

<b>Código</b>	<b>J.14.001</b>	<b>Nombre</b>	<b>CHARLA DE ASPECTOS GENERALES***</b>
---------------	-----------------	---------------	--

<p style="text-align: center;"><b>DESCRIPCION del MEDIO</b></p> <p><b>GENERAL</b> <input style="width: 80%;" type="text" value="J - CHARLAS"/></p> <p><b>TEC-TAC</b> <input style="width: 80%;" type="text" value="14 - CHARLAS"/></p> <p><b>FISICO</b> <input style="width: 80%;" type="text" value="CH- CHARLA"/></p>	<p style="text-align: center;"><b>VARIABLES</b></p> <p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Espacio</b> <input style="width: 40px;" type="text" value="5"/> x <input style="width: 40px;" type="text" value="5"/> m</p> <p><b>Tiempo</b> <input style="width: 80px;" type="text" value="5"/> Min</p> <p><b>SUBJETIVAS</b></p> <p><b>Jugadores</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="14"/></p> <p><b>Edad</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="6-11"/></p> <p><b>Nivel</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="Asimilación"/></p> <p><b>Intensidad</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="Baja"/></p> <p><b>Entidad de la Carga Total</b> <input style="width: 100px;" type="text"/></p>
---	---

<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS</b></p> <p><b>Fisicos</b> <input style="width: 80%;" type="text" value="PAct - Preparacion a la Actividad"/></p> <p><b>Tec-Tac. Principal</b> <input style="width: 80%;" type="text" value="CH - Explicacion Contenidos Sesion"/></p> <p><b>Tec-Tac. Secundario</b> <input style="width: 80%;" type="text" value="SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico"/></p>	<p><b>Jug.Intervienen</b> <input style="width: 40px;" type="text" value="14"/> <b>%m2 / Jug</b> <input style="width: 80px;" type="text" value="1,7857143"/></p> <p><b>Cuando Trabajarlo</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="TODA LA TEMPORADA"/></p>
--	--

<p><b>Material</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 90%;"></div>	
---	--

<i>Descripción</i>	<i>Incidir en</i>
<p>Consiste en la charla que realiza el entrenador de los aspectos generales del equipo tales como:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1º.- Evaluación del equipo en el último partido.</li><li>2º.- Evaluación del equipo de un microciclo a nivel de entrenamiento y competición.</li><li>3º.- Explicación de cuestiones organizativas y de normas de comportamiento.</li><li>4º.- Otras propuestas por el entrenador a su criterio.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Comunicación permanente entrenador-jugador (feedback).</li><li>* Atención permanente del grupo cuando el entrenador esté hablando.</li></ul>
	<p><i>Evitar</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Monólogos largos y ser repetitivos en espacios cortos de tiempo.</li><li>* Charlas en el campo cuando la climatología no acompaña.</li></ul>

### Variantes

- 1ª.- Entrega a los jugadores de informes periódicos de su rendimiento.
- 2ª.- 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

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CH - Explicacion Contenidos Sesion

Tec-Tac. Secundario

SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

## VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio

5

m

Tiempo

10

Min

SUBJETIVAS

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.

## Evitar

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

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





<b>Código</b>	<b>J.14.003</b>	<b>Nombre</b>	<b>CHARLA DE SESION***</b>	
---------------	-----------------	---------------	----------------------------	--

<b>DESCRIPCION del MEDIO</b>	<b>VARIABLES</b>
<b>GENERAL</b> J - CHARLAS	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <b>OBJETIVAS</b> </div> <div style="width: 55%;"> <b>Espacio</b> 5 x 5 m  <b>Tiempo</b> 3 Min             </div> </div>
<b>TEC-TAC</b> 14 - CHARLAS	
<b>FISICO</b> CH- CHARLA	
<b>OBJETIVOS</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <b>SUBJETIVAS</b> </div> <div style="width: 55%;"> <b>Jugadores</b> 14  <b>Edad</b> 6-11  <b>Nivel</b> Asimilación  <b>Intensidad</b> Baja             </div> </div>
<b>Fisicos</b> PAct - Preparacion a la Actividad	
<b>Tec-Tac. Principal</b> CH - Explicacion Contenidos Sesion	
<b>Tec-Tac. Secundario</b> SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico	
<b>Material</b>	<b>Entidad de la Carga Total</b>

<b>Jug.Intervienen</b>	14	<b>%m2 / Jug</b>	1,7857143
<b>Cuando Trabajarlo</b>		TODA LA TEMPORADA	

[illegible]

### Variantes

- 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.

### Imagen / Gráfico



**CHARLA A LA PLANTILLA: Contenidos posibles:**  
 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

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CH - Explicacion Contenidos Sesion

Tec-Tac. Secundario

SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

Sala de vídeo, proyector, ordenador, ....

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 5 x 5 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

\* 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

- 1ª.- Las que puedan resultar didácticas para el aprendizaje de los jugadores.
- 2ª.- Charla del Coordinador Técnico y/o Director Deportivo F-7

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







**Código**

**A.04.001**

**Nombre**

**CALENTAMIENTO: BASCULACIONES EN EXAGONO**

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

A - CALENTAMIENTO

**TEC-TAC**

04 - CALENTAMIENTO

**FISICO**

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

**Físicos**

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

**Tiempo**

10 Min

**SUBJETIVAS**

**Jugadores**

6

**Edad**

8-11

**Nivel**

Asimilación

**Intensidad**

Media

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen**

6

**%m2 / 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

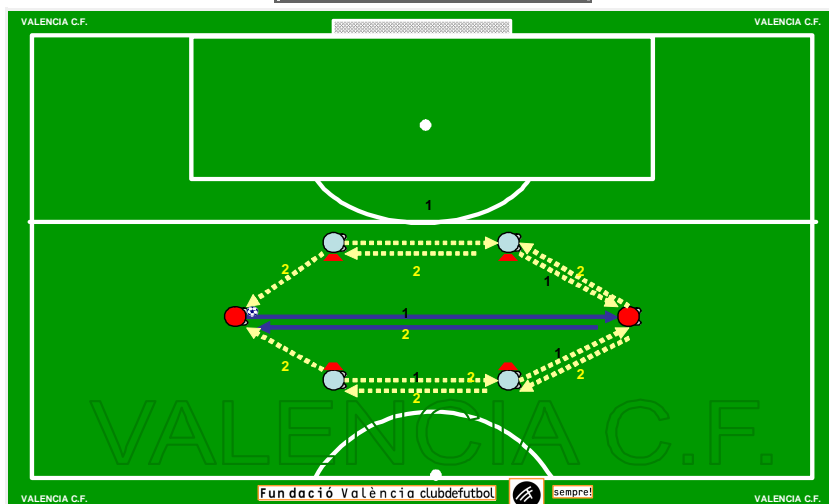
- \* Movimientos lentos de basculación.

## 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

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesion

Tec-Tac. Secundario

OF - Apoyos

Material

Balones y conos

## VARIABLES

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 %m2 / 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

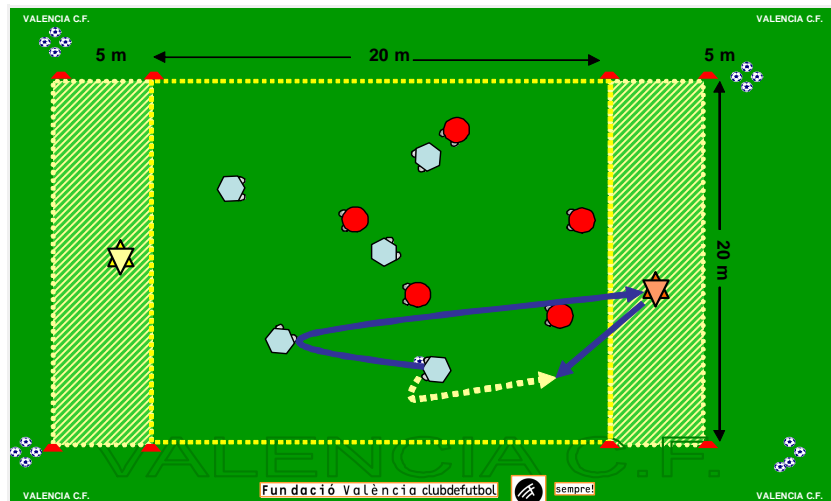
- \* Reiterar el juego por un lado.
- \* Ritmo lento.
- \* Pasividad de los jugadores que defienden una acción ofensiva.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.003

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: RONDO MOVIL 4X1

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesion

Tec-Tac. Secundario

DEF - Intercepcion

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## 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

%m2 / Jug

16

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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').

## Incidir en

- \* Precisión en el pase.
- \* Apoyos permanentes.
- \* Trabajo intenso de intercepción reflexiva del jugador que paga

## Evitar

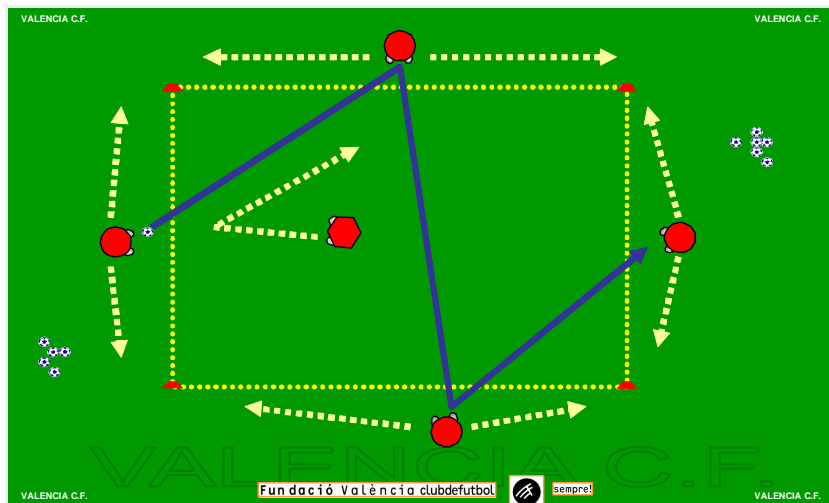
- \* Fallos en el pase.
- \* La falta de movilidad.
- \* La poca ambición del que paga.

## Variantes

- 1ª.- Dos toques reduciendo el espacio a 8 x 8 (Control con un pie pase con el otro).
- 2ª.- Los jugadores ocupan el lateral donde envían el balón.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.004

Nombre

CALENTAMIENTO: RONDO MOVIL 5X1

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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 10 x 8 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 6

Edad 8-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

6

%m2 / Jug

13,333333

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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

## Incidir en

- \* Precisión en el pase.
- \* Apoyos permanentes.
- \* Trabajo intenso de interceptación reflexiva del jugador que paga

## Evitar

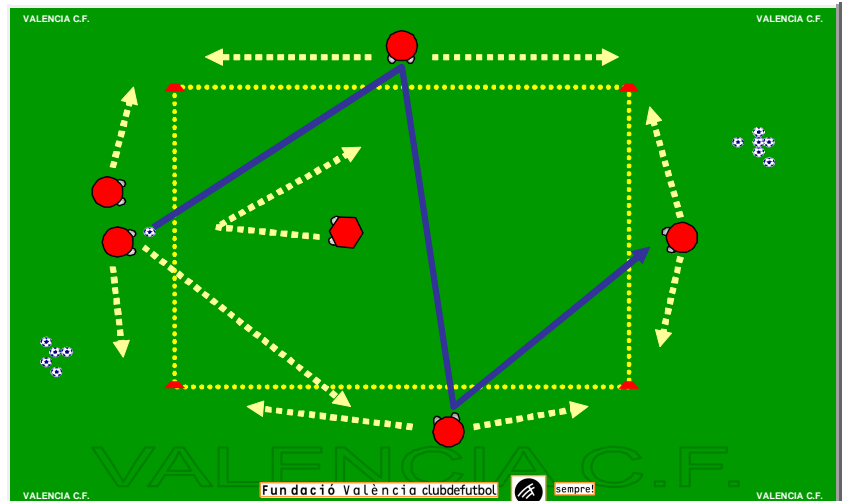
- \* Fallos en el pase.
- \* La falta de movilidad de los jugadores que intercambian posiciones..
- \* La poca ambición del que paga.

## Variantes

- 1ª.- Dos toques reduciendo el espacio a 8 x 8.
- 2ª.- No permitir repetir pase entre los mismos jugadores.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.005

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: GRAN RONDO 7X3 EXAGONO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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

Tiempo

15 Min

SUBJETIVAS

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

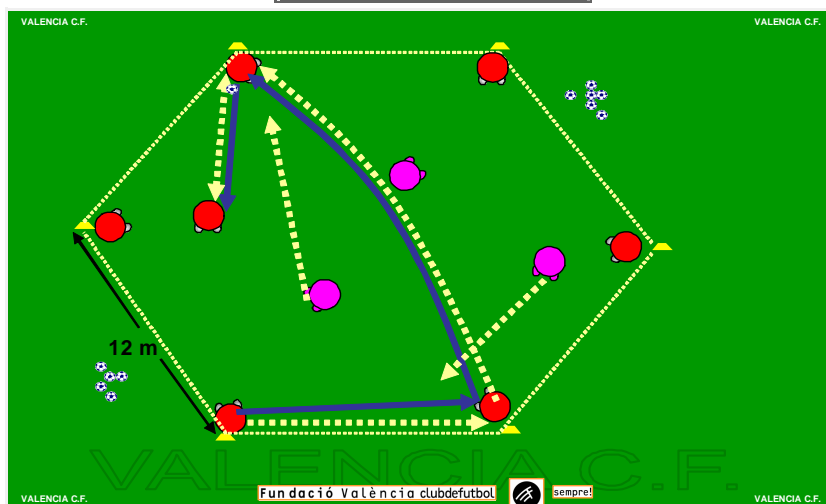
- \* Fallos en el pase.
- \* La falta de movilidad de los jugadores que intercambian posiciones..
- \* La poca ambición del que paga.

## 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

<b>GENERAL</b>	A - CALENTAMIENTO
<b>TEC-TAC</b>	04 - CALENTAMIENTO
<b>FISICO</b>	CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	PAct - Preparacion a la Actividad
<b>Tec-Tac. Principal</b>	CA - Adaptacion a la Sesion
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	OF - Ocupacion Espacios Libres

## Material

Balones y conos

## VARIABLES

### OBJETIVAS

**Espacio** 10 x 8 m  
**Tiempo** 10 Min

### SUBJETIVAS

**Jugadores** 4  
**Edad** 8-11  
**Nivel** Asimilación  
**Intensidad** Media

### Entidad de la Carga Total

**Jug.Intervienen** 4 **%m2 / Jug** 20  
**Cuando Trabajarlo** TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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').

## Incidir en

- \* Buscar rápido el espacio libre.
- \* Precisión en el pase

## Evitar

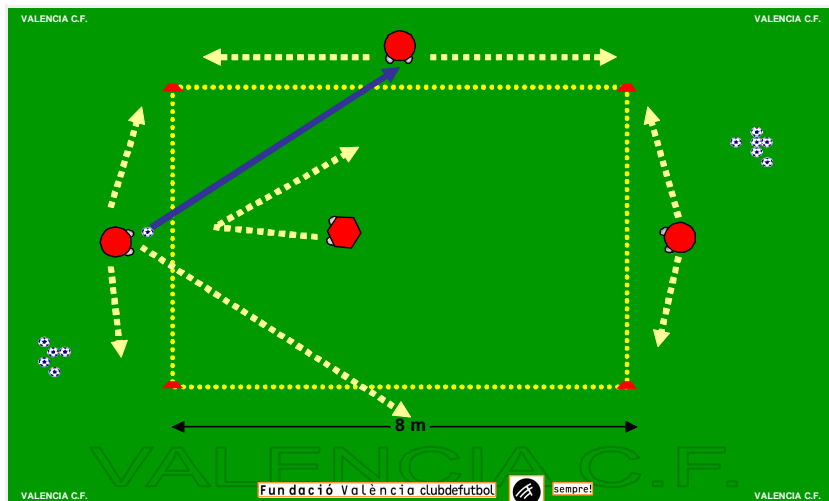
- \* Fallos en el pase.
- \* La falta de movilidad de los jugadores que intercambian posiciones..
- \* La poca ambición del que paga.

## Variantes

1ª.- Jugar a 2 toques (control con el pie más alejado y pase con la otra pierna).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.007

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: RONDO CLASICO 4X2

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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

10

m

Tiempo

10

Min

SUBJETIVAS

Jugadores

6

Edad

6-11

Nivel

Asimilación

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

6

%m2 / Jug

25

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

RONDO 4x2: Superficie 15 x 10. Dos toques. Hay intercambio tras robo de balón.

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

## Incidir en

- \* Apoyos permanentes.
- \* Uno aprieta al balón el otro líneas de pase.

## Evitar

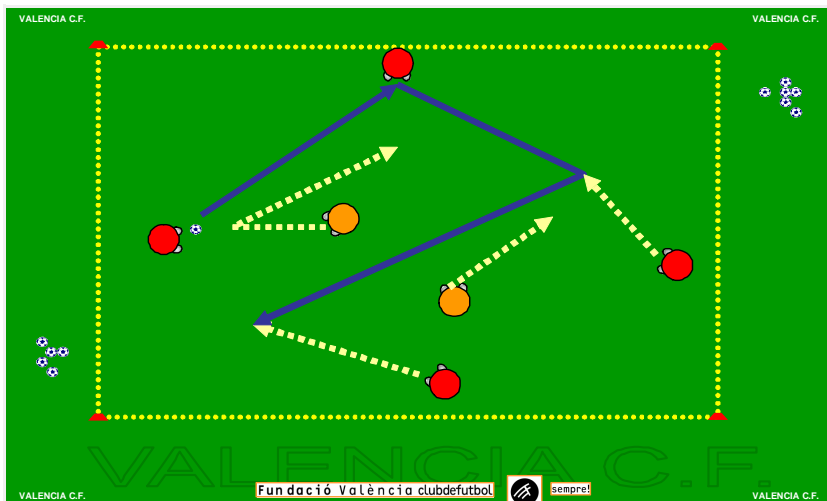
- \* Fallos en el pase.
- \* La falta de apoyo al poseedor del balón.
- \* La poca ambición del que paga.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código**

A.04.008

**Nombre**

CALENTAMIENTO\*\*\*: 4X4 + 4 COMODINES EN BANDA

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

A - CALENTAMIENTO

**TEC-TAC**

04 - CALENTAMIENTO

**FISICO**

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

**Físicos**

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**

30

x

20

m

**Tiempo**

15

Min

**SUBJETIVAS**

**Jugadores**

12

**Edad**

6-11

**Nivel**

Asimilación

**Intensidad**

Media

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen**

12

**%m2 / Jug**

50

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 golpes. 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').

## Incidir en

- \* Amplitud en el juego.
- \* Alternancia de zonas de posesión.
- \* Dinamismo en los apoyos.
- \* Circulación rápida de balón.

## Evitar

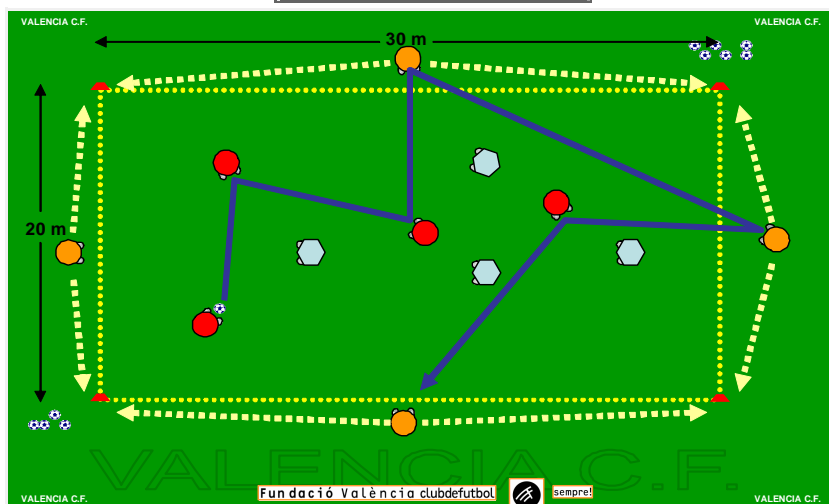
- \* Excesivo juego interior.
- \* Lentitud en el juego

## Variantes

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

## Imagen / Gráfico







Código

A.04.009

Nombre

CALENTAMIENTO: PASES POR TRIOS LINEAL

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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 golpesos. 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

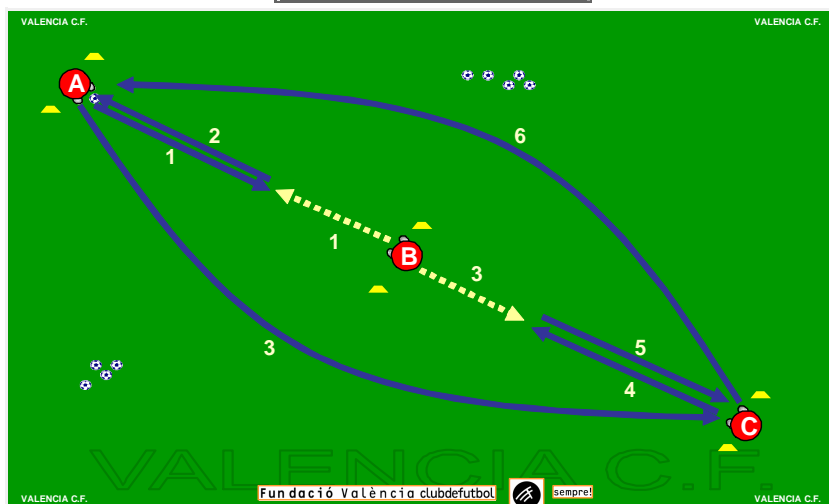
- \* Precipitación en el pase de los jugadores que están fuera.
- \* Imprecisión de los pases largos.

## 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

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesión

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 15 x 5 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 2

Edad 8-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 2

%m2 / Jug 37,5

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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').

## Incidir en

- \* Simultanear el apoyo de A con el pase de B.
- \* Dinamismo de A.
- \* Precisión de los pases.

## Evitar

- \* Precipitación en el pase.
- \* Lentitud en los movimientos.
- \* Trayectorias altas.

## Variantes

- 1ª.- A realiza control + pase.
- 2ª.- A correr siempre de cara mirando el balón.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.011

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: PASES + CONDUCCION ENTRE CONOS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesión

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## 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

%m2 / Jug

25

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

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

## Incidir en

- \* En la conducción mantener la cabeza arriba y el balón controlado.
- \* Los pases precisos entre conos.

## Evitar

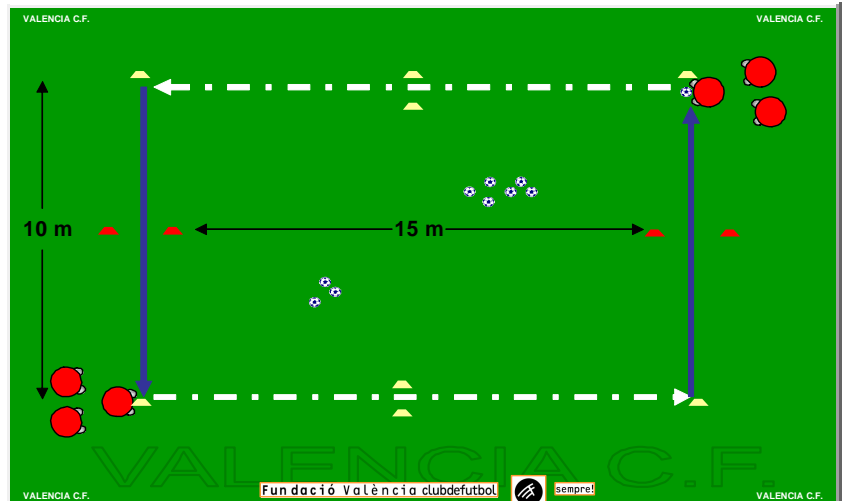
- \* Conducción a base de golpes largos.
- \* Pases imprecisos entre conos.

## Variantes

- 1ª.- Alternar pierna que conduce.
- 2ª.- Alternar la pierna del golpeo.
- 3ª.- Cambiar el control (simple, doble control, amortiguamiento...)

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.012

Nombre

CALENTAMIENTO: PASES + DIAGONALES

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesión

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones y conos

## VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio

10 x 10 m

Tiempo

10 Min

SUBJETIVAS

Jugadores

3

Edad

10-11

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 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').

## Incidir en

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

## Evitar

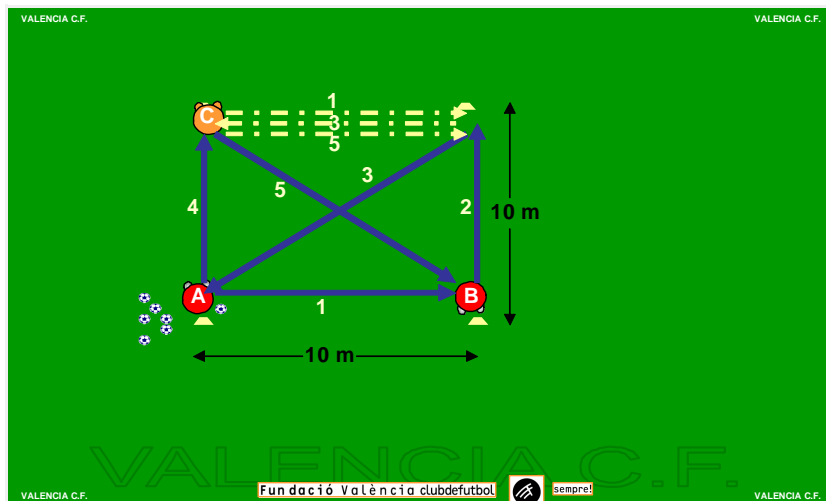
- \* Precipitación.
- \* Falta de coordinación de movimientos.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.013

Nombre

CALENTAMIENTO: PASE Y DESMARQUE POR TRIOS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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

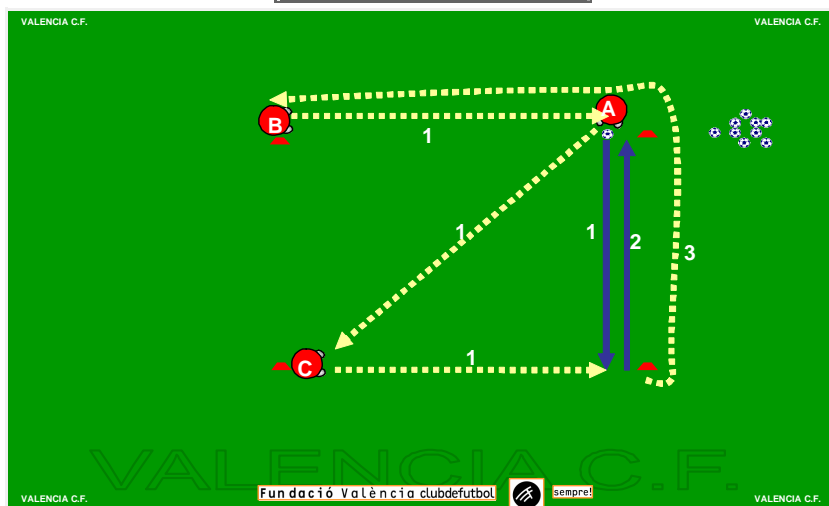
- \* Precipitación.
- \* Falta de coordinación de movimientos.

## 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

Físicos

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

Tiempo

10

Min

## SUBJETIVAS

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

Los jugadores por grupos, colocados según el gráfico. Conducción hasta el cono bordeándolo 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').

## Incidir en

- \* Realizar bien los ejercicios de movilidad articular.
- \* Conducir levantando la cabeza.

## Evitar

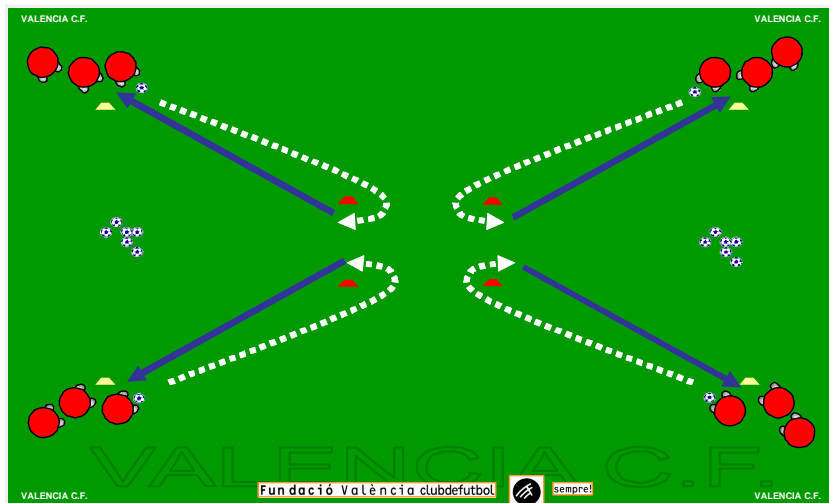
- \* Que los jugadores entre ellos se molesten.
- \* La conducción y el pase demasiado rápido (estamos calentando).

## Variantes

- 1ª.- Alternar pierna que conduce.
- 2ª.- Alternar la pierna del golpeo.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.015

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: PASE + MOVILIDAD ARTICULAR EN CUADRADO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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 10 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 12,5

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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').

## Incidir en

- \* Realizar bien los ejercicios de movilidad articular.
- \* Precisión en los pases.

## Evitar

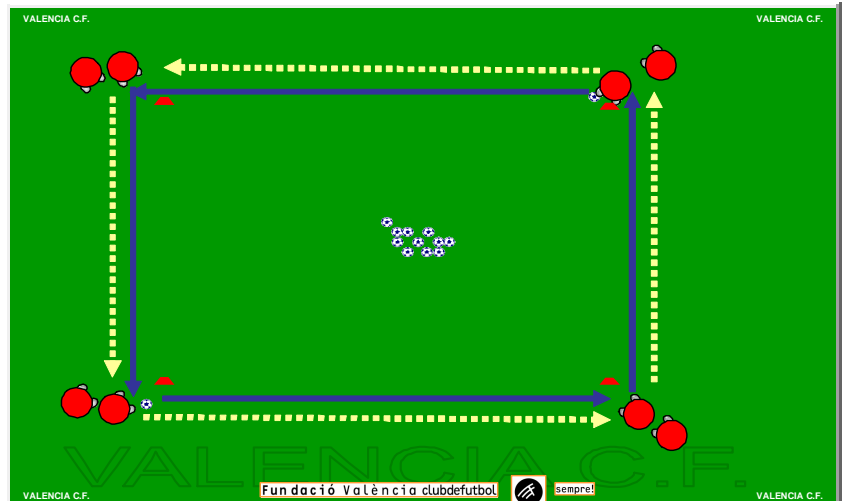
- \* Pases imprecisos.
- \* Carrera a un ritintensidad mo muy bajo.

## Variantes

- 1º.- Después del control, realizar conducción superior de 3 metros antes del pase.
- 2º.- Alternar la pierna de golpeo.
- 3º.- Alternar la superficie de contacto (interior, exterior, empeine,...)

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.016

Nombre

LENTAMIENTO\*\*\*: PASE + MOVILIDAD ARTICULAR + REMATE DE CABE

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesión

Tec-Tac. Secundario

OF - Tiro

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 10 x 10 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 8

Edad 6-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

8

%m2 / Jug

12,5

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 realizan un remate de cabeza tras pase del portero. Realizamos estiramientos estáticos y/o dinámicos (1').

## Incidir en

- \* 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

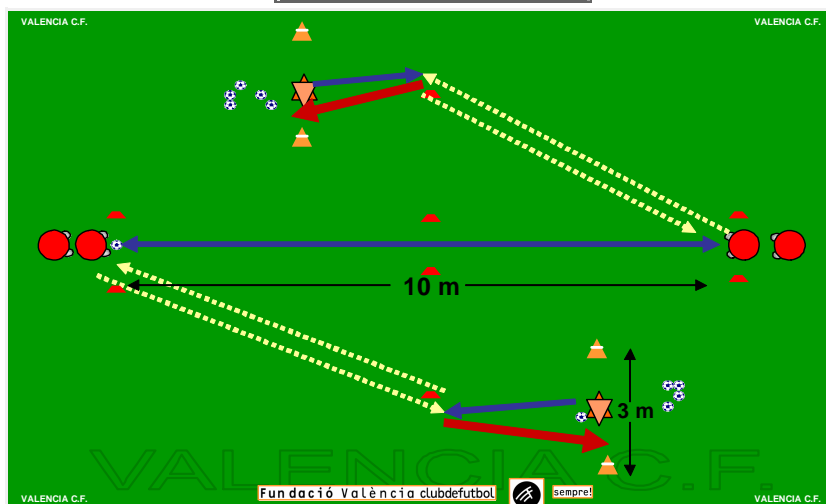
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Pases imprecisos.
- \* Mala elección de las superficies de contacto.

## Variantes

Alternar superficies de contacto y trayectorias.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







Código

A.04.017

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: TECNICO CON BALON

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

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

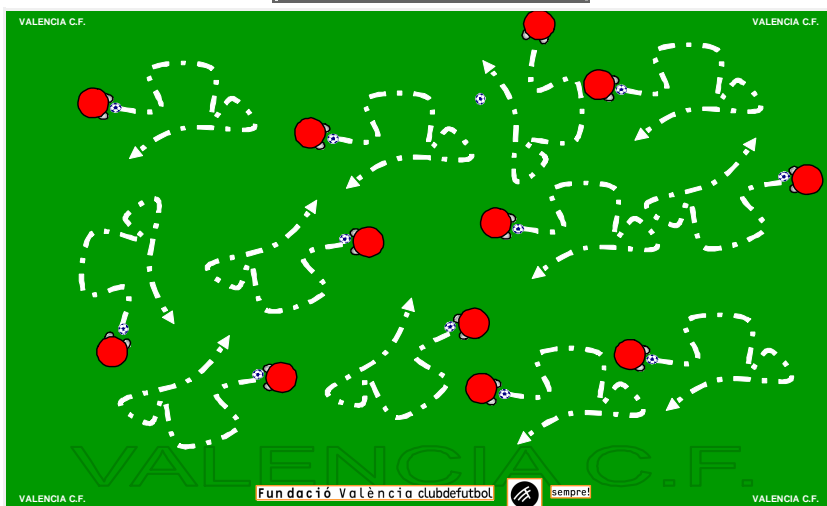
\* La pasividad de los jugadores.  
\* El uso de las manos para cualquier gesto técnico.

## Variantes

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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.018

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: ANALITICO POR PAREJAS ENFRENTADAS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesión

Tec-Tac. Secundario

OF - Habilidad

Material

Balones

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 30 x 10 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 15 %m2 / Jug 20

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

VARIANTE:

- 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').

## Incidir en

- \* 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.

## Evitar

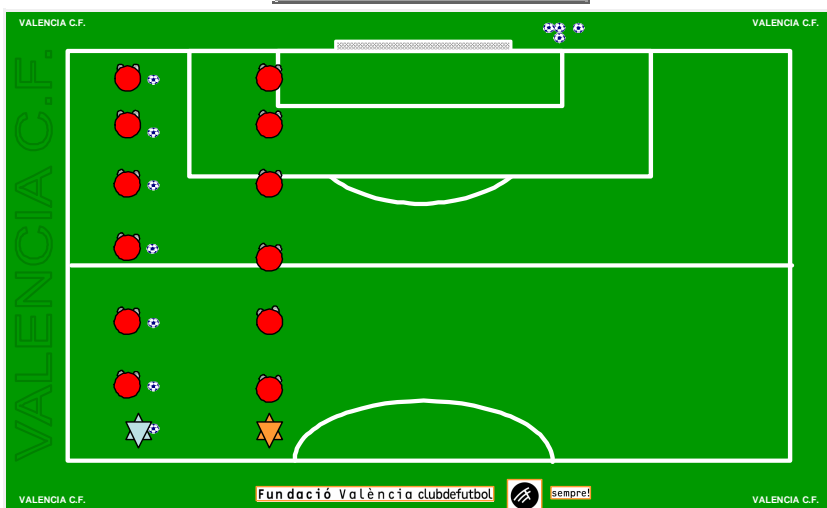
- \* Rigidez a la hora del contacto con el balón.
- \* Falta de concentración en la realización de los gestos técnicos.

## Variantes

- \* Las indicadas en la descripción.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código**

A.04.019

**Nombre**

CALENTAMIENTO: PASE + MOVILIDAD ARTICULAR

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

A - CALENTAMIENTO

**TEC-TAC**

04 - CALENTAMIENTO

**FISICO**

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

**Físicos**

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

**%m2 / Jug** 37,5

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 estáticos y/o dinámicos (1').

## Incidir en

- \* Precisión en el pase.
- \* Salida en el mismo instante del pase al compañero.

## Evitar

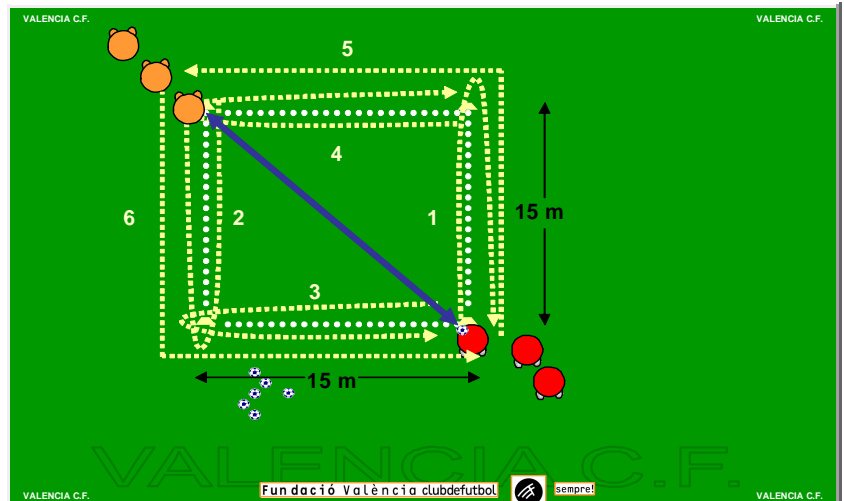
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Pases imprecisos.

## Variantes

1ª.- La carrera tras el pase en conducción simple.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.020

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: 2x2 Y 6 APOYOS EN EXAGONO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesion

Tec-Tac. Secundario

OF - Ayudas Permanentes

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 12 x 12 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

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

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 estáticos y/o dinámicos (1').

## Incidir en

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

## Evitar

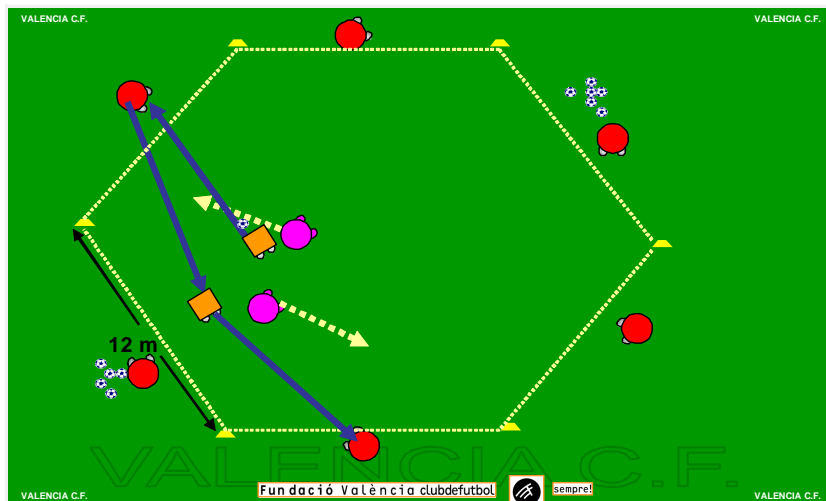
- \* Juego reiterativo en las mismas zonas.
- \* Lentitud en el juego.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.021

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: TECNICO POR PAREJAS PASES

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesion

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 30 x 10 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 25

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

CALENTAMIENTO TECNICO: Se colocan por tríos, dos y uno e inician recorrido con balón para calentamiento:

1º.- Conducción, pase y el recorrido sin balón realizan diferentes ejercicios de movilidad articular.

2º.- Pared y pequeño cambio de ritmo y dirección.

3º.- Movilidad articular.

4º.- Pases con interior realizando a continuación un ida de espaldas y vuelta de frente.

5º.- Pases con interior realizando a continuación una sentadilla.

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

## Incidir en

- \* Precisión en los golpesos.
- \* Atacar el balón en los controles.
- \* Dinamismo constante.

## Evitar

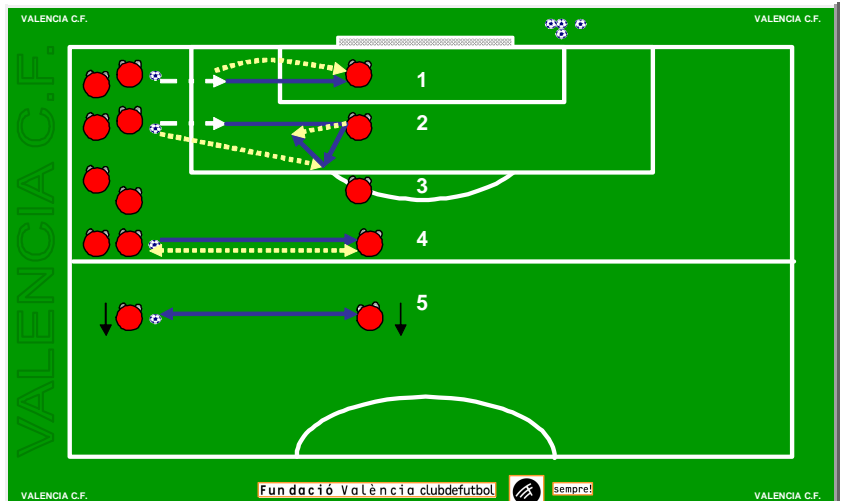
- \* Rigidez a la hora del contacto con el balón.
- \* Falta de concentración en la realización de los gestos técnicos.

## Variantes

- 1ª.- Alternar superficies de contacto.
- 2ª.- Alternar distintas trayectorias.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.022

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: 3x3 + 3 TRIANGULO EQUILATERO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesion

Tec-Tac. Secundario

OF - Apoyos

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 x 12 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

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

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').

## Incidir en

- \* Velocidad en el juego.
- \* Amplitud y juego de triangulaciones.

## Evitar

- \* Lentitud en el juego.
- \* Ausencia de apoyos y desmarques.
- \* Actitud pasiva.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.023

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: TACTICO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesión

Tec-Tac. Secundario

DEF - Equilibrio entre Lineas

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

10

Min

## SUBJETIVAS

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

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 ¾). 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').

## Incidir en

- \* Equilibrio entre líneas.
- \* Atención a los movimientos colectivos.

## Evitar

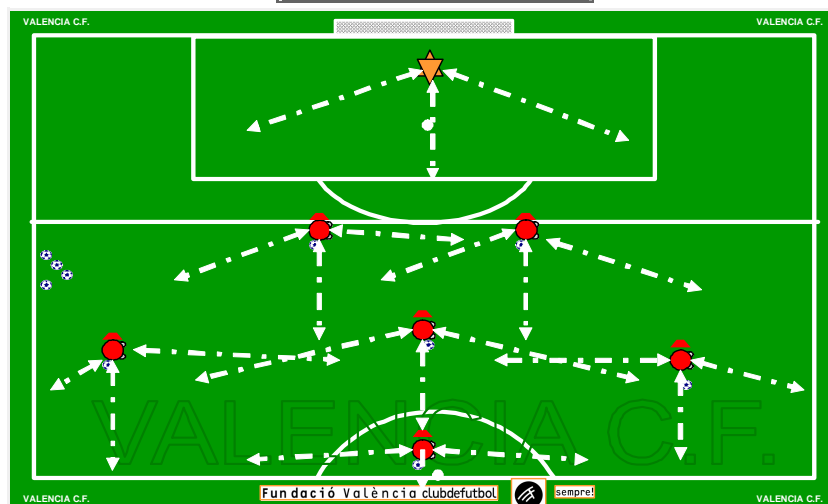
- \* Descompensación de ritmos entre los jugadores.
- \* Despistes en los movimientos y las evoluciones.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.024

Nombre

CALENTAMIENTO: PREPARTIDO ESTRUCTURADO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PCom - Preparacion a la competicion

Tec-Tac. Principal

OF - Apoyos

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones 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

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

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! VALENCIA C.F.







Código

A.04.025

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: PREPARTIDO PROGRESIVO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PCom - Preparacion a la competicion

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

OF - Cambios de Ritmo

Material

Balones y petos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:

- \* 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.

## 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

- 1ª.- En el juego por líneas se puede cambiar la distribución de los jugadores: Defensa + 1 medio.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico

VALENCIA C.F.

El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:

- \* 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.

\* En el juego por líneas se puede cambiar la distribución de los jugadores: Defensa + 1 medio.

VALENCIA C.F.

Fundació València clubdefutbol

sempre!

VALENCIA C.F.





Código

A.04.026

Nombre

CALENTAMIENTO: PREPARTIDO COMBINATIVO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PCom - Preparacion a la competicion

Tec-Tac. Principal

OF - Progresion en el juego

Tec-Tac. Secundario

OF - Tiro

Material

Balones y petos

## VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 8-11

Nivel Competitivos

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:

- \* 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.

