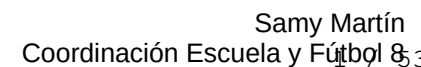


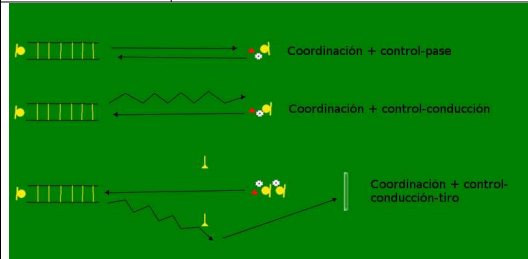
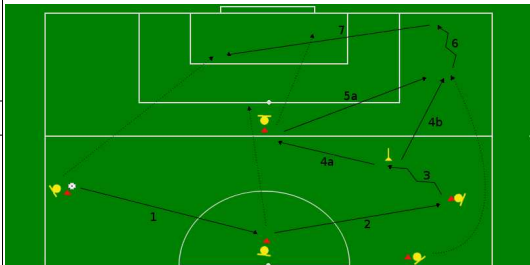
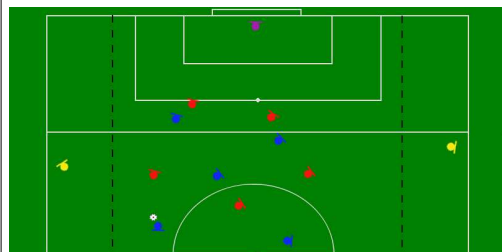


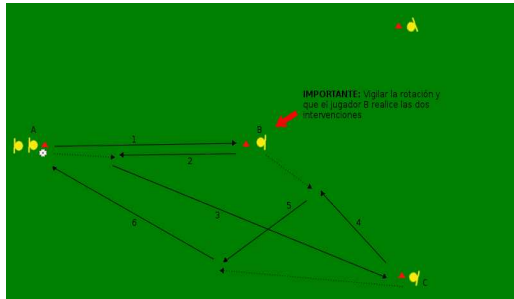
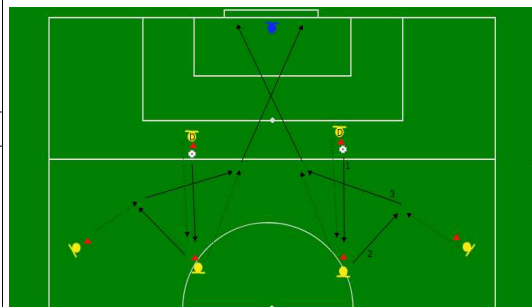
53

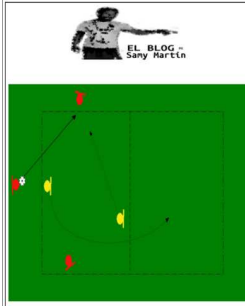
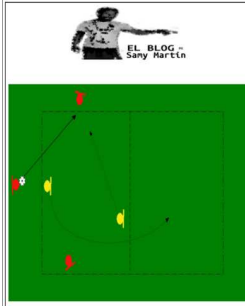
SESIONES
FÚTBOL
BASE

TEMPORADA COMPLETA EQUIPO ALEVÍN
C.D. GUINIGUADA APOLINARIO 2017-2018

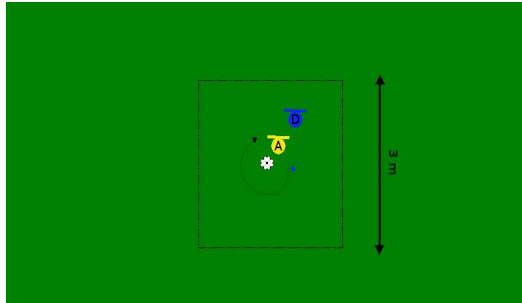
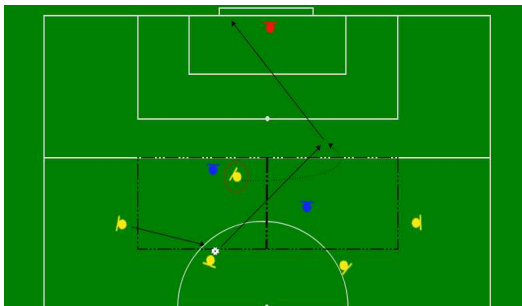
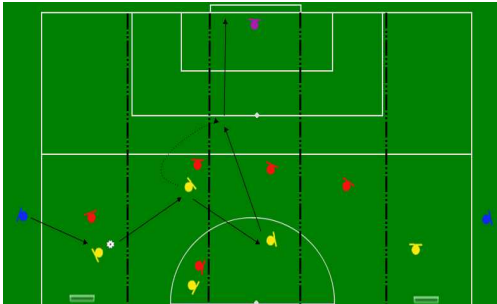


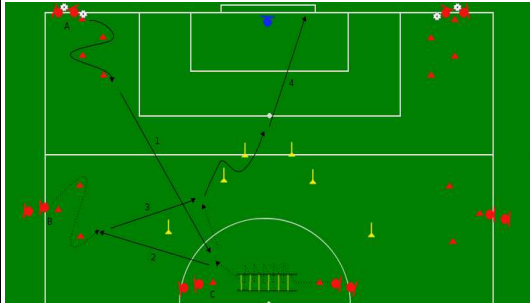
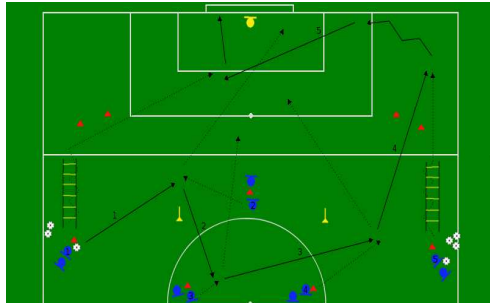
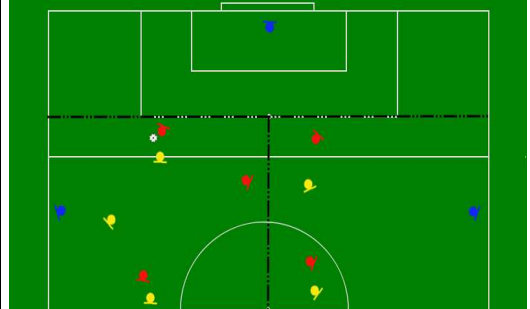
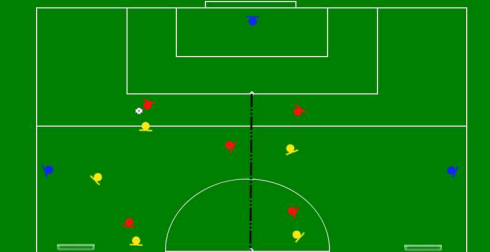
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
		2		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
		HORA Y FECHA					control, pase	amplitud	cohesión	
			07/09/17	escalera	aros	vallas	anticipación, interceptación	basculación		
		LUGAR					Tiro-remate			
CASABLANCA III				petos	portería peq	otros				
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1				Técnicos			Técnicos	control, pase		
2				Tácticos			Tácticos	paredes		
3				Psicológicos			Psicológicos	comunicación		
4					DESCRIPCIÓN Coordinación + acción técnica 10' Variabilidad en ejercicios		RUEDA DE PASE (Paredes)  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Paredes Psicológicos: Descripción: Se sigue la secuencia de pases 1-2-3. Rotación A-B-C-A Restricción: - La devolución de la pared debe ser al primer toque Consignas: - Control y pase con el interior del pie - Conducción rápida alternando empuje interior-exterior		DESCRIPCIÓN Rueda de pase 15' Seguir la secuencia de pases. Ser exigentes con las superficies de contacto a emplear. Defensa pasiva	
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES				Técnicos	control, pase, remate, tiro		Técnicos			
				Tácticos	desdoblamiento		Tácticos	amplitud, basculación		
				Psicológicos	toma de decisión		Psicológicos	comunicación		
FEEDBACK					DESCRIPCIÓN Acción combinativa 10'xLADO Seguir la secuencia de pases. El jugador 3 debe elegir si juega con el punta o abre a banda directamente. El entrenador se colocará como defensa pasiva cerrando una de las líneas de pase. Los jugadores deben decir el nombre del compañero antes de dar el pase				DESCRIPCIÓN Partido 5x5+2C+1P Delimitamos las bandas como en el dibujo. Los comodines no podrán salir del espacio y tienen un máximo de 2 toques. El gol desde pase del comodín (centro, pase atrás, etc) vale doble.	

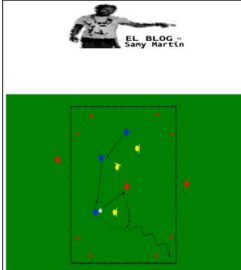
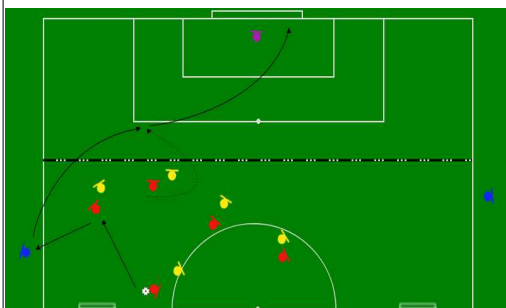
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
		4		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
		HORA Y FECHA					control, pase	marcaje individual	percepción			
		11/09/17		escalera	aros	vallas	regate, entrada	paredes	cohesión grupal			
		LUGAR					conducción	apoyos permanentes				
CASABLANCA III				petos	portería peq	otros	tiro					
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS		
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	regate, entrada				
2				Tácticos	apoyos		Tácticos	marcaje individual				
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos	confianza				
4							DESCRIPCIÓN		1x1 con finalización (portería pequeña) 		DESCRIPCIÓN	
5							Activación general 5' Rueda de pase 'Y' 10' Rotación A-B-C. Una vez por cada lado Coordinación escaleras + sprint 5m 10 repeticiones Variar ejercicios				1x1 +finalización en portertía pequeña 2x10' Importante corregir el perfil defensivo para llevar al atacante hacia la banda, lejos de la portería	
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS		
OBSERVCIONES				Técnicos	control, pase, tiro		Técnicos	1x1				
				Tácticos	paredes		Tácticos	marcaje individual, paredes, apoyos permanentes				
				Psicológicos	toma de decisión		Psicológicos					
FEEDBACK							DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
							Tiro tras pared interior 2x7' Los jugadores D, tras dar el pase hacen defensa pasiva para que los compañeros hagan la pared. Control tras la pared con pierna adelantada Una vez se hacen con el ejercicio, permitir el robo y dar la posibilidad de finalizar tras 1x1. Ellos eligen. Toma decisional. Correcciones tras la acción del jugador, no antes.				Partido 2x10' Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador	

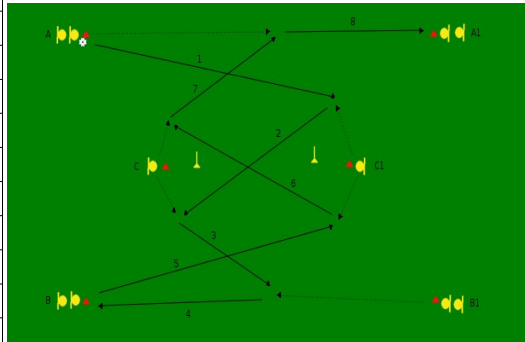
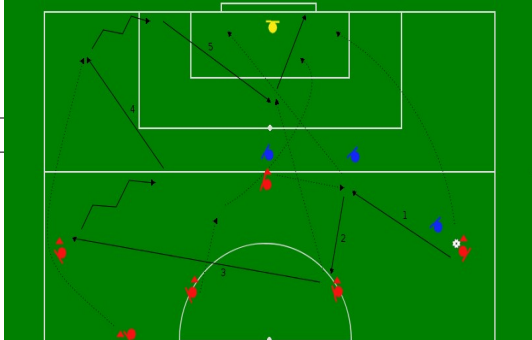
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	5		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					control, pase	cobertura, permuta	sacrificio		
		13/09/17	escalera	aros	vallas	anticipación, interceptación		cohesión grupal		
	LUGAR									
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros						
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación		Técnicos	control, pase			
2			Tácticos	apoyo		Tácticos	cobertura, permuta, progresión			
3			Psicológicos	comunicación, percepción		Psicológicos	comunicación			
4			RONDO 6X0  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Psicológicos: Percepción, análisis, toma de decisión Descripción: En un cuadro 7x7 m, juegan 3 parejas de jugadores un 6x0. Restricciones: - No se puede jugar con el compañero del mismo color. - No repetir pase (no se puede pasar el balón al compañero que nos pasó) Consignas: - Limitar toques por jugador teniendo en cuenta que con las restricciones limitamos las opciones de pase del poseedor de balón. - Si con las dos restricciones el juego se hace demasiado sencillo podemos dar situación 4x2 manteniendo una o las dos restricciones. - Podemos poner un "castigo" al jugador que se equivoque. (dos flexiones, una vuelta al cuadro, etc) <td colspan="2">DESCRIPCIÓN</td> <td colspan="2" rowspan="12"> COBERTURA Y PERMUTA (hombres de distinta línea)  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase, anticipación, <u>intercepción</u> Tácticos: Cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacia la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol. <td colspan="2">DESCRIPCIÓN</td></td>		DESCRIPCIÓN		COBERTURA Y PERMUTA (hombres de distinta línea)  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase, anticipación, <u>intercepción</u> Tácticos: Cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacia la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol. <td colspan="2">DESCRIPCIÓN</td>		DESCRIPCIÓN	
5					Activación general 5'				Cobertura y permuta 15'	
6					Rondo 15'				Trabajar en varios	
7					Exigir movimiento, NO				espacios. Importante la	
8					ESTÁTICO.Si es muy				comunicación en defensa.	
9					sencillo con el 6x0,				"salgo yo", "tú te quedas",	
10					hacemos 4x2 directamente.				etc.	
11					OJO que parece fácil.					
12					Coordinación escaleras					
13					10 repeticiones					
14					Variar ejercicios					
15										
16										
OBSERVACIONES			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
			Técnicos			Técnicos				
			Tácticos	cobertura y permuta		Tácticos				
			Psicológicos	comunicación, percepción		Psicológicos	comunicación			
FEEDBACK					DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN			
					Cobertura y permuta 2x7'		Partido 20'			
					Muy similar al anterior pero con finalización a portería. Importante no permitir a los defensas actuar en línea. (se pierde el objetivo) Se trabaja una vez por cada banda. Si no hay robo, se termina jugada.		Repaso de conceptos entrenados:			
							- amplitud - basculación - paredes - cobertura y permuta - apoyo - desmarques - marcaje			

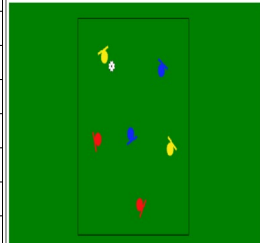
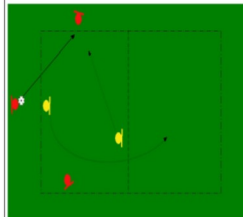
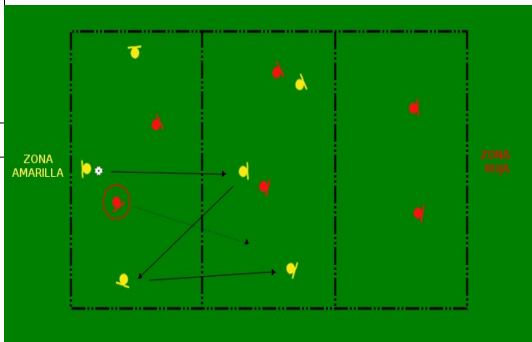
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	7		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					conducción	repliegue	sacrificio		
		18/09/17	escalera	aros	vallas	control, pase	amplitud	cohesión grupal		
	LUGAR					tiro	basculación	comunicación		
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	regate	cambio de orientación			
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	conducción, regate		Técnicos	conducción, control, pase, regate, entrada			
2			Tácticos			Tácticos				
3			Psicológicos			Psicológicos				
4			ZIG ZAG CUÁDRUPLE		DESCRIPCIÓN	CIRCUITO TÉCNICO 1X1		DESCRIPCIÓN		
5			 Objetivos: Físicos: Técnicos: Conducción, regate Tácticos: Psicológicos: Descripción: Colocamos 12 conos en formación 2-3-2-3-2. Cada fila de jugadores tiene un recorrido delimitado que realizará según la pautas del entrenador. El regate se hará antes de cada cono para darle más realismo al ejercicio. El siguiente jugador saldrá cuando el compañero anterior llegue al cono central. Consignas: Variar las superficies de contacto y el tipo de regate; así como aprovechar los cambios de dirección para el uso de ambas piernas.		Activación general 3'		 Objetivos: Físicos: Coordinación Técnicos: control, pase, regate, entrada, tiro Tácticos: Psicológicos: Descripción: 1: Conducción + pase (precisión en portería) + escaleras 2: Cambio de dirección + control orientado + pase + defensa 1x1 3: Escaleras + control orientado (fuera del espacio) + ataque 1x1 Restricciones: - Controles y pases con el interior del pie - Tiro con empeine interior - Defensa en el 1x1 cierra camino a portería (dar espacio por banda) - Avance en el 1x1 debe desbostar con regate Consignas: - Primero defensa estática, luego pasiva; por último, real. - Cambiar de lado - Alternar superficies de contacto en el golpeo - Variabilidad en las acciones 1x1 (distintos regates, izquierda-derecha, etc)		Circuito técnico 2x10'	
6					El ocho 10'				Importante cambiar de lado para trabajar los dos perfiles.	
7					Variar tipos de conducción y regates.				Exigir ritmo a las acciones de 1x1	
8					Tomar conos como defensas para que los jugadores hagan el regate antes de llegar al mismo.					
9					Corregir el uso de las dos piernas: Si voy a la izquierda, con pierna izquierda y viceversa.					
10					Coordinación en escalera					
11					10 repeticiones					
12										
13										
14										
15										
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos				
			Tácticos	amplitud, cambio de orientación, repliegue, basculación		Tácticos	amplitud			
			Psicológicos	sacrificio, comunicación		Psicológicos				
FEEDBACK					DESCRIPCIÓN	PARTIDO		DESCRIPCIÓN		
					Conservación de balón 3x5'		(amplitud, conservación, pressing)		Partido 2x10'	
			Se distribuyen el espacio y los jugadores como en el dibujo. Situación 4x2 en los rectángulos grandes. Si AMARILLOS logran dar 4 pases, pueden pasar el balón al otro rectángulo. (ROJO) Jugadores AZULES del carril central, pueden cortar balón. Cada equipo está robando 5'. Contabilizar robos y poner "castigo" al equipo que menos recupera		 Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: amplitud, conservación Psicológicos: Descripción: 5x5+2C+1P. El equipo AZUL ataca portería mientras que los ROJOS, para marcar, deben realizar 10 pases. Los COMODINES participan con el equipo en posesión de balón y deben permanecer en las zonas delimitadas (bandas) manifestando amplitud. El resto de jugadores no pueden entrar en dichas zonas. Restricciones: - Equipo que ataca portería debe jugar, al menos, con un comodín para finalizar - Comodines máximo 3 segundos en posesión Consignas: - Cambiar roles y comodines - Gol desde pase del comodín vale doble - Para progresar en la conservación, podemos sumar gol al equipo que defiende portería si logra jugar en ambas bandas sin perder la posesión					

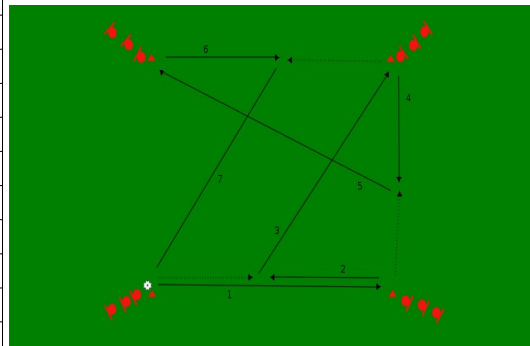
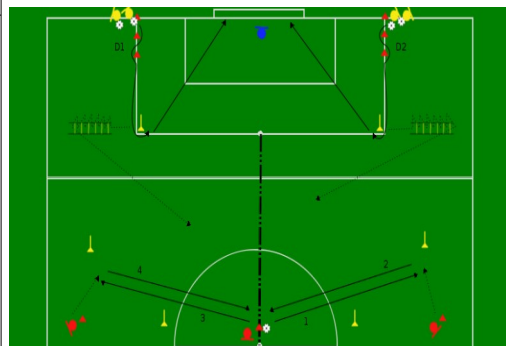
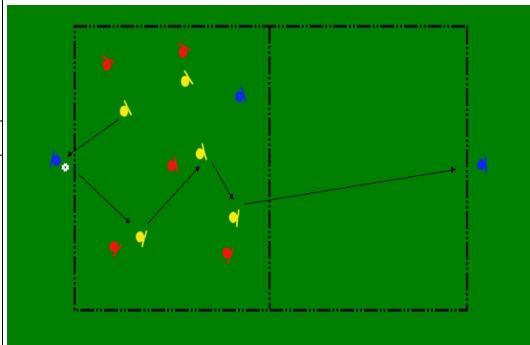
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS						
		8		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos				
		HORA Y FECHA					cobertura técnica	desmarque de ruptura	comunicación				
			20/09/17	escalera	aros	vallas	dominio de balón	basculación	percepción				
		LUGAR					control, pase	marcaje en zona	cohesión grupal				
		CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	remate						
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS					
1				Técnicos	cobertura técnica, dominio de balón		Técnicos	control, pase, remate					
2				Tácticos			Tácticos	circulación de balón					
3				Psicológicos			Psicológicos	comunicación					
4						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
5						Activación general 3' Cobertura técnica 8' Sin tocar el balón, el jugador debe evitar que el compañero se lo robe valiéndose, únicamente, del cuerpo. <i>Rodillas flexionadas, separación del balón y el contrario</i> Vigilar golpes Fútbol-tenis 1x1 10' En el mismo espacio, consiste en darle al balón(1 toque)y que bote dentro del cuadro. Si bota dos veces, punto.				Acción combinativa 15' Trabajar una vez por cada banda Líneas continuas: pase, tiro Líneas de puntos: movimiento jugador Decir nombre del jugador al que voy a dar el pase. Control con pierna adelantada, orientado al juego.			
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS				
OBSERVACIONES		Técnicos		control, pase, tiro			Técnicos						
		Tácticos		desmarque de ruptura, marcaje en zona, espacios libres			Tácticos	basculación, desmarque de ruptura, marcaje en zona					
		Psicológicos		comunicación, percepción			Psicológicos	comunicación, percepción					
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN					
				Rondo doble Desmarque de ruptura y marcaje en zona El jugador señalado hace de delantero. Debe moverse por las zonas buscando la oportunidad de desmarcarse para finalizar. Los centrales deben comunicarse para avisar el cambio de marca ya que no pueden salir de sus cuadrados				Partido Marcar carriles como en el dibujo. En defensa debe quedar un carril libre. Cada jugador ROJO actúa en un carril salvo el delantero que puede moverse por todos. El equipo AMARILLO, para superar la línea de fuera de juego, debe hacerlo con un desmarque de ruptura (no en conducción). Los comodines actúan con el equipo que ataca portería grande. Si ROJO recupera, busca gol en porterías pequeñas					
				El resto del grupo puede hacer lo mismo finalizando en una mini-portería									

