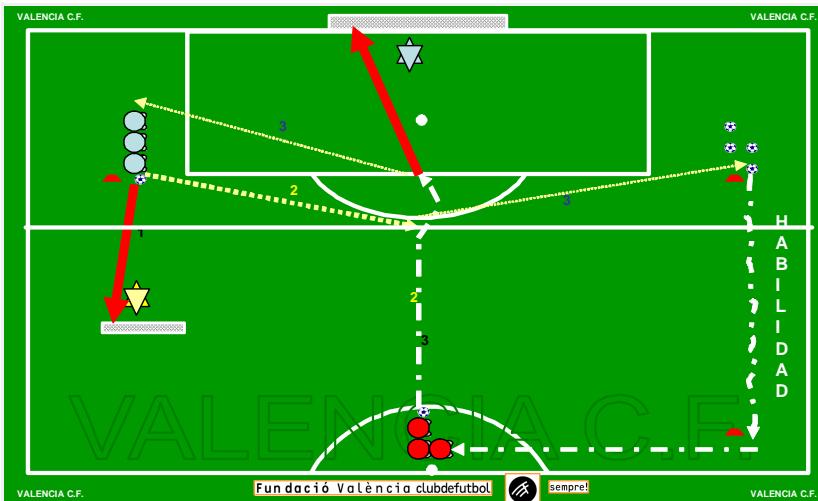
- * Lentitud de acciones.
- * Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador.

Variantes

- 1º.- Poner al principio una portería de 3 metros a 15 metros en diagonal hacia el círculo central, para realizar un pase en lugar del tiro.
- 2º.- Variar superficies de golpeo, trayectorias y pierna

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.10.002

Nombre

TECNICA INDIVIDUAL***: PASE, CONTROL, CONDUCCION

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica
Tec-Tac. Principal	OF - Pase
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción

Material

Balones y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 15 x 10 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Perfeccionamiento

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 10,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: PASE, CONTROL, CONDUCCION:

Pase Balón parado entre tres. El jugador A pasa a B (que hace control para el próximo pase), a través de una portería de 3m y a una distancia de 10m de su compañero. Una vez efectuado el pase hace saltos con un apoyo alterno en los aros, recoge un balón y realiza conducción superior y simple hasta colocarse en la cola opuesta. NOTA: Lo ideal es que se trabaje con 6 jugadores para que dos estén en los pases, dos en las conducciones y dos a la espera.

Incidir en

- * Precisión en los pases.
- * Atacar el balón para realizar el control.
- * Conducción levantando la cabeza y con el balón dominado (no golpeo sino acaricio la pelota).

Evitar

- * Pases imprecisos.
- * Controles alejados a la posición de contacto con el balón.
- * Conducción sin respetar el recorrido y sin tener el control en todo momento del balón.

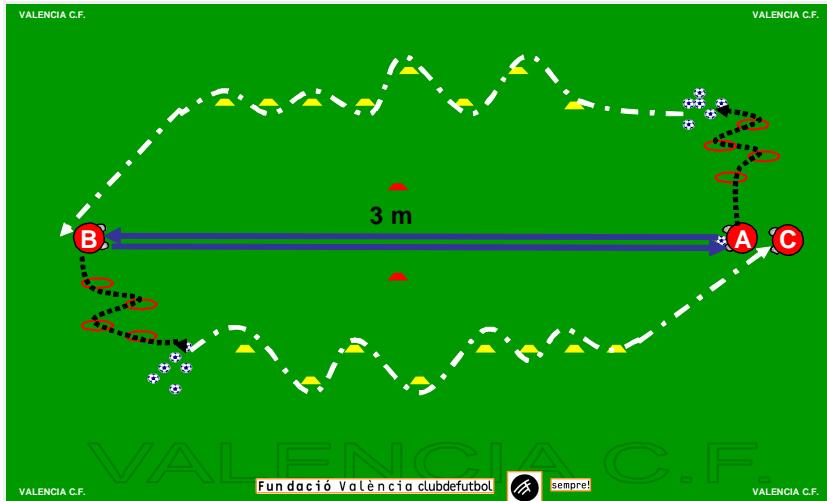
Variantes

1º.- Alternar pierna de golpeo y las trayectorias para el pase.

2º.- Alternar los tipos de controles (simple, doble control, amortiguamiento, semiparada, parada, ...).

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.10.003	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: PASES Y APOYOS POR TRIOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	OF - Apoyos				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 15 x 5 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min				
Jugadores	3				
Edad	6-11				
Nivel	Perfeccionamiento				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	3	%m2 / Jug	25		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: PASE, APOYOS.

Pase corto_Pase medio por trios: El jugador A hace un pase corto a B que viene a recibir y B devuelve a A. Seguidamente A realiza otro pase medio a C que repite lo mismo con B que corre a recibir el pase corto. Cambiamos la posición de los jugadores. NOTA: Realizarlo por tiempos y alternar los golpeos. Las distancias pueden oscilar entre 10 a 15 metros (A-B).

Incidir en

- * Precisión en los pases.
- * Atención en las distancias de los apoyos (5 metros).
- * Movilidad sobre todo del jugador del centro (debe tener dinamismo de ida y vuelta).

Evitar

- * Precipitación en el pase de los jugadores que están fuera.
- * Imprecisión de los pases largos.

Variantes

- 1º.- Alternar pierna de golpeo.
- 2º.- Alternar las trayectorias para el pase.
- 3º.- El jugador B realiza control + pase (piernas distintas).

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.10.004	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: PASE, APOYOS Y CAMBIOS DE ORIENTACION		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion				
Material					
Balones y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 15 x 5 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 2 Edad: 6-11 Nivel: Perfeccionamiento Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	2	%m2 / Jug	37,5		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: PASE, APOYOS Y CAMBIOS DE ORIENTACION.

Pase en movimiento: Dos jugadores enfrentados. A pasa a B con pase largo y se le acerca para recibir un pase corto. B controla y pasa en corto a A, que devuelve. A corre a la posición inicial y B realiza un pase largo. Así sucesivamente. Distancia 10-15 metros

Incidir en

- * Simultanear el apoyo de A con el pase de B.
- * Dinamismo de A (Ida y Vuelta).
- * Precisión de los pases.

Evitar

- * Precipitación en el pase.
- * Lentitud en los movimientos.
- * Trayectorias altas.

Variantes

- 1º.- A realiza control + pase.
- 2º.- A corre siempre de cara mirando el balón.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.10.005	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: INTERCEPTACION, PASE		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion				
Tec-Tac. Principal	DEF - Interceptacion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 15 x 10 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 3 Edad: 6-11 Nivel: Perfeccionamiento Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	3	%m2 / Jug	50		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
MEJORAS INDIVIDUALES: INTERCEPTACION Y PASE. TRABAJO TECNICO Amagar la trayectoria del pase: Un jugador debe realizar 5 pases precisos y potentes sobre 10m a través de dos porterías de 1'50m que defiende un compañero y están separadas 4 m. Trayectoria rasa. Primero el defensa está cerca de las porterías, pero luego puede acercarse al atacante y éste igualmente, amagando el pase. El jugador B va marcando con movimientos de basculación el pase que debe realizar A.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención a la interceptación reflexiva de C. * Utilizar cualquier superficie que permita el reglamento e interceptar (mejor quedarse el balón). * Precisión en los pases. Movilidad de B (engaños).
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases imprecisos que no obedezcan al desmarque de B. * Poco dinamismo de lateralidad de C. * Balones demasiado fuertes (deben ser controlables por B).

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- El jugador C debe estar sobre la línea de las porterías pequeñas (acercaos un poco las porterías). 2ª.- Trayectorias medias y altas.</p>	
Observaciones	



Código C.10.006

Nombre

TECNICA INDIVIDUAL***: CONDUCCION, PASE Y CONTROL.

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 15 x 10 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Perfeccionamiento

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 10,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: CONDUCCION, PASE Y CONTROL.

TRABAJO TECNICO Pases precisos: Se sitúan dos porterías de 1'5m de ancho sobre una línea separadas a una distancia de 15m. Un jugador que se encuentra a 8m delante de una, conduce el balón hasta llegar al nivel de la otra para tirarlo por dentro de ésta a una distancia no menor de 8m, donde detrás está otro compañero que la recibe, realizando control orientado y repitiendo la acción. Nos colocamos en grupos de 3 jugadores, cambiando de dirección.

Incidir en

- * En la conducción mantener la cabeza arriba y el balón controlado.
- * Los pases precisos entre conos.
- * Atacar el balón para el control.

Evitar

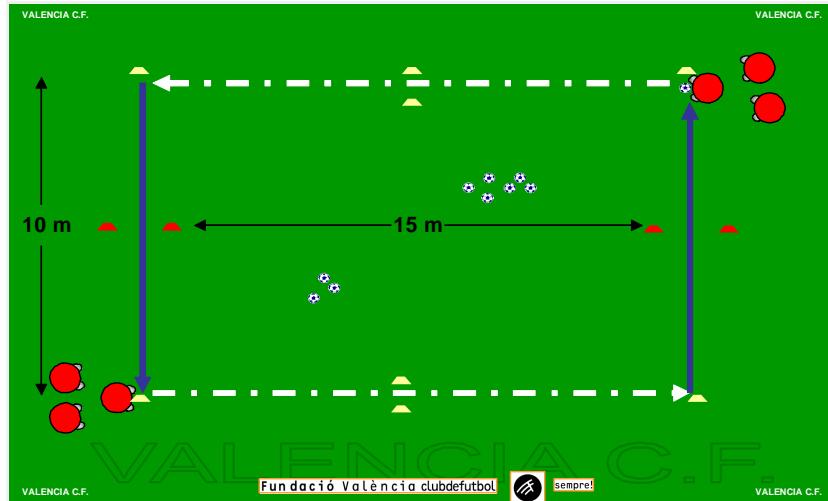
- * Conducción a base de golpeos largos.
- * Pases imprecisos entre conos.
- * Controles largos.

Variantes

- 1º.- Alternar pierna que conduce.
- 2º.- Alternar la pierna del golpeo.
- 3º.- Cambiar el control (simple, doble control, amortiguamiento, semiparada, parada...)

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código C.10.007

Nombre

CA INDIVIDUAL: PASES (VERTICALES Y DIAGONALES), APOYO Y CONTROLES

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica
Tec-Tac. Principal	OF - Pase
Tec-Tac. Secundario	OF - Controles

Material

Balones y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio	10	x	10	m
Tiempo	15			Min

SUBJETIVAS

Jugadores	3
Edad	8-11
Nivel	Perfeccionamiento
Intensidad	Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen	3	%m2 / Jug	33,333333
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: PASES, CONTROLES Y APOYOS.

TRABAJO TECNICO Pases en movimiento_diagonal: Dos jugadores (A y B) pasadores a 10 m de distancia. A pasa a B, al mismo tiempo C hace un apoyo hasta el cono. B pasa a C, que controla y pasa a A y vuelve al cono inicial. A realiza un pase a C y este controla y pasa a B volviendo C al otro cono. B pasa a A y se repite

Incidir en

- * Coordinar bien los movimientos de apoyo y pase.
- * Pases precisos y con la fuerza adecuada.
- * Atacar el balón para los controles.

