

**200 TAREAS DE ENTRENAMIENTO
PARA EL ENTRENAMIENTO
MODERNO DEL FUTBOL**

-EDITA

WWW.ENTRENARFUTBOL.ES

-AUTOR

Javier López López

-E-MAIL AUTOR

Javierlopezlopez@hotmail.com

-MAQUETACION Y DISEÑO

Adriana Cabal Bertrán

-DIBUJOS Y GRAFICOS

Javier López López

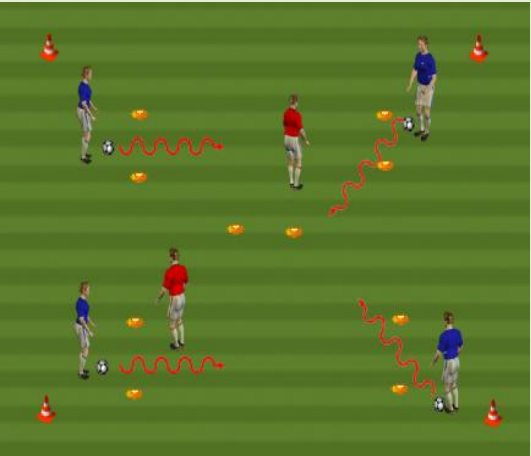
Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio o técnica, sin la expresa autorización del autor.

EJEMPLO DE TAREAS DE ENTRENAMIENTO

TAREA 1

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDO 4X2</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si un defensor recupera el balón pasa a atacar, el atacante que pierde el balón pasa a defender.</p> <p>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.</p> <p>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante.</p> <p>Dimensiones: 20x20m. Duracion:6 minutos</p>	

TAREA 2

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDO 4X2</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores.</p> <p>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.</p> <p>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante.</p> <p>Dimensiones: 20x20m. Duracion:6 minutos</p>	

TAREA 3

DESCRIPCION

RONDO 6X4

Juego 6x4, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 4 porterías abiertas de 4m que son defendidas por 4 jugadores.

-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.

-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante.

Dimensiones: 25x25m.

Duración: 6 minutos

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 4

DESCRIPCION

RONDO 6x6

Juego 6x6, cada jugador está emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón se sitúan uno detrás del otro el que va delante conduce con cambios de dirección y el que va detrás trata de seguirlo.

-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada.

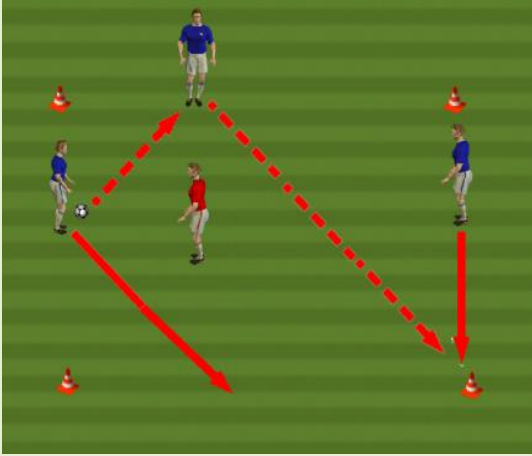
- Dimensiones: 30x30m.

Duración: 6 minutos

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 5

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDOS 3X1</p> <p>Juego 3x1, 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre la derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse.</p> <p>Dimensiones: 6x6m.</p> <p>Duración: 6 minutos.</p>	

TAREA 6

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDOS 4X2</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 8x8m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>	

TAREA 7

DESCRIPCION

RONDOS 5X2

Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.

Dimensiones: 8x8m.

Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 8

DESCRIPCION

RONDOS 6x2

Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

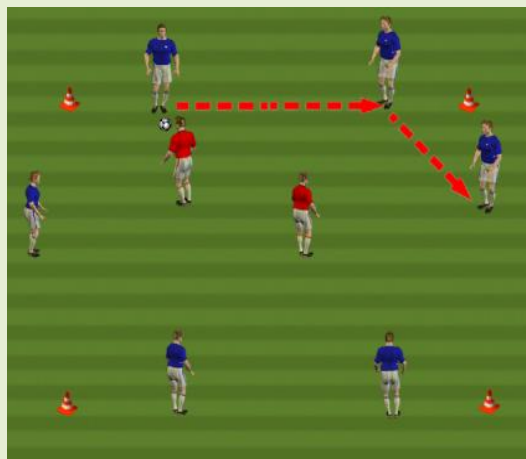
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.

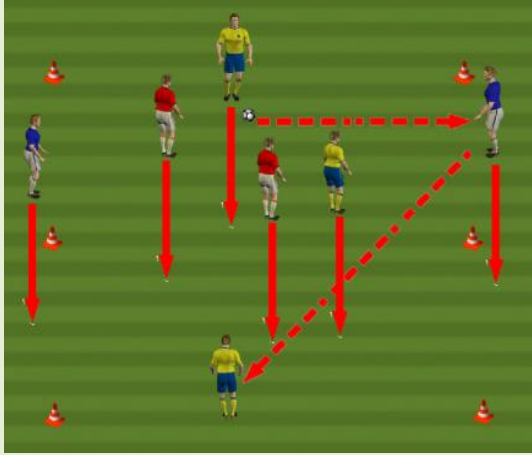
Dimensiones: 8x8m.

Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 9

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDOS 5x2 CON TRANSICION DE ZONA</p> <p>Juego 2x2 + 3 comodín Se divide un rectángulo de 8x16 en 2 zonas de 8x8.</p> <p>2 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado (laterales) + 3 comodines situados: 1 en el lado inferior + 1 en el interior del cuadrado con movimiento libre + 1 en el lado superior del 2 cuadrado x 2 defensores.</p> <p>El juego se inicia en el cuadrado 1 donde 4 atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques en esa zona contra 2 defensores que tratan de recuperarlo y antes del 5 pase deben enviárselo al comodín situado en la zona 2 tras lo cual los 6 jugadores m(4 atacantes y 2 defensores) progresan y se pasan a la zona 2 donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo ahora en una situación de 5x2 hasta que los defensores lo recuperen. Tras recuperación defensiva siempre se vuelve a iniciar en el cuadrado 1</p> <p>Dimensiones : 8x16 m Duración: 8 minutos.</p>	

TAREA 10

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDO 4X4</p> <p>Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo.</p> <p>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 10x10m. Duracion:8 minutos</p>	

TAREA 11

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDO CON FINALIZACION 3X1+ 1 portero</p> <p>Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan también en el interior del cuadrado central(los jugadores no pueden salir de la zona central).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 22x12 m(10x10 zona central)</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>	

TAREA 12

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDO CON FINALIZACION 4x2+2 comodines exteriores + 1 portero.</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>	

TAREA 13

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDO 8x2</p> <p>Juego 4x2+4, se inicia el juego en un cuadrado 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo, si los defensores recuperaran el balón lo envían a los atacantes del otro cuadrado y pasan a ocupar la posición del atacante que perdió el balón y el último atacante que se lo envió a este, estos dos jugadores presionan en el cuadrado contrario.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>	

TAREA 14

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>RONDO 6x2</p> <p>Juego 2x2 + 4 comodines (2 situados en el cuadrado del balón y 2 en el cuadrado contrario) se inicia el juego en un cuadrado 2 atacantes + 2 comodines situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de suelo contra dos defensores que tratan de recuperarlo, los defensores si recupera el balón tratan de enviarlo a cuadrado contrario y todos los jugadores menos los dos comodines pasan el cuadrado contrario para mantener la posesión.</p> <p>Pautas ataque: máximo 1 toque, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 10x10m, separados 10m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>	

TAREA 15

DESCRIPCION

RONDO CON FINALIZACION 3x1+ 1 portero

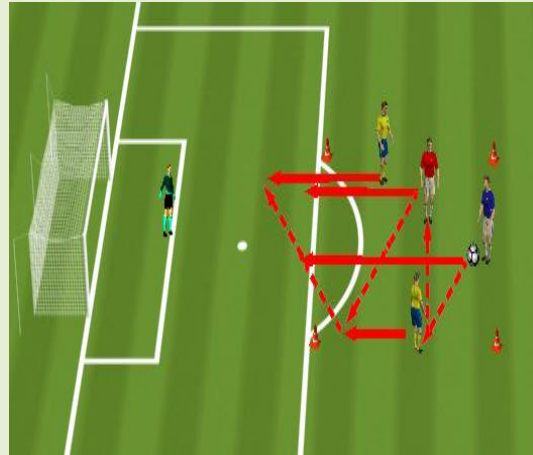
Juego 1x1 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

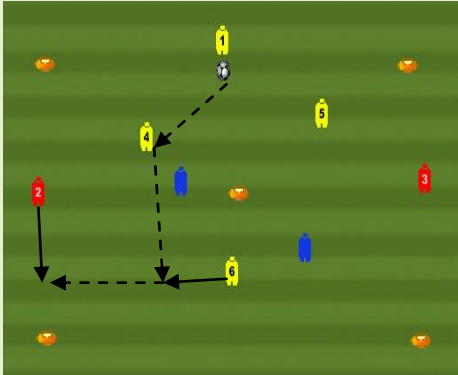
Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo

Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.
Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 16

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>FASE DE INICIACION</p> <p>Juego 2x2 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior (portero), dos en el interior del espacio de juego zona retrasada (centrales) y uno en el interior del espacio de juego zona adelantada, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.</p> <p>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-3-3.</p> <p>Dimensiones: 8x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

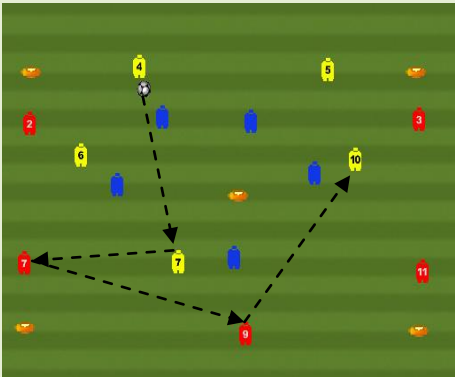
TAREA 17

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>FASE DE INICIACION</p> <p>Juego 3x3 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior (portero), dos en el interior del espacio de juego (centrales) y uno en el lado exterior superior (pivote), el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exteriores (laterales) y un jugador en el lado exterior superior (pivote).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra tres defensores que intentan recuperarlo.</p> <p>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-4-2; 1-4-2-3-1.</p> <p>Dimensiones: 12x14m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

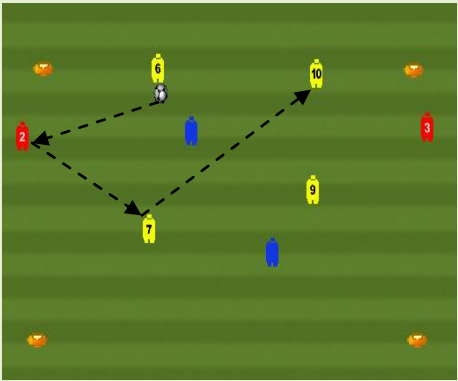
TAREA 18

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>FASE DE INICIACION</p> <p>Juego 2x2 + 6 comodines situados dos en el lado exterior inferior (centrales), dos en el interior del espacio de juego (pivotes) y dos en el lado exterior superior (delanteros), el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-4-2.</p> <p>Dimensiones: 8x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

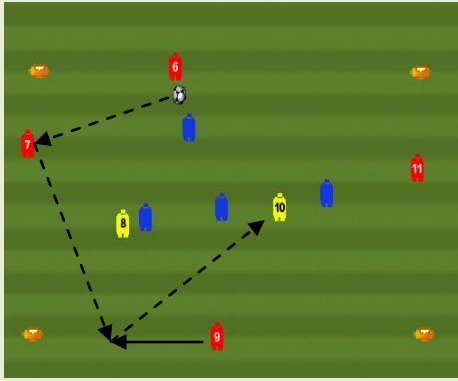
TAREA 19

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>FASE DE INICIACION</p> <p>Juego 5X5+ 5 comodines situados dos en el lado exterior inferior (centrales), dos en el interior del espacio de juego zona retrasada (medio centros) y uno en el interior del espacio de juego zona adelantada (media punta), el equipo atacante sitúa a dos jugadores en cada uno de los lados laterales exteriores (laterales y extremos) y un jugador en el lado exterior superior (delantero centro).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra cinco defensores que intentan recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros realizan coberturas, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1.</p> <p>Dimensiones: 18x26m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

TAREA 20

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>FASE DE CREACION</p> <p>Juego 2x2 + 4 comodines situados dos en el lado exterior inferior (medio centros) y dos en el interior del espacio de juego (delanteros), el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los dos defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-4-2.</p> <p>Dimensiones: 8x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

TAREA 21

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>FASE DE CREACION</p> <p>Juego 4x4 + 2 comodines situados en el interior del espacio de juego (medias puntas), el equipo atacante sitúa a un jugador en el lado exterior inferior (pivote), dos jugadores en los lados exteriores (extremos) y uno en el lado exterior superior (delantero centro).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra cuatro defensores que intentan recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros realizan coberturas, evitar los pases interiores.</p> <p>Aplicación al sistema: 1-4-3-3.</p> <p>Dimensiones: 18x24m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

TAREA 22

DESCRIPCION

FASE DE FINALIZACION

Juego 2x2 + 1 portero neutral+ 2 comodines situados uno en el lado exterior inferior (pivote) y uno en el lado exterior superior de espaldas a portería (delantero centro) el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en el interior del espacio de juego (medias puntas) y tratan con el apoyo de los comodines de finalizar desde el interior de la zona marcada situada al borde del área de penalti en la portería neutral contra un equipo de 2 defensores que tratan de recuperar el balón y evitar el gol.

Tras finalización con gol el equipo atacante sigue con la posesión del balón.

Tras finalización sin gol se cambia la posesión del balón.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, buscar la finalización lo antes posible ...

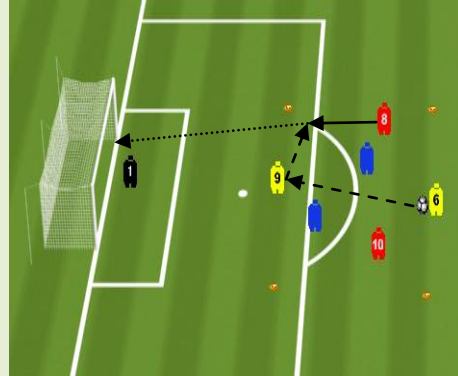
Pautas defensa: bascular en función de la posición del balón, escalonarse uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, evitar los pases interiores y el tiro.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Dimensiones: 20x16 m.

Duración: 12 minutos (3 series x 4 minutos).

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 23

DESCRIPCION

FASE DE FINALIZACION

Juego 1x1+2 porteros +2 comodines situados en el interior, se divide el campo en 3 zonas, el juego se desarrolla en la zona central, el jugador atacante tratan con el apoyo de los comodines de finalizar desde el interior de la zona marcada contra un defensor que tratan de recuperar el balón y evitar el gol.

Tras finalización con gol el equipo atacante sigue con la posesión del balón.

Tras finalización sin gol se cambia la posesión del balón.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, buscar la finalización lo antes posible.

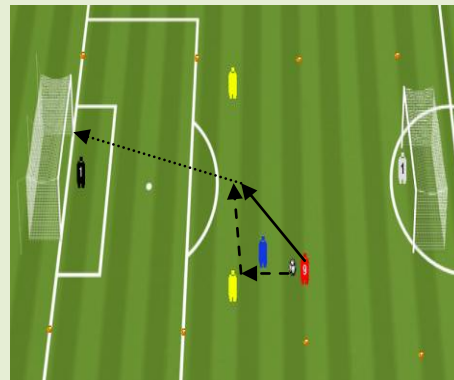
Pautas defensa: Presión al poseedor del balón, tratar de anticiparse.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3, 1-4-2-3-1 y 1-4-4-2.

Dimensiones: 20x16 m (zona central).

Duración: 8 minutos (4 series x 2 minutos).

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 24

DESCRIPCION

FASE DE FINALIZACION

Juego 2x2+2 porteros +4 comodines situados dos de espaldas a las porterías + 2 en las zonas laterales, se divide el campo en 3 zonas, el juego se desarrolla en la zona central, el equipo atacante trata con el apoyo de los comodines de finalizar desde el interior de la zona marcada contra dos defensores que tratan de recuperar el balón y evitar el gol.

Tras finalización con gol el equipo atacante sigue con la posesión del balón.

Tras finalización sin gol se cambia la posesión del balón.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, buscar la finalización lo antes posible ...

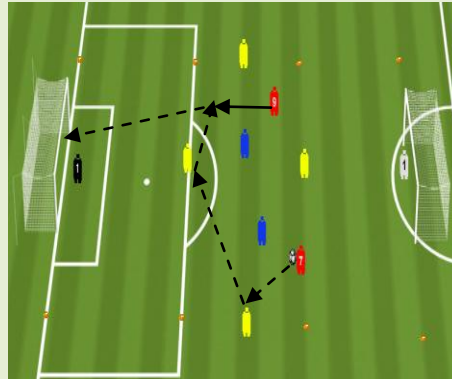
Pautas defensa: bascular en función de la posición del balón, escalonarse uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, evitar los pases interiores y el tiro.

Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1 y 1-4-4-2.

Dimensiones: 20x16 m(zona central)

Duración: 8 minutos (4 series x 2 minutos).

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 25

DESCRIPCION

FASE DE FINALIZACION

Juego 3x3+2 porteros + 2 apoyos exteriores por equipo en las líneas de banda mitad del campo ofensivo (extremos), cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de finalizar en la portería adversaria lo antes posible tras un centro desde la línea de banda.

Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.

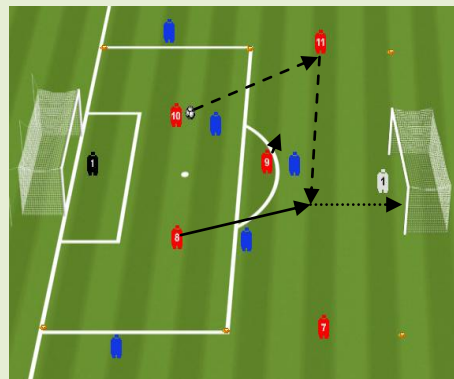
Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Duración: 2 minutos x 5 rep.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 26

DESCRIPCION

FASE DE INICIACION

Juego 2x2 + 4 comodines, situados uno en el lado exterior inferior (portero), dos en el lado superior de la zona 1 (pivotes) y uno en el lado superior de la zona 2 (media punta), el equipo atacante sitúa a sus jugadores en los lados exteriores (centrales). Se divide el espacio de juego en 2 zonas, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón en la zona 1 contra dos Defensores que intentan recuperarlo, en el momento que logran dar 5 pases seguidos en la zona 1 debe enviarse el balón a los comodín situados en la zona 2 y todos los jugadores deben desplazarse a esta zona (salvo el portero) para seguir allí la posesión del balón, tras dar 5 pases en la zona 2 se envía el balón al portero a la zona 1 y todos los jugadores (salvo las medias puntas) vuelven a cambiar de zona de juego. Si el defensa defensivo recupera el balón pasan a defender el equipo atacante y se reinicia el juego en la zona 1.

Pautas ataque: máximo 2 toques, 5 pases en una zona y balón al comodín más alejado y cambio de zona.

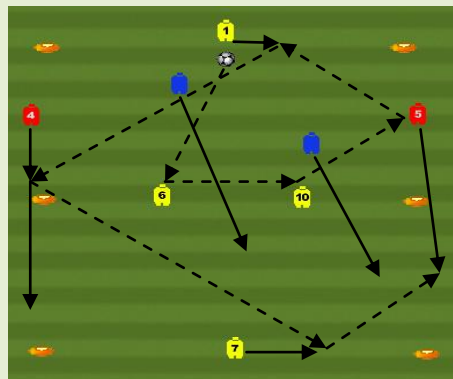
Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.

Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1.

Dimensiones: 16x10 (2 zonas de 8x10)

Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 27

DESCRIPCION

FASE DE INICIACION

Juego 3X3 + 4 comodines, situados uno en el lado exterior inferior (central derecho), uno en el lado superior de la zona 1 (pivote) y dos en el lado superior de la zona 2 (media puntas), el equipo atacante sitúa un jugador en el lado exterior inferior (central izquierdo) y a dos jugadores en los lados exteriores (laterales). Cuando el balón está en la zona 2 el central izquierdo pasa a ocupar la línea intermedia entre las dos zonas y el pivote pasa a apoyar en el interior de la zona 2.

Se divide el espacio de juego en 2 zonas, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón en la zona 1 contra tres defensores que intentan recuperarlo, en el momento que se logran dar 5 pases seguidos en la zona 1 debe enviarse el balón a los comodín situados en la zona 2 y todos los jugadores deben desplazarse a esta zona (salvo un central) para seguir allí la posesión del balón, tras dar 5 pases en la zona 2 se envía el balón a la zona 1 y todos los jugadores (salvo las medias puntas) vuelven a cambiar de zona de juego.

Si el equipo defensor recupera el balón pasan a defender el equipo atacante y se reinicia el juego en la zona 1.

Pautas ataque: máximo 2 toques, 5 pases en una zona y balón al comodín más alejado y cambio de zona.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos realizan cobertura, evitar los pases interiores.