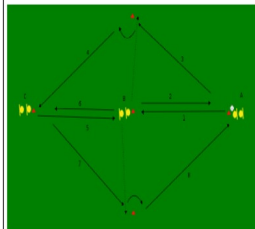
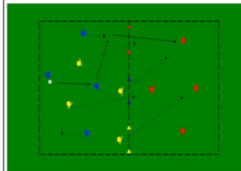
			N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS							
			10		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Psicológicos				
			HORA Y FECHA					conducción		amplitud	sacrificio				
				25/09/17	escalera	aros	vallas	control, pase		basculación	cohesión grupal				
			LUGAR					tiro		cambios de orientación					
			CASABLANCA III		petos	portería peq	otros								
JUGADORES			A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS						
1				Técnicos	conducción, control, pase, tiro		Técnicos	control, pase, conducción, centro, remate							
2				Tácticos	paredes		Tácticos	cambio de orientación, circulación, progresión, finalización							
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación, percepción							
4							DESCRIPCIÓN								
5							Activación general 5' Coordinación escalera + acción técnica (pase corto) 10 repeticiones Circuito físico-técnico 2x7' A: Conducción + pase B: Cambio de dirección + devolución pared C: Coordinación escalera + pase + slalom picas + tiro								
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS						
OBSERVACIONES					Técnicos			Técnicos							
					Tácticos	amplitud, basculación, cambio de orientación		Tácticos	amplitud, basculación, cambio de orientación						
					Psicológicos	percepción, cohesión grupal		Psicológicos	percepción, cohesión grupal						
						DESCRIPCIÓN									
FEEDBACK										Conservación de balón 2x10' Juegan 5x5+2c+1p. En los espacios marcados, sólo pueden haber un máximo de 3 jugadores del equipo en posesión; dándose situación máxima de 3x3+1c. Si el equipo en posesión consigue 15 pases, suma un gol. El equipo sin posesión (AMARILLO) debe recuperar y finalizar jugada en menos de 6 pases Rotar comodines Máximo 4 pases en cada zona					
									Partido Misma distribución que en la tarea anterior. Para poder marcar, hay que dar 4 pases, como mínimo en cada zona						

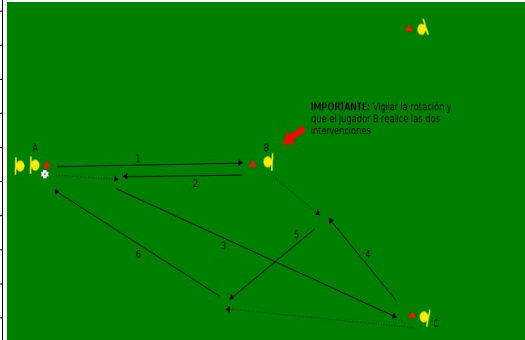
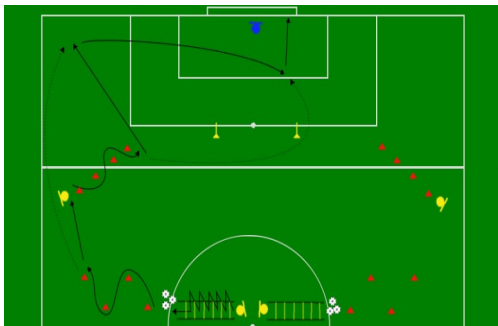
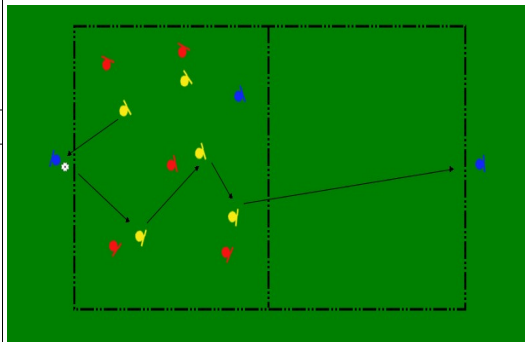
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	11		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					conducción	desmarques de ruptura	sacrificio			
		27/09/17	escalera	aros	vallas	regate, entrada	desmarques de apoyo	cohesión grupal			
	LUGAR					cobertura técnica	marcaje individual				
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	control, pase					
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1				Técnicos	conducción, regate, entrada		Técnicos	control, pase, cobertura técnica			
2				Tácticos	marcaje individual		Tácticos				
3				Psicológicos	creatividad		Psicológicos	percepción			
4				1x1 con finalización (portería pequeña)		DESCRIPCIÓN	RONDO (Cobertura técnica)				
5				 Objetivos: Físicos: Técnicos: Regate, entrada Tácticos: Orientación en el marcaje Psicológicos: Descripción: Dividimos en diagonal un espacio de 15x15 y ubicamos las porterías como muestra el dibujo. En cada zona se da situación de 1x1 donde, el jugador defensor, debe alejar a su oponente de la portería y el atacante, hacer gol. Restricción: - La jugada acaba en 10" Consignas: - Para alejar al contrario de la portería que defendemos: - Orientación del marcaje - Puesta balón del jugador que ataca - Para realizar una buena entrada - Realizar acción cuando el balón esté fuera del radio de acción del atacante. (mala conducción o regate) - El jugador que ataca debe "mover" al defensor para hacerle perder la orientación a la portería y cambiar el ritmo tras el regate para no ser alcanzado.	Activación general 5' Coordinación escalera + acción técnica (pase de cabeza) 10 repeticiones 1x1. Perfil corporal 2x7' Llevar al contrario a banda en defensa. Permitir creatividad al jugador con balón	 Objetivos: Físicos: Técnicos: Cobertura técnica, conducción, control, pase, anticipación, interceptación, regate, entrada Tácticos: Psicológicos: Descripción: En espacio 15x15 juegan 3x3+3C; dos de los comodines actúan por fuera del espacio y el restante, por dentro. Ubicamos 4 porterías, en cada esquina, como se ve en la imagen. Tras un determinado número de pases, el jugador que recibe el balón, debe hacer gol, mediante conducción, a través de una de las porterías. Si existe pérdida de balón, se cambian los roles. Restricción: - El juego se desarrolla a 2 toques - El jugador que tiene que realizar la cobertura técnica debe mantener el balón 3 segundos antes de poder hacer gol Consignas: - Exigir movilidad constante al equipo en posesión de balón - En un inicio, no permitimos la entrada por parte de los defensores, para simplificar la tarea.	Rondo. Cobertura técnica 15' (cubrir el balón con el cuerpo) Si resulta complicado, modificar el número de jugadores en defensa para simplificar la consecución del objetivo Tener en cuenta la relación espacio/nivel de los jugadores. Si es muy reducido, no se conseguirá el objetivo.				
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16				Tarea 2	OBJETIVOS	Partido	OBJETIVOS				
OBSERVACIONES		Técnicos				Técnicos					
		Tácticos		Conservación, desmarque de apoyo, marcaje individual		Tácticos	desmarque de ruptura, marcaje individual				
		Psicológicos		sacrificio, percepción, comunicación		Psicológicos	comunicación, percepción				
				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
				Partido Se juega entre la línea de fuera de juego y el centro del campo. Marcaje individual El equipo que ataca portería grande, para finalizar jugada, uno de sus jugadores debe realizar desmarque de ruptura y recibir balón. Si lo hace, finaliza jugada sin oposición o una oposición pasiva							
FEEDBACK											

		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS							
		13		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos					
		HORA Y FECHA					control, pase	amplitud	sacrificio					
			02/10/17	escalera	aros	vallas	juego de cabeza	basculación	percepción					
		LUGAR						cambio de orientación						
CASABLANCA III				petos	portería peq	otros		vigilancia ofensiva						
								desdoblamiento						
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS					
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	remate de cabeza						
2				Tácticos	cambio de orientación		Tácticos							
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos							
4							DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
5							Activación general 5' Rueda de pase 15' Seguir secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotaciones: A-A1 ; B-B1 ; C-C1. Cambiamos a los jugadores por tiempo de forma que todos pasen por el centro (C-C1) Perfil corporal (pierna adelantada) Controles orientados Nombre del compañero antes de dar pase				Coordinación+remate de cabeza El balón es lanzado con las manos para facilitar un buen golpeo 1.- Escaleras 2.- Salto vallas bajas 3.- Slalom Variabilidad en los ejercicios de coordinación. Podemos añadir aros, cambios de dirección, etc. Remate, obligatoriamente, de cabeza. Permitir, al final, voleas, chilenas, etc.			
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS					
OBSERVACIONES		Técnicos		control, pase, remate, conducción		Técnicos								
		Tácticos		desdoblamiento, basculación, circulación, vigilancia ofensiva		Tácticos		desdoblamiento						
		Psicológicos		comunicación		Psicológicos		percepción						
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN						
				Acción combinativa Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5 con los movimientos marcados. Es importante que el jugador de banda opuesta a balón realice una conducción hacia el centro para crear el espacio que ocupará el compañero que lo dobla. Del mismo modo, debemos incidir en que éste jugador no llegue a zonas de remate para no perder equilibrio y realizar vigilancia ofensiva				Partido con bandas delimitadas para desdoblamientos Para marcar gol, los equipos deben realizar, al menos, un desdoblamiento con uno de los comodines de banda. No es necesario que la jugada termine con centro desde la banda. Dar libertad a los jugadores. Aprovechar espacios, superioridad numérica (2x1,3x1,3x2), etc.						

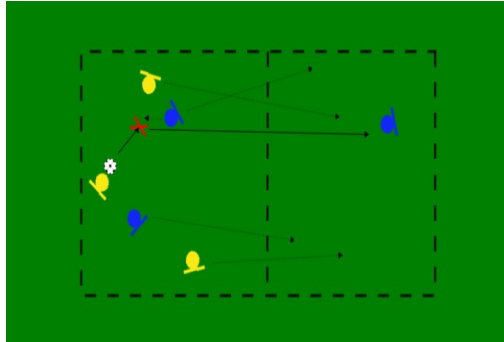
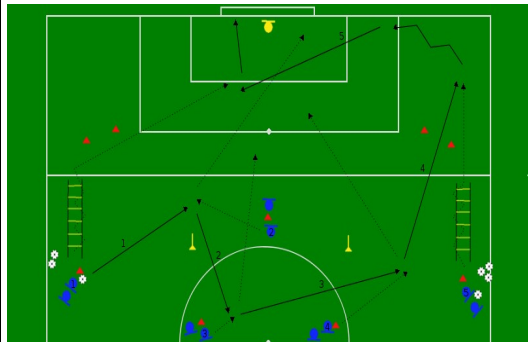
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS																		
	14		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos																
	HORA Y FECHA					control, pase	cobertura	cohesión grupal																
		04/10/17	escalera	aros	vallas	anticipación, interceptación	permuta	percepción																
	LUGAR						repliegue																	
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros																			
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS																	
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación																	
2			Tácticos			Tácticos	cobertura y permuta																	
3			Psicológicos	percepción		Psicológicos	comunicación																	
4			RONDO 6X0		DESCRIPCIÓN	COBERTURA Y PERMUTA		DESCRIPCIÓN																
5			 <table><tr><td>Objetivos</td></tr><tr><td>Físicos:</td></tr><tr><td>Técnicos: Control, pase</td></tr><tr><td>Tácticos:</td></tr><tr><td>Psicológicos: Percepción, análisis, toma de decisión</td></tr><tr><td>Descripción: En un cuadrado 7x7 m, juegan 3 parejas de jugadores un balón.</td></tr><tr><td>Restricciones:</td></tr><tr><td>Consignas:</td></tr></table>		Objetivos	Físicos:	Técnicos: Control, pase	Tácticos:	Psicológicos: Percepción, análisis, toma de decisión	Descripción: En un cuadrado 7x7 m, juegan 3 parejas de jugadores un balón.	Restricciones:	Consignas:	Activación general 5'		 <table><tr><td>Objetivos</td></tr><tr><td>Físicos:</td></tr><tr><td>Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación</td></tr><tr><td>Tácticos: Cobertura, permuta</td></tr><tr><td>Psicológicos:</td></tr><tr><td>Descripción: En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacia la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.</td></tr></table>		Objetivos	Físicos:	Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación	Tácticos: Cobertura, permuta	Psicológicos:	Descripción: En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacia la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.	Cobertura y permuta 15'	
Objetivos																								
Físicos:																								
Técnicos: Control, pase																								
Tácticos:																								
Psicológicos: Percepción, análisis, toma de decisión																								
Descripción: En un cuadrado 7x7 m, juegan 3 parejas de jugadores un balón.																								
Restricciones:																								
Consignas:																								
Objetivos																								
Físicos:																								
Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación																								
Tácticos: Cobertura, permuta																								
Psicológicos:																								
Descripción: En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacia la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.																								
6			Coordinación en escaleras		El objetivo de los atacantes es																			
7			10 repeticiones		progresar hasta la última línea																			
8			Rondo 6x0, 4x2 15'		Importante la comunicación																			
9			Si hacemos 4x2, tener en cuenta		defensiva (Salgo, te va, etc.) para																			
10			que si no quitamos alguna		una buena coordinación																			
11			prohibición será más difícil darle																					
12			continuidad al juego																					
13																								
14																								
15																								
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Partido	OBJETIVOS																	
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos																		
			Tácticos	repliegue individual		Tácticos	repliegue intensivo																	
			Psicológicos			Psicológicos																		
FEEDBACK					DESCRIPCIÓN	DESCRIPCIÓN																		
					Conservación. Repliegue 2x10'																			
			Se divide medio campo en tres franjas horizontales.		Partido 20'																			
			El objetivo es llegar con el balón controlado hasta superar la línea de la zona del rival en conducción.																					
			Equipo que ataca: máx. 3 jugadores por zona																					
			Equipo que defiende: cuando el balón supera la zona, uno de los jugadores REPLIEGA para crear igualdad, o superioridad numérica en defensa																					

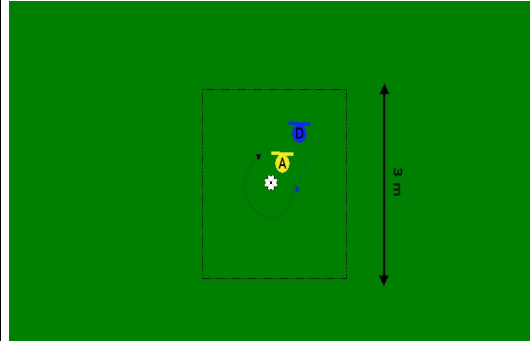
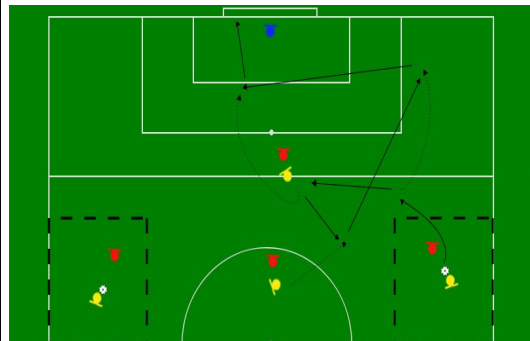
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS						
		16		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos				
		HORA Y FECHA					control, pase	cambio de orientación	sacrificio				
			09/10/17	escalera	aros	vallas	conducción	basculación	comunicación				
		LUGAR					regate						
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	tiro							
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS				
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, conducción, regate, tiro					
2				Tácticos	cambio de orientación		Tácticos	cambio de orientación, basculación					
3				Psicológicos			Psicológicos	comunicación, sacrificio					
4						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
5						Activación general 5' Cuadrado de pase 15' Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7. Cuando el balón llega al cono inicial, no paramos para empezar una nueva, sino que el jugador da pase de cara para seguir con la rueda de pase				Acción 3x2 con acciones técnicas previas 2x10' D1 hace conducción y tiro. Luego D2 hace lo mismo por el otro lado. Una vez que tiran, hacen escalera y salen a defender la portería. Mientras los amarillos hacen conducción y tiro, los tres rojos se pasan el balón con la oposición estática de las picas. Cuando los amarillos salen de la escalera, se inicia el ataque. Hay que jugar en las dos bandas para finalizar			
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS				
OBSERVACIONES		Técnicos				Técnicos							
		Tácticos		conservación de balón, cambio de orientación y basculación		Tácticos		cambio de orientación y basculación					
		Psicológicos		comunicación, cohesión grupal		Psicológicos							
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN					
				Conservación 2x8' Máximo 4 pases en cada zona. Podemos dar pase, directamente, al comodín o a un jugador que haga desmarque de ruptura. Tras el pase, todos los jugadores cambian de espacio				Partido 15' Tratar que se juegue por ambas bandas antes de finalizar las jugadas. Así fomentamos los cambios de orientación y, por tanto, las basculaciones en defensa					

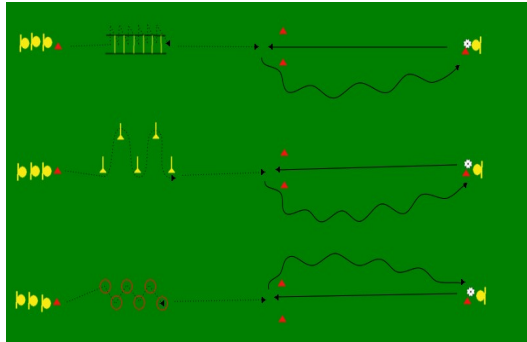
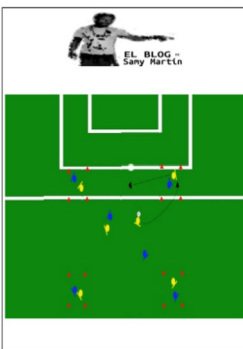
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	17		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					control, pase	líneas de pase	comunicación	
		11/10/17	escalera	aros	vallas	remate	marcaje en zona	sacrificio	
	LUGAR					anticipación, interceptación	desmarque de ruptura	percepción	
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	anticipación, interceptación		
2			Tácticos	líneas de pase		Tácticos	crear/cerrar líneas de pase		
3			Psicológicos	percepción		Psicológicos	comunicación		
4			RUEDA DE PASE Creando líneas de pase  Objetivos Físicos: Técnicos: Control orientado, pase Tácticos: Apoyo diagonal Psicológicos: Percepción, análisis Descripción: Seguir la secuencia de pases: 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotación A-B-C-B-A. Restricción: Control orientado tras crear líneas de pase Consignas: - Exigir a los jugadores rapidez en el movimiento de apoyo - Tener en cuenta correr con la posición corporal abierta (me permite ver el balón y el espacio a mi espalda) Variente: - Permitimos que el jugador del centro elija en qué lado hace el apoyo	DESCRIPCIÓN		CONSERVACIÓN Líneas de pase  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación Tácticos: Crear líneas de pase Psicológicos: Descripción: Dividimos un espacio 15x20m en dos y se ubican 3 porterías en la línea media. Se forman 3 equipos de 4 jugadores. El objetivo del juego es conseguir pasar el balón de un subespacio a otro, a través de una de las porterías. Del equipo que defiende (AMARILLO), 2 jugadores presionarán el balón y los otros 2 tapanán las líneas de pase de las porterías. Tras pasar el balón de un subespacio a otro, el equipo que defiende cambia de roles. Si consiguen cortar, o hay una pérdida de balón. El equipo en posesión pasa a defender. Restricciones: - El equipo que defiende sólo puede realizar interceptación. No puede realizar entradas - 3 toques - Mínimo de 3 pases para poder cambiar de subespacio Consignas: - Exigir ritmo de balón y movilidad a los equipos en posesión - Atención al perfil corporal para encontrar soluciones en pocos toques	DESCRIPCIÓN		
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos	tiro lejano, remate		
			Tácticos	marcaje zonal, desmarque de ruptura		Tácticos			
			Psicológicos			Psicológicos			
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN		
				Ataque-defensa 2x10' Marcar dos cuadros como en el dibujo. En cada uno ubicamos un central (marcaje zonal). Deberán hablarse cuando el punta se mueva. El equipo que ataca debe jugar con el punta, al menos una vez, y después superar la línea de fuera de juego con un desmarque de ruptura (no conducción, no regate, etc)			Partido 4x4+4C+2P 15' Espacio: Doble área Goles desde fuera del área o al primer toque valen doble Los comodines tienen dos toques y SE LES PUEDE QUITAR EL BALÓN		

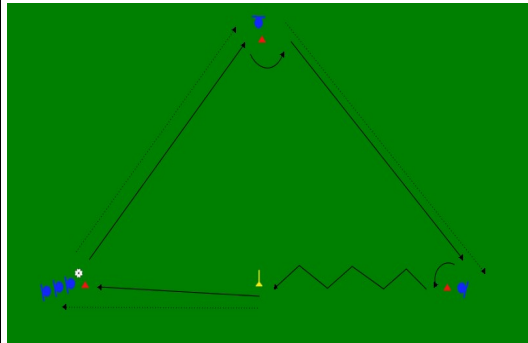
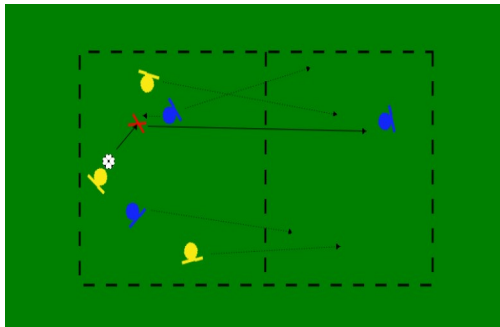
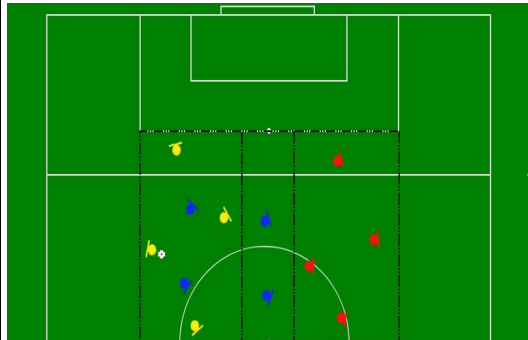
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	19		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					control, pase	desdoblamiento	sacrificio		
		16/10/17	escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientación	comunicación		
	LUGAR					regate	amplitud			
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	tiro	basculación			
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, conducción, tiro, remate		
2				Tácticos			Tácticos	desdoblamiento		
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos			
4					DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN		
5					Activación general 5' Rueda de pase Y 10' Incidir en el uso de las dos piernas, control con pierna adelantada, interior del pie. Si es posible, trabajar con dos balones (o tres) de manera simultánea. HAY QUE AUMENTAR LA INTENSIDAD EN LOS ENTRENOS					
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
OBSERVACIONES		Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS		
		Técnicos				Técnicos				
		Tácticos		cambio de orientación, basculación, amplitud		Tácticos				
		Psicológicos				Psicológicos				
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN		PARTIDO		DESCRIPCIÓN		
				Conservación 2x10' Utilizar todo el medio campo. Los comodines exteriores puedes ser los porteros. Máximo 6 pases en cada zona						