## Incidir en

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

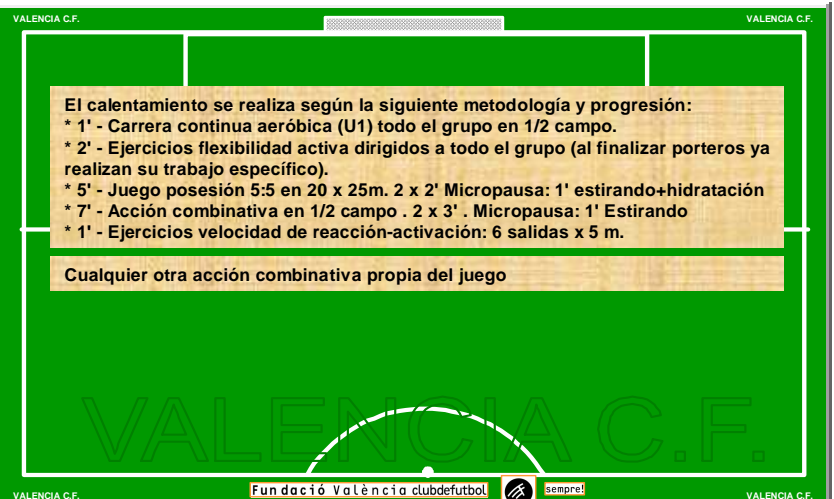
## Evitar

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

## Variantes

1ª.- Cualquier otra acción combinativa propia del juego

## Imagen / Gráfico



## Observaciones



Código

A.04.027

Nombre

CALENTAMIENTO: PREPARTIDO TECNICO-TACTICO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PCom - Preparacion a la competicion

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

OF - Habilidad

Material

Balones y petos

## VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

15

Min

SUBJETIVAS

Jugadores

12

Edad

8-11

Nivel

Competitivos

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

12

%m2 / Jug

100

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:

1ª.- 3' Carrera continua 1/2 campo en conducción con balón (U1)

2ª.- Se realizaran uno de los siguientes ejercicios (10'):

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.

B) Ejercicios de habilidad por parejas: Alternancia distintos ejercicios de habilidad dinámica y estática con movilidad articular.

C) Recorrido técnico en 10 metros + vuelta con movilidad articular.

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.

E) Filas enfrentadas a 10 m control y pase + cambio de fila con ejercicios dinámicos sin balón según indique el P. Físico.

3ª.- Velocidad de reacción. (2')

4ª.- Estiramientos (1')

## Incidir en

- \* Progresividad del calentamiento.
- \* Realizar de forma correcta los gestos técnicos.
- \* Estar metidos en el partido que se va a disputar.

## Evitar

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

## Variantes

1ª.- A criterio del entrenador se puede suprimir un apartado y aumentar tiempos en otros.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico

El calentamiento se realiza según la siguiente metodología y progresión:

1ª.- 3' Carrera continua 1/2 campo en conducción con balón (U1)

2ª.- Se realizaran uno de los siguientes ejercicios (10'):

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.

B) Ejercicios de habilidad por parejas: Alternancia distintos ejercicios de habilidad dinámica y estática con movilidad articular.

C) Recorrido técnico en 10 metros + vuelta con movilidad articular.

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.

E) Filas enfrentadas a 10 m control y pase + cambio de fila con ejercicios dinámicos sin balón según indique el P. Físico.

3ª.- Velocidad de reacción. (2')

4ª.- Estiramientos (1')

VALENCIA C.F. Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.





Código

A.04.028

Nombre

CALENTAMIENTO: DOBLES PAREDES EN CUADRADO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesion

Tec-Tac. Secundario

OF - Pared

Material

Balones y conos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 15 x 15 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 6

Edad 8-11

Nivel Avanzados

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 6

%m2 / Jug 37,5

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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. 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

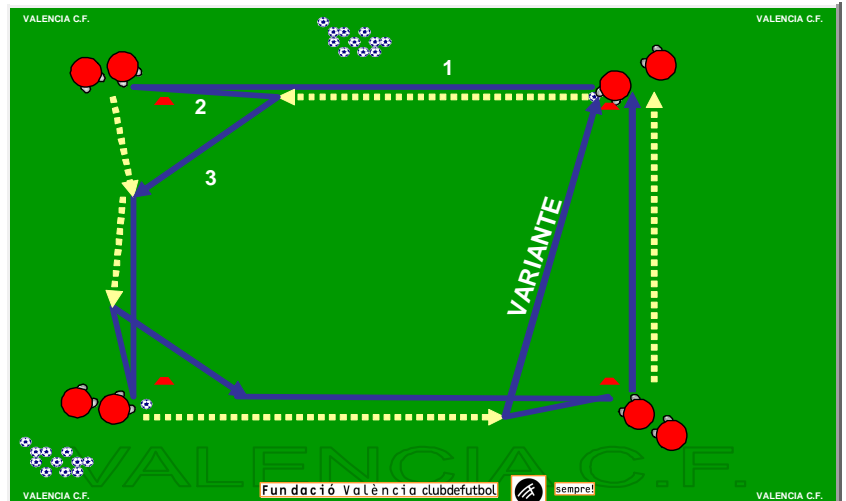
- \* Pases imprecisos.
- \* Falta de atención.
- \* Carrera lenta.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.029

Nombre

CALENTAMIENTO: DOBLES PAREDES EN FILA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

CA - Adaptacion a la Sesion

Tec-Tac. Secundario

OF - Pared

Material

Balones y conos

## VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio

15

x

5

m

Tiempo

10

Min

SUBJETIVAS

Jugadores

6

Edad

8-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

6

%m2 / Jug

12,5

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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').

## Incidir en

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

## Evitar

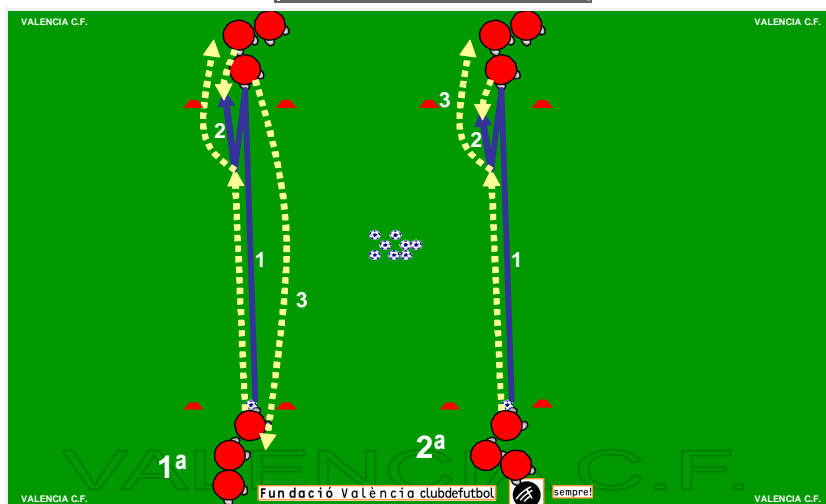
- \* Pases imprecisos.
- \* Falta de atención.
- \* Carrera lenta.

## Variantes

1ª.- Ir alternando piernas de golpeo.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





<b>Código</b>	<b>H.00.001</b>	<b>Nombre</b>	<b>EFB***: PASE + SALTOS + CONDUCCION</b>
---------------	-----------------	---------------	---

<p><b>DESCRIPCION del MEDIO</b></p> <p><b>GENERAL</b>      H - EDUCACION FISICA DE BASE</p> <p><b>TEC-TAC</b>      00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO</p> <p><b>FISICO</b>      FZ - FUERZA</p>	<p><b>VARIABLES</b></p>
---	-------------------------

<p><b>OBJETIVOS</b></p> <p><b>Fisicos</b>      CDG - Coordinacion</p> <p><b>Tec-Tac. Principal</b>      OF - Conducción</p> <p><b>Tec-Tac. Secundario</b>      OF - Progresion en el juego</p>	<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>
--	--

<p><b>Material</b></p> <p>Balones, conos y aros</p>	<p><b>Entidad de la Carga Total</b></p>
---	---

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>	<p><b>Variables</b></p>
--	-------------------------

<p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Subjetivas</b></p>
--

### *Descripción*

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*

- \* Realizar la coordinación a través de los aros.
- \* Conducir levantando la cabeza y sin perder el control del balón.
- \* Dinamismo en las acciones.

*Evitar*

- \* Malos apoyos en los saltos.
- \* Pases imprecisos.
- \* Lentitud en las acciones.

## Variantes

1ª.- Alternar superficies de contacto.

### Observaciones

*Imagen / Gráfico*





**Código**

H.00.002

**Nombre**

EFB\*\*\*: CONDUCCION SLALON + SALTOS + REGATE + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

H - EDUCACION FISICA DE BASE

**TEC-TAC**

13 - VELOCIDAD y TIRO

**FISICO**

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

**Físicos**

FEca - Fuerza Especifica

**Tec-Tac. Principal**

OF - Tiro

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Conducción

**Material**

Balones, conos, picas, valla y banco

## VARIABLES

**OBJETIVAS**

**Espacio**

30

x

40

m

**Tiempo**

15

Min

**SUBJETIVAS**

**Jugadores**

14

**Edad**

8-11

**Nivel**

Avanzados

**Intensidad**

Media

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen**

14

**%m2 / Jug**

85,714286

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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. 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)

## Incidir en

- \* Correcta ejecución de movimientos y gestos técnicos.
- \* Mantener durante el recorrido la intensidad adecuada.

## Evitar

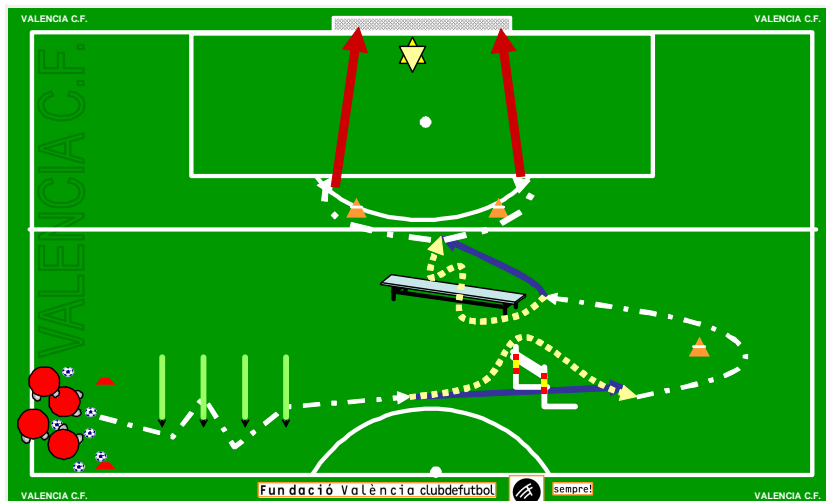
- \* Acumulación de jugadores que ralentice el ejercicio.
- \* Los tiros con poca intención.

## Variantes

1ª.- Alternancia de superficies de contacto para la conducción y el pase.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







**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

**Físicos**

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

**%m2 / Jug**

5,3571429

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* Correcta ejecución de movimientos y gestos técnicos.
- \* Mantener durante el recorrido la intensidad adecuada.

## Evitar

- \* Los relevos incorrectos.
- \* Falta de competitividad entre los dos grupos.

## Variantes

- 1ª.- Alternamos la pierna de conducción.
- 2ª.- Tras la valla, zancada larga.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







**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

**Físicos**

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

**Tiempo** 15 Min

**SUBJETIVAS**

**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

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 tumbado (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.

## Incidir en

- \* La atención y concentración para reaccionar ante el estímulo.
- \* Correcta ejecución del gesto técnico.
- \* Respeto a las reglas propuestas por el entrenador.

## Evitar

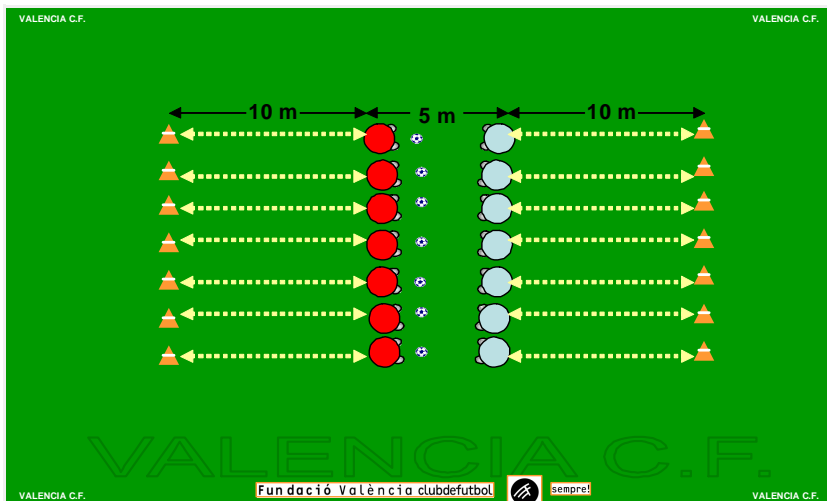
- \* Pasividad de movimientos.
- \* La falta de competitividad.

## Variantes

1ª.- Realizar otras salidas a criterio del entrenador.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - Carga

Tec-Tac. Secundario

DEF - Anticipacion

Material

Balones, conos, picas

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 15 x 5 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

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

## Evitar

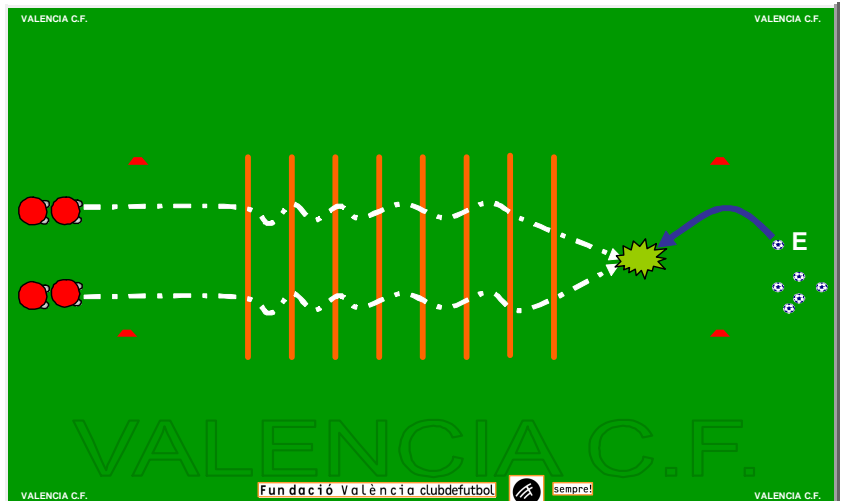
- \* Tocar las picas.
- \* Falta de agresividad positiva en la carga o anticipación.
- \* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

H.00.006

Nombre

EFB: SENTADILLA + VALLAS + SALIDA + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

H - EDUCACION FISICA DE BASE

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

DEF - Entrada

Material

Conos, balones, vallas

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

15 x 3 m

Tiempo

15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

14

Edad

10-11

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: 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.

## Evitar

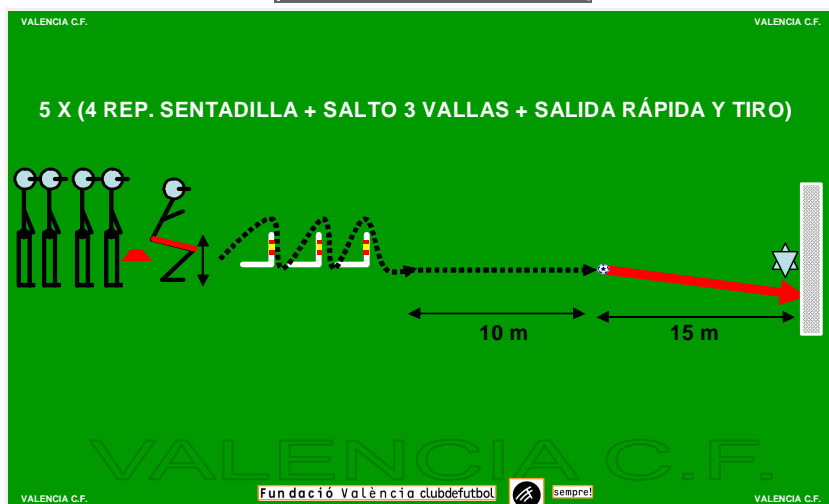
- \* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





<b>Código</b>	H.00.007	<b>Nombre</b>	EFB***: SKIPPING +CONDUCCION + TIRO
---------------	----------	---------------	-------------------------------------

DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
<b>GENERAL</b>	H - EDUCACION FISICA DE BASE	<b>OBJETIVAS</b>	<b>Espacio</b> 15 x 3 m
<b>TEC-TAC</b>	00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO		<b>Tiempo</b> 15 Min
<b>FISICO</b>	FZ - FUERZA	<b>SUBJETIVAS</b>	<b>Jugadores</b> 14
			<b>Edad</b> 6-11
			<b>Nivel</b> Asimilación
			<b>Intensidad</b> Alta
		<b>Entidad de la Carga Total</b>	

OBJETIVOS	
<b>Físicos</b>	FEca - Fuerza Especifica
<b>Tec-Tac. Principal</b>	OF - Tiro
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	OF - Conducción

Material	
Conos, picas, balones	

<b>Jug.Intervienen</b>	14	<b>%m2 / Jug</b>	3,2142857
<b>Cuando Trabajarlo</b>	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
<p>PREPARACION FISICA ESPECIFICA: Elevación con las puntas de los pies + Skipping entre 4 picas a 0'5m + salida + conducción con oposición que temporiza + tiro. Vuelta trote suave.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hacer los apoyos correctos.</li> <li>* Equilibrio del cuerpo.</li> <li>* Frecuencia de zancada adecuada.</li> </ul>

Evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.</li> <li>* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.</li> </ul>

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Alternar pierna y superficie de golpeo. 2ª.- El portero sujeta balón (1'80m), 3 saltos sin flexión rodilla tocar con la cabeza.</p>	

Observaciones



Código

H.00.008

Nombre

EFB: SALTOS + ACELERACION + CONTROL + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

H - EDUCACION FISICA DE BASE

TEC-TAC

00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO

FISICO

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

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 %m2 / Jug 57,142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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

## Incidir en

- \* 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

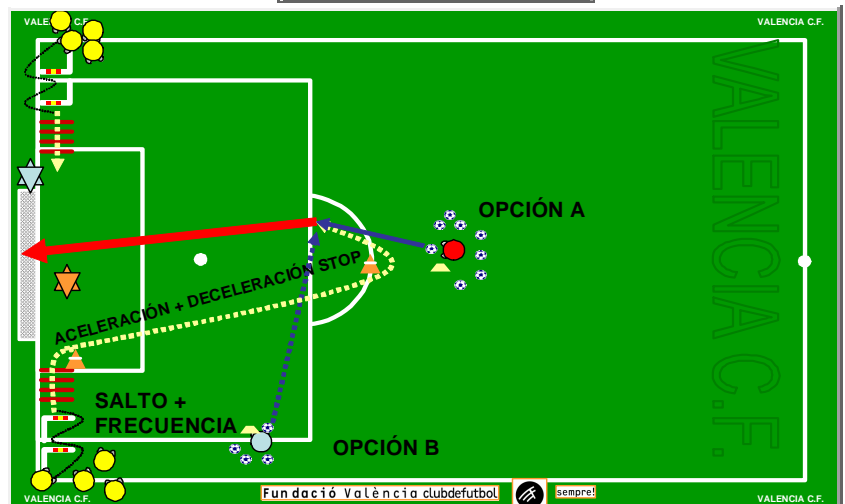
- \* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.
- \* Falta de atención de los pasadores y receptores del balón.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## Variantes

- 1ª.- Alternar pierna y superficie de golpeo.
- 2ª.- Hacer finta previa al tiro.
- 3ª.- Hacer otros controles: Amortiguamiento, doble control, ...

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

CDG - Coordinacion

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

DEF - Carga

Material

Conos, picas, balones, aros

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 x 5 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

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.- Skipping 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

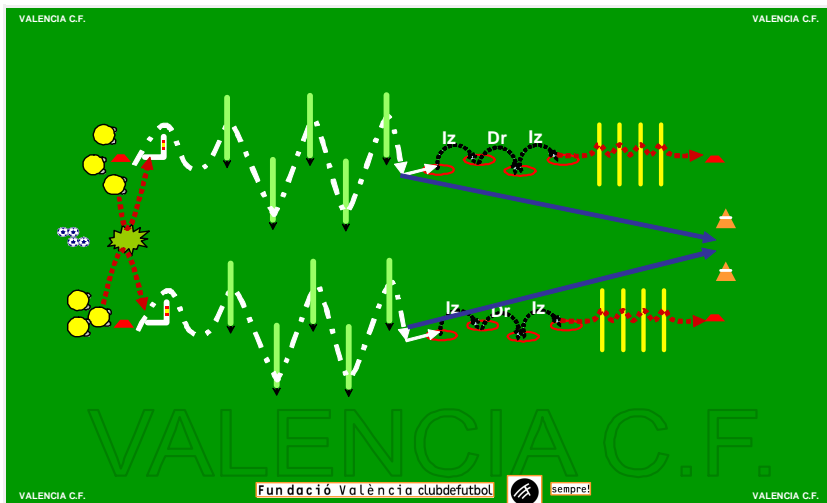
- \* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.
- \* Conducción defectuosa.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## 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 + SKIPIG UN APOYO + SLALON

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

H - EDUCACION FISICA DE BASE

TEC-TAC

00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO

FISICO

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

Tec-Tac. Principal

DEF - Carga

Tec-Tac. Secundario

SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

Conos, picas, aros

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

20

x

5

m

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

12

Edad

8-11

Nivel

Asimilación

Intensidad

Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

12

%m2 / Jug

8,3333333

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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

Competición:

## Incidir en

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

## Evitar

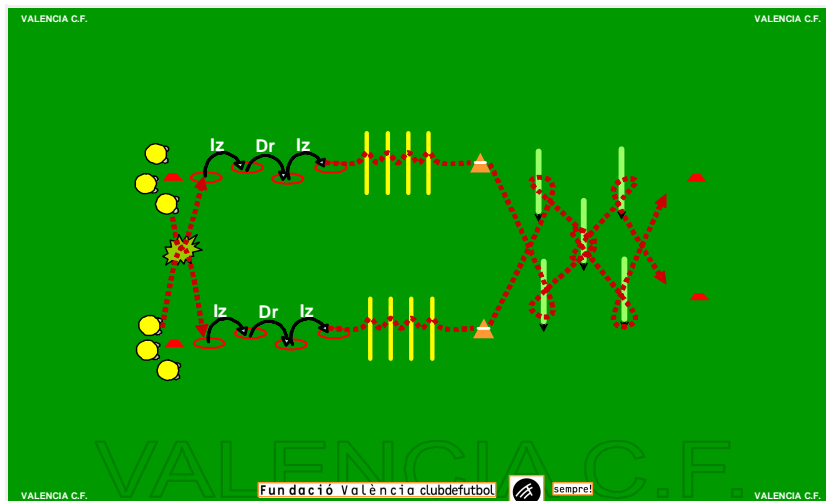
- \* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## Variantes

- 1ª.-La acción cognitiva del principio ir modificándola en cada salida (Ejemplo: Carga con el pecho, Carga hombro derecho, etc...).
- 2ª.- Al final acción de golpeo balón.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

%m2 / Jug

18,333333

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

COORDINACIÓN-FUERZA GENERAL (Competición): Sale un jugador de cada grupo, realizando lo siguiente:

- 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

## Incidir en

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

## Evitar

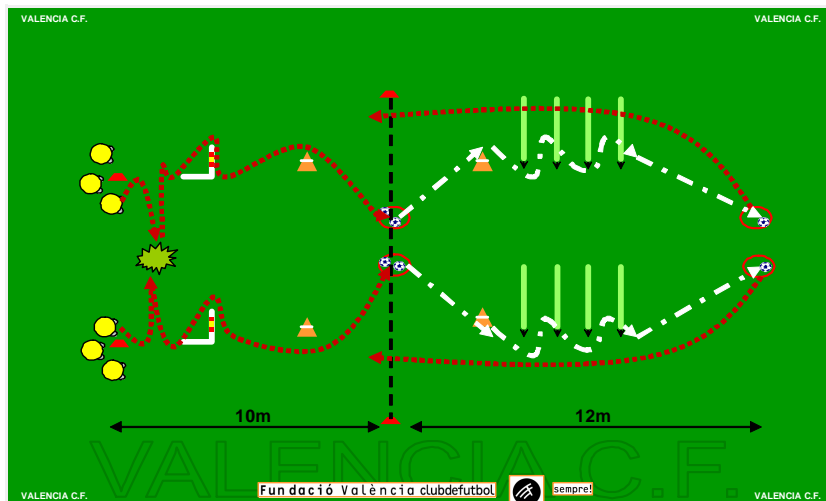
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## 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.00.012**

**Nombre**

**EFB: ACELERACION + DESACELERACION**

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

H - EDUCACION FISICA DE BASE

**TEC-TAC**

00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO

**FISICO**

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

**Físicos**

FEal - Fuerza Especial

**Tec-Tac. Principal**

OF - Pase

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Conducción

**Material**

Balones, conos

## VARIABLES

**OBJETIVAS**

**Espacio**

10

x

10

m

**Tiempo**

15

Min

**SUBJETIVAS**

**Jugadores**

14

**Edad**

10-11

**Nivel**

Avanzados

**Intensidad**

Alta

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen**

14

**%m2 / 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:  
1ª zona: Salida del cono y realizo 5 carreras en forma de trebol (5 m cada una)  
2ª zona: Salida del cono y realizo 5 carreras en triángulo.  
3ª.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

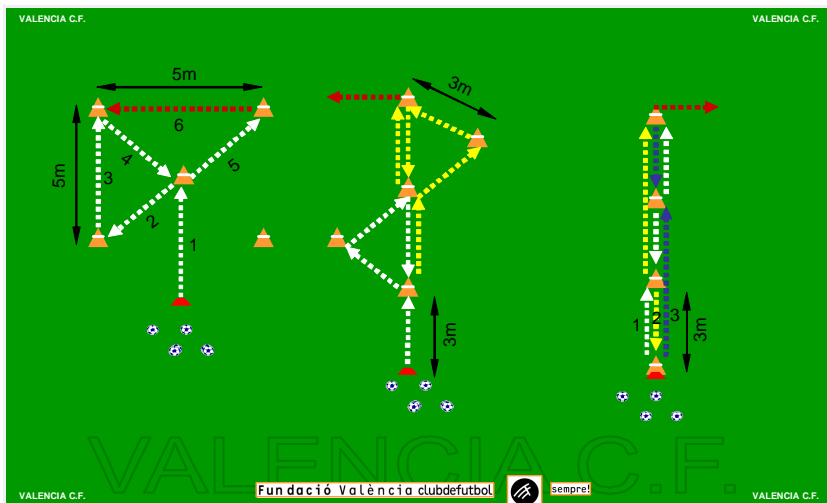
- \* Reducir distancias.
- \* Ritmo lento de ejecución.

## Variantes

- 1ª.- Hacerlo con balón.
- 2ª.- Hacer carreras laterales.
- 3ª.- Las carreras de vuelta hacerlas de cara (hacia atrás).
- 4ª.- 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

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

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 grupos 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).

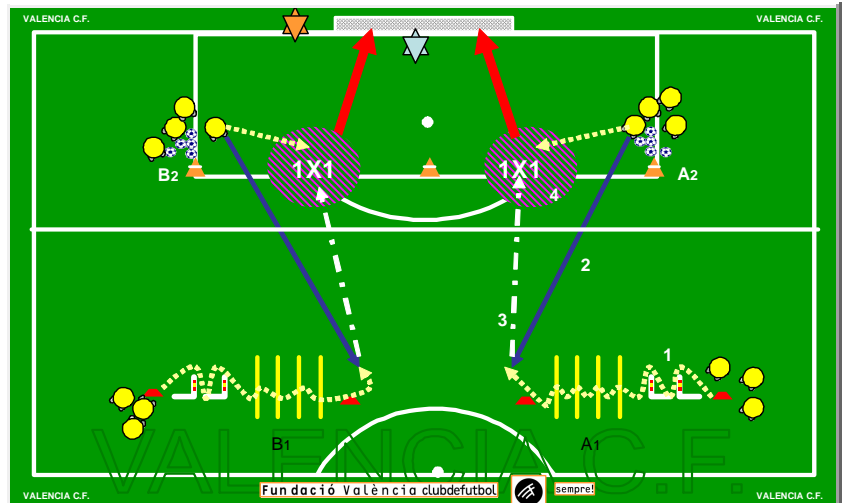
## Variantes

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

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

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 %m2 / Jug 12,5

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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

- \* Pase defectuoso para la pared.
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## Variantes

1ª.- En lugar del entrenador, colocar el portero.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

H.00.015

Nombre

EFB: HABILIDAD + COORDINACION + PARED BANCO + REGATE + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

H - EDUCACION FISICA DE BASE

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

Físicos

CDG - Coordinacion

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Pared

Material

Balones, conos, vallas, banco y picas.

## 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

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.

## Evitar

- \* Pase defectuoso para la pared con el banco.
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## Variantes

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

Físicos

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 %m2 / Jug 32,142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

Alternar superficies de contacto y trayectorias para el tiro.

## Incidir en

- \* Atención y concentración en todas las acciones.
- \* Conducción bien ejecutada dominando el balón en todo momento.
- \* Realizar la entrada de forma correcta.

## Evitar

- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.
- \* El perseguidor no respete el recorrido.

## Variantes

- 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

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

CDG - Coordinacion

Tec-Tac. Principal

SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Tec-Tac. Secundario

SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

Balones, conos, vallas, picas y aros.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 x 20 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / 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.

## Evitar

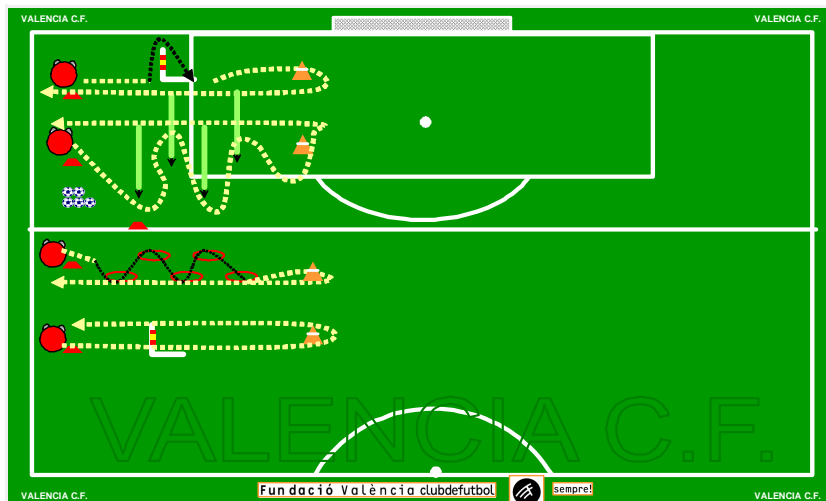
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.
- \* Alteración de los recorridos.

## 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

Físicos

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

EDUCACION FISICA DE BASE: Conducción superior + pared al banco + pase al otro grupo.  
Finalizado se coloca en el grupo que ha realizado el pase.

## Incidir en

- \* 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

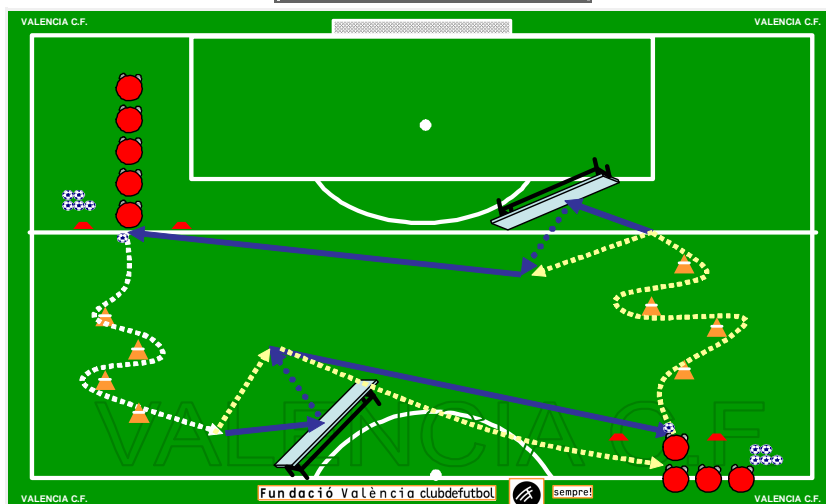
- \* Descoordinación entre el que pasa y el que recibe del otro grupo.
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.
- \* Alteración de los recorridos.

## Variantes

- 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

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

- \* Atención y concentración en todas las acciones.
- \* Equilibrio del cuerpo.
- \* Dejar bien el balón dentro del aro

## Evitar

- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.
- \* Alteración de los recorridos.

## Variantes

- 1ª.- Levantar el balón con el pie y botandolo llevarlo al aro.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

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 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

Dos grupos que realizan Coordinación + Agilidad + Pase + Tiro:  
 1º Grupo: 2 elevaciones de gemelos + Skipping + 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.

## Incidir en

- \* Coordinar bien la llegada de ambos jugadores
- \* Atención y concentración en todas las acciones.
- \* Conducción y pase bien ejecutado, aprovechando la carrera del receptor..

Precisión en el pase.

## Evitar

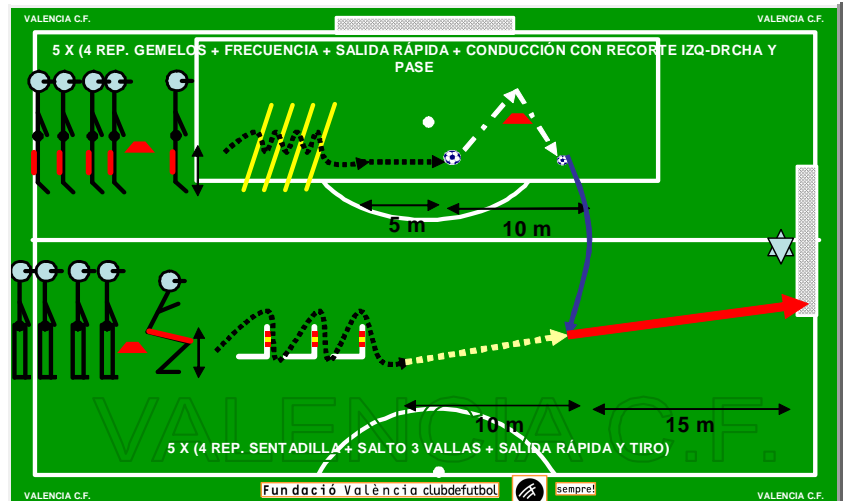
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Frecuencias largas de salida.
- \* Alteración de los recorridos.
- \* Pases imprecisos.
- Mala utilización de las superficies de contacto en el tiro.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 10

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 10 %m2 / 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

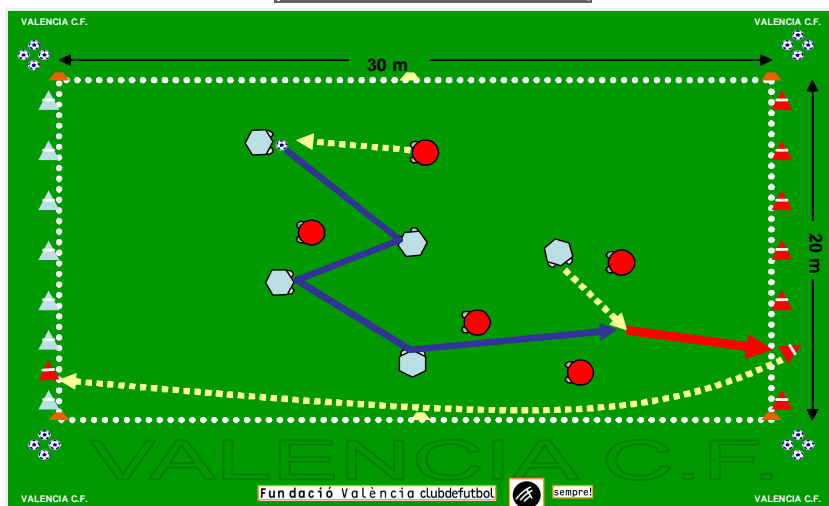
- \* Juego reiterativo en la misma zona.
- \* Lentitud de circulación de balón.
- \* Atención para interceptar los intentos de tumbar conos.

## Variantes

- 1ª.- Permitir que se pueda recuperar el cono (en ese caso lo hacemos por tiempo (2x5')
- 2ª.- Introducir comodín en el centro.
- 3ª.- 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

Físicos

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

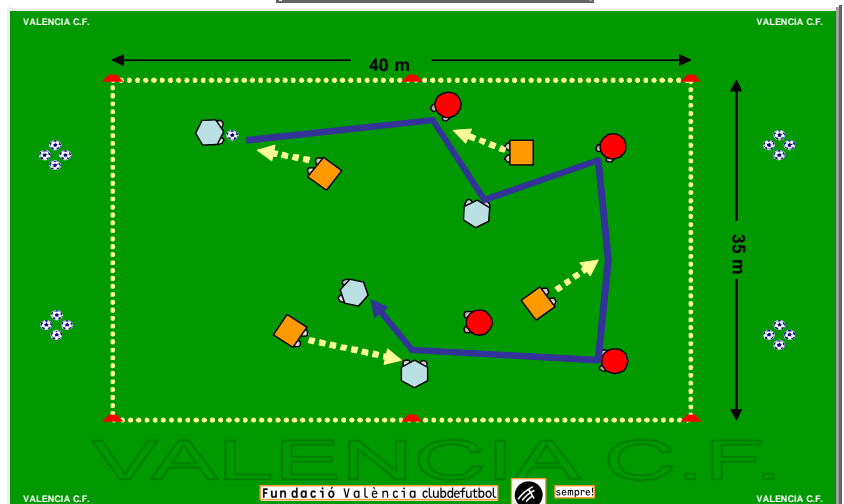
- \* Pases imprecisos.
- \* Presionar más de un jugador al mismo balón.
- \* Poca alternancia de cambios de orientación.

## Variantes

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

**Físicos**

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.
- \* Intensidad defensiva.
- \* Precisión en el pase.
- \* Alternancia de juego (varias orientaciones y direcciones).

## Evitar

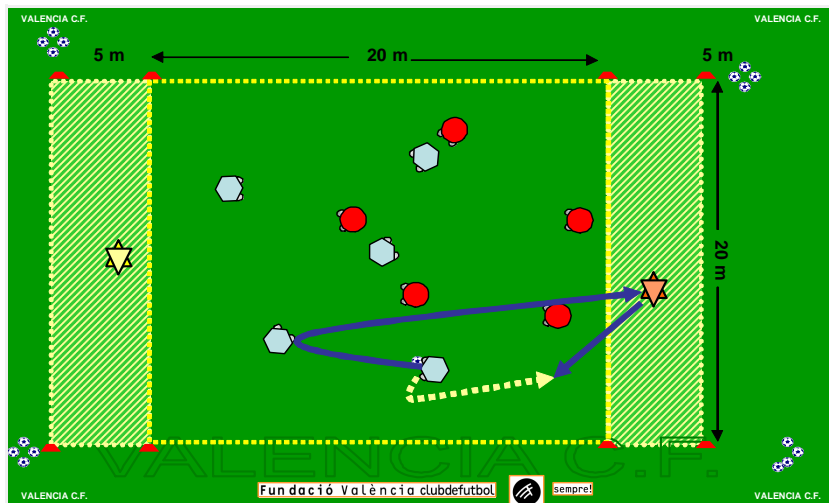
- \* Precipitación en el cambio de orientación al comodín del fondo.
- \* Ritmo bajo de circulación de balón.

## Variantes

1ª.- Alternar paredes con descarga cortas.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.09.004

Nombre

JUEGO REDUCIDO\*\*\*: 4X1 RONDO MOVIL

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

09 - JUEGOS REDUCIDOS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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

Tiempo

10

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

5

Edad

6-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

5

%m2 / Jug

16

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* Trayectoria rasa de los pases.
- \* Atención permanente a la interceptación reflexiva del que defiende.

## Evitar

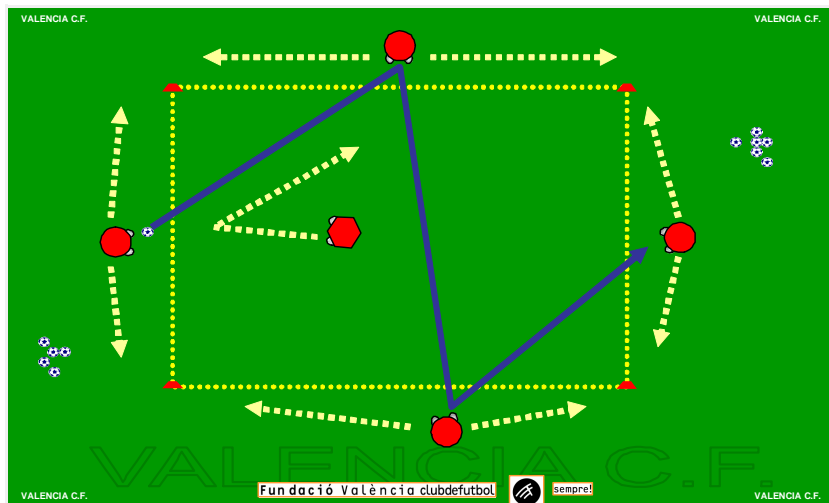
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva del jugador que intercepta.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

- 1ª.- Los jugadores ocupan el lateral donde envían el balón.
- 2ª.- Pasar a dos toques.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

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

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).

## Incidir en

- \* Trayectoria rasa de los pases.
- \* Atención permanente a la interceptación reflexiva del que defiende.

## Evitar

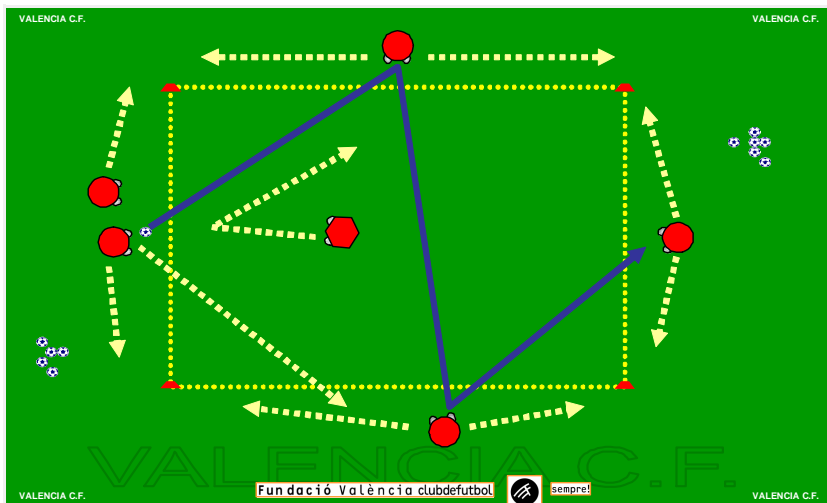
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva del jugador que intercepta.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

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

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

CAer - Capacidad Aeróbica

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

DEF - Pressing

Material

Balones, conos y petos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

15

x

15

m

Tiempo

10

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

10

Edad

6-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

10

%m2 / Jug

22,5

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. Se puede jugar de 2 formas:

- 1ª.- Por tiempos (3 series de 3 minutos). Contar las recuperaciones.
- 2ª.- Por número de balones recuperados (10 balones).

## Incidir en

- \* 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

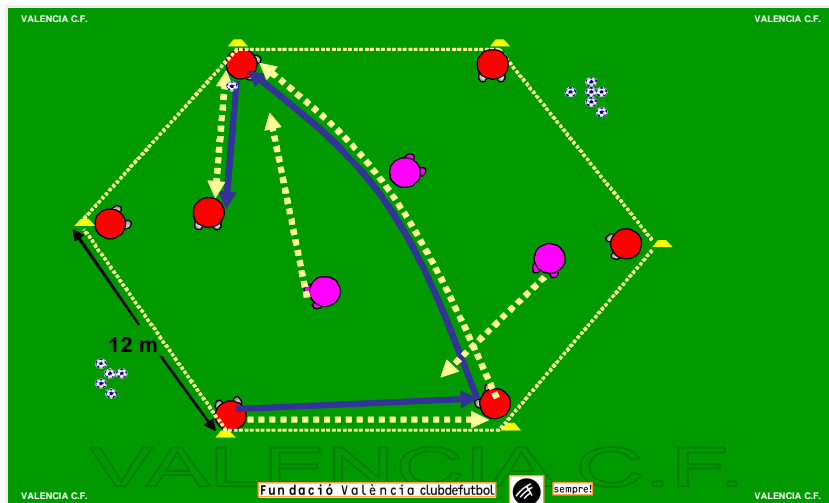
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva de los jugadores que interceptan.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

- 1ª.- 5 X 2 + 2 comodines. 2 toques. Rápida transición Defensa-ataque y viceversa.
- 2ª.- Acciones Técnicas (Control y Pase). Acciones defensivas (Basculaciones, Coberturas, Ayudas y Pressing).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.09.007

Nombre

JUEGO REDUCIDO\*\*\*: 3X1 RONDO MOVIL

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

09 - JUEGOS REDUCIDOS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

DEF - Interceptacion

Material

Balones, conos y petos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

8 x 8 m

Tiempo

10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

4

Edad

6-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

4

%m2 / Jug

16

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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).