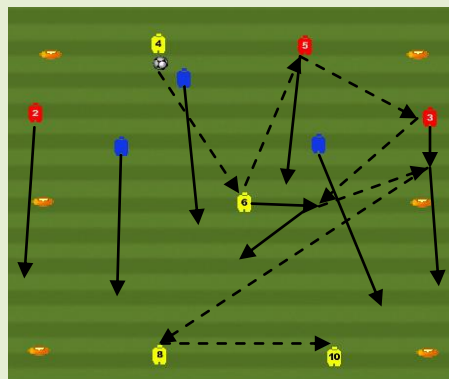
Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Variante: El pivote numero 6 se mueve con libertad de movimientos en la zona 1 y en la zona 2.

Dimensiones: 16x10 (2 zonas de 8x10)

Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 28

DESCRIPCION

FASE DE FINALIZACION

Juego 2x2 + 1 portero neutral+ 2 comodines situados en el interior del espacio de juego (medio centros) el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en el interior del espacio de juego (delanteros) y tratan con el apoyo de los comodines de mantener la posesión del balón con 5 pases seguidos tras lo cual deben enviar pases en profundidad para atacar desde el interior del área de penalti en una situación (4x2) la portería neutral contra un equipo de 2 defensores que tratan de recuperar el balón y evitar el gol.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.

Tras finalización con gol el equipo atacante sigue con la posesión del balón.

Tras finalización sin gol se cambia la posesión del balón.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 5 pases seguidos y acción en profundidad + finalización.

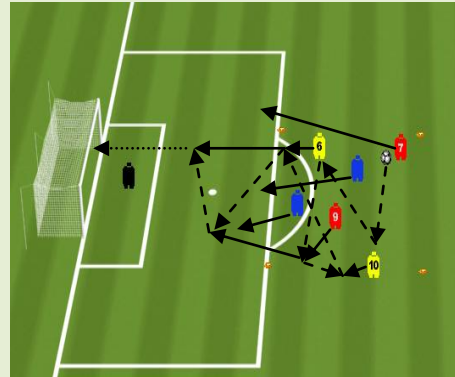
Pautas defensa: bascular en función de la posición del balón, escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores y el tiro.

Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1 y 1-4-4-2.

Dimensiones: 20x16 m (al borde del área de penalti).

Duración: 12 minutos (3 series x 4 minutos).

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 29

DESCRIPCION

Juego 5x5+ 2 porteros, el equipo atacante (2 medias puntas + 3 delanteros) trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

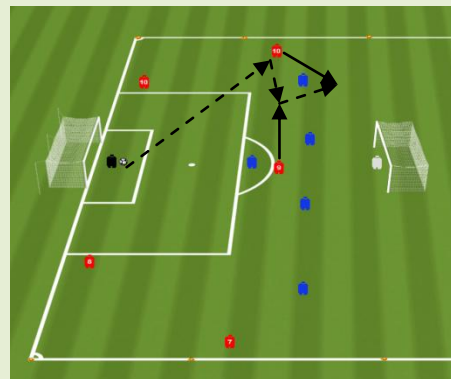
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3

Dimensiones: Dimensiones: Doble del área de penalti x ancho del campo.

Duración: 2 series x 5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 30

DESCRIPCION

Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo atacante (línea defensiva + 2 medios centros+ 1 media punta) trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

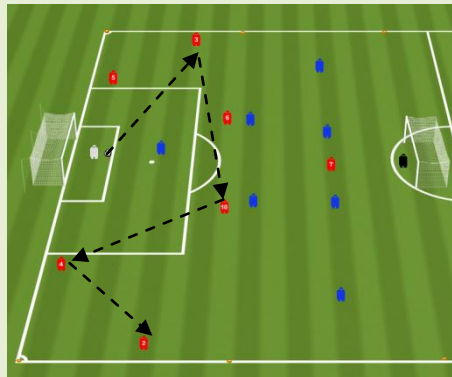
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1.

Dimensiones: Triple del área de penalti x ancho del campo.

Duración: 2 series x 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

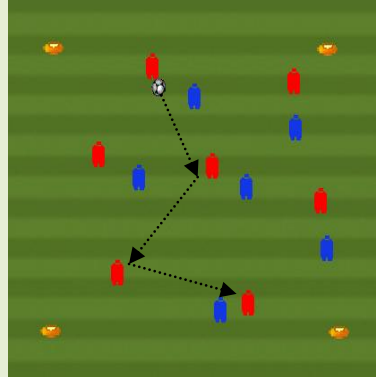


TAREA 31

DESCRIPCION

- Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.
- Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.
- Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
- Duración: 10-12 minutos.
- Dimensiones: 35x35m.
- Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA

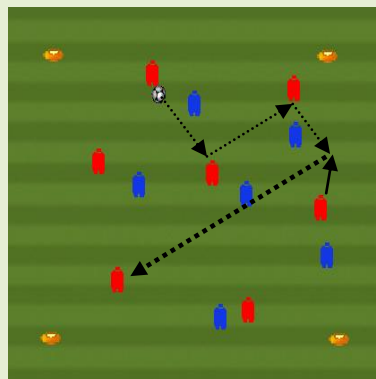


TAREA 32

DESCRIPCION

- Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.
- Regla Provocación: 3 pases cortos seguidos + 1 pase largo 1 punto.
- Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
- Duración: 10-12 minutos.
- Dimensiones: 35x35m.
- Variante: limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 33

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en su. Numérica 7x5 ya que dos de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atentos a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.

-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.

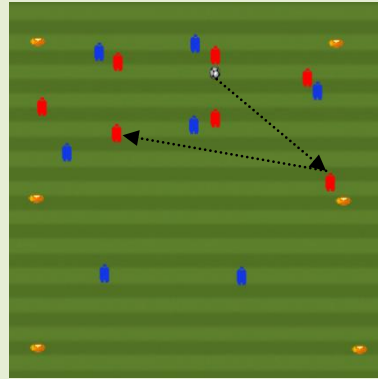
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 45x45m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques...

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 34

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

-Regla Provocación: Tras 10 pases seguidos se puede hacer gol tirando en cualquiera de las 8 porterías exteriores (2m).

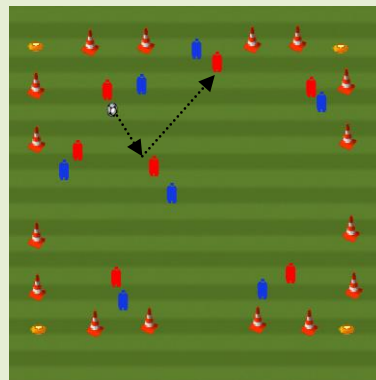
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 35x35m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA

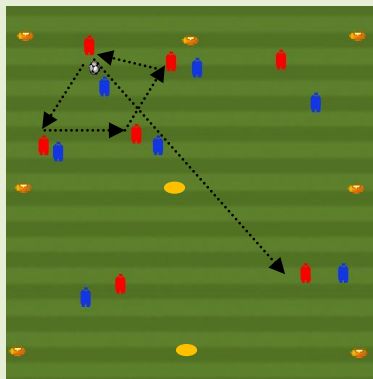


TAREA 35

DESCRIPCION

-Juego 7x7, El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.
Se divide el campo en 4 zonas.
-Regla Provocación: temporización colectiva con 4 pases seguidos en un mismo cuadrado 1 punto.
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
-Duración: 10-12 minutos.
-Dimensiones: 35x35m.
-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar limitando el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA

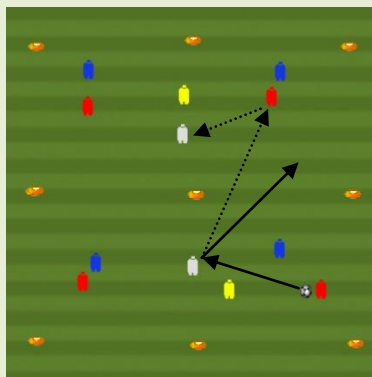


TAREA 36

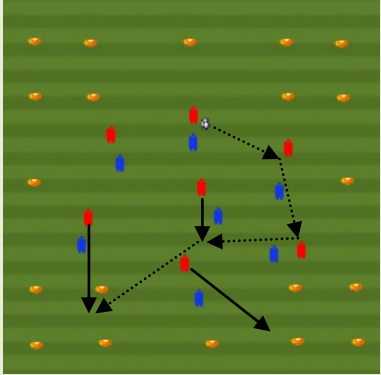
DESCRIPCION

-Juego 6X6, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.
Se divide el campo en 4 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), los otros dos jugadores se mueven por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.
-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
-Duración: 10-12 minutos.
-Dimensiones: 25x25m.
-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



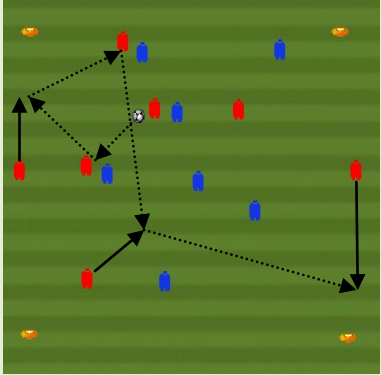
TAREA 37

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos. Se delimitan 4 cuadrados de 5x5 en las esquinas del campo. El equipo defensor no puede entrar en esas zonas libres.</p> <p>-Regla Provocación: Cada vez que un atacante recibe el balón en el interior de un cuadrado 1 punto. .</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

TAREA 38

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo. Cada equipo sitúa a 6 jugadores dentro del cuadrado y a 2 jugadores en las esquinas del cuadrado.</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto. Después de pasar el balón a un jugador situado en una esquina un jugador diferente al pasador ocupa la esquina del cuadrado y este se incorpora al interior del cuadrado.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 30x30m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

TAREA 39

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>-Regla Provocación: El equipo con balón debe abrir a 2 jugadores por fuera del campo para dar amplitud el entrenador antes del inicio de la tarea determina que jugadores ya que espacio deben abrirse(7x5 dentro del cuadrado) si el equipo pierde el balón regresan a defender al interior del cuadrado y el adversario abre a 2 de sus jugadores. 10 pases seguidos un punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 30x30m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines</p>	

TAREA 40

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7+7 comodines exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: 20 segundos de posesión 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

TAREA 41

DESCRIPCION

Juego 5X5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11.

Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 1 jugador en cada zona lateral a 3 jugadores en la zona central, los jugadores no pueden salir de sus zonas.

El equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar en la portería adversaria tras un centro desde la zona lateral.

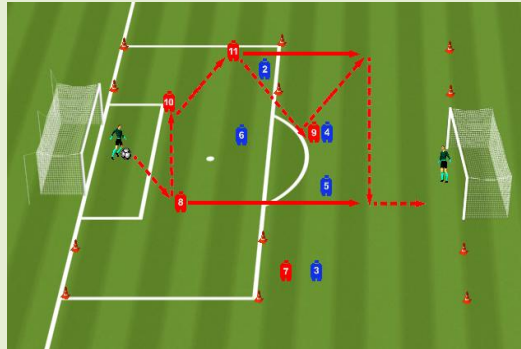
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 35 x30 m , zonas laterales (35 x10m)

Duración: 2 x 5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 42

DESCRIPCION

Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de entre 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados.

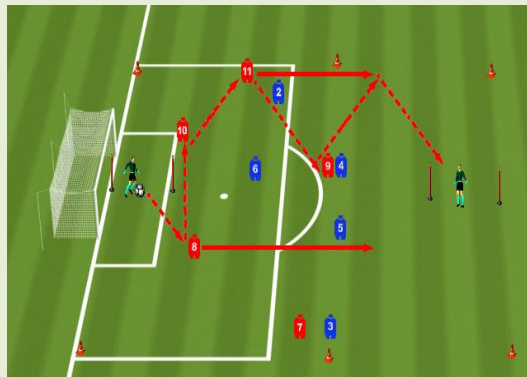
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2 x 5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

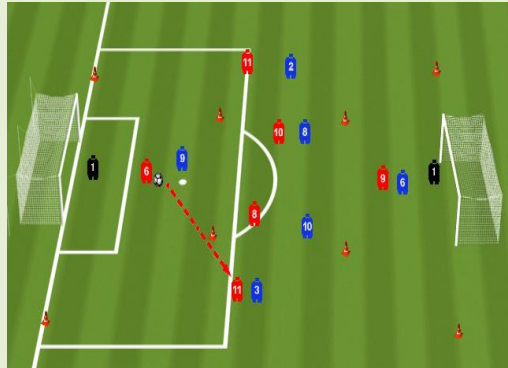


TAREA 43

DESCRIPCION

Juego 6X6 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.
Se divide el campo en 4 zonas y se delimita un cuadrado central, cada equipo sitúa 1 jugador en cada zona(pivote zona inferior, extremos zonas laterales, delantero centro zona superior y 2 jugadores en la zona central(medias puntas).
Los jugadores no pueden salir de sus zonas.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 40x35m.
Duración: 2 series x 8 minutos.
-Variante: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup. Numéricas.

REPRESENTACION GRAFICA

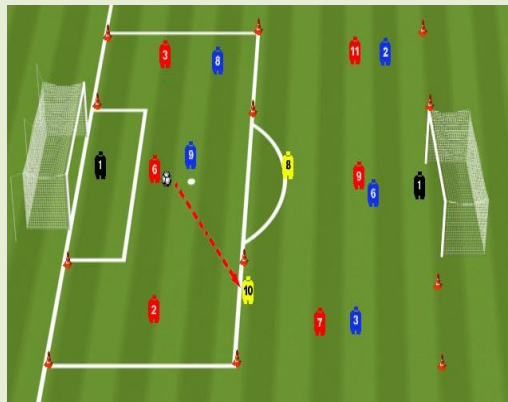


TAREA 44

DESCRIPCION

Juego 6X6 + 2 comodines +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.
Se divide el campo en 6 zonas, cada equipo sitúa 1 jugador en cada zona(pivote zona inferior, laterales bandas zona inferior, delantero centro zona superior y 2 extremos en las bandas zona superior).
Los 2 comodines se mueven libre en para crear sup. Numérica.
Los jugadores no pueden salir de sus zonas.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 40x35m.
Duración: 2 series x 8 minutos.
-Variante: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup. Numéricas.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 45

DESCRIPCION

Juego 8x8, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.

El equipo defensor sitúa a un jugador de campo como portero con lo cual defiende en inferioridad numérica (8x7).

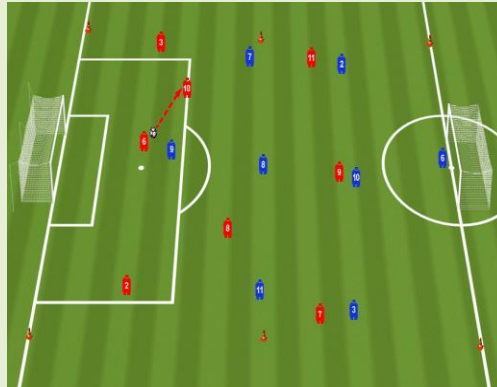
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 60x45m.

Duración: 2 series x 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 46

DESCRIPCION

Juego 8x8+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11 metida dentro del espacio de juego, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria por delante o por detrás.

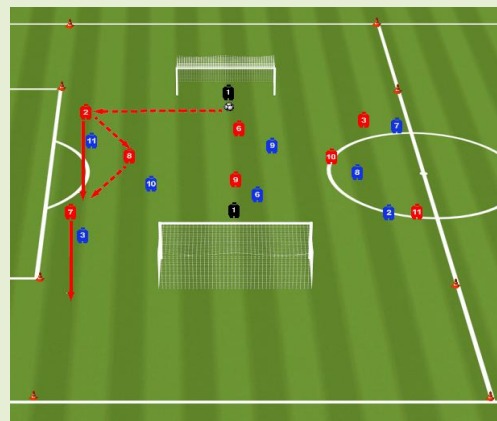
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 65x45m.

Duración: 2 series x 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

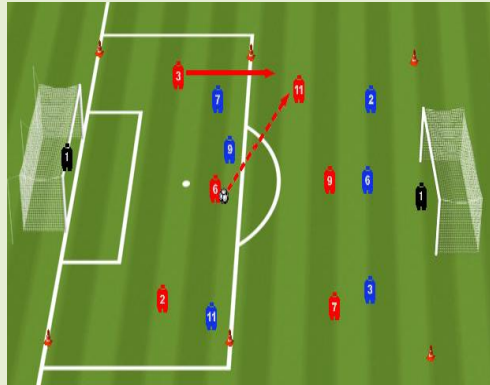


TAREA 47

DESCRIPCION

Juego 7x7, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en dos zonas, cada equipo sitúa a 3 jugadores en campo propio y a 3 jugadores en campo contrario. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas. En ataque los laterales pueden progresar e incorporarse a campo contrario para generar situación de 4x3, esta incorporación la pueden realizar con o sin balón en función del flujo de la jugada. El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 45x30m. Duración: 2 series x 6 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

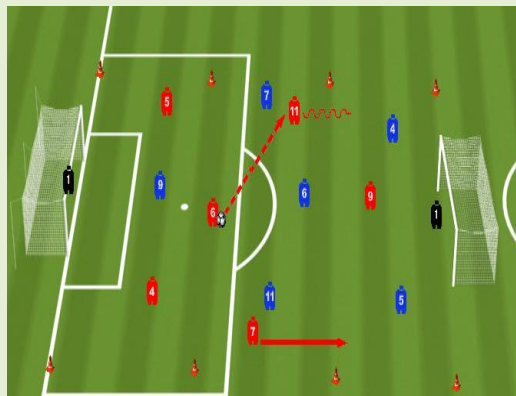


TAREA 48

DESCRIPCION

Juego 7x7, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa a 2 jugadores en la zona retrasada, 3 jugadores en la zona intermedia y 1 jugador en la zona avanzada. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas. En ataque un jugador de la zona retrasada puede progresar e incorporarse a la zona intermedia para generar situación de 4x3 y los dos jugadores de banda de la zona intermedia deben progresar e incorporarse a la zona avanzada para generar situación 3x2, estas incorporaciones la pueden realizar con o sin balón. El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 45x30m. Duración: 2 series x 6 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 49

DESCRIPCION

Juego 6X6+ 1 portero, el equipo A defiende una portería normal, el equipo B Defiende 4 porterías abiertas de 2m.

Se divide el espacio de juego en 2 zonas.

El juego se inicia en la zona más alejada a la portería el equipo azul trata de dar 10 pases seguidos y finalizar tirando en alguna de las 4 mini porterías, el equipo rojo trata de recuperar el balón y realizar rápido contraataque sobre la portería neutral.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del equipo que le corresponde.

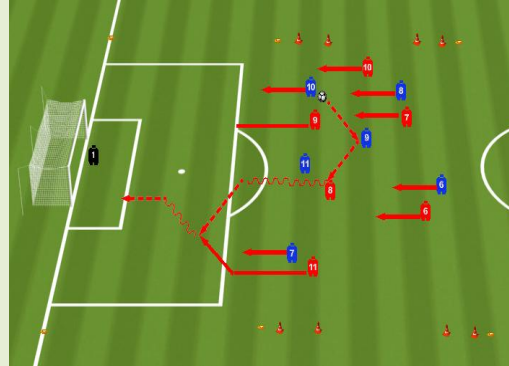
Tras gol se cambia la posesión del balón.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 50x45m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 50

DESCRIPCION

Juego 7x7+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores. Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.

El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.

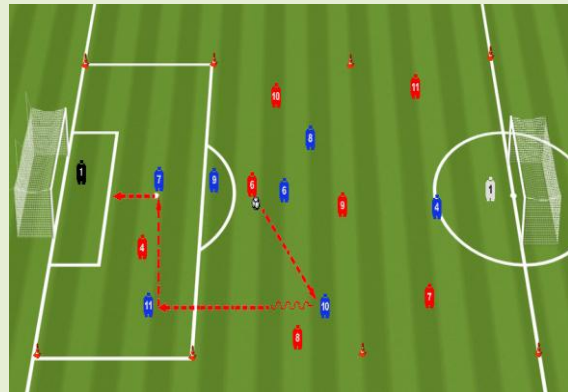
Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en las zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.

Dimensiones: 55x40m.

Duración: 10 minutos.