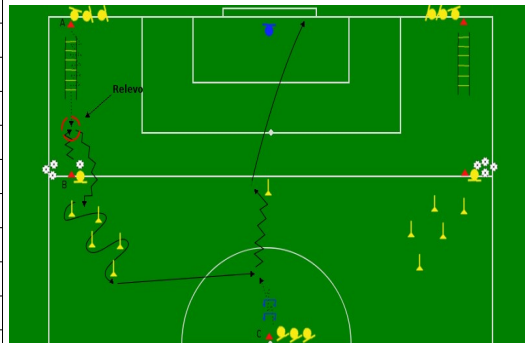
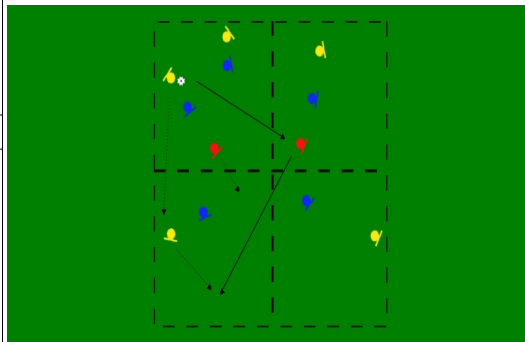
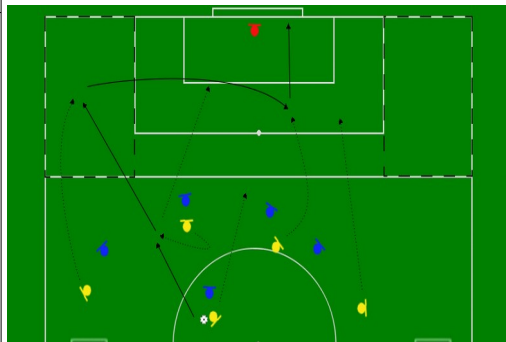
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	20		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					control, pase	cambio de orientación	sacrificio	
		18/10/17	escalera	aros	vallas	tiro	basculación	comunicación	
	LUGAR					remate	repliegue		
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros				
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS	
1				Técnicos	control, pase		Técnicos		
2				Tácticos	cambio de orientación		Tácticos		
3				Psicológicos			Psicológicos		
4				RUEDA DE PASE  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Específico mediocentros Psicológicos: Descripción: Se ubican los conos y los jugadores como muestra el gráfico y se sigue la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6. Las letras indican la rotación. A-B-C-D-E-F Restricciones: 1. Control y pase con el interior del pie. 2. Los mediocentros deben hacer un control orientado tras recibir el pase frontal. Consignas: - Exigimos a los mediocentros movimiento previo al apoyo. (traza) - Cambiar el sentido del ejercicio para salir por derecha, cambiando los conos C y F de banda. - Introducir 2º balón desde que se ganen la dinámica.	DESCRIPCIÓN		REMATE, AL PRIMER CONTACTO, TRAS SPRINT (Velocidad técnica)  Objetivos Físicos: Velocidad Técnicos: Remate-tiro al primer contacto Tácticos: Psicológicos: Descripción: Distribuimos los conos y los jugadores como muestra el gráfico. D es el jugador que realiza el trabajo de tiro/remate, siempre rodeando el cono entre acción y acción. Los números indican el orden de los pases. Las letras la rotación de los jugadores. Restricciones: 1. Los tres primeros pases serán raras con el interior del pie 2. El último pase es un centro aéreo para un remate de cabeza o volea. Consignas: - Variar las superficies de contacto, pierna de ejecución y zonas de remate (en el ejemplo: punto de penalti) - Cambiar el punto de partida del rematador (distintos ángulos de tiro) - Establecer una "liguilla" a ver qué jugador hace más goles o pases (hacer 4 goles)	DESCRIPCIÓN	
5					Activación general 5'				
6					Rueda de pase 10'				
7					Incidimos en el perfil corporal,				
8					control orientado con pierna				
9					adelantada				
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS	
OBSERVACIONES		Técnicos				Técnicos			
		Tácticos		cambio de orientación, basculación y repliegue		Tácticos			
		Psicológicos				Psicológicos			
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
				Conservación 3 equipos. Situación de 4x2 en los cuadros grandes. Los otros dos defensas hacen cobertura y cierran líneas de pase al otro cuadrado. Máximo 6 pases en el mismo cuadrado. Cambiar el equipo que defiende por tiempo y contabilizar los robos de cada equipo				Partido Correcciones de conceptos trabajados: - Cambio de orientación - Basculación - Repliegue - Marcaje - Amplitud - Cobertura y permuta	

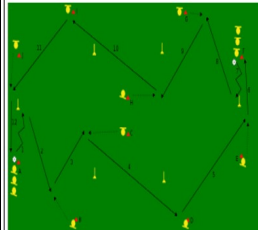
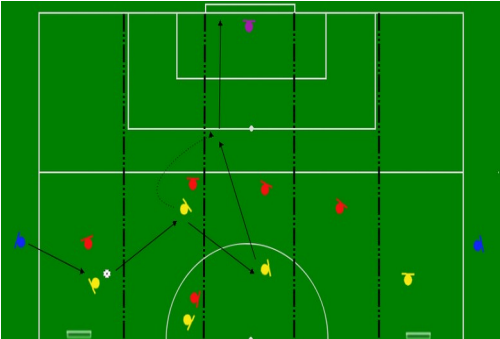
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS						
		22		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Psicológicos			
		HORA Y FECHA					control, pase		amplitud	sacrificio			
			23/10/17	escalera	aros	vallas	conducción		basculación				
		LUGAR					regate		cambio de orientación				
CASABLANCA III				petos	portería peq	otros	tiro						
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS			
1				Técnicos	control, pase, conducción, regate, tiro		Técnicos						
2				Tácticos	cambio de orientación, amplitud		Tácticos		cambio de orientación tras recuperación, basculación				
3				Psicológicos			Psicológicos		sacrificio				
4						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
5						Activación general 5' Circuito físico-técnico 2x8' (cambiar de lado) Insistir en el uso de ambas piernas. Por ejemplo: si estoy por izquierda, centro con izquierda y viceversa 1.- Conducción simple (rápida) 2.- Conducción superior (curvas + escaleras 3.- Pase + devolución + pared 4.- Conducción superior (zig-zag) 5.- Conducción simple + finta 6.- Pase a banda 7.- Conducción simple 8.- Centro 9.- Tiro En todas las acciones exigir una superficie de contacto				Rondo 3x3 en dos espacios 15' Distribuir a los jugadores como en la imagen. Dos presionan, uno se queda a la espera. Tras robar el balón, dan pase al compañero que espera y cambian de espacio. Para favorecer el robo (objetivo) limitar el número de toques, reducir el espacio de juego, etc. Muy importante el espacio que damos a la tarea Más calidad → menos espacio Menos calidad → más espacio			
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS			
OBSERVACIONES				Técnicos	control, pase, tiro		Técnicos						
				Tácticos	cambio de orientación, amplitud		Tácticos		desmarques				
				Psicológicos			Psicológicos		sacrificio, intensidad				
FEEDBACK						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
						Acción combinativa 15' Importante corregir el perfil corporal, el control con pierna adelantada y el uso de ambas piernas				Partido 4x4+4C+2P 25' Partidos de 5' ó 2 goles - Comodines juegan con ambos equipos - Gol desde fuera del área vale doble (hay que impedir el tiro lejano) - Para fomentar la competitividad podemos dejar que se quede en el campo y elija portería el equipo que gana. Nivelar equipos			

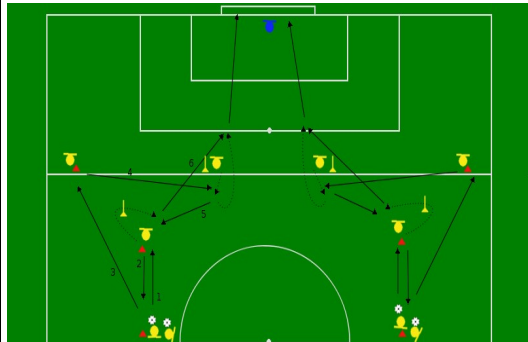
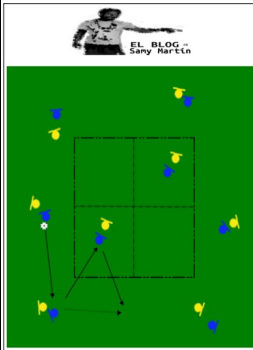
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	23		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					control, pase	desdoblamiento	comunicación		
		25/10/17	escalera	aros	vallas	regate, entrada	marcaje individual	percepción		
	LUGAR					cobertura técnica	cambio de orientación	sacrificio		
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros					
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	cobertura técnica, regate, entrada		Técnicos	control, pase			
2			Tácticos			Tácticos				
3			Psicológicos	percepción		Psicológicos	percepción			
4					DESCRIPCIÓN		RONDO 6X0		DESCRIPCIÓN	
5					Activación general 5' Cobertura técnica 10' 1.- El atacante (A) protege el balón con el cuerpo sin tocarlo (cobertura técnica) para evitar el defensa (D) se lo robe. 2.- 1x1 en el mismo espacio Coordinación escaleras + acción técnica 10 repeticiones		 Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Psicológicos: Percepción, análisis, toma de decisión Descripción: En un cuadro 7x7 m, juegan 3 parejas de jugadores en 6x0. Restricciones: - No se puede jugar con el compañero del mismo color. - No repetir pase (no se puede pasar el balón al compañero que nos pasó) Consignas: - Limitar toques por jugador teniendo en cuenta que con las restricciones limitamos las opciones de pase del poseedor de balón. - Si con las dos restricciones el juego se hace demasiado sencillo podemos dar situación 4x2 manteniendo una o las dos restricciones. - Podemos poner un "castigo" al jugador que se equivoque: (dos flexiones, una vuelta al cuadro, etc)		Rondo 6x0 15' Podemos empezar con un 4x2 si los jugadores dominan la tarea Tener en cuenta el uso de las normas para facilitar/dificultar la tarea a los jugadores	
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16			Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS	
OBSERVACIONES			Técnicos	regate, entrada		Técnicos				
			Tácticos	marcaje individual, finalización		Tácticos				
			Psicológicos			Psicológicos				
FEEDBACK					DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
					Situación 3x3 desde 1x1 en banda 20' Se sale una vez por cada banda. El jugador en el cuadro debe salir desbordando al contrario con un regate para poder finalizar la acción Hacer grupos de 4 jugadores y cambiar a los defensas por tiempos de 5'				Partido 20' Cuando el comodín recibe el balón, debe meterse dentro de la zona de juego, dejando la banda libre, para que el compañero lo doble. Si hay gol desde centro vale doble	

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	25		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					control, pase	cambio de orientación	comunicación		
		30/10/17	escalera	aros	vallas	despeje	espacios libres	percepción		
	LUGAR					conducción		atención		
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	Regate / finta					
					tiro					
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	conducción, pase, despeje, regate-entrada, paredes		Técnicos	conducción, pase, despeje, regate-entrada			
2			Tácticos	superioridad numérica		Tácticos	superioridad numérica			
3			Psicológicos	toma de decisión		Psicológicos	toma de decisión			
4				DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación + acción técnica 3 repeticiones x posta (Variabilidad en ejercicios: escaleras, picas, aros, giros, cambios de dirección, etc)				DESCRIPCIÓN Despeje orientado + finalización 3x5' 1.- conducción + centro 2.- despeje orientado + pressing (defienden los tres amarillos) 3.- finalización 1x1 ó 2x1 (sólo defiende un amarillo) - Primero centra una banda, luego la otra y por último el jugador del centro pone un balón aéreo perpendicular a portería - Cambiar roles		
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos				
			Tácticos	espacios libres		Tácticos	amplitud, conservación			
			Psicológicos	percepción, comunicación, atención		Psicológicos				
FEEDBACK			 Espacios libres Objetivos Físicos: Técnicos: control, pase Tácticos: espacios libres Psicológicos: percepción, análisis Descripción: 6x6 en un cuadro 20x20m. Se delimitan subespacios de 5x5 en las esquinas. Las esquinas serán ocupadas por un jugador de cada equipo. Cuando un compañero del centro tenga el balón, el de la esquina CREARÁ el espacio en la misma, para que lo OCUPE el jugador con balón y trate de conectar pase APROVECHANDO el espacio. Restricciones: - Marcaré al hombre (no puedo realizar entrada a un hombre dentro de mi marca) - No se permite el robo en las esquinas Consignas: - El espacio pueden, y deben, crearlo varios jugadores de las esquinas, a la vez, dando diferentes alternativas al poseedor de balón. - Cuando tengan la dinámica de la tarea, eliminaremos la restricción de que sea el poseedor de balón quien ocupe el espacio. Permitimos que sea cualquier jugador del equipo en posesión. Fomentamos la toma de decisión en nuestros jugadores.		DESCRIPCIÓN Conservación. Espacios libres 2x10' Hasta que se hagan con la tarea es mejor que sólo se mueva uno de los jugadores en las esquinas. Todos deben estar atentos para ocupar los espacios de manera racional (amplitud) y no caer en estar todos en medio.		 PARTIDO (amplitud, conservación, pressing) Objetivos Físicos: Técnicos: Tácticos: amplitud, conservación Psicológicos: Descripción: 5x5+2C+1P. El equipo AZUL ataca portería mientras que los ROJOS, para marcar, deben realizar 10 pases. Los COMODINES participan con el equipo en posesión de balón y deben permanecer en las zonas delimitadas (bandas) manifestando amplitud. El resto de jugadores no pueden entrar en dichas zonas. Restricciones: - Equipo que ataca portería debe jugar, al menos, con un comodín para finalizar - Comodines máximo 3 segundos en posesión Consignas: - Cambiar roles y comodines - Gol desde pase del comodín vale doble - Para progresar en la conservación, podemos sumar gol al equipo que defiende portería si logra jugar en ambas bandas sin perder la posesión		DESCRIPCIÓN Partido 20'	

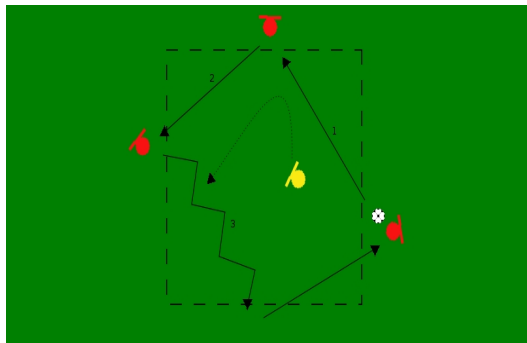
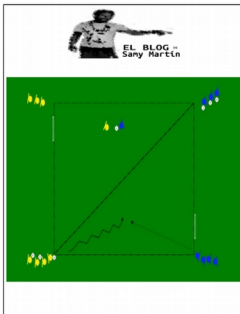
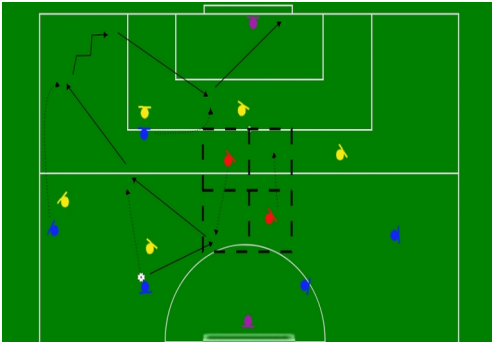
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
		26		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos		Psicológicos	
		HORA Y FECHA					control, pase		cambio de orientación			
			01/11/17	escalera	aros	vallas	regate, entrada		pressing			
		LUGAR					tiro		basculación			
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros			repliegue				
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS		
1				Técnicos	control, pase, regate		Técnicos	contro, pase, regate, entrada				
2				Tácticos			Tácticos	cambio de orientación, pressing				
3				Psicológicos			Psicológicos	comunicación				
4						DESCRIPCIÓN Activación general 5' Rueda de pase 10' Control con pierna adelantada Marcar superficie de contacto para conducción. Hacer varios triángulos (máx. 5 jugadores)				DESCRIPCIÓN Conservación 15' 3x2 en una zona. Tras recuperación de balón, jugamos al otro espacio y dos de los jugadores atacantes (amarillos) van a defender Amplitud del jugador en espera para no recibir presión inmediata Presing alto, comunicarse		
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS		
OBSERVACIONES		Técnicos				Técnicos						
		Tácticos		cambio de orientación, repliegue, basculación, pressing		Tácticos						
		Psicológicos				Psicológicos						
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN Conservación 3 equipos 4x2 en cada zona + 2 jugadores que tratan de cortar el pase a la otra zona. Hay que dar mínimo 6 pases para pasar el balón de zona. Pressing alto y organizado. Coberturas y cierre de líneas de pase de los jugadores en espera. Si hay pérdida, presiona el equipo que perdió balón						DESCRIPCIÓN Partido libre		

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	28		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					control, pase	espacios libres	comunicación			
		06/11/17	escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientación	percepción			
	LUGAR					relevo	pressing				
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	finta						
					tiro						
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1				Técnicos	control,pase, conducción, relevo, finta, tiro			Técnicos	control, pase		
2				Tácticos				Tácticos	cambio de orientación		
3				Psicológicos				Psicológicos	comunicación		
4					DESCRIPCIÓN			RUEDA DE PASE II		DESCRIPCIÓN	
5					Activación general 5' Circuito técnico 2x8' A.- Coordinación escalera + relevo + conducción picas + pase B.- Conducción + relevo C.- Salto vallas + control + conducción + finta + tiro Trabajar ambas piernas en el tiro y en el pase Variabilidad en trabajos de escalera Variar superficie de contacto, trayectoria y altura en los tiros			 Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Especifico mediocentros Psicológicos: Descripción: Se ubican los conos y los jugadores como muestra el gráfico y se sigue la secuencia de pases roscada. A-B-C-D-E-F Restricciones: 1. Control y pase con el interior del pie. 2. Los mediocentros deben hacer un control orientado tras recibir el pase frontal. 3. Pared entre Lateral y Mediocentro(un toque) Consignas: • Exigimos a los mediocentros movimiento previo al apoyo. (finta) • Cambiar el sentido del ejercicio para salir por derecha, cambiando los conos C y F de banda. • Introducir 2º balón desde que surgen la dinámica.			
6								DESCRIPCIÓN			
7								Rueda de pase 10' Desde que se hagan con la dinámica, intentar meter dos balones. Exigir ritmo en los pases. (el balón me dura poco en los pies) Control de balón si es necesario (no tenemos prisa, queremos una buena circulación) Cambio de ritmo a siguiente posta Decir nombre del compañero antes de pasar el balón			
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
		Tarea 2		OBJETIVOS			Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES		Técnicos	control, pase			Técnicos					
		Tácticos	espacios libres, cambio de orientación, pressing			Tácticos	desmarque de ruptura, espacio libre				
		Psicológicos	percepción			Psicológicos					
FEEDBACK					DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN			
					Conservación de balón 2x10' - Cuadrado grande de 20x20 - Un jugador de cada equipo en cada cuadro menos donde está balón - En el cuadrado donde está balón como máximo 3x2 (2 atacantes + 1 comodín contra 2 defensas) - Máximo 4 pases dentro de los cuadrados pequeños - Defensa se aproxima al balón lo máximo posible - Ataque ofrece máxima amplitud						
								Partido El juego se desarrolla entre la línea de fuera de juego y el centro del campo. Para poder finalizar, el equipo en posesión de balón debe realizar desmarque de ruptura a banda - Establecer posiciones de remate - Finalización sin oposición - Incorporar defensas poco a poco en la finalización hasta llegar a la igualdad			

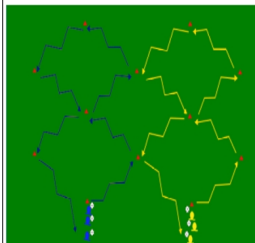
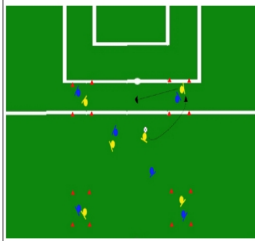
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	29		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					control, pase	cobertura	comunicación	
		08/11/17	escalera	aros	vallas	anticipación	permuta		
	LUGAR					interceptación	basculación		
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	tiro				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación		
2			Tácticos	circulación		Tácticos	cobertura, permuta		
3			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación		
4			 EL BLOG de Samy Martín Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase, conducción Tácticos: Circulación de balón formación 4-1 Psicológicos: Descripción: Los jugadores realizan la secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. La rotación es A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-A Restricciones: - Control y pase con el interior del pie - Conducción exterior del pie - Control de balón con pierna más alejada del emisor del pase (perfil corporal) Consignas: - Primero buenos pases y controles, luego rapidez - Incidir en los movimientos previos a recibir el balón - Trabajo comunicativo (sólo-cuidado, nombrar receptor de pase, etc)	DESCRIPCIÓN		COBERTURA Y PERMUTA		DESCRIPCIÓN	
5				Activación general 5'		(3x2. Desde banda)		Cobertura y permuta con finalización 2x10'	
6				Coordinación + acción técnica (10 repeticiones)				No se permite la entrada (sólo interceptar)	
7				Rueda de pase 10'				Trabajar una vez por cada banda.	
8				Decir nombre del compañero antes de pasar				Cambiar roles (defensa-ataque) tras cada acción	
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos			
			Tácticos	basculación, cambio de orientación		Tácticos	basculación, cambio de orientación, amplitud		
			Psicológicos			Psicológicos			
FEEDBACK			DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN		
			Conservación 15'				Partido 2x10'		
			Usar todo el ancho del campo (depende de número de jugadores)				- Colocamos a los jugadores en formación de partido. Cada jugador actúa en un principio en su carril		
			Hay que cambiar de espacio antes de 5 pases				- El equipo que defiende debe estar en 4 de los 5 carriles (aproximación a balón)		
			Limitar número de toques si se consigue con demasiada facilidad				- El equipo que ataca puede (y debe) ocuparlos todos para dar amplitud		
							- El balón tiene que pasar por 4 carriles antes de finalizar		