## Incidir en

- \* Trayectoria rasa de los pases.
- \* Atención permanente a la interceptación reflexiva del que defiende.

## Evitar

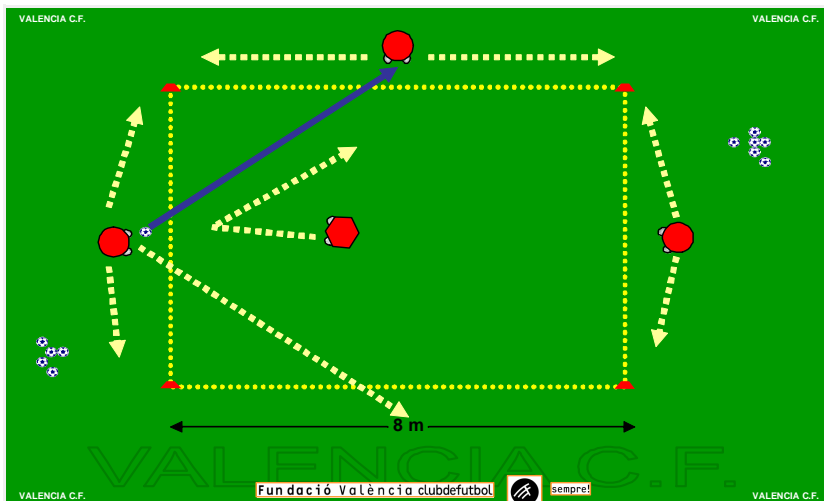
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva del jugador que intercepta.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

- 1ª.- Dos toques (control con el pie más alejado y pase con la otra pierna).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

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

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 6

Edad 6-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

4

%m2 / Jug

25

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

RONDO 4x2: Superficie 10 x 10. Dos toques. Consiste en mantener la posesión de la pelota y evitar su pérdida ante el pressing de los dos jugadores que defienden. Hay intercambio individual tras robo de balón.

## 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

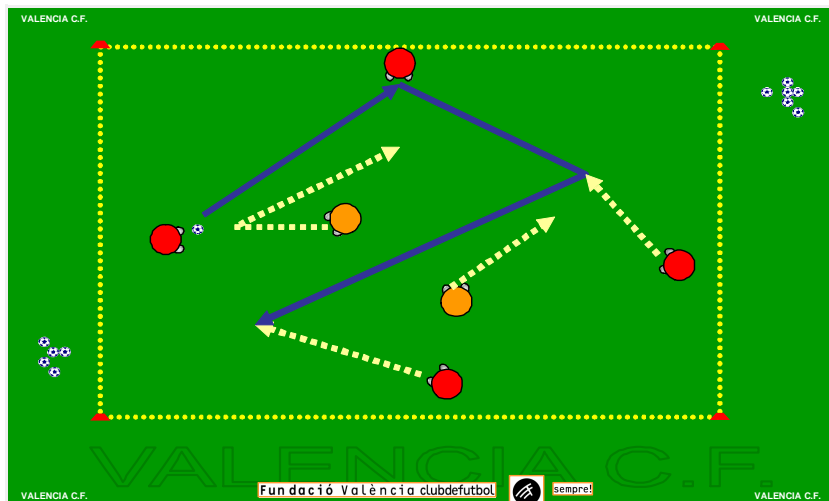
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva del jugador que intercepta.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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 golpes. 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

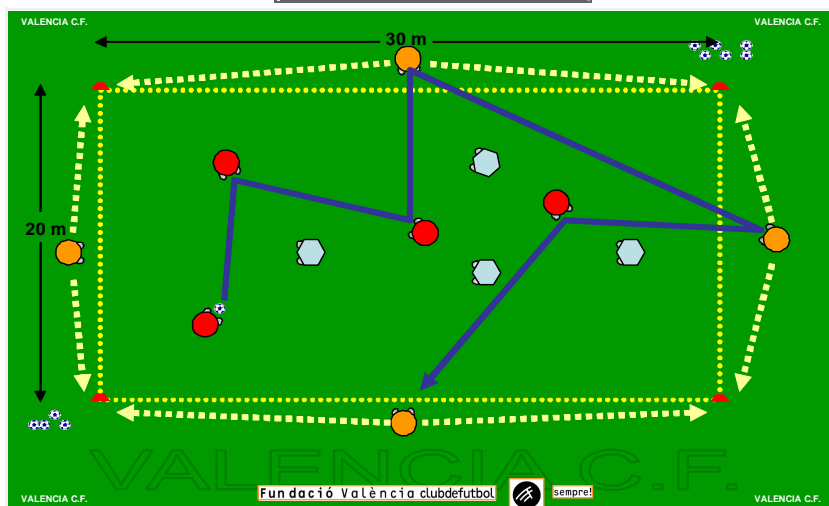
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva de los jugadores que pagan.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**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

**Físicos**

CAer - Capacidad Aeróbica

**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

**%m2 / Jug** 21,333333

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

**PASES CONSECUTIVOS 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

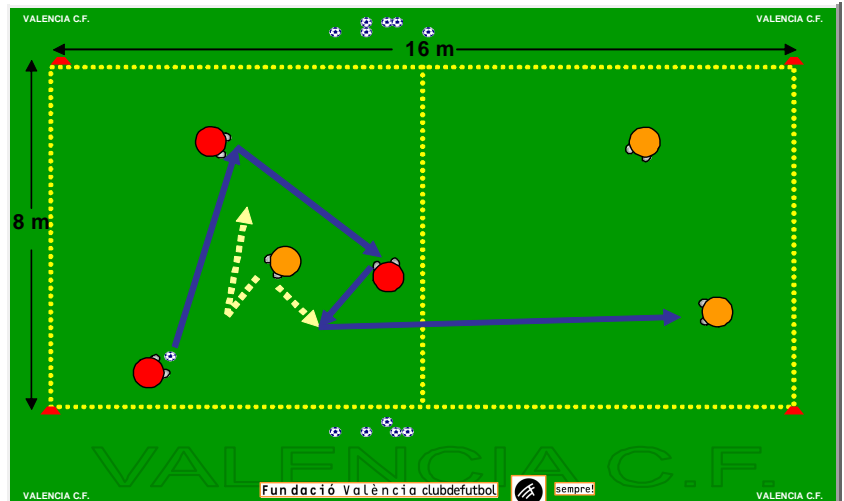
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva de los jugadores que pagan.

## 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

Físicos

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

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 11

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 11 %m2 / 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 anticipe 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 golpes. 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

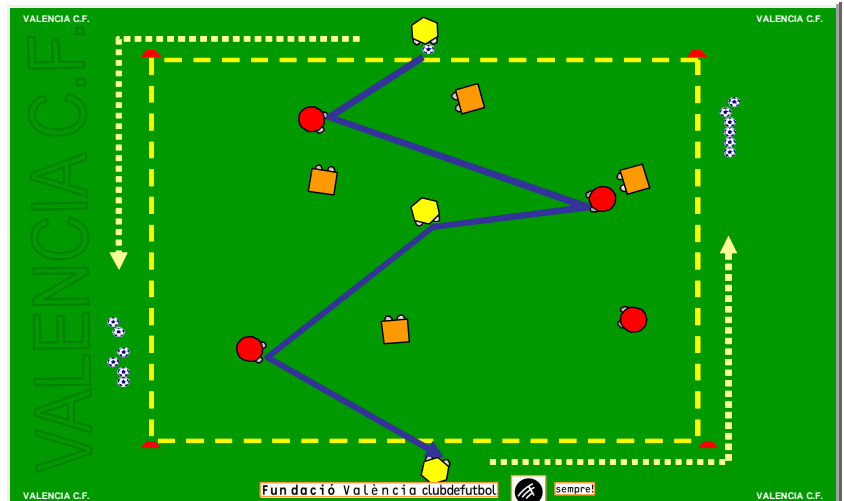
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pases imprecisos.
- \* Pérdida de balón no forzadas.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





<b>Código</b>	C.09.012	<b>Nombre</b>	JUEGO REDUCIDO: 5X5 PARTIDO PAREDES
---------------	----------	---------------	-------------------------------------

DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	<b>OBJETIVAS</b>	<b>Espacio</b> 20 x 40 m
<b>TEC-TAC</b>	09 - JUEGOS REDUCIDOS		<b>Tiempo</b> 15 Min
<b>FISICO</b>	RS - RESISTENCIA	<b>SUBJETIVAS</b>	<b>Jugadores</b> 10
			<b>Edad</b> 8-11
			<b>Nivel</b> Avanzados
			<b>Intensidad</b> Alta
			<b>Entidad de la Carga Total</b>

OBJETIVOS	
<b>Físicos</b>	PAnA - Potencia Anaerobica Alactica
<b>Tec-Tac. Principal</b>	OF - Pared
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	DEF - Coberturas

Material	
Balones, conos y petos	

<b>Jug.Intervienen</b>	10	<b>%m2 / Jug</b>	80
<b>Cuando Trabajarlo</b>	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
<p><b>PARTIDO PAREDES 2x1:</b> 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Velocidad en el juego para poder finalizar bien las paredes.</li> <li>* Atención del jugador que realiza las coberturas defensivas.</li> <li>* Precisión en los pases utilizando sólo trayectorias rasas.</li> </ul>
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Precipitación de las acciones de pared.</li> <li>* Circulación lenta del juego.</li> <li>* Pases imprecisos.</li> <li>* Pérdida de balón no forzadas.</li> </ul>

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Eliminar los comodines de los fondos. 2ª.- Añadir un comodín en el centro.</p>	
Observaciones	



Código

C.09.013

Nombre

JUEGO REDUCIDO: 4X4 + 4 TRES ZONAS + CAMBIO DE ORIENTACION

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

09 - JUEGOS REDUCIDOS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

DEF - Pressing

Tec-Tac. Secundario

OF - Cambios de Orientacion

Material

Balones, conos y petos

## VARIABLES

OBJETIVAS

Espacio

30

x

20

m

Tiempo

15

Min

SUBJETIVAS

Jugadores

12

Edad

8-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

12

%m2 / Jug

50

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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.

## Evitar

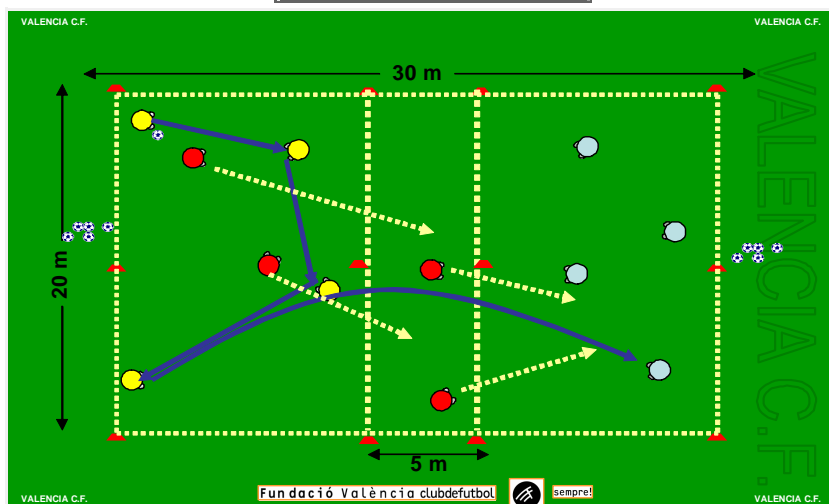
- \* Circulación lenta del juego.
- \* Pases imprecisos.
- \* Pérdida de balón no forzadas.
- \* Falta de movilidad en las zonas de juego.

## Variantes

1ª.- El jugador que hace el cambio de orientación puede ir de apoyo a la otra zona.

## 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

Físicos

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 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.
- \* Intensidad defensiva de los que pagan.

## Evitar

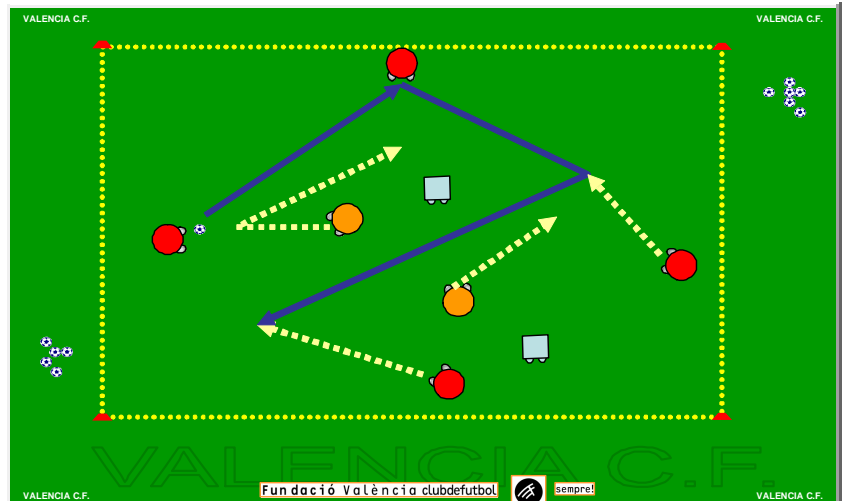
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

- 1ª.- Por parejas cuando pierde uno pagan los dos.
- 2ª.- 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

**Físicos**

PAnL - Potencia Anaerobica Lactica

**Tec-Tac. Principal**

DEF - Entrada

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Cobertura del balón

**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

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.

## Incidir en

- \* Correcta ejecución del regate, la entrada y la cobertura del balón.
- \* Agresividad positiva en todas las acciones (ir al encuentro de ...).

## Evitar

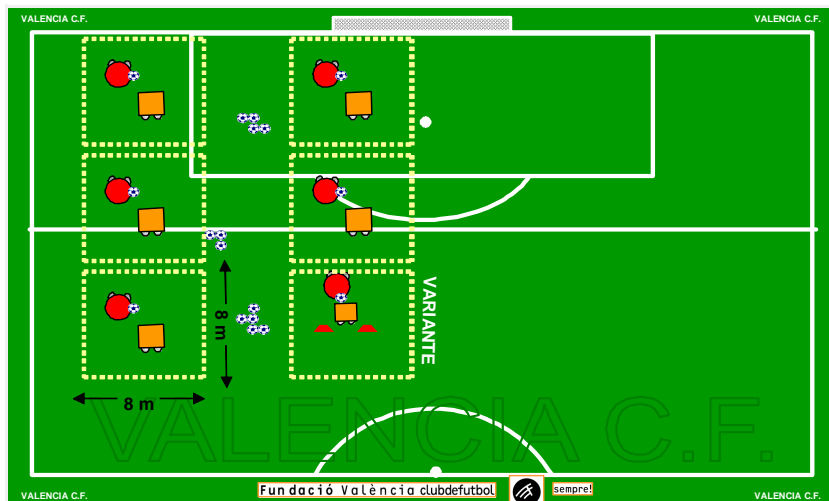
- \* Falta de competitividad.
- \* Acciones repetidas, intentar variar (regates, entradas, etc...).
- \* Pérdidas de tiempo cuando el balón sale de la zona.

## Variantes

1ª.- Introducir portería pequeña de 2 metros por la que hay que pasar con balón controlado.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

CAer - Capacidad Aeróbica

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

DEF - Anticipación

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

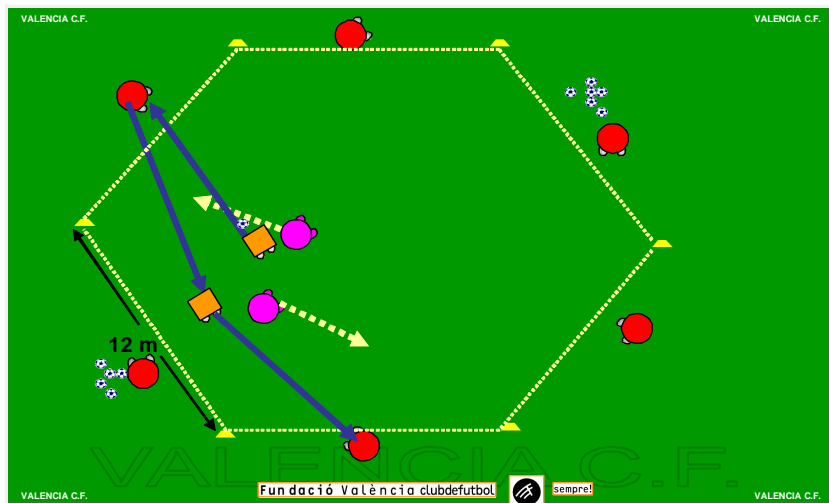
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva.

## Variantes

- 1ª.- No se puede jugar entre los jugadores de dentro.
- 2ª.- 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

Físicos

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

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

- \* Velocidad en el juego.
- \* Precisión en los pases.
- \* Movilidad y apoyos constantes.
- \* Dinamismo en los jugadores que defienden.

## Evitar

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

## Variantes

- 1ª.- Los jugadores de los vértices pueden moverse por los lados del triángulo.
- 2ª.- No se puede repetir el apoyo de fuera.
- 3ª.- Se pueden pasar el balón entre los apoyos de fuera (2 pases seguidos)

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

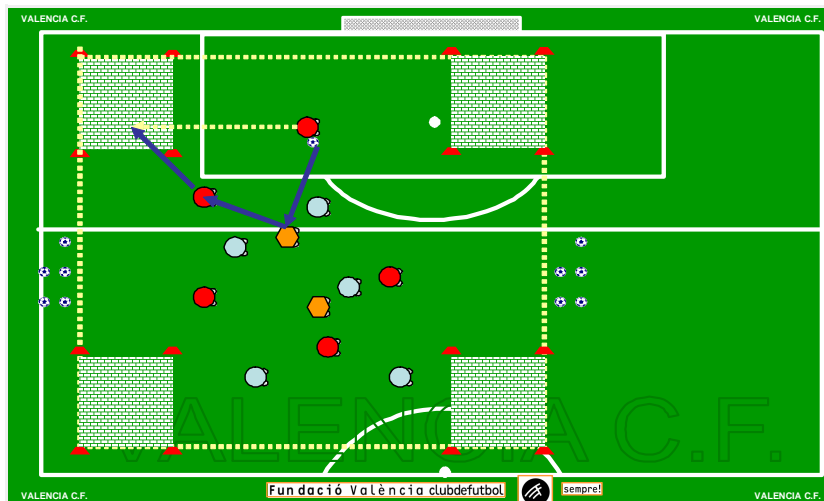
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva.
- \* Falta de movilidad de los jugadores que atacan.

## 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

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.

## Incidir en

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

## Evitar

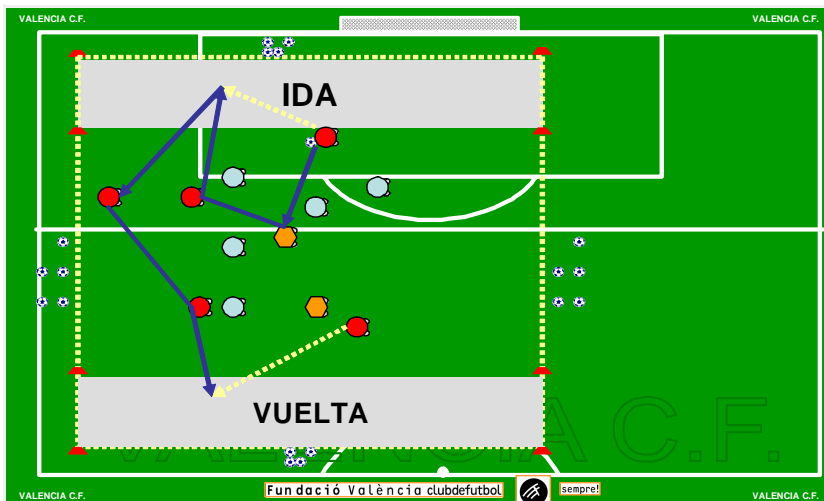
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva.
- \* Falta de movilidad de los jugadores que atacan.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**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

**Físicos**

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

- \* Vigilancia defensiva de la zona que no tiene defensor.
- \* Velocidad del juego.
- \* Apoyos permanentes.

## Evitar

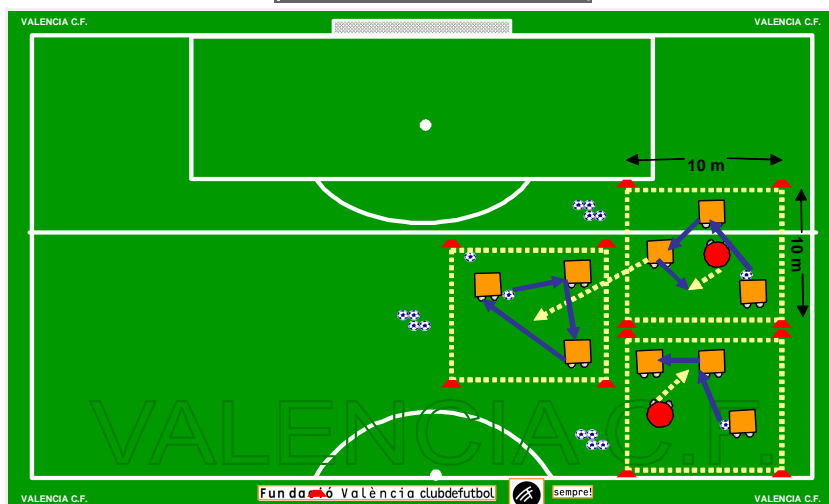
- \* Imprecisión en el pase.
- \* Falta de movilidad de los que poseen el balón.
- \* Falta de atención de los que no tienen defensor.
- \* Pasividad del defensor.

## 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

Físicos

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

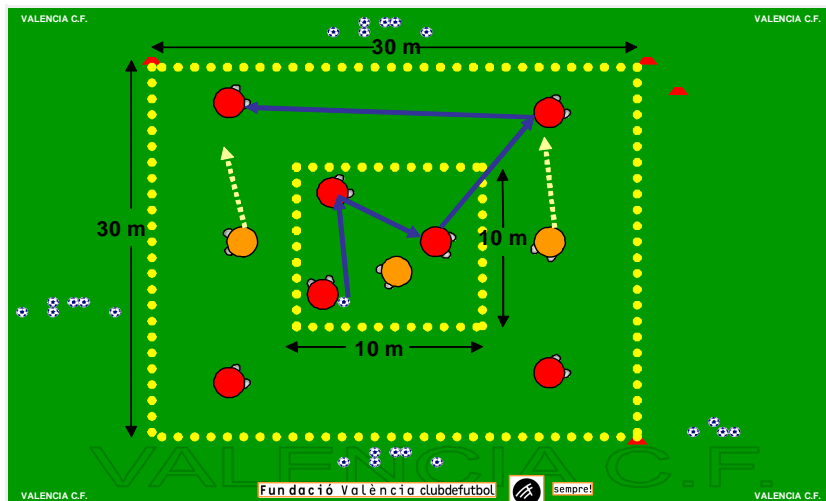
- \* Imprecisión en el pase.
- \* Falta de movilidad de los que poseen el balón.
- \* Pasividad del defensor.

## Variantes

- 1ª.- Jugar a 2 toques.
- 2ª.- 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

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

09 - JUEGOS REDUCIDOS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAnL - Capacidad Anaerobica Lactica

Tec-Tac. Principal

DEF - Entrada

Tec-Tac. Secundario

OF - Cobertura del balón

Material

Balones, conos y petos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 x 20 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 28,571429

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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.

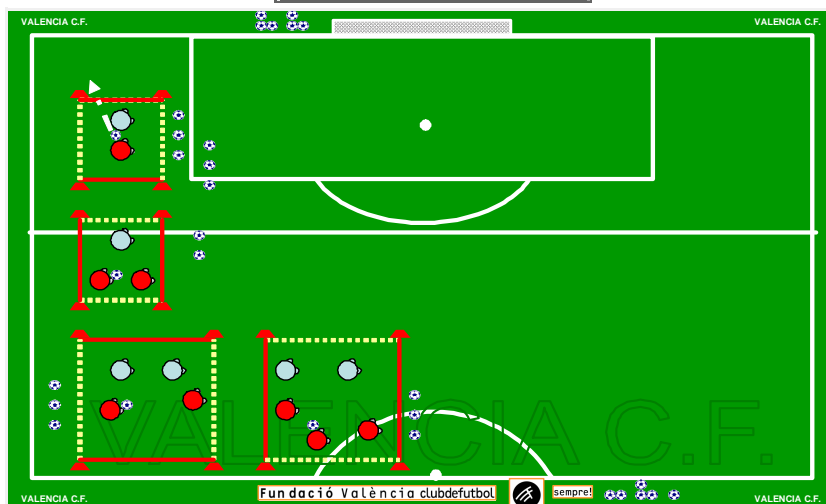
## Variantes

1ª.- Pases con la cabeza utilizando las manos.

2ª.- Tres toques.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**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

**Físicos**

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.

## Evitar

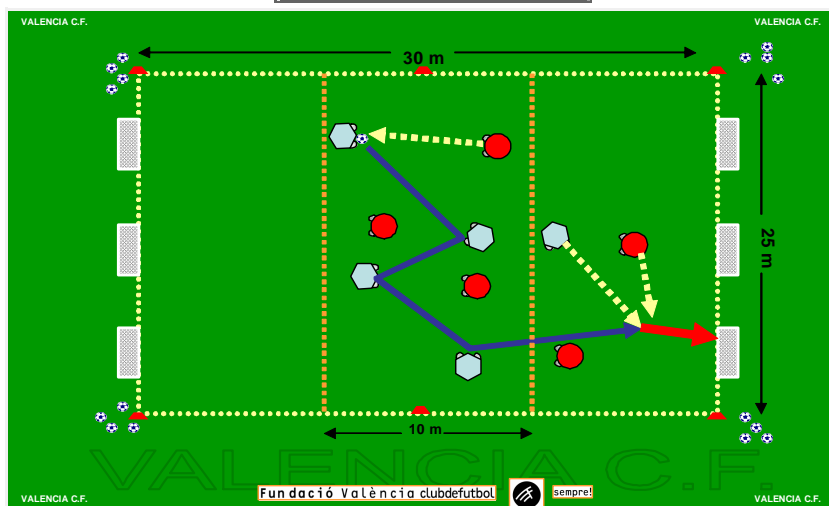
- \* Sobre todo en defensa que se ocupen las tres zonas.
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Poca alternancia de juego (corto-largo)
- \* Poca intensidad defensiva en la zona de finalización.

## 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

Físicos

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 con 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

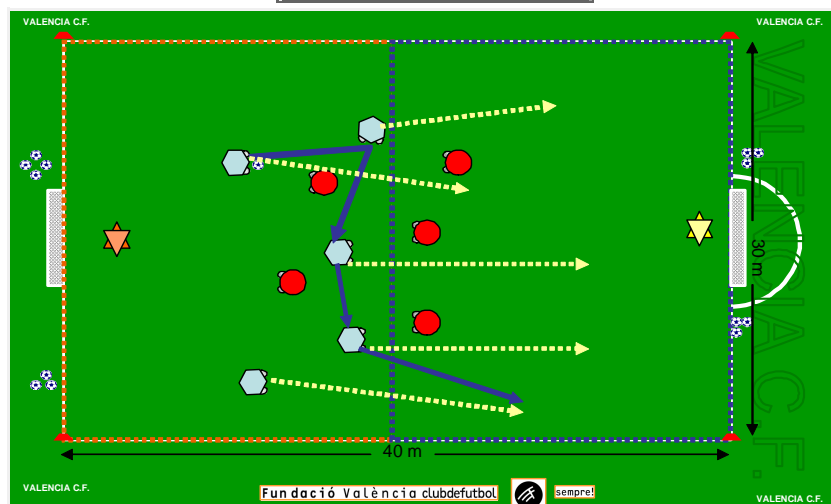
- \* Imprecisiones en el pase en campo propio.
- \* Falta de intensidad defensiva en el campo adversario.
- \* Líneas separadas sin conexión en ataque y/o defensa.

## Variantes

- 1ª.- Introducir un comodín (5x5+C).
- 2ª.- Jugar un 4x4 + 2 Comodines.
- 3ª.- Aumentar a 5 pases para ir al otro campo.
- 4ª.- 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

Físicos

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

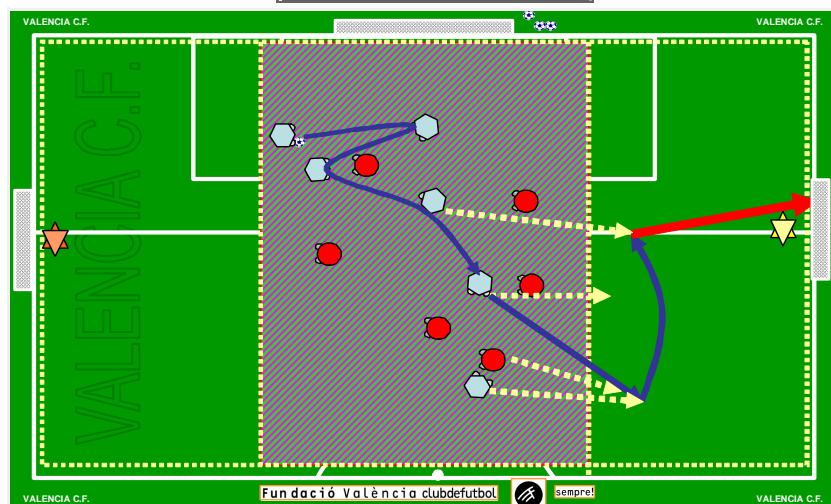
- \* Lentitud en la circulación del balón.
- \* Imprecisiones en el pase.
- \* Falta de intensidad defensiva, sobre todo en la zona central.

## 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

Físicos

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 golpes 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

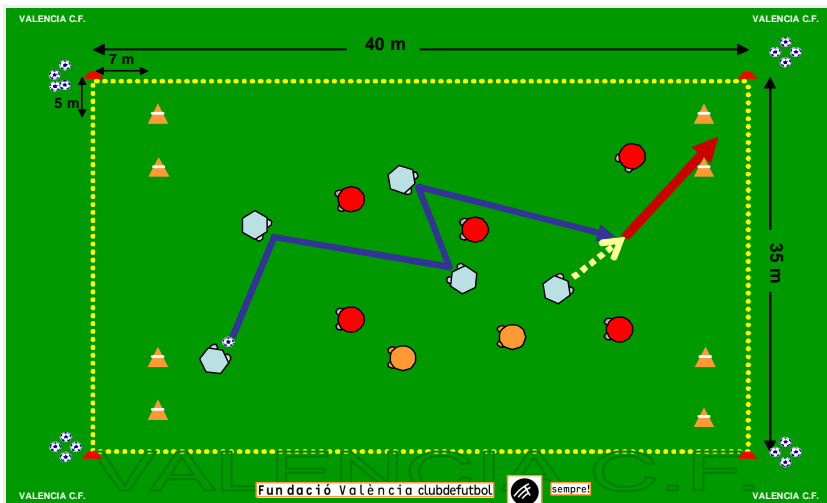
- \* Lentitud en la circulación del balón.
- \* Imprecisiones en el pase.
- \* Falta de intensidad defensiva.

## 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

Físicos

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 %m2 / Jug 60

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* Velocidad en el juego.
- \* Precisión en los controles y pases.
- \* Amplitud en el ataque utilizando los apoyos del fondo.

## Evitar

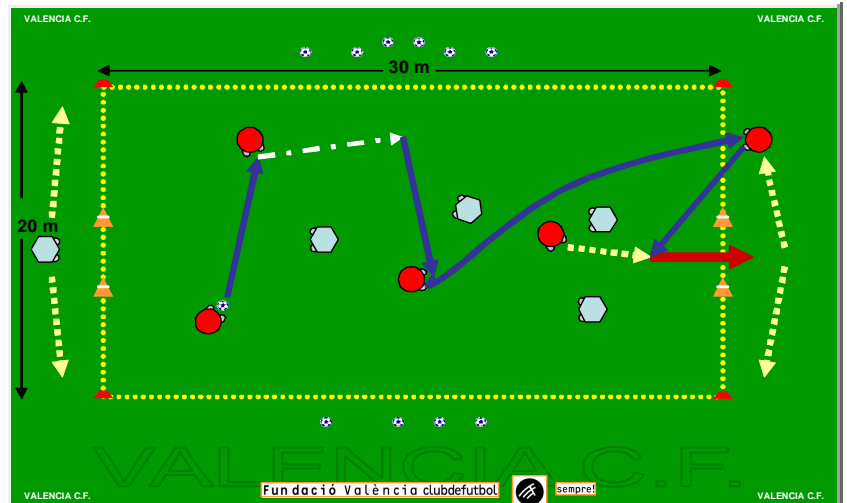
- \* Pases y controles imprecisos.
- \* Poca progresión en el juego.
- \* Poca movilidad ofensiva y defensiva.

## Variantes

- 1ª.- Los comodines se pueden mover por dos lados.
- 2ª.- Introducir comodines por dentro y por fuera.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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.

## Evitar

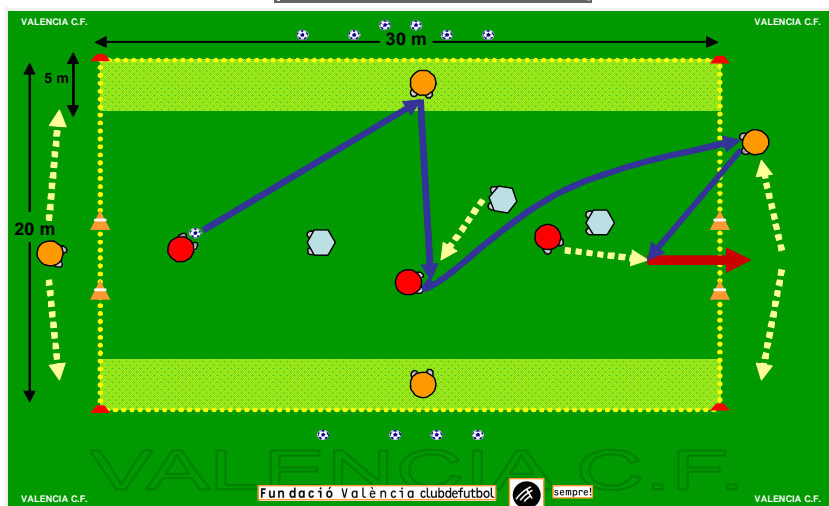
- \* Pases y controles imprecisos.
- \* Poca progresión en el juego (No apoyarnos con los comodines).
- \* Poca movilidad ofensiva y defensiva.

## Variantes

- 1ª.- Donde robo el balón tengo que combinar con el comodín del lado y fondo opuesto.
- 2ª.- Introducir porterías grandes y los porteros.
- 3ª.- 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

Físicos

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

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.

## Incidir en

- \* Velocidad en el juego.
- \* Encadenamiento ataque-defensa.
- \* Presión en el campo adversario.

## Evitar

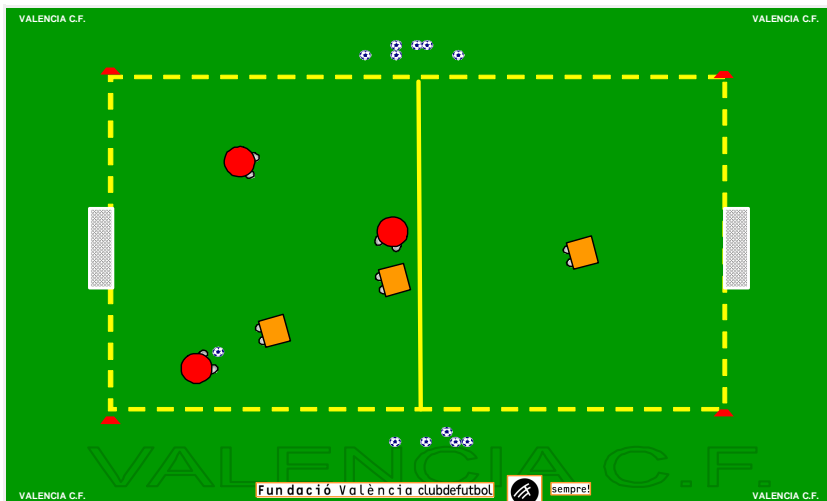
- \* Progresar poco hacia la portería adversaria.
- \* Errores en controles y pases.
- \* Actitud pasiva para recuperar el balón en el campo adversario.

## Variantes

- 1ª.- Utilizar un comodín.
- 2ª.- Gol sólo es válido si se consigue antes de 5 pases.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.008

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 4X4 SI ROBO ARRIBA ATACO CON UNO MAS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

PAer - Potencia Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Superioridad Nª Ofensiva

Tec-Tac. Secundario

DEF - Basculacion

Material

Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.

## VARIABLES

## 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 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* Velocidad en el juego.
- \* Encadenamiento ataque-defensa.
- \* Presión en el campo adversario.
- \* Crear situaciones de 2x1 en ataque.

## Evitar

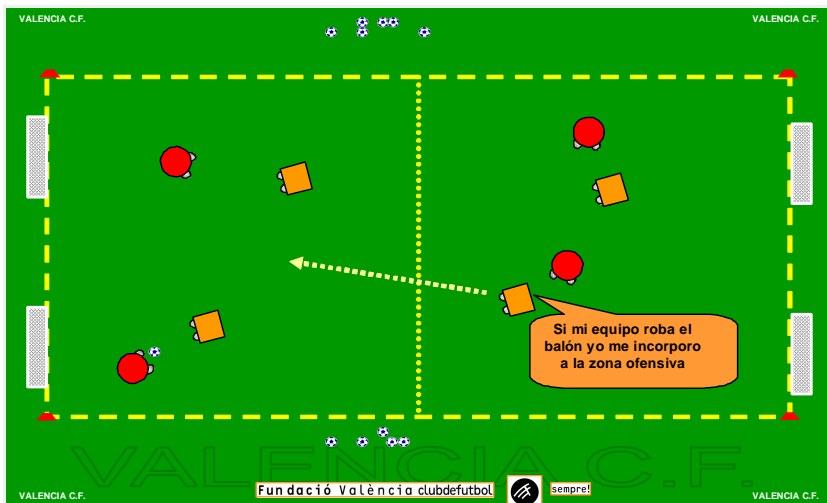
- \* Lentitud en el juego de ataque.
- \* Errores en controles y pases.
- \* Actitud pasiva para recuperar el balón en el campo adversario.

## Variantes

1ª.- Limitar a 5 el número de pases en zona ofensiva para hacer gol.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.009

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 7X7 ZONA UTIL-INUTIL

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

DEF - Equilibrio entre Lineas

Tec-Tac. Secundario

OF - Ocupacion Espacios Libres

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

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.

## Incidir en

- \* 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

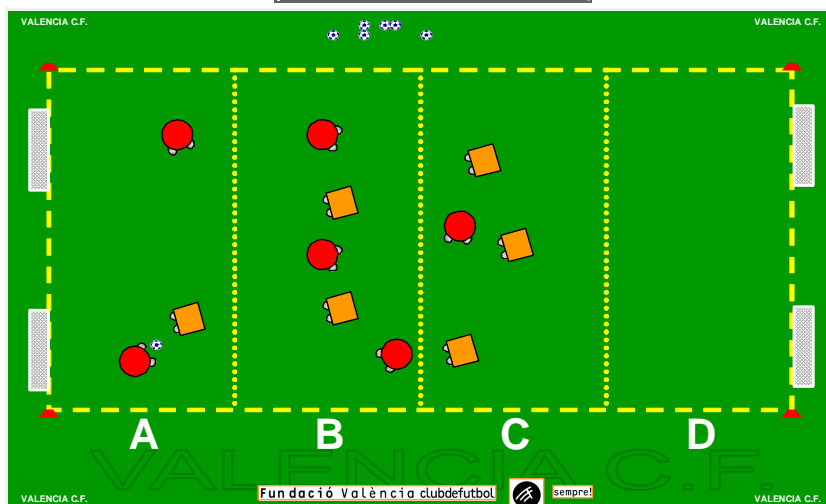
- \* Acumulación excesiva de jugadores en el campo.
- \* Lentitud en el juego de ataque.
- \* Errores en controles y pases.
- \* Actitud pasiva para recuperar el balón en el campo adversario.

## Variantes

- 1ª.- Introducir un comodín que pueda moverse por todas las zonas del campo.
- 2ª.- Permitir el desdoblamiento de un jugador que interactúa en otra zona asumiendo una misión ofensiva.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

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 %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 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.

## Incidir en

- \* Dar velocidad al juego
- \* Encadenar ataque-defensa.
- \* Precisión en los controles y en el pase

## Evitar

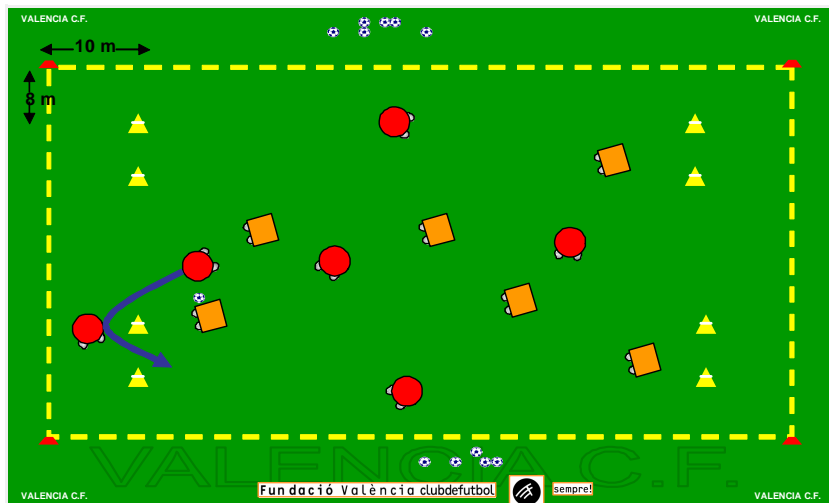
- \* Lentitud en el juego de ataque.
- \* Errores en controles y pases.
- \* Actitud pasiva para recuperar el balón.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

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 línea (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 sobrepasa la línea, el gol sólo es válido a un toque.

## Incidir en

- \* Basculaciones correctas para impedir que sobrepasen la línea.
- \* Amplitud en el juego.
- \* Velocidad en el juego.
- \* Alternancia de pases cortos y largos.

## Evitar

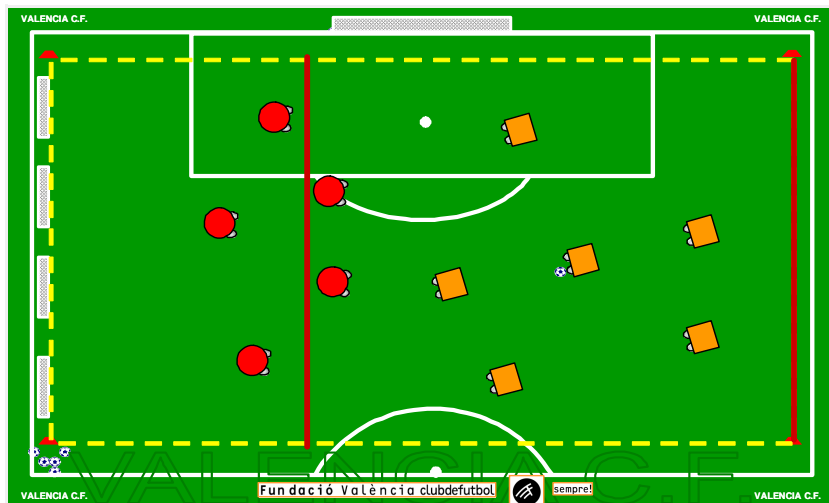
- \* Lentitud en el juego de ataque.
- \* Errores en controles y pases.
- \* Falta de atención de las basculaciones y/o coberturas.

## Variantes

- 1ª.- Una vez sobrepasada la línea a 10 metros de las 4 miniporterías, sólo defienden en esa zona cuatro jugadores, quedando un jugador arriba.
- 2ª.- Jugar un 4x5+1C

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.012

Nombre

BOL REDUCIDO\*\*\*: 6X6 EN ZONA DE CREACION VELOCIDAD EN EL JUE

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Velocidad en juego

Tec-Tac. Secundario

DEF - Basculacion

Material

Balones, conos, petos y 6 porterías pequeñas.

## 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 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 la 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.

## Incidir en

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

## Evitar

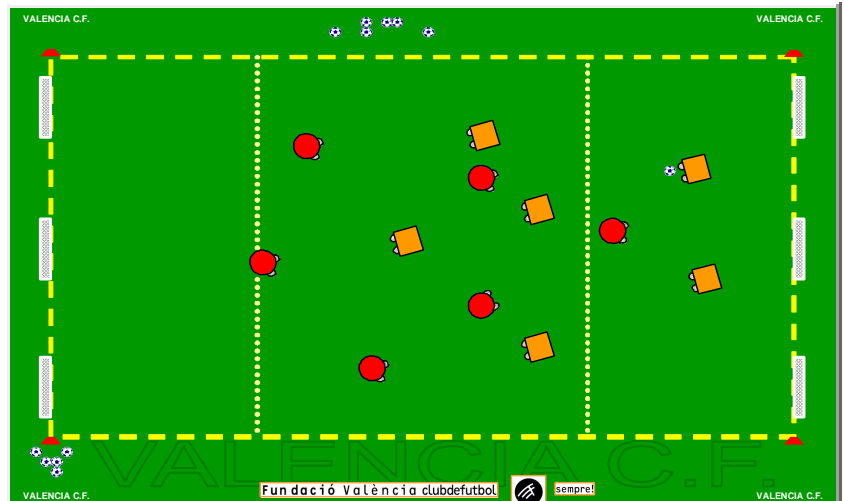
- \* Pases y regates de sobra en zona de creación.
- \* Lentitud del juego.
- \* Falta de movilidad del equipo que ataca.
- \* Falta de contundencia defensiva.