Evitar

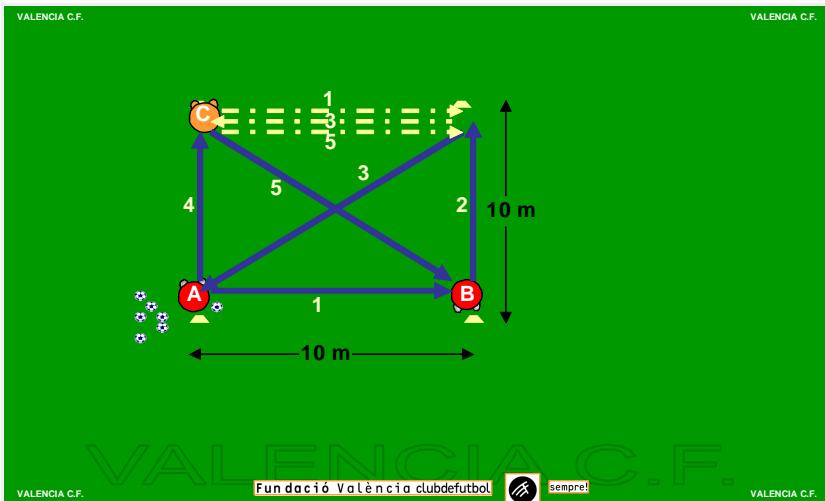
- * Precipitación en el pase.
- * Falta de coordinación de movimientos.
- * Controles largos.

Variantes

- 1º.- Alternar la superficie de contacto para el pase (interior, empeine, exterior,...).
- 2º.- Cambiar el control (simple, doble control, amortiguamiento, semiparada, parada...).

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	C.10.008	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: PASES y APOYOS		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	OF - Apoyos				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	10	x	10	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	3				
Edad	6-11				
Nivel	Perfeccionamiento				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	3	%m² / Jug	33,333333		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
MEJORAS INDIVIDUALES: PASES Y APOYOS. TRABAJO TECNICO Pases por tríos: El jugador A inicia el pase y busca diagonal hacia C. El jugador C se desplaza a recibir el pase de A. El jugador B ocupa la posición de A. El jugador C devuelve el pase a B y dobla hasta llegar a la posición inicial de B y se inicia de nuevo.	* Coordinar bien los movimientos de apoyo y pase. * Pases precisos y con la fuerza adecuada. * No perder nunca de vista el balón.
Evitar	* Precipitación en el pase. * Falta de coordinación de movimientos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Alternar la superficie de pase (interior, empeine, exterior,...) 2ª.- Los apoyos realizar distintos tipos de carreras (lateral, espalda,...)	
Observaciones	



Código	C.10.009	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: PASE + GOLPEO DE CABEZA.		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	OF - Tiro				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 10 x 10 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min				
Jugadores 14					
Edad 6-11					
Nivel Perfeccionamiento					
Intensidad Alta					
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 7,1428571					
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción**MEJORAS INDIVIDUALES: PASES + GOLPEO DE CABEZA.**

Los jugadores situados según el gráfico, realizan pase con precisión entre los conos al compañero que controla y vuelve a pasar. Una vez se ejecuta el pase se desplaza al cono lateral realizando ejercicios que indica el entrenador, como: * Rotación de brazos hacia delante y atrás, * Abrir y cerrar brazos, * Alternar brazos arriba y abajo, * Elevación de rodillas, * Talones a glúteos, * Carrera lateral y hacia atrás, * Elevación del pie hacia la mano con brazo extendido, alternativamente. Al llegar al cono realizar un remate de cabeza tras pase del portero

Incidir en

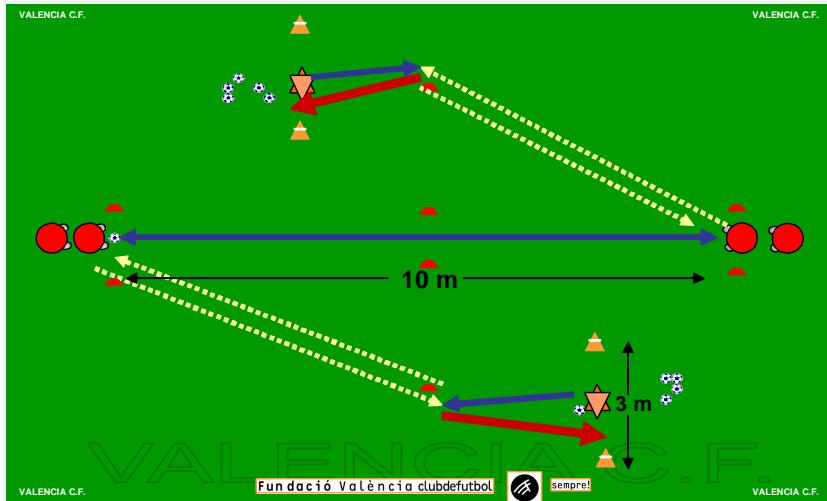
- * Precisión en los pases.
- * Realizar bien el remate de cabeza (ojos abiertos, seguir la trayectoria, valentía en el contacto con la pelota).

Evitar

- * Lentitud de las acciones.
- * Pases imprecisos.
- * Mala elección de las superficies de contacto.

Variantes

- 1º.- Alternar superficies de contacto y trayectorias en el pase.
- 2º.- Golpeo de cabeza con distintas superficies (parietal y frontal).

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.10.010	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: UN BALON POR JUGADOR		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica				
Tec-Tac. Principal	OF - Habilidad				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cobertura del balon				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m				
	Tiempo 20 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14				
	Edad 6-11				
	Nivel Perfeccionamiento				
	Intensidad Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286					
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
MEJORAS INDIVIDUALES: HABILIDAD, COBERTURAS TECNICAS, CONTROLES, REGATES, CONDUCCION, ENTRADAS, CARGAS, ETC...	<ul style="list-style-type: none"> * Correcta ejecución de los gestos técnicos. * Ocupar toda la zona de 1/2 campo. * Cabeza levantada conduciendo. * Relajación del cuerpo en los contactos de balón..
Cada jugador con un balón, vamos haciendo conducción lenta (cabeza arriba), con exteriores, interiores, planta del pie, etc Realizamos regates a discreción tal y como indica el entrenador. Lanzamos el balón al aire y realizamos, controles y salidas cortas. Los jugadores hacen conducción y coberturas técnicas ante posibles entradas de adversarios. Estiramientos dinámicos con balón.	
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * La pasividad de los jugadores. * El uso de las manos para cualquier gesto técnico. * Amontonarse en una zona concreta. * Cabeza agachada.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Dentro de la superficie del area se hace entradas a los otros jugadores, desplazando el balón fuera de la zona. 2ª.- Enviar el balón a la cabeza de un jugador para que nos realice un pase.</p>	
Observaciones	



Código	C.10.011	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: PAREJAS ENFRENTADAS						
DESCRIPCION del MEDIO						VARIABLES			
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA					Espacio			
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES					Tiempo			
FISICO	RS - RESISTENCIA					Jugadores			
						Edad			
						Nivel			
						Intensidad			
						Entidad de la Carga Total			
						Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286
						Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA		

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: TECNICA POR PAREJAS ENFRENTADAS

1. Realizamos pase de balón enfrentados a unos 10m.
2. En carrera conducimos unos metros y pase al compañero a lo largo del campo.
3. Realizar 2-3 toques y pase al compañero.
4. Corremos enfrentados y cuando estoy a 3m paso el balón por las piernas del compañero.
5. Uno pasa con la mano y el otro devuelve con interior.
6. Movilidad articular y estiramientos.
7. Conducción individual, por cualquier zona del campo.
8. Pases y controles previa llamada a un jugador.
9. Habilidad ambas piernas, muslos y cabeza.
10. A la llamada de un jugador, plantamos el balón que se conduce y salimos a buscar rápidamente el del compañero.
11. Pase al compañero y buscar el espacio libre.
12. Pase a un compañero, control y regate al pasador.
13. Realizar paredes a la llamada del compañero que no tiene el balón.
14. Cambios de orientación a la llamada del compañero que no tiene balón.
15. En grupos de cuatro se sitúan en terreno reducido y realizar diferentes ejercicios de habilidad sin que caiga el balón: pie, muslo, cabeza.

Incidir en

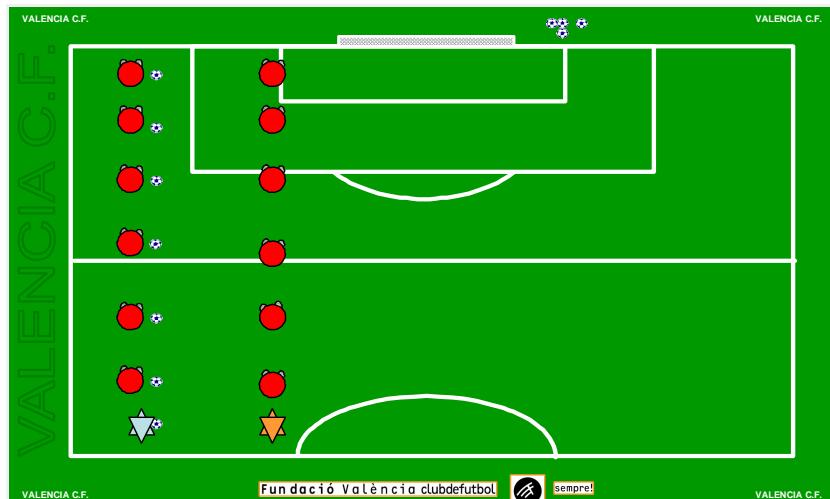
- * Correcta ejecución de los gestos técnicos.
- * Ocupar toda la zona de 1/2 campo.
- * Cabeza levantada.
- * Relajación del cuerpo.

Evitar

- * La pasividad de los jugadores.
- * El uso de las manos para cualquier gesto técnico.
- * Tensión y rigidez corporal para realizar los gestos técnicos.
- * Cabeza agachada.