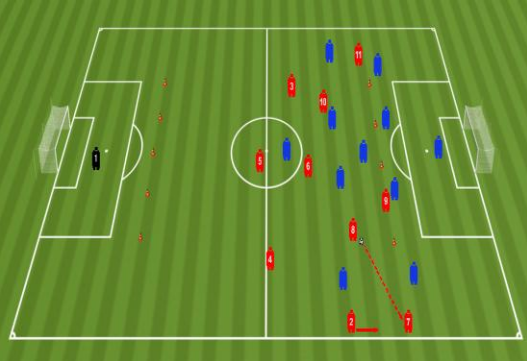
REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 51

REGLA DE PROVOCACION	REGLA DE CONTINUIDAD
Se juega a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.	Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando máximo a 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p> <p>Material: Balones, petos, conos de delimitación.</p>	

TAREA 52

REGLA DE PROVOCACION	REGLA DE CONTINUIDAD
El balón no puede pasar a través de la línea marcada.	Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego (no pudiendo pasar el balón a través de las porterías marcadas de 40m de ancho situadas a 20 m de las líneas de fondo) y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p> <p>Material: Balones, petos, conos de delimitación.</p>	

TAREA 53

REGLA DE PROVOCAACION	REGLA DE CONTINUIDAD
<p>Se divide el campo en 2 zonas, 1 jugador progresa de la zona retrasada para buscar 6x5 en la zona de finalización.</p>	<p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11X11, se divide el campo en 2 zonas en las que cada equipo sitúa a 6 jugadores en campo propio (Portero + Línea defensiva + pivote) y 5 jugadores en campo contrario (2 medias puntas + extremos y delantero centro). Se delimita una zona de 8 metros en el medio en el interior de la cual no puede haber ningún jugador ni puede jugarse el balón. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria generando siempre superioridad numérica 6x5 en campo contrario con la progresión del lateral más próximo al flujo de la jugada cuando el balón pasa de la zona retrasada a la avanzada. Si el balón se pierde o se finaliza los jugadores que progresan deben regresar a sus posiciones iniciales. Dimensiones: 60x50m. Duración: 2x10 minutos. Material: Balones, petos, conos de delimitación.</p>	

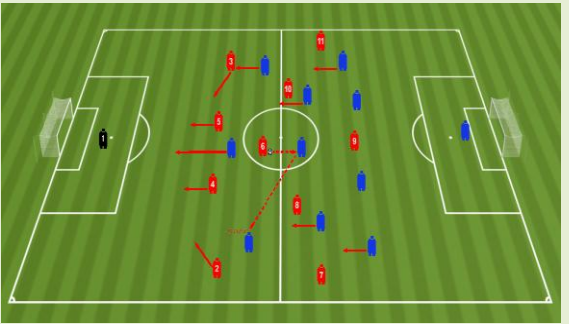
TAREA 54

REGLA DE PROVOCAACION	REGLA DE CONTINUIDAD
<p>Se delimitan 4 zonas, máximo 5 pases en el interior de una misma zona.</p>	<p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, se divide el campo en 4 cuadrados. El equipo atacante intenta progresar en el juego (no pudiendo realizar más de 5 pase seguidos en el interior de una misma zona) y finalizar tirando en la portería adversaria. Dimensiones: ½ campo. Duración: 2x10 minutos. Material: Balones, petos, conos de delimitación.</p>	

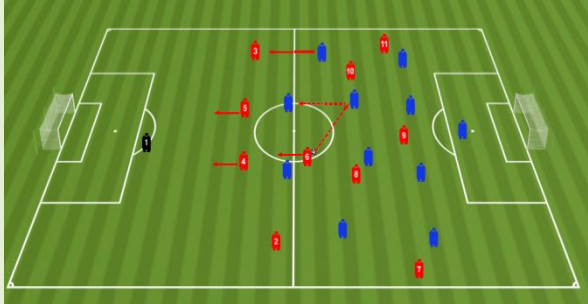
TAREA 55

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Tras recuperación del balón activa o saque de entrenador para dar una continuidad el equipo ofensivo debe finalizar antes de que transcurran 12 "de posesión.</p>	<p>Tras gol, tiro a portería, saque de banda, meta o esquina saca entrenador desde la línea de medio a un jugador cualquiera situado en campo contrario para transición rápida defensa – ataque.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol -11, el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando libre de toques) y finalizar tirando en la portería adversaria. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2 series x10 minutos. Material: Petos, balones, conos de delimitación.</p>	

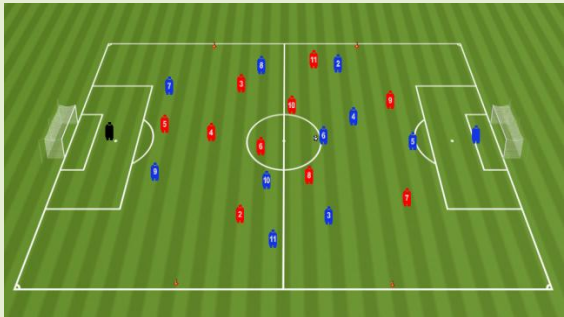
TAREA 56

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Tras recuperación del balón activa o saque de entrenador para dar una continuidad el equipo ofensivo el equipo debe finalizar antes de que transcurran 12 "de posesión. Tras perdida solo pueden defender los jugadores situados por detrás del balón.</p>	<p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca entrenador desde la línea de medio a un jugador cualquiera situado en campo contrario para transición rápida defensa –ataque.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 11, el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando libre de toques) y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras la pérdida del balón solo pueden defender el contraataque aquellos jugadores situados por detrás del balón, los situados por delante del balón deben correr tocar la línea de fondo adversaria para volver a estar en disposición de juego. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2 seriesx10 minutos. Material: Petos, balones, conos de delimitación.</p>	

TAREA 57

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Tras recuperación del balón activa o saque del entrenador para dar una continuidad el equipo debe finalizar antes de que transcurran 12 "de posesión.</p> <p>Tras pérdida solo pueden defender los 2 centrales y el pivote defensivo.</p>	<p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca entrenador a un jugador cualquiera para realizar transición defensa-ataque rápida.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11 el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando libre de toques) y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras la pérdida del balón solo pueden defender el contraataque los 2 centrales y el pivote defensivo, el resto de jugadores se quedan parados.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2 seriesx10 minutos.</p> <p>Material: Petos, balones, conos de delimitación.</p>	

TAREA 58

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Recuperar el balón en la zona central y buscar antes del 3 pase a los delanteros que están en sup. Numérica 2x1 + 1 portero en la zona de finalización.</p>	<p>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.</p> <p>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a un jugador + un portero en la zona defensiva y dos jugadores en la zona ofensiva (2x1+ 1 portero) y en la zona central siete jugadores (no se puede salir de las zonas).</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 2 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 2 delanteros para que busquen la finalización.</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>	

TAREA 59

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Se divide el campo en 9 zonas, siempre en defensa 2x1 en la zona en la que está el balón mediante el desplazamiento del defensor de la línea más cercano. Balón en un carril lateral el carril contrario debe estar despejado de defensores. Balón en el carril central los carriles laterales deben estar despejados.</p>	<p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota. Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 10x10 , se divide el campo en 9 zonas El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 9 zonas, los atacantes no pueden salir de sus zonas, los defensores deben cambiar de zonas en función de la posición del balón para generar sup .numéricas y cerrar el bloque defensivo. Dimensiones: ½ campo Duración: 2 series x 10 minutos. Material: Petos, balones, conos de delimitación.</p>	

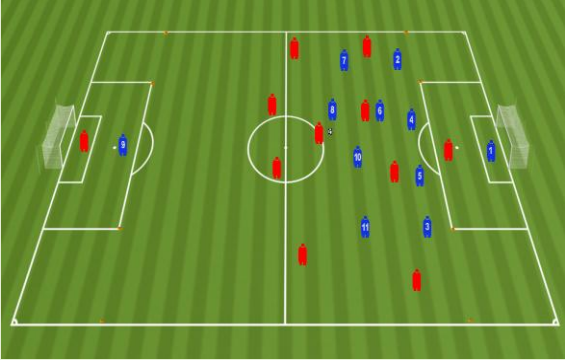
TAREA 60

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>El equipo defensor solo puede recuperar el balón antes de que trascurren 12 "de la posesión ofensiva, si no lo logra solo pueden defender con los 2 centrales + 1 pivote + 1 portero.</p>	<p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota. Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11. El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. El equipo defensor debe recuperar el balón de que trascurren 12 "de la posesión ofensiva. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2 series x 10 minutos. Material: Petos, balones, conos de delimitación.</p>	

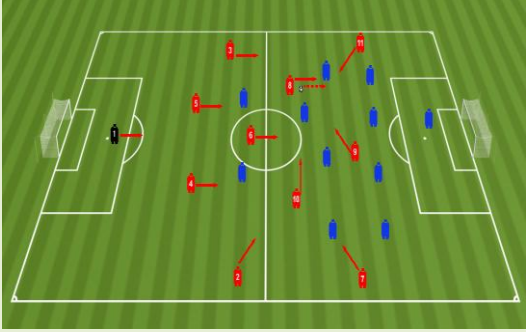
TAREA 61

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>6 pases para poder abrir a las bandas. El gol solo es válido tras centro lateral.</p>	<p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto desde la portería. Tras saque de meta, esquina o banda saca jugador en corto desde la portería.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 8x8 + 2 porteros+ 4 comodines , cada equipo ataca y defiende una portería de f-11. Se delimitan 2 zonas delante de la portería en el interior de las cuales el equipo defensor solo puede defender con su línea de 4 y del equipo atacante solo pueden ingresar tres jugadores para buscar la finalización. Se delimita una zona central en la que cada equipo sitúa a 8 jugadores +, 2 extremos se sitúan fuera de la zona central en las bandas. El equipo en posesión busca dar 6 pases seguidos en la zona central tras lo cual realiza pase en profundidad fuera de la zona central al apoyo de una de los extremos para progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria buscando una situación de 4 atacantes(1 comodín + 2 jugadores) x portero . Dimensiones: 70x60m, zona central 30x45m. Duración: 2 series x 10 minutos. Material: Petos, balones, conos de delimitación.</p>	 <p>Diagrama de un campo de fútbol 8x8 con jugadores distribuidos en zonas central y laterales.</p>

TAREA 62

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Se sitúa un atacante en el interior del área de penalti que solo puede recibir el balón a ras de suelo, ningún defensor puede entrar en el interior del área de penalti</p>	<p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota. Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11. Cada equipo sitúa a un jugador en el interior del área de penalti, el equipo atacante trata de progresar en el juego y enviarle a ras de piso el balón al atacante situado en el área para que este finalice en situación de 1x portero. El equipo defensor trata mediante una fuerte presión y orientación defensiva de evitar que el balón llegue al interior del área. Dimensiones: 75X60M. Duración: 2 series x 10 minutos. Material: Petos, balones, conos de delimitación.</p>	 <p>Diagrama de un campo de fútbol 11x11 con un atacante en el área de penalti.</p>

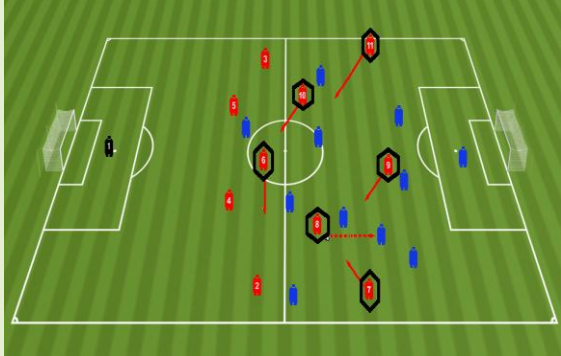
TAREA 63

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Tras perdida del balón activa volver a recuperarlo antes del 5 pase del rival 1 punto.</p> <p>Tras enviar pase el entrenador a un jugador cualquiera recuperar el balón antes del 5 pase 1 punto.</p>	<p>Tras gol saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras saque de meta, esquina o falta saca entrenador a un jugador cualquiera desde la línea de medio campo.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo que pierde el balón logra 1 punto si consigue volver a recuperarlo antes del 5 pase del adversario.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2 x 10 minutos.</p> <p>Material: balones, petos, conos de delimitación.</p>	 <p>Diagrama de un campo de fútbol 11x11. Muestra un campo verde con líneas blancas que definen el terreno de juego, incluyendo las porterías y el círculo central. Hay 11 jugadores representados por iconos: 5 rojos y 6 azules. Se ven líneas rojas que indican pases o trayectorias de balón entre los jugadores. Un portero negro está en la portería izquierda.</p>

TAREA 64

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Se divide el campo en 4 zonas horizontales, volver a recuperar el balón en la misma zona en la que se perdió 1 punto.</p>	<p>Tras gol saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras saque de meta, esquina o falta saca entrenador a un jugador cualquiera desde la línea de medio campo.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo que pierde el balón logra 1 punto si consigue volver a recuperarlo en el interior de la misma zona en la que lo perdió.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2 x 10 minutos.</p> <p>Material: balones, petos, conos de delimitación.</p>	 <p>Diagrama de un campo de fútbol 11x11. Muestra un campo verde con líneas blancas que definen el terreno de juego, incluyendo las porterías y el círculo central. Hay 11 jugadores representados por iconos: 5 rojos y 6 azules. Se ven líneas rojas que indican pases o trayectorias de balón entre los jugadores. Un portero negro está en la portería izquierda.</p>

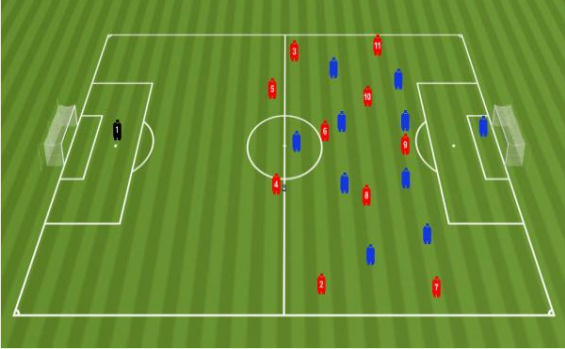
TAREA 65

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Tras la pérdida del balón o el saque del entrenador al equipo contrario para dar una continuidad solo se puede realizar la transición ataque –defensa con los 3 medios y los 3 delanteros.</p>	<p>Tras gol saca portero del equipo que le corresponde. Tras saque de meta, esquina o falta saca entrenador a un jugador cualquiera desde la línea de medio campo.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Si existe perdida el balón el equipo solo puede defender con los jugadores de las líneas de medio campo y delanteros. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2 x 10 minutos. Material: balones, petos, conos de delimitación.</p>	

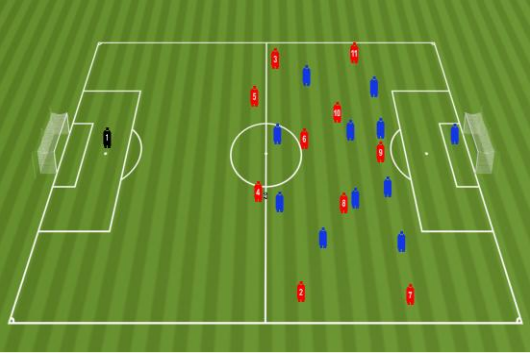
TAREA 66

REGLAS DE PROVOCACION	REGLAS DE CONTINUIDAD
<p>Tras perdida del balón activa o saque del entrenador al equipo contrario para dar una continuidad el equipo que pierde el balón solo puede realizar la transferencia ataque –defensa con los jugadores situados en línea o por delante del balón.</p>	<p>Tras gol saca portero del equipo que le corresponde. Tras saque de meta, esquina o falta saca entrenador a un jugador cualquiera desde la línea de medio campo.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Si existen recuperación activa del balón solo se puede defender con los jugadores situados en la línea o por delante del balón. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2 x 10 minutos. Material: balones, petos, conos de delimitación.</p>	

TAREA 67

REGLA DE PROVOCAACION	REGLA DE CONTINUIDAD
<p>El equipo A pierde 1-0 y está con 11 jugadores. El equipo B gana 1-0 y está con 10 jugadores.</p>	<p>Se realizan todos los saques.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x10, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replogado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque. Dimensiones: Reglamentarias. Duración: 2x10 minutos. Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación. -Variante: Jugar 11x 9</p>	

TAREA 68

REGLA DE PROVOCAACION	REGLA DE CONTINUIDAD
<p>El equipo A juega con su sistema habitual. El equipo B juega con un sistema 1-4-4-2.</p>	<p>Se realizan todos los saques.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. El equipo A juega con el sistema habitual y el equipo B juega con un sistema 1-4-4-2. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2x10 minutos Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación.</p>	

TAREA 69

REGLA DE PROVOCACION	REGLA DE CONTINUIDAD
<p>El equipo A juega con su sistema habitual. El equipo B defiende en campo contrario y en campo propio solo puede defender con los 2 medios + 4 defensas + 1 portero.</p>	<p>Se realizan todos los saques.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. El equipo A juega con el modelo de juego habitual. El equipo B trata de recuperar el balón rápido en campo contrario y solo podrían defender en campo propio los 2 Pivotes + 4 línea defensiva + 1 portero. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2x10 minutos. Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación.</p>	

TAREA 70

REGLA DE PROVOCACION	REGLA DE CONTINUIDAD
<p>El partido se juega con la hierba del terreno de juego muy alta.</p>	<p>Se realizan todos los saques.</p>
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Se realizan todos los saques. Dimensiones: Reglamentarias. Duración: 2x10 minutos. Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación. -Variante: Hierba muy baja.</p>	

TAREA 71

DESCRIPCION

ATAQUE FASE DE INICIACION 3x1

Juego 1 portero + 2 jugadores de la línea defensiva (centrales) x 1 defensa

Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.

-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

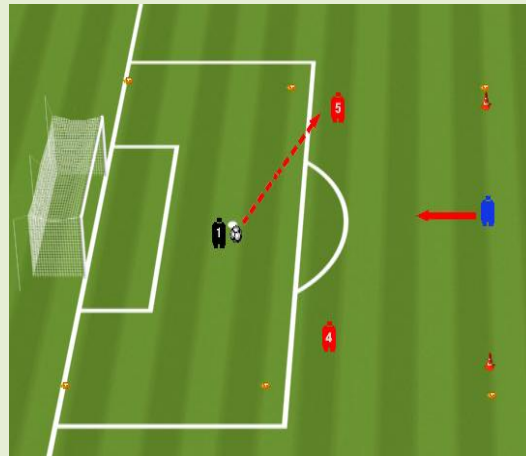
-Aplicación al sistema: 1-4-4-2; 1-4-3-3; 1-4-2-3-1.

Espacio: 30x 30m.

Duración: 20 minutos.

-Variante: llevar la tarea 25 metros más adelante para trabajar la fase de iniciación ante defensa en una posición intermedia o retrasada.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 72

DESCRIPCION

ATAQUE FASE DE INICIACION 5x3

Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 3 defensas.

Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.

-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

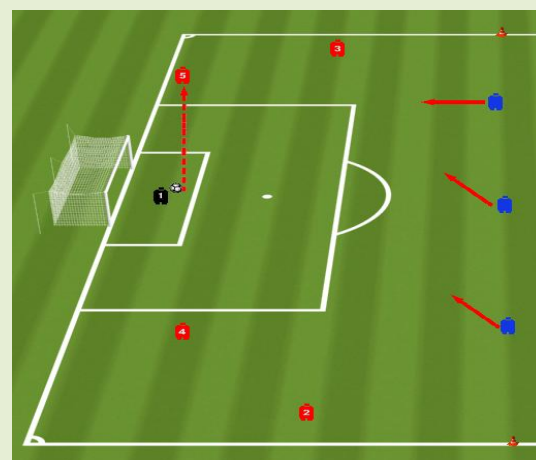
-Aplicación al sistema: 1-4-4-2; 1-4-3-3; 1-4-2-3-1.

Espacio: 30x 65m.

Duración: 20 minutos.

-Variante: llevar la tarea 25 metros más adelante para trabajar la fase de iniciación ante defensa en una posición intermedia o retrasada.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 73

DESCRIPCION

ATAQUE FASE CREACION 6X4

Juego 3 jugadores de la línea de medio campo + 3 delanteros x 4 defensas posicionadas en una línea de 3 defensas + 1 medio, los atacantes tratan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar tirando alguna de las 2 porterías adversarias. Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego cortó y largo, máxima amplitud de los extremos, utilizar el pase atrás al pivote ante dificultad para progresar.

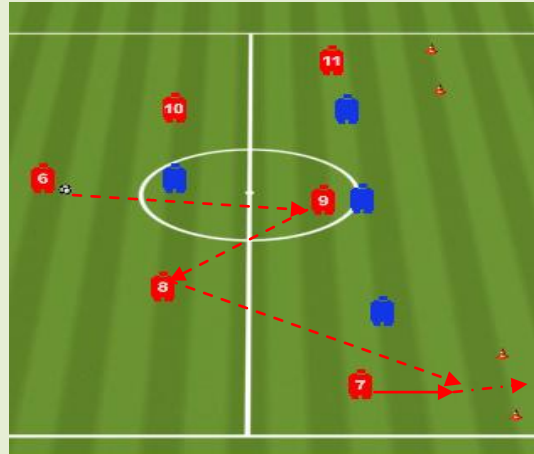
Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que pasa el pivote salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones).

Espacio: 30x 65m.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 74

DESCRIPCION

ATAQUE FASE CREACION 6X6

Juego 4 jugadores de la línea de medio campo + 2 delanteros x 6 defensas posicionadas en una línea de 4 defensas + 2 medio centros, los atacantes tratan progresar en el juego iniciando desde la posición de un medio centro y finalizar tirando alguna de las 2 porterías adversarias.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego cortó y largo, máxima amplitud de los extremos, utilizar el pase atrás al pivote ante dificultad para progresar.

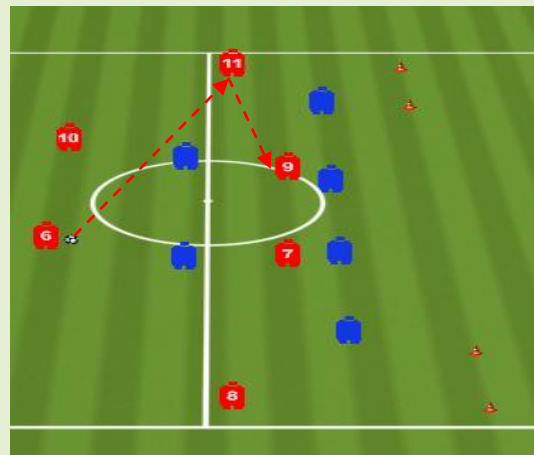
Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que pasa el pivote salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

Aplicación al sistema: 1-4-4-2.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones).