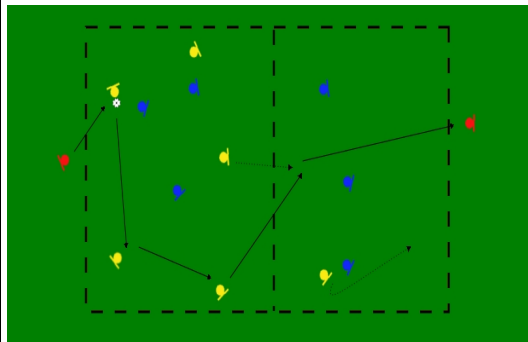
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS																						
		31		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Psicológicos																			
		HORA Y FECHA					control, pase		amplitud	comunicación																			
			13/11/17	escalera	aros	vallas	conducción		paredes																				
		LUGAR					tiro		basculación																				
		CASABLANCA III		petos	portería peq	otros																							
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS			Tarea 1	OBJETIVOS																				
1				Técnicos	control, pase, tiro			Técnicos																					
2				Tácticos	paredes			Tácticos	paredes																				
3				Psicológicos	comunicación			Psicológicos	comunicación, percepción																				
4							DESCRIPCIÓN		PAREDES		DESCRIPCIÓN																		
5							Activación general 5' Coordinación + acción técnica (10 repeticiones) Variabilidad (escaleras, picas, cambios de dirección, etc) Rueda de pase 'Y griega' + finalización 8' x LADO Control y pase con el interior del pie Nombrar compañero antes de pasar el balón Alternar superficies de contacto en el tiro (interior, empeine, raso, alto, etc)			 <table><tr><td>Objetivos</td></tr><tr><td>Físicos:</td></tr><tr><td>Técnicos: finalización</td></tr><tr><td>Tácticos: paredes</td></tr><tr><td>Psicológicos:</td></tr><tr><td>Descripción: 2x2+2C en espacio de doble área con 4 zonas delimitadas como se muestra en el dibujo. La zona de finalización se activa tras realizar una pared con uno de los comodines.</td></tr><tr><td>Restricciones:</td></tr><tr><td>1. Para poder realizar la pared hay que dar 2-3 pases como máximo.</td></tr><tr><td>2. Los comodines juegan a un toque y en zona central a 3 máximo.</td></tr><tr><td>Consignas:</td></tr><tr><td>• Los equipos cambian de rol tras cada acción finalizada</td></tr><tr><td>• Realizar la tarea por oleadas para trabajar con todo el grupo</td></tr><tr><td>• Establecer marcaje individual para evitar la temporización defensiva</td></tr></table>		Objetivos	Físicos:	Técnicos: finalización	Tácticos: paredes	Psicológicos:	Descripción: 2x2+2C en espacio de doble área con 4 zonas delimitadas como se muestra en el dibujo. La zona de finalización se activa tras realizar una pared con uno de los comodines.	Restricciones:	1. Para poder realizar la pared hay que dar 2-3 pases como máximo.	2. Los comodines juegan a un toque y en zona central a 3 máximo.	Consignas:	• Los equipos cambian de rol tras cada acción finalizada	• Realizar la tarea por oleadas para trabajar con todo el grupo	• Establecer marcaje individual para evitar la temporización defensiva	Oleadas de ataque 15' Hacer dos filas en el centro del campo para los jugadores que esperan para atacar. Rotación: Ataque (AZUL) Defensa (AMARILLO) Comodín (NARANJA) Si los jugadores tienen los petos en las manos en lugar de ponérselos, ahorramos tiempo				
Objetivos																													
Físicos:																													
Técnicos: finalización																													
Tácticos: paredes																													
Psicológicos:																													
Descripción: 2x2+2C en espacio de doble área con 4 zonas delimitadas como se muestra en el dibujo. La zona de finalización se activa tras realizar una pared con uno de los comodines.																													
Restricciones:																													
1. Para poder realizar la pared hay que dar 2-3 pases como máximo.																													
2. Los comodines juegan a un toque y en zona central a 3 máximo.																													
Consignas:																													
• Los equipos cambian de rol tras cada acción finalizada																													
• Realizar la tarea por oleadas para trabajar con todo el grupo																													
• Establecer marcaje individual para evitar la temporización defensiva																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16				Tarea 2			OBJETIVOS			Partido		OBJETIVOS																	
OBSERVACIONES				Técnicos				Técnicos																					
				Tácticos	paredes, amplitud			Tácticos	marcaje individual																				
				Psicológicos				Psicológicos																					
				Conservación  <table><tr><td>Objetivos</td></tr><tr><td>Físicos:</td></tr><tr><td>Técnicos:</td></tr><tr><td>Tácticos: paredes, movimientos específicos MC</td></tr><tr><td>Psicológicos:</td></tr><tr><td>Descripción: En espacio 20x20 m se dibuja un cuadrado de 10x10 m, dividido en 4 sub-espacios, como se muestra en el dibujo. Jugamos balón de los cuales 2 pases están ubicados dentro del espacio central. El objetivo es realizar paredes con los jugadores del centro. Cada pared (superando a un adversario) sumará 1 punto.</td></tr><tr><td>Restricciones:</td></tr><tr><td>1. Los jugadores centrales juegan a un toque</td></tr><tr><td>2. Establecemos marcaje individual para facilitar las paredes</td></tr><tr><td>3. Máximo 4 pases en zona exterior</td></tr><tr><td>Consignas:</td></tr><tr><td>• Exigir a los jugadores centrales que, entre ellos, estén en diagonal (nunca en la misma línea), ofreciendo varias alternativas de pase</td></tr><tr><td>• No permitimos realizar dos paredes consecutivas en el mismo cuadrante central</td></tr><tr><td>Progresión:</td></tr><tr><td>• Exigimos a los jugadores centrales que se muevan a otro cuadrante antes de recibir balón</td></tr></table>			Objetivos	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: paredes, movimientos específicos MC	Psicológicos:	Descripción: En espacio 20x20 m se dibuja un cuadrado de 10x10 m, dividido en 4 sub-espacios, como se muestra en el dibujo. Jugamos balón de los cuales 2 pases están ubicados dentro del espacio central. El objetivo es realizar paredes con los jugadores del centro. Cada pared (superando a un adversario) sumará 1 punto.	Restricciones:	1. Los jugadores centrales juegan a un toque	2. Establecemos marcaje individual para facilitar las paredes	3. Máximo 4 pases en zona exterior	Consignas:	• Exigir a los jugadores centrales que, entre ellos, estén en diagonal (nunca en la misma línea), ofreciendo varias alternativas de pase	• No permitimos realizar dos paredes consecutivas en el mismo cuadrante central	Progresión:	• Exigimos a los jugadores centrales que se muevan a otro cuadrante antes de recibir balón	DESCRIPCIÓN						DESCRIPCIÓN	
Objetivos																													
Físicos:																													
Técnicos:																													
Tácticos: paredes, movimientos específicos MC																													
Psicológicos:																													
Descripción: En espacio 20x20 m se dibuja un cuadrado de 10x10 m, dividido en 4 sub-espacios, como se muestra en el dibujo. Jugamos balón de los cuales 2 pases están ubicados dentro del espacio central. El objetivo es realizar paredes con los jugadores del centro. Cada pared (superando a un adversario) sumará 1 punto.																													
Restricciones:																													
1. Los jugadores centrales juegan a un toque																													
2. Establecemos marcaje individual para facilitar las paredes																													
3. Máximo 4 pases en zona exterior																													
Consignas:																													
• Exigir a los jugadores centrales que, entre ellos, estén en diagonal (nunca en la misma línea), ofreciendo varias alternativas de pase																													
• No permitimos realizar dos paredes consecutivas en el mismo cuadrante central																													
Progresión:																													
• Exigimos a los jugadores centrales que se muevan a otro cuadrante antes de recibir balón																													
FEEDBACK										Partido 20' Marcaje individual																			

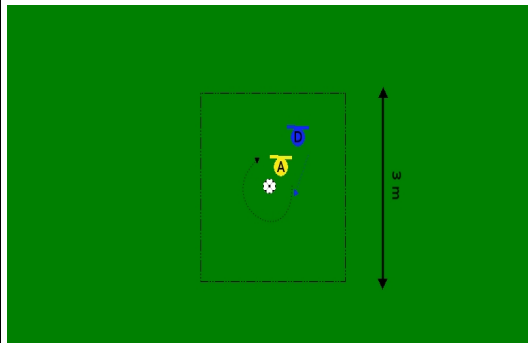
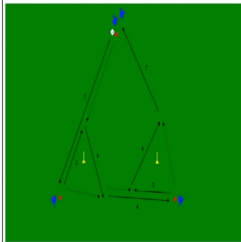
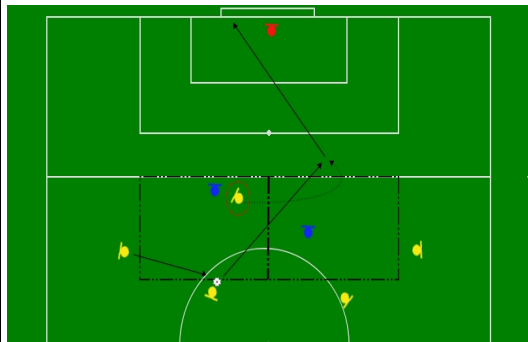
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS		
		32		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
		HORA Y FECHA					control, pase	espacios libres	comunicación
			14/11/17	escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientanción	percepción
		LUGAR					finta	pressing	
		CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	regate		
							tiro		
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS
1				Técnicos	control, pase, conducción, finta, regate, entrada, tiro		Técnicos		
2				Tácticos			Tácticos	cambio de orientación, pressing tras pérdida	
3				Psicológicos			Psicológicos		
4				CIRCUITO TÉCNICO 1X1		DESCRIPCIÓN	CONSERVACIÓN		DESCRIPCIÓN
5				 Objetivos: Físicos: Coordinación Técnicos: control, pase, regate, entrada, tiro Tácticos: Psicológicos: Descripción: 1: Conducción + pase (precisión en portería) + escaleras 2: Cambio de dirección + control orientado + pase + defensa 1x1 3: Escaleras + control orientado (fuera del espacio) + ataque 1x1 Restricciones: - Controles y pases con el interior del pie - Tiro con empuje interior - Defensa en el 1x1 cierra camino a portería (dar espacio por banda) - Atacar en el 1x1 debe desbordar con regate Consignas: - Primero de defensa estática, luego pasiva, por último, real. - Cambiar de lado - Alternar superficies de contacto en el golpeo - Variabilidad en las acciones 1x1 (distintos regates, izquierda-derecha, etc)	Activación general 5' Circuito técnico 1x1 8' x LADO Trabajar por las dos bandas, con las dos piernas y, correctamente, perfilados Las acciones se ejecutan a la mayor velocidad posible sin perder control del balón		 Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: cambio de orientación, presión tras pérdida Psicológicos: Descripción: En un espacio 15x10 dividimos dos subespacios, como se muestra en el gráfico. En un subespacio se desarrolla una situación 3x2. Cuando la defensa roba o hace perder balón, realiza cambio de orientación al subespacio donde espera el compañero. Dos de los jugadores que acaban de perder posesión realizan presión tras pérdida. Restricciones: - Máximo 3 toques - Tras recuperación, dar pase al otro subespacio con un máximo de 2 pases Consignas: - Amplitud para conservación de balón (ataque) y pase seguridad tras recuperación (defensa) - Cambio rápido de mentalidad - Añadir sistema de puntuación. P.ej: ataque suma un punto si da 5 pases; cada recuperación y cambio de orientación correctos, un punto		Conservación 15' Exigir movilidad de jugadores sin balón para mantener la posesión del balón. Organizarse y ser agresivos en defensa
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
OBSERVACIONES				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS
				Técnicos	control, pase, conducción, remate		Técnicos		
				Tácticos	cambio de orientación, espacio libre		Tácticos	cambio de orientación, marcaje individual	
				Psicológicos			Psicológicos		
FEEDBACK				 Acción combinativa 8' x LADO Controles y pases con el interior del pie Conducción en diagonal hacia el centro para CREAR espacio en banda para posterior DESDOBLAMIENTO (ocupación y aprovechamiento del espacio) Establecer zonas de remate (1er palo, 2º palo, borde, etc)	DESCRIPCIÓN		 Partido Establecemos la línea divisoria para que se de una situación 3x3+1C en zona activa (donde está balón) El juego se desarrolla entre la línea del fuera de juego y el centro del campo Para poder hacer gol hay que jugar en las dos zonas		

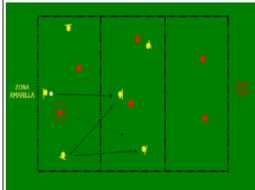
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS									
		34		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Psicológicos						
		HORA Y FECHA					Control-pase		cobertura	sacrificio						
			20/11/17	escalera	aros	vallas	Regate-entrada		permuta	comunicación						
		LUGAR					Anticipación-intercepción		profundidad	creatividad						
CASABLANCA III				petos	portería peq	otros		paredes								
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS						
1				Técnicos	control, pase, regate, entrada, anticipación, interceptación			Técnicos	regate, entrada							
2				Tácticos				Tácticos								
3				Psicológicos				Psicológicos	creatividad							
4							DESCRIPCIÓN		1x1 con finalización (portería pequeña)  Objetivos: Físicos: Técnicos: Regate, entrada Tácticos: Orientación en el marcaje Psicológicos: Descripción: Dividimos en diagonal un espacio de 15x15 y ubicamos las porterías como muestra el dibujo. En cada zona se da situación de 1x1 donde el jugador defensor, debe alejar a su oponente de la portería y el atacante, hacer gol. Restricción: - La jugada acaba en 10" Consignas: - Para alejar al contrario de la portería que defendemos: - Orientación del marcaje - Pierne habil del jugador que ataca - Para realizar una buena entrada: Realizar acción cuando el balón esté fuera del radio de acción del atacante (mala conducción o regate) - El jugador que ataca debe "mover" al defensor para hacerse perder la orientación a la portería y cambiar el ritmo tras el regate para no ser alcanzado.		DESCRIPCIÓN					
5							Activación general 5' Rondos 3x1+regate 10' Marcamos un número determinado de pases (p.ej:3). Al tercer pase, el jugador que recibe el balón debe regatear al defensa y llegar a zona libre antes de pasar, nuevamente, el balón. Si lo pierde, cambia de rol con el defensa. Coordinación + acción final 10 repeticiones				1x1 + finalización Importante corregir la orientación del cuerpo en el marcaje . Pierna derecha o izquierda delante según en qué banda me encuentro. Si estoy en derecha, izquierda delante y viceversa. Nunca pies en paralelo. Permitir creatividad en el ataque					
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
		Tarea 2		OBJETIVOS			Partido		OBJETIVOS							
OBSERVACIONES		Técnicos		control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos									
		Tácticos		cobertura, permuta, profundidad			Tácticos		paredes, movimiento jugadores sin balón							
		Psicológicos		sacrificio, comunicación			Psicológicos									
FEEDBACK		COBERTURA Y PERMUTA (3x2. Desde banda)  Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción. Restricciones: - No permitir defensa en línea - Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda) Consignas: - Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad - Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento			DESCRIPCIÓN						DESCRIPCIÓN					
					Cobertura y permuta desde banda 8' x LADO Importante corregir la posición defensiva durante la cobertura (cubro la espalda y cierro camino a portería) y la concentración para recuperar la espalda del compañero cuando me superan (permuta) Proponer PAREDES como solución para superar a la defensa						Partido. Paredes El objetivo es realizar una pared con los comodines que están dentro del cuadrado central antes de finalizar la acción. Pared: Pase y devolución al primer toque superando a uno o más adversarios. Si no superamos adversario, no hay pared					

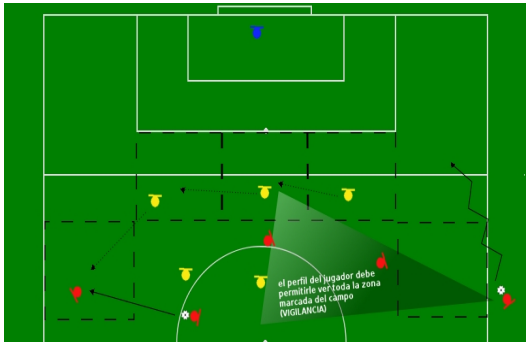
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	35		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	sacrificio	
		22/11/17	escalera	aros	vallas	conducción	basculación	cohesión grupal	
	LUGAR					finta	repliegue	comunicación	
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	regate	cambio de orientación	pressing		
					tiro				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, conducción, finta, relevo, regate, tiro		
2			Tácticos	paredes		Tácticos			
3			Psicológicos	comunicación, cohesión grupal		Psicológicos			
4			RUEDA DE PASE (Doble 'Y') Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Paredes, desmarque Psicológicos: Descripción: Se sigue la secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12. Rotación A-B-C-D-E-F Restricción: - Control y pase con el interior del pie - Control orientado con interior del pie (izquierdo en el dibujo) en posiciones B y E Consignas: - Introducir segundo balón en cuanto el grupo domine la zona - Realizar la pausa (temporización ofensiva) necesaria, para que el compañero (C y F) llegue con ventaja sobre el balón	DESCRIPCIÓN		CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO		DESCRIPCIÓN	
5				Activación general 5' Rueda de pase Doble Y 10' Si se complica mucho (o de entrada sabemos que no la pueden hacer) realizar Rueda de pase Y sencilla Importante el perfil corporal, control con pierna adelantada y uso de ambas piernas Nombrar a compañero antes de darle el pase. Me exige levantar la cabeza y analizar la situación		Objetivos: Físicos: coordinación Técnicos: control, pase, relevo, conducción, finta, tiro Tácticos: Psicológicos: Descripción: A.- Escalera de coordinación + relevo técnico + conducción picas + pase B.- Conducción + relevo técnico C.- Salto a vallas + conducción + finta a pica + tiro Restricciones: ➤ Control y pase interior del pie ➤ Conducción alternando interior-exterior ➤ Tiro empuje interior o total Consignas: ➤ Insistir en que el relevo no es un pase sino una "dejada" al/a compañero/s ➤ Variabilidad en ejercicios de escalera ➤ Exigir ejecución rápida en la conducción final ➤ Trabajar una vez por cada banda			
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos			
			Tácticos	amplitud, basculación, repliegue, cambio de orientación, pressing		Tácticos	cambio de orientación, basculación, pressing		
			Psicológicos	sacrificio, comunicación		Psicológicos			
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN		
				Conservación 3 equipos 15' Tras 4 pases en una zona se puede cambiar a la otra. Si la defensa roba y consigue pasar el balón al otro lado, el equipo que va a presionar es el que acaba de perder el balón. (pressing tras pérdida) Si se consigue cambiar de una zona a otra con facilidad, reducir el número de toques durante la posesión o aumentar el número de pases a dar (máximo 6)			Partido 3x3+1C en zona activa (donde está balón) Permitimos un máximo de 4 pases por zona y hay que jugar en ambas para poder finalizar la jugada Cuando el balón cambia de zona, el MC y el comodín son los únicos que pueden cambiar. El resto se aproxima y no pierde concentración		

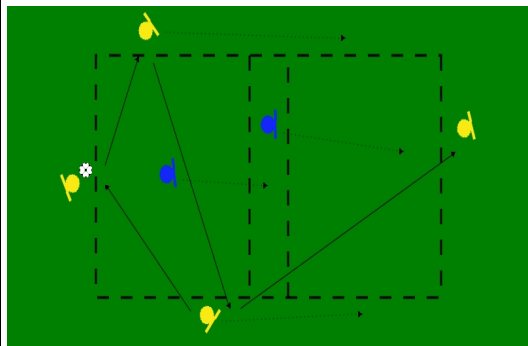
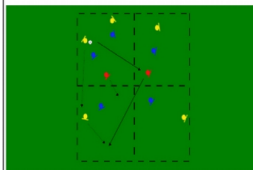
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS		
		37		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
		HORA Y FECHA					Control-pase	espacios libres	comunicación
			27/11/17	escalera	aros	vallas	conducción	pressing	percepción
		LUGAR					regate	cambio de orientación	toma de decisión
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	tiro			
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS	
1				Técnicos	conducción, regate		Técnicos	control, pase, conducción, tiro	
2				Tácticos			Tácticos	pared	
3				Psicológicos	comunicación, toma de decisión		Psicológicos	comunicación	
4				ZIG ZAG CUÁDRUPLE		DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación + acción final (10 repeticiones) El ocho 10' Marcar distintos tipos de conducción y de regates ante adversario (conos)			DESCRIPCIÓN Rueda de pase con finalización y toma decisional 15' Seguir secuencia 1-2-3-4-5-6-7-8-9. Existen dos opciones de finalización (A y B). En principio las marcamos nosotros y luego dejamos que los jugadores elijan QUÉ HACER Cambiar de banda para trabajar ambos perfiles
5					Objetivos Físicos: Técnicos: Conducción, regate Tácticos: Psicológicos: Descripción: Colocamos 12 conos en formación 2-3-2-3-2. Cada fila de jugadores tiene un recorrido delimitado que realizará según la pautas del entrenador. El regate se hará antes de cada cono para darle más realismo al ejercicio. El siguiente jugador saldrá cuando el compañero anterior llegue al cono central. Consignas: Variar las superficies de contacto y el tipo de regate, así como aprovechar los cambios de dirección para el uso de ambas piernas.				
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS	
OBSERVACIONES				Técnicos			Técnicos		
				Tácticos	espacios libres		Tácticos	cambio de orientación, amplitud, basculación	
				Psicológicos	percepción, análisis		Psicológicos		
				Espacios libres		DESCRIPCIÓN Conservación 2x10' Si los jugadores se hacen rápido con la tarea, podemos añadir la consigna de que cualquier jugador puede salir de la esquina para CREAR el espacio a OCUPAR por el poseedor del balón			DESCRIPCIÓN Partido 2x10' Dividimos el campo en dos. En lado de balón (zona activa) se da situación de superioridad numérica ofensiva mientras en el otro, los jugadores se aproximan lo máximo posible a la jugada (sin rebasar la línea). Para hacer gol hay que jugar el balón en las dos zonas, al menos, una vez.
FEEDBACK									
				Objetivos Físicos: Técnicos: control, pase Tácticos: espacios libres Psicológicos: percepción, análisis Descripción: 6x6 en un cuadro 20x20m. Se delimitan subespacios de 5x5 en las esquinas. Las esquinas serán ocupadas por un jugador de cada equipo. Cuando un compañero del centro tenga el balón, el de la esquina CREARÁ el espacio en la misma, para que lo OCUPÉ el jugador con balón y trate de conectar pase APROVECHANDO el espacio. Restricciones: - Marcar al hombre (no puedo realizar entrada a un hombre distinto de mi marca) - No se permite el robo en las esquinas Consignas: - El espacio pueden, y deben, crearlo varios jugadores de las esquinas, a la vez, dando diferentes alternativas al poseedor de balón. - Cuando tengan la dinámica de la tarea, eliminaremos la restricción de que sea el poseedor de balón quien ocupe el espacio. Permitimos que sea cualquier jugador del equipo en posesión. Fomentamos la toma de decisión en nuestros jugadores.					