Variantes

- 1ª.- El entrenador combina los ejercicios y las repeticiones según las necesidades del equipo.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código	C.10.012	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL: PAREDES DOBLES EN CUADRADO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	RS - RESISTENCIA				
OBJETIVOS					
Fisicos	CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica				
Tec-Tac. Principal	OF - Pared				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio: 15 x 15 m Tiempo: 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores: 6 Edad: 8-11 Nivel: Perfeccionamiento Intensidad: Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m² / Jug	16,071429		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
MEJORAS INDIVIDUALES: PAREDES Y PASES. En un cuadrado de 15 x15m. Los jugadores distribuidos por grupos según el gráfico. Dos balones en movimiento, con dirección hacia la derecha y trayectoria rasa. El jugador realiza el pase, el otro jugador devuelve al primer toque y éste a su vez realiza una pared. Así sucesivamente. Todo a un toque.	<ul style="list-style-type: none"> * Precisión en el pase. * Las paredes que no sean excesivamente largas. * Dinamismo en las acciones.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases imprecisos. * Falta de atención. * Carrera lenta.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Cuando se hace devolución al pasador hacer una pared de descarga con el siguiente. 2ª.- Ir alternando piernas de golpeo. 3ª.- Cambiar dirección a la derecha.</p>	
Observaciones	



Código	C.10.013	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL: PAREDES DOBLES EN FILA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Pared				
Tec-Tac. Secundario	OF - Apoyos				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 15 x 15 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 12 Edad 8-11 Nivel Perfeccionamiento Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	12	%m2 / Jug	18,75		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: PAREDES Y APOYOS.
 2 Filas a 15 metros:
 1ª.- Pase devolución en pared al siguientes de la fila.Todo a un toque.
 2ª.- La pared es sobre el mismo jugador.

Incidir en

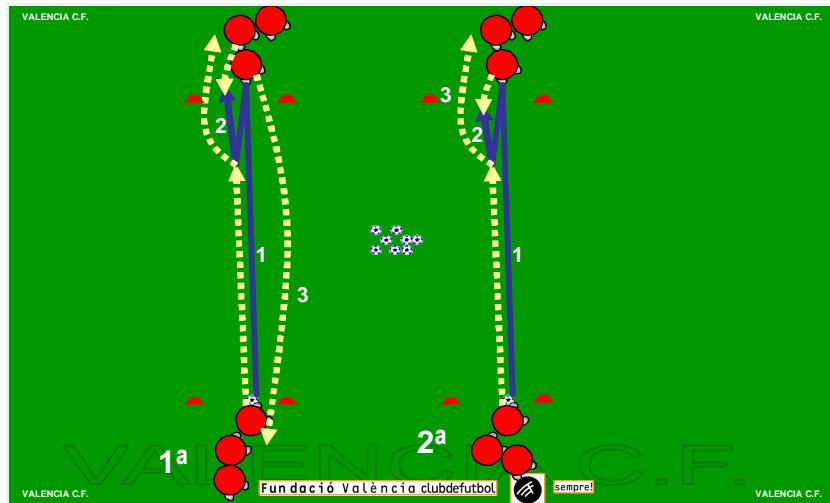
- * Precisión en el pase.
- * Las paredes que no sean excesivamente largas.
- * Dinamismo en las acciones.

Evitar

- * Pases imprecisos.
- * Falta de atención.
- * Carrera lenta.

Variantes

- 1ª.- Ir alternando piernas de golpeo.
 2ª.- Ir alternando interior y exterior del pie para el pase.

Observaciones**Imagen / Gráfico**



Código C.10.014

Nombre

TECNICA INDIVIDUAL***: HABILIDAD EN DIAGONAL

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Habilidad
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción

Material

Balones y conos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 20 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Perfeccionamiento

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 12 %m2 / Jug 50

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MEJORAS INDIVIDUALES: HABILIDAD

Realizar el trazado que indica la figura con los siguientes gestos técnicos en habilidad (por el aire):

- 1º.- Empeine.
- 2º.- Muslo.
- 3º.- Cabeza.
- 4º.- Empeine + Muslo + Cabeza
- 5º.- Libre
- 6º.- Conducción simple al punto de inicio.

Incidir en

- * Relajación cuando se contacta con el balón.
- * Concentración sobre el balón en todas las acciones.
- * Equilibrio del cuerpo (apoyos y centro de gravedad).

Evitar

- * Golpes fuertes que despeguen el balón del cuerpo.
- * Rigididad del cuerpo al tocar el balón.
- * Falta de perseverancia ante la dificultad.

Variantes

- 1ª.- Todo el recorrido con un gesto (Empeine, muslo, cabeza).
- 2ª.- Intercalar una conducción simple.

Imagen / Gráfico



Observaciones



Código	C.10.015	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: TIRO BALON PARADO BORDE DEL AREA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Especifica				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 25 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Perfeccionamiento Intensidad Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	71,428571	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
MEJORAS INDIVIDUALES: TIRO BORDE DEL AREA TIRO COMPETICION: Los jugadores se sitúan al borde del área con un balón. Se realizan 3 tiros (Derecha, Izquierda y a elegir). El jugador que no marque ninguno queda fuera. La segunda ronda es de dos tiros (Derecha-Izquierda). El jugador que no marque queda fuera. Al final se tira sólo con la pierna "mala".	<ul style="list-style-type: none"> * Correcta colocación para el tiro (pequeña diagonal). * Punto de contacto con el balón. * Posición del cuerpo (adelante). * Imprimir la potencia y colocación adecuada.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Excesiva carrera. * Meter el pie abajo. * Colocar el cuerpo hacia atrás. * No guardar el orden establecido.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Realizar los tres tiros a la vez. 2ª.- Salvar al que sin marcar ejecute bien el tiro.	
Observaciones	



Código	C.10.016	Nombre	TECNICA INDIVIDUAL***: PENALTIES		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	10 - MEJORAS INDIVIDUALES				
FISICO	FZ - FUERZA				
OBJETIVOS					
Fisicos	FEca - Fuerza Especifica				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	DEF - OF - Tecnica de Portero				
Material	Balones.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	15	x	15	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Perfeccionamiento				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m² / Jug	16,071429		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>MEJORAS INDIVIDUALES: PENALTIES Al final de un entrenamiento y antes de la vuelta a la calma, se realiza una competición de penalties valorando no el gol sino los siguientes aspectos:</p> <p>1º.- Potencia de de golpeo 2º.- Trayectoria (rasa-media-alta) 3º.- Dirección: Lado-centrado. Cada jugador tira un máximo de 3 penalties. Por cada cosa que se haga bien en el lanzamiento se añade un punto. Al final se suman todos los puntos conseguidos por cada equipo. PENALTI IDEAL: Potente-Raso-Junto al poste. En caso de empate tira un penalti el capitán de cada equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * No utilizar excesiva carrera (pequeña diagonal). * Cabeza alta mirando el portero. * No colocar el cuerpo previamente dando pistas al portero. * Potencia, trayectoria y dirección adecuada.
Variantes	Evitar
<p>1º.- Si hay tres penalties, el entrenador va señalando la pierna de golpeo. 2º.- Sólo vale gol trayectoria rasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Meter el pie abajo y el cuerpo hacia atrás (balón arriba). * Falta de concentración. * Nerviosismos que bloquen al jugador.

Observaciones	Imagen / Gráfico
	<p>SE VALORA EN UN PENALTI:</p> <p>1º.- Potencia de de golpeo 2º.- Trayectoria (rasa-media-alta) 3º.- Dirección: Lado-centrado</p> <p>PENALTI IDEAL: Potente Raso Junto al poste</p>



Código	A.04.030	Nombre	CALENTAMIENTO***: LUDICO FUTBOL TENIS																																																		
<p>DESCRIPCION del MEDIO</p> <table border="1"> <tr> <td>GENERAL</td> <td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td> </tr> <tr> <td>TEC-TAC</td> <td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td> </tr> <tr> <td>FISICO</td> <td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td> </tr> </table> <p>OBJETIVOS</p> <table border="1"> <tr> <td>Fisicos</td> <td>PAct - Preparacion a la Actividad</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Principal</td> <td>OF - Controles</td> </tr> <tr> <td>Tec-Tac. Secundario</td> <td>OF - Cambios de Orientacion</td> </tr> </table> <p>Material</p> <p>Balones, conos y 2 redes.</p>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO		Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	OF - Controles	Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion																																	
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																																																				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																																																				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																																				
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																																																				
Tec-Tac. Principal	OF - Controles																																																				
Tec-Tac. Secundario	OF - Cambios de Orientacion																																																				
<p>VARIABLES</p> <table border="1"> <tr> <td>OBJETIVAS</td> <td>Espacio</td> <td>20</td> <td>x</td> <td>10</td> <td>m</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Tiempo</td> <td colspan="2">15</td> <td colspan="2">Min</td> </tr> <tr> <td>SUBJETIVAS</td> <td>Jugadores</td> <td colspan="2">6</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Edad</td> <td colspan="2">6-11</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Nivel</td> <td colspan="2">Asimilación</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Intensidad</td> <td colspan="2">Media</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td> </tr> <tr> <td colspan="6"> <p>Jug.Intervienen 6 %m2 / Jug 33,333333 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA</p> </td> </tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio	20	x	10	m		Tiempo	15		Min		SUBJETIVAS	Jugadores	6					Edad	6-11					Nivel	Asimilación					Intensidad	Media				Entidad de la Carga Total						<p>Jug.Intervienen 6 %m2 / Jug 33,333333 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA</p>					
OBJETIVAS	Espacio	20	x	10	m																																																
	Tiempo	15		Min																																																	
SUBJETIVAS	Jugadores	6																																																			
	Edad	6-11																																																			
	Nivel	Asimilación																																																			
	Intensidad	Media																																																			
Entidad de la Carga Total																																																					
<p>Jug.Intervienen 6 %m2 / Jug 33,333333 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA</p>																																																					

Descripción	Incidir en
<p>Se juega en una cancha de tenis de 20mx10m un partido 3x3 a 21 puntos. Reglas: El balón sólo puede dar un bote en el campo adversario y entre los jugadores sólo pueden tocar el balón una vez en cada jugada. El bote lo puede dar en cualquier momento. Para recuperar el saque no hace falta hacer un punto. El saque se realiza desde el fondo y con el empeine total facilitando la labor al receptor. Como mucho en una misma sesión puede haber 2 partidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Intentar combinar con el compañero. * Ofrecer seguridad en los controles y los golpeos (sobre todo interior). * No tener prisa en terminar el punto.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Errores en controles y pases. * Falta de reparto proporcional del espacio. * Siempre saque el mismo

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1º.- Que pueda dar dos botes. 2º.- Limitar el contacto sólo con una pierna (derecha o izquierda). 3º.- Jugar 2x2 campo de 8mx15m.</p>	
Observaciones	



Código	A.04.031	Nombre	ENTAMIENTO***: LUDICO VELOCIDAD DE REACCION ELIJO UNO DE LOS
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	A - CALENTAMIENTO	Espacio	7 x 5 m
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO	Tiempo	10 Min
FISICO	CL - CALENTAMIENTO	Jugadores	14
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Nivel	Competitivos
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico	Intensidad	Alta
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug. Intervienen	14 %m ² / Jug 2,5
Balones y conos		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
VELOCIDAD DE REACCIÓN COMPLEJA: Se trata de nombrar un número del nº1 al nº3. El jugador con ese número busca un cono. El siguiente va al vértice opuesto, y el último jugador va al cono que está al lado de donde ha ido el que se ha nombrado con el nº2.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención-concentración para la respuesta rápida al estímulo. * Velocidad de movimientos. * Hacer pensar al jugador para la toma de decisiones.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Errores en los recorridos. * Falta de dinamismo. * Lentitud ante estímulos.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Alternar las reglas para hacer que el jugador tome decisiones de forma rápida. 2ª.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).</p>	
Observaciones	



Código A.04.032

Nombre

ITAMIENTO*: LUDICO VELOCIDAD DE REACCION ELIJO COLOR DEL T**

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	A - CALENTAMIENTO
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO
FISICO	CL - CALENTAMIENTO

OBJETIVOS

<i>Fisicos</i>	PAct - Preparacion a la Actividad
<i>Tec-Tac. Principal</i>	OF - Conducción
<i>Tec-Tac. Secundario</i>	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

Balones y conos de 4 colores.