Espacio: 30x 65m.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 75

DESCRIPCION

ATAQUE FASE FINALIZACION 2x1+1P

Juego 2 delantero centros x 1 defensa+ 1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de un delantero centro que parte con el apoyo de otro delantero en el carril central con el balón controlado a 30 m de portería, la pareja atacante trata de eliminar al defensor que parte desde el borde del área de penalti y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Pautas ofensivas: Enfrentar y descargar, paredes , ojo al fuera de juego ...

Pautas defensivas: Salir al encuentro , temporizar, eliminar la línea de pase entre atacantes,

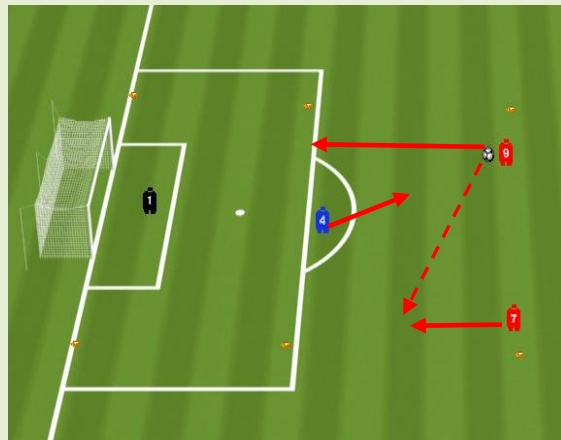
Aplicación al sistema: 1-4-4-2.

Espacio: 30x 25m.

Duración: 15 minutos.

Variante: la acción se inicia con un jugador de banda en el carril lateral.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 76

DESCRIPCION

ATAQUE FASE FINALIZACION 6x4+ 1P

Juego 2 delanteros + 4 medios x 4 defensas + 1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de un medio centro que parte con el apoyo de los 2 extremos abiertos en los carriles laterales, dos delanteros centro en el carril central y otra medio centro en el centro-lateral a 40 m de la portería, el equipo atacante trata de eliminar a los defensores que parten desde el borde del área de penalti y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

-Pautas ofensivas: Abrir el campo , Tocar y buscar 2x1 en una zona, paredes, cambios de orientación ...

-Pautas defensivas: Salir al encuentro , bascular en función de la posición del balón, cobertura simple en la banda y doble en el centro , evitar el pase entre líneas ...

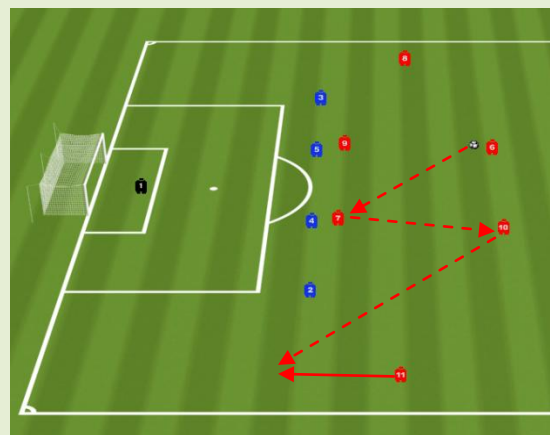
-Aplicación al sistema: 1-4-4-2.

Espacio: 40x65m.

Duración: 15 minutos.

-Variante: la acción se inicia con un jugador de banda en el carril lateral.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 77

DESCRIPCION

ATAQUE FASE FINALIZACION 8x6+ 1P

Juego 2 delanteros + 4 medios+ 2 laterales x 6 defensas (línea defensiva de 4 + 2 medios centros) + 1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de un medio centro que parte con el apoyo de los 2 extremos y los 2 laterales abiertos en los carriles laterales, dos delanteros centro en el carril central y otra medio centro en el centro-lateral a 40 m de la portería, el equipo atacante trata de eliminar a los defensores que parten desde el borde del área de penalti y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

-Pautas ofensivas: Abrir el campo , Tocar y buscar 2x1 en una zona, paredes, cambios de orientación ...

-Pautas defensivas: Salir al encuentro, bascular en función de la posición del balón, cobertura simple en la banda y doble en el centro , evitar el pase entre líneas ...

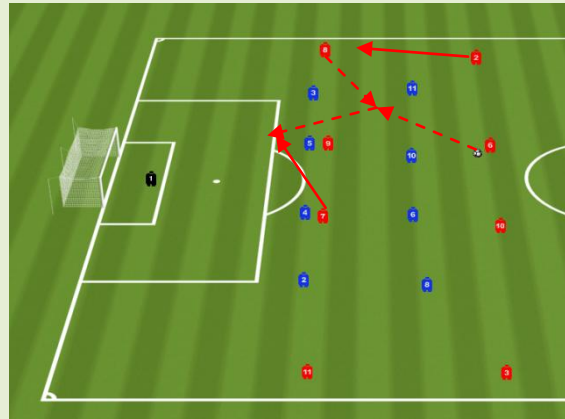
-Aplicación al sistema: 1-4-4-2.

Espacio: 40x65m.

Duración: 15 minutos.

-Variante: la acción se inicia con un jugador de banda en el carril lateral.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 78

DESCRIPCION

ATAQUE TODAS LAS FASES 10x 8

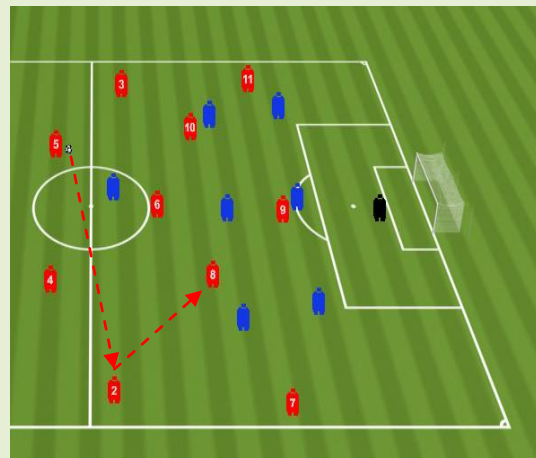
Juego 10 atacantes situados en un sistema : 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 1 delantero + 3 medios + 3 defensas +1 portero que tratan de evitar el gol.

Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.

Aplicación al sistema : Todos

Espacio: 3/4 Campo.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 79

DESCRIPCION

DEFENSA 2x3

Situación 2x2 + 1 portero, el portero saca uno de los 2 centrales al borde del área de penalti tras recibir el balón tratan de progresar y finalizar atravesando conduciendo la línea de medio campo, los defensores a 15 m tratan de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas defensa: Reducir espacio mientras el balón va del portero al central, marque zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, forzar el juego del rival hacia fuera (evitar el pase interior), comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

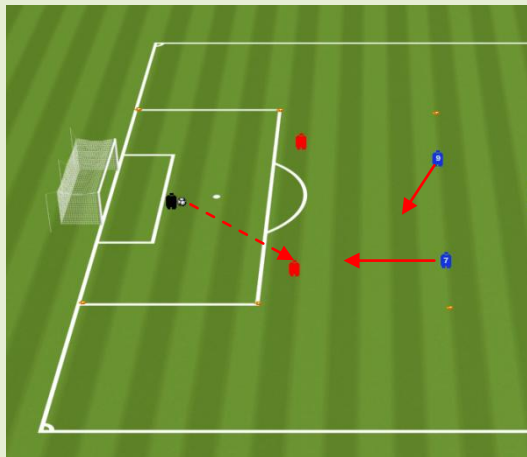
Aplicación al sistema: 1-4-4-2

Espacios: 30x25m.

Duración: 10 minutos.

Variantes: Llevar la situación 15-20 más adelante.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 80

DESCRIPCION

DEFENSA 5x5 LINEA DELANTEROS+ MEDIAS PUNTAS

Situación 6x5 + 1 portero, el portero saca uno de los defensas al borde del área de penalti tras recibir el balón tratan de progresar y finalizar tirando en laguna de las 2 porterías defendidas por portero en la línea de medio campo, los defensores situados en un sistema 2-4 a 15 m de distancia trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas defensa: Reducir espacio mientras el balón va del portero al defensa, líneas juntas, marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, a los centrales laterales los presiona la media punta más cercana, forzar el juego del rival hacia fuera (evitar el pase interior), comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

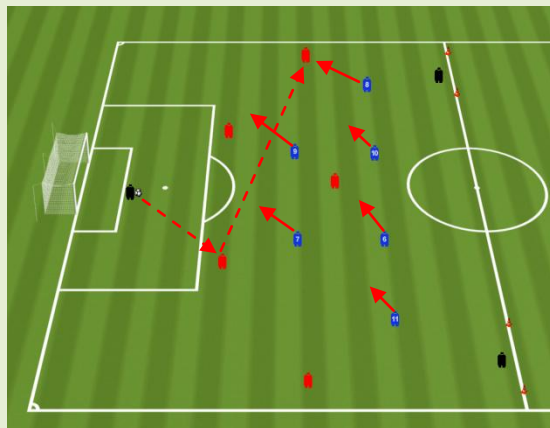
Aplicación al sistema: 1-4-4-2.

Dimensiones: ½ Campo

Duración: 10 minutos.

Variantes: Llevar la situación 15-20 más adelante.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 81

DESCRIPCION

DEFENSA 3x4

Situación 3X4, 4 atacantes con el balón dominado a la señal del entrenador tratan de progresar y finalizar tirando en alguna de las 3 porterías pequeñas situadas en la línea de medio campo, los defensores formando una línea de tres tratan de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas defensa: Reducir espacio, marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, evitar los pases interiores, comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

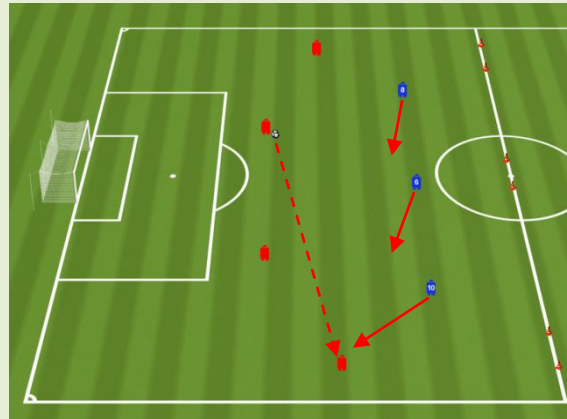
Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Dimensiones: 30x50m.

Duración: 10 minutos.

Variantes: Llevar la situación 15-20 más adelante.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 82

DESCRIPCION

DEFENSA 5x6

Situación 5x6, 6 atacantes situados en un sistema 4-2 con el balón dominado a la señal del entrenador tratan de progresar y finalizar tirando en alguna de las 3 porterías pequeñas situadas en la línea de medio campo, los defensores formando una línea de 3 medias puntas + 2 medios centros tratan de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas defensa: Reducir espacio, marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, evitar los pases interiores, comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

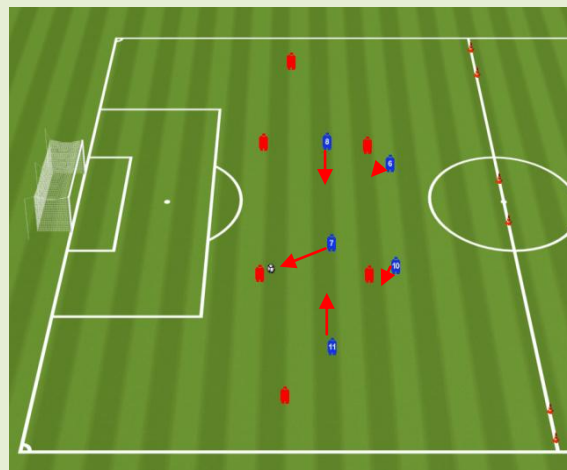
Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1.

Dimensiones: 30x65m.

Duración: 10 minutos.

Variantes: Llevar la situación 15-20 más adelante.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 83

DESCRIPCION

DEFENSA 5x4+ PORTERO

Situación 5x4 + 1 portero, el poseedor del balón y otros cuatro atacantes situados en una línea de 2 medios + 3 delanteros salen desde la línea del centro del campo con el balón dominado tratan de progresar y finalizar tirando en la portería, el equipo defensor situado con una línea de 4: 2 centrales+ 2 laterales trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas defensa: Reducir espacio, marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, cobertura simple en la banda –doble en el centro, evitar los pases interiores, comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

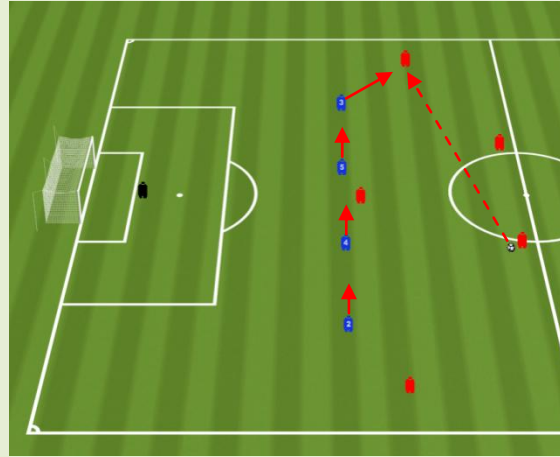
Aplicación al sistema: 1-4-1-4-1; 1-4-2-3-1 y 1-4-4-2.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 10 minutos.

Variantes: Llevar la situación 15-20 más adelante.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 84

DESCRIPCION

DEFENSA 8x7+ PORTERO

Situación 8x7 + 1 portero, el equipo atacante situado con un sistema 4-1-3 (2 medio centros, 2 laterales, 3 medias puntas y 1 delantero centro) parten con posesión del balón de un medio centro desde la línea de medio campo con el balón dominado tratan de progresar y finalizar tirando en la portería, el equipo defensor situado con una línea defensiva de 4 +3 medios centros tratan de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas defensa: Reducir espacio, marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, cobertura simple en la banda –doble en el centro, evitar los pases interiores, comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

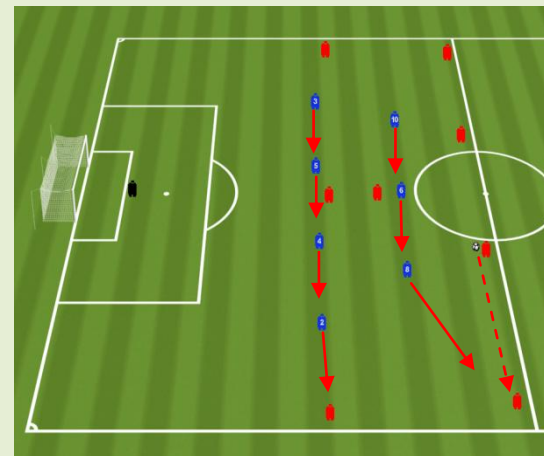
Aplicación al sistema: 1-4-1-4-1.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 10 minutos.

Variantes: Llevar la situación 15-20 más adelante.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 85

DESCRIPCION

DEFENSA 11X8

Situación 11x8, el portero saca corto a un jugador de la línea defensiva situado al borde del área de penalti, tras recibir el balón y con el apoyo de sus compañeros con un sistema 1-3-3-1 trata de progresar y finalizar atravesando conduciendo la línea de medio campo, el equipo defensor trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón. Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

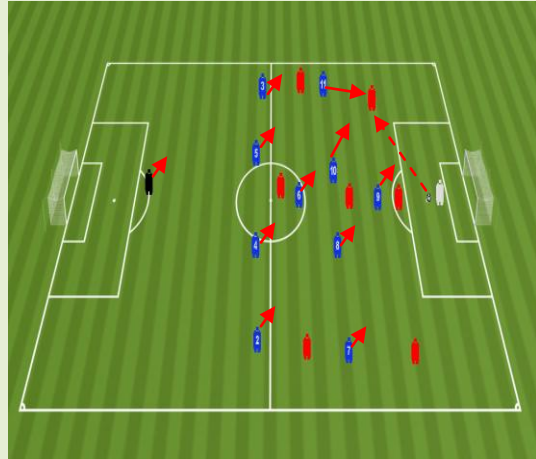
Pautas defensa: Posicionamiento avanzado, líneas juntas, marcaje zonal bascular en función de la posición del balón.

Aplicación al sistema: 1-4-1-4-1; 1-4-2-3-1, 1-4-4-2.

Dimensiones: $\frac{3}{4}$ Campo.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 86

DESCRIPCION

TRANSICIONES ATAQUE-DEFENSA

Situación 2x2+ 1 portero, Un central en posesión del balón situado a 10 m de área de penalti se lo entrega a uno de los 2 rivales colocados a 15 m los cuales tras recuperar el balón tratan de progresar en el juego y finalizar lo antes posible.

De los 2 defensores 1 está situado por detrás del balón y otro por delante a 5 m de los atacantes, tras la pérdida de la posesión del balón en el momento que los atacantes lo recuperan trata de regresar y con el apoyo de su compañero evitar la progresión en el juego y la finalización.

Pautas transición: El jugador situado por detrás del balón cede terreno temporizando y el situado por delante del balón trata de regresar a velocidad para volver a situarse por detrás de la línea del balón, por dentro de los adversarios y en dirección a la portería.

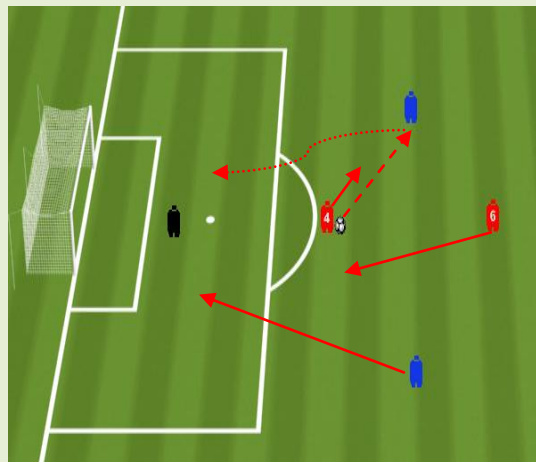
Tras la finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Aplicación al sistema: Todos.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones).

Espacio: 40mx35m.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 87

DESCRIPCION

TRANSICIONES ATAQUE-DEFENSA

Situación 4x4+ 1 portero, Dos centrares uno de ellos en posesión del balón situados a 10 m de área de penalti se lo entrega a uno de los 4 rivales colocados a 10 m los cuales tras recuperar el balón tratan de progresar en el juego y finalizar lo antes posible.

De los 4 defensores 2 los centrares están situados por detrás del balón y otros 2 los laterales por delante a 5 m de los atacantes tras la pérdida de la posesión del balón en el momento que los adversarios lo recuperan tratan de regresar y con el apoyo de sus compañeros evitar la progresión en el juego y el gol

Pautas transición: Los jugadores situados por detrás del balón temporizan y los situados por delante del balón trata de regresar a velocidad para volver a situarse por detrás de la línea del balón en función de la posición del balón y sus compañeros.

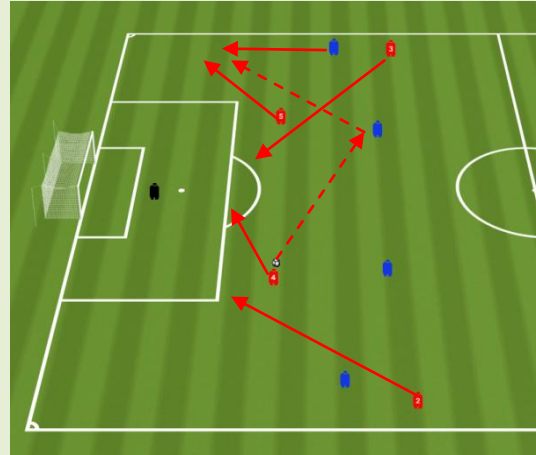
Tras la finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Aplicación al sistema: Todos los sistemas con línea de 4.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones).

Espacio: 40x ancho del campo.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 88

DESCRIPCION

TRANSICIONES ATAQUE-DEFENSA LINEA DE MEDIO CAMPO Y DELANTEROS

Situación 6x4+ 1 portero, el pivote en posesión del balón se lo entrega al lateral derecho adversario imitando un pase fallido sobre el desmarque a profundidad del extremo este por lo tanto se va a quedar descolgado, los defensas tras hacerse con la posesión del balón tratan de progresar en el juego y finalizar tirando en alguna de las dos porterías situadas en medio campo. El equipo que pierde el balón tiene a un jugador por delante del mismo y cinco por detrás.

Tras la finalización en las porterías pequeñas o la recuperación del balón se vuelve a iniciar la tarea.

Pautas transición: El jugador situado por delante del balón trata de regresar por detrás de la línea del mismo o mantener el equilibrio entre líneas, los situados por detrás que están más alejados al balón se cierran en función de la posición del mismo, el más cercano al jugador que lo recupera trata de presionarlo para evitar el primer pase.

Todos tratan de no ceder terreno y recuperar el balón rápido y cerca de la portería contraria.