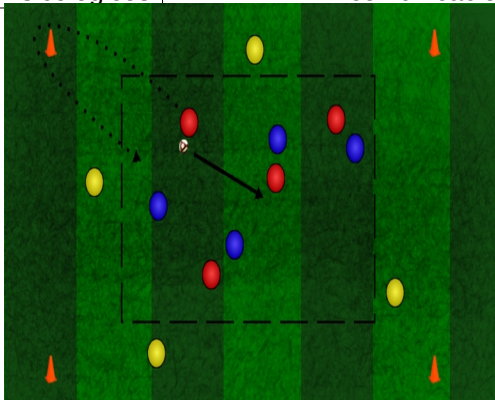
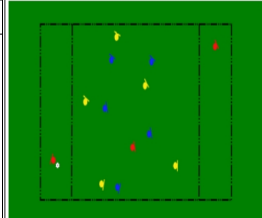
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	38		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					Control-pase	profundidad	comunicación			
		29/11/17	escalera	aros	vallas	juego de cabeza	amplitud	atención			
	LUGAR					remate	basculación	creatividad			
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros						
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	remate, juego de cabeza			
2				Tácticos	paredes		Tácticos				
3				Psicológicos	comunicación, toma decisión, atención		Psicológicos	creatividad			
4				EL BLOG - Samy Martín Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Paredes, desmarque Psicológicos: Descripción: Se sigue la secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12. Rotación A-B-C-D-E-F Restricción: - Control y pase con el interior del pie - Control orientado con interior del pie (izquierdo en el dibujo) en posiciones B y E Consignas: - Introducir segundo balón en cuanto el grupo domine la tarea - Realizar la pausa (temporización ofensiva) necesaria, para que el compañero (C y F) llegue con ventaja sobre el balón		DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES		Técnicos					Técnicos				
		Tácticos		profundidad, amplitud, basculación			Tácticos				
		Psicológicos					Psicológicos				
FEEDBACK							DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN	
										Partido libre 20'	

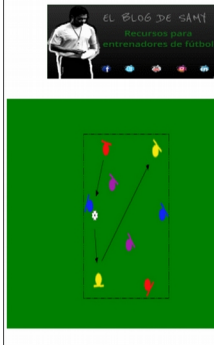
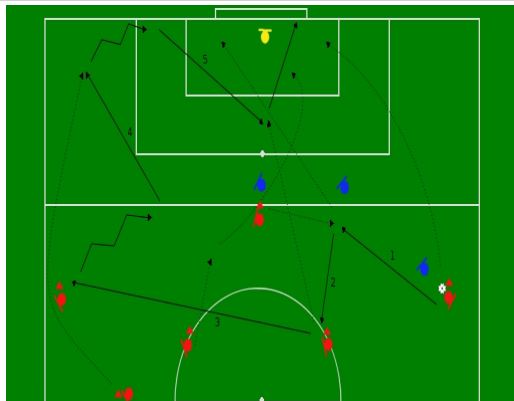
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS						
		40		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Psicológicos			
		HORA Y FECHA					Control-pase		apoyos	comunicación			
			04/12/17	escalera	aros	vallas	cobertura técnica		desmarque de apoyo				
		LUGAR					regate		desmarque de ruptura				
		CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	entrada						
					dominio								
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS			
1				Técnicos	cobertura técnica, regate, entrada, dominio			Técnicos	control, pase				
2				Tácticos				Tácticos	anticipación, apoyo				
3				Psicológicos				Psicológicos	comunicación				
4							DESCRIPCIÓN		Triángulo de pase (doble pared)  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, control orientado, pase Tácticos: Psicológicos: Descripción: Se sigue la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7. Restricciones: - Control y pase con el interior del pie - Control orientado tras pared a pica Consignas: - Cambiar el sentido de la secuencia de pases para trabajar la otra piedad. - Exigir 1 toque en todos los contactos salvo tras recibir la pared a pica - Añadir 1 ó 2 balones más a la tarea, en función del nº de jugadores. <td colspan="2">DESCRIPCIÓN</td>			DESCRIPCIÓN	
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS			
OBSERVACIONES		Técnicos		control, pase, tiro, anticipación, interceptación			Técnicos						
		Tácticos		desmarque de ruptura			Tácticos		desmarque de apoyo, desmarque de ruptura				
		Psicológicos					Psicológicos						
				DESCRIPCIÓN		Rondo doble con finalización 15' Colocamos a los jugadores como en el dibujo. A los 4 pases, cualquiera de los jugadores en posesión hace un desmarque de ruptura para finalizar la jugada. Podemos trabajar por oleadas de 5 jugadores o hacer dos grupos. El otro grupo puede trabajar el mismo rondo pero sin finalizar. NO TENER A LOS NIÑOS PARADOS				DESCRIPCIÓN			
FEEDBACK				Partido									
				Marcaje individual para fomentar los desmarques tanto de apoyo como de ruptura. Importante que se haga con espacio para que los jugadores puedan decidir qué hacer y tener tiempo para realizarlo									

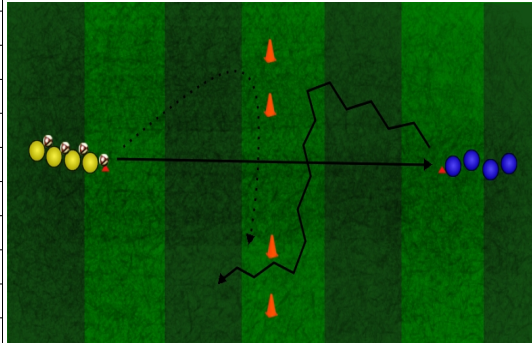
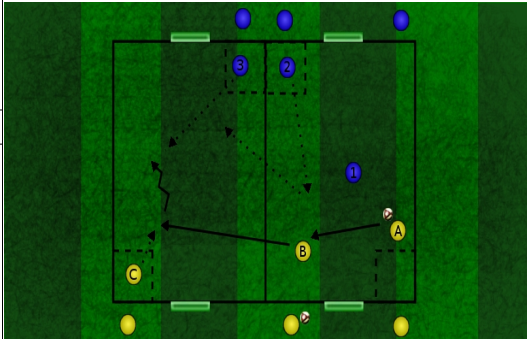
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	41		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	pressing	percepción	
		07/12/17	escalera	aros	vallas	anticipación	cambio de orientación	sacrificio	
	LUGAR					intercepción	equilibrio		
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, anticipación, intercepción		Técnicos	control, pase		
2			Tácticos	progresión		Tácticos	líneas de pase		
3			Psicológicos	percepción		Psicológicos	comunicación		
4			RONDO F.C. BARCELONA		DESCRIPCIÓN	RUEDA DE PASE		DESCRIPCIÓN	
5			 Objetivos: Físicos: Técnicos: control, pase Tácticos: apoyo, progresión Psicológicos: percepción Descripción: En un espacio 10x10m juegan 8 jugadores divididos en 4 equipos. Un equipo defiende, dándose situación 6x2. Ubicamos a los jugadores del mismo color en posiciones opuestas del rondo. El objetivo del juego es conectar un pase entre dos compañeros de equipo. Buscamos progresar en el juego, anulando la línea de presión. (pase entre líneas) Consignas: - Comenzar con posiciones fijas y, posteriormente, permitir movimiento libre de jugadores exteriores. - Dar continuidad o progresión al juego según lo requiera la situación. (inferioridad, superioridad, etc)	Activación general 5' Coordinación + acción técnica 10 repeticiones Rondo cognitivo 15' Es importante que los jugadores entiendan que deben mover el balón primero antes de conseguir el pase entre líneas. Corregir la posición de los defensas. NO EN LÍNEA		 Objetivos: Físicos: Técnicos: Control orientado, pase Tácticos: Apoyo diagonal Psicológicos: Percepción, análisis Descripción: Seguir la secuencia de pases. 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotación A-B-C-B-A. Restricción: Control orientado tras crear línea de pase Consignas: - Entrar a los jugadores rápidos en el movimiento de apoyo - Tener en cuenta correr con la posición corporal abierta (me permite ver el balón y el espacio a mi espalda) Variante: - Permitimos que el jugador del centro elija en qué lado hace el apoyo		Rueda de pase. Creación de líneas de pase 12' Importante el “timing” → Relación tiempo/espacio No recibir en estático Nombrar compañero antes de dar el pase	
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos			
			Tácticos	equilibrio, cambio de orientación, pressing		Tácticos	equilibrio, progresión, repliegue		
			Psicológicos	percepción, sacrificio		Psicológicos	percepción		
			CONSERVACIÓN DE BALÓN (Progresión y repliegue individual)		DESCRIPCIÓN	Partido		DESCRIPCIÓN	
			 Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: progresión y repliegue individual Psicológicos: Descripción: 6x6 en un espacio 20x30 con tres subespacios. El equipo que ataca se mueve, libremente, por todo el espacio. El que defiende, tendrá dos jugadores en cada zona al inicio. El objetivo es superar la línea de la zona rival con el balón controlado (progresión) Para evitarlo, del equipo que defiende, un jugador de la zona superada, podrá salir de la misma para realizar ayuda defensiva (repliegue individual). Restricciones: - Máximo 3 jugadores de cada equipo en una zona (igualdad numérica) Consignas: - El jugador más cercano a situación de balón es quien debería realizar el repliegue - Comunicación defensiva - Ayudas permanentes y creación de espacios en ataque	Conservación 15' Importante corregir los movimientos de equilibrio (repliegue y progresión) en función de si el equipo tiene, o no, la posesión de balón El equipo que no tiene posesión debe realizar pressing intenso hasta que el rival pierda posesión		 Partido Equilibrio entre líneas Cada línea actúa en su rectángulo. Sólo uno de los jugadores puede dejar su zona para ayudar en otra más adelantada o atrasada, según si se ataca o se defiende.			
FEEDBACK									

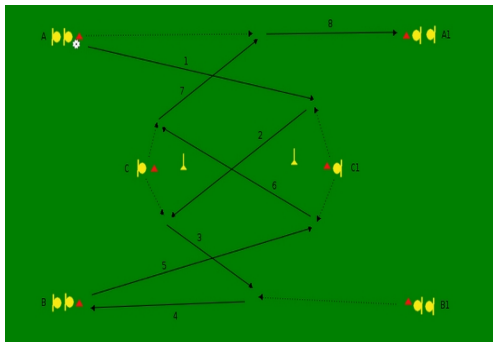
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	42		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	cobertura	comunicación		
		11/12/17	escalera	aros	vallas	conducción	permuta			
	LUGAR					regate	basculación			
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	tiro	cambio de orientación			
							vigilancia			
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	control, pase, conducción, regate, tiro		Técnicos				
2			Tácticos	paredes		Tácticos	cobertura, permuta, finalización			
3			Psicológicos			Psicológicos	comunicación			
4				DESCRIPCIÓN		COBERTURA Y PERMUTA (3x2. Desde banda)  Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción. Restricciones: ➤ No permitir defensa en línea ➤ Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda) Consignas: ➤ Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad ➤ Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento			DESCRIPCIÓN	
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos				
			Tácticos	basculación, cambio de orientación, vigilancia		Tácticos	cambio de orientación, basculación			
			Psicológicos	comunicación, atención		Psicológicos				
				DESCRIPCIÓN						
FEEDBACK										

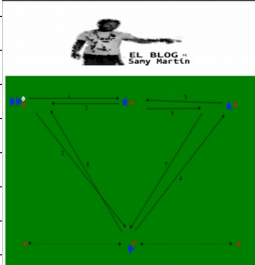
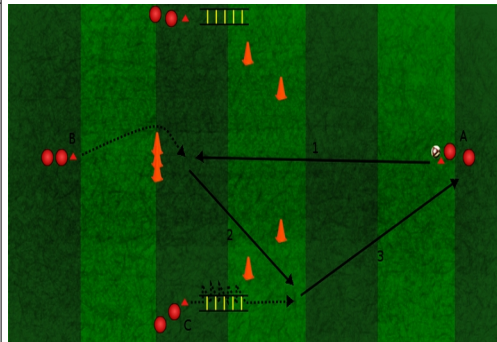
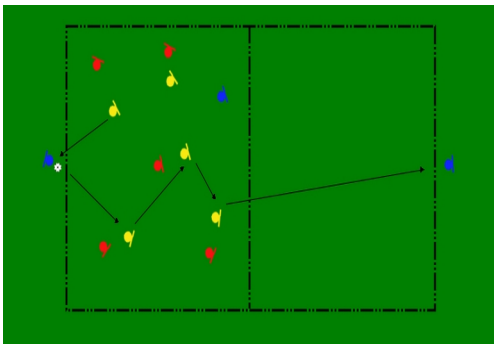
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
		43		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
		HORA Y FECHA					Control-pase	pressing	comunicación			
			13/12/17	escalera	aros	vallas	anticipación	cambio de orientación	sacrificio			
		LUGAR					intercepción	espacios libres	percepción			
		CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	juego de cabeza					
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1				Técnicos	control, pase, anticipación, intercepción			Técnicos	juego de cabeza, remate			
2				Tácticos	cambio de orientación			Tácticos				
3				Psicológicos				Psicológicos				
4							DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES		Técnicos					Técnicos					
		Tácticos		cambio de orientación, espacios libres, pressing			Tácticos					
		Psicológicos		comunicación, percepción, sacrificio			Psicológicos					
		CONSERVACIÓN (Espacios libres) 			DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
FEEDBACK					Conservación 2x8'				Partido libre			
				Insistir en las ayudas permanentes (dejarse ver cuando no se tiene el balón)					Aprovechar para corregir errores tácticos pero sin parar mucho el juego si no es necesario.			
				Intensidad en defensa. Incentivar a los chicos para que siempre llegue ayuda defensiva					Simular como si fuera un partido real.			
				Si resulta complicada, podemos hacer 2 zonas en lugar de 4.					Evaluar y hacer correcciones posteriores			

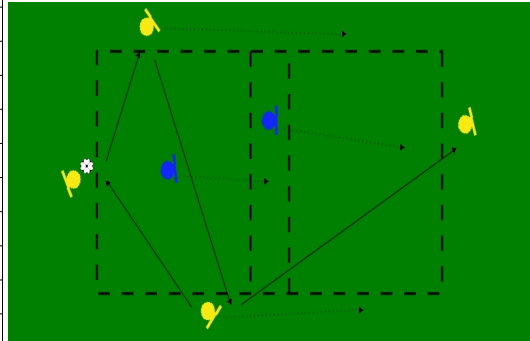
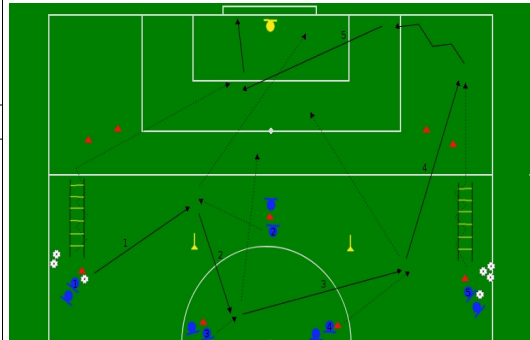
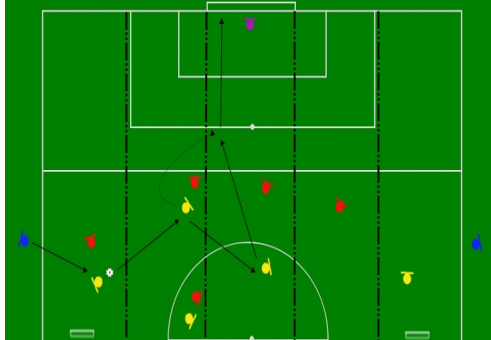
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	48		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	apoyo	comunicación		
		08/01/17	escalera	aros	vallas	conducción	amplitud	percepción		
	LUGAR					finta	cambio de orientación			
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	regate	basculación			
						tiro				
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1				Técnicos	control, pase, conducción, finta, regate, tiro		Técnicos			
2				Tácticos			Tácticos	apoyo, amplitud		
3				Psicológicos			Psicológicos	comunicación, percepción		
4			CIRCUITO TÉCNICO (Paredes)  Objetivos Físicos: Técnicos: control, pase, conducción, tiro Tácticos: pared Psicológicos: Descripción: Seguir secuencia 1-2-3-4 y rotación A-B-C. Se trabaja una vez por cada banda. Descripción de acciones previas: A.- Conducción zig-zag B.- Cambio de dirección C.- Escaleras de coordinación Restricciones: Tiro desde fuera del área: Empeine interior o total Tiro desde dentro del área: Interior del pie Consignas: Incidir en la superficie de contacto a utilizar tanto en la conducción como en el pase y el tiro Vigilar el timing (espacio-tiempo) para una correcta ejecución colectiva	DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación + acción técnica (pase corto) 10 repeticiones Circuito técnico 15' Exigir que haga un regate en la última pica Importante el "timing" en las acciones para simular situación de partido		 DESCRIPCIÓN Conservación 3x5' = 15' 4x4+4C Espacio 15x20m Los equipos tratan de mantener la posesión de balón Restricciones 1.- Tras el pase, el jugador debe realizar sprint, rodeando un cono exterior, antes de participar de nuevo en la jugada 2.- 3 toques máximo Distancia hasta cono exterior 5m Consignas Exigir comunicación entre los jugadores (solo, cuidado, etc.)				
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16			Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS	
OBSERVACIONES			Técnicos				Técnicos			
			Tácticos		apoyo, amplitud, basculación, cambio de orientación		Tácticos		apoyo, amplitud, basculación, cambio de orientación	
			Psicológicos				Psicológicos			
FEEDBACK			CONSERVACIÓN  Objetivos Físicos: Técnicos: Tácticos: Amplitud, cambio de orientación Psicológicos: Descripción: 5x3+3C en espacio 30x20 m delimitados dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón de una banda a la otra sin perder la posesión del mismo. Consignas: Vigilar la ocupación en el espacio interior Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas) Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas Progresión: Establecer un número de pases máximos en subespacio central, obligando a jugar a las bandas rápidamente		DESCRIPCIÓN Conservación 2x8' - Cambiar a los COMODINES - Podemos añadir sistema de puntos si consiguen objetivo. (llegar de banda a banda sin perder el balón)		PARTIDO (amplitud, conservación, pressing)  Objetivos Físicos: Técnicos: Tácticos: amplitud, conservación Psicológicos: Descripción: 5x3+2C+1P. El equipo AZUL ataca portería mientras que los ROJOS, para marcar, deben realizar 10 pases. Los COMODINES participan con el equipo en posesión de balón y deben permanecer en las zonas delimitadas (bandas) manifestando amplitud. El resto de jugadores no pueden entrar en dichas zonas. Restricciones: Equipo que ataca portería debe jugar, al menos, con un comodín para finalizar Comodines máximo 3 segundos en posesión Consignas: Cambiar roles y comodines Gol desde pase del comodín vale doble Para progresar en la conservación, podemos sumar gol al equipo que defiende portería si logra jugar en ambas bandas sin perder la posesión		DESCRIPCIÓN Partido libre - Marcaje individual en zona central - Aprovechar distribución de la tarea anterior - Definir posiciones en el campo y establecer límites de movimiento a las mismas (orden defensivo) - Si dominan la tarea, progresamos haciendo que pasen por ambas bandas antes de finalizar	

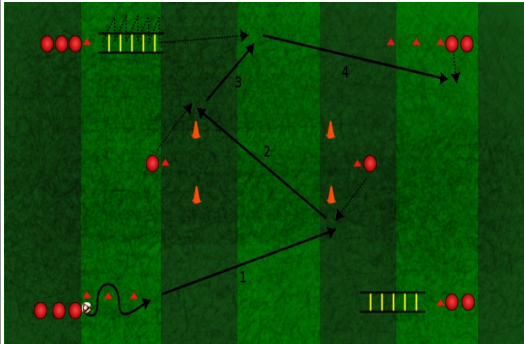
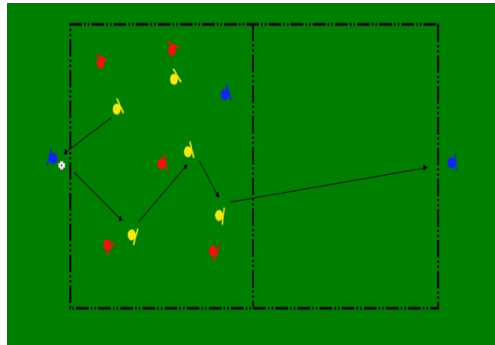
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
		49		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
		HORA Y FECHA					Control-pase	espacio libre	comunicación	
		10/01/17	escalera	aros	vallas	anticipación	cambio de orientación	percepción		
		LUGAR					intercepción	desdoblamiento		
		CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	cobertura técnica			
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS	
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, cobertura técnica		
2				Tácticos	líneas de pase		Tácticos			
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos			
4				RUEDA DE PASE Creando líneas de pase		DESCRIPCIÓN		RONDO F.C. BARCELONA		
5				 Objetivos Físicos: Técnicos: Control orientado, pase Tácticos: Apoyo diagonal Psicológicos: Percepción, análisis Descripción: Seguir la secuencia de pases: 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotación A-B-C-B-A. Restricción: Control orientado tras crear línea de pase Consignas: - Esgrir a los jugadores rápidos en el movimiento de apoyo - Tener en cuenta correr con la posición corporal abierta (me permite ver el balón y el espacio a mi espalda) Variante: - Permitimos que el jugador del centro elija en qué lado hace el apoyo		 Objetivos Físicos: Técnicos: control, pase Tácticos: apoyo, progresión Psicológicos: percepción Descripción: En un espacio 10x10m juegan 8 jugadores divididos en 4 equipos. Un equipo defiende, dándose situación 6x2. Ubicamos a los jugadores del mismo color en posiciones opuestas del rondo. El objetivo del juego es conectar un pase entre dos compañeros de equipo. Buscamos progresar en el juego, anulando la línea de presión. (pase entre líneas) Consignas: - Comenzar con posiciones fijas y, posteriormente, permitir movimiento libre de jugadores exteriores. - Dar continuidad o progresión al juego según lo requiera la situación. (inferioridad, superioridad, etc)		Rondo cognitivo 15' No permitir que el juego se convierta en tratar de conseguir puntos. El jugador debe aprender a observar y decidir cuándo es viable buscar el pase de progresión minimizando riesgo de perder balón		
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										Tarea 2
OBSERVACIONES		Técnicos		control, pase, remate/tiro, despeje		Técnicos				
		Tácticos		circulación, desdoblamiento,finalización		Tácticos		desdoblamiento, conservación		
		Psicológicos				Psicológicos				
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN		
				Acción combinativa 10' x LADO Desdoblamiento - Seguir secuencia de pases hasta finalización - Los defensas hacen defensa pasiva excepto en el centro que tratarán de despejar SIEMPRE hacia las bandas				Partido 2x10' Para finalizar hay que pasar el balón a uno de los comodines de banda . No es obligatorio dar el pase al compañero que realiza el desdoblamiento pero sí tiene que desocupar la banda para que el compañero pueda doblar La defensa suma gol si consigue dar 10 pases sin perder la posesión de balón		