VARIABLES

OBJETIVAS	<i>Espacio</i>	10	x	10	m
	<i>Tiempo</i>		10		Min
SUBJETIVAS	<i>Jugadores</i>			14	
	<i>Edad</i>			6-11	
	<i>Nivel</i>			Competitivos	
	<i>Intensidad</i>			Alta	

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 **%m2 / Jug** 7,1428571
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

VELOCIDAD DE REACCIÓN: Tras nombrar el color el entrenador, un jugador busca el cono de ese color y el otro persigue al primero.

Incidir en

- * Atención-concentración para la respuesta rápida al estímulo.
- * Velocidad de movimientos.
- * Hacer pensar al jugador para la toma de decisiones.

Evitar

- * Errores en los recorridos.
- * Falta de dinamismo.
- * Lentitud ante estímulos.

Variantes

1^a.- El jugador perseguidor va al cono opuesto.
2^a.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).

Imagen / Gráfico



jueves, 05 de agosto de 2010



Código	A.04.033	Nombre	CALENTAMIENTO***: LUDICO VARIOS JUEGOS DE DIVERSION										
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>A - CALENAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>04 - CALENAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>CL - CALENAMIENTO</td></tr> </table>				GENERAL	A - CALENAMIENTO	TEC-TAC	04 - CALENAMIENTO	FISICO	CL - CALENAMIENTO				
GENERAL	A - CALENAMIENTO												
TEC-TAC	04 - CALENAMIENTO												
FISICO	CL - CALENAMIENTO												
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico</td></tr> </table>				Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico	Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad												
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico												
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico												
Material <p>Balones, petos, conos.</p>													
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio 30 x 40 m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo 15 Min</td></tr> <tr><td colspan="2">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen 14</td><td>%m2 / Jug 85,714286</td></tr> <tr><td colspan="2">Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m	SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min	Entidad de la Carga Total		Jug.Intervienen 14	%m2 / Jug 85,714286	Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA	
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m												
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min												
Entidad de la Carga Total													
Jug.Intervienen 14	%m2 / Jug 85,714286												
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA													

Descripción

1º Agupación: Individualmente se va trotando por la superficie marcada por el entrenador y a la voz o señal de este los jugadores rápidamente se agrupan de 2, 3, 4 o 5 jugadores según marque el entrenador.
 2º Torete: en una superficie marcada por el entrenador un jugador hace de toro y al que toca pasa a ser el toro así hasta que indique el entrenador.
 3º La cadena: en dicha superficie de campo pagan dos jugadores cogidos de la mano, estos intentarán tocar compañeros, conforme toquen alguno este pasará a formar parte de la cadena así hasta quede uno que será el ganador.
 4º El remolino: Se forman dos grupos, que se colocan uno enfrente del otro a una distancia de 10 m, que marcaremos con conos y en el centro de los dos grupos también una línea marcada con conos, se trata de que el entrenador diera la salida y saldrán cada vez uno de cada grupo hacia la línea del centro cuando lleguen con una mano en la raya darán una vuelta completa y regresaran a su grupo, cuando llegue este saldrá el siguiente así hasta hacerlo todos el equipo que lo haga antes será el ganador.
 5º Paso del tubo: Se formarán dos grupos. Cada jugador en fila con separación de un metro con las piernas abiertas, excepto uno que pasará entre las piernas de los compañeros que formarán una especie de tubo, al llegar a final del túnel se colocará igual a un metro así hasta que lo realicen todos, ganará el equipo que antes lo realice.
 6º El pañuelo: Primero lo haremos con un peto, cuando salga bien lo podemos hacer con el balón.
 7º Del 1 al 4 : en un espacio de 15x15. se colocan 4 cuadrados de 2x2 en las esquinas y se les da un número del 1 al 4. Los jugadores con un balón conducirán por el interior y a la señal del entrenador que dirá un número del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rápidamente al cuadro señalado por el entrenador, el último se descalificará, ganarán los últimos cuatro que queden.
 8º.-Colores: Todos los jugadores se colocan en dos grupos en fila India uno frente al otro. El entrenador asigna un color a cada grupo. Cuando dice uno de los dos colores, se realizará el movimiento predeterminado por el entrenador.
 9º.-A caballo: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán a la voz del entrenador montar a cualquier compañero. El que quede fuera realizará 10 flexiones o 20 abdominales.
 10º.- A la caza: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán evitar que el jugador que pague les toque o que se salven subiendo a caballo de un compañero.
 11º.- Cuadrados: En una superficie de 30 x 30, se sitúan 4 cuadrados de 5 x 5 en las esquinas. Cada cuadrado tiene un número asignado por el entrenador, que deberá ser ocupado a la voz de éste. El equipo cuyo jugador ingrese el último se le penalizará con un punto negativo. Al final del tiempo el equipo perdedor realizará 15 flexiones y 40 abdominales.

Incidir en

- * Todos participan con dinamismo.
- * El objetivo es que el jugador a través de los juegos mejore aspectos cognitivos necesarios para la práctica del fútbol.

Evitar

- * Falta de participación e implicación.
- * Juegos donde el reparto de los esfuerzos no es equitativo.
- * Estar estar demasiado tiempo en un mismo juego (alternancia).

**Variantes**

1º.- Adaptaciones que el entrenador vea convenientes por la edad del jugador y en momento de la sesión y/o de la temporada.

Observaciones**Imagen / Gráfico**

VALENCIA C.F. * * * * VALENCIA C.F.

1º Agupación: Individualmente se va trotando por la superficie marcada por el entrenador y a la voz o señal de este los jugadores rápidamente se agruparan de 2, 3, 4 o 5 jugadores según marque el entrenador.

2º Torete: en una superficie marcada por el entrenador un jugador hace de toro y al que toca pasa a ser el toro así hasta que indique el entrenador.

3º La cadena: en dicha superficie de campo pagan dos jugadores cogidos de la mano, estos intentaran tocar compañeros , conforme toquen alguno este pasara a formar parte de la cadena así hasta quede uno que sera el ganador.

4º El remolino: Se forman dos grupos , que se colocan uno enfrente del otro a una distancia de 10 m, que marcaremos con conos y en el centro de los dos grupos también una linea marcada con conos, se trata de que el entrenador diera la salida y saldrán cada vez uno de cada grupo hacia la linea del centro cuando lleguen con una mano en la raya daran una vuelta completa y regresaran a su grupo , cuando llegue este saldra el siguiente así hasta hacerlo todos el equipo que lo haga antes sera el ganador.

5º Paso del tubo: Se formarán dos grupos. Cada jugador en fila con separación de un metro con las piernas abiertas, excepto uno que pasara entre las piernas de los compañeros que formaran una especie de tubo , al llegar a final del tunel se colocara igual a un metro así hasta que lo realicen todos, ganara el equipo que antes lo realice .

6º El pañuelo: Primero lo hare mos con un peto , cuando salga bien lo podemos hacer con el balón.

7º Del 1 al 4 : en un espacio de 15x15. se colocan 4 cuadrados de 2x2 en las esquinas y se les da un numero del 1 al 4 . los jugadores con un balón conducirán por el interior y a la señal del entrenador que dirá un numero del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rápidamente al cuadro señalado por el entrenador, el ultimo se descalificará, ganaran los últimos cuatro que queden.

8º Colores: Todos los jugadores se colocan en dos grupos en fila india uno frente al otro. El entrenador asigna un color a cada grupo. Cuando dice uno de los dos colores, se realizará el movimiento predeterminedo por el entrenador.

9º A caballo: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán a la voz del entrenador montar a cualquier compañero. El que quede fuera realizará 10 flexiones o 20 abdominales.

10º A la caza: En un espacio reducido y siempre con número impar, los jugadores deberán evitar que el jugador que paga les toque o que se salven subiendo a caballo de un compañero.

11º Cuadrados: En una superficie de 30 x 30, se sitúan 4 cuadrados de 5 x 5 en las esquinas. Cada cuadrado tiene un número asignado por el entrenador, que deberá ser ocupado a la voz de éste. El equipo cuyo jugador ingrese el último se le penalizará con un punto negativo. Al final del tiempo si el equipo perdedor realizará 15 flexiones y 40 abdominales.

VALENCIA C.F. Fundació València clubdefutbol VALENCIA C.F.



Código A.04.034

Nombre

CALENTAMIENTO***: 6x6 PASO CON LA MANO Y VOY

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	A - CALENTAMIENTO
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO
FISICO	CL - CALENTAMIENTO

OBJETIVOS

Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 15 x 15 m
Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14
Edad 6-11
Nivel Asimilación
Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 16,071429
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

Todos los jugadores dentro de un cuadrado de 15 x 15m formando dos equipos. Pasamos el balón con las manos. Después del pase desplazamiento del jugador buscando un espacio libre.
Movilidad articular y estiramientos.

Incidir en

- * Movilidad constante tras el pase.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Todos tienen que ser participativos.

Evitar

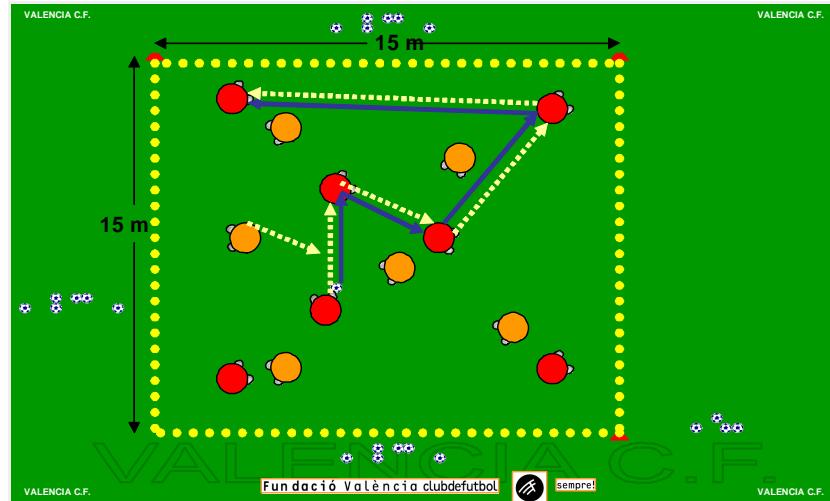
Falta de movilidad y dinamismo.
Falta de agresividad positiva: Ir al encuentro de

Variantes

- 1º.- Para el pase hay que dar un bote.
- 2º.- Pase con la cabeza.
- 3º.- Despues del pase se hace un movimiento de coorinación.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código A.04.035

Nombre

ALENTAMIENTO***: DISTINTOS EJERCICIOS A LA VOZ DEL ENTRENADO

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	A - CALENTAMIENTO
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO
FISICO	CL - CALENTAMIENTO

OBJETIVOS

Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

Balones, conos y petos.