## Variantes

- 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

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.013

Nombre

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

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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

Físicos

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

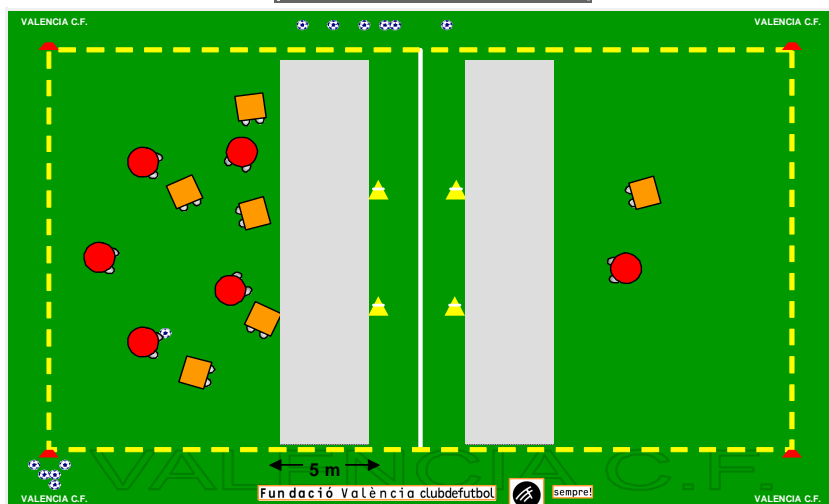
- \* Pérdidas de balón.
- \* Juego reiterado en zonas concretas.
- \* Abuso de las acciones individuales.

## 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

Físicos

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 triangulo formado por los conos). 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 permutas que requiera el juego.

## Evitar

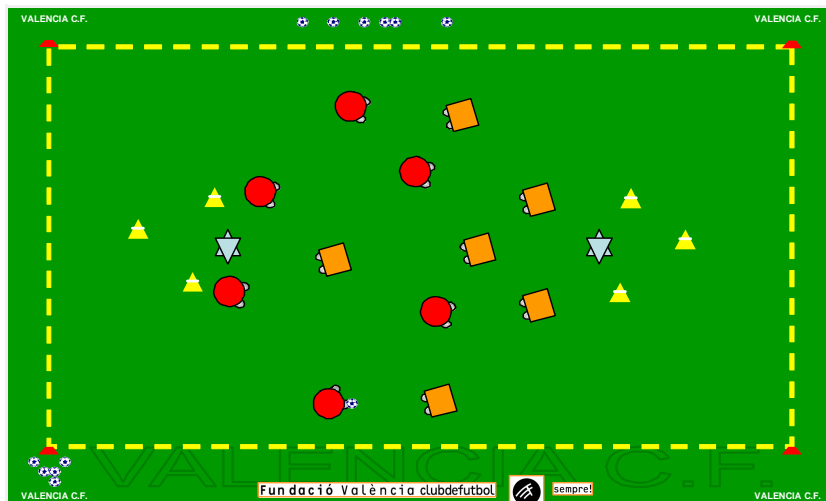
- \* Pérdidas de balón.
- \* Juego reiterado en zonas concretas.
- \* Abuso de las acciones individuales.

## Variantes

- 1ª.- Si después de 5 pases un equipo no ha realizado tiro a gol, pierde la posesión de la pelota.
- 2ª.- 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

Físicos

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 porterías 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

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico



<b>Código</b>	<b>C.07.017</b>	<b>Nombre</b>	<b>BOL REDUCIDO: 6X6 4 PORTERIAS FONDOS Y UNA DOS PORTEROS CEN</b>
---------------	-----------------	---------------	--

<p style="text-align: center;"><b>DESCRIPCION del MEDIO</b></p> <p><b>GENERAL</b>      C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</p> <p><b>TEC-TAC</b>      07 - FUTBOL REDUCIDO</p> <p><b>FISICO</b>      RS - RESISTENCIA</p>	<p style="text-align: center;"><b>VARIABLES</b></p> <p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Espacio</b>      30      x      40      m</p> <p><b>Tiempo</b>      15      Min</p> <p><b>Jugadores</b>      14</p> <p><b>Edad</b>      8-11</p> <p><b>Nivel</b>      Competitivos</p> <p><b>Intensidad</b>      Alta</p> <p><b>Entidad de la Carga Total</b></p>
---	---

<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS</b></p> <p><b>Fisicos</b>      CAer - Capacidad Aerobica</p> <p><b>Tec-Tac. Principal</b>      OF - Progresion en el juego</p> <p><b>Tec-Tac. Secundario</b>      DEF - Basculacion</p>	<p style="text-align: center;"><b>SUBJETIVAS</b></p>
---	--

<p><b>Material</b></p> <p>Balones, conos, petos y 4 miniporterías.</p>	<p><b>Jug.Intervienen</b>      14      <b>%m2 / Jug</b>      85,714286</p> <p><b>Cuando Trabajarlo</b>      TODA LA TEMPORADA</p>
--	---

### *Descripción*

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.

*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

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

### Observaciones

*Imagen / Gráfico*







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

Físicos

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 traspasa 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

- 1ª.- Retrasar las 2 porterías pequeñas a 5 metros del fondo.
- 2ª.- 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

Físicos

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 %m2 / 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 punta 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

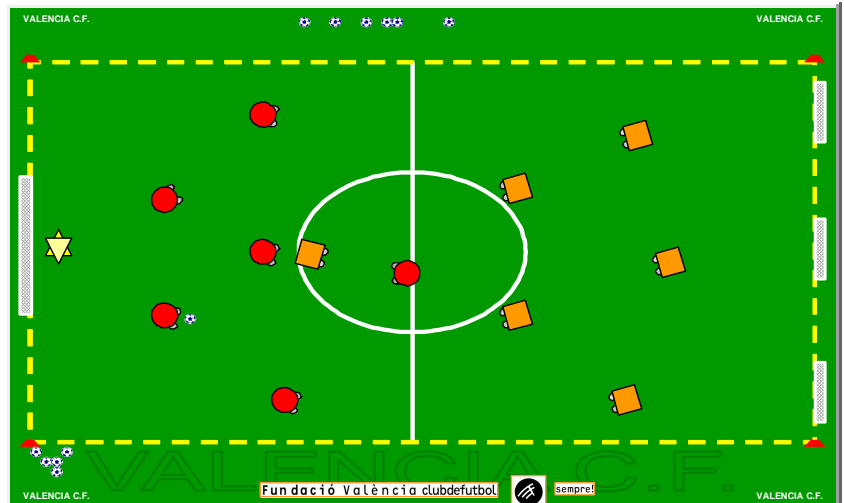
- \* Pérdidas de balón.
- \* Juego reiterado en zonas concretas.
- \* Abuso de las acciones individuales.
- \* Poca actitud defensiva.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código** C.07.020 **Nombre** ITBOL REDUCIDO: 6X6 CUATRO CONSERVAN LA ZONA Y DOS BASCULA

### DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL** C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC** 07 - FUTBOL REDUCIDO

**FISICO** RS - RESISTENCIA

### OBJETIVOS

**Físicos** 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

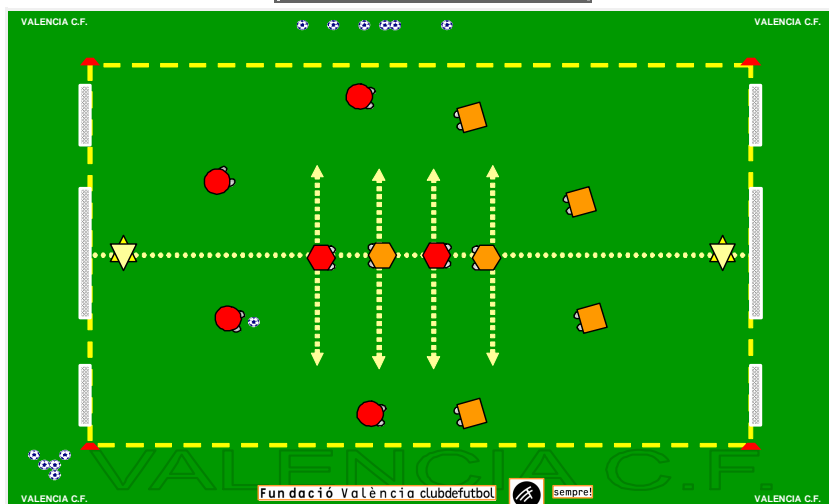
- \* Situaciones de 2x1 en banda.
- \* Pérdidas de balón.
- \* Juego reiterado en zonas concretas.
- \* Poca actitud defensiva.

### 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

Físicos

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

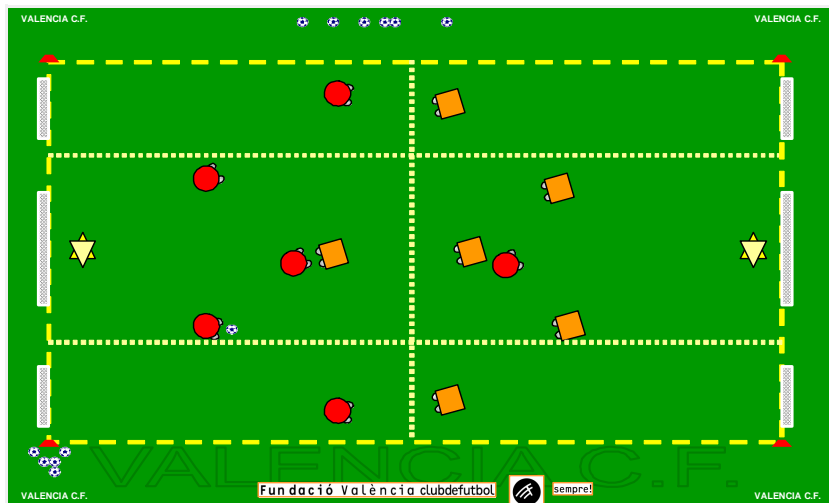
- \* Aglomeración de jugadores en determinadas zonas.
- \* Ocupación del terreno en zonas inútiles.
- \* Situaciones de 2x1 en banda.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.022

Nombre

BOL REDUCIDO: 6X6 TRES CARRILES TRES PASES Y CAMBIO ORIENTA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

DEF - Equilibrio entre Lineas

Tec-Tac. Secundario

OF - Cambios de Orientacion

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 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.

## Incidir en

- \* Ocupación racional del terreno de juego en las zonas delimitadas.
- \* Basculación correcta siempre ofreciendo coberturas, ayudas y apoyos permanentes.
- \* Cambios de orientación precisos.

## Evitar

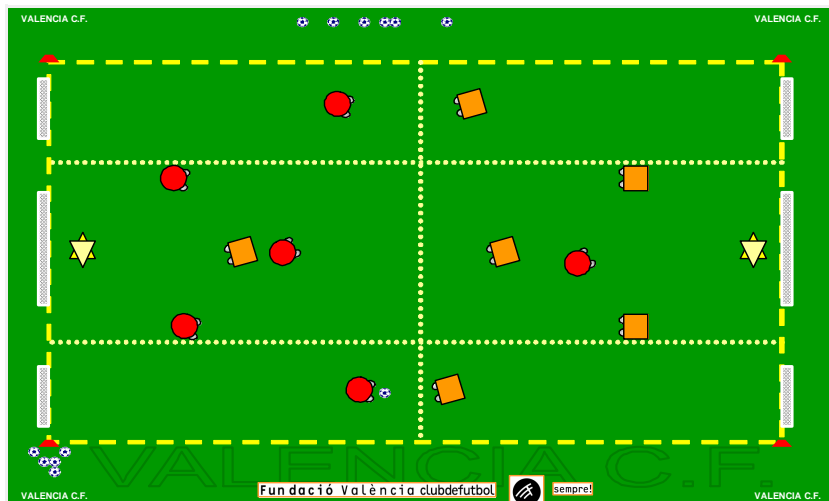
- \* Aglomeración de jugadores en determinadas zonas.
- \* Ocupación del terreno en zonas inútiles.
- \* Situaciones de 2x1 en banda.
- \* Pases reiterados en zonas con poca alternancia a otras.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.023

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 GOL CABEZA PORTERIA GRANDE 6 PORTERIA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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

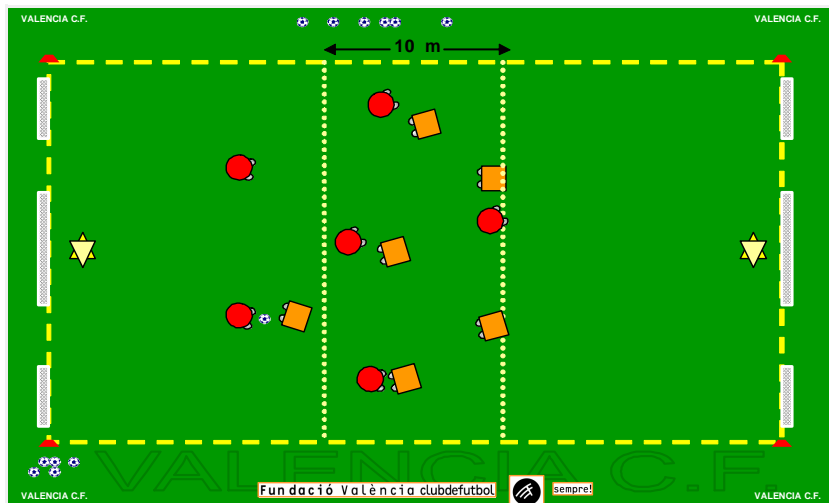
- \* Aglomeración de jugadores en determinadas zonas.
- \* Ocupación del terreno en zonas inútiles.
- \* Acciones individuales que no sean en beneficio del equipo.

## 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

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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 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 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

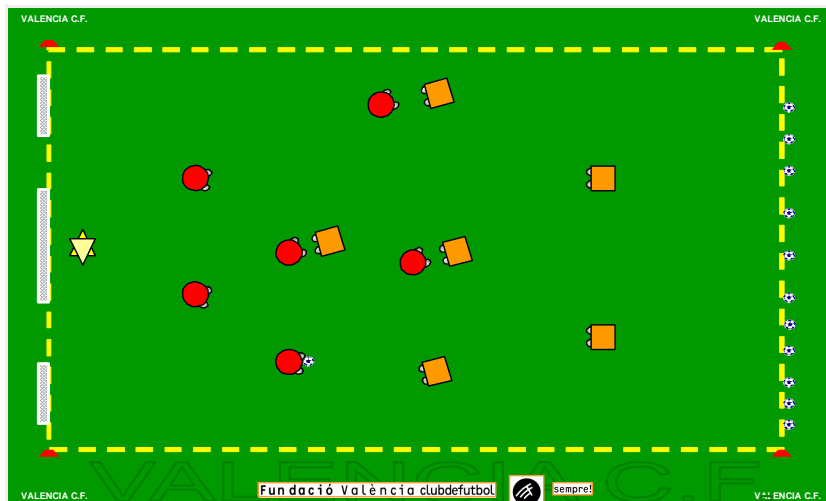
- \* Actitud pasiva tras pérdida de balón.
- \* Acciones individuales que no sean en beneficio del equipo.
- \* Juego reiterado en zonas concretas.
- \* Poca actitud defensiva.

## Variantes

- 1ª.- Ampliar la superficie del campo, incluso utilizando la totalidad del mismo.
- 2ª.- 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

Físicos

CAer - Capacidad Aeróbica

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

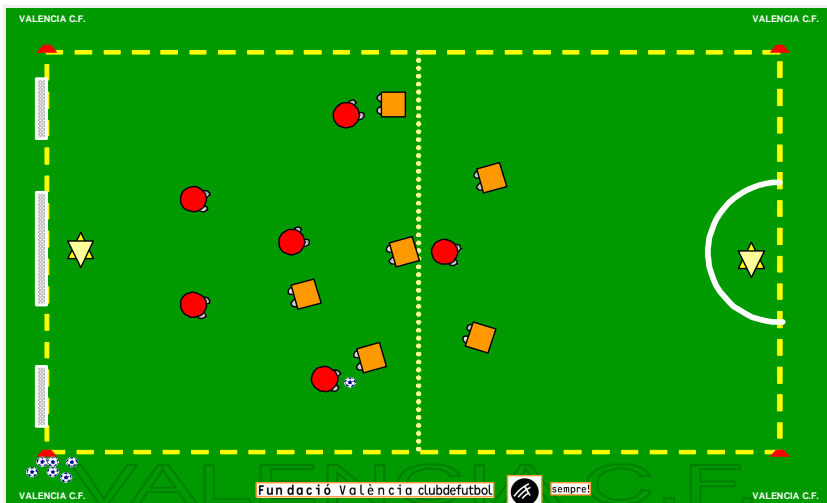
- \* Actitud pasiva tras pérdida de balón.
- \* Acciones individuales que no sean en beneficio del equipo.
- \* Juego reiterado en zonas concretas.
- \* Poca actitud defensiva.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







Código

C.07.026

Nombre

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

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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

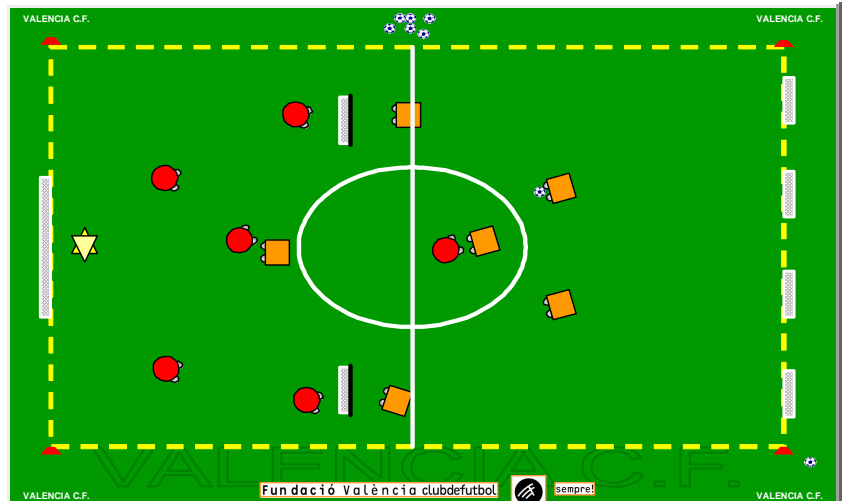
- \* Actitud pasiva tras pérdida de balón.
- \* Basculaciones lentas y poco equilibradas.
- \* Juego reiterado en zonas concretas.
- \* Poca actitud defensiva.

## 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

**Físicos**

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

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 sobrepasada la línea del fuera de juego. El portero puede realizar a lo largo del partido tres tiros directos a gol.

## Incidir en

- \* 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

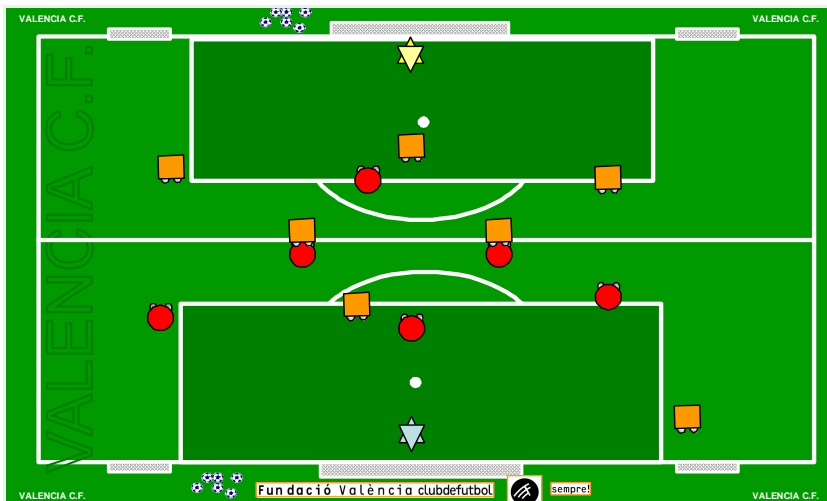
- \* Juego individualista.
- \* Excesivos pases en zona de inicio.
- \* Imprecisión en los pases.

## Variantes

- 1ª.- 5X5+1C
- 2ª.- 4X4+1C

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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  $\frac{1}{2}$  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 aquel 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

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.029

Nombre

FUTBOL REDUCIDO: 6X6 SEIS PORTERIAS Y APOYO DEL PORTERO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aeróbica

Tec-Tac. Principal

OF - Apoyos

Tec-Tac. Secundario

DEF - Interceptación

Material

Balones, conos, petos y 6 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

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.

## Incidir en

- \* Amplitud en el juego.
- \* Velocidad en el juego.
- \* Apoyos permanentes al portero.
- \* Cerrar las líneas al/del portero.

## Evitar

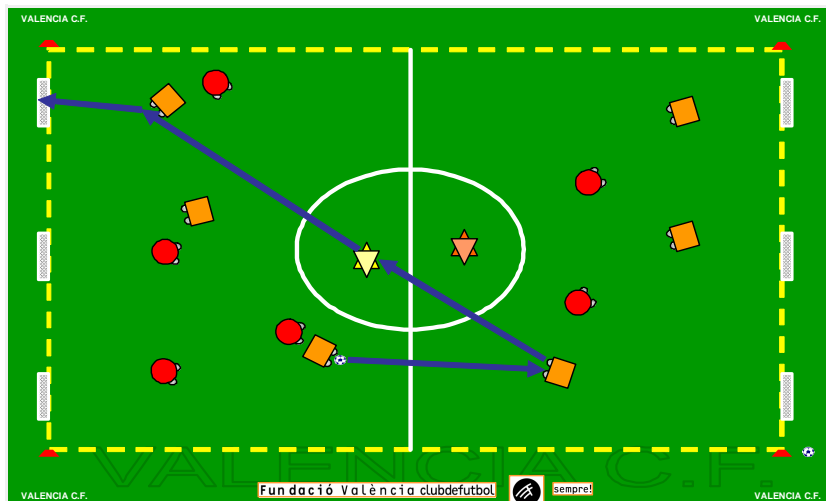
- \* Juego individualista.
- \* Falta de movilidad del portero para inicio de ataque.
- \* Excesivos pases en zona de inicio.
- \* Imprecisión en los pases.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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 %m2 / 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 fondos). 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 cambiaran 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

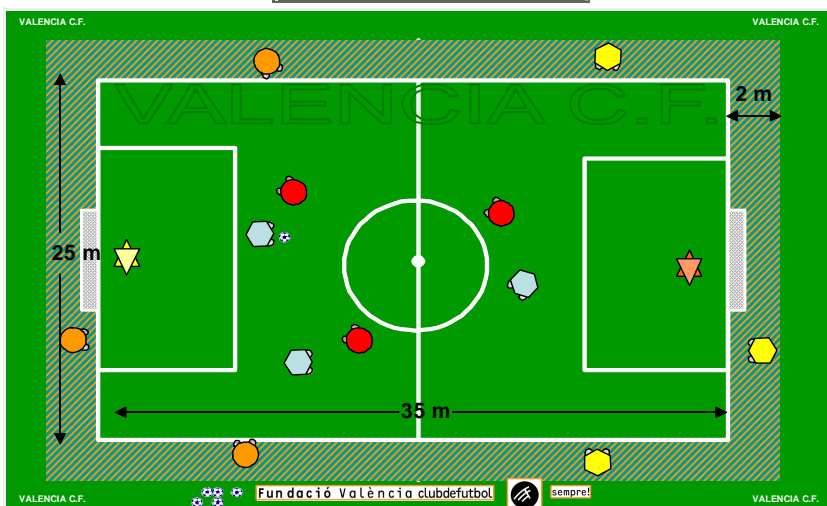
- \* Pases imprecisos.
- \* Falta de actitud de los apoyos de los lados y fondos.
- \* Acciones individualistas innecesarias (conducción, regates, ...)

## Variantes

- 1ª.- Introducir un comodín por dentro.
- 2ª.- 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 Z

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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. Golpeos: 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 puntas (Donde empiezo no acabo, \* Cuando voy-vengo, cuando vengo-voy).
- \* Velocidad todas las acciones.
- \* Ocupación reacional del terreno de juego.

## Evitar

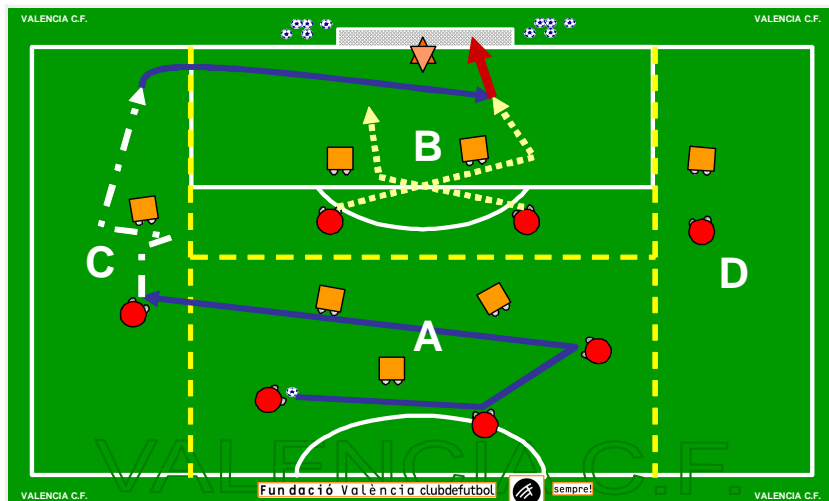
- \* Lentitud en la salida de la zona A.
- \* Movimientos previsibles de los puntas.
- \* Poca movilidad de los jugadores situados en banda.

## Variantes

- 1ª.- Reducir la zona A en un 2x2.
- 2ª.- 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

Físicos

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

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

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

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.

## Incidir en

- \* Velocidad en el juego.
- \* Cambios de ritmo.
- \* Precisión en el pase.
- \* Evaluar tipo de ataque (rápido, contraataque, al rechace, organizado,...)

## Evitar

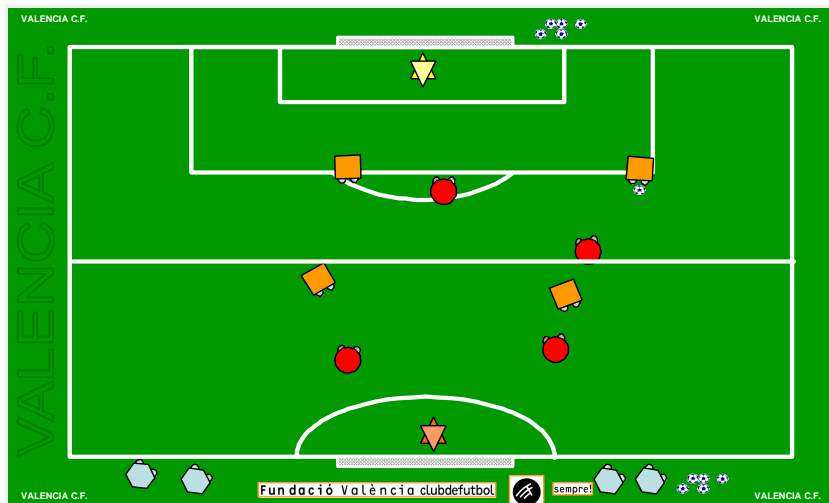
- \* Pases imprecisos.
- \* Precipitación en las acciones.
- \* Individualismos.
- \* Falta de actitud defensiva.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

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

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

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.

## Evitar

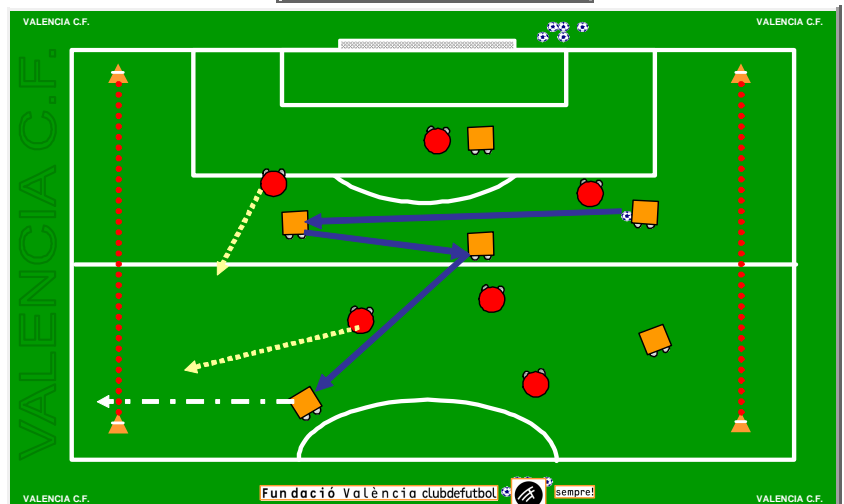
- \* Pases imprecisos.
- \* Precipitación en las acciones.
- \* Individualismos.
- \* Falta de actitud defensiva.

## Variantes

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

Físicos

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).

## Evitar

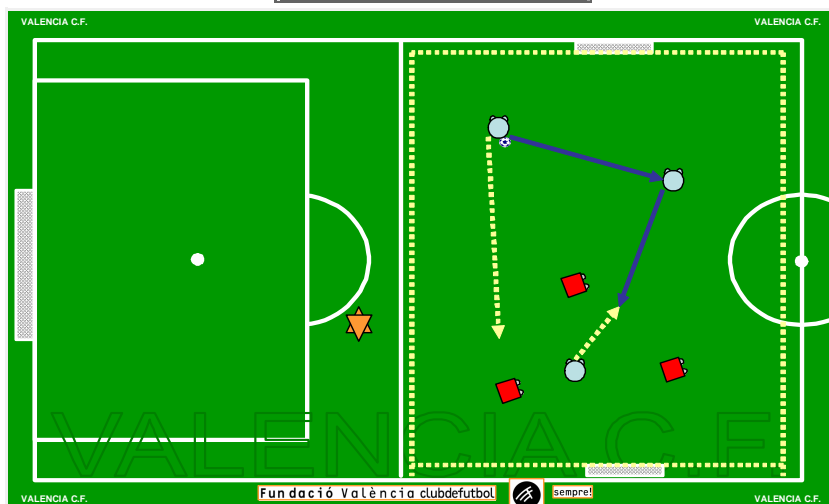
- \* Pasividad en ataque y/o defensa.
- \* Pases imprecisos.
- \* Acciones individuales innecesarias (regates, conducciones, ...)

## 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

Físicos

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.

## Evitar

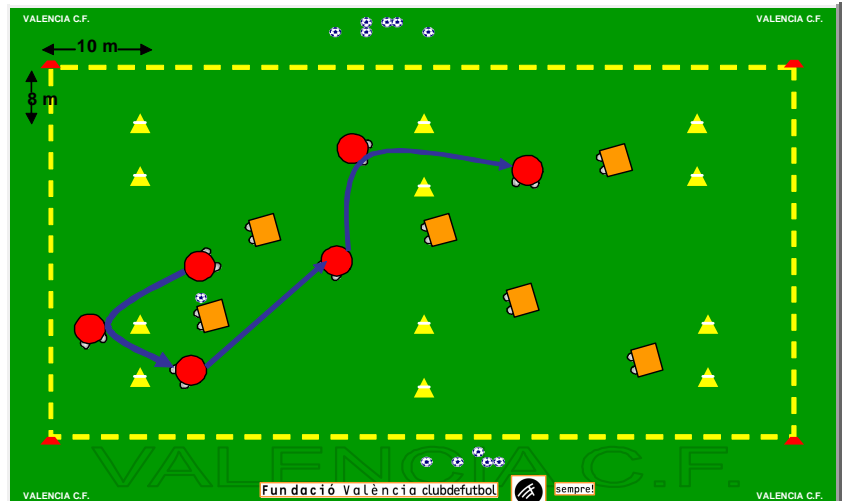
- \* Lentitud de acciones.
- \* Individualismos.
- \* Falta de actitud defensiva.

## Variantes

- 1ª.- Gol conduciendo.
- 2ª.- 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

Físicos

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

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 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

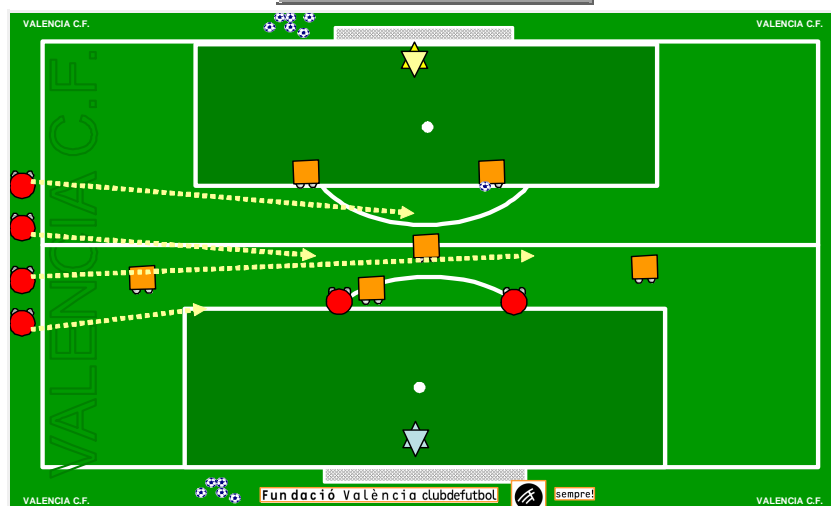
- \* Dejar metros a la espalda antes de la línea de fuera de juego.
- \* Hacer entradas a destiempo.
- \* Realizar acciones individualistas (regates, conducciones) que paran el juego de ataque.

## Variantes

- 1ª.- Aumentar la superficie: 40mx40m.
- 2ª.- Todo el campo de F-7.
- 3ª.- 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

Físicos

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.

## Evitar

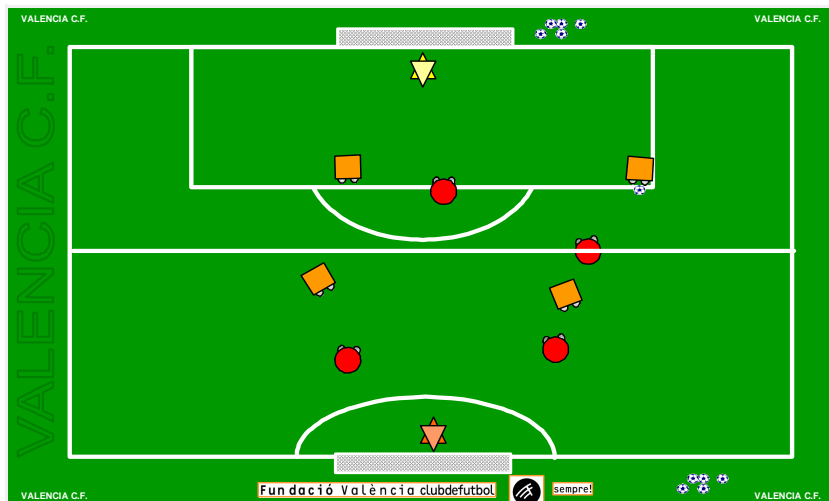
- \* Despistes en las marcas.
- \* Lentitud en las acciones.
- \* Hacer entradas a destiempo.

## Variantes

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

Físicos

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

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.

## Incidir en

- \* Amplitud en el juego por las bandas.
- \* Cambios de orientación.
- \* Velocidad en el juego.

## Evitar

- \* Invadir la zona neutra.
- \* Pasividad en ataque y/o defensa.
- \* Pases imprecisos.
- \* Acciones individuales innecesarias (regates, conducciones, ...)

## Variantes

- 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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

%m2 / 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.

## Evitar

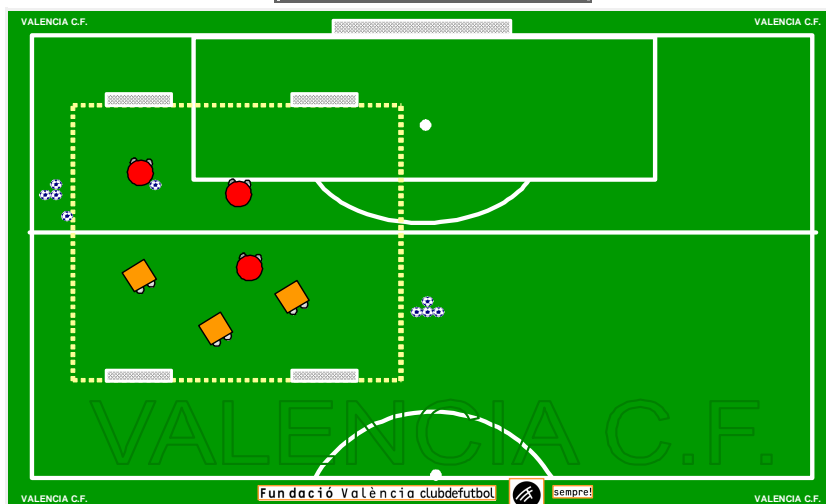
- \* Lentitud en el juego.
- \* Pasividad en ataque y/o defensa.
- \* Pases imprecisos.
- \* Acciones individuales innecesarias (regates, conducciones, ...)

## Variantes

- 1ª.- Introducir un comodín.
- 2ª.- 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

Físicos

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)

## Evitar

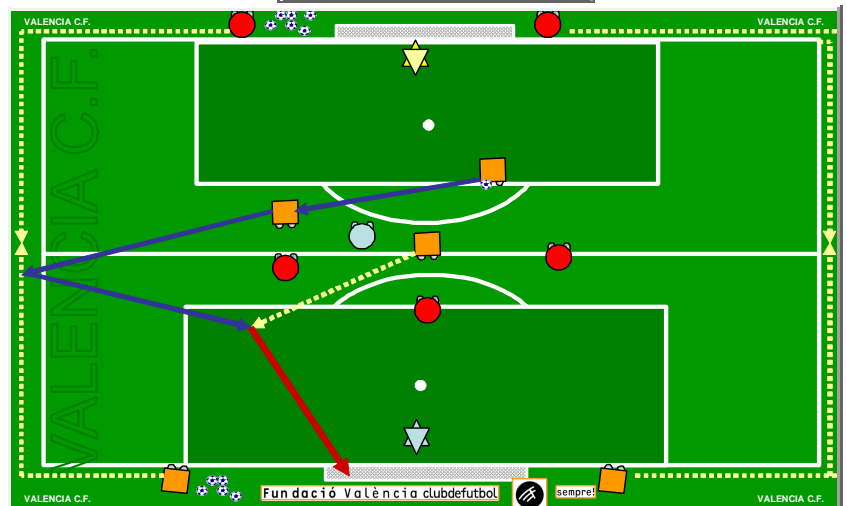
- \* Canalizar el juego por dentro.
- \* Pases imprecisos.
- \* Poca movilidad en ataque (apoyo-ruptura).

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







Código

C.07.042

Nombre

FUTBOL REDUCIDO\*\*\*: 3X3 PARTIDO TIROS ACCION PREVIA TECNICA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

PAer - Potencia Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

DEF - Entrada

Material

Balones, petos y portería grande móvil.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 x 40 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 8

Edad 6-11

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.

## Evitar

- \* Lentitud en el juego.
- \* Pasividad en ataque y/o defensa.
- \* Pases imprecisos.
- \* Acciones individuales innecesarias (regates, conducciones, ...)

## 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 pts.  
 b) Tres pases + Regate + Pared: 3 pts.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.001

Nombre

VELOCIDAD TIRO: ACCIONES TECNICAS + ENCADENAMIENTO + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Conducción

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 Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

14

%m2 / Jug

85,714286

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 debiende se va a la otra banda para hacer habilidad dinámica y conducción simple hasta el centro del campo.

## Incidir en

- \* 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

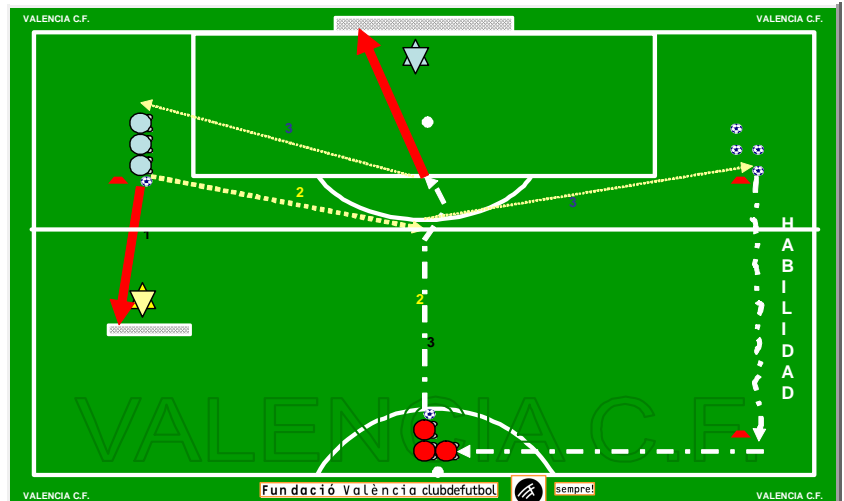
- \* Lentitud de acciones.
- \* Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador.

## Variantes

- 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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

PAnA - Potencia Anaerobica Alactica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

DEF - Interceptacion

Material

Balones y conos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 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 57,142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## 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.

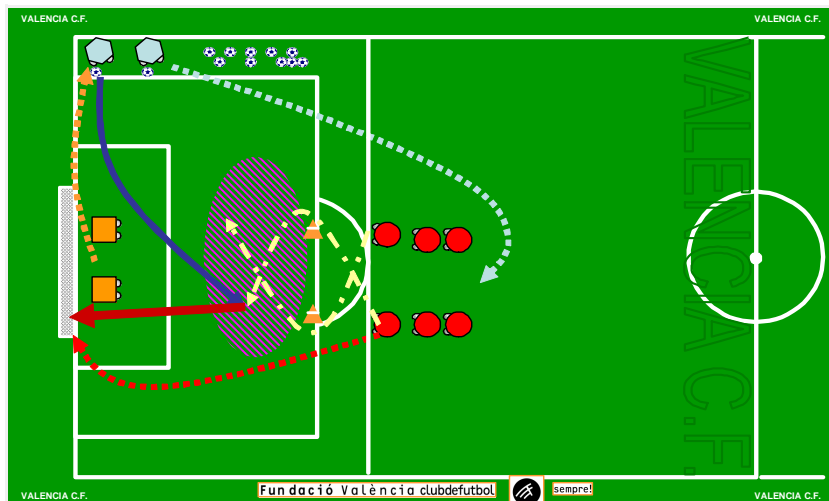
Falta de actitud de los jugadores que interceptan con los pies.

## Variantes

- 1ª.- Sólo gol de volea.
- 2ª.- Sólo gol en plancha.
- 3ª.- Sólo gol tras control con el pecho + tiro.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico



<b>Código</b>	<b>C.13.003</b>	<b>Nombre</b>	<b>VELOCIDAD TIRO: 1X1 EN BANDA + ATACO + DEFIENDO + TIRO</b>
---------------	-----------------	---------------	---

<p style="text-align: center;"><b>DESCRIPCION del MEDIO</b></p> <p><b>GENERAL</b>      C - PREPARACION TECNICO-TACTICA</p> <p><b>TEC-TAC</b>        13 - VELOCIDAD y TIRO</p> <p><b>FISICO</b>          VL - VELOCIDAD</p>	<p style="text-align: center;"><b>VARIABLES</b></p> <p><b>OBJETIVAS</b></p> <p><b>Espacio</b>      20      x      40      m</p> <p><b>Tiempo</b>        15      Min</p> <p><b>Jugadores</b>    14</p> <p><b>Edad</b>            8-11</p> <p><b>SUBJETIVAS</b></p> <p><b>Nivel</b>            Avanzados</p> <p><b>Intensidad</b>    Alta</p> <p><b>Entidad de la Carga Total</b></p>
--	---

<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS</b></p> <p><b>Fisicos</b>              PAnA - Potencia Anaerobica Alactica</p> <p><b>Tec-Tac. Principal</b>      OF - Tiro</p> <p><b>Tec-Tac. Secundario</b>    DEF - Entrada</p>	<p><b>Material</b></p> <p>Balones, conos y petos.</p>
---	---

<p><b>Jug.Intervienen</b>      14</p> <p><b>Cuando Trabajarlo</b>    TODA LA TEMPORADA</p>	<p><b>%m2 / Jug</b>      57,142857</p>
--	--

### *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 también 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.

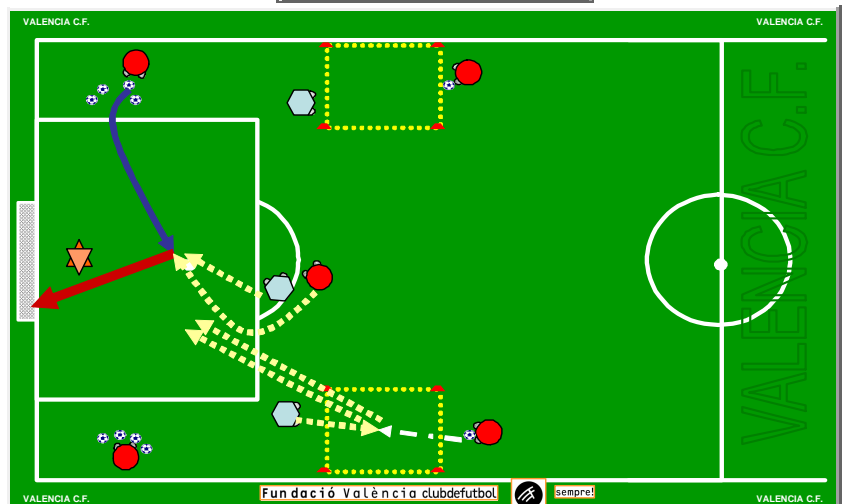
Falta de actitud de los jugadores que interceptan con los pies.