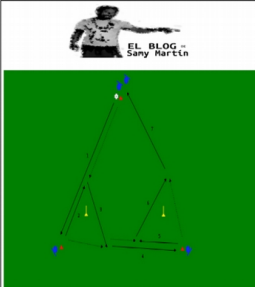
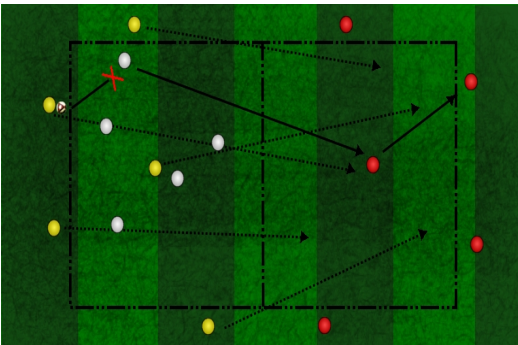
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	51		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	temporización	creatividad		
		15/01/18	escalera	aros	vallas	conducción	marcaje	percepción		
	LUGAR					finta	cambio de orientación			
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	Regate-entrada				
						tiro				
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1				Técnicos	contro, pase, regate, entrada		Técnicos	control, pase, conducción, remate/tiro, finta		
2				Tácticos	temporización, cambio de orientación		Tácticos	cambio de orientación		
3				Psicológicos	creatividad, percepción		Psicológicos	comunicación		
4					DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN		
5					Activación general 5'					
6					Coordinación + acción técnica					
7					10 repeticiones					
8					1x1 con porterías pequeñas 10'					
9					Tras recibir el pase de AMARILLO,					
10					el jugador AZUL debe intentar					
11					pasar por una de las porterías en					
12					conducción. AMARILLO sólo					
13					puede defender detrás de las					
14					porterías (temporización → NO					
15					ENTRADA)					
16					Max. 10" para finalizar					
				Mover al defensa de un lado a otro						
				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS	
OBSERVACIONES				Técnicos			Técnicos			
				Tácticos	temporización, cambio de orientación		Tácticos	cambio de orientación, marcaje individual		
				Psicológicos	comunicación, percepción		Psicológicos			
					DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN		
FEEDBACK					3x3. Temporización y cambio de orientación 2x10'					
					Se inicia con un 2x1. (2) Entra en juego desde zona marcada para igualdad numérica mientras (1) temporiza. (A) y (B) deben buscar un pase hacia (C) para finalizar. En ese momento (3) sale de zona marcada y trata de temporizar hasta que llegue la ayuda de (2) ó (1)					
					- Comunicación defensiva					
					- Cambiar roles (defensas y atacantes)					

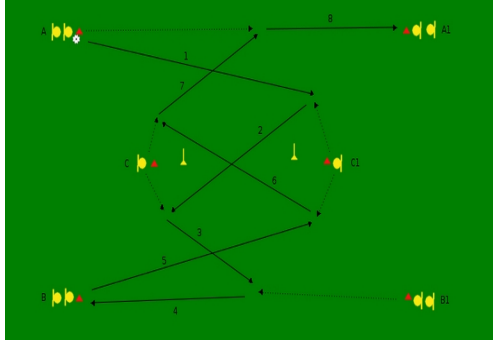
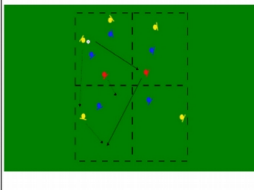
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	52		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					Control-pase	cambio de orientación	sacrificio			
		15/01/18	escalera	aros	vallas	juego de cabeza	basculación	comunicación			
	LUGAR					tiro	amplitud	cohesión grupal			
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros		pressing				
							saque de banda				
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1				Técnicos	juego de cabeza		Técnicos	control, pase			
2				Tácticos			Tácticos	cambio de orientación			
3				Psicológicos			Psicológicos	comunicación			
4						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
5						Activación general 5'				Rueda de pase 12' Rotación A ↔ A1 C ↔ C1 B ↔ B1 - Control con pierna adelantada . Perfilado hacia el juego. Me permite ver compañero que me da el pase y a quien tengo que dar el pase - Nombrar a compañerx antes de darle el pase	
6						Juego de cabeza 10'					
7						Variar elementos coordinativos					
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
OBSERVACIONES				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS	
				Técnicos				Técnicos			
				Tácticos		cambio de orientación, basculación, amplitud, press		Tácticos		ABP saque de banda	
				Psicológicos		comunicación, percepción		Psicológicos			
FEEDBACK						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
						Conservación 2x10'				Partido 2x10'	
						Objetivo: Pasar el balón de un espacio grande a otro sin perder posesión				Partido libre. El único condicionante será que todas las reanudaciones se harán con un saque de banda o de esquina.	
						Para poder pasar el balón hay que dar un mínimo de 4 pases. Los jugadores que permanecen en zona central deben realizar coberturas y tratar de interceptar el balón cuando sea posible				Corregir saque, movimientos, etc.	
										Un poco de promoción :-p	

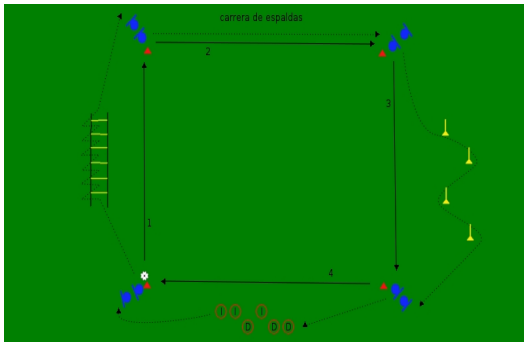
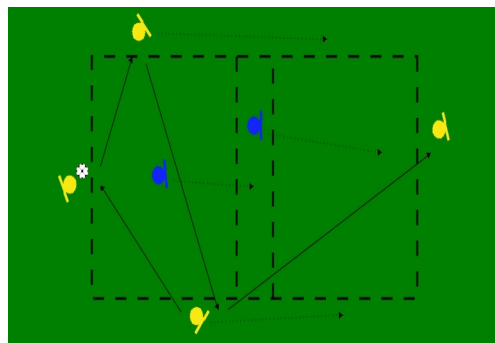
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS																		
		54		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos																
		HORA Y FECHA					Control-pase	apoyos	comunicación																
			22/01/18	escalera	aros	vallas	anticipación	amplitud	atención																
		LUGAR					interceptación	cambio de orientación																	
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	tiro	basculación																		
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS																	
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación																	
2				Tácticos			Tácticos																		
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación, atención																	
4				RUEDA DE PASE BILATERALIDAD Y PERFIL CORPORAL <table><tr><td>Objetivos</td></tr><tr><td>Físicos:</td></tr><tr><td>Técnicos: Control, pase</td></tr><tr><td>Tácticos:</td></tr><tr><td>Psicológicos:</td></tr><tr><td>Descripción: Seguir la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8</td></tr><tr><td>Restricciones</td></tr><tr><td>- Controles y pases con el interior del pie</td></tr><tr><td>- En los pases diagonales:</td></tr><tr><td>- Si el balón viene de la izquierda, controlar con la pierna derecha</td></tr><tr><td>- Si el balón viene de la derecha, controlar con la pierna izquierda</td></tr><tr><td>Consignas:</td></tr><tr><td>- Movimiento previo a los pases frontales para no recibir estáticos (fintas, saltos, coordinación, etc)</td></tr><tr><td>- Rapidez en la ejecución sin perder calidad técnica</td></tr></table>		Objetivos	Físicos:	Técnicos: Control, pase	Tácticos:	Psicológicos:	Descripción: Seguir la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8	Restricciones	- Controles y pases con el interior del pie	- En los pases diagonales:	- Si el balón viene de la izquierda, controlar con la pierna derecha	- Si el balón viene de la derecha, controlar con la pierna izquierda	Consignas:	- Movimiento previo a los pases frontales para no recibir estáticos (fintas, saltos, coordinación, etc)	- Rapidez en la ejecución sin perder calidad técnica	DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
Objetivos																									
Físicos:																									
Técnicos: Control, pase																									
Tácticos:																									
Psicológicos:																									
Descripción: Seguir la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8																									
Restricciones																									
- Controles y pases con el interior del pie																									
- En los pases diagonales:																									
- Si el balón viene de la izquierda, controlar con la pierna derecha																									
- Si el balón viene de la derecha, controlar con la pierna izquierda																									
Consignas:																									
- Movimiento previo a los pases frontales para no recibir estáticos (fintas, saltos, coordinación, etc)																									
- Rapidez en la ejecución sin perder calidad técnica																									
5				Rueda de pase 10'		- Seguir secuencia de pases 1-2-3.																			
6				- El jugador B debe anticipar e interceptar el balón (los conos simulan un jugador al que va el pase)		- Podemos añadir porterías pequeñas para finalizar en lugar de hacer el pase 3																			
7				- Hacer varios triángulos (Máximo 6 jugadores por rueda)		- Nombrar compañero antes de dar el pase																			
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
OBSERVACIONES				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS																	
				Técnicos			Técnicos																		
				Tácticos	apoyos, amplitud, basculación, cambio de orientación		Tácticos	apoyos, amplitud, basculación, cambio de orientación																	
				Psicológicos			Psicológicos																		
FEEDBACK						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN															
						Conservación				Partido															
				Todos los jugadores en una zona. Cuando el equipo en posesión de 4 pases (o más) debe buscar al comodín de la otra banda. Todos cambian de zona excepto el comodín de banda.		Delimitar línea central para referencia en la basculación (aproximación a jugada sin salir de zona)		- Marcaje individual																	
				- Marcaje individual		- Para poder finalizar jugada hay que jugar con los dos comodines		- Además de portería pequeñas, el equipo que defiende portería grande, suma un gol si hace 15 pases sin perder posesión																	
				- Limitar número de toques (2-3)																					
				- Creación de líneas de pase (no estático)																					

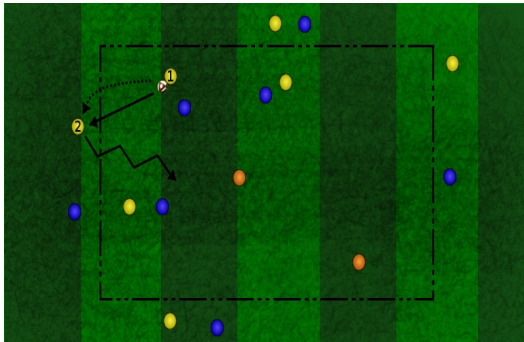
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS								
		55		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos						
		HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	sacrificio						
			24/01/18	escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	cambio de orientación	comunicación						
		LUGAR					regate	basculación	cohesión grupal						
CASABLANCA III				petos	portería peq	otros	conducción	temporización	creatividad						
							tiro								
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS					
1				Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos	conducción, regate, entrada, tiro						
2				Tácticos	cambio de orientación			Tácticos	temporización defensiva						
3				Psicológicos				Psicológicos	creatividad						
4							DESCRIPCIÓN			 Temporización defensiva, cobertura y permuta Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: Temporización defensiva, cobertura y permuta Psicológicos: Descripción: Colocarnos en medio campo, los conos como muestra el dibujo. El jugador AMARILLO sale en conducción encarando al defensor, que debe temporizar para la llegada de su compañero. Si es rebasado deberá permutar rápidamente. Restricciones: 1. El segundo defensa sale de su posición con un retraso de 5s. Consignas: - En defensa, no debemos permitir que los jugadores estén en línea. Exigimos que uno de ellos realice cobertura para cumplir objetivo - Tener en cuenta una buena orientación en el marcate para hacer una buena temporización y evitar ser desbordado fácilmente. (Trasar de llevar al atacante a banda o a su pierna menos hábil)			DESCRIPCIÓN		
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16				Tarea 2			OBJETIVOS			Partido			OBJETIVOS		
OBSERVACIONES				Técnicos	control, pase, remate/tiro, despeje			Técnicos							
				Tácticos	cambio de orientación, amplitud			Tácticos	basculación, cambio de orientación						
				Psicológicos	comunicación, cohesión grupal			Psicológicos							
FEEDBACK							DESCRIPCIÓN						DESCRIPCIÓN		
				Acción combinativa 2x8'						Partido 2x10'					
				Vigilar el timing en las acciones (espacio-tiempo)						El equipo que defiende debe ocupar 4 de las 5 zonas aproximándose al balón (basculación) y dejando el lado débil desocupado. Se moverán en función del balón.					
				Nombrar a compañero antes de darle el pase						El equipo que ataca puede ocupar todos los carriles.					
				Establecer zonas de remate (no todos apelotonados)						Comodines juegan con equipo que tiene balón.					
				Incorporar dos defensas para defender los centros (rotarlos) con despejes orientados a banda						Se puede hacer gol haciendo 20 pases sin perder posesión					

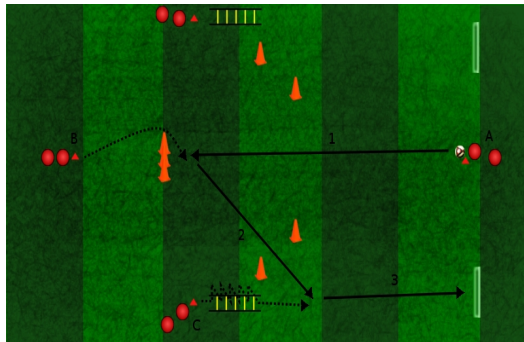
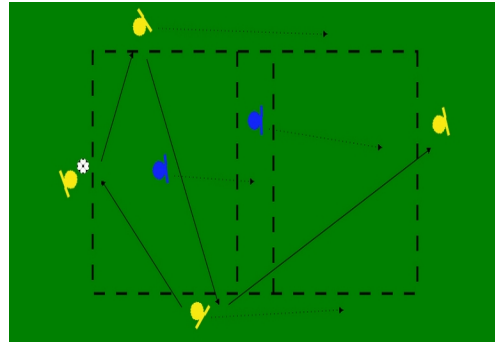
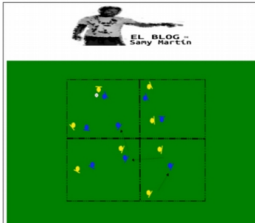
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	63		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	comunicación		
	12/02/18	escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientación	atención			
	LUGAR					regate	basculación			
CASABLANCA III	petos	portería peq	otros	tiro						
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	control, pase, conducción		Técnicos				
2			Tácticos	cambio de orientación		Tácticos	cambio de orientación, amplitud, basculación			
3			Psicológicos	comunicación, atención		Psicológicos				
4				DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN			
5				Activación general 5' Rueda de pase 12' - Control y pase con interior - Controles orientados y siempre perfilado hacia el juego - Variabilidad en <u>ejercicios de escalera</u> - Nombrar compañero antes de darle el pase			Conservación 15' Realizar la tarea en medio campo. - A los 4 pases, el equipo en posesión, puede jugar con el comodín del otro espacio. - Tras el pase, todos los jugadores cambian de zona Progresión: Permitimos que el equipo en posesión de balón ocupe ambos espacios pero ampliando el número de pases mínimo para cambiar a 6.			
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES			Técnicos	control, regate, entrada, tiro		Técnicos				
			Tácticos	detectar y ocupar espacios libres		Tácticos	amplitud, conservación de balón			
			Psicológicos			Psicológicos				
FEEDBACK			1X1 EN BANDA Distintos ángulos defensivos  Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, regate, entrada, finalización Tácticos: Detectar y ocupar espacio libre Psicológicos: Descripción: Marcamos dos espacios de 5x5m como muestra el gráfico. Por fuera del cuadro, colocamos conos, que serán la posición inicial de los defensas. Defensa frontal, lateral y por la espalda. El entrenador (E) da balón al jugador atacante (AMARILLO). Tras controlar, debe superar la oposición de un adversario con un regate (o final) y finalizar acción. Restricción: - No se permite la presión hasta que el balón salga del cuadro marcado - Tiros dentro del área → Interior del pie - Tiros desde fuera del área → Empeine interior o total Consignas: - Acción rápida (no hay temporización en ataque) - Cambio de ritmo tras regate. Evitando que el defensor nos alcance		DESCRIPCIÓN		PARTIDO (amplitud, conservación, pressing)  Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: amplitud, conservación Psicológicos: Descripción: 5x5+2C+1F. El equipo AZUL ataca portería mientras que los ROJOS, para marcar, deben realizar 10 pases. Los COMODINES participan con el equipo en posesión de balón y deben permanecer en las zonas delimitadas (bandas) manteniendo amplitud. El resto de jugadores no pueden entrar en dichas zonas. Restricciones: - Equipo que ataca portería debe jugar, al menos, con un comodín para finalizar - Comodines máximo 3 segundos en posesión Consignas: - Cambiar roles y comodines - Gol desde pase del comodín vale doble - Para progresar en la conservación, podemos sumar gol al equipo que defiende portería si logra jugar en ambas bandas sin perder la posesión		DESCRIPCIÓN	
					1x1. Tres posiciones defensivas 15' Cada jugador realiza los tres ataques 1x1 antes de rotar Control perfilado: - De espaldas a banda - Me permite ver al entrenador y a la portería - Control con pierna adelantada. Banda izquierda → pierna izq Banda derecha → pierna drch				Partido 20'	

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS							
	64		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos					
	HORA Y FECHA					Control-pase	cobertura	sacrificio					
		14/02/18	escalera	aros	vallas	tiro	permuta	comunicación					
	LUGAR						pressing	cohesión grupal					
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros								
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS						
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, tiro						
2			Tácticos			Tácticos	cobertura, permuta						
3			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación, sacrificio, cohesión						
4			Triángulo de pase (doble pared)  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, control orientado, pase Tácticos: Psicológicos: Descripción: Se sigue la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7. Restricciones: Control y pase con el interior del pie Control orientado tras pared a pica Consignas: - Cambiar el sentido de la secuencia de pases para trabajar la otra piana. - Exigir 1 toque en todos los contactos salvo tras recibir la pared a pica - Añadir 1 ó 2 balones más a la tarea, en función del nº de jugadores.			DESCRIPCIÓN		COBERTURA Y PERMUTA (3x2. Desde banda)  Objetivos Físicos: Técnicos: Tácticos: cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: Se marcan dos cuadrantes de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción. Restricciones: No permitir defensa en línea Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda) Consignas: Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento		DESCRIPCIÓN			
5						Activación general 5'				Coordinación + acción final		cobertura y permuta + finalización 2x8'	
6						10 repeticiones				Rueda de pase 12'		- Exigir comunicación en defensa (salgo, me quedo, etc)	
7						- Control y pase con el interior del pie						- En ataque: tener movilidad y ocupar espacios libres	
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS						
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos							
			Tácticos	cambio de orientación, pressing		Tácticos							
			Psicológicos	comunicación, sacrificio, cohesión		Psicológicos							
					DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN						
FEEDBACK					Conservación 15' Pressing tras pérdida. Cambio rápido de mentalidad. Tras recuperación, el equipo que defiende debe dar un pase al otro espacio. Los AMARILLOS, que estaban en posesión, presionan rápidamente		Partido libre 20' No sustituir por tiros a puerta desde la frontal ni similares. Si vamos a realizar otra tarea que sea lo más parecido a la competición						

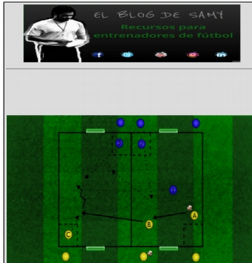
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	66		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	espacios libres	comunicación	
			escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientación	percepción	
	LUGAR					finta	basculación	cohesión grupal	
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	relevo			
						tiro			
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, conducción, finta, relevo, tiro		Técnicos	control, pase		
2			Tácticos	cambio de orientación		Tácticos	cambio de orientación		
3			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación, cohesión		
4			CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO  Objetivos Físicos: coordinación Técnicos: control, pase, relevo, conducción, finta, tiro Tácticos: Psicológicos: Descripción A.- Escalera de coordinación + relevo técnico + conducción picas + pase B.- Conducción + relevo técnico C.- Salto a vallas + conducción + finta a pica + tiro Restricciones: Control y pase interior del pie Conducción alternando interior-exterior Tiro empeine interior o total Consignas: Insistir en que el relevo no es un pase sino una "dejada" al/a compañerx Variabilidad en ejercicios de escalera Exigir ejecución rápida en la conducción final Trabajar una vez por cada banda			DESCRIPCIÓN		 DESCRIPCIÓN Rueda de pase 12' - Rotación por letras: A → A1 B → B1 C → C1 - Exigir el perfil adecuado y el uso de ambas piernas (siempre orientado hacia el juego) - Vigilar tiempo-espacio para que ningún jugador/a quede esperando - Cambiar a los jugadores C y C1 cada 2-3 minutos	
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos			
			Tácticos	cambio de orientación, espacios libres		Tácticos	cambio de orientación, basculación		
			Psicológicos			Psicológicos			
FEEDBACK			CONSERVACIÓN (Espacios libres)  Objetivos Físicos: Técnicos: Tácticos: conservación, espacios libres, cambio de orientación, apoyos Psicológicos: Descripción: 5x5+2C. En un cuadrado 20x20 dividimos 4 subespacios. Inicialmente, habrá un jugador de cada equipo en cada subespacio excepto en zona activa (donde está balón) que hay situación 2x2+1C. El objetivo de la tarea es mantener la posesión de balón, aprovechando el espacio en los subespacios débiles, para dar continuidad al juego Restricciones: Máximo 4 pases en un subespacio Situación máxima dentro de un subespacio, 2x2+1C. Consignas: Manifestar amplitud para crear espacios interiores Restringir el número de toques si cuenta robar en exceso			DESCRIPCIÓN		 DESCRIPCIÓN Partido 20' Trazamos línea divisoria como en el dibujo. En cada zona juegan como máximo 3x3+1C. Para poder hacer gol hay que jugar en las dos zonas; como mínimo, una vez.	