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 15 x 15 m
Tiempo 10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14
Edad 6-11
Nivel Asimilación
Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 16,071429
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

1. Realizamos trote suave por dentro del cuadrado de 15 x 15m y según las señales realizamos una acción determinada:
- Nos sentamos en el suelo si digo 1; nos colocamos por parejas si digo 2; en grupos de 3 si digo 3; hacemos pelea de gallos si digo 4 y pasamos por debajo de las piernas si digo 5.
2. Realizamos movilidad articular en movimiento fundamentalmente de las caderas, rodillas, tobillos y columna.
3. Realizamos estiramientos estáticos pasivos del tren inferior e inmediatamente dinámicos por dentro del cuadrado.

Incidir en

- * Movilidad constante tras el pase.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Todos tienen que ser participativos.

Evitar

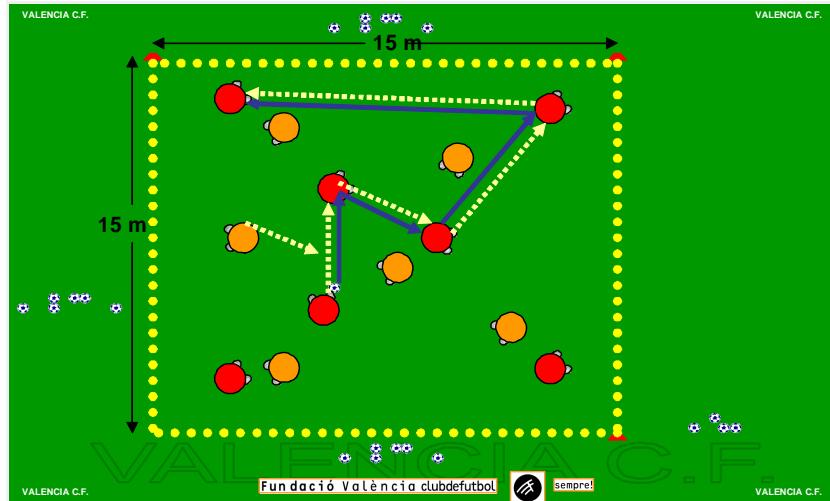
- * Falta de movilidad y dinamismo.
- * Falta de agresividad positiva: Ir al encuentro de

Variantes

1ª.- Utilizar medio móvil (balón).

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	A.04.036	Nombre	CALENTAMIENTO***: BALON POR PAREJAS Y CAMBIO DE ZONA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones, conos y petos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 24 x 24 m Tiempo 10 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Asimilación Intensidad Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m ² / Jug 41,142857 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>1. Montamos dos cuadrados de 12x12m. Todos en un grupo con un balón por jugador, conducimos dentro del cuadrado en carrera, cambiamos el balón con el compañero, cambiamos de cuadrado conducimos con derecha/izquierda, robamos balones de los compañeros,etc.</p> <p>2. Intercalamos ejercicios de movilidad articular entre los ejercicios anteriores.</p> <p>3. Realizamos estiramientos dinámicos.</p> <p>4. Juego de "la llevas" sin salir del cuadrado (2')</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Movilidad constante tras el pase. * Alternancia de pases cortos y un poco más largos. * Todos tienen que ser participativos. * Cabeza arriba.
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> * Falta de movilidad y dinamismo. * Falta de agresividad positiva: Ir al encuentro de

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Para pasar al otro cuadrado debe haber un cambio de orientación entre los dos compañeros.</p> <p>2ª.- Sólo se cambia la pareja que le roban el balón. Gana la última que queda.</p> <p>3ª.- Diez pases un gol.</p>	
Observaciones	



Código	H.00.021	Nombre	EFB***: TECNICA DE CARRERA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material	Conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	10	x	5	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10 Min			
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m2 / Jug	3,5714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>En un espacio de 10m colocamos conos según gráfico separados 50cm. Damos salidas a los jugadores cd/5', y el jugador debe recorrer el espacio total sin saltarse ningún espacio haciendo apoyos rápidos. Colocar jugadores con velocidad similar. Punto al ganador. Realizar 3x3 repeticiones. Rec.40'</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Apoyos rápidos si saltarse ninguno. * No pisar los conos. * Movimiento coordinado de brazos y piernas.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Interrupciones de carreras entre los jugadores. * Alterar el recorrido. * Falta de atención.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Llevando un balón con las manos. 2ª.- Mirando al entrenador que va indicando un número con la mano levantada para que lo diga el jugador que sale.</p>	
Observaciones	



Código	H.00.022	Nombre	EFB***: PERSECUCION QUIEN GANA TIRA
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE		
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO		
FISICO	VL - VELOCIDAD		
OBJETIVOS		OBJETIVAS	
Fisicos	VG - Velocidad Gestual	Espacio	30 x 40 m
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tiempo	10 Min
Tec-Tac. Secundario	DEF - Carga	Jugadores	14
Material	SUBJETIVAS		
Balones, conos y petos.	Edad	6-11	
	Nivel	Avanzados	
	Intensidad	Alta	
Entidad de la Carga Total			
		Jug. Intervienen	14
		%m2 / Jug	85,714286
		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción

Se sitúan dos grupos en la línea de medios a cada una de las bandas. De forma simultánea, van saliendo un jugador de cada lado realizando un recorrido que se indica en el gráfico. Al llegar a la altura del balón si los dos se sumultanéan, hay que realizar una carga y/o entrada para realizar posteriormente una acción de tiro sin oposición y desde fuera del área.

Incidir en

- * Realizar correctamente el recorrido.
- * Agresividad positiva en la disputa del balón.
- * Posición del cuerpo y trayectorias en el tiro.

Evitar

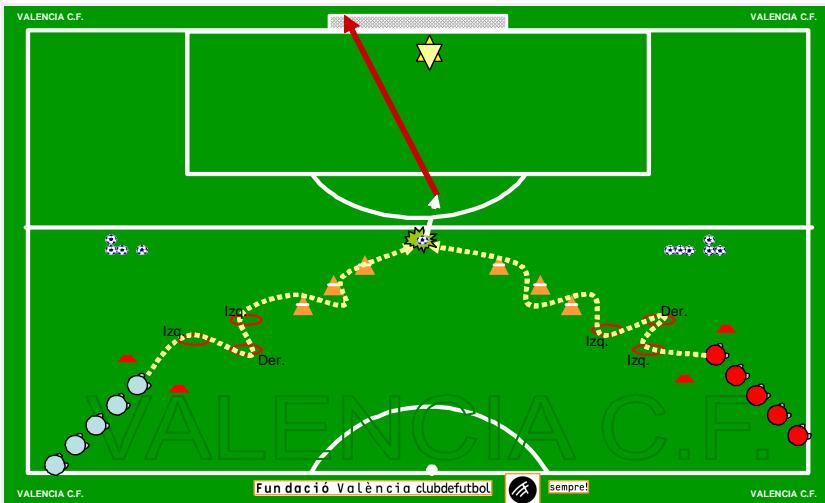
- * Lentitud de acciones.
- * Falta de ambición en el tiro.
- * Alterar el recorrido marcado.

Variantes

- 1º.- Alternar los apoyos: Derecha-Izquierda-Derecha.
- 2º.- Al llegar a los conos de espaldas.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	H.00.023	Nombre	EFB***: JUEGO DEL TOBOGAN		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material	Balones y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	10	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	21,428571		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE: JUEGO DEL TOBOGÁN (Velocidad de reacción, coordinación y desplazamiento): Dos equipos. El 1º de cada fila, a la señal, pasa el balón en saque de banda al último y se van pasando el balón por encima de la cabeza y entre las piernas alternativamente. El que ha pasado el balón corre a ponerse al final de la fila. Gana el equipo que primero vuelve a su estado inicial.	* El saque de banda de forma correcta. * Las distancias según edades. * No molestarte unos entre otros. * Velocidad de salida.
Evitar	
	* Errores en los saques. * Aterar el recorrido marcado. * falta de atención y concentración.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Hacer el recorrido sentados. 2ª.- Hacer el recorrido tumbados.	
Observaciones	



Código	H.00.024	Nombre	EFB***: MOVIMIENTOS POR PAREJAS Y CAMBIO DE ZONA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion				
Tec-Tac. Principal	OF - Pase				
Tec-Tac. Secundario	OF - Desmarque				
Material	Balones, conos y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10			Min
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE: (8')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos un juego de códigos por parejas donde tras realizar una determinada acción en uno de los cuadrados debemos ir rápidamente a uno de los otros cuatro que diga el entrenador. La última pareja en llegar acumula un punto y al final la pareja que más puntos tiene pierde y la que menos gana. Los benjamines realizan 15 repeticiones. Código 1. Pasar por debajo de las piernas del compañero. Código 2. Uno hacer el puente en cuadrupedia y el otro se arrasta por debajo. Código 3. Uno transporta al compañero a caballo fuera del cuadrado. Código 4. Un compañero se coloca encogido en el suelo y se salta y luego el otro. Código 5. Cogidos de las manos y enfrentados se sientan en el suelo y se levantan dos veces. 	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración para realizar el gesto y la salida a la zona correcta. * No ir a la zona periférica sin hacer bien el movimiento previo.
Variantes	Evitar
<p>1º.- Utilizar balón dentro de la zona realizando pases. 2º.- Ir a más de una zona de la periferia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Errores de concentración. * Amontonarse en un sitio de la zona central. * Velocidad en todas las acciones.

Observaciones	Imagen / Gráfico



Código	H.00.025	Nombre	EFB***: CONDUCCION + PLANTO BALON + SALGO DE LA MANO		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	H - EDUCACION FISICA DE BASE				
TEC-TAC	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Conducción				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 15 x 5 m				
SUBJETIVAS	Tiempo 10 Min				
Jugadores 14					
Edad 6-11					
Nivel Avanzados					
Intensidad Alta					
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 5,3571429					
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE: Colocados en grupos de 5-6 jugadores conducimos el balón hasta el aro (está a 12m) , lo dejamos plantado dentro y volvemos sin él y le damos la mano al siguiente compañero que saldrá sin balón y volverá con el que hemos dejado en el aro. Realizar 3series de 3 repeticiones sobre 10m. En alevines 4 series.	* Correcta conducción (balón dominado y cabeza arriba). * El balón debe quedar bien plantado dentro del aro. * Velocidad en todas las acciones.
	Evitar
	* Salidas a destiempo. * Realizar de forma incorrecta los gestos técnicos señalados (conducción, pases, controles, ...)