## Variantes

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

### Observaciones

*Imagen / Gráfico*





Código

C.13.004

Nombre

VELOCIDAD TIRO\*\*\*: PARED DEL DELANTERO DIAGONAL + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

PAnA - Potencia Anaerobica Alactica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Pared

Material

Balones y conos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

7

Edad

6-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

7

%m2 / Jug

171,42857

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## 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.

## Evitar

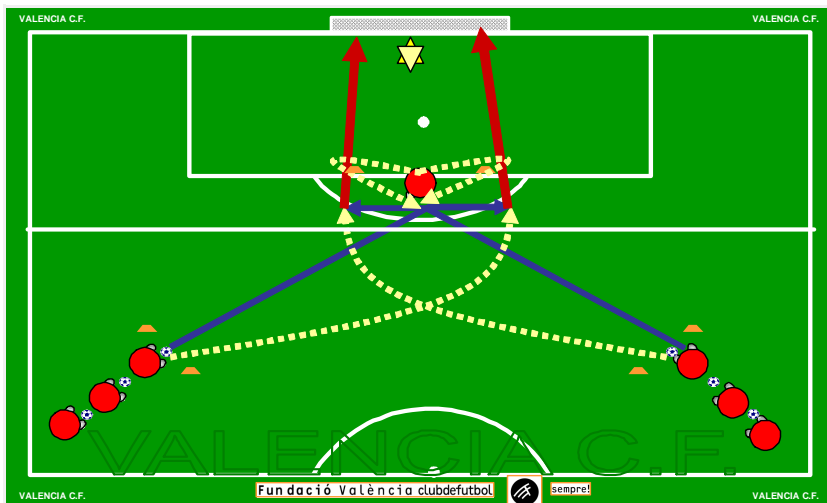
- \* Lentitud de acciones.
- \* Pases imprecisos con poque toque.
- \* Falta del movimiento de engaño del punta.

## Variantes

- 1ª.- Hacer dobles paredes.
- 2ª.- Distribuir la portería por puntos (escuadra y junto al poste 3 puntos; el resto 1 punto).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.005

Nombre

VELOCIDAD TIRO: PASE + DESDOBLAMIENTO BANDA + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Desdoblamientos

Material

Balones, 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

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.

## Incidir en

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

## Evitar

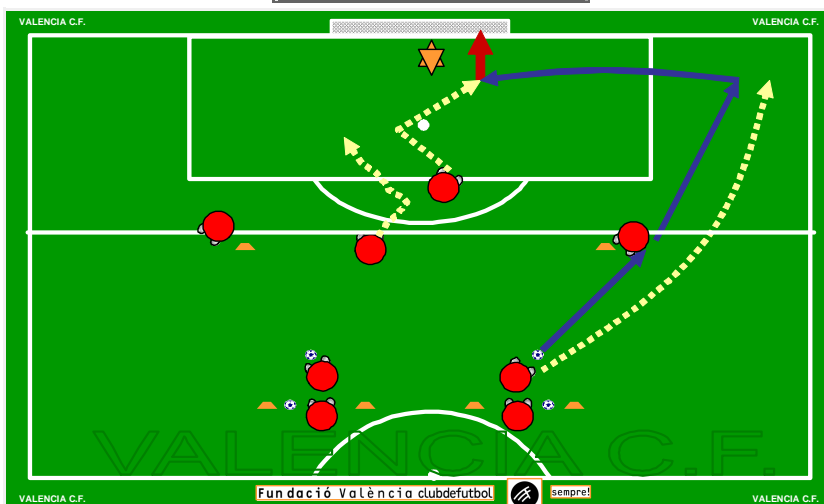
- \* Centros con bote previo al remate.
- \* Lentitud del desdoblamiento.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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.

## Evitar

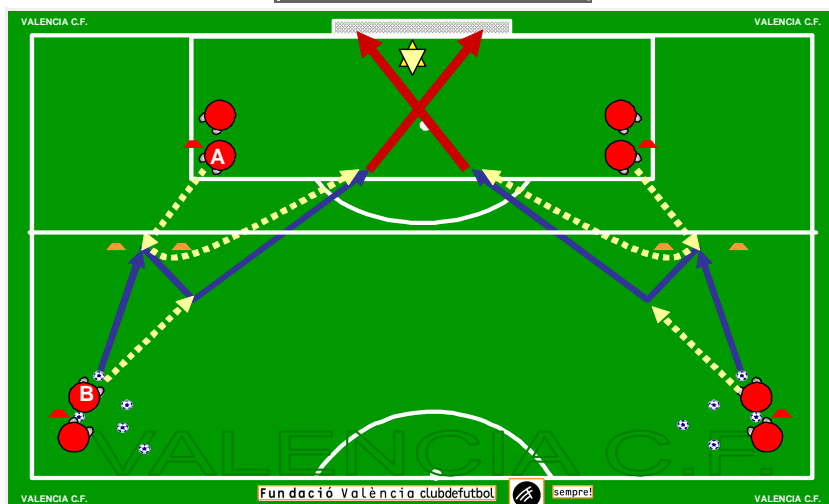
- \* Lentitud de acciones.
- \* Pases imprecisos con poque toque.
- \* Falta del movimiento de engaño del punta.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.007

Nombre

IDAD TIRO\*\*\*: PASE DEL FONDO + CONDUCCION + DESDOBLAMIENTO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Superioridad Nº Ofensiva

Material

Balones, conos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

12

Edad

6-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

12

%m2 / 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 a 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 realiza 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

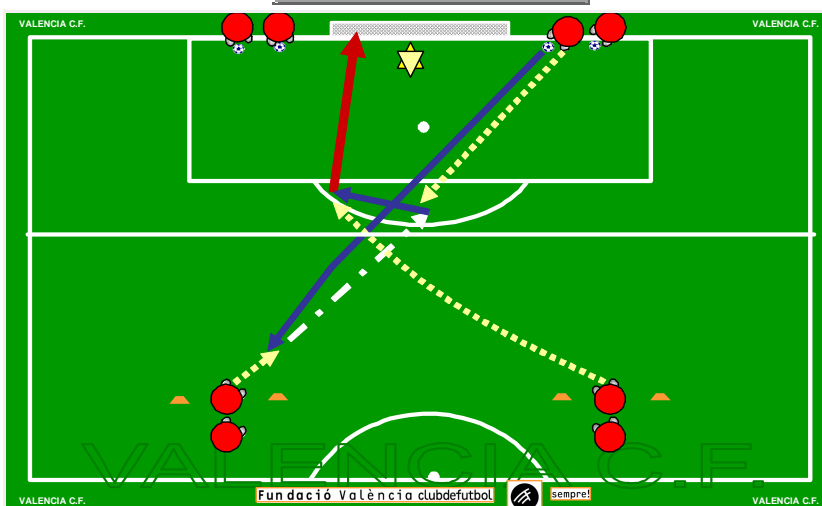
- \* El tiro dentro del área.
- \* Falta de atención del jugador que dobla.
- \* Falta de intensidad defensiva.

## Variantes

- 1ª.- Hay fuera de juego.
- 2ª.- 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

Físicos

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

%m2 / Jug

85,714286

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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

## Incidir en

- \* 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

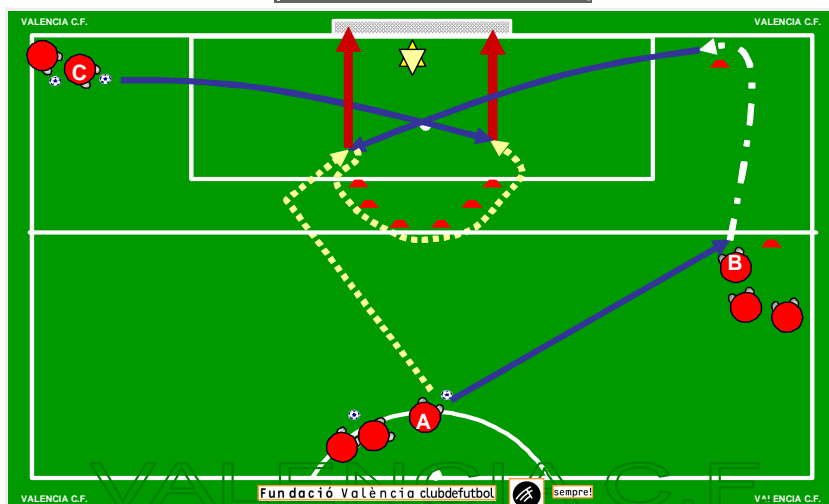
- \* Pases imprecisos.
- \* Lentitud de movimientos sobre todo del punta.
- \* Malos apoyos y posiciones del cuerpo en el tiro.

## Variantes

- 1ª.- Sólo trayectoria rasa, golpeo con el interior.
- 2ª.- Sólo trayectoria alta, golpeo con la cabeza.
- 3ª.- Sólo trayectoria media, golpeo de volea.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código**

**C.13.009**

**Nombre**

**LOCALIDAD TIRO\*\*\*: PASE + MOVILIDAD ARTICULAR + REMATE DE CABEZA**

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC**

13 - VELOCIDAD y TIRO

**FISICO**

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

**Físicos**

VG - Velocidad Gestual

**Tec-Tac. Principal**

OF - Tiro

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Pase

**Material**

Balones, conos

## VARIABLES

**OBJETIVAS**

**Espacio**

10

x

10

m

**Tiempo**

15

Min

**SUBJETIVAS**

**Jugadores**

14

**Edad**

6-11

**Nivel**

Avanzados

**Intensidad**

Alta

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen**

14

**%m2 / Jug**

7,1428571

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 realizan 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

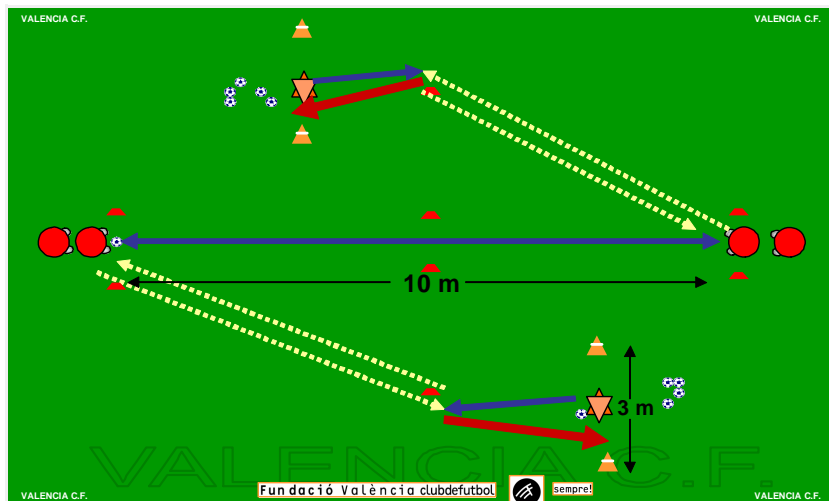
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Pases imprecisos.
- \* Mala elección de las superficies de contacto.

## Variantes

1ª.- Alternar superficies de contacto y trayectorias.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.010

Nombre

CIDAD TIRO: CONDUCCION SLALON + SALTO + EQUILIBRIO + REGATE +

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CANL - Capacidad Anaerobica Lactica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Conducción

Material

balones, valla, banco 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

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)

## Incidir en

- \* Correcta ejecución de movimientos y gestos técnicos.
- \* Mantener durante el recorrido la intensidad adecuada.
- \* Cambiar el ritmo en el momento del regate-tiro.

## Evitar

- \* Acumulación de jugadores que ralentice el ejercicio.
- \* Los tiros con poca intención.

## Variantes

- 1ª.- Pared con el entrenador al borde del área.
- 2ª.- Golpear con la otra pierna un balón parado al borde del área.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**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

**Físicos**

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

**%m2 / Jug**

12,5

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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

## Incidir en

- \* Cambiar el ritmo tras las vallas.
- \* Hacer los apoyos correctos.
- \* Equilibrio del cuerpo.
- \* Utilización correcta de golpeos

## Evitar

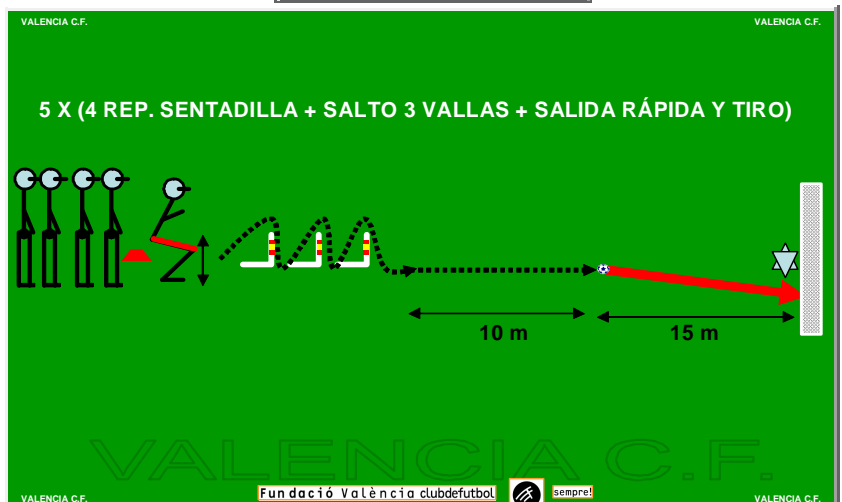
- \* Lentitud de las acciones al final.
- \* Posición incorrecta del cuerpo en el momento del tiro.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.012

Nombre

VELOCIDAD TIRO: PARED + CONDUCCION + PASE + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Pared

Material

Balones, conos y vallas.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

8

Edad

8-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

8

%m2 / Jug

150

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

Se realiza en el centro una pared con el entrenador, y el jugador hace una apertura en banda para que se realice conducción superior, saltos de valla y pared con el jugador de inicio + control + tiro al borde del área.

## Incidir en

- \* Cambio de ritmo en la última pared previa al tiro.
- \* Equilibrio del cuerpo.
- \* Utilización correcta de golpeos

## Evitar

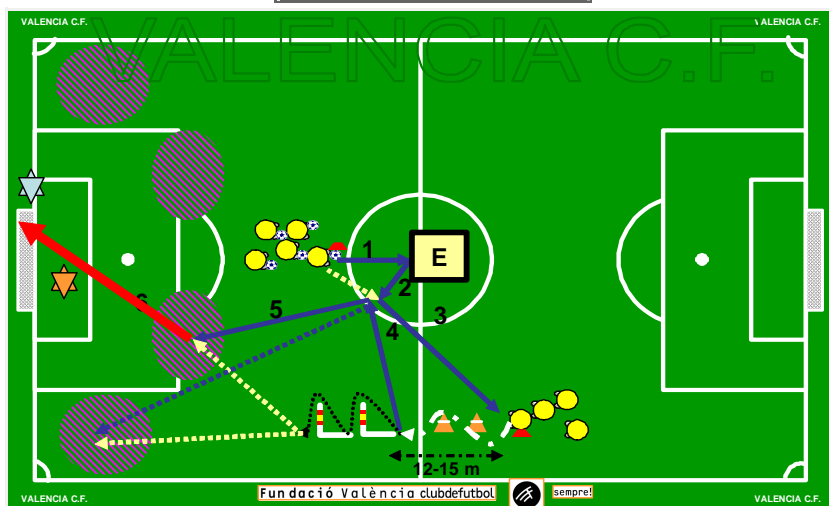
- \* Lentitud de las acciones al final.
- \* Posición incorrecta del cuerpo en el momento del tiro.

## Variantes

- 1ª.- Al final en lugar de pared, nueva apertura por banda + centro + tiro del jugador que inicia la acción.
- 2ª.- Quitar las vallas.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.013

Nombre

IDAD TIRO: SALTOS + ACELERACION + DESACELERACION + CONTROL

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

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 %m2 / Jug 57,142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

Se sitúan en los fondos dos recorridos consistentes en dos saltos de vallas, skiping 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

## Incidir en

- \* 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

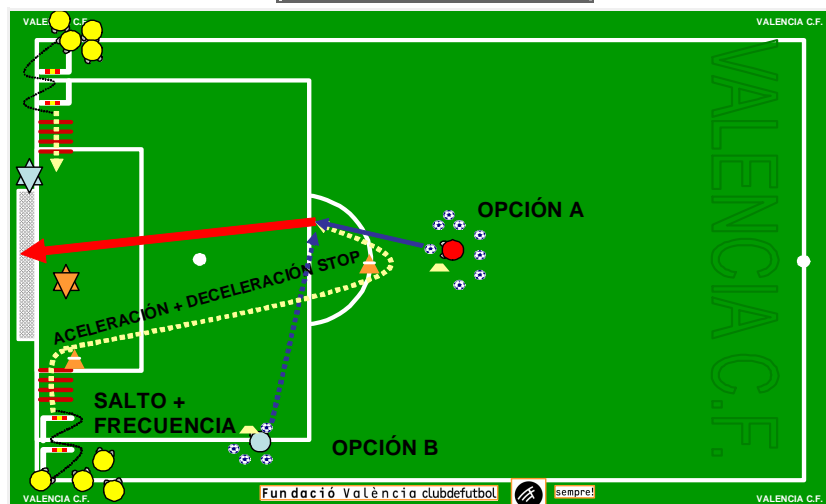
- \* Ritmo y frecuencias de zancadas lentas.
- \* Falta de atención de los pasadores y receptores del balón.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.

## Variantes

- 1ª.- Quitar las vallas.
- 2ª.- En el momento que finaliza el skiping realiza un remate de cabeza a pase del portero.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.014

Nombre

VELOCIDAD TIRO\*\*\*: VELOCIDAD DE REACCION ELIJO PIERNA DE TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VR - Velocidad Reaccion

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones y conos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

20

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

57,142857

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

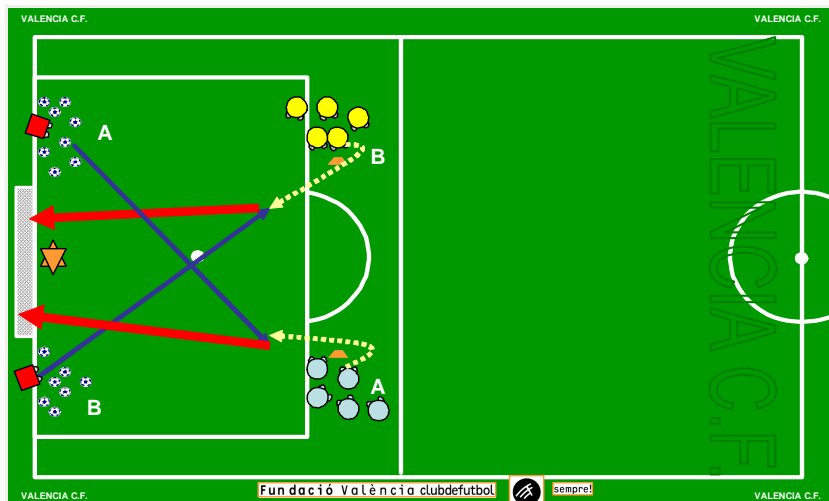
- \* No cumplir con la pierna de golpeo asignada.
- \* No ejecutar el tiro con el pie dentro del área.
- \* Lentitud en la frecuencia de tiros (Dinamismo).

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código**

**C.13.015**

**Nombre**

**VELOCIDAD TIRO: VELOCIDAD DE REACCION ATACO O DEFIENDO 3X2**

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC**

13 - VELOCIDAD y TIRO

**FISICO**

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

**Físicos**

VR - Velocidad Reaccion

**Tec-Tac. Principal**

OF - Tiro

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Velocidad en juego

**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

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.

## Evitar

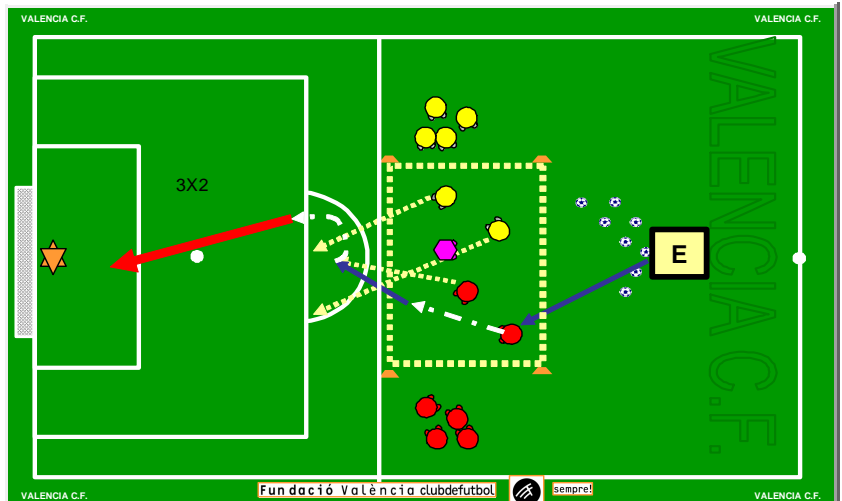
- \* La pasividad de los jugadores que defienden.
- \* Imprecisión en el último pase.
- \* Tiros dentro del área.

## 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

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 grupos 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

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.

3ª.- Los dos grupos salen a la vez.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.017

Nombre

VELOCIDAD TIRO: ACCION COMBINATIVA -DESDOBLAMIENTO + TIRO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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

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.

## 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.- Idem pero con doble desdoblamiento.
- 2ª.- Idem doble pared entra el medio de banda.
- 3ª.- Pared con el punta y entra el medio centro.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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

- \* Lentitud en las acciones.
- \* Falta de atención y/o concentración.
- \* Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

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

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.

## Incidir en

- \* Utilización correcta del 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

- \* 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

- 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

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.020

Nombre

VELOCIDAD TIRO\*\*\*: ACCIONES DE BANDA + ENGAÑOS + TIROS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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 6-11

Nivel Avanzados

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

## ACCION TACTICA + TIRO:

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".

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".

## 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

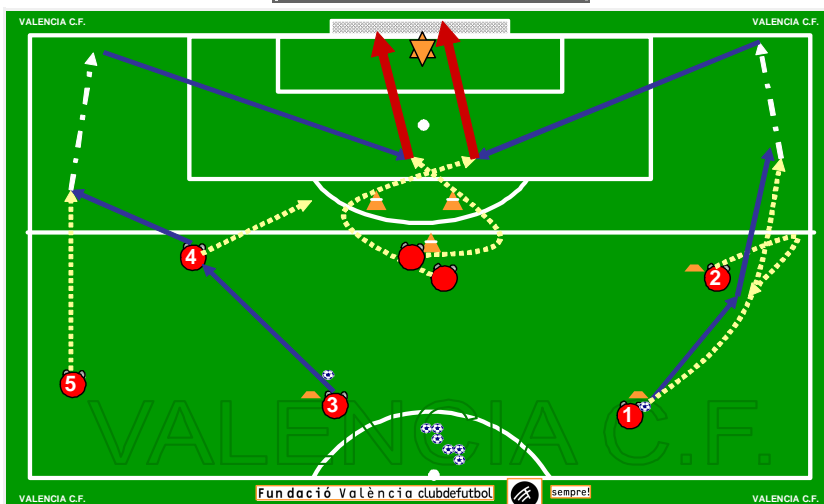
- \* Ritmo lento en el tiro.
- \* Que la frecuencia de salida se alargue.
- \* Imprecisiones en los pases.
- \* Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

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.

## Incidir en

- \* 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

- \* 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.- 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

## Imagen / Gráfico





**Código**

C.13.022

**Nombre**

VELOCIDAD TIRO\*\*\*: DOBLE ACCION DE TIRO TRAS PASE DEL FONDO

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC**

13 - VELOCIDAD y TIRO

**FISICO**

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

**Físicos**

VG - Velocidad Gestual

**Tec-Tac. Principal**

OF - Tiro

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Pase

**Material**

Balones y conos.

## VARIABLES

### OBJETIVAS

**Espacio** 20 x 20 m

**Tiempo** 15 Min

### SUBJETIVAS

**Jugadores** 14

**Edad** 6-11

**Nivel** Avanzados

**Intensidad** Alta

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen** 14

**%m2 / 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

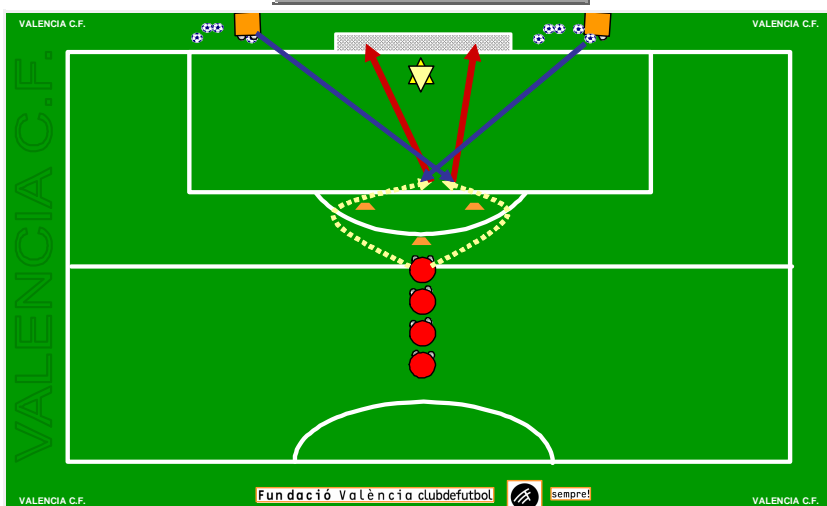
- \* Ritmo lento en el tiro.
- \* Que la frecuencia de salida se alargue.
- \* Imprecisiones en los pases.
- \* Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**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

**Físicos**

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

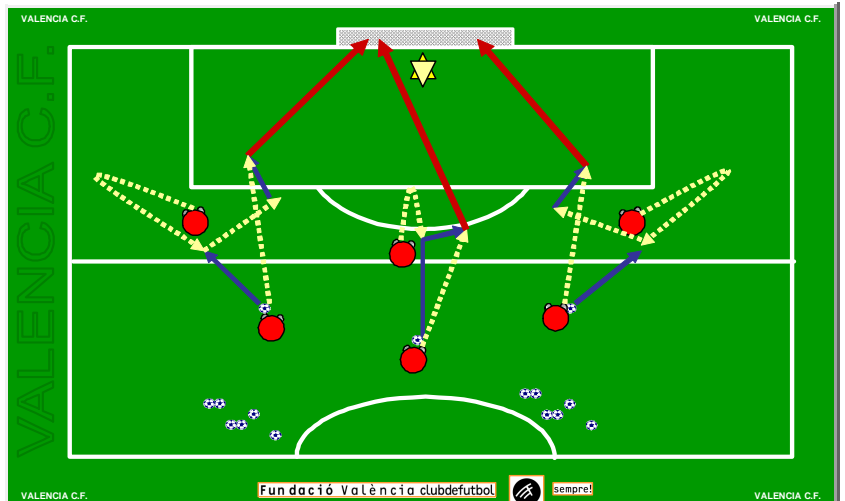
- \* Pases imprecisos.
- \* Ritmo lento en el tiro.
- \* Que la frecuencia de salida se alargue.
- \* Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

## Variantes

- 1ª.- Introducir 3 porterías para trabajar simultáneamente.
- 2ª.- Cambiar la pierna y superficies de contacto.
- 3ª.- 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

**GENERAL**

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC**

13 - VELOCIDAD y TIRO

**FISICO**

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

**Físicos**

VG - Velocidad Gestual

**Tec-Tac. Principal**

OF - Tiro

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Pared

**Material**

Balones y conos.

## VARIABLES

### OBJETIVAS

**Espacio** 30 x 25 m

**Tiempo** 15 Min

### SUBJETIVAS

**Jugadores** 14

**Edad** 6-11

**Nivel** Avanzados

**Intensidad** Alta

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen** 14 **%m2 / 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.

## Evitar

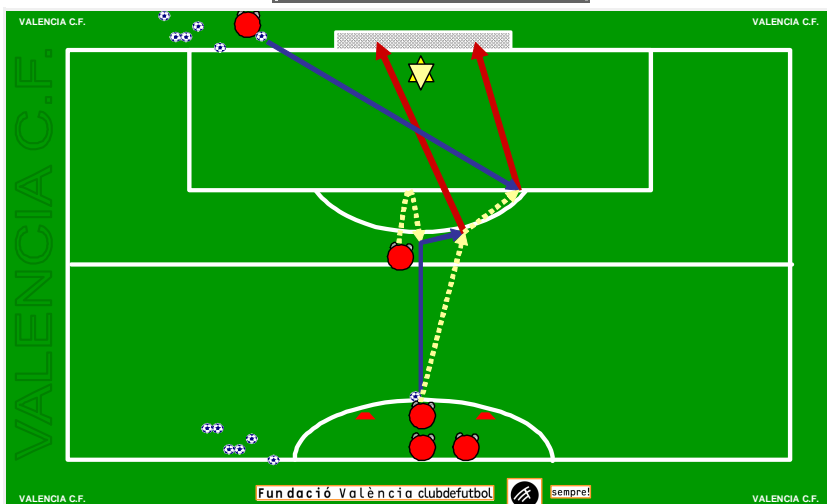
- \* Pases imprecisos.
- \* Ritmo lento en el tiro.
- \* Que la frecuencia de salida se alargue.
- \* Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.

## Variantes

- 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

Físicos

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

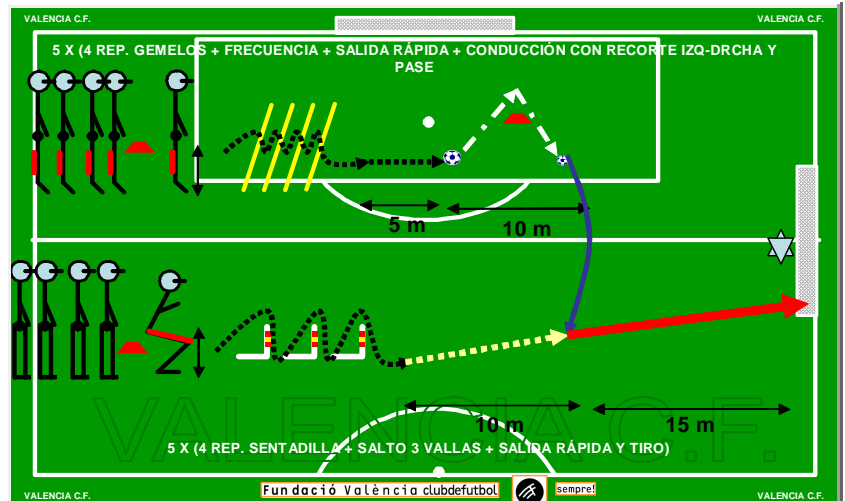
- \* Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Mala utilización de las superficies de contacto en el tiro.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.026

Nombre

VELOCIDAD TIRO\*\*\*: CONDUCCION SIMPLE + TIRO AL NOMBRAR

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Conducción

Material

Balones.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 10 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

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 lavantando 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

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

**GENERAL**

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC**

13 - VELOCIDAD y TIRO

**FISICO**

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

**Físicos**

VG - Velocidad Gestual

**Tec-Tac. Principal**

OF - Tiro

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Controles

**Material**

Balones, conos y portería grande móvil.

## 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

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

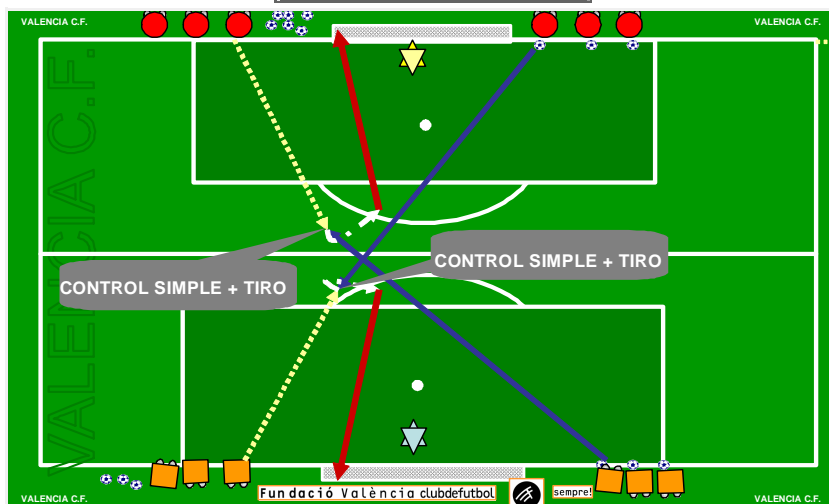
- \* Error en la posición del cuerpo y las palancas de golpeo.
- \* Ritmo bajo de ejecución.
- \* Mala utilización de las superficies de contacto en el tiro.

## 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

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 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 57,142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

CORNER al 1 palo: El jugador nº.2, pasa al jugador nº.1, 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

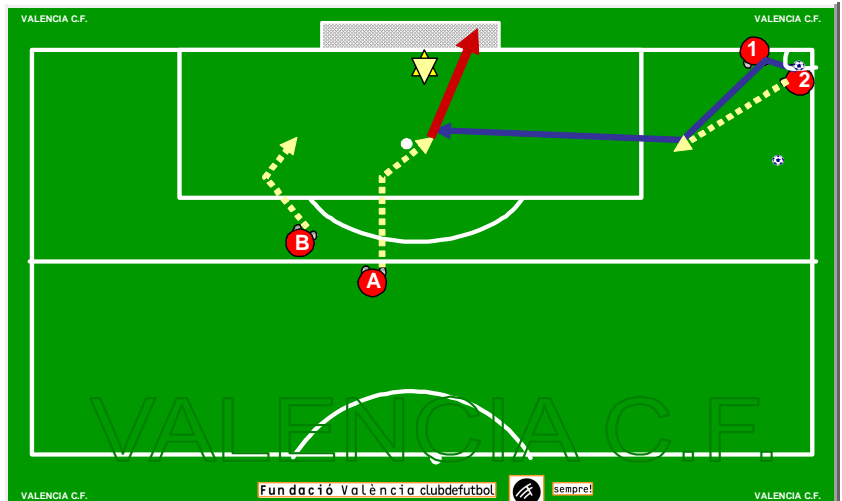
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Falta de movilidad de los puntas.
- \* Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

## Variantes

- 1ª.- Pase del jugador nº1 al nº 2 paralelo a la línea de meta.
- 2ª.- 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

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 20 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 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 nº.1, 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 puntas.
- \* Vigilancias defensivas para evitar el contraataque.

## Evitar

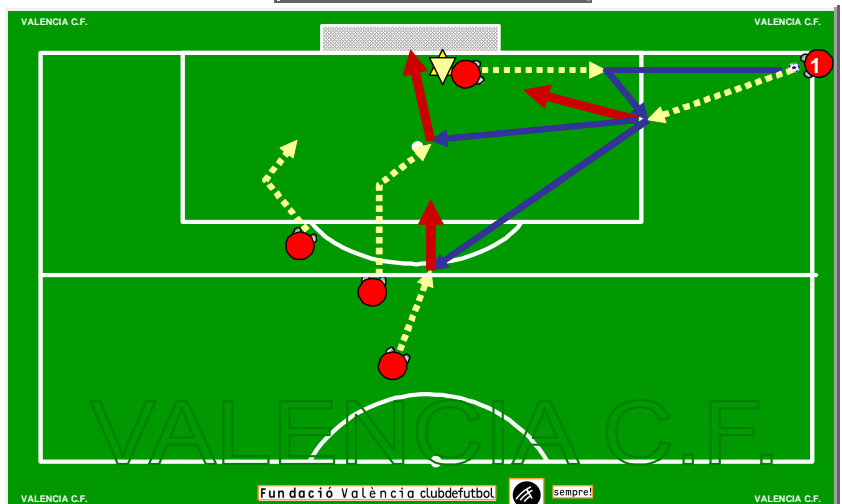
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Falta de movilidad de los puntas.
- \* Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

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 puntas.
- \* Vigilancias defensivas para evitar el contraataque.

## Evitar

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

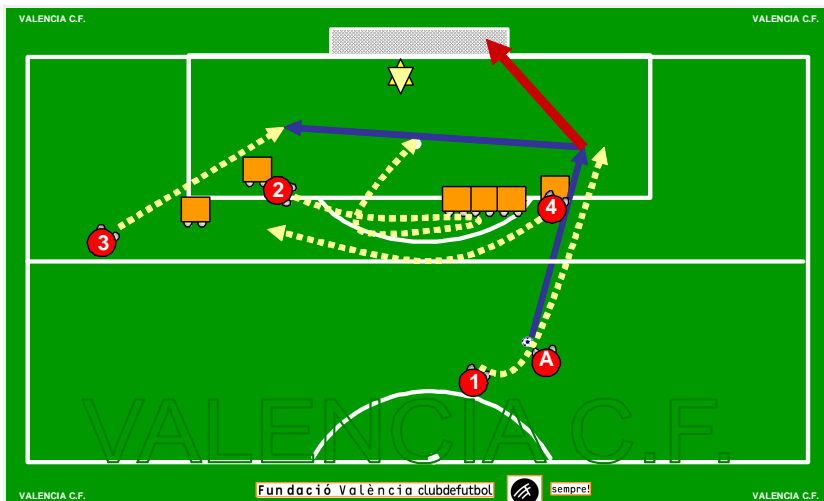
## Variantes

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

Físicos

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.
- \* Vigilancia defensiva para evitar el contraataque.

## Evitar

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

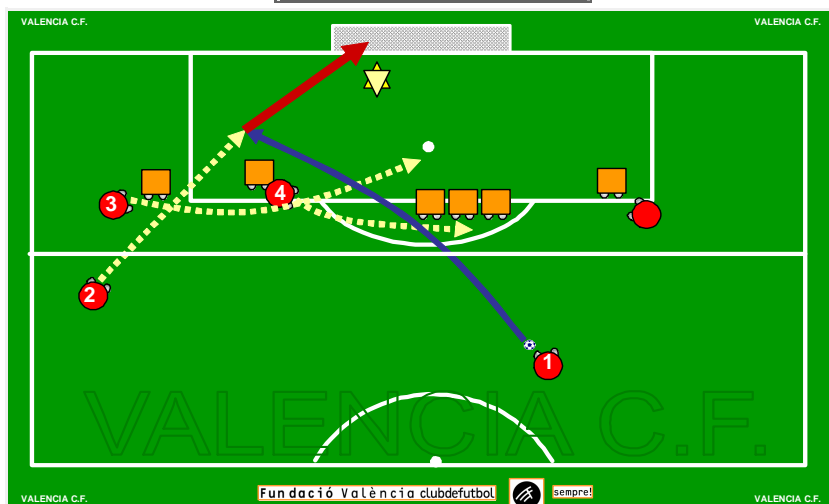
## Variantes

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

Físicos

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

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.

## Incidir en

- \* 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

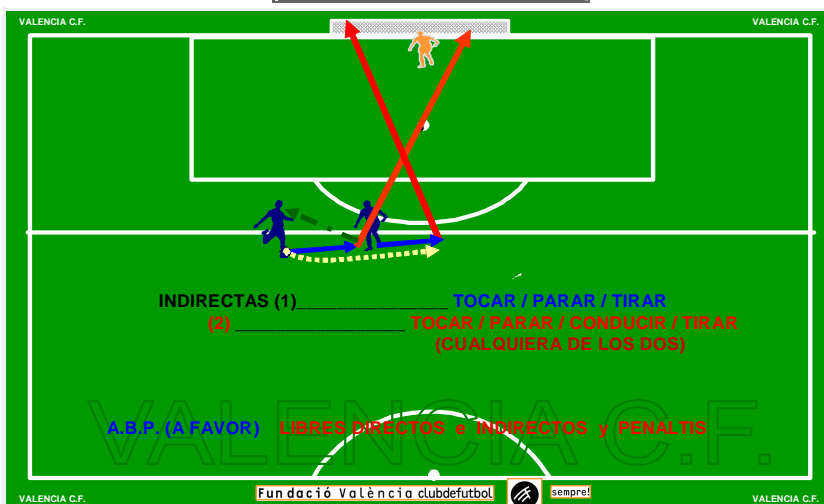
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Mala elección del último pase.
- \* Que no se finalice la acción en tiro que sobrepasa la línea de meta.
- \* Falta de encadenamiento de las acciones de ataque-defensa.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**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

**Físicos** 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.

### Evitar

- \* En la barrera dar saltos, agacharnos ni girarnos de espaldas.
- \* Despistes de marcajes a otros delanteros.
- \* Renunciar al contraataque tras el rechace.

### 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

**Físicos** 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

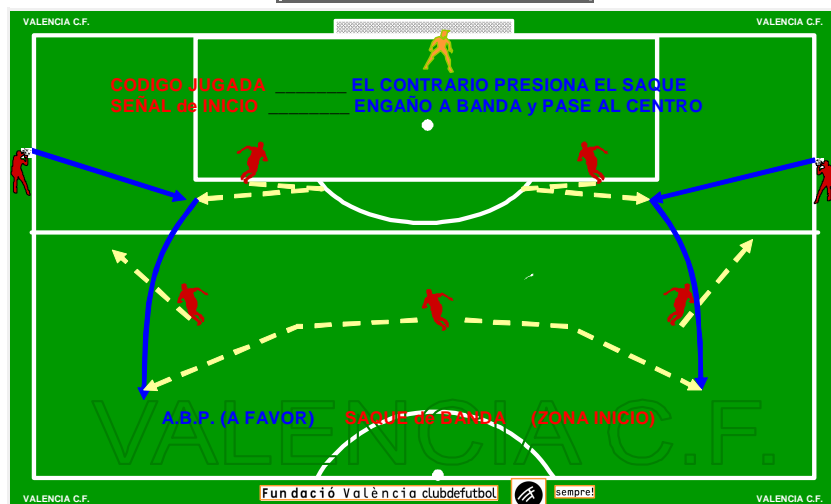
- \* Pases horizontales en zona de inicio.
- \* Imprecisión en los pases.
- \* Lentitud de las acciones de desmarque y ocupación de los espacios libres.

### Variantes

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

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





**Código** C.01.008 **Nombre** P FAVOR\*\*\*: SAQUE DE BANDA CON ENGAÑO EN ZONA DE FINALIZACI

### DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL** C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC** 01 - A.B.P.

**FISICO** VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

**Físicos** 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** 6-11

**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 ZONA FINALIZACION:

El jugador cercano de la banda realiza un movimiento de engaño (Cuando vengo-voy).

El punta aprovecha el espacio libre creado en banda.

Saque de banda al punta + acción de finalización.

CODIGO JUGADA \_\_\_\_\_ BALON APOYADO EN LA CABEZA

SEÑAL de INICIO \_\_\_\_\_ 1º ENGAÑO-ARRASTRE

### 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

1ª.- El punta deja al de cara (jugador de banda o el que saca).

2ª.- Es el mismo jugador de banda el que recibe el balón. El punta hace un movimiento de engaño de "donde empiezo no acabo".

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





Código

C.01.009

Nombre

BP FAVOR\*\*\*: SAQUE DE BANDA CON PARED EN ZONA DE FINALIZACIO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

01 - A.B.P.

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Pared

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

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

## 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.

SEÑAL 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

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.01.010

Nombre

ABP FAVOR\*\*\*: FALTA LATERAL PIERNA CAMBIADA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

01 - A.B.P.

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Ocupacion Espacios Libres

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

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

FALTA LATERAL CON PIERNA CAMBIADA:

Se ejecuta la falta acumulando 4 jugadores en zona de remate.

Los 4 jugadores de ataque se disponen en 2 oleadas:

1ª OLEADA. ARRANCAN Y FRENAN DOS

2ª OLEADA. FINALIZAN DOS

CODIGO JUGADA \_\_\_\_\_ PRESIONO BALON

SEÑAL de INICIO \_\_\_\_ INICIO 1ª OLEADA

## Incidir en

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

## Evitar

- \* 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

- 1ª.- Uno de los jugadores de la 1ª oleada se sitúa al rechace dentro del semicírculo.
- 2ª.- La 1ª oleada es un jugador (luego al rechace) y los otros 3 entran escalonados.