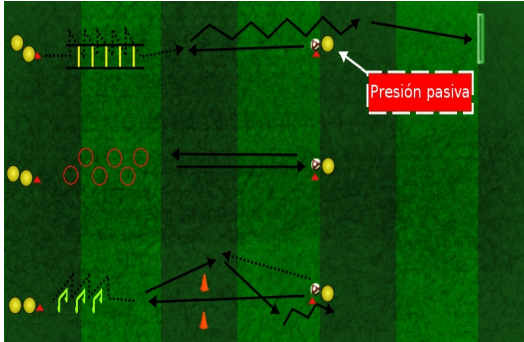
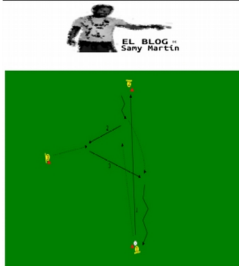
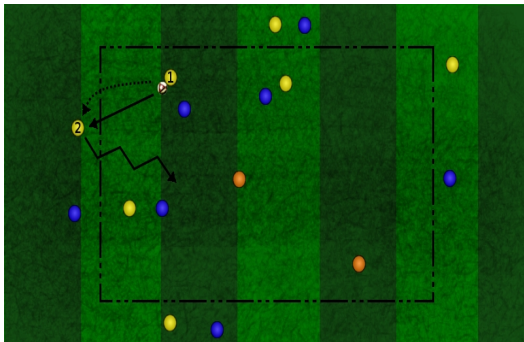
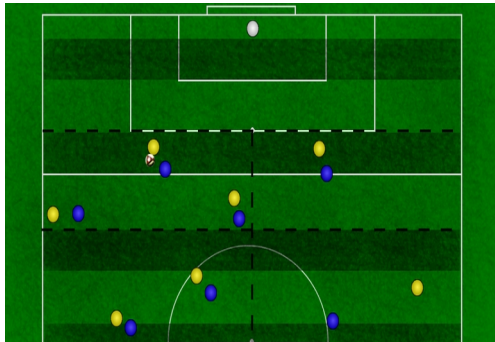
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	67		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	temporización	creatividad	
			escalera	aros	vallas	anticipación	marcaje	percepción	
	LUGAR					intercepción	cambio de orientación	comunicación	
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, anticipación, intercepción		
2			Tácticos			Tácticos	cambio de orientación		
3			Psicológicos	comunicación		Psicológicos			
4				DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN		
5				Activación general 5' Rueda de pase 12' Variabilidad en ejercicios de coordinación Máximo 8 jugadores por cuadrado (aumenta la participación) Nombrar compañerx antes de darle el balón					
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos	control, pase, regate, entrada, anticipación, intercepción		Técnicos			
			Tácticos	temporización, acciones ofensivas		Tácticos			
			Psicológicos	creatividad, cohesión grupal		Psicológicos			
			Temporización defensiva  Objetivos Físicos: Técnicos: Tácticos: Temporización defensiva, trabajo zonal Psicológicos: Descripción: La tarea la desarrollamos como oleadas de ataque 4x2. Los jugadores amarillos intentan de progresar en el juego mientras que los rojos intentan de impedir su avance (sin realizar entradas). Tras 5 segundos, los jugadores en los cuadros de espera, se activan y deben ir en ayuda defensiva ocupando los laterales de la zaga. Consignas: - Los defensas deben distribuirse bien el espacio y no deben tratar de arrebatarse el balón al contrario salvo que estén seguros de su acción. Una entrada errada puede significar un gol en contra. - Los jugadores que acuden a la ayuda defensiva, tratarán de neutralizar la superioridad numérica del rival. - En ataque, debemos insistir a nuestros jugadores, que sean rápidos y verticales, no dando opción a la llegada de la ayuda defensiva.		DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN
FEEDBACK					Oleadas de ataque 4x2+2 Terminar la acción, como máximo, en 20 segundos (aumento de participación) Si los 5 segundos para activar la igualdad numérica resultan demasiado tiempo, acortarlos Variabilidad en ataque: desdoblamiento, 1x1, superioridad por banda, etc				
							Partido libre Introducir conceptos que queramos trabajar. Evitar: filas largas, poco dinamismo Considerar: incluir acciones a balón parado, correcciones de posicionamiento y movimientos		

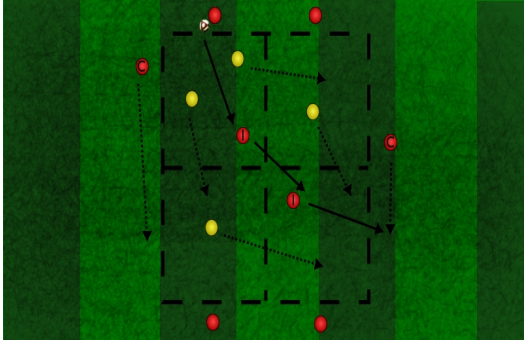
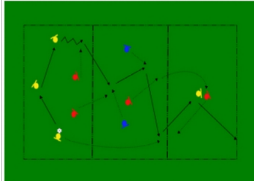
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS															
	69		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos													
	HORA Y FECHA					Control-pase	desdoblamiento	comunicación													
		26/02/18	escalera	aros	vallas	regate	cambio de orientación	cohesión grupal													
	LUGAR					entrada	amplitud	creatividad													
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	conducción	basculación	cambio de mentalidad													
						tiro	temporización														
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS													
1			Técnicos	conducción, control, pase, regate, entrada, tiro		Técnicos	control, pase, conducción, remate														
2			Tácticos	temporización defensiva, transiciones		Tácticos	desdoblamiento, cambio de orientación, basculación														
3			Psicológicos	cambio de mentalidad		Psicológicos	comunicación, atención, sacrificio														
4			2x2 a partir de 1x1. TRANSICIONES  <table><tr><th>OBJETIVOS</th><th>MATERIALES</th></tr><tr><td>Físicos: velocidad de reacción</td><td>4 conos pequeños</td></tr><tr><td>Técnicos: conducción, regate, entrada, control, pase, tiro</td><td>Balones Petos</td></tr><tr><td>Tácticos: transiciones, temporización defensiva</td><td></td></tr><tr><td>Psicológicos: cambio de mentalidad</td><td></td></tr></table> Descripción: Marcamos un campo de 20x20 con porterías pequeñas. Los jugadores, por equipos, se colocan como en el dibujo. Se parte de un 1x1 entre A y B. Tras finalizar acción C sale en conducción para iniciar un 2x1 (B y C vs A). Una vez finalice la acción D iniciará en conducción un ataque en situación 2x2 (D y A vs B y C). Restricciones: - Finalizar en menos de 7 segundos Consignas: - Aprovechar espacios libres durante la transición - Temporizar en defensa para evitar ataque rápidos con espacio DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación + acción técnica (10 repeticiones) 2x2 partiendo de 1x1 10' Importante que el jugador que sale en conducción lo haga rápido, sin esperar a que el defensa pueda actuar para forzarlo a hacer una buena temporización Rotar a lxs jugadorxs para que todxs tengan situación de 1x1 tanto en ataque como en defensa  DESCRIPCIÓN Acción combinativa. Desdoblamiento 15' Seguir la secuencia de pases 1-2-3-4-5 El jugador que realiza el desdoblamiento debe esperar al pase 3 para comenzar su carrera Los defensas realizan basculación sin realizar entradas pero sí podrán defender el centro* *Valorar la dificultad. Si es mucha, disminuir el número de defensas		OBJETIVOS	MATERIALES	Físicos: velocidad de reacción	4 conos pequeños	Técnicos: conducción, regate, entrada, control, pase, tiro	Balones Petos	Tácticos: transiciones, temporización defensiva		Psicológicos: cambio de mentalidad								
OBJETIVOS	MATERIALES																				
Físicos: velocidad de reacción	4 conos pequeños																				
Técnicos: conducción, regate, entrada, control, pase, tiro	Balones Petos																				
Tácticos: transiciones, temporización defensiva																					
Psicológicos: cambio de mentalidad																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16			Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS													
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos															
			Tácticos	desdoblamiento, conservación, amplitud		Tácticos	desdoblamiento														
			Psicológicos	comunicación, sacrificio, cohesión grupal		Psicológicos	comunicación, atención														
FEEDBACK			 DESCRIPCIÓN Conservación 2x10' Juegan 7x7+2C (adaptar al número de jugadores) Cuando se da pase a un compañerx de fuera, el jugador que lo da pasa a ser apoyo exterior y el que estaba fuera entra dentro del espacio. Fuera del cuadrado se puede obstaculizar pero no robar el balón. Modificar espacio/jugadores/restricciones según dificultad		DESCRIPCIÓN		 Partido Delimitar bandas como en el dibujo. Éstas estarán ocupadas, inicialmente, por los comodines. Para acabar jugada hay que realizar un desdoblamiento. No es obligatorio que den el pase al compañero que dobla (libertad/alternativas en la toma de decisiones) En banda no se puede defender inicialmente														

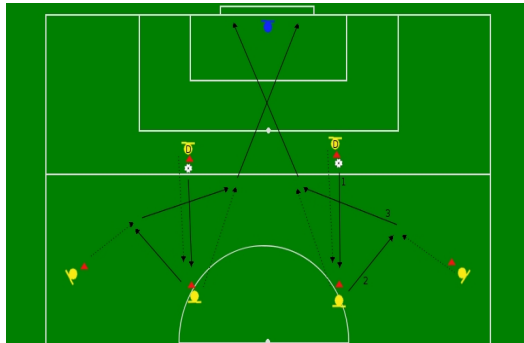
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	70		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					Control-pase	pressing	sacrificio			
		28/02/18	escalera	aros	vallas	finta	desmarque de ruptura	comunicación			
	LUGAR					anticipación	cambio de orientación	cohesión grupal			
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	interceptación					
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1				Técnicos	control, pase, tiro, anticipación		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			
2				Tácticos			Tácticos	cambio de orientación			
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos				
4						DESCRIPCIÓN Activación general 5' Rueda de pase + finalización porterías pequeñas 12' El jugador B se anticipa a los conos para recibir y dar pase a una de las bandas para que finalice en porterías pequeñas. En banda derecha → control y tiro con derecha En banda izquierda → control y tiro con izquierda Variabilidad en los ejercicios de escaleras Vigilar timing (espacio-tiempo) Nadie recibe estático				DESCRIPCIÓN Rondo doble 15' Montar tantos como sea posible (máx.6 jugadores por rondo) Tras tres pases se puede cambiar la orientación jugando al otro espacio. Los bandas deben acudir al apoyo. El jugador azul que está en espera sale a defender	
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES		Técnicos				Técnicos					
		Tácticos		pressing, cambio de orientación		Tácticos					
		Psicológicos		sacrificio, percepción, análisis		Psicológicos					
FEEDBACK				CONSERVACIÓN (Pressing)  Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: Pressing Psicológicos: Descripción: Dividimos en 4 subespacios iguales un espacio 30x30 m. En cada zona ubicamos a dos jugadores de cada equipo, inicialmente. El equipo que defiende (AZUL) debe manifestar superioridad numérica en el subespacio activo (donde está el balón), obviando el pasivo (el más alejado de balón), para tratar de recuperar (o hacer perder) el balón al equipo en posesión (AMARILLO) Restricción: • Juego a 2-3 toques, facilitando la consecución del objetivo. Podemos ampliar el nº de toques por jugador si queremos progresar en la tarea. Consignas: • Debemos exigir a los jugadores que defienden permanecer juntos, cerrando las líneas de pase interiores y ser agresivos en la presión (no hay temporización) ya que debemos aprovechar la superioridad numérica que poseemos.		DESCRIPCIÓN Conservación. Pressing Importante manejar los espacios. Hacer tarea más/menos grande dependiendo del nivel de lxs jugadorxs Esta tarea provoca mucha pérdida de balón si está bien hecha (objetivo principal defensivo); por lo tanto, debemos insistir/premiar a los DEFENSAS y no al ATAQUE		DESCRIPCIÓN Partido libre Introducir algún objetivo, condicionante o restricción (reglas de provocación) NO PACHANGA			

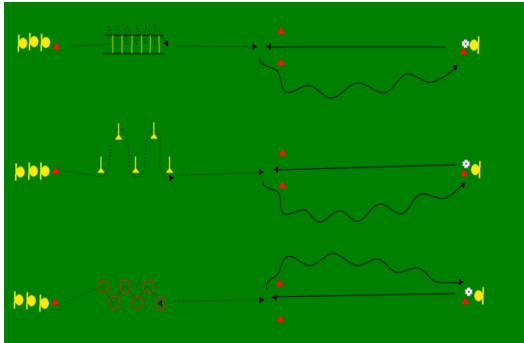
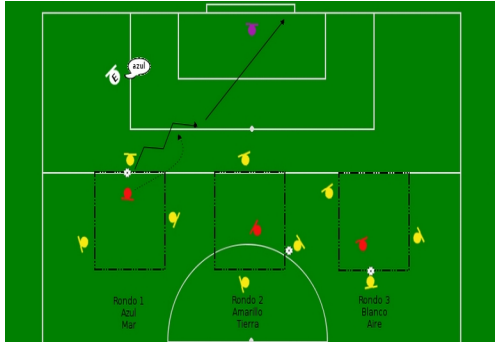
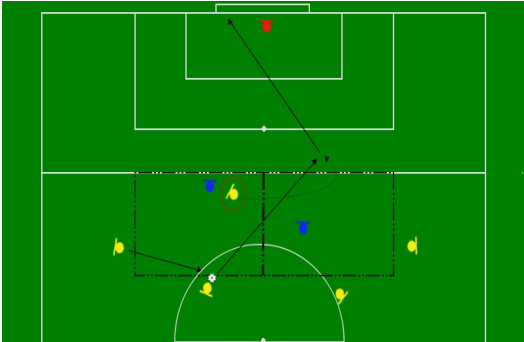
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS		
	72		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					conducción	amplitud	comunicación
	05/03/18		escalera	aros	vallas	Control-pase	apoyo	cohesión grupal
	LUGAR					regate	desmarque	creatividad
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	finta			
					remate			
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS	
1			Técnicos	conducción, control, pase, regate, finta, remate		Técnicos	control, pase, anticipación	
2			Tácticos	apoyos, amplitud		Tácticos		
3			Psicológicos	comunicación, creatividad, cohesión grupal		Psicológicos	comunicación	
4				DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN	
5				Activación general 5'			Rueda de pases 12'	
6				Coordinación + acción técnica (ver vídeo)			Seguir la secuencia de pases	
7				Circuito técnico 8' x LADO			- Exigir movilidad antes de recibir	
8				1.- Conducción + regate + pase			- Vigilar el timing (tiempo-espacio)	
9				2.- Picas + control + conducción (conos grandes) + pase + aros			- Inlcuir dos balones si el desarrollo del ejercicio lo permite	
10				3.- Control + conducción (conos pequeños) + pase a banda + remate			- Nombrar compañerx antes de darle el balón	
11				4.- Momento defensivo + escaleras + pase (centro)				
12				Rotación: A-B-C-D-A				
13								
14								
15								
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS	
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos		
			Tácticos	amplitud, desmarque, apoyo		Tácticos	amplitud, apoyos, desmarques, conservación	
			Psicológicos			Psicológicos		
			CONSERVACIÓN		PARTIDO		DESCRIPCIÓN	
							Partido	
FEEDBACK			Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: Amplitud, cambio de orientación Psicológicos: Descripción: 5x5+3C en espacio 30x20 m delimitamos dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón de una banda a la otra sin perder la posesión del mismo. Consignas: - Vigilar la ocupación en el espacio interior - Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas) - Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas Progresión: - Establecer un número de pases máximos en subespacio central, obligando a jugar a las bandas rápidamente		Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: amplitud, conservación Psicológicos: Descripción: 5x5+2C+1P. El equipo AZUL ataca portería mientras que los ROJOS, para marcar, deben realizar 10 pases. Los COMODINES participan con el equipo en posesión de balón y deben permanecer en las zonas delimitadas (bandas) manifestando amplitud. El resto de jugadores no pueden entrar en dichas zonas. Restricciones: - Equipo que ataca portería debe jugar, al menos, con un comodín para finalizar - Comodines máximo 3 segundos en posesión Consignas: - Cambiar roles y comodines - Gol desde pase del comodín vale doble - Para progresar en la conservación, podemos sumar gol al equipo que defiende portería si logra jugar en ambas bandas sin perder la posesión		- Marcaje al hombre	

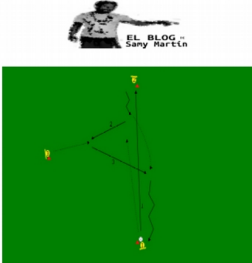
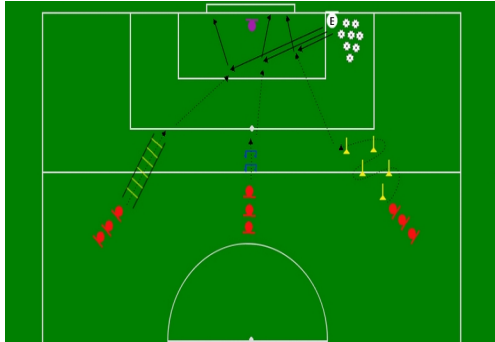
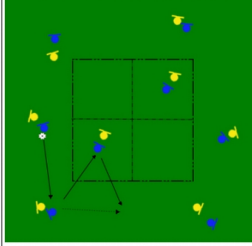
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS		
	73		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	basculación	sacrificio
		07/03/18	escalera	aros	vallas	remate	temporización	cohesión grupal
	LUGAR					tiro		creatividad
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	interceptación		
						anticipación		
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS
1			Técnicos	control, dominio		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, regate, entrada	
2			Tácticos			Tácticos		
3			Psicológicos	creatividad		Psicológicos	creatividad	
4						DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN Rondo con finalización 1x1 15' Cada rondo tiene asignado: - un número - un color - un elemento A la voz del entrenador/a el jugador del rondo mencionado que tenga el balón ataca portería contra el que roba (situación 1x1) Todos los jugadorxs cambian de rondo cada 5'
5						Activación general 5' Dominio de balón 10' - Mano-empeine - Mano-muslo - Mano-cabeza - Insistir en el trabajo de las dos piernas - Dejar espacio para que creen y prueben "cositas" Pases por pareja 5' Empezar con pase corto y aumentar distancia progresivamente		
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16			Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos		
			Tácticos	temporización, basculación		Tácticos	basculación, cambio de orientación	
			Psicológicos	sacrificio, comunicación, cohesión grupal		Psicológicos		
					DESCRIPCIÓN Ataque-defensa. Espacio reducido 2x8' Si es complicado para el grupo trabajar sólo en una zona en situación inicial de 2x1 donde el defensa debe temporizar y esperar ayuda dándose un 2x2 si lo logra			
FEEDBACK								

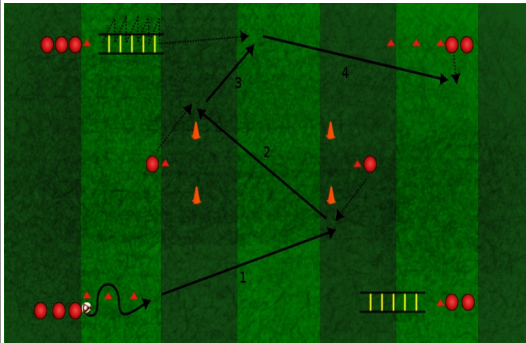
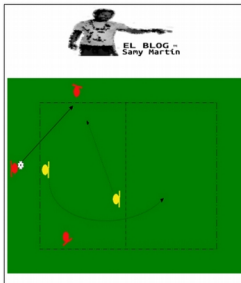
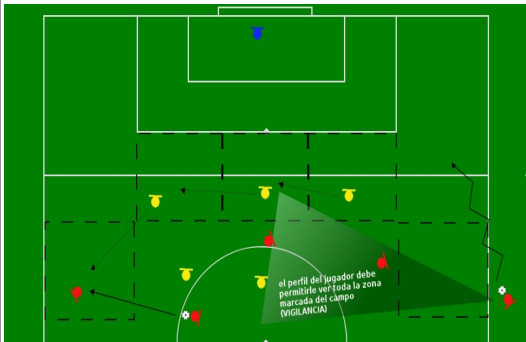
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	83		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					Control-pase	apoyos	comunicación			
	02/04/18	escalera	aros	vallas	regate	paredes	percepción				
	LUGAR					entrada	cambio de orientación	cohesión grupal			
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	tiro	pressing					
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS			
1				Técnicos	control, pase, tiro		Técnicos	control, pase			
2				Tácticos			Tácticos	apoyos, pared			
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación, toma de decisión			
4					DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación + acción técnica 15' - Variabilidad en los ejercicios de coordinación - Nombrar compañerx antes de darle el balón		RUEDA DE PASE (Pared)  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Paredes Psicológicos: Descripción: Ubicamos tres jugadores en triángulo como muestra la imagen. El jugador 1 pasa el balón a 2 y corre, simulando la oposición frontal de un defensa. El jugador 2 hace pared con el 3, ante la oposición del jugador 1, y conduce hace como inicial. Rotación: 1-3-2 Restricción: La devolución de pared (por antonomasia) debe ser a un toque Consignas: - El jugador 2 debería aproximarse, lo más posible a 1 para realizar una pared efectiva - Vigilar el "timing" en el apoyo de jugador 3		DESCRIPCIÓN Rueda de pase. Paredes 15' - Controles y pases con el interior del pie - Atención a perfil corporal - Exigir intensidad defensiva para mayor similitud a juego real - Nombrar compañerx antes de darle el balón		
16				Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS			
OBSERVACIONES				Técnicos			Técnicos				
				Tácticos	conservación, apoyos, pressing, cambio de orientación		Tácticos	apoyos, paredes, pressing			
				Psicológicos			Psicológicos				
FEEDBACK						DESCRIPCIÓN Conservación 2x10' De cada equipo, se coloca un jugador fuera del espacio ofreciendo apoyo en amplitud. Cuando se pasa el balón a este jugador/a hay que cambiar los roles. (el que estaba dentro sale fuera y viceversa) Incluir alguna restricción (límite de toques, zonas prohibidas, límite de pases)				DESCRIPCIÓN Partido 20' Se marcan 4 zonas como en el dibujo. En cada zona puede haber, como máximo, 3 jugadores de cada equipo. Exigiremos a los AZULES que presionen alto impidiendo la progresión de AMARILLOS . Lo ideal sería generar superioridad numérica defensiva dentro de las zonas. Los AMARILLOS deben mostrar amplitud con el fin de que haya espacio interior para jugar	