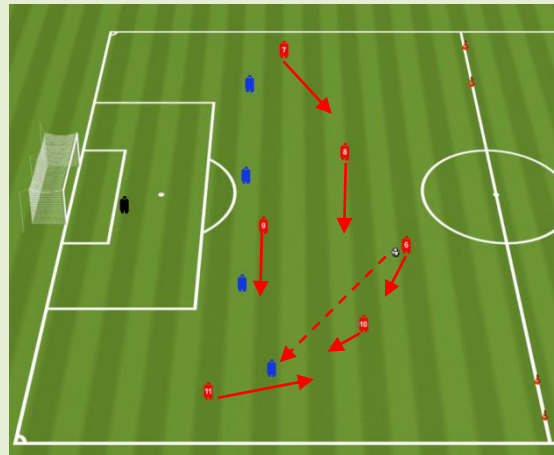
Variante: Ir alternando las pérdidas de balón por las dos bandas.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones).

Espacio: ½ Campo.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 89

DESCRIPCION

TRANSICIONATAQUE /DEFENSA

Situación 6x7 +1 portero, el portero saca a uno de los componentes de la línea defensiva y tratan con el apoyo de 1 pivote + 2 medias puntas tratan de progresar en el juego jugando con su pierna inhábil y finalizar tirando en alguna de las 2 mini porterías, los adversarios forman un sistema 2-4, adelantan su posición aprovechando el tiempo de desplazamiento del balón entre el portero y los defensas, los presionan y trata de recuperar el balón lo antes posible e iniciar transición rápida defensa – ataque para buscar la finalización en la portería.

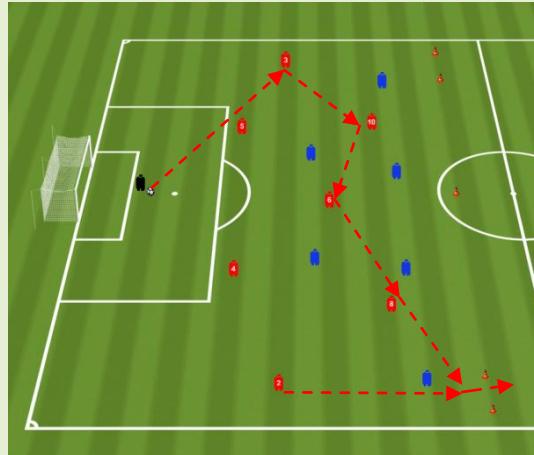
Los componentes de la línea defensiva + pivote + medias puntas si pierden la posesión del balón inician transición ataque-defensa tratando de recuperar el balón o evitar la finalización del equipo adversario-

Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones)

Dimensiones: 40x 65m.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 90

DESCRIPCION

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 3x3

Situación 3X2defensas+ portero.

2 Centrales situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 3 atacantes ya sea a los 2 extremos o al situado como delantero centro situados a 16,5 m de este, tras lo cual adelantan su posición y tratan de evitar la finalización y recuperar el balón el equipo adversario tras recuperar el balón busca progresión y finalizar rápido en la portería.

Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.

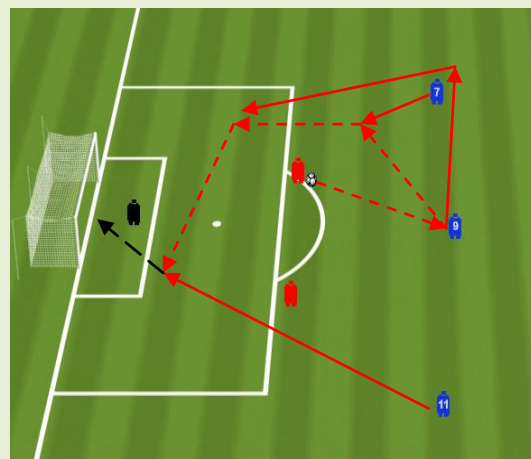
Pautas de Transición Ofensiva: Recuperar el balón, buscar 2x1 en una zona, los atacantes sin balón mantenerse por detrás de la línea del balón, finalizar rápido, ocupar las zonas de remate del punto de 1 y 2 palo en los centros laterales, si recuperamos en una banda balón al centro y cambio.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3, 1-4-2-3-1.

Duración : 10 minutos (varias repeticiones)

Espacio: 40x65m.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 91

DESCRIPCION

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 5x3

Situación 5X2defensas+ portero.

2 Centrales situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 5 atacantes situados en un sistema 1-4 tras lo cual adelantan su posición y tratan de evitar la finalización y recuperar el balón el equipo atacante tras recuperar el balón busca progresión y finalización rápida en la portería. Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.

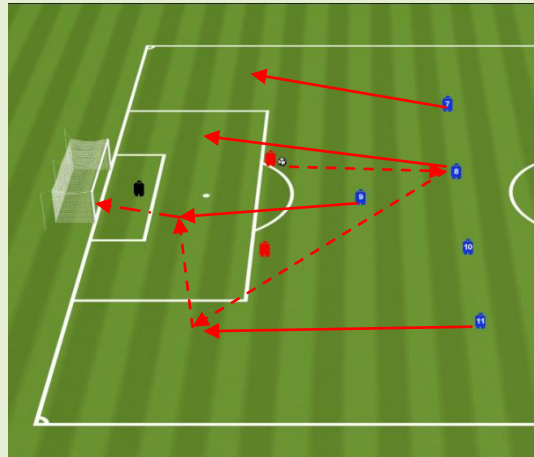
Pautas de Transición Ofensiva: Recuperar el balón y asegurar el primer pase y sacarlo de zona de recuperación, si recuperamos en una banda balón al centro y cambio, si recuperamos en el centro abrir a las bandas ocupar los tres frentes de ataque, finalizar rápido, ocupar las zonas de remate del punto de 1y 2 palo punto de penalti y diagonal retrasada al borde del área de penalti en los centros laterales.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Duración : 10 minutos (varias repeticiones)

Espacio: 40x65m.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 92

DESCRIPCION

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 6x7

Situación 6x6 +1 portero, el portero saca a uno de los componentes de la línea defensiva y tratan con el apoyo de 2 medio centros trata de progresar en el juego jugando a máximo 1 toque y finalizar tirando en alguna de las 2 mini porterías, los adversarios formando un sistema 1-3-2 a 20 m de los centrales adelantan su posición aprovechando el tiempo de desplazamiento del balón entre el portero y los defensas, los presionan y tratan de recuperar el balón lo antes posible e iniciar transición rápida defensa – ataque para buscar la finalización en la portería

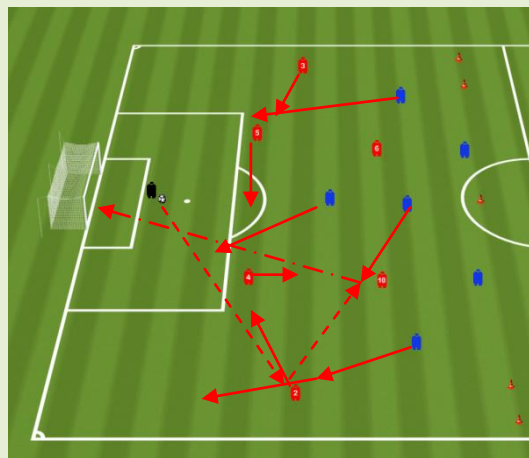
Tras la pérdida de la posesión del balón solo pueden defender los 4 componentes de la línea defensiva, el resto se queda parado.

Aplicación al sistema: 1-4-2-3-1.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones)

Dimensiones: 40x 65m.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 93

DESCRIPCION

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 10x11

Situación 10x10 +1 portero, el portero saca a uno de los componentes de la línea defensiva y tratan con el apoyo de 2 medios centros + 2 extremos y 2 delantero de progresar en el juego y finalizar tirando en alguna de las 2 mini porterías, los adversarios forman un sistema 2-4-4, adelantan su posición aprovechando el tiempo de desplazamiento del balón entre el portero y los defensas, los presionan y trata de recuperar el balón lo antes posible e iniciar transición rápida defensa – ataque para buscar la finalización en la portería.

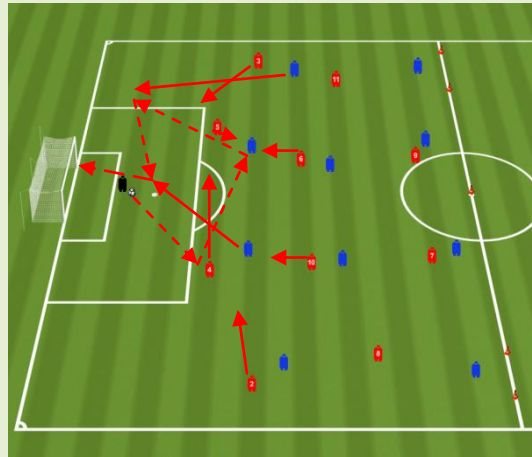
Los componentes de la línea defensiva + 2 medio centros+ 2 extremos y 2 delanteros si pierden la posesión del balón inician transición ataque-defensa tratando de recuperar el balón o evitar la finalización del equipo adversario.

Aplicación al sistema: 1-4-4-2.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones)

Dimensiones: ½ campo.

REPRESENTACION GRAFICA



TAREA 94

DESCRIPCION

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 10x11

Situación 10x10 +1 portero, el portero saca a uno de los componentes de la línea defensiva y tratan con el apoyo de 2 medios centros + 2 extremos y 2 delantero de progresar en el juego y finalizar tirando en alguna de las 2 mini porterías, los adversarios forman un sistema 1-4-1-4, adelantan su posición aprovechando el tiempo de desplazamiento del balón entre el portero y los defensas, los presionan y trata de recuperar el balón lo antes posible e iniciar transición rápida defensa – ataque para buscar la finalización en la portería.

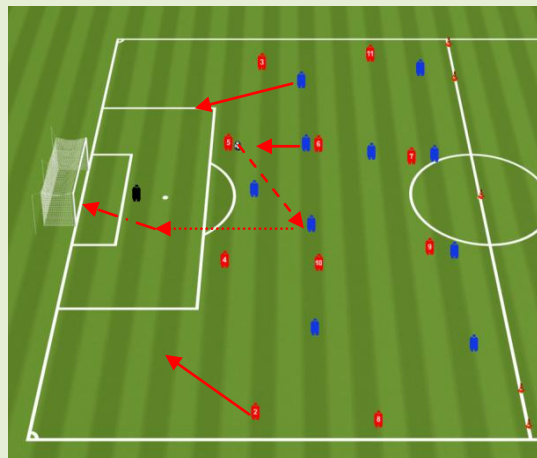
Los componentes de la línea defensiva + 2 medio centros+ 2 extremos y 2 delanteros si pierden la posesión del balón inician transición ataque-defensa tratando de recuperar el balón o evitar la finalización del equipo adversario.

Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Duración: 10 minutos (varias repeticiones)

Dimensiones: ½ campo.

REPRESENTACION GRAFICA



EJEMPLOS DE TAREAS INSERTADAS EN SESIONES DE
ENTRENAMIENTO

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------

MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
----------------------------------	------------------------------------

OBJETIVO: Progresión en el Juego: Movilidad.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Marcaje Zonal.
-----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

DURACION: 90 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.
------------------------------	---------------------------------------------------------

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDOS 6X2

Juego 6x2, se divide el campo en 2 zonas y se sitúan 3 atacantes y 1 defensor en cada zona en los lados exteriores del cuadrado, el equipo atacante intenta mantener la posesión del balón teniendo que enviar el balón de una zona a la otra antes del 4 pase entre los jugadores de una misma zona.

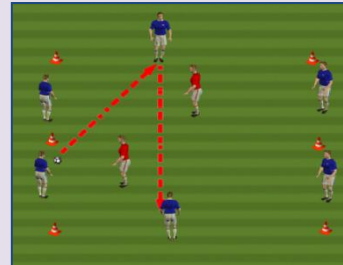
Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.

Dimensiones: 10x10m.

Duración: 10 minutos.



REPRESENTACION GRAFICA

3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 7X7 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.

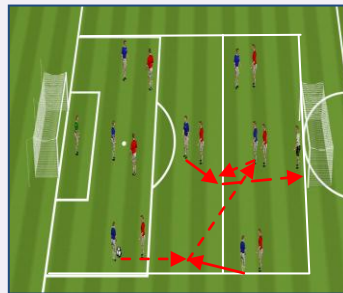
Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en las zonas próximas a las porterías y a 1 jugador en la zona central (en defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas, en ataque mueven moverse de una zona a otra para generar situaciones de sup.numerica donde este el balón).

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 45mx35m.

Duración: 3x8 minutos (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)



REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 7X7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.

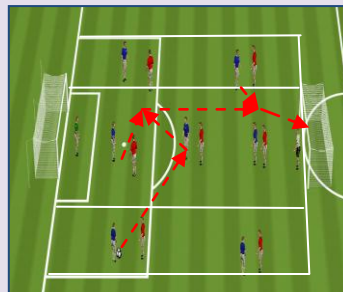
Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales y a 3 jugadores en la zona central, (los jugadores en defensa y ataque no pueden salir de sus zonas en ataque mueven moverse de una zona a otra para generar situaciones de sup. numérica donde este el balón).

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 45X35.m , zonas laterales (45 x10m)

Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.

Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa inicialmente 4 jugadores + portero en la zona 1, 3 jugadores en la zona 2 y 3 jugadores en la zona 3.

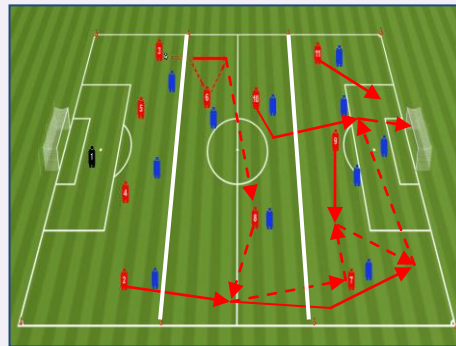
El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de Provocación: si el balón está en la zona central se debe incorporar el lateral más cercano al flujo de la jugada para buscar 4x3 y si esta en campo contrario las medias puntas o media punta y lateral deben progresar para buscar 5x4

Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego: Seguridad robar y tocar.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Ajustar Posiciones.	
REGIMEN: Alta Intensidad.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO 6X1

Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 2 cuadrados de 6x6m separados 5m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 4x4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3 ya que uno de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.

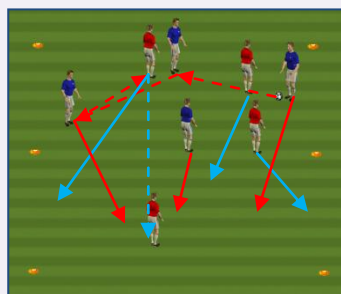
Pautas ataque: tras perder el balón volverlo a recuperar en la zona 1 punto.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 40x30m

Duración: 2X5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 3X3+3 comodines (uno en cada zona), el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en tres zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3, tras recuperación del balón pase a otra zona y todos los jugadores salvo el comodín se cambiar de zona para buscar mantener la posesión del balón.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 3 cuadrados de 20x20 m, separados 15m.

Duración: 2x5 minutos.



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, se delimitan los dos carriles laterales(los cuales solo se pueden ocupar para realizar contraataques y nadie puede defender en su interior)

El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria usando como espacio de juego la zona central.

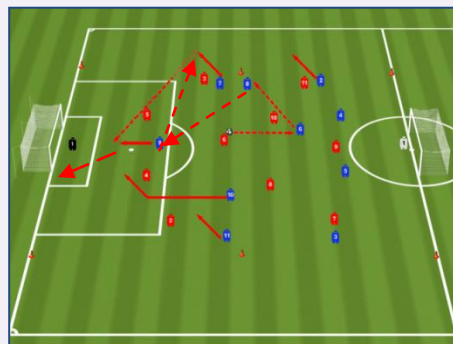
El equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, ocupar los carriles laterales y finalizar tras un pase desde las zonas laterales.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 3x7minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 2.	SESION: 3.
-------------	---------------	----------------	------------

MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
---------------------------	--	-----------------------------	--

OBJETIVO: Progresar en el Juego: Profundidad.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Profundidad Def.	
-----------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------	--

REGIMEN: Especial de Competición.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.	
-----------------------------------	--	--------------------------------------------------	--

1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2. CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDOS 7x2

Juego 7x2, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

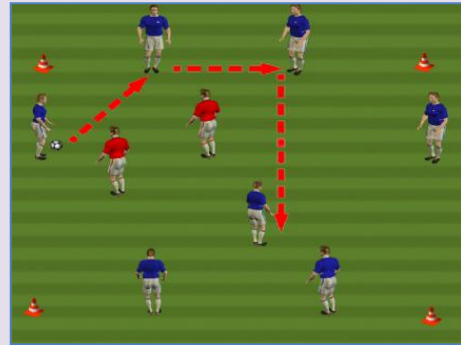
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.

Dimensiones: 10x10m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3. PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

PARTIDOS CONDICIONADOS

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar en situaciones de 2x portero.

Regla de provocación: El equipo defensor no puede defender por detrás de la línea de conos y solo puede defender en el interior de la zona marcada con 1 portero.

Regla de continuidad: El equipo atacante trata de meter el balón en una zona marcada y con la incorporación de 2 jugadores buscar la finalización.

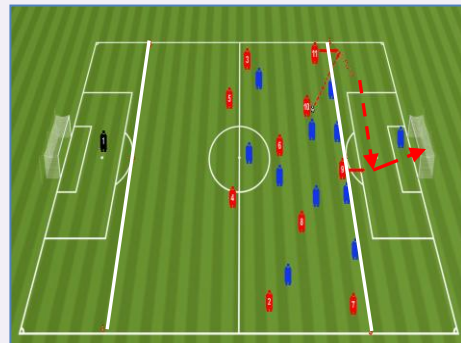
Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota.

Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 80x65m.

Duración: 2x10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11 cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11

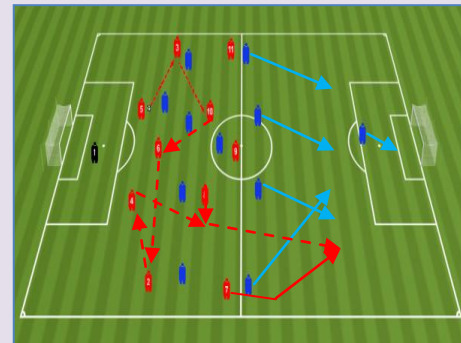
El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de Provocación: El equipo defensor por detrás de la línea de medio campo solo pueden defender con los jugadores de su línea defensiva + portero.

Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 80x65m.

Duración: 2x10 minutos.



4. VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 1.	SESION: 4.
--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------

MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------

OBJETIVO: Finalización: Cambio de mentalidad.	OBJETIVO: Evitar el gol: Cambio de mentalidad.
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO CON FINALIZACION 4x2 + 1 portero

Juego 2x2+ 2 comodines, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 2x1 + 1portero.

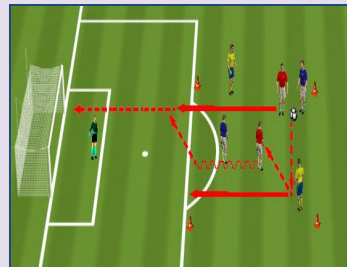
El atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque del equipo que recupera el balón.

Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.

Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

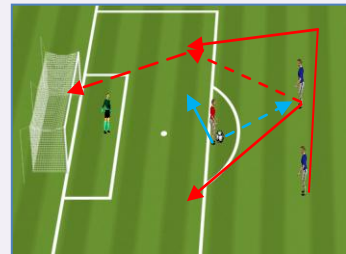
Juego 2x1+1 portero, defensa se sitúa 10 m entre los 2 atacantes y envía pase sobre los uno de los atacantes situados a 25 me de la línea de fondo.

El atacante que no recibe el balón debe desplazarse a máxima velocidad por la espalda del receptor del balón y buscar finalización rápida 2x1.

Repeticiones: 3x3 (rotar posiciones de los jugadores).

Micropausa: 1minuto.

REPRESENTACION GRAFICA



SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2

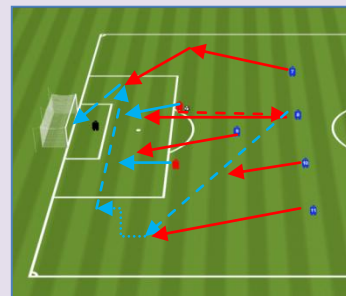
2 Centrales situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 5 atacantes situados en un sistema 1-4 y tratan de evitar la finalización el equipo atacante trata de buscar progresión y finalización rápida en la portería.

Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas de Transición Ofensiva: Recuperar el balón y asegurar el primer pase y sacarlo de zona de recuperación, si recuperamos en una banda balón al centro y cambio, si recuperamos en el centro abrir a las bandas ocupar los tres frentes de ataque, finalizar rápido, ocupar las zonas de remate del punto de 1y 2 palo punto de penalti y diagonal retrasada al borde del área de penalti en los centros laterales.

Duración : 2X6,

Espacio: 40x65m.



PARTIDO CONDICIONADO

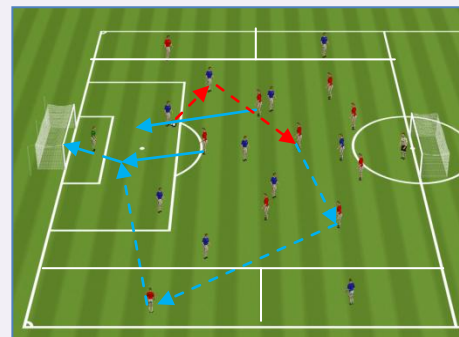
Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 y sitúa a 9 jugadores en el interior del espacio de juego y a 2 jugadores en las zonas laterales del campo ofensivo (solo activos para contraataque).