## 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

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Ocupacion Espacios Libres

Tec-Tac. Secundario

OF - Pase

Material

Balones.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 25 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 71,428571

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

CODIGO JUGADA \_\_\_\_\_ PISAR EL BALON CON PIERNA DE GOLPEO

SEÑAL de INICIO \_\_\_\_\_ ARRASTRAR y CREAR ESPACIO LIBRE

## Incidir en

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

## Evitar

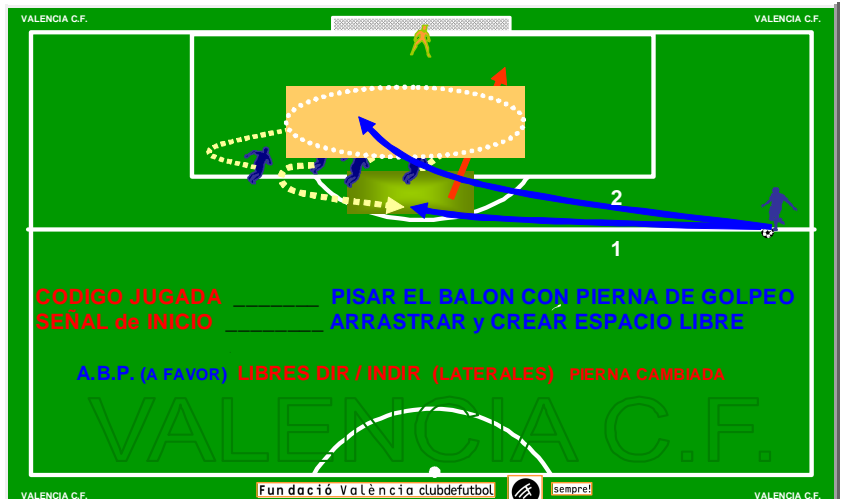
- \* Caer en fuera de juego.
- \* Lentitud de las acciones de desmarque y ocupación de los espacios libres.
- \* No terminar la jugada y que nos monten una contra.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código** C.01.012 **Nombre** AVOR-CONTRA\*\*\*: PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR Vº Bº COORDIN

### DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL** C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC** 01 - A.B.P.

**FISICO** VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

**Físicos** VG - Velocidad Gestual

**Tec-Tac. Principal** OF - Tiro

**Tec-Tac. Secundario** OF - Ocupacion Espacios Libres

### Material

Balones.

### VARIABLES

#### OBJETIVAS

**Espacio** 30 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** 85,714286

**Cuando Trabajarlo** TODA LA TEMPORADA

### Descripción

PROPUESTAS QUE REALICE EL ENTRENADOR CON EL VISTO BUENO DEL COORDINADOR TECNICO: Indicar Código de jugada y señal de inio 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

- \* Golpeos.
- \* Movimientos.
- \* Vigilancia ofensiva.
- \* 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







<b>Código</b>	C.01.013	<b>Nombre</b>	ABP CONTRA***: SAQUE DE ESQUINA
---------------	----------	---------------	---------------------------------

DESCRIPCION del MEDIO		VARIABLES	
<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA	<b>OBJETIVAS</b>	<b>Espacio</b> 20 x 40 m
<b>TEC-TAC</b>	01 - A.B.P.		<b>Tiempo</b> 10 Min
<b>FISICO</b>	VL - VELOCIDAD	<b>SUBJETIVAS</b>	<b>Jugadores</b> 14
			<b>Edad</b> 6-11
			<b>Nivel</b> Competitivos
			<b>Intensidad</b> Alta
		<b>Entidad de la Carga Total</b>	

<b>Objetivos</b>	<b>Físicos</b> VG - Velocidad Gestual <b>Tec-Tac. Principal</b> OF - Desmarque <b>Tec-Tac. Secundario</b> OF - Pase
------------------	---

<b>Material</b>	Balones
-----------------	---------

<b>Jug.Intervienen</b>	14	<b>%m2 / Jug</b>	57,142857
<b>Cuando Trabajarlo</b>	TODA LA TEMPORADA		

Descripción	Incidir en
<p>SAQUE DE ESQUINA EN CONTRA:</p> <p>Marcaje combinado:</p> <p>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).</p> <p>b) Hombre (2): El resto (2 jugadores).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tensión defensiva máxima.</li> <li>* La zona hay que defenderla (2-3 metros a la redonda).</li> <li>* Movilidad permanente.</li> <li>* Agresividad positiva defensiva.</li> <li>Iniciar una contra tras el rechace.</li> </ul>
	<p><b>Evitar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pasividad defensiva (No ir al encuentro de...).</li> <li>* Falta de concentración.</li> <li>* Relajación en la 2ª jugada.</li> <li>* Renunciar a los contraataques.</li> </ul>

Variantes	Imagen / Gráfico
<p>1ª.- Marcaje zonal: Tal y como muestra el gráfico (1 primer palo, 3 area pequeña, 1 punto de penalti, 1 rechace).</p> <p>2ª.- Marcaje al hombre menos el que está al primer palo (un jugador arriba).</p>	<p><b>" TENSION "</b> MOVILIDAD de la 2ª LINEA PARA QUE NO ENTRE NADIE EN CARRERA.</p> <p><b>¡OJO!</b> 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

Físicos

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

- 1ª.- Variar trayectorias (rasa-media-alta).
- 2ª.- 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

Físicos

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 %m2 / Jug 42,857143

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 puntúe más.

SE VALORA EN UN PENALTI:

- 1º.- Potencia de de golpeo
- 2º.- Trayectoria (rasa-media-alta)
- 3º.- Dirección: Lado-centrado

PENALTI IDEAL: Potente-Raso-Junto al poste

## Incidir en

- \* 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

- \* Meter el pie abajo y el cuerpo hacia atrás (balón arriba).
- \* Falta de concentración.
- \* Nerviosismos que bloqueen al jugador.

## Variantes

No hay.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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.

## Evitar

- \* 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

- 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

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

02 - ACC. COMBINATIVAS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Ataque Organizado

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 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

ACCION COMBINATIVA--&gt; 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 REPLIEGUE 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

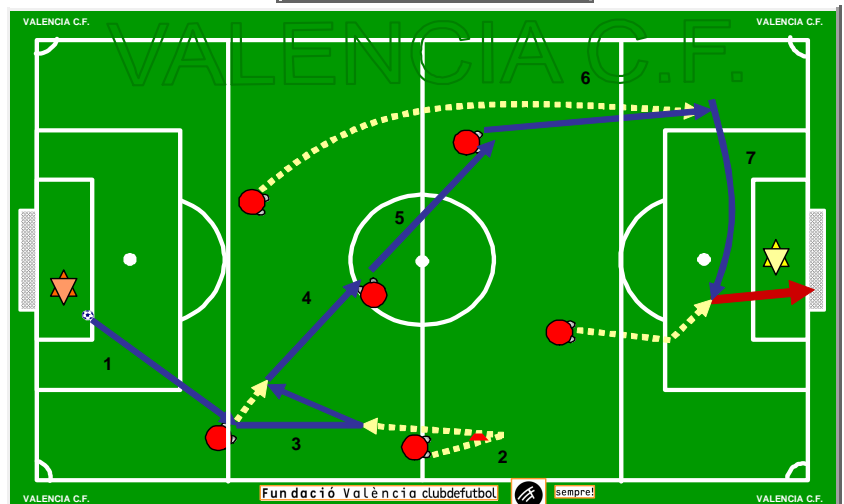
- \* Lentitud en las acciones.
- \* Pases y controles imprecisos
- \* Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

## 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

Físicos

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 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

ACCION COMBINATIVA--&gt; Por los dos lados:

- 1º.- Saque de meta del portero al lateral (realiza movimiento de engaño cuando voy-vengo).
- 2º.- Control simple y pase al otro defensor que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo)..
- 3º.- Pase al interior izquierdo medio centro que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo).
- 4º.- Control simple + pase al medio centro que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo).
- 5º.- Desdoblamiento del lateral izquierdo.
- 6º.- Doble control simple y pase al interior de la banda derecha que realiza movimiento de engaño (cuando voy-vengo).
- 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.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPLIEGUE 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

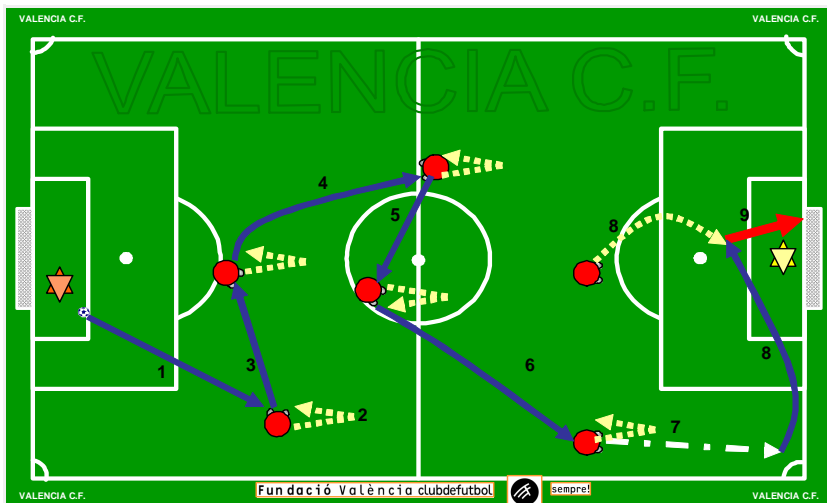
- \* Lentitud en las acciones.
- \* Pases y controles imprecisos
- \* Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

## Variantes

- 1ª.- 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).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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 REPLIEGUE RÁPIDO 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

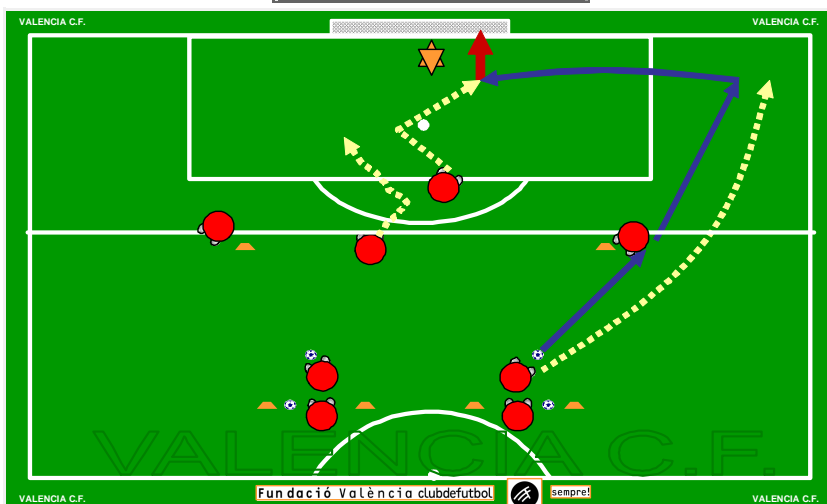
- \* Centros con bote previo al remate.
- \* Lentitud del desdoblamiento.
- \* Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.02.004

Nombre

ACCION COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO + ENGAÑO EN BANDA + TIR

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

02 - ACC. COMBINATIVAS

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

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.- 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.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPLIEGUE RÁPIDO 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

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

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







**Código** C.02.005 **Nombre** ACCION COMBINATIVA: ACCIONES SUCESSIVAS DE BANDA + ENGAÑOS + T

### DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL** C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC** 02 - ACC. COMBINATIVAS

**FISICO** VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

**Físicos** VG - Velocidad Gestual

**Tec-Tac. Principal** OF - Desdoblamientos

**Tec-Tac. Secundario** OF - Desmarque

### Material

Balones y conos.

### 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

#### ACCIONES COMBINATIVAS SUCESSIVAS:

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.

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.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPLIEGUE RÁPIDO 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

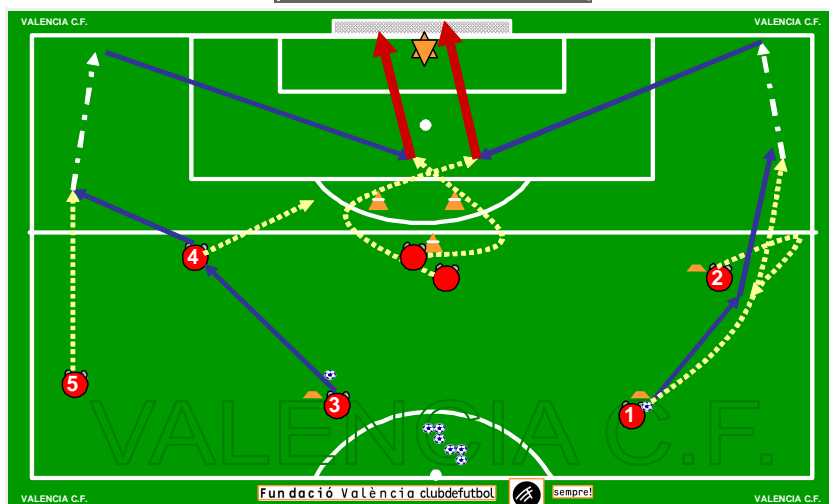
- \* Ritmo lento en el tiro.
- \* Que la frecuencia de salida se alargue.
- \* Imprecisiones en los pases.
- \* Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

### Variantes

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

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





Código

C.02.006

Nombre

COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO + MOVIMIENTO DE ARRASTRE EN

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

02 - ACC. COMBINATIVAS

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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

ACCION COMBINATIVA --&gt; Por ambos lados:

- 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.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPLIEGUE 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

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.02.007

Nombre

ON COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO + PARED PUNTA + ENTRADA LAT

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

02 - ACC. COMBINATIVAS

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Ocupacion Espacios Libres

Tec-Tac. Secundario

OF - Desdoblamientos

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

ACCION COMBINATIVA --&gt; Por ambos lados:

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.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPLIEGUE RÁPIDO 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

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.02.008

Nombre

ACCION COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO PARED CON LATERAL

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

02 - ACC. COMBINATIVAS

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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

ACCION COMBINATIVA --&gt; Por ambos lados:

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.

IMPORTANTE: TRAS LA ACCION COMBINATIVA SE REALIZA UN REPLIEGUE RÁPIDO 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

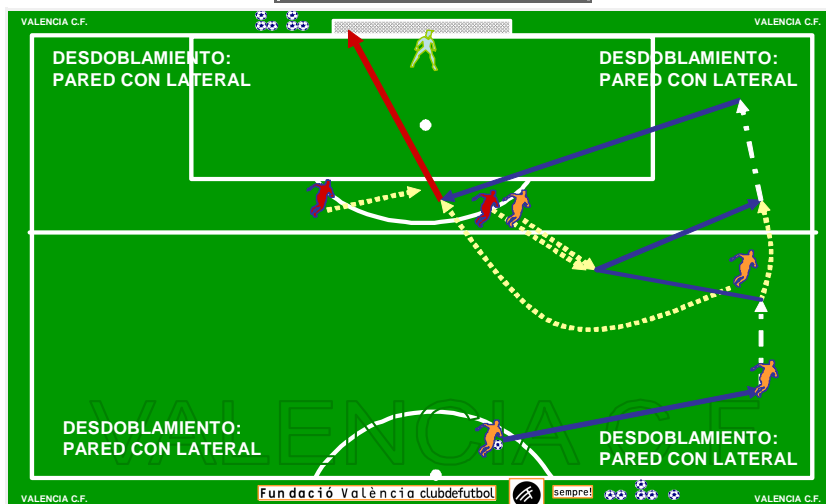
- \* Ritmo lento en el tiro.
- \* Que la frecuencia de salida se alargue.
- \* Imprecisiones en los pases.
- \* Falta de intensidad en el repliegue al punto de partida.

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.02.009

Nombre

ACCION COMBINATIVA: DESDOBLAMIENTO PARED CON EL INTERIOR

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

02 - ACC. COMBINATIVAS

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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

ACCION COMBINATIVA --&gt; 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 REPLIEGUE RÁPIDO 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

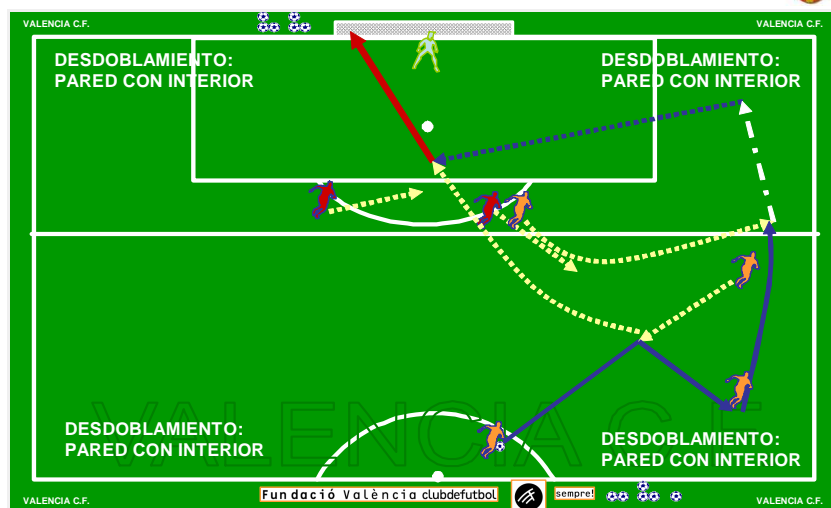
## Imagen / Gráfico





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 Nº1

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

FZ - FUERZA

## OBJETIVOS

Físicos

FEca - Fuerza Especifica

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 1

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 bloquea, desvíos y despejes.

## Evitar

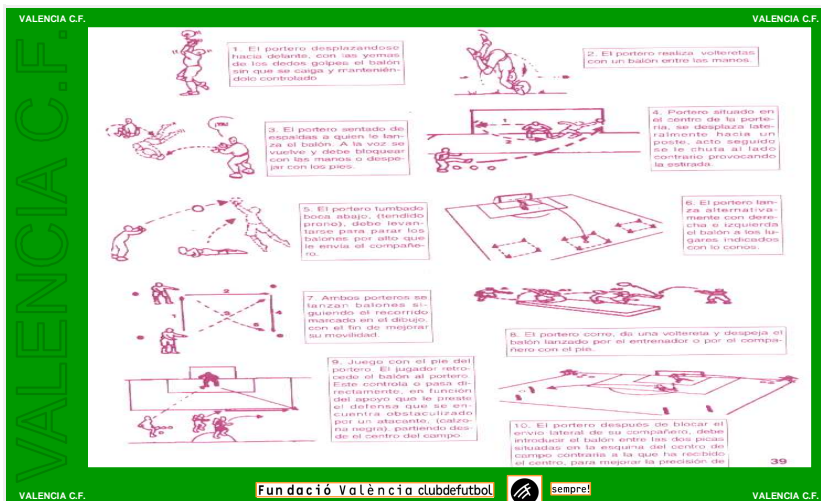
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.002

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº2

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 2

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

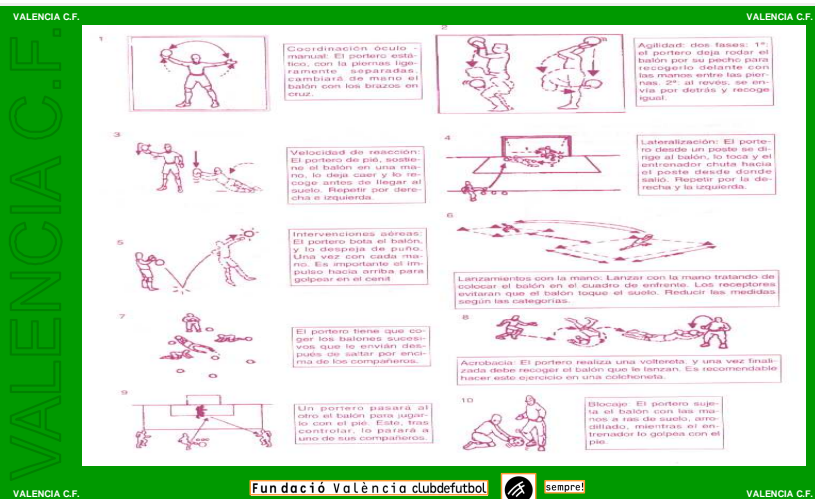
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.003

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº3

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 bloqueaje, desvíos y despejes.

## Evitar

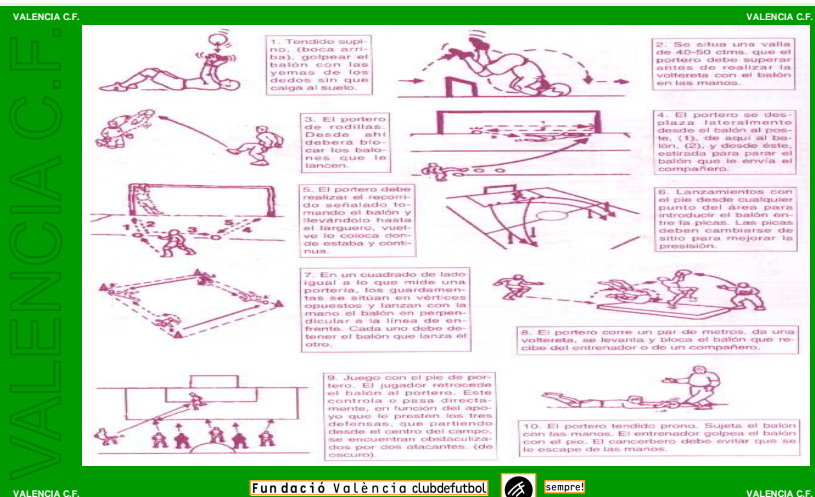
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.004

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº4

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 4

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 bloqueaje, desvíos y despejes.

## Evitar

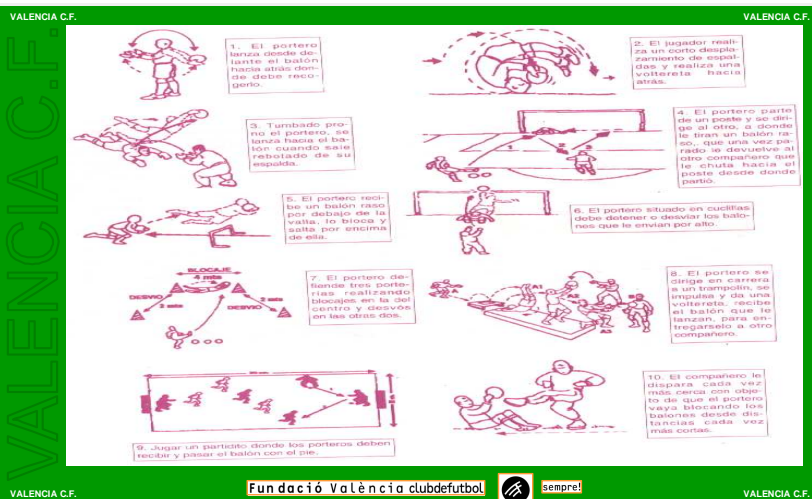
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.005

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº5

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 5

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 bloquea, desvíos y despejes.

## Evitar

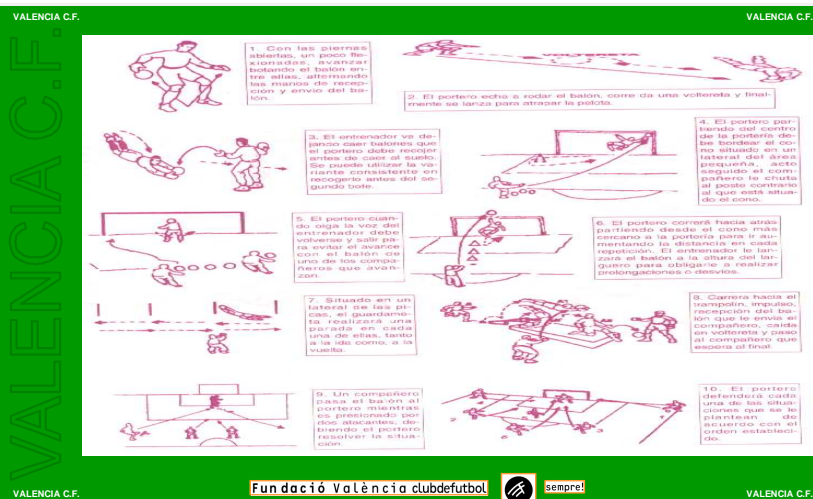
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.006

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº6

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 6

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 bloqueaje, desvíos y despejes.

## Evitar

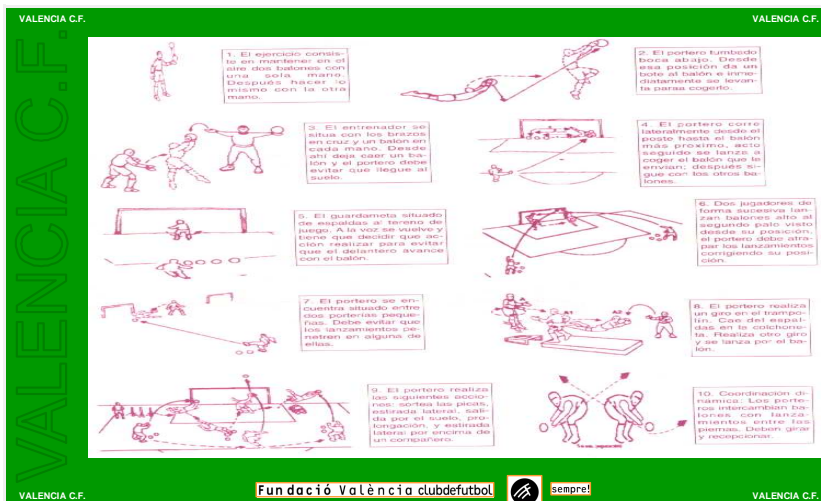
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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





<b>Código</b>	<b>C.05.007</b>	<b>Nombre</b>	<b>ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS***: SESION Nº7</b>
---------------	-----------------	---------------	---

DESCRIPCION del MEDIO	
<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
<b>TEC-TAC</b>	05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS
<b>FISICO</b>	RS - RESISTENCIA

OBJETIVOS	
<b>Físicos</b>	VG - Velocidad Gestual
<b>Tec-Tac. Principal</b>	DEF - OF - Técnica de Portero
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	DEF - OF - Técnica de Portero

<b>Material</b>	Balones, conos, picas, y porterías. (colchoneta a ser posible).
-----------------	---

VARIABLES	
<b>OBJETIVAS</b>	<b>Espacio</b> 25 x 25 m <b>Tiempo</b> 40 Min
<b>SUBJETIVAS</b>	<b>Jugadores</b> 10 <b>Edad</b> 6-11 <b>Nivel</b> Avanzados <b>Intensidad</b> Alta
<b>Entidad de la Carga Total</b>	

<b>Jug.Intervienen</b>	10	<b>%m2 / Jug</b>	62,5
<b>Cuando Trabajarlo</b>	TODA LA TEMPORADA		

### Descripción

Sesión de entrenamiento para porteros. Nº 7

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 bloquea, desvíos y despejes.

### Evitar

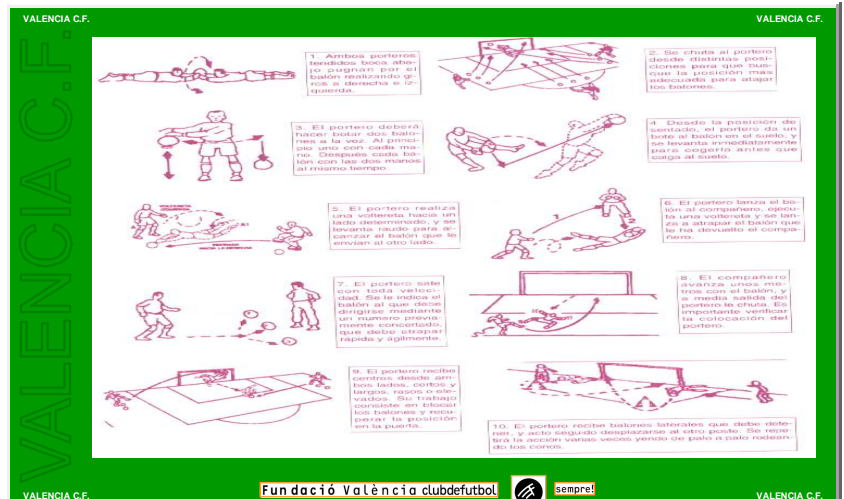
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

### 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.05.008

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº8

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 bloquea, desvíos y despejes.

## Evitar

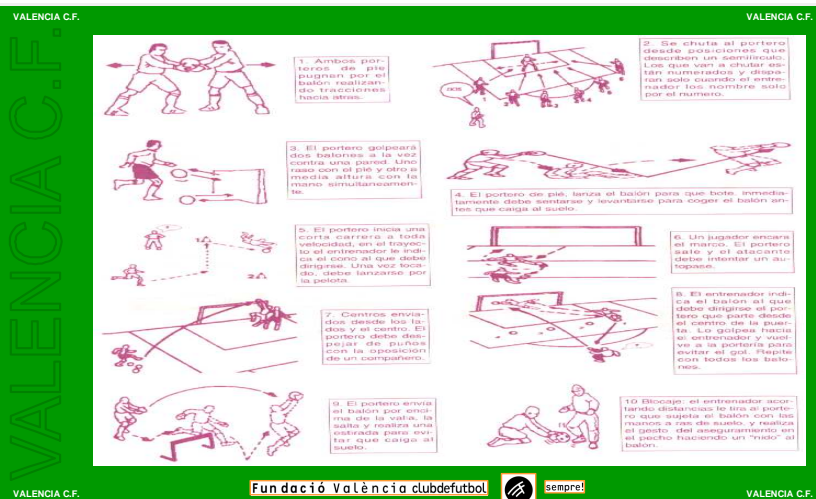
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica de Portero

Material

Balones, conos, comba, 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 9

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 bloqueaje, desvíos y despejes.

## Evitar

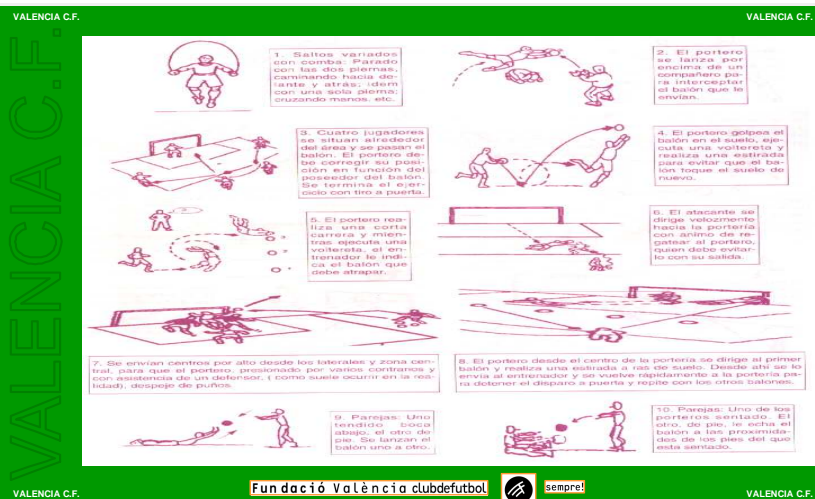
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.010

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº10

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 10

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 bloqueaje, desvíos y despejes.

## Evitar

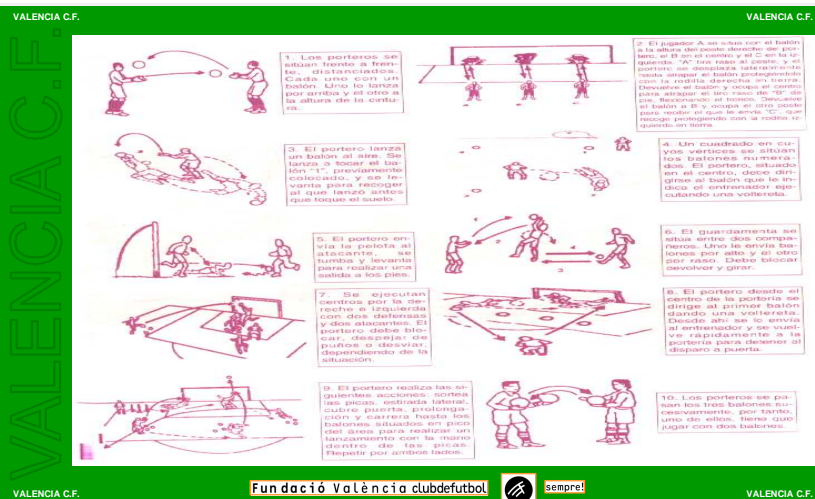
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.011

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº11

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 11

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 bloqueaje, desvíos y despejes.

## Evitar

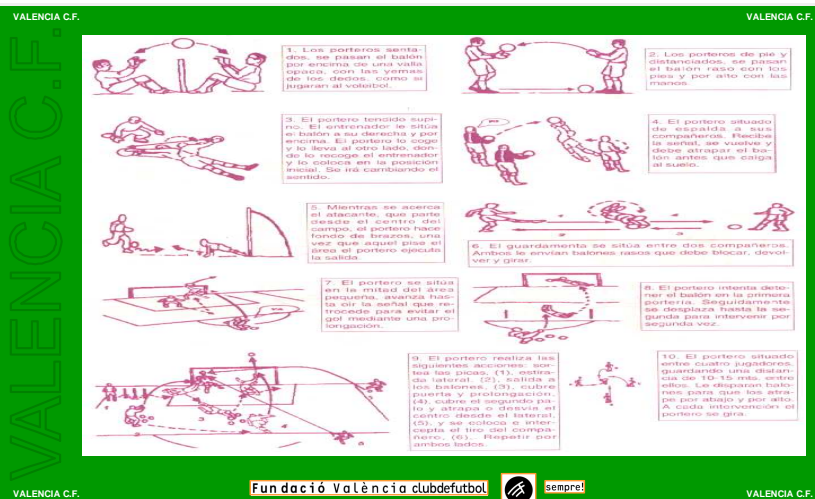
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.012

Nombre

ENTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº12

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica 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 12

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 bloqueaje, desvíos y despejes.

## Evitar

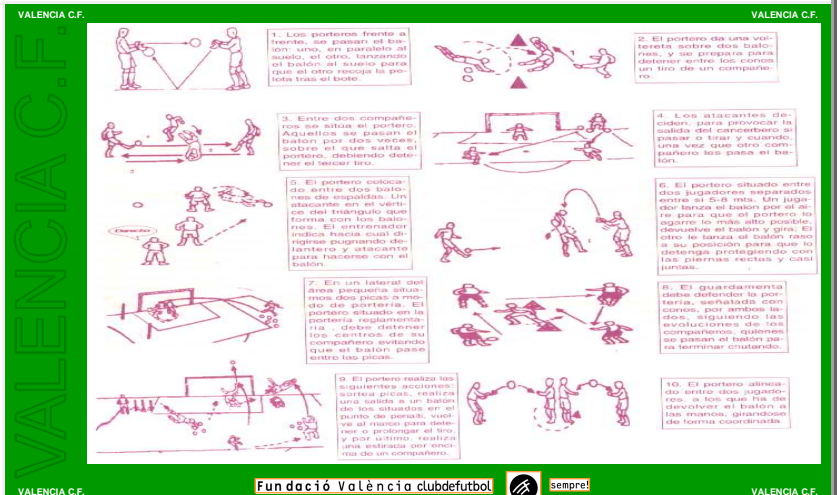
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva (ir al encuentro de ...).
- \* Pausas demasiado largas entre ejercicios.
- \* Acciones peligrosas para la edad del portero.

## 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.05.013

Nombre

NTRENAMIENTO ANALITICO DE PORTEROS\*\*\*: SESION Nº13 COMBINAD

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

05 - ENTRENAMIENTO PORTEROS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

DEF - OF - Técnica de Portero

Tec-Tac. Secundario

DEF - OF - Técnica de Portero

Material

Balones, conos, comba, 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 13 PROPUESTA COMBINADA DE LAS 12 ANTERIORES

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.06.001

Nombre

ENTRENAMIENTO POR LINEAS: DEFENSAS BASCULACION EN EXAGONO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CA<sub>N</sub>L - 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

Edad 8-11

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / 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.

## 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

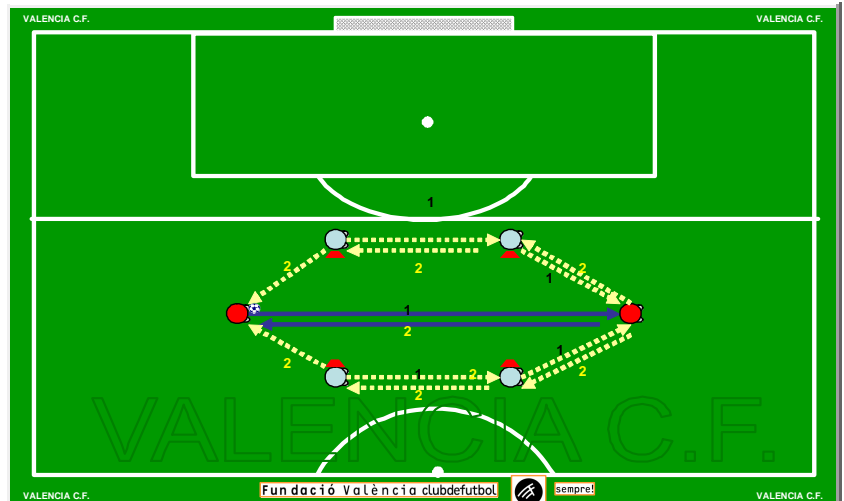
- \* Movimientos lentos de basculación.

## Variantes

- 1ª.- Realizar entradas obligando al jugador a que haga control simple y pase trayectoria rasa.
- 2ª.- 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

**Físicos** 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** 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

#### 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 interior 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.

### Incidir en

- \* Coordinación de los movimientos (automatismos).
- \* Atento el jugador más cercano al receptor del balón (inicia la basculación).
- \* Elasticidad en los movimientos (ida-vuelta; achiques, ...).

### Evitar

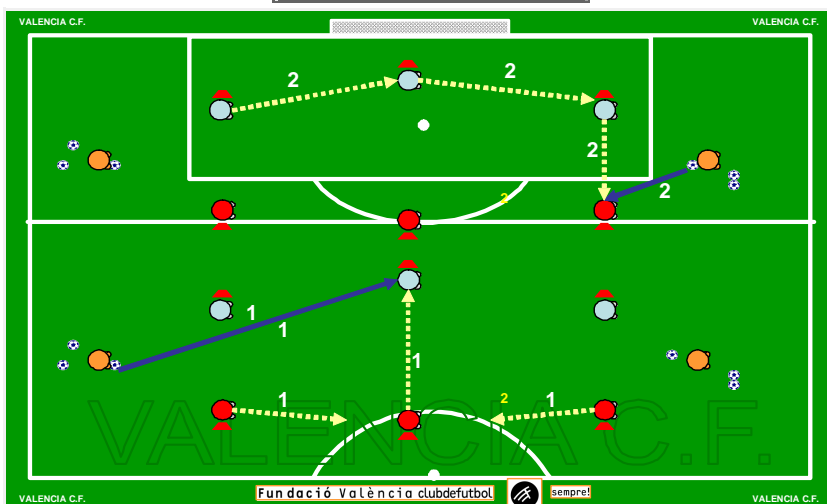
- \* Falta de atención a movimientos colectivos.
- \* Poca alternancia de movimientos de basculación.
- \* Lentitud en la 2ª basculación (normalmente es + lenta).
- \* Falta de ocupación racional del campo.

### Variantes

- 1ª.- Quitar las referencias de los conos y realizar en movimiento según van marcando los pasadores a lo ancho de la zona que se defiende.
- 2ª.- Un jugador conduce a lo ancho de la zona (movimientos).

### Observaciones

### Imagen / Gráfico




**Código** C.06.003 **Nombre** ENAMIENTO POR LINEAS: DEFENSAS REPLIEGUE + PRESSING 6 JUGAD

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL** C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC** 06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS

**FISICO** RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

**Físicos** CAer - Capacidad Aerobica

**Tec-Tac. Principal** DEF - Repliegue

**Tec-Tac. Secundario** DEF - Pressing

## Material

Balones, conos y petos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

**Espacio** 30 x 40 m

**Tiempo** 15 Min

## SUBJETIVAS

**Jugadores** 6

**Edad** 8-11

**Nivel** Asimilación

**Intensidad** Media

**Entidad de la Carga Total**
**Jug.Intervienen** 6 **%m2 / Jug** 200

**Cuando Trabajarlo** TODA LA TEMPORADA

## Descripción

## MOVIMIENTOS DE REPLIEGUE + PRESSING:

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

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

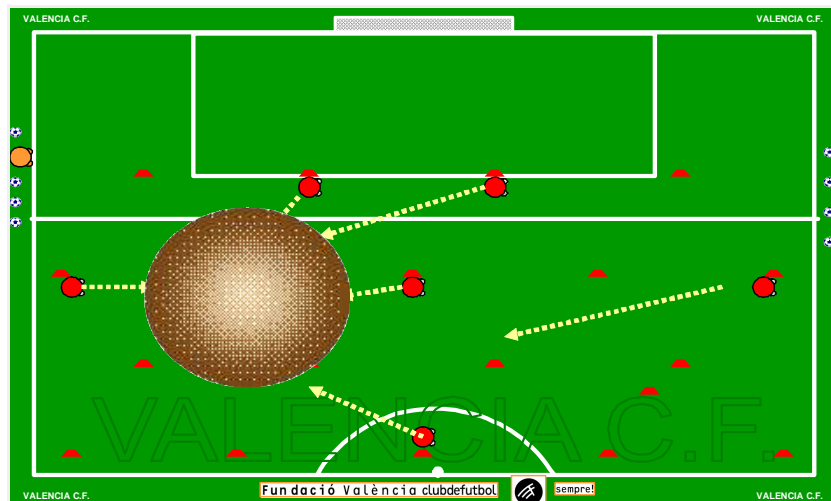
- \* Despistes individuales.
- \* Falta de motivación y concepto colectivo del juego.
- \* Evaluar mal

## Variantes

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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código**

**C.06.004**

**Nombre**

**ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO PIVOTE INTERCAMBIO PUNTA**

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC**

06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS

**FISICO**

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

**Físicos**

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** 6

**Edad** 8-11

**Nivel** Avanzados

**Intensidad** Alta

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen** 6

**%m2 / Jug** 200

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

## Incidir en

- \* Simultaneos 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

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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

6

Edad

8-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

6

%m2 / Jug

200

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 consisten en:

- 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 ...

## Incidir en

- \* Simultaneos 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

- 1ª.- Jugar en pared con el punta.
- 2ª.- Hacer un cambio de orientación a la entrada del otro jugador de banda.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







**Código** C.06.006 **Nombre** ENTRENAMIENTO POR LINEAS: ENGAÑO PIVOTE "CUANDO VENGO-VOY"

### DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL** C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

**TEC-TAC** 06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS

**FISICO** VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

**Físicos** VG - Velocidad Gestual

**Tec-Tac. Principal** OF - Desmarque

**Tec-Tac. Secundario** OF - Cambios de Orientacion

### Material

Balones, conos y petos.

### VARIABLES

#### OBJETIVAS

**Espacio** 30 x 40 m

**Tiempo** 10 Min

#### SUBJETIVAS

**Jugadores** 6

**Edad** 8-11

**Nivel** Avanzados

**Intensidad** Alta

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen** 6 **%m2 / Jug** 200

**Cuando Trabajarlo** TODA LA TEMPORADA

### Descripción

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 consisten 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.

### Incidir en

- \* Simultaneos 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

- 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.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





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

Físicos

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 punta (empeine total o interior).

## Incidir en

- \* Simultaneos 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

**Físicos** 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 punta (empeine total o interior).

### Incidir en

- \* Simultaneos 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** JUEGO POR LINEAS: ENGAÑO DEL PUNTA I-D "DONDE EMPIEZO NO ACABO"

### DESCRIPCION del MEDIO

<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
<b>TEC-TAC</b>	06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS
<b>FISICO</b>	VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	VG - Velocidad Gestual
<b>Tec-Tac. Principal</b>	OF - Ocupacion Espacios Libres
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	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

MOVIMIENTO DE ENGAÑO DEL PUNTA (IZQUIERDA-DERECHA):

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".

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

### Incidir en

- \* Simultaneos 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

- \* Falta de atención.
- \* Falta de movilidad de todos los jugadores.
- \* Lentitud de las acciones de engaño.
- \* Las contras de los adversarios.

### Variantes

- 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.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





**Código** C.06.010 **Nombre** MOVIMIENTO 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

**Físicos** 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

MOVIMIENTO DE ENGAÑO DEL PUNTA (DERECHA-IZQUIERDA):

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".

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.

### Incidir en

- \* Simultaneos 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

- \* Falta de atención.
- \* Falta de movilidad de todos los jugadores.
- \* Lentitud de las acciones de engaño.
- \* Las contras de los adversarios.

### Variantes

- 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.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





Código

C.06.011

Nombre

AMIENTO POR LINEAS: ENFRENTAMOS DEFENSA CONTRA MEDIA-DEL.

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

06 - ENTRENAMIENTO POR LINEAS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

DEF - Basculacion

Tec-Tac. Secundario

DEF - Coberturas

Material

Balones, conos y petos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

6

Edad

8-11

Nivel

Asimilación

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

6

%m2 / Jug

200

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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

- \* 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

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código** C.11.001 **Nombre** DR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO BANDA "CUANDO VOY-

### DESCRIPCION del MEDIO

<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
<b>TEC-TAC</b>	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
<b>FISICO</b>	VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	VG - Velocidad Gestual
<b>Tec-Tac. Principal</b>	OF - Desmarque
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	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

- 1ª.- Colocar un punta en la frontal para hacer pared + tiro con el jugador de banda.
- 2ª.- Hacer un desdoblamiento por banda con el pasador y entrar al remate el jugador de banda.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





**Código** C.11.002 **Nombre** DR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO BANDA "CUANDO VENGO

### DESCRIPCION del MEDIO

<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
<b>TEC-TAC</b>	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
<b>FISICO</b>	VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	VG - Velocidad Gestual
<b>Tec-Tac. Principal</b>	OF - Desmarque
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	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 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.