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Salir por parejas desde el principio, conduce uno en la ida y el otros en la vuelta. 2ª.- Traslación lateral con pases cortos (2 m).	
Observaciones	



Código	C.07.043	Nombre	FUTBOL REDUCIDO***: 6X6 4 PORTERIAS DEFIENDO 2 EN DIAGONAL
DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	Espacio	30 x 40 m
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO	Tiempo	15 Min
FISICO	RS - RESISTENCIA	Jugadores	12
OBJETIVOS		Edad	6-11
Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica	Nivel	Competitivos
Tec-Tac. Principal	DEF - Basculacion	Intensidad	Media
Tec-Tac. Secundario	OF - Ocupacion Espacios Libres	Entidad de la Carga Total	
Material		Jug. Intervienen	12 %m2 / Jug 100
Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.		Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA

Descripción	Incidir en
<p>En un espacio de 1/2 de campo colocamos 4 porterías de 3m de ancho cada una a un lado del campo, de forma que un equipo defienda dos porterías juntas, repartiéndose el espacio y ocupando su posición. Incidir en el posicionamiento en el campo, así como en la capacidad de decisión entre el conducir el balón o pasarlo. Se juega a 2-3 toques.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Basculaciones correctas para defenden las dos porterías. * Velocidad en el juego. * Amplitud en el juego (espacios libres)
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Juego reiterado en la misma zona. * La poca alternancia de pases cortos y largos. * Inmovilismo zonal en defensa.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Ataco y defiendo dos porterías enfrentadas. 2ª.- Las porterías están dentro del campo y vale el gol por delante y por detrás.</p>	
Observaciones	



Código	C.13.028	Nombre	VELOCIDAD TIRO***: POR PAREJAS ACCION TECNICA PREVIA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	OF - Regate				
Material					
Balones, conos y petos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 14 Edad 6-11 Nivel Avanzados Intensidad Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 14 %m ² / Jug 85,714286 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
<p>Se coloca todo el equipo por parejas en el centro del campo. Cada pareja realiza las siguientes acciones técnicas previas al tiro:</p> <p>1ª.- Conduce uno y el otro persigue. Al borde del área quien lleva el balón lo deja plantado para que tire el perseguidor.</p> <p>2ª.- Idem a 1ª pero el balón se deja plantado en la línea de fuera de juego y el perseguidor realiza un regate al jugador que conduce.</p> <p>3ª.- Salida rápida de un jugador que llega al borde del área, se da media vuelta y realiza un desmarque de apoyo para hacer una pared con el compañero.</p> <p>4ª.- Idem pero se hace doble pared y tira el jugador que hace el desmarque de apoyo seguido de ruptura.</p> <p>5ª.- Pases laterales a 2m y tiro al borde del área.</p> <p>6ª.- Idem al 5ª pero desdoblamiento antes de sobrepasar la línea de fuera de juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Sincronización de los movimientos. * Velocidad gestual en todas las acciones. * Posición del cuerpo y palancas para el golpeo.
Variantes	Evitar
<p>1ª.- Condicionar pierna de golpeo. 2ª.- Condicionar pierna de conducción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Imprecisiones en el pase. * Lentitud de acciones. * Falta de agresividad positiva en acciones de regate, carga y entradas.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Condicionar pierna de golpeo. 2ª.- Condicionar pierna de conducción.</p>	
Observaciones	



Código	A.04.037	Nombre	CALENTAMIENTO***: MOVIMIENTOS POR PAREJAS Y CAMBIO DE ZONA																									
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>				GENERAL	A - CALENTAMIENTO	TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO	FISICO	CL - CALENTAMIENTO																			
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																											
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																											
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																											
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>CA - Adaptacion a la Sesión</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Pase</td></tr> </table>				Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión	Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																			
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																											
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesión																											
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																											
Material <p>Balones, conos y petos.</p>																												
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>40</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td>85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m																							
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																									
Entidad de la Carga Total																												
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	85,714286																									
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																											

Descripción	Incidir en
<p>EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE: (8')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos un juego de códigos por parejas donde tras realizar una determinada acción en uno de los cuadrados debemos ir rápidamente a uno de los otros cuatro que diga el entrenador. La última pareja en llegar acumula un punto y al final la pareja que más puntos tiene pierde y la que menos gana. Los benjamines realizan 15 repeticiones. Código 1. Pasar por debajo de las piernas del compañero. Código 2. Uno hacer el puente en cuadrupedia y el otro se arrasta por debajo. Código 3. Uno transporta al compañero a caballo fuera del cuadrado. Código 4. Un compañero se coloca encogido en el suelo y se salta y luego el otro. Código 5. Cogidos de las manos y enfrentados se sientan en el suelo y se levantan dos veces. 	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración para realizar el gesto y la salida a la zona correcta. * No ir a la zona periférica sin hacer bien el movimiento previo.
Variantes	Evitar
<p>1ª.- Utilizar balón dentro de la zona realizando pases. 2ª.- Ir a más de una zona de la periferia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Errores de concentración. * Amontonarse en un sitio de la zona central. * Velocidad en todas las acciones.

Observaciones	Imagen / Gráfico



Código	A.04.038	Nombre	CALENTAMIENTO***: JUEGO DEL TOBOGAN		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENAMIENTO				
FISICO	CL - CALENAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	CA - Adaptacion a la Sesion				
Tec-Tac. Secundario	CA - Adaptacion a la Sesion				
Material	Balones y petos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	10	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
	Jugadores	14			
	Edad	6-11			
	Nivel	Asimilación			
	Intensidad	Media			
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	21,428571		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
JUEGO DEL TOBOGÁN (Velocidad de reacción, coordinación y desplazamiento): Dos equipos. El 1º de cada fila, a la señal, pasa el balón en saque de banda al último y se van pasando el balón por encima de la cabeza y entre las piernas alternativamente. El que ha pasado el balón corre a ponerse al final de la fila. Gana el equipo que primero vuelve a su estado inicial.	* El saque de banda de forma correcta. * Las distancias según edades. * No molestarte unos entre otros. * Velocidad de salida.
	Evitar
	* Errores en los saques. * Aterar el recorrido marcado. * falta de atención y concentración.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Hacer el recorrido sentados. 2ª.- Hacer el recorrido tumbados.	
Observaciones	



Código C.13.029

Nombre

VELOCIDAD TIRO***: PERSECUCION QUIEN GANA TIRA

DESCRIPCION del MEDIO**GENERAL** C - PREPARACION TECNICO-TACTICA**TEC-TAC** 13 - VELOCIDAD y TIRO**FISICO** VL - VELOCIDAD**OBJETIVOS****Fisicos** VG - Velocidad Gestual**Tec-Tac. Principal** OF - Tiro**Tec-Tac. Secundario** DEF - Carga**Material**

Balones, conos y aros.

VARIABLES**OBJETIVAS****Espacio** 30 x 40 m**Tiempo** 15 Min**SUBJETIVAS****Jugadores** 14**Edad** 6-11**Nivel** Competitivos**Intensidad** Alta**Entidad de la Carga Total****Jug. Intervienen** 14 **%m2 / Jug** 85,714286**Cuando Trabajarlo** TODA LA TEMPORADA**Descripción**

Se sitúan dos grupos en la línea de medios a cada una de las bandas. De forma simultánea, van saliendo un jugador de cada lado realizando un recorrido que se indica en el gráfico. Al llegar a la altura del balón si los dos se sumultanéan, hay que realizar una carga y/o entrada para realizar posteriormente una acción de tiro sin oposición y desde fuera del área.

Incidir en

- * Realizar correctamente el recorrido.
- * Agresividad positiva en la disputa del balón.
- * Posición del cuerpo y trayectorias en el tiro.

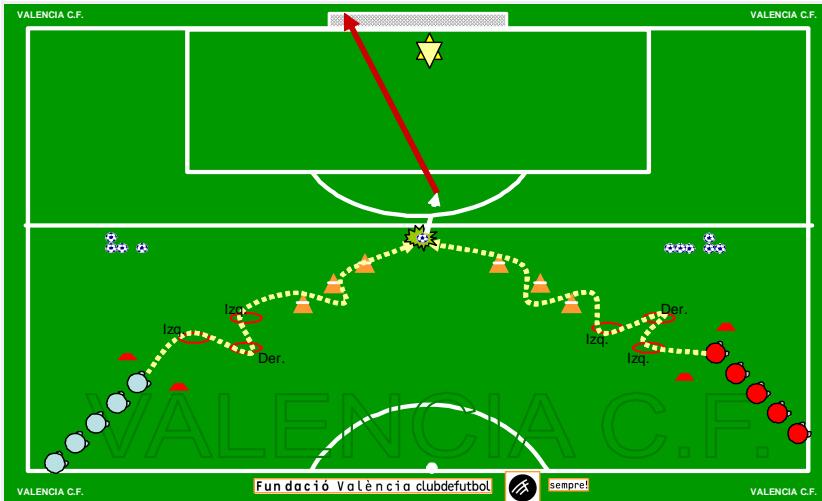
Evitar

- * Lentitud de acciones.
- * Falta de ambición en el tiro.
- * Alterar el recorrido marcado.

Variantes

1ª.- Alternar los apoyos: Derecha-Izquierda-Derecha.

2ª.- Al llegar a los conos de espaldas.

Imagen / Gráfico**Observaciones**



Código	A.04.039	Nombre	CALENTAMIENTO***: TECNICA DE CARRERA		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad				
Tec-Tac. Principal	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Tec-Tac. Secundario	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico				
Material	Balones y conos.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	10	x	5	m
SUBJETIVAS	Tiempo	10 Min			
Jugadores	14				
Edad	6-11				
Nivel	Asimilación				
Intensidad	Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug. Intervienen	14	%m² / Jug	3,5714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción	Incidir en
<p>En un espacio de 10m colocamos conos según gráfico separados 50cm. Damos salidas a los jugadores cd/5', y el jugador debe recorrer el espacio total sin saltarse ningún espacio haciendo apoyos rápidos. Colocar jugadores con velocidad similar. Punto al ganador. Realizar 3x3 repeticiones. Rec.40'</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Apoyos rápidos si saltarse ninguno. * No pisar los conos. * Movimiento coordinado de brazos y piernas.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Interrupciones de carreras entre los jugadores. * Alterar el recorrido. * Falta de atención.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Llevando un balón con las manos. 2ª.- Mirando al entrenador que va indicando un número con la mano levantada para que lo diga el jugador que sale.</p>	
Observaciones	