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, enviando el balón a uno de sus jugadores exteriores para centro y finalización.

Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------

MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------

OBJETIVO: Finalización: Cambio de mentalidad.	OBJETIVO: Evitar el gol: Cambio de mentalidad.
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO CON FINALIZACION

Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo

Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.

Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 7x7+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores. Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.

El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.

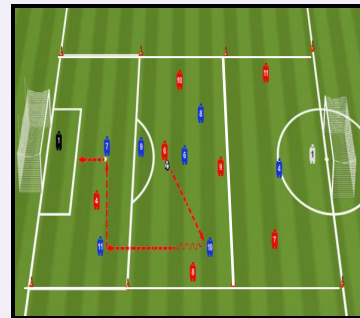
Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en las zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.

Dimensiones: 55x40m.

Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 7X7+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.

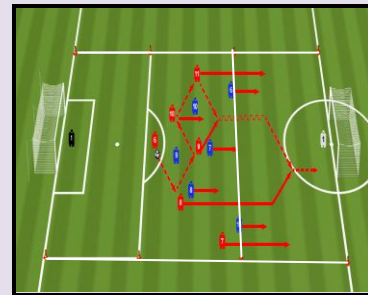
El juego se inicia en la zona central(30x55m), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y después de dar 5 pases seguidos trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, si logra finalizar consigue un punto, si logra finalizar con gol 3 puntos, en ambos casos seguiría con la posesión del balón reinándose la tarea en la zona central, si el equipo defensor recupera el balón en una zona próxima a la portería busca progresión rápida hacia la zona central tratando de que un jugador atraviese conduciendo alguna de las 4 porterías pequeñas 2m.

Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras gol en las porterías pequeñas saca un jugador del equipo que marco.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en las zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.

Dimensiones: 60x40m.

Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)



PARTIDOS CONDICIONADOS

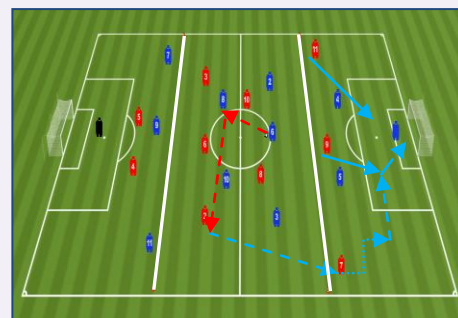
Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas). El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.

Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.

Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.

Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.

Duración: 2x10 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA
-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------

MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
----------------------------------	------------------------------------

OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.
-----------------------------------------	----------------------------------------------------

DURACION: 90 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.
------------------------------	---------------------------------------------------------

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

JUEGO DE POSICION

Juego 2x2 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior, dos en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores.

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.

Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.

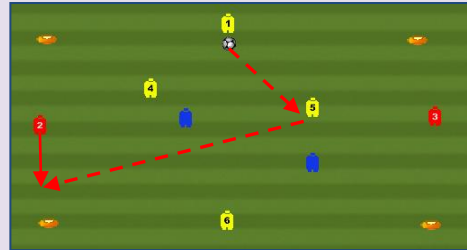
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.

Dimensiones: 8x10m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA)

ATAQUE FASE DE INICIACION 5x3

Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 3 defensas.

Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

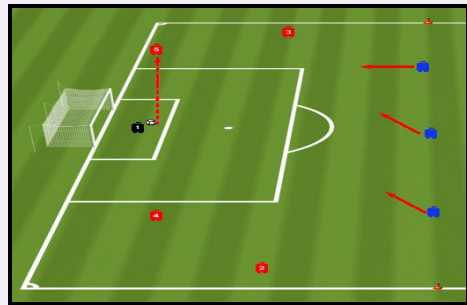
-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.

-Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

Espacio: 30x 65m.

Duración: 15 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



EXPOSICION

TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(MEDIOS + DELANTEROS)

ATAQUE FASE CREACION 6X4

Juego 3 jugadores de la línea de medio campo+ 3 delanteros x4 defensas posicionados en una línea de 3 jugadores + 1 pivote tratan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

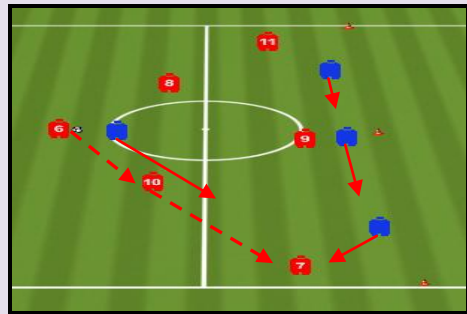
Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego cortó y largo, máxima amplitud de los extremos, utilizar el pase atrás al pivote antes dificultad para progresar.

Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que pasa el pivote salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

Espacio: 30x 65m.

Duración: 15 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



EXPOSICION

PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

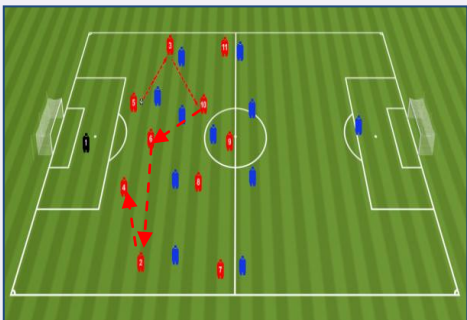
Regla de Provocación: Tras saque corto del portero o recuperación del balón en campo propio 10 pases para poder pasar a campo contrario.

Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 3x10minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 3.	SESION: 3.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el Juego: Profundidad.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Profundidad Def.	
REGIMEN: Especial de Competición.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO 4x4+ 1 PORTERO

Juego 4x4, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 4x3, un defensor se queda en el interior del área de penalti. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situado en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1+ 1portero (el jugador que le envía el pase + 1 jugador del equipo que pierde el balón deben invadir el área de penalti).
Tras gol se cambia la posesión del balón.
Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.
Dimensiones: 16x16 zona central a 20 metros de la portería.
Duración : 10 minutos

REPRESENTACION GRAFICA



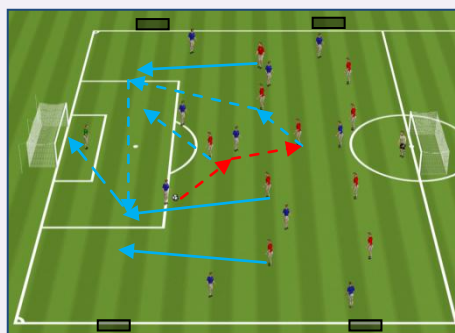
3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

PARTIDO CONDICIONADO 1

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11 y dos pequeñas de 2 m situadas en las líneas de banda. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.
Regla de Provocación: El equipo que recupera el balón en campo contrario tiene que finalizar antes de que transcurran 10 desde la recuperación del balón en cualquiera de las 3 porterías adversarias.
Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.
Espacio: 80x65 m.
Duración: 2x10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



PARTIDO CONDICIONADO 2

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería normal y 3 mini porterías situadas en la línea de medio campo, el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando a máximo 2 toques) y finalizar tirando en la portería adversaria o conduciendo en las 3 mini porterías (2m) situadas sobre la línea de medio campo.
Tras recuperación del balón activa el equipo debe finalizar o en las mini porterías (conduciendo) o en la portería normal antes de que transcurran 12 "de posesión.
Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.
Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 80x65m.
Duración: 2 series x10 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.

MESOCICLO: 1.

MICROCICLO: 3.

SESION: 4.

MOMENTO OFENSIVO: Ataque.

MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.

OBJETIVO: Finalización.

OBJETIVO: Evitar el gol.

MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.

1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2. CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO CON FINALIZACION

Juego 1x1 + 2 comodines + 1 portero, cada equipo sitúa a 1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan en los lados exteriores de la zona central (los jugadores no pueden salir de la zona central).

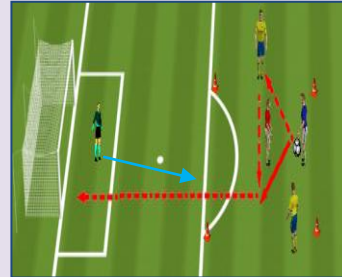
El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión y finalizar a la señal del entrenador el poseedor realizando un 1xPortero.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.

Dimensiones: 12x12 zona central a 10 m de la portería.

Duración: 10 minutos.



REPRESENTACION GRAFICA

3. PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA

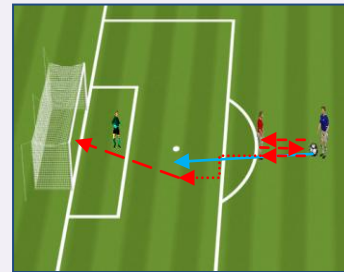
Juego 1x1 + 1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante más adelantado y de espaldas a portería (7m) y defensor , ante el estímulo

-atacante se gire con balón

El atacante busca girar conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti.

Repeticiones: 2x5.

Micropausa: 1 minuto.



REPRESENTACION GRAFICA

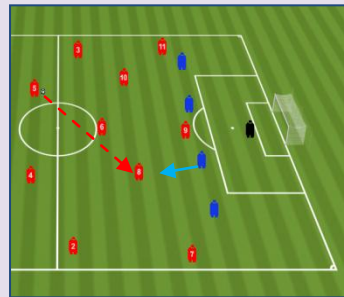
SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2

Juego 10 atacantes situados en un sistema : 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 4 defensas +1 portero que tratan de evitar el gol.

Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.

Espacio: ½ Campo.

Duración: 15 minutos.



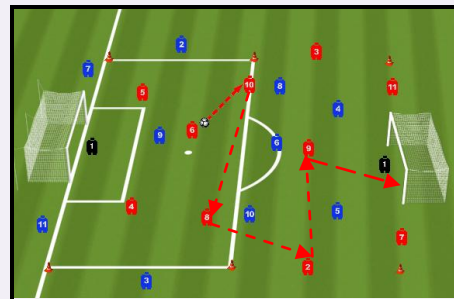
PARTIDO CONDICIONADO

Juego 10x10 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, cada equipo sitúa a 6 jugadores en el interior del espacio de juego y 4 jugadores (2 en las bandas campo contrario y 2 en las líneas de fondo campo contrario , el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Duración: 2 series x 10 minutos (Rotar jugadores exteriores).



4. VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------

MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
----------------------------------	------------------------------------

OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.	OBJETIVO: Recuperar el balón.
--------------------------------------------------	--------------------------------------

DURACION: 80 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.
------------------------------	---------------------------------------------------------

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

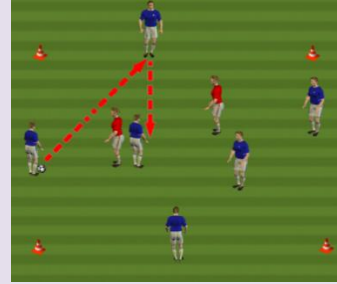
2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDOS 6x2

Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.
Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.
Dimensiones: 10x10m.
Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



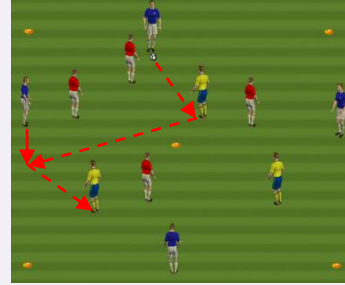
3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

JUEGO DE POSICION 1

JUEGO 4x4 + 3 Comodines situados en el interior del espacio de juego uno en parte inferior y dos en la parte superior, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.
El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo. Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.
Regla de provocación: 15 pase seguidos repite en equipo defensivo.
Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.
Dimensiones: 24x20m.
Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines).

REPRESENTACION GRAFICA



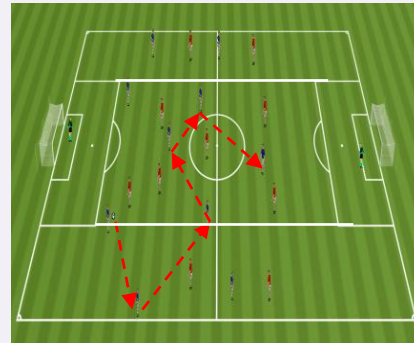
JUEGO DE POSICION 2

JUEGO 4x4 + 3 Comodines situados uno en lado exterior superior y dos en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.
El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo. Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.
Regla de provocación: 15 pase seguidos repite en equipo defensivo.
Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.
Dimensiones: 24x20m.
Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines).



PARTIDO CONDICIONADO

JUEGO 11x11. Se delimitan 3 carriles (central y 2 laterales). El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.
Regla de provocación: En el espacio entre las dos aéreas se juega a máximo 2 toques y libre en las zonas laterales.
Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.
Dimensiones: ½ campo.
Duración: 2x10minutos.



4.VUELTA A LA CALMA
-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de f-8.	

1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2. CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO CON FINALIZACION 3x1+ 1 portero

Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x portero.

Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.

Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3. PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 3x3+ 3 porteros, el equipo A trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques, el equipo B trata de recuperar el balón, progresar en dirección a cualquiera de las 3 porterías y finalizar tirando antes del 5 pase entre sus jugadores.

Tras gol se cambia la posesión del balón.

Tras fuera saca siempre un jugador del equipo A.

Dimensiones: 25x25m.

Duración: 3x5 minutos (Cambiar funciones de los equipos).

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 5x5+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.

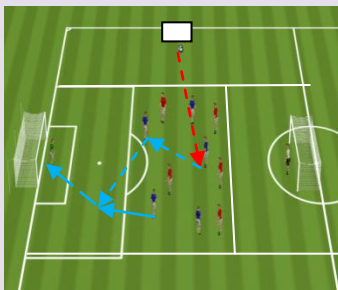
El juego se inicia en la zona central (25x35m), el entrenador envía desde fuera un pase a cualquier jugador este y su equipo tras recibir el balón trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, tras finalización o pérdida del balón en las zonas próximas a las porterías los jugadores de ambos equipos regresan rápidamente a la zona central.

Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca entrenador a un jugador cualquiera.

Tras fuera en la zona central saca entrenador a un jugador cualquiera.

Dimensiones: Triple del área de penalti.

Duración: 3x5 minutos.



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 3 jugadores y en la zona de ataque a 3 jugadores. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.

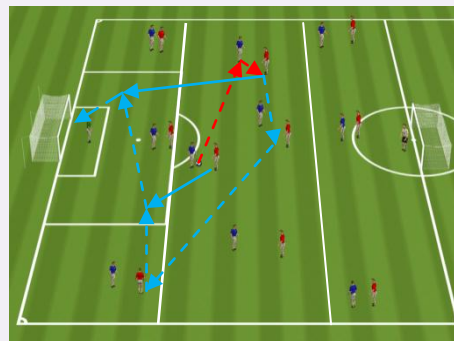
El juego se inicia en la zona central 30x55, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo jugando a máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 3 compañeros situados en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 5x3 y finalización rápida.

Tras finalización con o sin gol en una portería se reinicia en la zona central y saca un jugador del equipo que concluyó la transición, tras recuperación del balón de un jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan a la zona de ataque tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.

Tras fuera en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fuera en las zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10 minutos.



4. VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 1.	SESION: 3.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO CON FINALIZACION

Juego 1x1+ 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos dos atacantes deben desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibir el pase y buscar una situación de 2 x 1 el defensor que debe replegar y el portero.

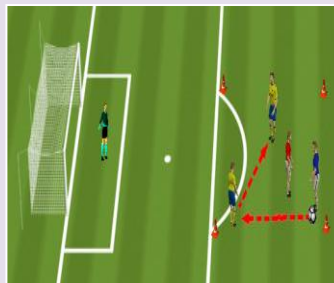
Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo

Dimensiones: Zona central: 12x12m.

Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

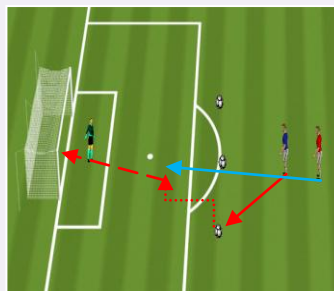
SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

Juego 1x1+ 1 portero, se sitúa un jugador delante del otro separados 1 metro ,existen tres balones numerados a 10 m , al nombrar uno de los tres balones el jugador situado delante trata de hacerse con el control del balón nombrado y finalizar en la portería , el jugador situado detrás trata de evitar la finalización.

Repeticiones: 2x4.

Micropausa: 1minuto.

REPRESENTACION GRAFICA

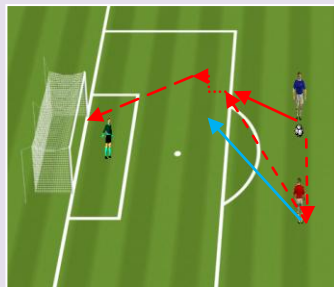


SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2

Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos al pie entre los atacantes, cuando uno de los dos quiera envía pase en profundidad al otro y sale a defender, el compañero se desplaza en profundidad controla el balón y trata de finalizar desde dentro del área de penalti.

Repeticiones: 2x4

Micropausa: 1minuto.



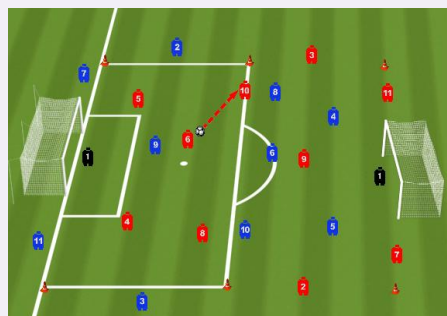
PARTIDO CONDICIONADO

Juego 10x10 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, cada equipo sitúa a 6 jugadores en el interior del espacio de juego y 4 jugadores (2 en las bandas campo contrario y 2 en las líneas de fondo campo contrario , el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Duración: 3 series x 10 minutos (Rotar jugadores exteriores).



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.

MESOCICLO: 2.

MICROCICLO: 2.

SESION: 1.

MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.

MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.

OBJETIVO: Progresar en el juego.

OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.

DURACION: 80 minutos.

MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO 8x2

Juego 4x2+4, se inicia el juego en un cuadrado 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo, si los defensores recuperaran el balón lo envían a los atacantes del otro cuadrado y pasan a ocupar la posición del atacante que perdió el balón y el último atacante que se lo envió a este, estos dos jugadores presionan en el cuadrado contrario.

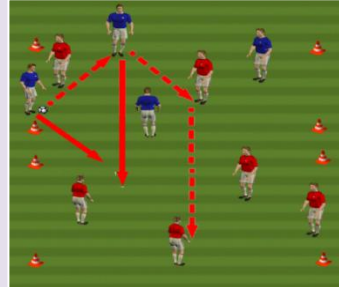
-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, tocar y moverse.

-Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 2 cuadrados de 8x8 m separados 10m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 5x5, el equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase lograr salir con el balón controlado del espacio de juego.

Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.

Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.

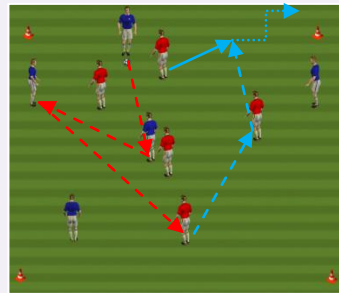
Tras fuera saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.

Dimensiones: 27,5x 27,5

Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar funciones de los equipos).

Qué equipo logra más transiciones Exitosas?

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 5x5 + 2 porteros neutrales, se sitúan 4 porterías de 2m en los lados exteriores del espacio de juego. Cada portero neutral defiende las dos porterías más próximas. El equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase finalizar tirando en una de las porterías pequeñas.

Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.

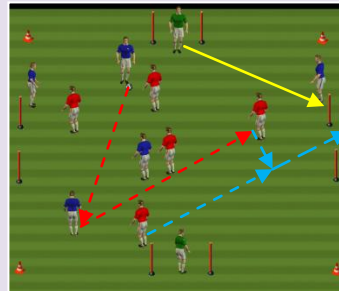
Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.

Tras fuera saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.

Dimensiones: 27,5x 27,5

Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar función de los equipos).

Qué equipo logra más transiciones Exitosas?



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

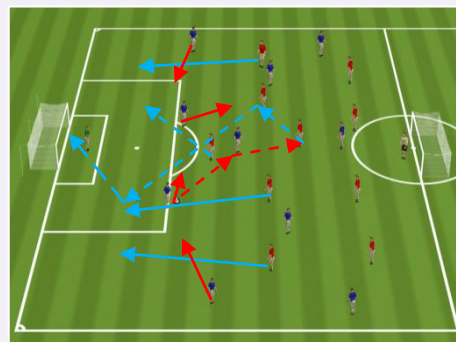
Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los 4 jugadores de la línea defensiva el resto se quedan parados.

El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.

Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Espacio: ½ campo.

Duración: 2x10 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Progresar en el juego.			OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.
DURACION: 80 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

JUEGO DE POSICION

Juego 2x2 + 3 comodines situados dos en el lado exterior inferior y uno en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores.

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.

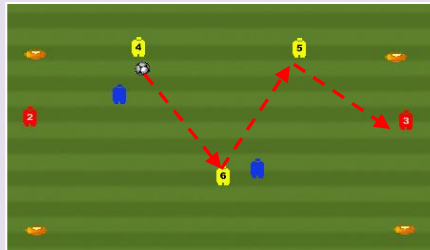
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.