### 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 punta en la frontal para hacer una conducción + pase + tiro.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico







**Código** C.11.003 **Nombre** POR BANDAS Y MOV. JUEGO INTERIOR: ENGAÑO x FUERA RECIBO x DENTRO

### DESCRIPCION del MEDIO

<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
<b>TEC-TAC</b>	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
<b>FISICO</b>	VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	VG - Velocidad Gestual
<b>Tec-Tac. Principal</b>	OF - Desmarque
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	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

- 1ª.- Colocar un punta en la frontal para hacer pared + tiro con el jugador de banda.
- 2ª.- 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

<b>GENERAL</b>	C - PREPARACION TECNICO-TACTICA
<b>TEC-TAC</b>	11 - MOV. POR BANDAS y MOV. JUEGO INTERIOR
<b>FISICO</b>	VL - VELOCIDAD

### OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	VG - Velocidad Gestual
<b>Tec-Tac. Principal</b>	OF - Desmarque
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	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 punta en la frontal para hacer una conducción + pase + tiro.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





Código

C.11.005

Nombre

/. 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

Físicos

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

- \* Simultaneos 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

GENERAL

E - PREPARACION FISICA ESPECIFICA

TEC-TAC

08 - JUEGOS

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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 7 x 5 m

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 14

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

14

%m2 / Jug

2,5

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* Atención-concentración para la respuesta rápida al estímulo.
- \* Velocidad de movimientos.
- \* Hacer pensar al jugador para la toma de decisiones.

## Evitar

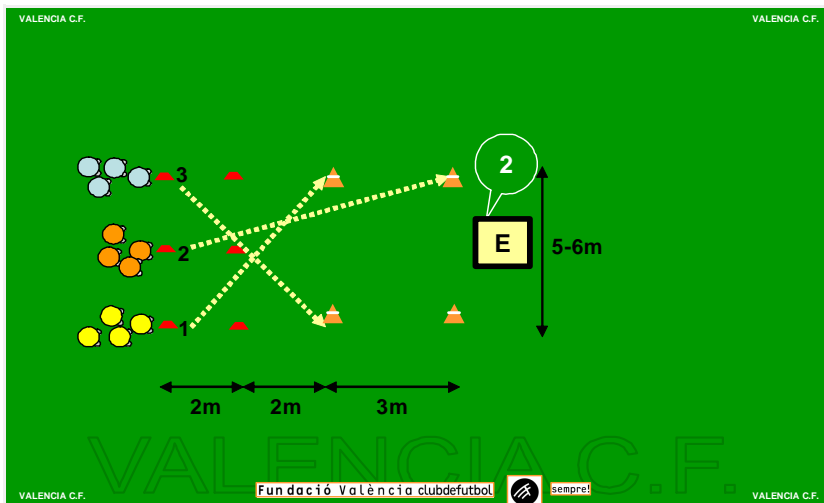
- \* Errores en los recorridos.
- \* Falta de dinamismo.
- \* Lentitud ante estímulos.

## Variantes

- 1ª.- Alternar las reglas para hacer que el jugador tome decisiones de forma rápida.
- 2ª.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

%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

- 1ª.- El jugador perseguidor va al cono opuesto.
- 2ª.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

%m2 / 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

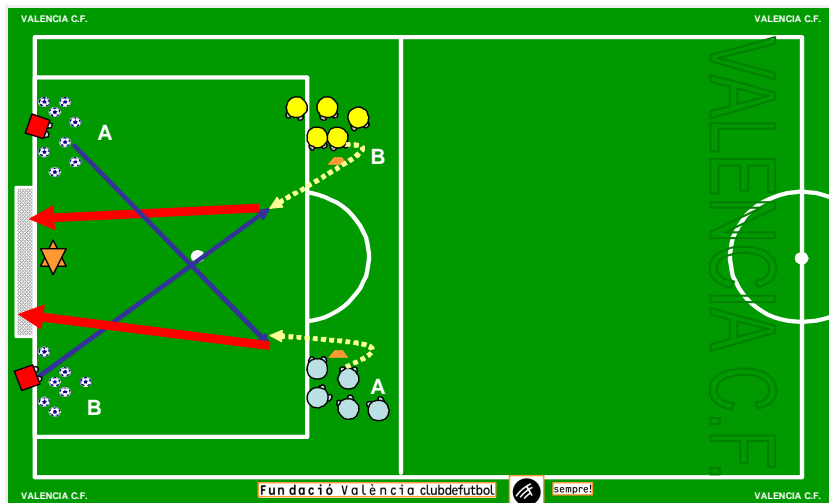
- \* No cumplir con la pierna de golpeo asignada.
- \* No ejecutar el tiro con el pie dentro del área.
- \* Lentitud en la frecuencia de tiros (Dinamismo).

## Variantes

- 1ª.- Alternar superficies de contacto con el pie (interior, empeine, exterior).
- 2ª.- Alternar superficies de contacto de la cabeza (frontal, parietal).
- 3ª.- 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

Físicos

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

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.

## Evitar

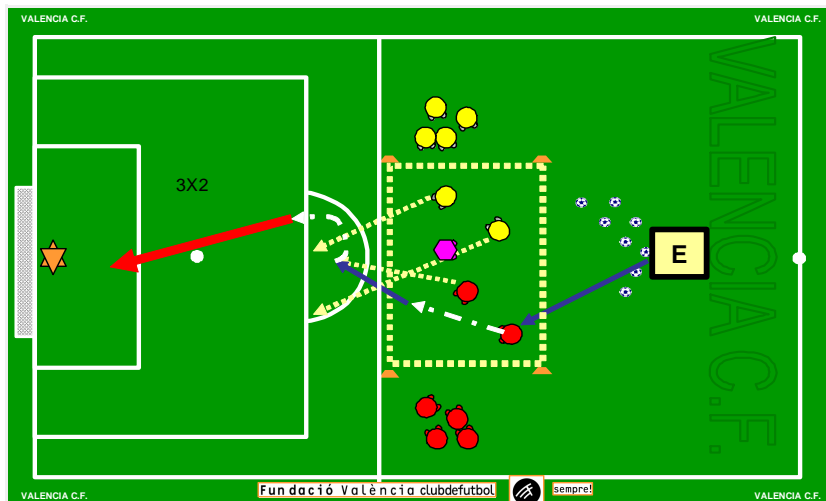
- \* La pasividad de los jugadores que defienden.
- \* Imprecisión en el último pase.
- \* Tiros dentro del área.

## 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

E.08.005

Nombre

LUDICOS\*\*\*: FUTBOL TENIS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

08 - JUEGOS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

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

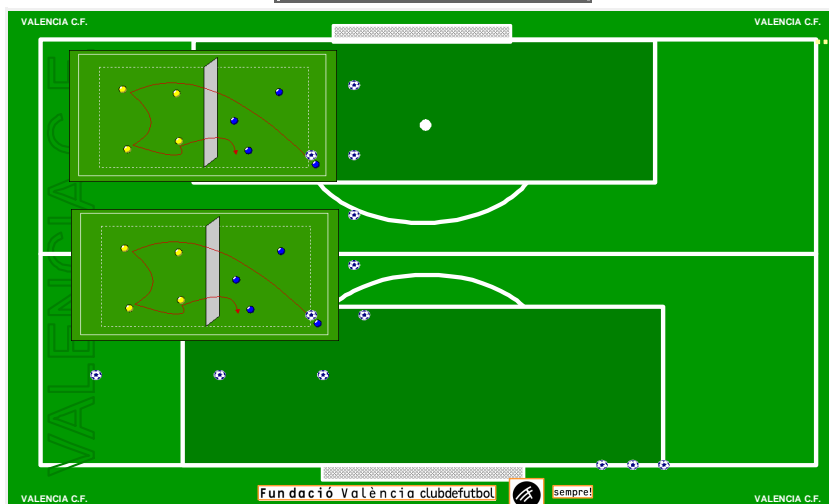
- \* Errores en controles y pases.
- \* Falta de reparto proporcional del espacio.
- \* Siempre saque el mismo

## Variantes

- 1ª.- Que pueda dar dos botes.
- 2ª.- Limitar el contacto sólo con una pierna (derecha o izquierda).
- 3ª.- Jugar 2x2 campo de 8mx15m.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

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

Tiempo

15

Min

SUBJETIVAS

Jugadores

14

Edad

6-11

Nivel

Competitivos

Intensidad

Alta

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

8

%m2 / 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 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 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 marcamos con conos y en el centro de los dos grupos también una línea marcada con conos, se trata de que el entrenador dara 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 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 número del 1 al 4. los jugadores con un balón conduciran por el interior y a la señal del entrenador que dira un número del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rapidamente al cuadro señalado por el entrenador, el ultimo se descalificara, ganaran los ultimos 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 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 el equipo perdedor realia 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 demasiado tiempo en un mismo juego (alternancia).





## Variantes

1ª.- 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.

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 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 marcamos con conos y en el centro de los dos grupos también una línea marcada con conos, se trata de que el entrenador dara la salida y saldrán cada vez uno de cada grupo hacia la línea 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 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 conduciran por el interior ya la señal del entrenador que dira un numero del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rapidamente al cuadro señalado por el entrenador, el ultimo se descalificara, ganaran los ultimos 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 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 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

Físicos

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 carreas (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

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 3 repeticiones y una recuperación de 1'15" (total).





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

Físicos

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 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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

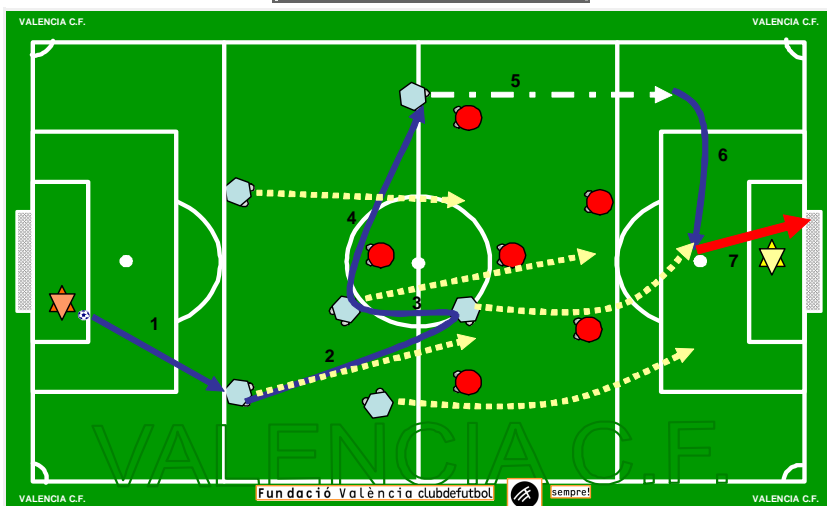
- \* Falta de atención.
- \* Instrucciones tácticas complicadas para la edad.
- \* Hacer sólo una cosa (atacar o defender).

## Variantes

- 1ª.- Utilizar sistema 1-3-2-1
- 2ª.- Utilizar sistema 1-3-1-2

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.12.002

Nombre

MOVIMIENTO Y EVOLUCIONES\*\*\*: CALENTAMIENTO TACTICO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

12 - MOVIMIENTOS Y EVOLUCIONES

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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.

## 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 %m2 / Jug 171,42857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 ¾). 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.

## Incidir en

- \* 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

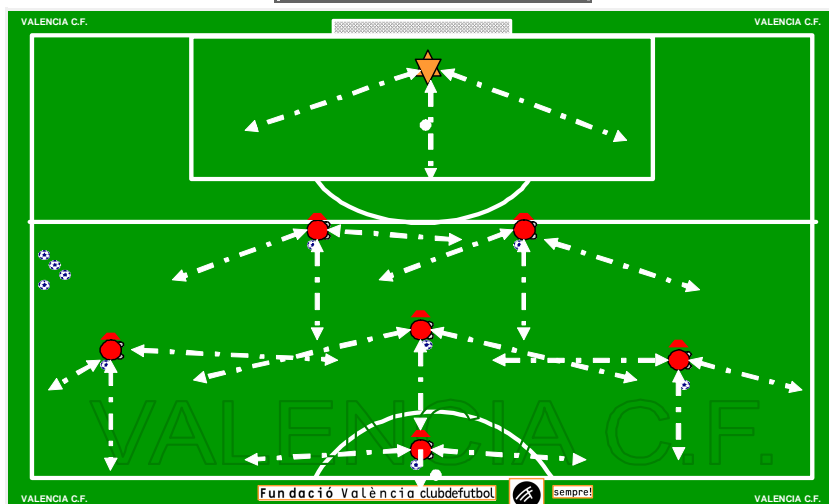
- \* Descompensación de ritmos entre los jugadores.
- \* Despistes en los movimientos y las evoluciones.
- \* Desequilibrio entre líneas.

## Variantes

- 1ª.- Introducir desmarques de rotación: Punta-medio centro. Banda derecha-Banda izquierda.
- 2ª.- Alternar la posición de los jugadores.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.12.003

Nombre

MOVIMIENTO Y EVOLUCIONES: DEFENSA CONTRA MEDIA Y DELANTERA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

12 - MOVIMIENTOS Y EVOLUCIONES

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

DEF - Basculacion

Tec-Tac. Secundario

DEF - Coberturas

Material

Balones, conos y petos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

14

Edad

8-11

Nivel

Avanzados

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

14

%m2 / Jug

85,714286

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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

- \* 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

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

F.15.001

Nombre

PARTIDO MODIFICADO: APRIETO ARRIBA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

F - COMPETICION

TEC-TAC

15 - PARTIDOS MODIFICADOS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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 (repleigue 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).

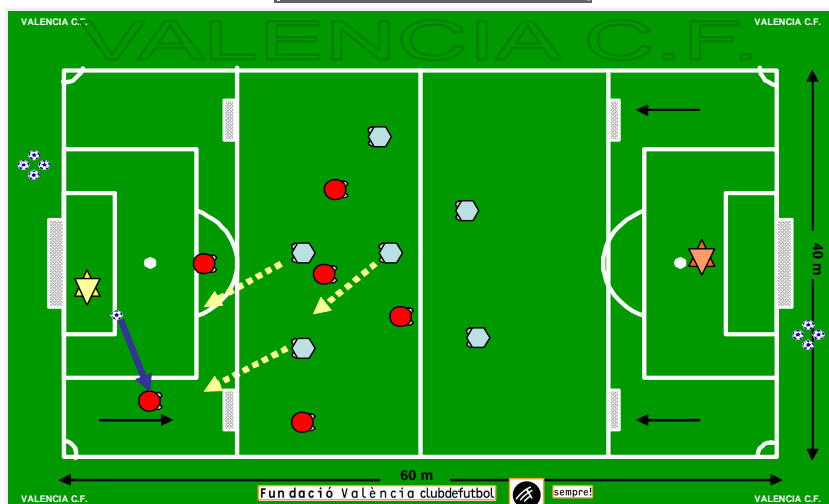
## Variantes

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

Físicos

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

%m2 / 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

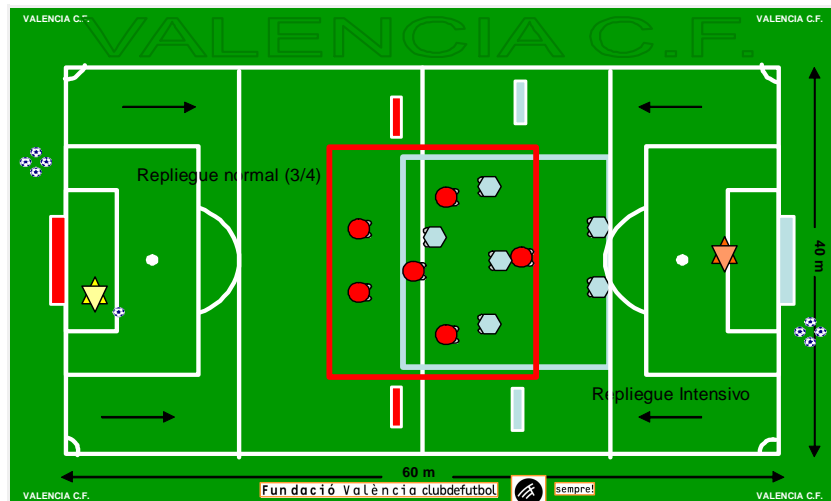
- \* Falta de equilibrio entre líneas.
- \* Falta de intensidad defensiva.

## Variantes

- 1ª.- Si en la misma jugada se hace gol en la pequeña y la grande el gol vale por tres.
- 2ª.- 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

Físicos

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 imprimírle 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

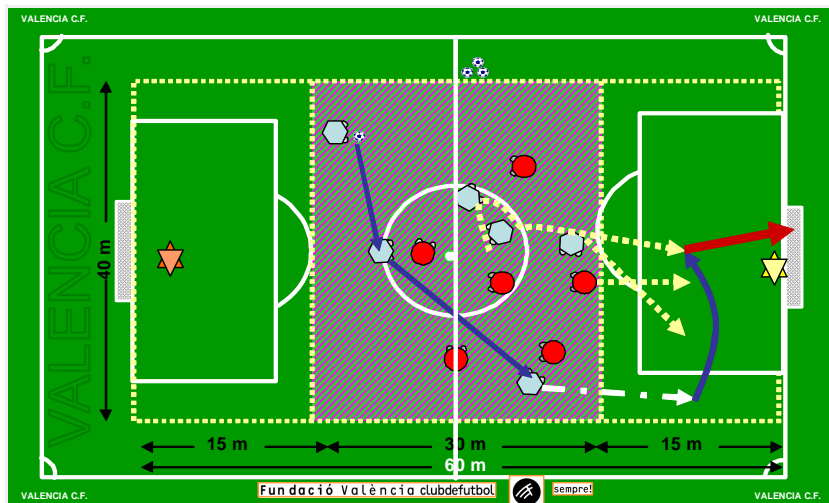
- \* Conducciones y regates innecesarios.
- \* Jugar hacia atrás de forma sistemática y no puntual.
- \* Lentitud en las acciones.
- \* Imprecisión en controles y pases.

## 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

Físicos

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

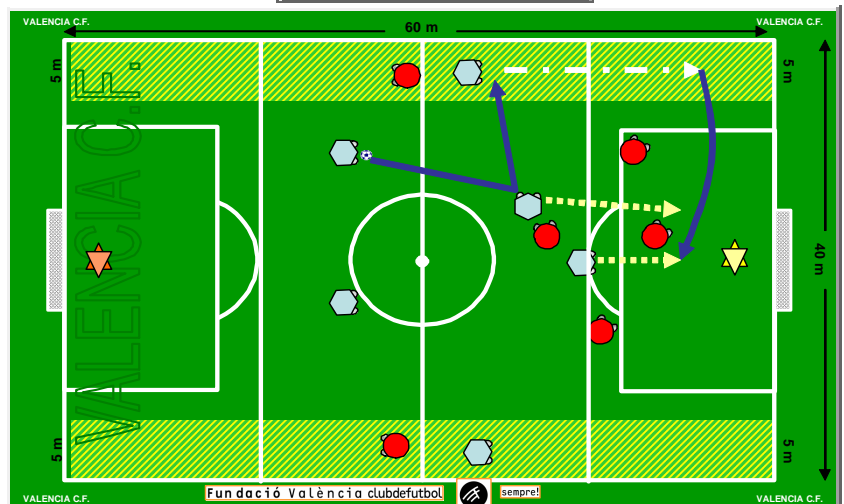
- \* Lentitud del juego.
- \* Acciones individualistas (conducciones y regates por dentro).
- \* Acciones de contraataque del oponente, tras llegada por banda.

## 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

GENERAL

F - COMPETICION

TEC-TAC

15 - PARTIDOS MODIFICADOS

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Desdoblamientos

Tec-Tac. Secundario

OF - Progresion en el juego

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 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.

## Incidir en

- \* 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

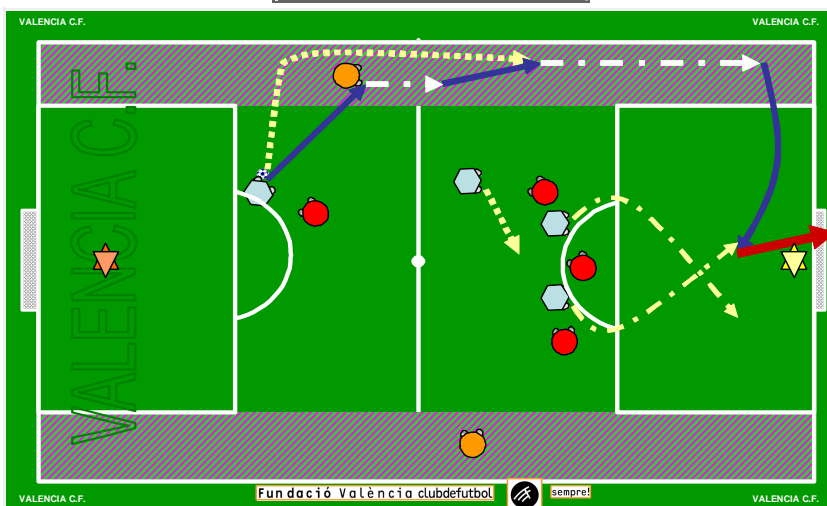
- \* Lentitud del juego.
- \* Acciones individualistas (conducciones y regates por dentro).
- \* Acciones de contraataque del oponente, tras llegada por banda.

## Variantes

- 1ª.- Colocar sólo un jugador de banda como comodín y dentro jugar un 5x5 ó un 4x4.
- 2ª.- Tras el desdoblamiento poder terminar la acción con un tiro por dentro.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

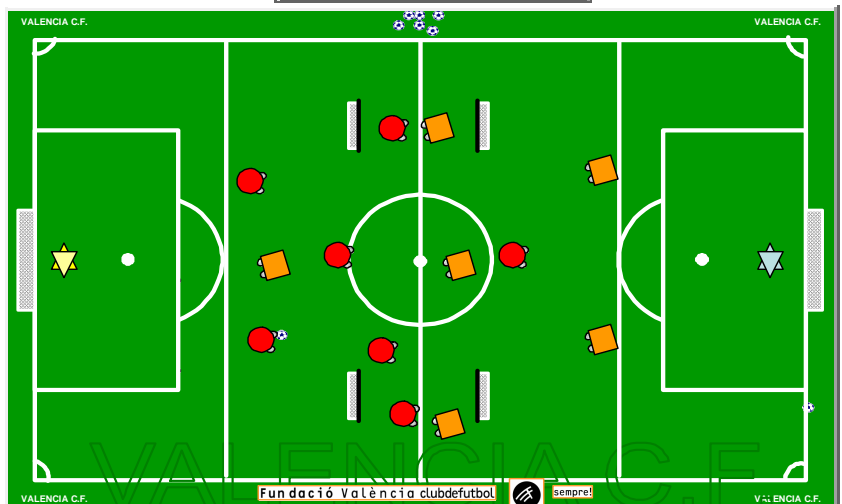
- \* Amontonar jugadores en una zona concreta.
- \* Juego reiterado con muchos pases en una misma zona.
- \* Falta de atención defendiendo las porterías.

## Variantes

- 1ª.- Se puede hacer gol conduciendo por las miniporterías (en conducción 3 toques).
- 2ª.- Se puede marcar en cualquiera de las 4 miniporterías. Cuando las sobrepaso 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

Físicos

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

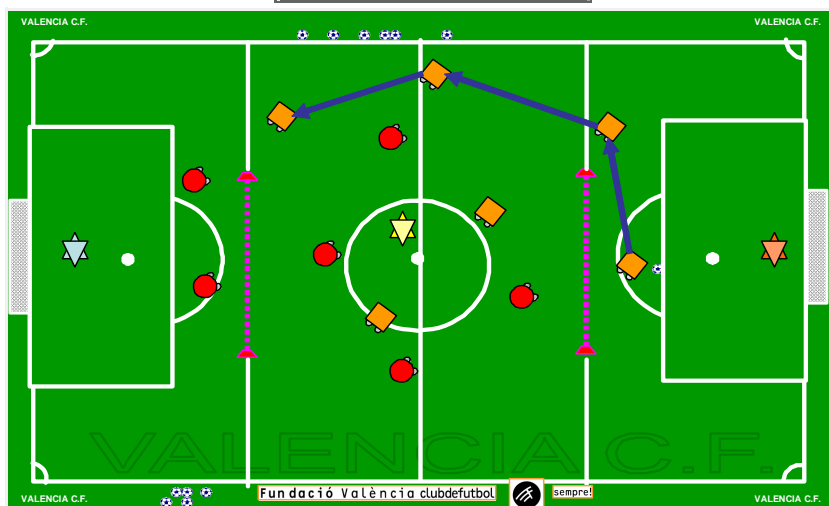
- \* Pases interiores en zona de inicio.
- \* Pérdidas de balón en zonas de inicio.
- \* Amontonar jugadores en una zona concreta.
- \* Juego reiterado con muchos pases en una misma zona.

## Variantes

- 1ª.- En ataque si se permite atravesala.
- 2ª.- 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

Físicos

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

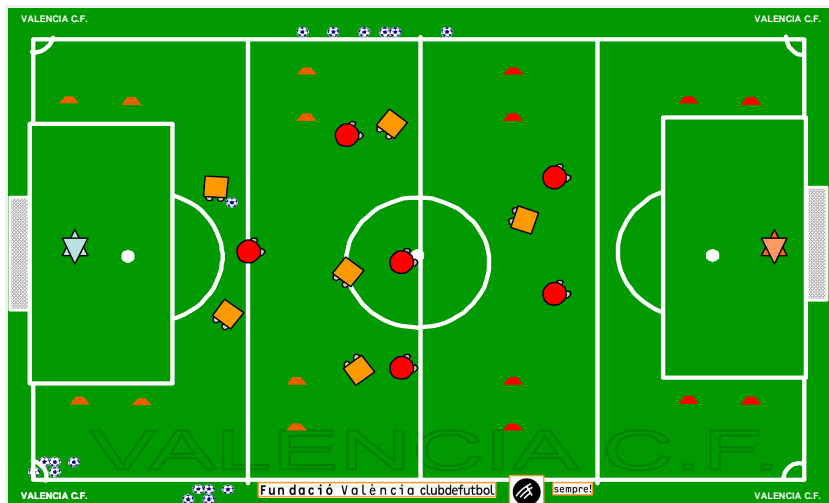
- \* Pérdidas de balón en zonas de inicio.
- \* Amontonar jugadores en una zona concreta.
- \* Juego reiterado (muchos pases en una misma zona).
- \* Acciones individualistas (conducciones largas y/o regates).

## Variantes

- 1ª.- Jugar en ½ 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

Físicos

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

Tiempo

70

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: 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...

## Incidir en

- \* 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

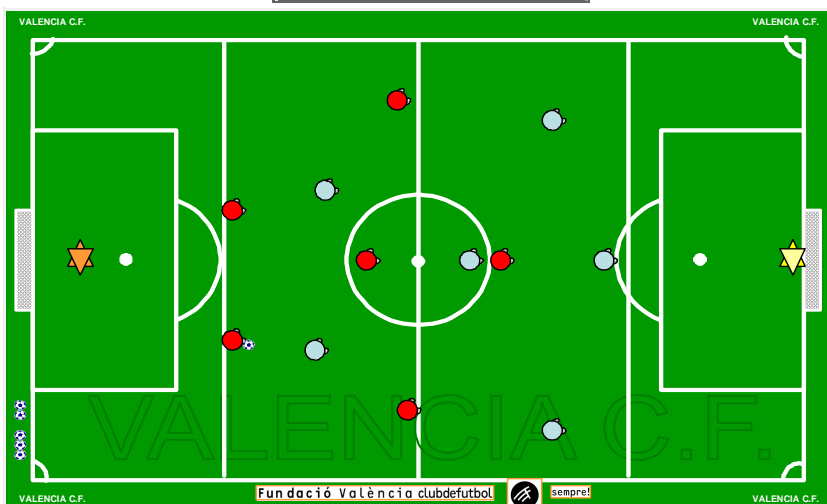
- \* Pérdidas de balón en zonas de inicio.
- \* Amontonar jugadores en una zona concreta.
- \* Juego reiterado (muchos pases en una misma zona).
- \* Acciones individualistas (conducciones largas y/o regates).

## Variantes

- 1ª.- Obligar a 1-2-3 toques.
- 2ª.- Gol tras robo en campo adversario vale x 2.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

B.00.001

Nombre

REGENERATIVO VUELTA A LA CALMA\*\*\*: OPCIONES 1ª A 4ª

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

B - REGENERATIVO

TEC-TAC

00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO

FISICO

FL - FLEXIBILIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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 30 x 40 m

Tiempo 10 Min

## 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.

**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.







Código

B.00.002

Nombre

REGENERATIVO VUELTA A LA CALMA\*\*\*: OPCIONES 5ª A 7ª

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

B - REGENERATIVO

TEC-TAC

00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO

FISICO

FL - FLEXIBILIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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 30 x 40 m

Tiempo 10 Min

## 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 isquibiales-).

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.- Introducir charlas de temas interesantes para el equipo 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.- 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 isquibiales-).

VALENCIA C.F. Fundació València clubdefutbol sempre! VALENCIA C.F.





**Código** B.00.003 **Nombre** REGENERATIVO VUELTA A LA CALMA\*\*\*: OPCIONES 8ª A 10ª

### DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL** B - REGENERATIVO  
**TEC-TAC** 00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO  
**FISICO** FL - FLEXIBILIDAD

### OBJETIVOS

**Físicos** 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

OPCIONES DE FINALIZACION DE UNA SESION DE ENTRENAMIENTO EN LA VUELTA A LA CALMA:

8ª.- Realizamos estiramientos pasivos en el suelo incidiendo en el tren inferior, para luego pasar a movilidad muscular.  
 9ª.- Realizamos 3 series de 15 abdominales (sólo alevines y benjamines) y estiramientos tren inferior en el suelo.  
 10ª.- Trabajo ABD. 5x15 rep.Realizamos estiramientos pasivos en el suelo incidiendo en el tren inferior, para luego pasar a movilidad muscular.

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.- Introducir charlas de temas interesantes para el equipo a criterio del entrenador.
- 2ª.- Carrera suave con balón.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





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

Físicos

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 debiende 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

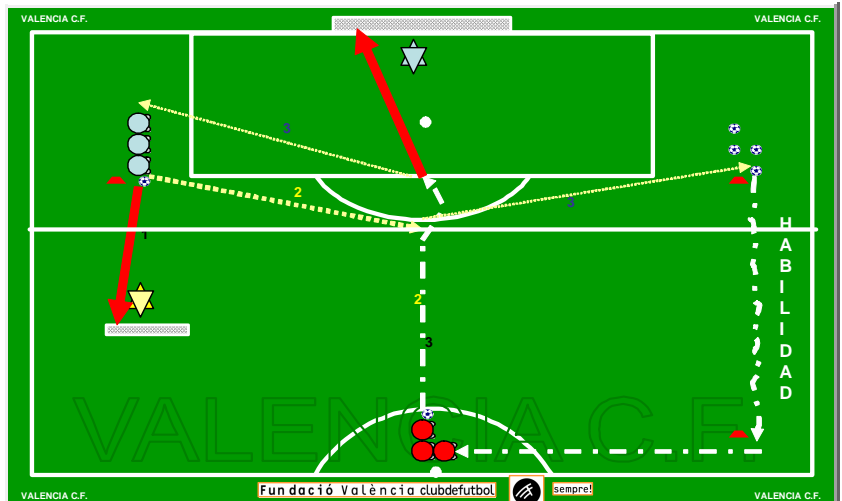
- \* Lentitud de acciones.
- \* Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador.

## Variantes

- 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

## 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

Físicos

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

- 1ª.- Alternar pierna de golpeo y las trayectorias para el pase.
- 2ª.- 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

Físicos

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

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

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 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 golpes. 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

- 1ª.- Alternar pierna de golpeo.
- 2ª.- Alternar las trayectorias para el pase.
- 3ª.- 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

Físicos

CAAnL - 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

- 1ª.- A realiza control + pase.
- 2ª.- 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

**Físicos** 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

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.

### Incidir en

- \* 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

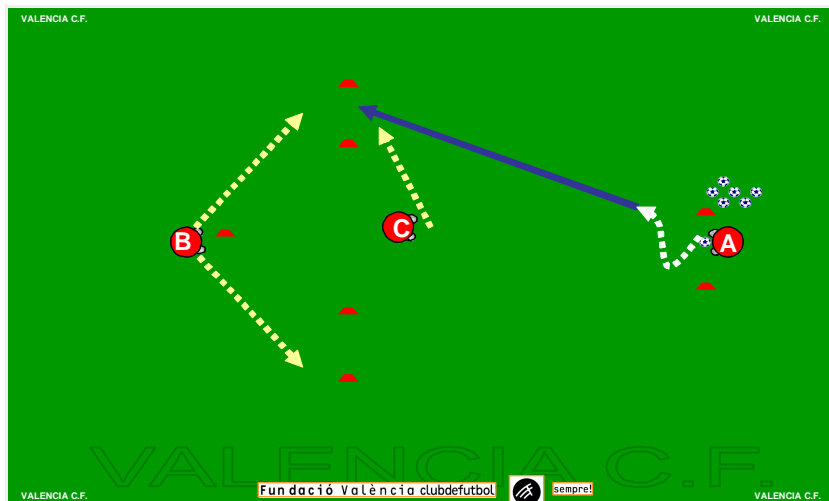
- \* Pases imprecisos que no obedezcan al desmarque de B.
- \* Poco dinamismo de lateralidad de C.
- \* Balones demasiado fuertes (deben ser controlables por B).

### Variantes

- 1ª.- El jugador C debe estar sobre la línea de las porterías pequeñas (acercamos un poco las porterías).
- 2ª.- Trayectorias medias y altas.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





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

Físicos

CAer - Capacidad Aeróbica

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

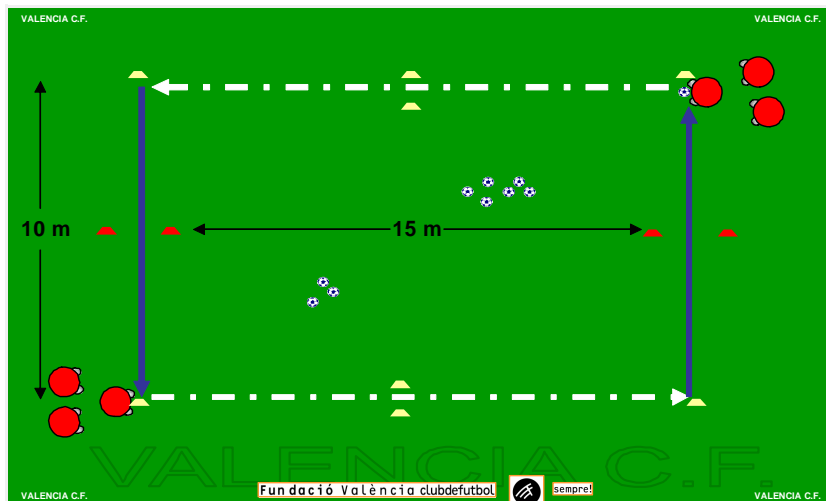
- \* Conducción a base de golpes largos.
- \* Pases imprecisos entre conos.
- \* Controles largos.

## Variantes

- 1ª.- Alternar pierna que conduce.
- 2ª.- Alternar la pierna del golpeo.
- 3ª.- 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 CONTRA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

10 - MEJORAS INDIVIDUALES

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

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

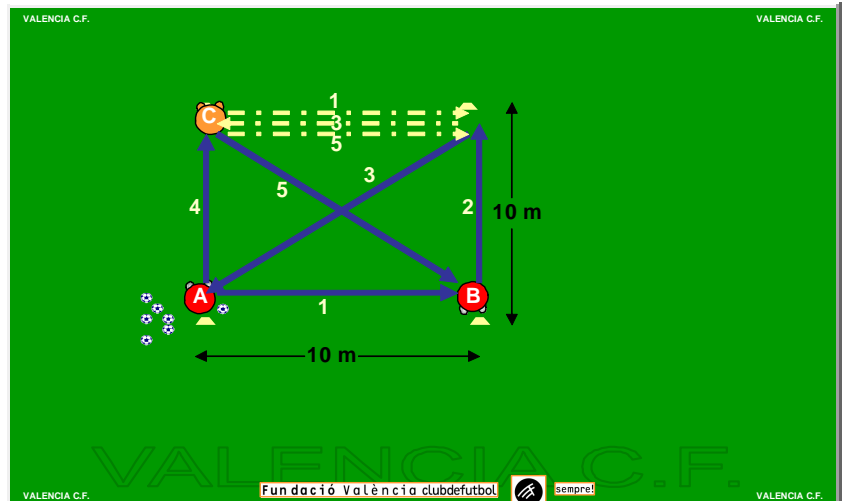
- \* Precipitación en el pase.
- \* Falta de coordinación de movimientos.
- \* Controles largos.

## Variantes

- 1ª.- Alternar la superficie de contacto para el pase (interior, empeine, exterior,...).
- 2ª.- 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

Físicos

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

Tiempo

15

Min

SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

- \* Coordinar bien los movimientos de apoyo y pase.
- \* Pases precisos y con la fuerza adecuada.
- \* No perder nunca de vista el balón.

## Evitar

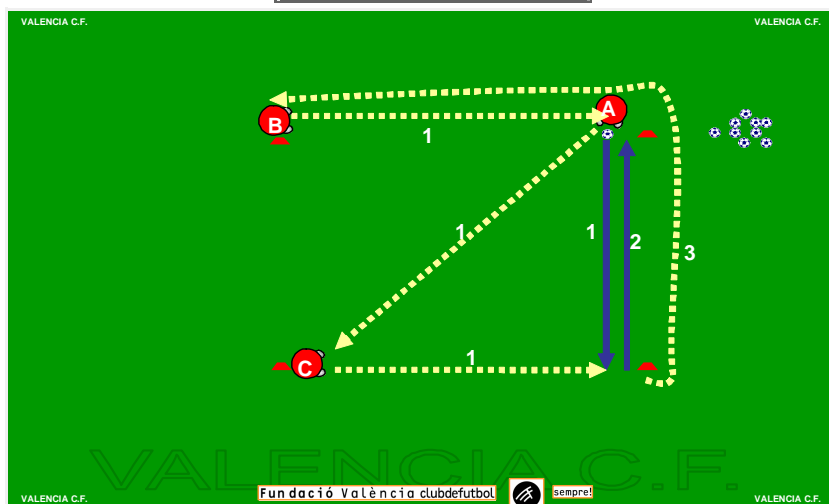
- \* Precipitación en el pase.
- \* Falta de coordinación de movimientos.

## Variantes

- 1ª.- Alternar la superficie de pase (interior, empeine, exterior,...)
- 2ª.- Los apoyos realizar distintos tipos de carreras (lateral, espalda,...)

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

OF - Tiro

Material

Balones y conos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 10 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 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 realizan 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

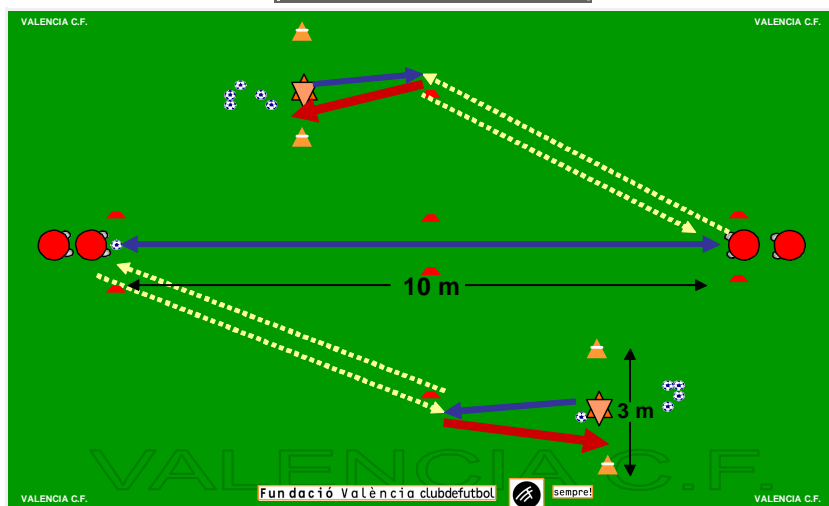
- \* Lentitud de las acciones.
- \* Pases imprecisos.
- \* Mala elección de las superficies de contacto.

## Variantes

- 1ª.- Alternar superficies de contacto y trayectorias en el pase.
- 2ª.- 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

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

OF - Habilidad

Tec-Tac. Secundario

OF - Cobertura del balón

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

MEJORAS INDIVIDUALES: HABILIDAD, COBERTURAS TECNICAS, CONTROLES, REGATES, CONDUCCION, ENTRADAS, CARGAS, ETC...

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.

## Incidir en

- \* 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..

## Evitar

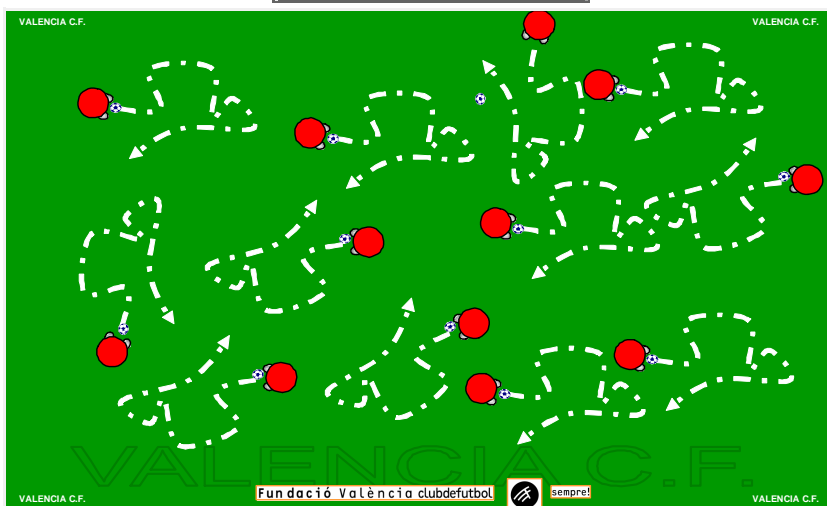
- \* La pasividad de los jugadores.
- \* El uso de las manos para cualquier gesto técnico.
- \* Amontonarse en una zona concreta.
- \* Cabeza agachada.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.10.011

Nombre

TECNICA INDIVIDUAL\*\*\*: PAREJAS ENFRENTADAS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

10 - MEJORAS INDIVIDUALES

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aeróbica

Tec-Tac. Principal

OF - Pase

Tec-Tac. Secundario

OF - Habilidad

Material

Balones.

## 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

## 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

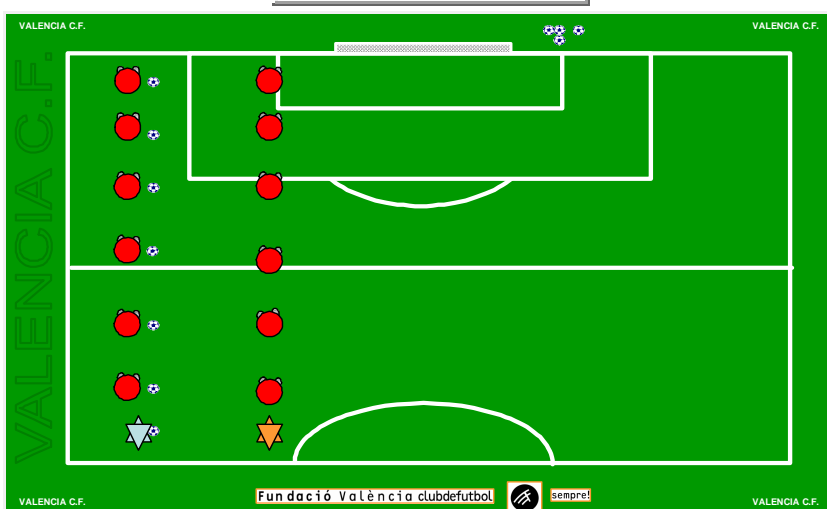
- \* La pasividad de los jugadores.
- \* El uso de las manos para cualquier gesto técnico.
- \* Tensión y rigidez corporal para realizar los gestos técnicos.
- \* Cabeza agachada.

## 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

Físicos

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

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.

## Incidir en

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

## Evitar

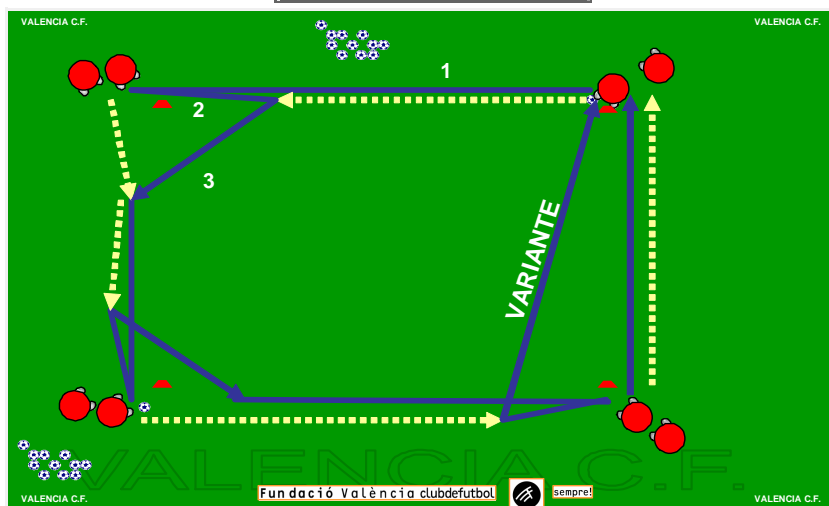
- \* Pases imprecisos.
- \* Falta de atención.
- \* Carrera lenta.