Código	A.04.40	Nombre	CALENTAMIENTO: TIRO+ DEFIENDO + HABILIDAD + CONDUCCION + TIRO																		
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>				GENERAL	A - CALENTAMIENTO	TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO	FISICO	CL - CALENTAMIENTO												
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																				
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Tiro</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Conducción</td></tr> </table>				Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	OF - Tiro	Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción												
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro																				
Tec-Tac. Secundario	OF - Conducción																				
Material <p>Balones, conos y una portería móvil grande.</p>																					
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio 30 x 40 m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo 15 Min</td></tr> <tr><td colspan="2">Jugadores 14</td></tr> <tr><td colspan="2">Edad 8-11</td></tr> <tr><td colspan="2">Nivel Asimilación</td></tr> <tr><td colspan="2">Intensidad Media</td></tr> <tr><td colspan="2"><i>Entidad de la Carga Total</i></td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen 14</td><td>%m² / Jug 85,714286</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td>TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m	SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min	Jugadores 14		Edad 8-11		Nivel Asimilación		Intensidad Media		<i>Entidad de la Carga Total</i>		Jug.Intervienen 14	%m ² / Jug 85,714286	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA
OBJETIVAS	Espacio 30 x 40 m																				
SUBJETIVAS	Tiempo 15 Min																				
Jugadores 14																					
Edad 8-11																					
Nivel Asimilación																					
Intensidad Media																					
<i>Entidad de la Carga Total</i>																					
Jug.Intervienen 14	%m ² / Jug 85,714286																				
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																				

Descripción	Incidir en
<p>Se inicia con un tiro colocado a una portería móvil (distancia 15 m). Seguidamente va a neutralizar el tiro del jugador que conduce desde el centro del campo. Cuando se ha realizado la entrada, el regate y el tiro (en su caso), el jugador que debiente se va a la otra banda para hacer habilidad dinámica y conducción simple hasta el centro del campo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Tras tiro o pase inicial, encadenar rápidamente la acción de defensa. * Realizar correctamente la habilidad dinámica. * Buscar colocación en el golpeo. * Posición del cuerpo y palancas.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Lentitud de acciones. * Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Poner al principio una portería de 3 metros a 15 metros en diagonal hacia el círculo central, para realizar un pase en lugar del tiro. 2ª.- Variar superficies de golpeo, trayectorias y pierna</p>	
Observaciones	



Código	A.04.41	Nombre	CALENTAMIENTO***: 1X1 REGATES + ENTRADAS + CARGAS																																																																					
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																																											
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																																																																							
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																																																																							
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																																																							
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct</td><td>- Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>DEF</td><td>- Entrada</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF</td><td>- Cobertura del balon</td></tr> </table>						Fisicos	PAct	- Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	DEF	- Entrada	Tec-Tac. Secundario	OF	- Cobertura del balon																																																										
Fisicos	PAct	- Preparacion a la Actividad																																																																						
Tec-Tac. Principal	DEF	- Entrada																																																																						
Tec-Tac. Secundario	OF	- Cobertura del balon																																																																						
Material <p>Balones, conos y petos</p>																																																																								
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2">Espacio</td><td>20</td><td>x</td><td>30</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2">Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td><td colspan="2"></td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Jugadores</i></td><td>12</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Edad</i></td><td>6-11</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Nivel</i></td><td>Asimilación</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Intensidad</i></td><td>Media</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Entidad de la Carga Total</i></td><td></td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Jug.Intervienen</i></td><td>12</td><td>%m² / Jug</td><td>50</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Cuando Trabajarlo</i></td><td colspan="3">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio		20	x	30	m	SUBJETIVAS	Tiempo		15	Min			<i>Jugadores</i>						12	<i>Edad</i>						6-11	<i>Nivel</i>						Asimilación	<i>Intensidad</i>						Media	<i>Entidad de la Carga Total</i>							<i>Jug.Intervienen</i>						12	%m ² / Jug	50	<i>Cuando Trabajarlo</i>						TODA LA TEMPORADA		
OBJETIVAS	Espacio		20	x	30	m																																																																		
SUBJETIVAS	Tiempo		15	Min																																																																				
<i>Jugadores</i>						12																																																																		
<i>Edad</i>						6-11																																																																		
<i>Nivel</i>						Asimilación																																																																		
<i>Intensidad</i>						Media																																																																		
<i>Entidad de la Carga Total</i>																																																																								
<i>Jug.Intervienen</i>						12	%m ² / Jug	50																																																																
<i>Cuando Trabajarlo</i>						TODA LA TEMPORADA																																																																		

Descripción	Incidir en
1 X 1: Se enfrentan 1 x 1. Se realizan series de 1 minuto. En cada una se van marcando el tipo de regate (simple, compuesto, ...) y el tipo de entrada (Lateral, por delante, por detrás). Haremos 5 series de 2 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> * Correcta ejecución del regate, la entrada y la cobertura del balón. * Agresividad positiva en todas las acciones (ir al encuentro de ...). * Buscar la correcta ejecución más que la intensidad.
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> * Falta de competitividad. * Acciones repetidas, intentar variar (regates, entradas, etc...). * Pérdidas de tiempo cuando el balón sale de la zona.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Introducir portería pequeña de 2 metros por la que hay que pasar con balón controlado.	
Observaciones	



Código	A.04.42	Nombre	CALENTAMIENTO***: 4X2 PAGAMOS POR PAREJAS																														
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO																				
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																																
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																																
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct</td><td>- Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>DEF</td><td>- Pressing</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF</td><td>- Pase</td></tr> </table>						Fisicos	PAct	- Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	DEF	- Pressing	Tec-Tac. Secundario	OF	- Pase																			
Fisicos	PAct	- Preparacion a la Actividad																															
Tec-Tac. Principal	DEF	- Pressing																															
Tec-Tac. Secundario	OF	- Pase																															
Material <p>Balones, conos y petos</p>																																	
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td colspan="2">Espacio</td><td>15</td><td>x</td><td>15</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td colspan="2">Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>12</td><td>%m2 / Jug</td><td>18,75</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="5">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio		15	x	15	m	SUBJETIVAS	Tiempo		15	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	18,75	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				
OBJETIVAS	Espacio		15	x	15	m																											
SUBJETIVAS	Tiempo		15	Min																													
Entidad de la Carga Total																																	
Jug.Intervienen	12	%m2 / Jug	18,75																														
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																																

Descripción

RONDO 4x2 + 2 Comodines: Superficie 15m x 15m. Dos toques. Hay intercambio tras robo de balón. Los dos jugadores que pagan tienen dos funciones que se complementan para realizar un pressing correcto, dado que uno debe ir al balón (el más cercado) y el otro a las posibles líneas de pase. Se nobran las parejas, y cuando se pierde el balón paga la pareja. Cuando los comodines pierden tres balones, también pagan.

Incidir en

- * No perder el balón con errores no forzados por los defensores.
- * Movilidad constante dentro del área de juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.

Evitar

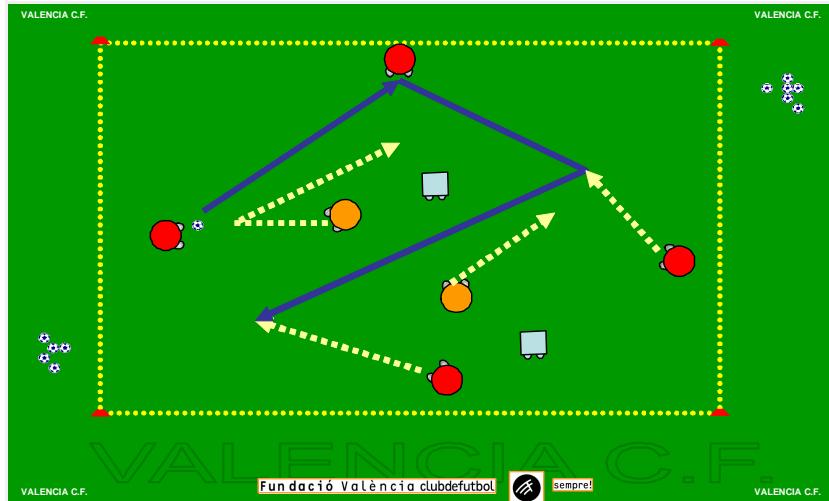
- * Repetir pases en la misma zona.
- * Lenta circulación de balón.
- * Pasividad defensiva.
- * Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

Variantes

- 1º.- Por parejas cuando pierde uno pagan los dos.
- 2º.- Hay que robar 10 balones

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código A.04.43

Nombre

CALENTAMIENTO: 3X1 TRES RONDOS EN UNO NO SE PAGA

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	A - CALENTAMIENTO
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO
FISICO	CL - CALENTAMIENTO

OBJETIVOS

Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad
Tec-Tac. Principal	OF - Apoyos
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa

Material

Balones, conos y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 20 x 10 m
Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 11
Edad 8-11
Nivel Asimilación
Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 11 %m2 / Jug 18,181818
Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

RONDO MOVIL: Se juega en tres zonas de 10mx10m a 2 toques. En dos zonas se hace un 3x1, y en la otra 3 jugadores se pasan en balón (control+pase). Cuando un jugador pierde el balón va a busca la zona donde no hay defensor

Incidir en

- * Vigilancias defensivas de la zona que no tiene defensor.
- * Apoyos permanentes.

Evitar

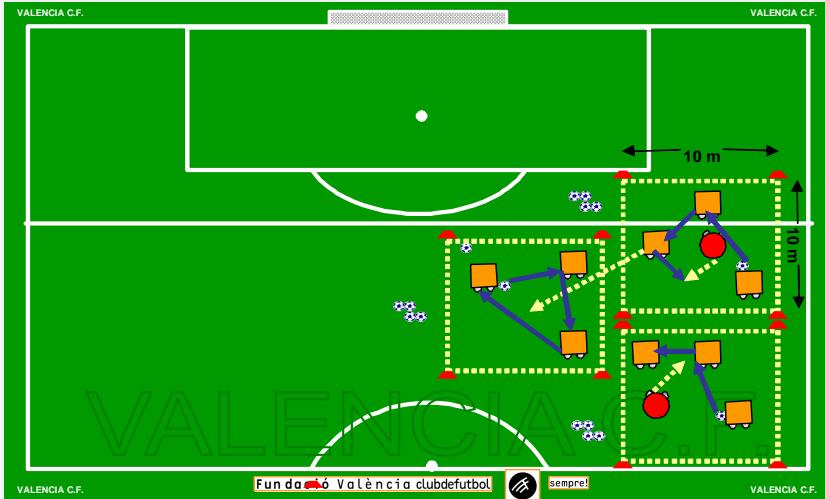
- * Imprecisión en el pase.
- * Falta de movilidad de los que poseen el balón.
- * Falta de atención de los que no tienen defensor.
- * Pasividad del defensor.

Variantes

1ª.- Introducir los porteros como comodines.