Dimensiones: 8x10m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA+ PIVOTE)

ATAQUE FASE DE INICIACION 6x4

Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 4 defensas posicionados con un sistema 1-3.

Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar tirando en alguna de las 2 mini-porterías adversarias.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

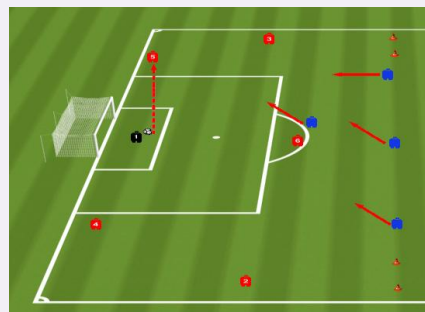
-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.

-Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

Espacio: 30x 65m.

Duración: 15 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(MEDIAS PUNTAS+DELANTEROS)

ATAQUE FASE FINALIZACION 5x5

Juego 5 atacantes; 3 delanteros+ 2 medias puntas x 4 defensas +1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de una media punta, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

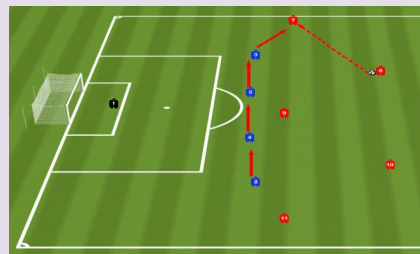
Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, jugar rápido, buscar pases interiores o situaciones de 2x1 en la banda, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro.

Pautas defensivas: Bascular en función de la posición del balón ,evitar los pases interiores , escalonarse ...

Espacio: 30X65M.

Duración: 15 minutos.



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11

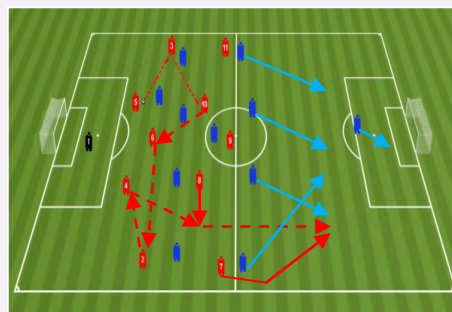
El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de Provocación: El equipo defensor por detrás de la línea de medio campo solo pueden defender con los jugadores de su línea defensiva + portero.

Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 3x10minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 2.	SESION: 3.
MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO CON FINALIZACION

Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.

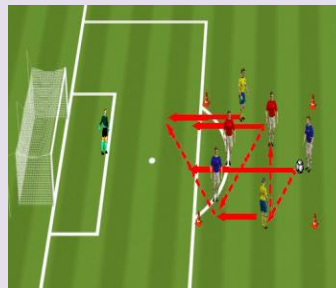
Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo

Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.

Duración: 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

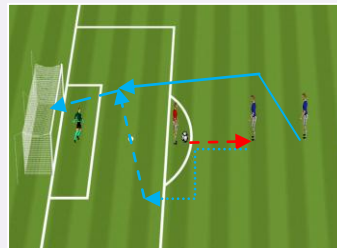
EXPOSICION

SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes uno a 25 m de portería y otro 5 m detrás contra 1 central situado al borde del área de penalti, el central entrega el balón al atacante más cercano el cual tras recibir el balón decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos al central y finalizar tirando.

Repeticiones: 3x3(rotar a los jugadores en las posiciones)

Micro pausa: 1 minuto.



REPRESENTACION GRAFICA

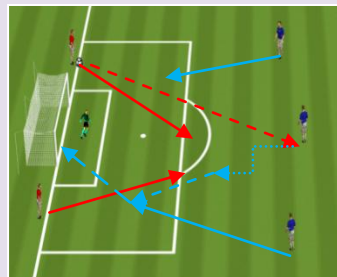
SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2

Juego 3x2+ 1 portero, uno de los dos centrales envía pase a uno de los tres atacantes y salen a defender, los atacantes tras recibir el balón tratan de superar 3x2 a los defensores y finalizar tirando en la portería.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Repeticiones: 2x5.

Micro pausa: 1 minuto.



PARTIDO CONDICIONADO 2

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.

El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.

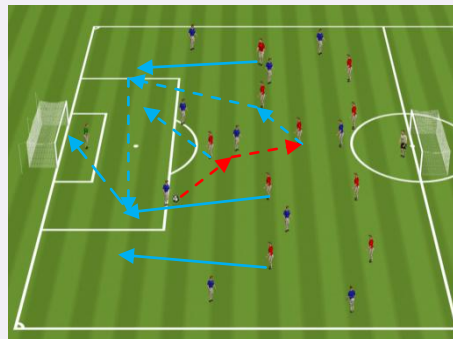
Reglas de provocación: El equipo que pierde el balón en juego debe quedarse parado y el equipo que recupera el balón tiene 10" para finalizar la acción de contraataque.

Reglas de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x 10 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
-------------	---------------	----------------	------------

MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresión en el Juego		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO 6x2

Juego 6x2, se divide el campo en 3 zonas, se sitúan 3 atacantes en cada zona lateral, los defensores 1 defiende en la zona lateral donde está el balón y los otro en la zona central, los atacantes tratan de mantener la posesión del balón en una zona lateral y antes del 4 pase enviar el balón a la otra zona con pase largo, los defensores cambiarían de zonas.

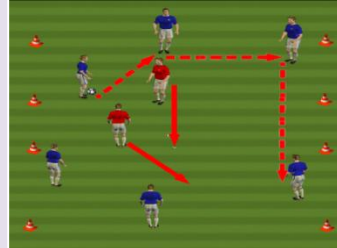
Si un defensor recupera el balón pasa a recuperar el jugador que pierde el balón
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, uno presiona el balón el otro cubre su espalda en la zona central, evitar los pases interiores, comunicación.

Dimensiones: zonas laterales 10x10m, zona central 4x10m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de entre 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados.

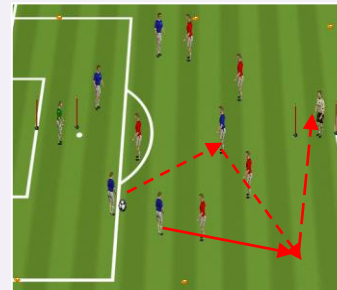
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2x9 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 2

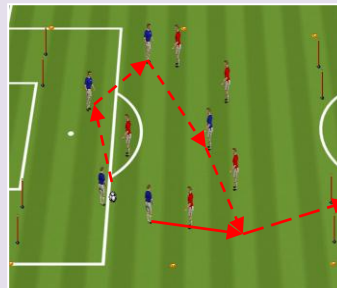
Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar atravesando conduciendo o tirando desde cerca distancia en alguna de las porterías contrarias.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Tras fuera saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2x9 minutos.



PARTIDO CONDICIONADO

JUEGO 11x11

Cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol 8, se delimitan 2 zonas de 20 de largo a 16 m de la línea de fondo

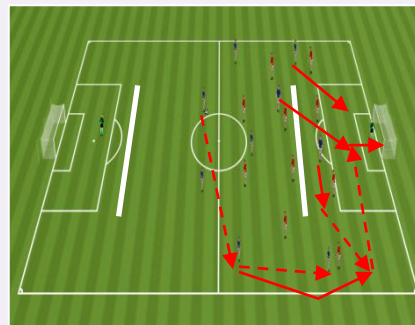
El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de provocación: No se puede jugar el balón por dentro de la línea marcada, obligar a jugar por las bandas en la fase previa a la finalización.

Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque, tras bloqueo del portero neutral saca portero del equipo que defendía.

Dimensiones: ¼ campo.

Duración: 2x10 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
-------------	---------------	----------------	------------

MOMENTO OFENSIVO: Todos	MOMENTO DEFENSIVO: Todos
-------------------------	--------------------------

OBJETIVO: Situaciones tácticas específicas de competición.	OBJETIVO: Situaciones tácticas específicas de competición.
------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

DURACION: 80 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.
-----------------------	--------------------------------------------------

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

JUEGO DE POSICION 7X3

Juego 3x3+ 4 comodines, 7 Atacantes situados : 2 compartiendo un lado exterior uno de ellos como comodín, 2 ocupando los dos lados exteriores, 1 ocupando el interior del rectángulo como comodín y 2 compartiendo el lado exterior superior como comodines tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperar el balón.

Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros 2 cobertura, evitar los pases interiores.

Dimensiones: 12x16m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

PARTIDO CONDICIONADO 1 (RESULTADO Y SUP/INF NUMERICA)

Juego 11x10, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque.

Se realizan todos los saques.

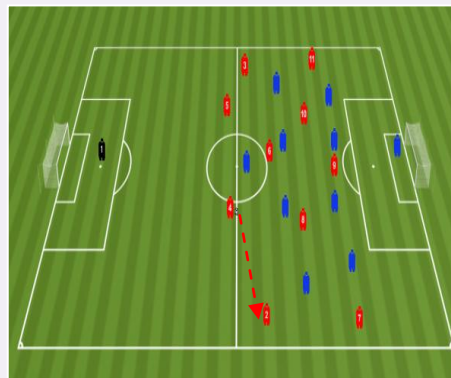
Dimensiones: Reglamentarias.

Duración: 2x10 minutos (cambiar roles de los equipos).

Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación.

Variante: Jugar 11x 9

REPRESENTACION GRAFICA



PARTIDO CONDICIONADO 2(ATACAR EQUIPO REPLEGADO)

Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

El equipo A juega con el modelo de juego habitual el equipo B solo puede recuperar el balón en campo propio por lo cual tras finalización o pérdida del balón se repliega a campo propio para recuperar el balón y tratar de buscar contraataque largo.

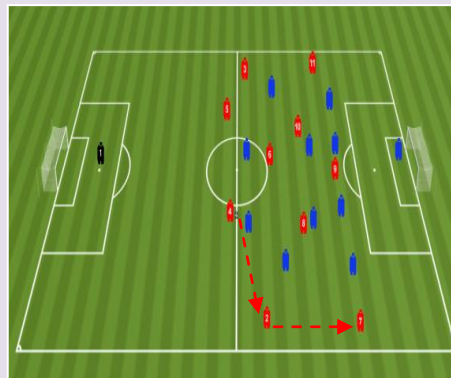
Se realizan todos los saques.

Dimensiones: Reglamentario.

Duración: 2x10 minutos (cambiar roles de los equipos)

Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación.

REPRESENTACION GRAFICA



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 3.	SESION: 3.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	

1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2. CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO CON FINALIZACION

Juego 2x2 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a sus 2 jugadores en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan también en los lados exteriores del cuadrado.

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.

Dimensiones: 22x12 m(12x12 zona central)

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3. PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

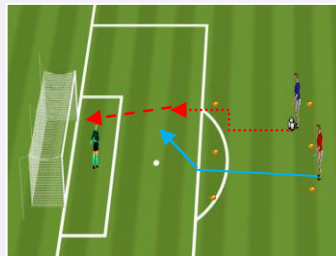
SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

Juego 1x1 + 1 porteros, un jugador con balón cuando quiera realiza conducción rápida de 10 y tiro desde dentro del área, el defensor parte con una desventaja de 1m trata de evitar la finalización.

Repeticiones: 2x5.

Micropausa: 1 minuto.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 3x3+4 comodines situados de espaldas a portería en la zona central +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, se delimita una zona central donde se desarrolla el juego.

El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria desde la zona central, el gol vale doble si viene precedido de una pared con los comodines situados en los fondos del cuadrado central (tiro desde media distancia).

Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca jugador del equipo que anota en la zona central

Tras fuera saca jugador del equipo que le corresponde en la zona central.

Dimensiones: Zona central (20x20m) Zonas vacías: 12x20m

Duración: 3X5 minutos (rotar comodines).



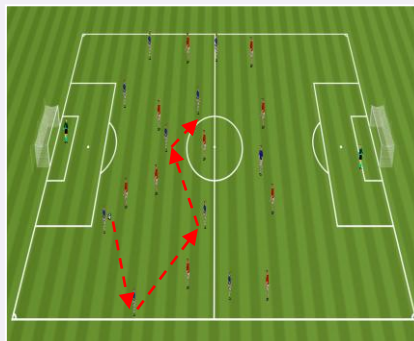
PARTIDO LIBRE

Juego 11x11

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Espacio: ½ campo.

Duración: 15 minutos.



4. VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDOS 6x2

Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender al atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

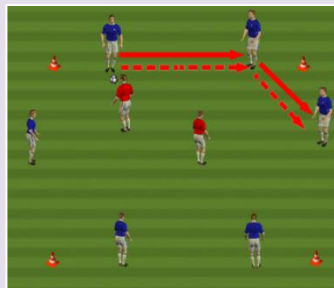
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tras pase se debe ocupar la posición del compañero al que se le envía el pase.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.

Dimensiones: 8x8m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 5x5+ 1 comodín ofensivo, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Regla Provocación: cada pase desde alguno de los 5 cuadrados (2m) 1 punto.

Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 2 series x 9 minutos.

Dimensiones: 32x26m.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 5X5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 5X4 ya que uno de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.

Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.

Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 2 series x 9 minutos.

Dimensiones: 40x26m.



PARTIDO CONDICIONADO

JUEGO 11x11.

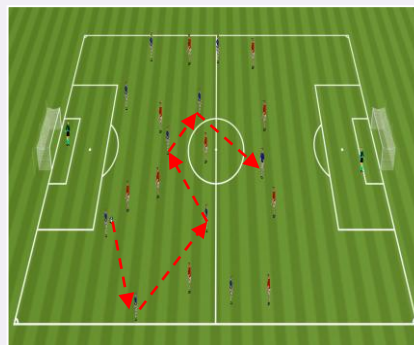
El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de provocación: Solo se permiten los pases cortos a ras de suelo.

Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO 4X2

Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando por la zona central defendida por 2 adversarios.

-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.

-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante.

Dimensiones: 15x15m.

Duración: 8 minutos

REPRESENTACION GRAFICA



3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 2X2 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería ancha de 12m defendida por el portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria.

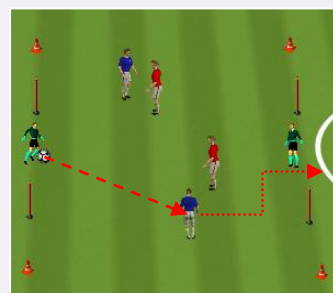
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 22X18m.

Duración: 3x4minutos (cambiar funciones de los jugadores).

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo no pudiendo salir de las mismas.

El equipo atacante trata de progresar en el juego hacer llegar el balón a su delantero y este tras superar 1x1 a sus defensor directo buscar la finalización.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 22X18m.

Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 7X7+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8.

El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de provocación: En campo contrario el jugador que recibe el balón debe realizar un 1x1 antes de poder pasar o finalización la acción.

Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Espacio: 50x45m, zonas laterales 10x50m.

Duración: 3x7 minutos(Rotar 3 equipos 2 juegan 1 hace abdominales)



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 4.	SESION: 3.
MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 80 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.	

1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

2.CALENTAMIENTO

EXPOSICION

RONDO 3X3+ 1 PORTERO

Juego 3x3, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 3x2, un defensor se queda en el interior del área de penalti.
El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 1Xp.
Tras gol se cambia la posesión del balón.
Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.
Dimensiones: 12x12 zona central a 20 metros de la portería.
Duración : 10 minutos

REPRESENTACION GRAFICA



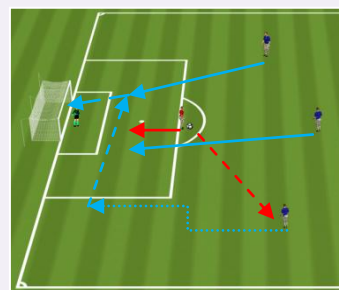
3.PARTE PRINCIPAL

EXPOSICION

SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

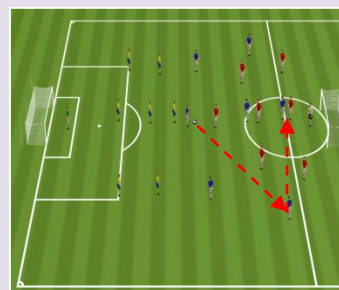
Situación 3X1defensa+ portero.
El central situado en el borde del área de penalti pierde el balón dando un pase a uno de los 3 atacantes ya sea a los 2 extremos o al situado como delantero centro situados a 10 m de este tras lo cual adelanta su posición y trata de evitar la finalización, el equipo rival tras recuperar el balón busca progresión y finalización rápida.
Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.
Espacio: 30x45m.
Repeticiones: 2x5.
Micropusa: 1 minuto.

REPRESENTACION GRAFICA



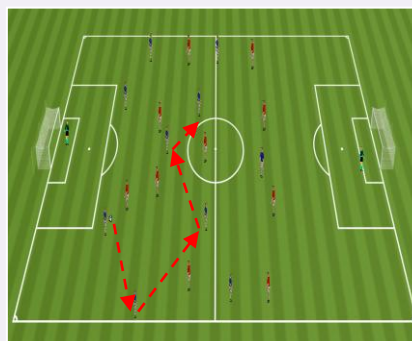
ESPACIO REDUCIDO

Partido de 3 equipos de 7 jugadores con relevos de equipos en transición
Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo A parte desde medio campo con el balón equipo B y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo B trata de recuperar el balón y salir en contraataque hacia la portería adversaria defendida por el equipo C, el equipo A tras finalización o perdida del balón pasa a ocupar la posición de espera.
Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.
Dimensiones: 60x45m.
Duración: 2x10 minutos.



PARTIDO LIBRE

Juego 11x11
El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.
Espacio: ½ campo.
Duración: 15 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

EJEMPLOS DE TAREAS INSERTADAS EN UN MICROCILO DE ENTRENAMIENTO

PERIODO: Competitivo 2.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO OFENSIVO: ATAQUE(MANTENER LA POSESION DEL BALON)		MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO DEFENSIVO: DEFENSA(RECUPERAR EL BALON)	
GRAN PRINCIPIO TACTICO: MOVILIDAD Y VELOCIDAD EN LA CIRCULACION DEL BALON. Sub -principios técnico-tácticos: Control, pase, paredes, cambios de orientación. Sub-principios condicionales: Capacidad aeróbica. Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, creatividad, confianza.		GRAN PRINCIPIO TACTICO: PRESION DEFENSIVA. Sub principios técnico-tácticos: Basculaciones, Coberturas, entrada, anticipaciones, interceptaciones. Sub-principios condicionales: Capacidad aeróbica . Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.	
FUNDAMENTOS TACTICOS: Moverse no estará parado , Estirar el campo , Jugar rápido 1 o 2 toques , pases rápidos y fuertes , tocar y ocupar espacio libre, nos estar 2 jugadores en la misma línea de pase ,		FUNDAMENTOS TACTICOS: Cerrar el campo, moverse juntos en función de la posición del balón, entrar al poseedor del balón, marcar de cerca adversarios próximos al balón, anticiparse.	
DURACION DE LA SESION: 90 minutos.		MATERAL NECESARIO: Platos, petos y balones.	
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
RONDO 5X2 (FASE INICIACION) Juego 5x2, 5 Atacantes situados los 1 portero en el lado exterior inferior, los 2 laterales ocupando los dos lados exteriores y los 2 centrales ocupando el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperar el balón. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 10x8m. Duración: 10 minutos.			
RONDO 6X2 (FASE CREACION) Juego 6 x2, 6 atacantes situados ; 1 pivote el lado exterior inferior , los 2 extremos ocupando los dos lados exteriores , las 2 medias puntas ocupando el interior del cuadrado y 1 delantero centro ocupando el lado exterior superior tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperar el balón . Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 10x8 Duración: 10 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición		Representación grafica	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 8x8 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en las zonas próximas a las porterías y a 2 jugadores en la zona central (no pueden salir de sus zonas). Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: Triple del área de penalti. Duración: 10 minutos. -Variante en la segunda serie: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup.numericas.			

ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 8x8+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales y a 4 jugadores en la zona central los jugadores no pueden salir de sus zonas.

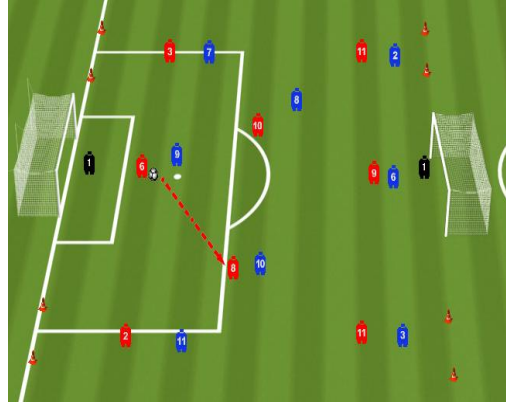
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 42x37m , zonas laterales (40 x10m)

Duración: Triple del área de penalti.

-Variante en la 2 serie: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup. Numéricas.



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando máximo a 2 toques en la zona central y libre en las zonas laterales.

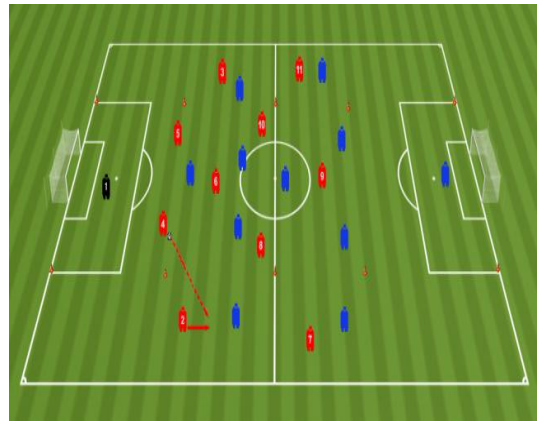
Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 75x57, 5m.