## Variantes

- 1ª.- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

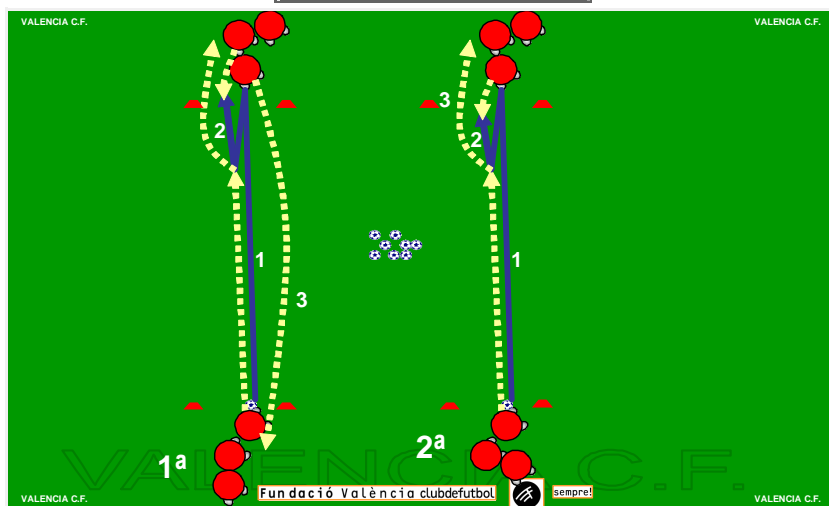
- \* Pases imprecisos.
- \* Falta de atención.
- \* Carrera lenta.

## Variantes

1ª.- Ir alternando piernas de golpeo.

2ª.- Ir alternando interior y exterior del pie para el pase.

## Imagen / Gráfico



## Observaciones





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

Físicos

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.
- \* Concentracióm sobre el balón en todas las acciones.
- \* Equilibrio del cuerpo (apoyos y centro de gravedad).

## Evitar

- \* Golpeos fuertes que despeguen el balón del cuerpo.
- \* Rigidez 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

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

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".

## Incidir en

- \* Correcta colocación para el tiro (pequeña diagonal).
- \* Punto de contacto con el balón.
- \* Posición del cuerpo (adelante).
- \* Imprimir la potencia y colocación adecuada.

## Evitar

- \* Excesiva carrera.
- \* Meter el pie abajo.
- \* Colocar el cuerpo hacia atrás.
- \* No guardar el orden establecido.

## Variantes

- 1ª.- Realizar los tres tiros a la vez.
- 2ª.- Salvar al que sin marcar ejecute bien el tiro.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

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

## 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:

- 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.

## Incidir en

- \* 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

- \* Meter el pie abajo y el cuerpo hacia atrás (balón arriba).
- \* Falta de concentración.
- \* Nerviosismos que bloqueen al jugador.

## Variantes

- 1ª.- Si hay tres penalties, el entrenador va señalando la pierna de golpeo.
- 2ª.- Sólo vale gol trayectoria rasa.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.030

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: LUDICO FUTBOL TENIS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

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

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 6

Edad 6-11

Nivel Asimilación

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

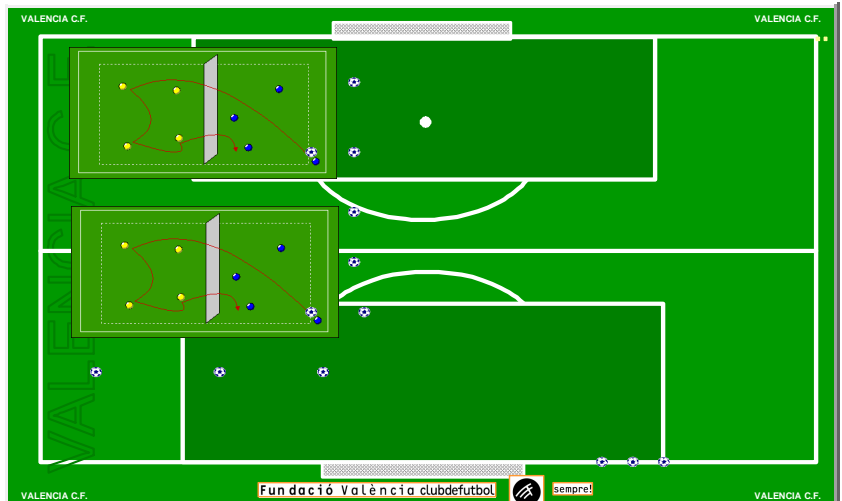
- \* Errores en controles y pases.
- \* Falta de reparto proporcional del espacio.
- \* Siempre saque el mismo

## Variantes

- 1ª.- Que pueda dar dos botes.
- 2ª.- Limitar el contacto sólo con una pierna (derecha o izquierda).
- 3ª.- Jugar 2x2 campo de 8mx15m.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico



<b>Código</b>	A.04.031	<b>Nombre</b>	<b>NTAMIENTO***: LUDICO VELOCIDAD DE REACCION ELIJO UNO DE LOS</b>
---------------	----------	---------------	--

<b>DESCRIPCION del MEDIO</b>	
<b>GENERAL</b>	A - CALENTAMIENTO
<b>TEC-TAC</b>	04 - CALENTAMIENTO
<b>FISICO</b>	CL - CALENTAMIENTO

<b>OBJETIVOS</b>	
<b>Fisicos</b>	PAct - Preparacion a la Actividad
<b>Tec-Tac. Principal</b>	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

<b>Material</b>	Balones y conos
-----------------	-----------------

<b>VARIABLES</b>	
<b>OBJETIVAS</b>	<b>Espacio</b> <input style="width: 50px;" type="text" value="7"/> x <input style="width: 50px;" type="text" value="5"/> m <b>Tiempo</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="10"/> Min
<b>SUBJETIVAS</b>	<b>Jugadores</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="14"/>
	<b>Edad</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="6-11"/>
	<b>Nivel</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="Competitivos"/>
	<b>Intensidad</b> <input style="width: 100px;" type="text" value="Alta"/>
<b>Entidad de la Carga Total</b> <input style="width: 100px;" type="text"/>	

<b>Jug.Intervienen</b>	<input style="width: 50px;" type="text" value="14"/>	<b>%m2 / Jug</b>	<input style="width: 50px;" type="text" value="2,5"/>
<b>Cuando Trabajarlo</b>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text" value="TODA LA TEMPORADA"/>		

### Descripción

**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.

*Incidir en*

- \* Atención-concentración para la respuesta rápida al estímulo.
- \* Velocidad de movimientos.
- \* Hacer pensar al jugador para la toma de decisiones.

*Evitar*

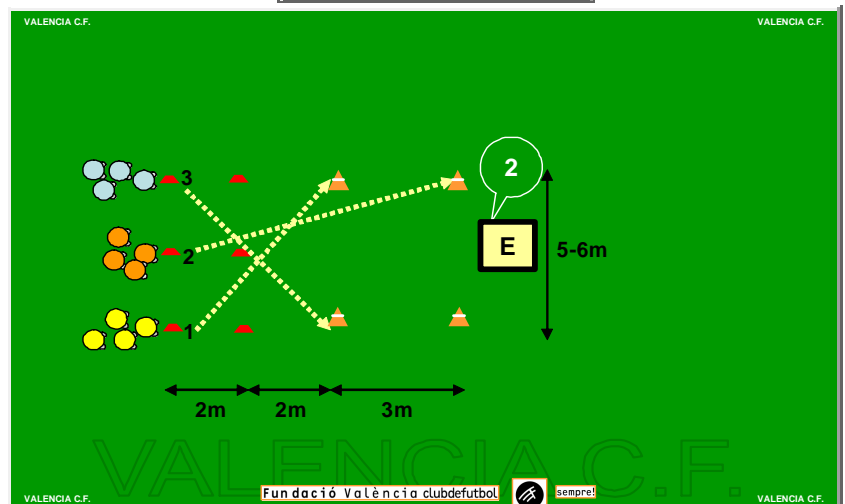
- \* Errores en los recorridos.
- \* Falta de dinamismo.
- \* Lentitud ante estímulos.

## Variantes

- 1ª.- Alternar las reglas para hacer que el jugador tome decisiones de forma rápida.  
2ª.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).

### Observaciones

*Imagen / Gráfico*





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

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

OF - Conducción

Tec-Tac. Secundario

SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

## Material

Balones y conos de 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

%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

- 1ª.- El jugador perseguidor va al cono opuesto.
- 2ª.- Realizarlo con balón (coduciendo, botes con la mano, ...).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.033

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: LUDICO VARIOS JUEGOS DE DIVERSION

## DESCRIPCION del MEDIO

<b>GENERAL</b>	A - CALENTAMIENTO
<b>TEC-TAC</b>	04 - CALENTAMIENTO
<b>FISICO</b>	CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	PAct - Preparacion a la Actividad
<b>Tec-Tac. Principal</b>	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

## Material

Balones, petos, 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

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 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 marcamos con conos y en el centro de los dos grupos también una línea marcada con conos, se trata de que el entrenador dara 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 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 número del 1 al 4. los jugadores con un balón conduciran por el interior y a la señal del entrenador que dira un número del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rapidamente al cuadro señalado por el entrenador, el ultimo se descalificara, ganaran los ultimos 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 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 el equipo perdedor realiará 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 demasiado tiempo en un mismo juego (alternancia).





### Variantes

1ª.- 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.

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 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 marcamos con conos y en el centro de los dos grupos también una línea marcada con conos, se trata de que el entrenador dara la salida y saldrán cada vez uno de cada grupo hacia la línea 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 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 ya la señal del entrenador que dira un numero del 1 al 4 deberán de ir conduciendo rapidamente al cuadro señalado por el entrenador, el ultimo se descalficara, ganaran los ultimos 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 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 el equipo perdedor realiaza 15 flexiones y 40 abdominales.

VALENCIA C.F.

Fundació València clubdefutbol

sempre!

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

Físicos

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

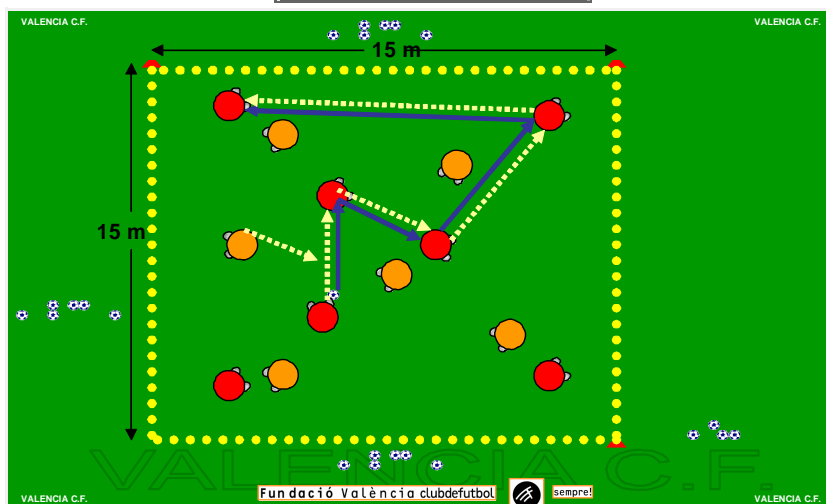
Falta de movilidad y dinamismo.  
Falta de agresividad positiva: Ir al encuentro de ....

## Variantes

- 1ª.- Para el pase hay que dar un bote.
- 2ª.- Pase con la cabeza.
- 3ª.- Después del pase se hace un movimiento de coordinación.

## 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

Físicos

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

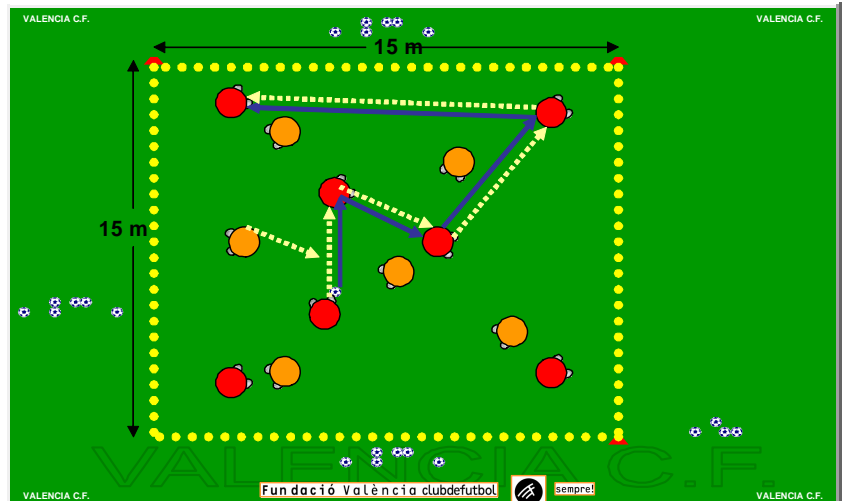
- \* Falta de movilidad y dinamismo.
- \* Falta de agresividad positiva: Ir al encuentro de ....

## 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

Físicos

PAct - Preparación 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 %m2 / Jug 41,142857

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.
2. Intercalamos ejercicios de movilidad articular entre los ejercicios anteriores.
3. Realizamos estiramientos dinámicos.
4. Juego de "la llevas" sin salir del cuadrado (2')

## Incidir en

- \* Movilidad constante tras el pase.
- \* Alternancia de pases cortos y un poco más largos.
- \* Todos tienen que ser participativos.
- \* Cabeza arriba.

## Evitar

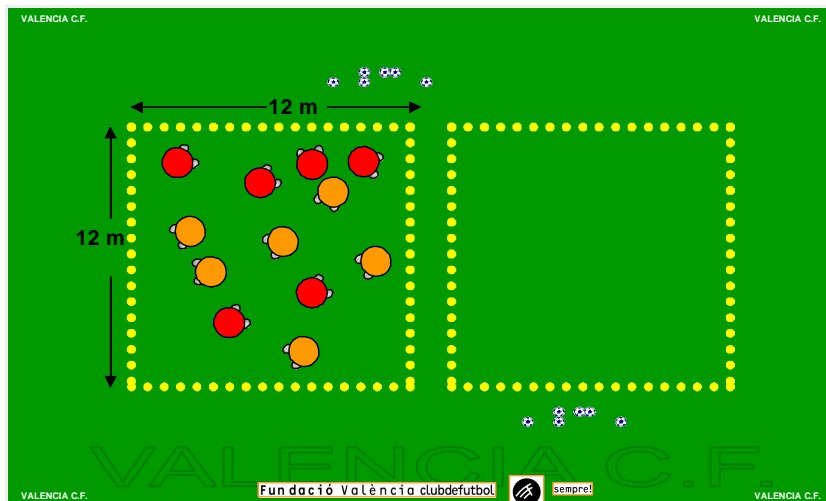
- \* Falta de movilidad y dinamismo.
- \* Falta de agresividad positiva: Ir al encuentro de ....

## Variantes

- 1ª.- Para pasar al otro cuadrado debe haber un cambio de orientación entre los dos compañeros.
- 2ª.- Sólo se cambia la pareja que le roban el balón. Gana la última que queda.
- 3ª.- Diez pases un gol.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

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

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'

## Incidir en

- \* Apoyos rápidos si saltarse ninguno.
- \* No pisar los conos.
- \* Movimiento coordinado de brazos y piernas.

## Evitar

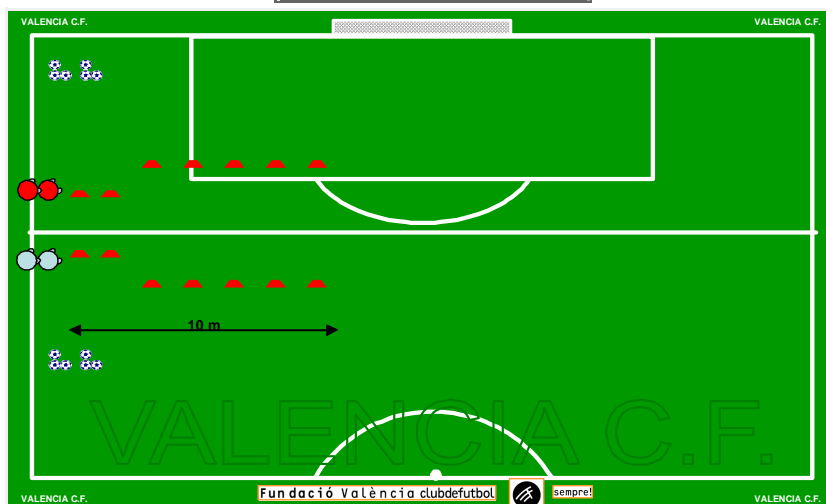
- \* Interrupciones de carreras entre los jugadores.
- \* Alterar el recorrido.
- \* Falta de atención.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

H.00.022

Nombre

EFB\*\*\*: PERSECUCION QUIEN GANA TIRA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

H - EDUCACION FISICA DE BASE

TEC-TAC

00 - SIN MEDIO TECNICO-TACTICO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

DEF - Carga

Material

Balones, conos y petos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

30

x

40

m

Tiempo

10

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

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 en recorrido que se indica en el gráfico. Al llegar a la altura del balón si los dos se suman, 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

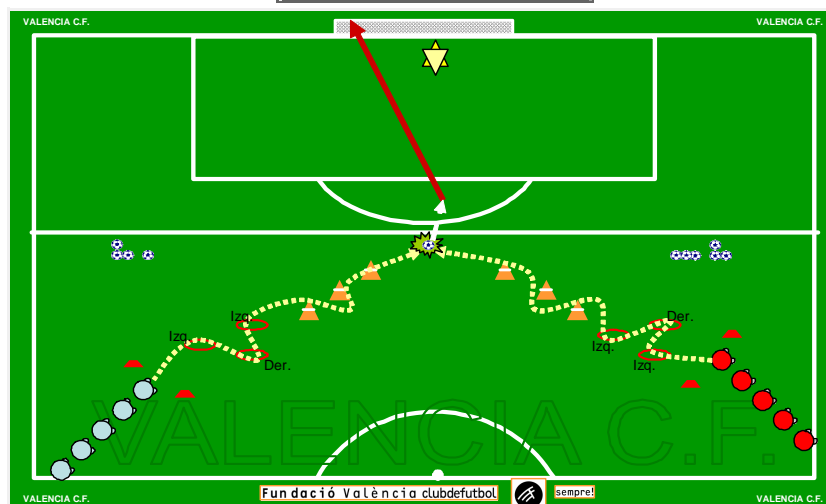
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de ambición en el tiro.
- \* Alterar el recorrido marcado.

## Variantes

- 1ª.- Alternar los apoyos: Derecha-Izquierda-Derecha.
- 2ª.- Al llegar a los conos de espaldas.

## 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

Físicos

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

Tiempo 10 Min

## SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

- \* El saque de banda de forma correcta.
- \* Las distancias según edades.
- \* No molestarse unos entre otros.
- \* Velocidad de salida.

## Evitar

- \* Errores en los saques.
- \* Aterar el recorrido marcado.
- \* falta de atención y concentración.

## Variantes

- 1ª.- Hacer el recorrido sentados.
- 2ª.- Hacer el recorrido tumbados.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

Tiempo 10 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

## EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE: (8')

- 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 arrastra 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.

## Incidir en

\* 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.

## Evitar

\* Errores de concentración.

\* Amontonarse en un sitio de la zona central.

\* Velocidad en todas las acciones.

## Variantes

1ª.- Utilizar balón dentro de la zona realizando pases.

2ª.- Ir a más de una zona de la periferia.

## 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

Físicos

VG - Velocidad Gestual

Tec-Tac. Principal

OF - Conducción

Tec-Tac. Secundario

SO - Sin Objetivo Tecnico-Tactico

Material

Balones, cono, aros y petos.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

15 x 5 m

Tiempo

10 Min

## SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

- \* 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

- 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

## Imagen / Gráfico





Código

C.07.043

Nombre

FUTBOL REDUCIDO\*\*\*: 6X6 4 PORTERIAS DEFIENDO 2 EN DIAGONAL

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

07 - FUTBOL REDUCIDO

FISICO

RS - RESISTENCIA

## OBJETIVOS

Físicos

CAer - Capacidad Aerobica

Tec-Tac. Principal

DEF - Basculacion

Tec-Tac. Secundario

OF - Ocupacion Espacios Libres

Material

Balones, conos, petos y 4 porterías pequeñas.

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio 30 x 40 m

Tiempo 15 Min

## SUBJETIVAS

Jugadores 12

Edad 6-11

Nivel Competitivos

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 12 %m2 / Jug 100

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* Basculaciones correctas para defender las dos porterías.
- \* Velocidad en el juego.
- \* Amplitud en el juego (espacios libres)

## Evitar

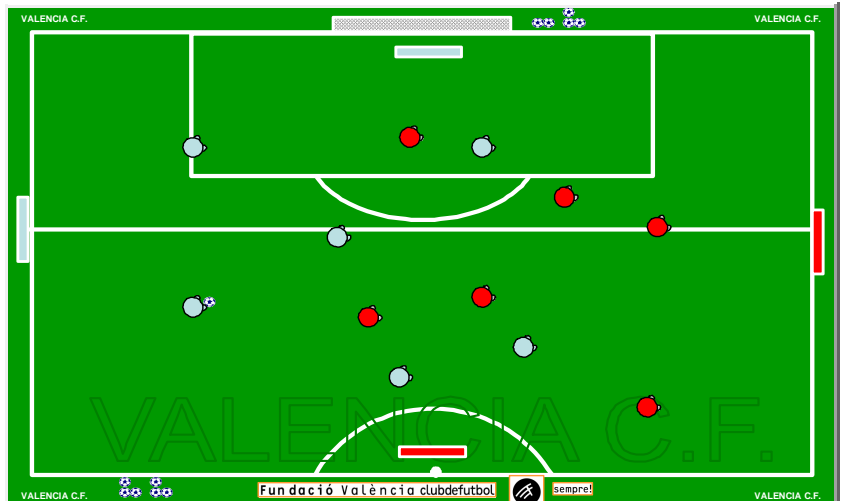
- \* Juego reiterado en la misma zona.
- \* La poca alternancia de pases cortos y largos.
- \* Inmovilismo zonal en defensa.

## Variantes

- 1ª.- Ataco y defendiendo dos porterías enfrentadas.
- 2ª.- Las porterías están dentro del campo y vale el gol por delante y por detrás.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico







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

Físicos

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 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

Se coloca todo el equipo por parejas en el centro del campo. Cada pareja realiza las siguientes acciones técnicas previas al tiro:

- 1ª.- Conduce uno y el otro persigue. Al borde del área quien lleva el balón lo deja plantado para que tire el perseguidor.
- 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.
- 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.
- 4ª.- Idem pero se hace doble pared y tira el jugador que hace el desmarque de apoyo seguido de ruptura.
- 5ª.- Pases laterales a 2m y tiro al borde del área.
- 6ª.- Idem al 5ª pero desdoblamiento antes de sobrepasar la línea de fuera de juego.

## Incidir en

- \* Sincronización de los movimientos.
- \* Velocidad gestual en todas las acciones.
- \* Posición del cuerpo y palancas para el golpeo.

## Evitar

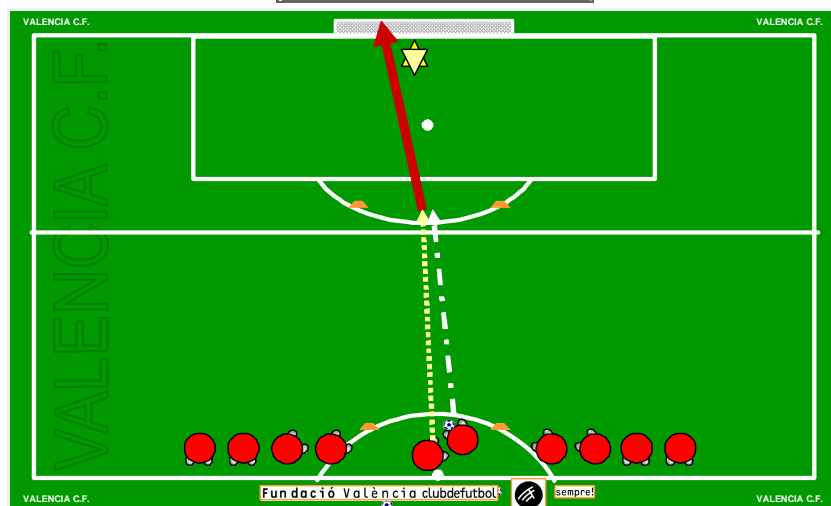
- \* Imprecisiones en el pase.
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de agresividad positiva en acciones de regate, carga y entradas.

## Variantes

- 1ª.- Condicionar pierna de golpeo.
- 2ª.- Condicionar pierna de conducción.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código** A.04.037 **Nombre** CALENTAMIENTO\*\*\*: MOVIMIENTOS POR PAREJAS Y CAMBIO DE ZONA

### DESCRIPCION del MEDIO

<b>GENERAL</b>	A - CALENTAMIENTO
<b>TEC-TAC</b>	04 - CALENTAMIENTO
<b>FISICO</b>	CL - CALENTAMIENTO

### OBJETIVOS

<b>Físicos</b>	PAct - Preparacion a la Actividad
<b>Tec-Tac. Principal</b>	CA - Adaptacion a la Sesión
<b>Tec-Tac. Secundario</b>	OF - Pase

### Material

Balones, conos y petos.

### VARIABLES

#### OBJETIVAS

**Espacio** 30 x 40 m  
**Tiempo** 15 Min

#### SUBJETIVAS

**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

#### EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE: (8')

- 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 arrastra 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.

### Incidir en

- \* 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.

### Evitar

- \* Errores de concentración.
- \* Amontonarse en un sitio de la zona central.
- \* Velocidad en todas las acciones.

### Variantes

- 1ª.- Utilizar balón dentro de la zona realizando pases.
- 2ª.- Ir a más de una zona de la periferia.

### Observaciones

### Imagen / Gráfico





Código

A.04.038

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: JUEGO DEL TOBOGAN

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

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

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.

## Incidir en

- \* El saque de banda de forma correcta.
- \* Las distancias según edades.
- \* No molestarse unos entre otros.
- \* Velocidad de salida.

## Evitar

- \* Errores en los saques.
- \* Aterar el recorrido marcado.
- \* falta de atención y concentración.

## Variantes

- 1ª.- Hacer el recorrido sentados.
- 2ª.- Hacer el recorrido tumbados.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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 en recorrido que se indica en el gráfico. Al llegar a la altura del balón si los dos se suman, 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

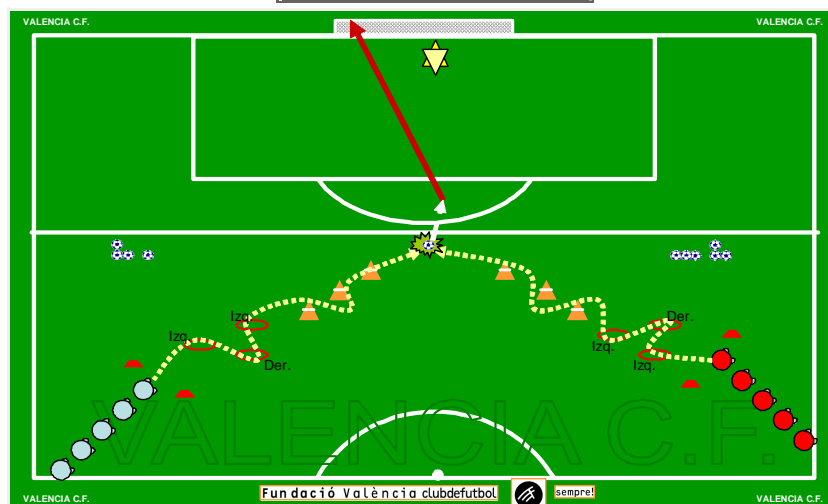
- \* Lentitud de acciones.
- \* Falta de ambición en el tiro.
- \* Alterar el recorrido marcado.

## Variantes

- 1ª.- Alternar los apoyos: Derecha-Izquierda-Derecha.
- 2ª.- Al llegar a los conos de espaldas.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.039

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: TECNICA DE CARRERA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

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

Tiempo

10

Min

SUBJETIVAS

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

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'

## Incidir en

- \* Apoyos rápidos si saltarse ninguno.
- \* No pisar los conos.
- \* Movimiento coordinado de brazos y piernas.

## Evitar

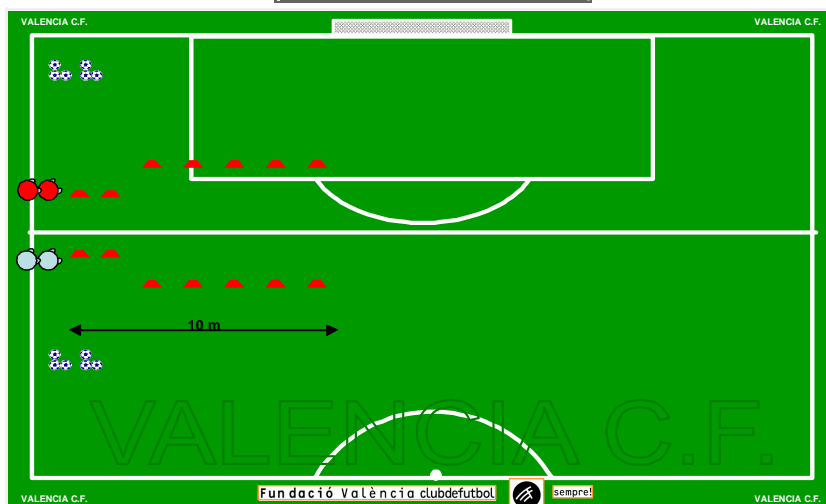
- \* Interrupciones de carreras entre los jugadores.
- \* Alterar el recorrido.
- \* Falta de atención.

## Variantes

- 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.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.40

Nombre

CALENTAMIENTO: TIRO+ DEFIENDO + HABILIDAD + CONDUCCION + TIR

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

OF - Tiro

Tec-Tac. Secundario

OF - Conducción

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 Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen 14 %m2 / Jug 85,714286

Cuando Trabajarlo TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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 debiende se va a la otra banda para hacer habilidad dinámica y conducción simple hasta el centro del campo.

## Incidir en

- \* 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

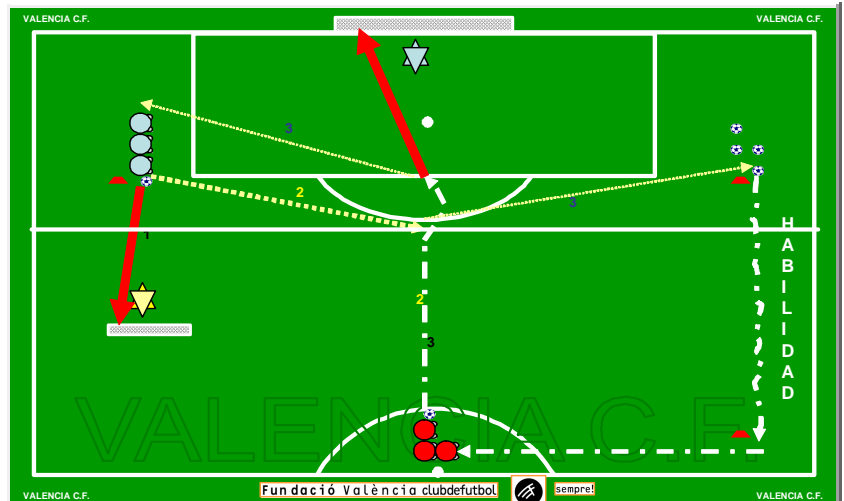
- \* Lentitud de acciones.
- \* Tiro con poca potencia sin respetar superficies, trayectorias y pierna de golpeo asignada por el entrenador.

## Variantes

- 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

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.41

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: 1X1 REGATES + ENTRADAS + CARGAS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

Tec-Tac. Principal

DEF - Entrada

Tec-Tac. Secundario

OF - Cobertura del balón

Material

Balones, conos y petos

## VARIABLES

## OBJETIVAS

Espacio

20

m

Tiempo

15

Min

## SUBJETIVAS

Jugadores

12

Edad

6-11

Nivel

Asimilación

Intensidad

Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

12

%m2 / Jug

50

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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

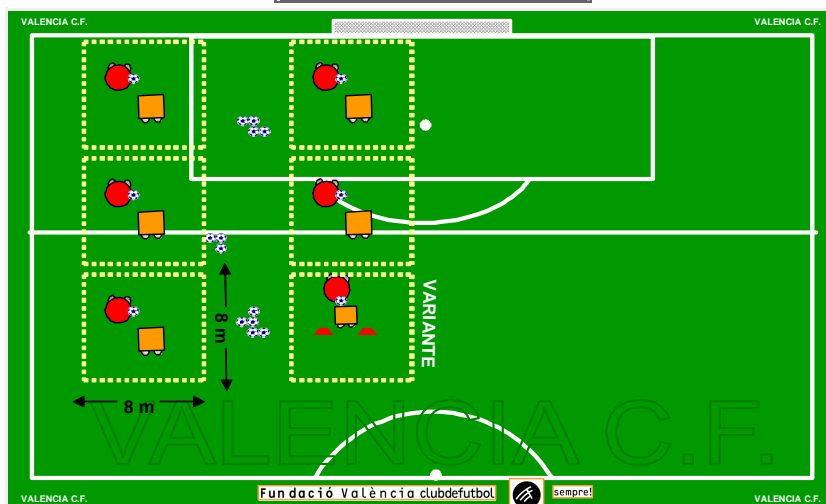
- \* Falta de competitividad.
- \* Acciones repetidas, intentar variar (regates, entradas, etc...).
- \* Pérdidas de tiempo cuando el balón sale de la zona.

## Variantes

1ª.- Introducir portería pequeña de 2 metros por la que hay que pasar con balón controlado.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.42

Nombre

CALENTAMIENTO\*\*\*: 4X2 PAGAMOS POR PAREJAS

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

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

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

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

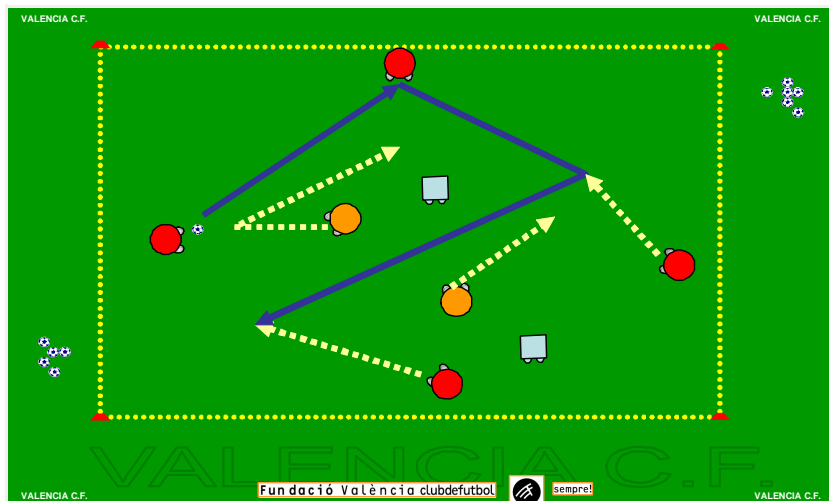
- \* Repetir pases en la misma zona.
- \* Lenta circulación de balón.
- \* Pasividad defensiva.
- \* Interrupciones largas cuando se cambian los roles.

## Variantes

- 1ª.- Por parejas cuando pierde uno pagan los dos.
- 2ª.- 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

**Físicos**

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

- \* Vigilancia defensiva de la zona que no tiene defensor.
- \* Apoyos permanentes.

## Evitar

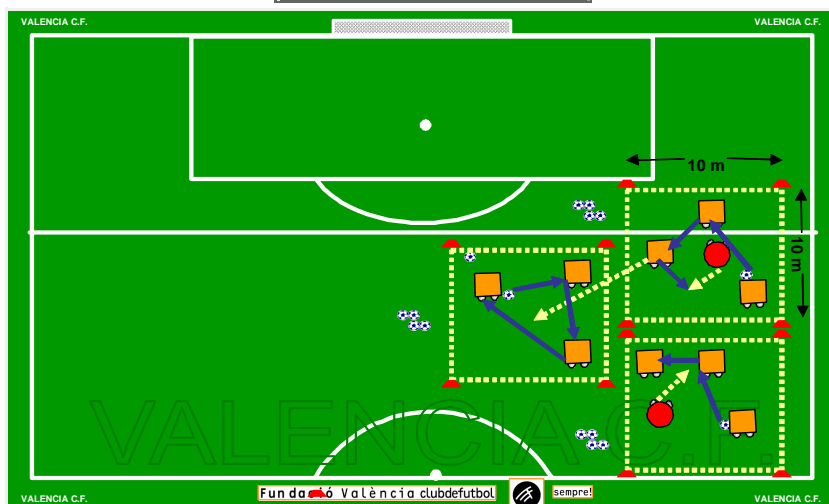
- \* Imprecisión en el pase.
- \* Falta de movilidad de los que poseen el balón.
- \* Falta de atención de los que no tienen defensor.
- \* Pasividad del defensor.

## Variantes

1ª.- Introducir los porteros como comodines.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código**

A.04.44

**Nombre**

CALENTAMIENTO\*\*\*: PASE + SALTOS + CONDUCCION

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**

A - CALENTAMIENTO

**TEC-TAC**

04 - CALENTAMIENTO

**FISICO**

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

**Físicos**

PAct - Preparacion a la Actividad

**Tec-Tac. Principal**

OF - Conducción

**Tec-Tac. Secundario**

OF - Progresion en el juego

**Material**

Balones, conos y aros

## VARIABLES

**OBJETIVAS**

**Espacio** 15 x 5 m

**Tiempo** 10 Min

**SUBJETIVAS**

**Jugadores** 14

**Edad** 6-11

**Nivel** Asimilación

**Intensidad** Media

**Entidad de la Carga Total**

**Jug.Intervienen** 14

**%m2 / Jug** 5,3571429

**Cuando Trabajarlo**

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

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

- \* Realizar la coordinación a través de los aros.
- \* Conducir levantando la cabeza y sin perder el control del balón.
- \* Dinamismo en las acciones.

## Evitar

- \* Malos apoyos en los saltos.
- \* Pases imprecisos.

## Variantes

1ª.- Alternar superficies de contacto.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

C.13.030

Nombre

OCIDAD TIRO: CONDUCCION + REGATE + TIRO + ENTRADA AL OTRO LA

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

C - PREPARACION TECNICO-TACTICA

TEC-TAC

13 - VELOCIDAD y TIRO

FISICO

VL - VELOCIDAD

## OBJETIVOS

Físicos

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

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 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

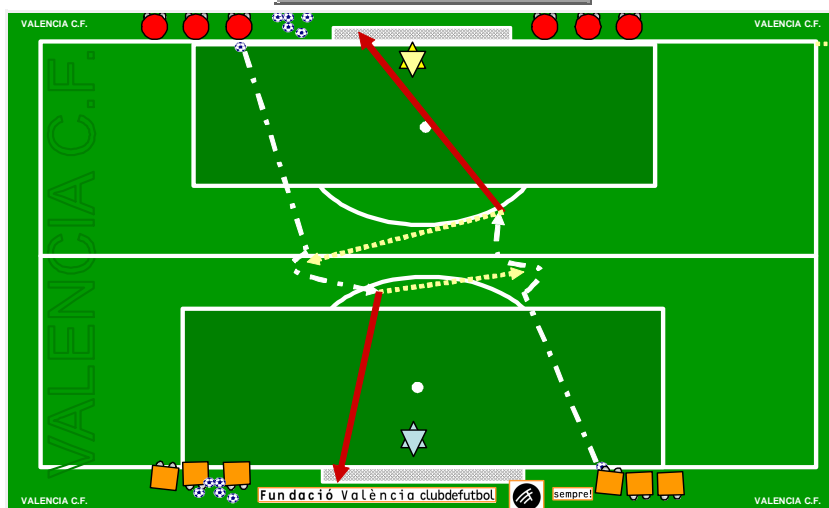
- \* Falta de coordinación en las salidas (lo manda el entrenador).
- \* Lentitud de acciones.
- \* El que defiende repliega aunque tire el otro jugador.

## Variantes

- 1ª.- Salir con balón con parejas y hacer tres pases antes del tiro.
- 2ª.- Modificar piernas de conducción y tiro

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





**Código**  **Nombre**

## DESCRIPCION del MEDIO

**GENERAL**   
**TEC-TAC**   
**FISICO**

## OBJETIVOS

**Físicos**   
**Tec-Tac. Principal**   
**Tec-Tac. Secundario**

## Material

Balones y conos.

## VARIABLES

### OBJETIVAS

**Espacio**  x  m  
**Tiempo**  Min

### SUBJETIVAS

**Jugadores**   
**Edad**   
**Nivel**   
**Intensidad**

### Entidad de la Carga Total

**Jug.Intervienen**  **%m2 / Jug**   
**Cuando Trabajarlo**

## Descripción

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.

## Incidir en

- \* 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

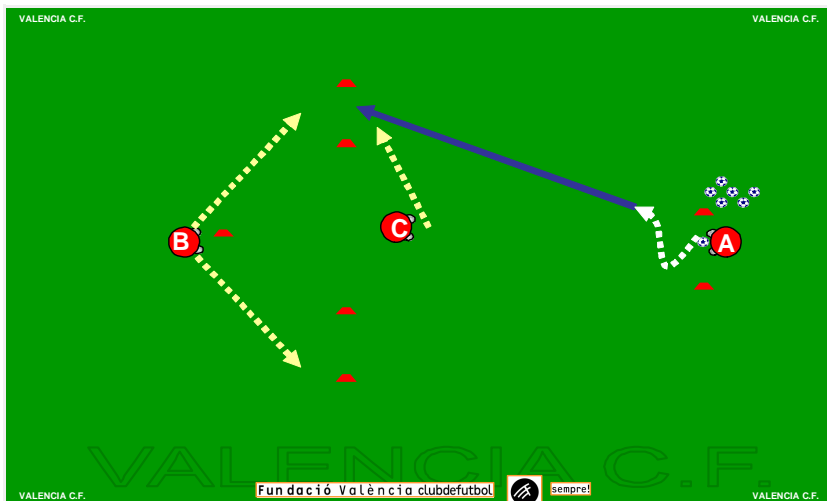
- \* Pases imprecisos que no obedezcan al desmarque de B.
- \* Poco dinamismo de lateralidad de C.
- \* Balones demasiado fuertes (deben ser controlables por B).

## Variantes

- 1ª.- El jugador C debe estar sobre la línea de las porterías pequeñas (acercamos un poco las porterías).
- 2ª.- Trayectorias medias y altas.

## Observaciones

## Imagen / Gráfico





Código

A.04.46

Nombre

CALENTAMIENTO: CONDUCCION + PARED BANCO + PASE OTRO GRUPO

## DESCRIPCION del MEDIO

GENERAL

A - CALENTAMIENTO

TEC-TAC

04 - CALENTAMIENTO

FISICO

CL - CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS

Físicos

PAct - Preparacion a la Actividad

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 12

Edad 8-12

Nivel Asimilación

Intensidad Media

Entidad de la Carga Total

Jug.Intervienen

12

%m2 / Jug

75

Cuando Trabajarlo

TODA LA TEMPORADA

## Descripción

Conducción superior + pared al banco + pase al otro grupo.  
Finalizado se coloca en el grupo que ha realizado el pase.

## Incidir en

- \* 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

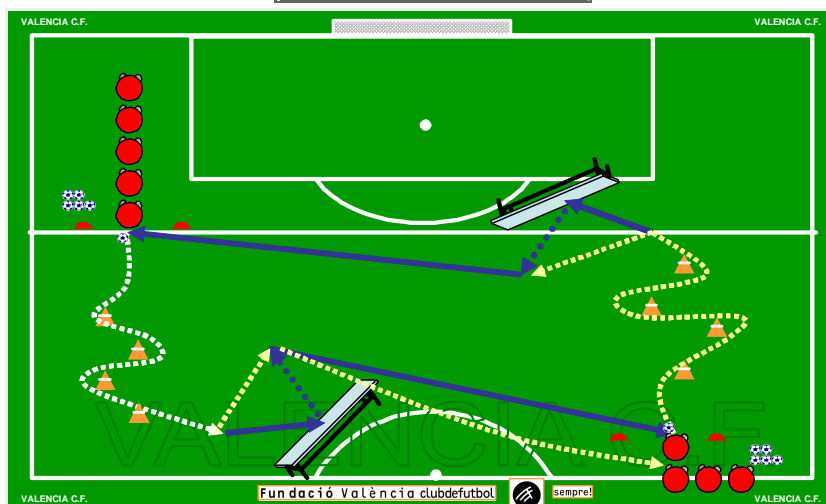
- \* Descoordinación entre el que pasa y el que recibe del otro grupo.
- \* Pausas demasiado largas entre salidas de un mismo jugador.
- \* Alteración de los recorridos.

## Variantes

- 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

## Imagen / Gráfico





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

Físicos

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

## Evitar

- \* Lentitud de acciones.
- \* Caer en fuera de juego.
- \* Entrar por el centro (buscar las bandas)

## Variantes

- 1ª.- Dar un tiempo para cada ataque (15').
- 2ª.- Previo al tiro hay que realizar una acción técnica (Pared o regate o cambio orientación).

## Observaciones

## Imagen / Gráfico