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	A.04.44	Nombre	CALENTAMIENTO***: PASE + SALTOS + CONDUCCIÓN																											
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td colspan="2">A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td colspan="2">04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td colspan="2">CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>						GENERAL	A - CALENTAMIENTO		TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO		FISICO	CL - CALENTAMIENTO																	
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																													
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																													
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																													
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct</td><td>- Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF</td><td>- Conducción</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF</td><td>- Progresion en el juego</td></tr> </table>						Fisicos	PAct	- Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	OF	- Conducción	Tec-Tac. Secundario	OF	- Progresion en el juego																
Fisicos	PAct	- Preparacion a la Actividad																												
Tec-Tac. Principal	OF	- Conducción																												
Tec-Tac. Secundario	OF	- Progresion en el juego																												
Material <p>Balones, conos y aros</p>																														
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>15</td><td>x</td><td>5</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>10</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6">Entidad de la Carga Total</td></tr> <tr><td>Jug.Intervienen</td><td>14</td><td>%m² / Jug</td><td>5,3571429</td></tr> <tr><td>Cuando Trabajarlo</td><td colspan="4">TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>						OBJETIVAS	Espacio	15	x	5	m	SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min	Entidad de la Carga Total						Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	5,3571429	Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA			
OBJETIVAS	Espacio	15	x	5	m																									
SUBJETIVAS	Tiempo	10	Min																											
Entidad de la Carga Total																														
Jug.Intervienen	14	%m ² / Jug	5,3571429																											
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA																													

Descripción	Incidir en
<p>El jugador A pasa a B (que hace control para el próximo pase), a través de una portería de 3m y a una distancia de 10m de su compañero. Una vez efectuado el pase hace saltos con un apoyo alterno en los aros, recoge un balón y realiza conducción superior y simple hasta colocarse en la cola opuesta. NOTA: Lo ideal en que se trabaje con 6 jugadores para que dos estén en los pases, dos en las conducciones y dos a la espera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar la coordinación a través de los aros. * Conducir levantando la cabeza y sin perder el control del balón. * Dinamismo en las acciones.
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Malos apoyos en los saltos. * Pases imprecisos.

Variantes	Imagen / Gráfico
1ª.- Alternar superficies de contacto.	
Observaciones	



Código	C.13.030	Nombre	OCIDAD TIRO: CONDUCCION + REGATE + TIRO + ENTRADA AL OTRO L		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA				
TEC-TAC	13 - VELOCIDAD y TIRO				
FISICO	VL - VELOCIDAD				
OBJETIVOS					
Fisicos	VG - Velocidad Gestual				
Tec-Tac. Principal	OF - Tiro				
Tec-Tac. Secundario	DEF - Encadenamiento Ataque/Defensa				
Material	Balones, petos y portería móvil.				
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	40	m
SUBJETIVAS	Tiempo	15			Min
Jugadores	14				
Edad	8-11				
Nivel	Avanzados				
Intensidad	Alta				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen	14	%m2 / Jug	85,714286		
Cuando Trabajarlo	TODA LA TEMPORADA				

Descripción

Se sitúan 4 grupos de 3 jugadores cada uno. Inicia uno con una conducción rápida. El jugador que ha finalizado el tiro anterior repliega rápido para impedir el tiro del jugador que lleva el balón. Así sucesivamente.

Incidir en

- * Encadenamiento rápido entre ataque (conducción + tiro) y defensa (repliegue y entrada).
- * Conducción y repliegue a la máxima intensidad.

Evitar

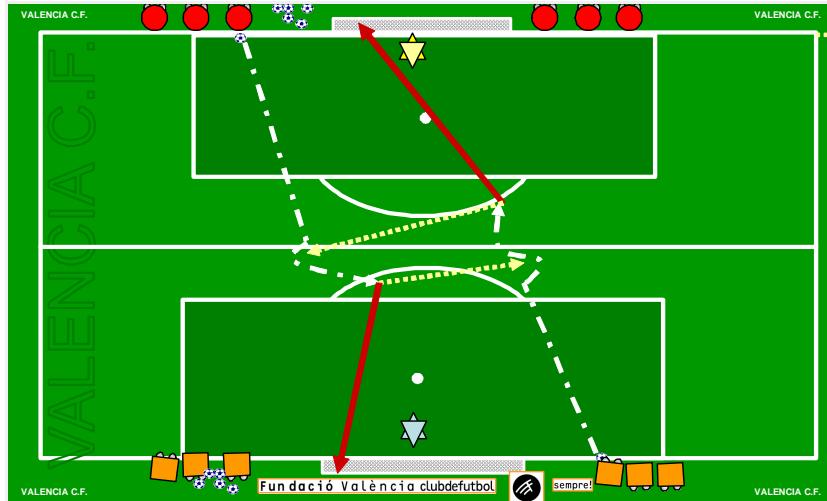
- * Falta de coordinación en las salidas (lo manda el entrenador).
- * Lentitud de acciones.
- * El que defiende repliega aunque tire el otro jugador.

Variantes

- 1º.- Salir con balón con parejas y hacer tres pases antes del tiro.
- 2º.- Modificar piernas de conducción y tiro

Observaciones

Imagen / Gráfico





Código	A.04.45	Nombre	CALENTAMIENTO***: INTERCEPTACION, PASE		
DESCRIPCION del MEDIO					
GENERAL	A - CALENTAMIENTO				
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO				
FISICO	CL - CALENTAMIENTO				
OBJETIVOS					
Fisicos	VR - Velocidad Reaccion				
Tec-Tac. Principal	DEF - Interceptacion				
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase				
Material					
Balones y conos.					
VARIABLES					
OBJETIVAS	Espacio 15 x 10 m Tiempo 15 Min				
SUBJETIVAS	Jugadores 3 Edad 6-11 Nivel Asimilación Intensidad Media				
Entidad de la Carga Total					
Jug.Intervienen 3 %m ² / Jug 50 Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA					

Descripción	Incidir en
MEJORAS INDIVIDUALES: INTERCEPTACION Y PASE. TRABAJO TECNICO Amagar la trayectoria del pase: Un jugador debe realizar 5 pases precisos y potentes sobre 10m a través de dos porterías de 1'50m que defiende un compañero y están separadas 4 m. Trayectoria rasa. Primero el defensa está cerca de las porterías, pero luego puede acercarse al atacante y éste igualmente, amagando el pase. El jugador B va marcando con movimientos de basculación el pase que debe realizar A.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención a la interceptación reflexiva de C. * Utilizar cualquier superficie que permita el reglamento e interceptar (mejor quedarse el balón). * Precisión en los pases. Movilidad de B (engaños).
Evitar	
	<ul style="list-style-type: none"> * Pases imprecisos que no obedezcan al desmarque de B. * Poco dinamismo de lateralidad de C. * Balones demasiado fuertes (deben ser controlables por B).

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- El jugador C debe estar sobre la línea de las porterías pequeñas (acercaos un poco las porterías). 2ª.- Trayectorias medias y altas.</p>	
Observaciones	



Código	A.04.46	Nombre	CALENTAMIENTO: CONDUCCION + PARED BANCO + PASE OTRO GRUPO																																																																												
DESCRIPCION del MEDIO <table border="1"> <tr><td>GENERAL</td><td>A - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>TEC-TAC</td><td>04 - CALENTAMIENTO</td></tr> <tr><td>FISICO</td><td>CL - CALENTAMIENTO</td></tr> </table>				GENERAL	A - CALENTAMIENTO	TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO	FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																																																						
GENERAL	A - CALENTAMIENTO																																																																														
TEC-TAC	04 - CALENTAMIENTO																																																																														
FISICO	CL - CALENTAMIENTO																																																																														
OBJETIVOS <table border="1"> <tr><td>Fisicos</td><td>PAct - Preparacion a la Actividad</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Principal</td><td>OF - Pared</td></tr> <tr><td>Tec-Tac. Secundario</td><td>OF - Pase</td></tr> </table>				Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad	Tec-Tac. Principal	OF - Pared	Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																																																																						
Fisicos	PAct - Preparacion a la Actividad																																																																														
Tec-Tac. Principal	OF - Pared																																																																														
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase																																																																														
Material <p>Balones, conos, bancos.</p>																																																																															
VARIABLES <table border="1"> <tr><td>OBJETIVAS</td><td>Espacio</td><td>30</td><td>x</td><td>30</td><td>m</td></tr> <tr><td>SUBJETIVAS</td><td>Tiempo</td><td>15</td><td>Min</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Jugadores</i></td></tr> <tr><td colspan="6">12</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Edad</i></td></tr> <tr><td colspan="6">8-12</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Nivel</i></td></tr> <tr><td colspan="6">Asimilación</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Intensidad</i></td></tr> <tr><td colspan="6">Media</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Entidad de la Carga Total</i></td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Jug. Intervienen</i> 12 <i>%m2 / Jug</i> 75</td></tr> <tr><td colspan="6"><i>Cuando Trabajarlo</i> TODA LA TEMPORADA</td></tr> </table>				OBJETIVAS	Espacio	30	x	30	m	SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min	<i>Jugadores</i>						12						<i>Edad</i>						8-12						<i>Nivel</i>						Asimilación						<i>Intensidad</i>						Media						<i>Entidad de la Carga Total</i>						<i>Jug. Intervienen</i> 12 <i>%m2 / Jug</i> 75						<i>Cuando Trabajarlo</i> TODA LA TEMPORADA					
OBJETIVAS	Espacio	30	x	30	m																																																																										
SUBJETIVAS	Tiempo	15	Min																																																																												
<i>Jugadores</i>																																																																															
12																																																																															
<i>Edad</i>																																																																															
8-12																																																																															
<i>Nivel</i>																																																																															
Asimilación																																																																															
<i>Intensidad</i>																																																																															
Media																																																																															
<i>Entidad de la Carga Total</i>																																																																															
<i>Jug. Intervienen</i> 12 <i>%m2 / Jug</i> 75																																																																															
<i>Cuando Trabajarlo</i> TODA LA TEMPORADA																																																																															

Descripción	Incidir en
Conducción superior + pared al banco + pase al otro grupo. Finalizado se coloca en el grupo que ha realizado el pase.	<ul style="list-style-type: none"> * Atención y concentración en todas las acciones. * Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento. * Realizar la pared de forma correcta. * Precisión en el pase.
	Evitar
	<ul style="list-style-type: none"> * Descoordinación entre el que pasa y el que recibe del otro grupo. * Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador. * Alteración de los recorridos.

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- En lugar de los bancos colocar a los dos porteros para realizar las paredes. 2ª.- Los pases realizarlos con distintas superficies alternando interior y exterior.</p>	
Observaciones	



Código C.07.044

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 5 X 3 DOS OLEADAS

DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
TEC-TAC	07 - FUTBOL REDUCIDO
FISICO	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS

Fisicos	CAer - Capacidad Aerobica
Tec-Tac. Principal	OF - Superioridad Nª Ofensiva
Tec-Tac. Secundario	OF - Pase

Material

Balones y petos

VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug. Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

Descripción

MEJORAS TECNICO / TACTICAS de EQUIPO: 5 x 3 . Dos grupos de 5 jugadores que realizan ataques contra 3 + portero (cada 5 ataques cambio). Máximo 3 toques

Incidir en

- * Velocidad en el juego.
- * Alternancia de pases cortos y largos.
- * Apoyos permanentes y desmarques constantes.
- * Crear situaciones de 2x1

Variantes

- 1º.- Dar un tiempo para cada ataque (15').
- 2º.- Previo al tiro hay que realizar una acción técnica (Pared o regate o cambio orientación).

Observaciones

Imagen / Gráfico