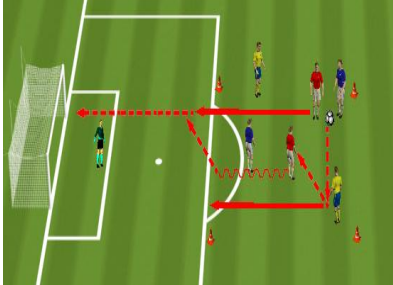
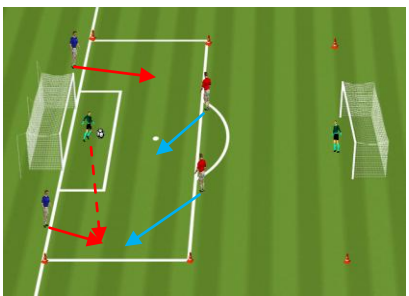
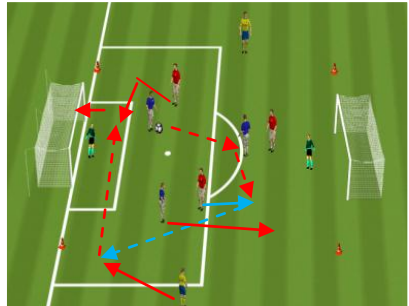
Duración: 2x10 minutos.

-Variante: Libre en el centro a 2 toques en las zonas laterales.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Estiramientos.

PERIODO: Competitivo 2.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO OFENSIVO: TRANSICION DEFENSA-ATAQUE (PROGRESION Y FINALIZACION)		MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO DEFENSIVO: TRANSICION ATAQUE-DEFENSA(EVITAR LA PROGRESION Y EL GOL)	
GRAN PRINCIPIO TACTICO: PROFUNDIDAD. Sub -principios técnico-tácticos: Control, pase, paredes, cambios de orientación. Sub-principios condicionales: Fuerza explosiva, potencia aeróbica alta intensidad, velocidad alta intensidad. Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, creatividad, confianza.		GRAN PRINCIPIO TACTICO: PROFUNDIDAD DEFENSIVA. Sub principios técnico-tácticos: Basculaciones, Coberturas, entrada, anticipaciones, interceptaciones. Sub-principios condicionales: Fuerza explosiva, potencia aeróbica alta intensidad, velocidad alta intensidad. Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.	
FUNDAMENTOS TACTICOS: recuperar y si hay campo libre conducir rápido y hacia adelante, recuperar si hay presencia tocar hacia adelante y moverse, sacar el balón de la zona de recuperación, romper líneas.		FUNDAMENTOS TACTICOS: Evitar que el balón salga de la zona de pérdida, perder y el jugador más cercano ejercer presión, escalonarse por detrás de la línea del balón, mantener vigilancia estrecha de los adversarios situados por delante del balón..	
DURACION DE LA SESION: 90 minutos.		MATERIAL NECESARIO: Platos, petos y balones.	
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
RONDO CON TRANSICION Y FINALIZACION Juego 2x2+ 2 comodines, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 2x1 + 1portero. El atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque del equipo que recupera el balón. Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este. Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición		Representación grafica	
SITUACION TACTICA CON TRANSICIONES Situación 2x2+ 2 porteros, saca portero de un lado a un atacante que sale desde la línea de fondo este trata de superar 2x2 a sus adversarios y finalizar tirando en la portería adversaria. El equipo defensor sale desde la línea de medio campo. - Si hay gol se termina y empieza otro grupo. - Si bloca portero o el equipo defensor le quita balón al atacante, el equipo atacante pasa a defender y el defensor a atacar para buscar finalización en la portería adversaria. - Si el balón sale de banda o esquina saca portero que corresponde. Dimensiones: Doble del área de penalti. Duración: 10 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3 +2 porteros+ 2 comodines exteriores que van con el equipo que logra recuperar el balón (solo validos en transiciones) cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 1 toque y finalizar tirando en la portería adversaria. El equipo que recupera el balón estando en juego debe jugar rápidamente con los comodines exteriores y finalizar la acción en menos de 8 segundos. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: Doble del área de penalti. Duración: 3 series x3 minutos.			

ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 3x3 + 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas.

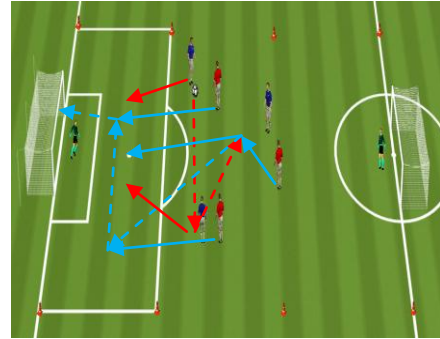
El juego se inicia en la zona central donde se sitúan los 6 jugadores (25x35), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo jugando a máximo 1 toque, logra 1 punto si da 10 pases seguidos, el equipo defensor trata de recuperar el balón y realizar transición rápida en dirección a la portería adversaria teniendo que sacar el balón de la zona central antes del 3 pase y finalizar rápido desde la zona próxima a la portería.

Tras gol los jugadores regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.

Dimensiones: Triple del área de penalti.

Duración: 3 seriesx3 minutos.



PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, se delimitan los dos carriles laterales (los cuales solo se pueden ocupar para realizar contraataques y nadie puede defender en su interior)

El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria usando como espacio de juego la zona central.

El equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, ocupar los carriles laterales y finalizar tras un pase desde las zonas laterales.

Los carriles laterales solo se pueden ocupar jugadores ofensivos equipo ofensivo tras la recuperación activa del balón.

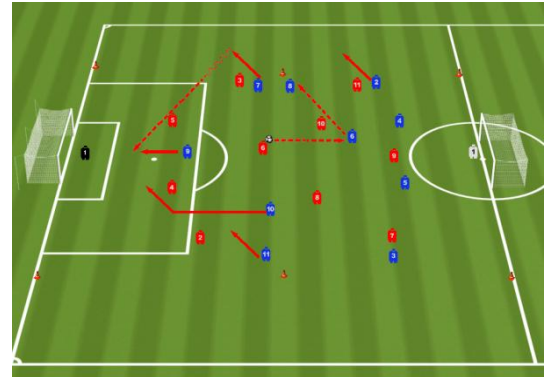
Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 3x7 minutos.

Material: Petos, balones, conos de delimitación, 6 picas altas.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Estiramientos.

PERIODO: Competitivo 2.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 2.	SESION: 3.
MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO OFENSIVO: ATAQUE (PROGRESAR EN EL JUEGO)		MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO DEFENSIVO: DEFENSA (EVITAR LA PROGRESION EN EL JUEGO).	
GRAN PRINCIPIO TACTICO: AMPLITUD. Sub -principios técnico-tácticos: Control, pase, paredes, cambios de orientación. Sub-principios condicionales: Resistencia, fuerza y velocidad de competición. Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, creatividad, confianza.		GRAN PRINCIPIO TACTICO: DENSIDAD DEFENSIVA. Sub principios técnico-tácticos: Basculaciones, Coberturas, entrada, anticipaciones, interceptaciones. Sub-principios condicionales: Resistencia, fuerza y velocidad de competición. Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.	
FUNDAMENTOS TACTICOS: Abrir el campo, alternar juego por dentro con juego x fuera, alternar juego al pie con juego al espacio, buscar situaciones de 2x1 en banda.		FUNDAMENTOS TACTICOS: Cerrar el campo, moverse juntos en función de la posición del balón, ocupar los tres carriles más próximos al balón, Vigilar os espacio alejados al balón.	
DURACION DE LA SESION: 90 minutos.		MATERAL NECESARIO: Platos, petos y balones.	

1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.

2. CALENTAMIENTO.

JUEGO DE POSICION 7X3

Juego 3x3+ 4 comodines, 7 Atacantes situados los 2 centrales compartiendo un lado exterior uno de ellos como comodín, los 2 laterales ocupando los dos lados exteriores, el pivote ocupando el interior del rectángulo como comodín y las 2 medias puntas compartiendo el lado exterior superior como comodines tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperar el balón.

Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros 2 cobertura, evitar los pases interiores.

Dimensiones: 14x10 m.

Duración: 8 minutos.



JUEGO DE POSICION 6x4

Juego 4x4+ 2 comodines, 8 atacantes situados; el Pivote como comodín en el lado exterior inferior, las 2 medias puntas como comodines en el interior del rectángulo, los 2 extremos en los lados exteriores y el delantero centro como comodín en el lado exterior superior tratan de mantener la posesión del balón contra 4 defensores que tratan de recuperar el balón.

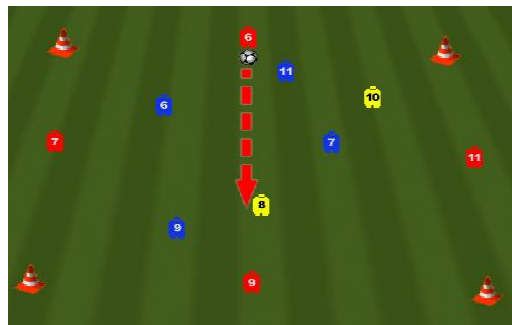
Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros 2 cobertura, evitar los pases interiores.

Dimensiones: 16x14m.

Duración: 10 minutos.



3.PARTE PRINCIPAL

Exposición

SITUACION TACTICA DE AMPLITUD EN FASE DE INICIACION 6x4

Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 4 defensas posicionados con un sistema 1-3.

Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar tirando en alguna de las 2 mini-porterías adversarias. Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

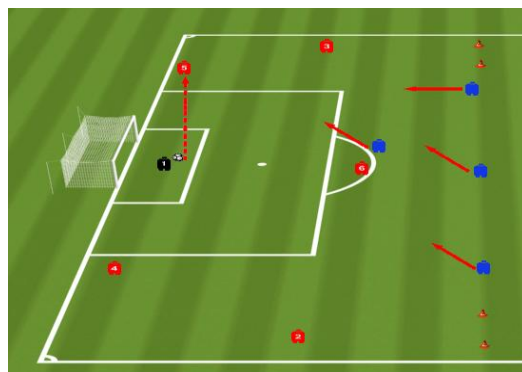
-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.

-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.

Espacio: 30x 65m.

Duración: 15 minutos.

Representación grafica



SITUACION TACTICA DE JUEGO AMPLITUD FASE FINALIZACION 5x4+ 1P

Juego 3 delanteros + 2 medias puntas x 4 defensas + 1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de una media punta central que parte con el apoyo de los 2 extremos abiertos en los carriles laterales, el delantero centro en el carril central y otra media en el carril centro-lateral a 40 m de la portería, el equipo atacante trata de eliminar a los defensores que parten desde el borde del área de penalti y finalizar tirando en la portería adversaria.

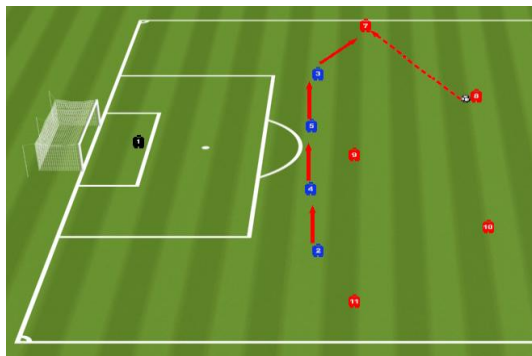
Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Pautas ofensivas: Abrir el campo, Tocar y buscar 2x1 en una zona, paredes, cambios de orientación ...

Pautas defensivas: Salir al encuentro, bascular en función de la posición del balón, cobertura simple en la banda y doble en el centro, evitar el pase entre líneas ...

Espacio: 40x65m.

Duración: 15 minutos.



PARTIDO CONDICIONADO 1

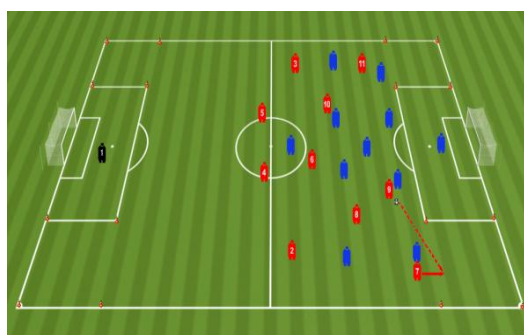
Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y solo puede finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde las zonas laterales entre el área de penalti la banda.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 85x65m.

Duración: 2x10 minutos.



PARTIDO CONDICIONADO 2

Juego 11x11, se divide el campo en 2 zonas verticales centrales en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en campo propio y 3 jugadores en campo contrario, se delimitan también 4 zonas laterales en las que cada equipo sitúa a 1 jugador.

Los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque los laterales se pueden incorporar a la zona lateral más adelantada para buscar 2x1 en la banda y los extremos que se pueden incorporar a la zona central con o sin balón para crear superioridad numérica 4x3.

El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

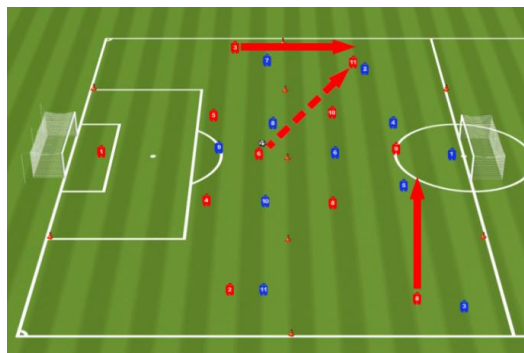
Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2 X10 minutos.

Material: Balones, petos, conos de delimitación.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Estiramientos.

PERIODO: Competitivo 2.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 2.	SESION: 4.
MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO OFENSIVO: TRANSICION DEFENSA-ATAQUE (FINALIZACION)		MOMENTO Y OBJETIVO TACTICO DEFENSIVO: TRANSICION ATAQUE-DEFENSA(EVITAR EL GOL)	
GRAN PRINCIPIO TACTICO: PROGRESION DE JUGADORES. Sub -principios técnico-tácticos: Conducción, pase, tiro. Sub-principios condicionales: Fuerza explosiva, potencia aeróbica alta intensidad, velocidad alta intensidad. Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, creatividad, confianza.		GRAN PRINCIPIO TACTICO: REPLIEGUE. Sub principios técnico-tácticos: Sub-principios condicionales: Fuerza explosiva , potencia aeróbica alta intensidad ,velocidad Sub-principios psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.	
FUNDAMENTOS TACTICOS: Recuperar y si hay campo libre conducir rápido y hacia adelante, recuperar si hay presencia tocar hacia adelante y moverse, sacar el balón de la zona de recuperación, romper líneas.		FUNDAMENTOS TACTICOS: Evitar que el balón salga de la zona de perdida , perder y el jugador más cercano ejercer presión , escalonarse por detrás de la línea del balón , mantener vigilancia estrecha de los adversarios situados por delante del balón ..	
DURACION DE LA SESION: 70 minutos.		MATERAL NECESARIO: Platos, petos y balones.	

1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.

2. CALENTAMIENTO.

RONDO CON TRANSICION Y FINALIZACION

Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x portero.
 Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.
 Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.
 Duración: 8 minutos.



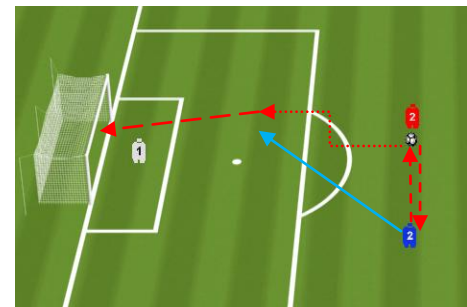
3.PARTE PRINCIPAL

Exposición

Representación grafica

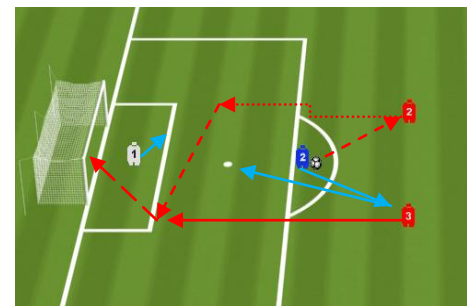
SITUACIONES TACTICAS DE JUEGO SIMPLIFICADAS

Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante y defensor(7 metros), ante el estímulo: atacante se gire con el balón
 El atacante busca conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti y el defensor evitar el gol.
 Repeticiones: 2X4
 Micropausa: +1minuto.



SITUACIONES TACTICAS DE JUEGO SIMPLIFICADAS

Juego 2x1+1 portero, defensa se sitúa 10 m entre los 2 atacantes y envía pase sobre los uno de los atacantes situados a 25 m de la línea de fondo , el defensor decide o ir sobre el poseedor del balón o por el atacante sin balón a partir de ahí el poseedor decide:
 -pase en profundidad o jugada individual.
 -variante: defensor no va a por ninguno y trata de defender la jugada.
 Repeticiones: 2x4.
 Micropausa: +1minuto.



PARTIDO CONDICIONADO

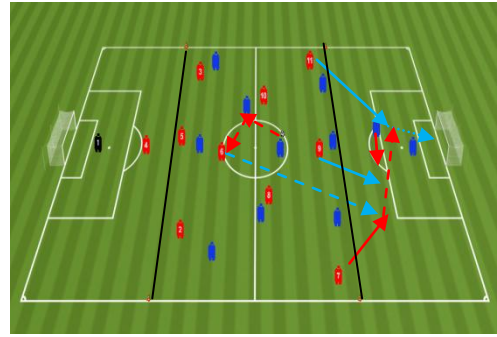
Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en la zona próximas a las porterías a un central + un portero y en la zona central a 9 jugadores.

El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada donde se pueden incorporar 3 atacantes para buscar la finalización en una situación 3x1 + 1 portero, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviarlo en profundidad a la zona más avanzada en la cual pueden entrar 3 atacantes con o sin balón para buscar la finalización en una situación 3x1 + portero. Por detrás de la líneas marcadas solo puede defender el central asignado.

Tras finalización con gol o fueras saca portero a la zona central a un jugador del equipo al que le corresponde el saque

Dimensiones: zonas laterales 20x50m, zona central 30x50.m.

Duración: 2x10 minutos.



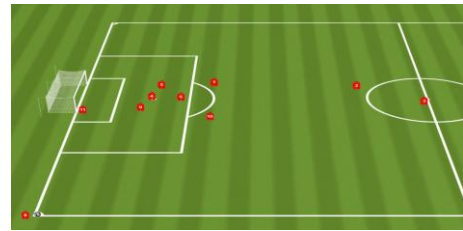
Saque de esquina ofensivo 1

Saque corto, pared y centro a 1 o 2 palo donde se reparten las zonas de remate 4 jugadores (estos entran a remate a partir de la devolución de la pared)

Dos jugadores al borde del área para recoger rechaces.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 5 x cada lado.



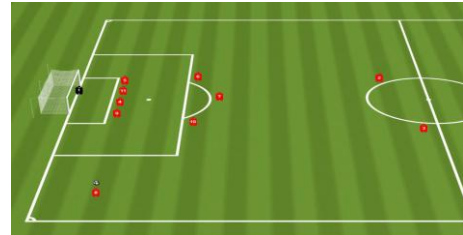
Falta lateral próxima línea de fondo

Saque largo a la zona pasada el 2 palo, (se ubican cuatro jugadores en línea, el más cercano al balón gira y se va al 2 palo, los otros 3 jugadores arrastran hacia el 1palo), tras recibir en el 2 palo este prolonga hacia los jugadores del 1 palo para que estos finalicen o remata de forma directa.

Tres jugadores al borde del área para recoger rechace.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 5 x cada lado.



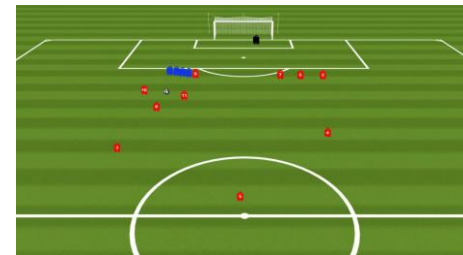
Falta centro- lateral próxima área

Tres jugadores próximos al balón un zurdo por dentro y un diestro por fuera, el diestro salta por encima del balón luego el zurdo salta hacia fuera de la barrera el del centro saca en corto al primer jugador situado al borde del área de penalti el cual pasa de primera sobre el jugador que salta hacia detrás de la barrera, tras recibir finaliza o pasa sobre las llegadas al 2 palo.

Un jugador en la barrera bloquea la salida de los jugadores de la barrera, cuatro jugadores 1 por fuera del saque y tres al lado contrario se reparten las zonas de rechace.

Tres jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 5 x cada lado.



Falta central próxima área de penalti

Dos jugadores próximos al balón un zurdo por dentro y un diestro por fuera, el zurdo salta por encima del balón y el diestro tira a portería, dos jugadores en la barrera y cuatro dos a cada lado se reparten las zonas de rechace.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 5 x cada lado.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Estiramientos.

**MUCHAS GRACIAS A TODOS POR
FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD
ENTRENARFUTBOL**