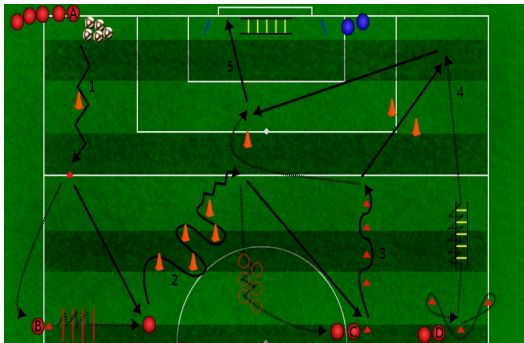
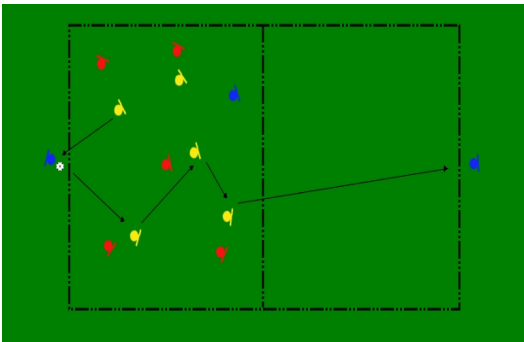
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS		
	84		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	desdoblamiento	sacrificio
	04/04/18		escalera	aros	vallas	anticipación	equilibrio	cohesión grupal
	LUGAR					interceptación	basculación	percepción
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	remate		toma de decisión
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos	control, pase, remate
2			Tácticos	basculación			Tácticos	equilibrio, cambio de orientación
3			Psicológicos	percepción, toma de decisión, sacrificio			Psicológicos	comunicación
4						DESCRIPCIÓN		
5						Activación general 5' Rondo cuádruple 15' Espacio total 20x20 De los 4 defensas, 2 presionan en zona activa (donde está balón) y los otros 2 cierran líneas de pase cercanas - Los jugadores I deben estar en diagonal siempre para ofrecer distintas alturas de apoyo - Los jugadores C deben cambiar de espacio con el balón - No se permite pase lateral - Sale el que roba o presiona		
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16			Tarea 2			OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos				Técnicos	
			Tácticos	desdoblamiento, equilibrio			Tácticos	equilibrio, marcaje zonal, superioridad numérica
			Psicológicos	percepción, toma de decisión, sacrificio			Psicológicos	
FEEDBACK			CONSERVACIÓN			DESCRIPCIÓN		
			 Objetivos Físicos: Técnicos: Tácticos: apoyo, superioridad numérica, profundidad Psicológicos: Descripción: En un espacio 20x30 m se marcan 3 zonas iguales. Juegan 4x2x2. El objetivo es llegar con el balón controlado, hasta la línea de fondo (1 punto). Para ello, los jugadores que inician jugada, se incorporarán a la zona siguiente creando superioridad. Los comodines se mantendrán en la zona central. Una vez que finaliza la acción o el equipo que defiende roba, se intercambian los roles. Restricciones - El balón debe ser jugado en todas las zonas - Máximo 3x2 en zona activa (zona de balón) - Máximo 4 pases en cada zona Consignas: - Circulación rápida para aprovechar espacios libres - Ocupar los espacios de manera efectiva con el fin de progresar			 Partido Dividir el campo en 3 zonas como en el dibujo. Las líneas deben permanecer en su espacio (equilibrio) y sólo cuando estén en posesión de balón podrán dar apoyo en la línea siguiente (en el ejemplo: LAT IZQ. sube con balón a zona de medio campo dando superioridad)		

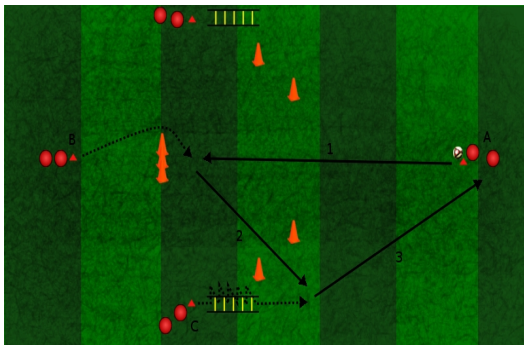
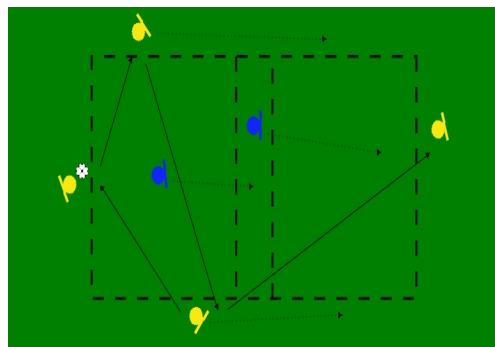
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	86		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	cambio de orientación	sacrificio	
		09/04/18	escalera	aros	vallas	Regate-entrada	desdoblamiento	cohesión grupal	
	LUGAR					juego de cabeza	basculación	creatividad	
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	tiro	cobertura		
						finta			
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control,pase,finta, tiro		Técnicos	regate, entrada		
2			Tácticos			Tácticos			
3			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	creatividad		
4				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
5				Activación general 5' Coordinación + acción técnica 10 repeticiones Rueda de pase con finalización 8xLADO El jugador que inicia la acción hace defensa pasiva tras el pase para dificultar la pared. OJO que no siga la pared porque no saldría bien el ejercicio. Debe presionar al jugador que recibe balón. Finta previa antes del tiro				1x1. Orientación del marcaje 2x10' Cambiar la línea diagonal para trabajar el otro perfil Vigilar número de jugadores en filas (máx. 5) Acciones rápidas	
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos	control, pase, remate, despeje		Técnicos			
			Tácticos	cambio de orientación, desdoblamiento, basculación, cobertura		Tácticos	cambio de orientación, basculación		
			Psicológicos	cohesión grupal, sacrificio		Psicológicos			
			DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN				
FEEDBACK				Acción combinativa 2x8' Desdoblamiento por banda Seguir secuencia de pases El jugador que conduce hacia adentro para que el compañerx lo doble debe mantener la posición para dar equilibrio al equipo (no entra al remate) Los defensas basculan con la jugada sin robar. Sólo defienden el centro (marca al hombre)				Partido En ataque podemos ocupar cualquiera de las zonas En defensa se bascula y sólo los jugadores de la columna vertebral (CEN,MC,DEL) pueden jugar en ambas zonas. Los jugadores de banda deben aproximarse al máximo (cerrando el espacio) sin rebasarla Para que valga el GOL hay que jugar en las dos zonas	

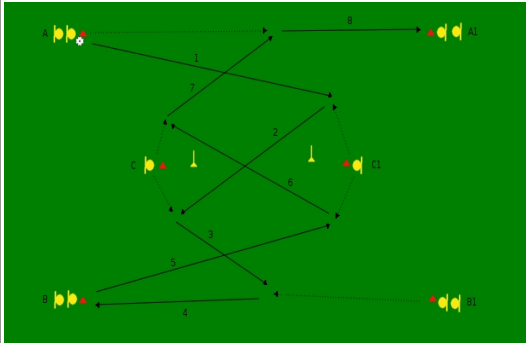
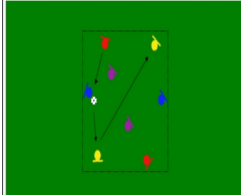
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	87		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	desmarque de ruptura	comunicación	
		11/04/18	escalera	aros	vallas	anticipación	paredes	atención	
	LUGAR					interceptación			
CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	conducción				
					tiro				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, conducción		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, conducción, tiro		
2			Tácticos			Tácticos			
3			Psicológicos			Psicológicos	atención		
4				DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación + pase corto + conducción 15' Lxs jugadorxs realizan la coordinación, luego reciben un pase a través de portería de conos (precisión) y conducen el balón hasta donde está el/la compañerx. Nombrar a compañerx antes de darle el balón				DESCRIPCIÓN Rondo con finalización 15' El entrenador/a nombra un rondo; el jugador que tenga el balón en ese momento debe salir en conducción (sin oposición u oposición pasiva) y tirar a portería. Tiro fuera del área: empeine interior o total Tiro dentro del área: interior del pie Usar ambas piernas para tirar	
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos	control, pase, tiro		Técnicos			
			Tácticos	desmarque de ruptura, marcaje en zona		Tácticos			
			Psicológicos	comunicación, sacrificio, cohesión grupal		Psicológicos			
					DESCRIPCIÓN Ataque-defensa 2x10' Dividir dos equipos; uno hace de atacante y el otro de defensa. Van saliendo por turnos. Para finalizar la jugada, el jugador dentro del espacio (DEL) debe realizar un desmarque de ruptura (hacia portería) Los defensas marcan al hombre cuando el DEL entra en su zona (marcaje zonal) Rotar jugadorxs para que todos sean DEL y cambiar de rol a los equipos para que todos defiendan		DESCRIPCIÓN Partido libre Incorporar objetivos de los trabajados		
FEEDBACK									

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS		
	89		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	paredes	comunicación
		16/04/18	escalera	aros	vallas	juego de cabeza	cambio de orientación	cohesión grupal
	LUGAR					conducción		
CASABLANCA III	petos		portería peq	otros		regate		
						tiro		
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS
1			Técnicos		control, pase		Técnicos	juego de cabeza, remate
2			Tácticos		paredes		Tácticos	
3			Psicológicos		comunicación		Psicológicos	
4			RUEDA DE PASE (Pared)  Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Paredes Psicológicos: Descripción: Ubicamos tres jugadores en triángulo como muestra la imagen. El jugador 1 pasa el balón a 2 y corre, simulando la oposición frontal de un defensa. El jugador 2 hace pared con el 3, ante la oposición del jugador 1, y conduce hace como inicial. Rotación: 1-3-2 Restricción: La devolución de pared (por armonomasia) debe ser a un toque Consignas: - El jugador 2 debería aproximarse, lo más posible a 1 para realizar una pared efectiva - Vigilar el "timing" en el apoyo de jugador 3		DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación + acción técnica 10' Rueda de pase paredes 10' Nombrar a compañerx antes de dar el pase		 DESCRIPCIÓN Juego de cabeza 3x5' = 15' Se trabaja coordinación y, posteriormente, hay remate de cabeza o volea Los balones deben ser lanzados a distintas alturas y trayectorias para que sean los jugadores quienes deban buscarlos	
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16			Tarea 2		OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS
OBSERVACIONES			Técnicos				Técnicos	
			Tácticos		paredes, cambio de orientación (corto)		Tácticos	
			Psicológicos		sacrificio, cohesión grupal, comunicación		Psicológicos	
FEEDBACK			Conservación  Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: paredes, movimientos específicos MC Psicológicos: Descripción: En espacio 20x20 m se dibuja un cuadrado de 10x10 m, dividido en 4 sub-espacios, como se muestra en el dibujo. Jugamos 8x8 de los cuales 2 parejas están ubicados dentro del espacio central. El objetivo es realizar paredes con los jugadores del centro. Cada pared (suspendiendo a un adversario) sumará 1 punto. Restricciones: - Los jugadores centrales juegan a un toque - Establecemos marcaje individual para facilitar las paredes - Máximo 4 pases en zona exterior Consignas: - Exigir a los jugadores centrales que, entre ellos, estén en diagonal (nunca en la misma línea), ofreciendo varias alternativas de pase. - No permitimos realizar dos paredes consecutivas en el mismo cuadrante central Progresión: - Exigimos a los jugadores centrales que se muevan a otro cuadrante antes de recibir balón		DESCRIPCIÓN Conservación 2x8' - Rotar a lxs jugadorx del cuadrado central - Marcaje individual SOLO en exterior		DESCRIPCIÓN Partido libre	

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS		
	90		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	cobertura	comunicación
		18/04/18	escalera	aros	vallas	anticipación	permuta	sacrificio
	LUGAR					interceptación	basculación	atención
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	remate	cambio de orientación	
						tiro	vigilancia	
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase		Técnicos		
2			Tácticos	cambio de orientación		Tácticos	cobertura, permuta	
3			Psicológicos	comunicación		Psicológicos		
4				DESCRIPCIÓN		COBERTURA Y PERMUTA (nombres de distinta línea)  Objetivos Físicos: Técnicos: Control, pase, anticipación, <u>interceptación</u> Tácticos: Cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacia la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.		
5				Activación general 5'				
6				Rueda de pase con elementos coordinativos 15'				
7				Seguir secuencia de pase 1-2-3-4. Llegados aquí se hace lo mismo pero hacia el otro lado				
8				Los jugadores del centro rotan por tiempo; el resto rota hacia su fila opuesta				
9				Nombrar compañerx antes de darle pase				
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS	
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos		
			Tácticos	basculación, cobertura, vigilancia		Tácticos	cambio de orientación, basculación, anticipación, interceptación	
			Psicológicos	comunicación, atención		Psicológicos		
FEEDBACK				DESCRIPCIÓN		Partido Se divide el campo en 5 carriles. Cada jugador actúa en un carril a excepción del punta que puede moverse libremente por todo el espacio. No se permite la entrada, sólo la interceptación y el pressing pasivo Cambiar de rol		
				Ataque-defensa 2x10'				
				Marcar las zonas como en el dibujo. Se juega 5x5. La acción se inicia en el medio (3x2) Cuando el balón llega a uno de los jugadores de banda, el defensor debe "salir a tapar" su progresión. El resto de compañerxs realizará las basculaciones y coberturas correspondientes. Cuando esto ocurra, a la señal del entrenador, un jugador de banda saldrá con balón en conducción para atacar portería				

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS																	
	92		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos															
	HORA Y FECHA					Control-pase	cambio de orientación	comunicación															
		23/04/18	escalera	aros	vallas	conducción	basculación	cohesión grupal															
	LUGAR					finta																	
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	tiro																	
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS																
1			Técnicos	control, pase, conducción, finta, remate		Técnicos	control, pase, tiro																
2			Tácticos	cambio de orientación		Tácticos																	
3			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación																
4				DESCRIPCIÓN		TIRO TRAS TRIANGULACIÓN  <table><tr><td>Objetivos</td></tr><tr><td>Físicos:</td></tr><tr><td>Técnicos: Control, pase, tiro</td></tr><tr><td>Tácticos:</td></tr><tr><td>Psicológicos:</td></tr><tr><td>Descripción: Dibujamos dos triángulos como se ve en el gráfico (aprox. 6 m) y distribuimos a los jugadores en los mismos. Se sigue la secuencia de pases 1-2-3. Antes del tiro, (donde indica la marca) el jugador está obligado a realizar un control orientado a portería.</td></tr><tr><td>Restricciones:</td></tr><tr><td>1. Triangulación a un contacto con el interior del pie</td></tr><tr><td>2. En el triángulo de la izquierda (dibujo) se ejecuta el tiro con pierna derecha y en el de derecha, con izquierda.</td></tr><tr><td>3. Tiro empuje total</td></tr><tr><td>Consignas:</td></tr><tr><td>- Movimientos de anticipación en la triangulación</td></tr><tr><td>- Varier superficie de contacto en el tiro (empuje inteno, interior)</td></tr><tr><td>- Terminar jugada 1:1 con el portero</td></tr></table>		Objetivos	Físicos:	Técnicos: Control, pase, tiro	Tácticos:	Psicológicos:	Descripción: Dibujamos dos triángulos como se ve en el gráfico (aprox. 6 m) y distribuimos a los jugadores en los mismos. Se sigue la secuencia de pases 1-2-3. Antes del tiro, (donde indica la marca) el jugador está obligado a realizar un control orientado a portería.	Restricciones:	1. Triangulación a un contacto con el interior del pie	2. En el triángulo de la izquierda (dibujo) se ejecuta el tiro con pierna derecha y en el de derecha, con izquierda.	3. Tiro empuje total	Consignas:	- Movimientos de anticipación en la triangulación	- Varier superficie de contacto en el tiro (empuje inteno, interior)	- Terminar jugada 1:1 con el portero	DESCRIPCIÓN	
Objetivos																							
Físicos:																							
Técnicos: Control, pase, tiro																							
Tácticos:																							
Psicológicos:																							
Descripción: Dibujamos dos triángulos como se ve en el gráfico (aprox. 6 m) y distribuimos a los jugadores en los mismos. Se sigue la secuencia de pases 1-2-3. Antes del tiro, (donde indica la marca) el jugador está obligado a realizar un control orientado a portería.																							
Restricciones:																							
1. Triangulación a un contacto con el interior del pie																							
2. En el triángulo de la izquierda (dibujo) se ejecuta el tiro con pierna derecha y en el de derecha, con izquierda.																							
3. Tiro empuje total																							
Consignas:																							
- Movimientos de anticipación en la triangulación																							
- Varier superficie de contacto en el tiro (empuje inteno, interior)																							
- Terminar jugada 1:1 con el portero																							
5			Activación general 5' Circuito técnico 2x10' 1.- Conducción + regate + pase 2.- Slalom conducción + pase coordinación aros 3.- Conducción zigzag + pase a banda + remate 4.- Movimiento defensivo + escaleras + centro 5.- Porteros: escalera + parada Nombrar a compañerx antes de darle el pase				Tiro tras triangulación 2x8' Alternar tiros dentro del área (interior del pie) con tiros fuera del área (exterior del pie) Nombrar a compañerx antes de darle el pase																
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS																
OBSERVACIONES			Técnicos			Técnicos																	
			Tácticos	cambio de orientación, basculación		Tácticos																	
			Psicológicos			Psicológicos																	
					DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN														
Conservación 2x10' Se juega en una zona. A un número de pases determinado por el/la entrenador/a se puede cambiar de zona					Partido libre Aprovechar para corregir errores y trabajar conceptos trabajados																		
FEEDBACK																							

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS									
	93		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos							
	HORA Y FECHA					Control-pase	cambio de orientación	comunicación							
		25/04/18	escalera	aros	vallas	anticipación	pressing	atención							
	LUGAR					intercepción	basculación	sacrificio							
	CASABLANCA III		petos	portería peq	otros	tiro		percepción							
JUGADORES		A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS					
1				Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, anticipación, intercepción							
2				Tácticos			Tácticos	cambio de orientación, pressing, basculación							
3				Psicológicos	comunicación		Psicológicos	comunicación, atención							
4							DESCRIPCIÓN Activación general 5' Coordinación escaleras (10 repeticiones) Rueda de pase 12' Seguir secuencia de pases y rotación A-B-C-A. Jugar una vez por cada lado						DESCRIPCIÓN Rondo doble 15' Tras 3 pases se puede pasar el balón al compañerx que espera en la otra zona. Lxs jugadorxs que ocupan los costados deben realizar apoyo Comunicación: Sólo...Cuidado		
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16				Tarea 2		OBJETIVOS		Partido		OBJETIVOS					
OBSERVACIONES				Técnicos				Técnicos	tiro						
				Tácticos	cambio de orientación, basculación, pressing			Tácticos	pressing						
				Psicológicos				Psicológicos	sacrificio, comunicación, percepción						
							DESCRIPCIÓN Conservación 15' 3 equipos y 3 zonas. Del equipo que roba entran 2 a presionar el balón y los otros 2 permanecen a la espera de cortar el pase hacia la otra zona. A un número determinado de pases se puede cambiar el balón de zona Equipo que pierde el balón sale rápidamente a presionar a zona contraria. El/la entrenador/a deberá introducir balón si es necesario						DESCRIPCIÓN Partido doble área 15' Juego a 3 toques máximo Gol de primera vale doble Comodín juega con equipo que tiene el balón Comodín máximo 1 toque Pressing alto Partidos a 2 goles o 3 minutos		
FEEDBACK															

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	95		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	cambio de orientación	comunicación	
		02/05/18	escalera	aros	vallas	anticipación	pressing	cohesión grupal	
	LUGAR					interceptación	basculación	sacrificio	
CASABLANCA III			petos	portería peq	otros	conducción		percepción	
						Remate-tiro			
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación		
2			Tácticos	cambio de orientación		Tácticos	pressing		
3			Psicológicos	atención		Psicológicos	comunicación, percepción, cohesión grupal		
4				DESCRIPCIÓN		RONDO F.C. BARCELONA  Objetivos Físicos: Técnicos: control, pase Tácticos: apoyo, progresión Psicológicos: percepción Descripción: En un espacio 10x10m juegan 8 jugadores divididos en 4 equipos. Un equipo defiende, dándose situación 6x2. Ubicamos a los jugadores del mismo color en posiciones opuestas del rondo. El objetivo del juego es conectar un pase entre dos compañeros de equipo. Buscamos progresar en el juego, amulando la línea de presión. (pase entre líneas) Consignas: - Comenzar con posiciones fijas y, posteriormente, permitir movimiento libre de jugadores exteriores. - Dar continuidad o progresión al juego según lo requiera la situación. (inferioridad, superioridad, etc) 		DESCRIPCIÓN	
5				Activación general 5' Rueda de pase 15' Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotación: A → A1 ; B → B1 ; C → C1 - Control con el interior del pie - Vigilar perfil corporal Por tiempo, debemos rotar a los jugadores C y C1				Rondo cognitivo 15' Importante la TOMA DE DECISIÓN de los jugadoresx. Seleccionar cuándo intento progresar y jugar con compañero del mismo color o cuándo doy continuidad al juego asegurando el balón aunque no consiga el punto. Comunicación: “Sólo” o “cuidado” En defensa: Cerrar pase entre líneas e impedir progresión rival. Trabajo de cobertura	
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Partido	OBJETIVOS		
OBSERVACIONES			Técnicos	control, pase, conducción, tiro		Técnicos			
			Tácticos	cambio de orientación, basculación		Tácticos			
			Psicológicos	sacrificio, comunicación		Psicológicos			
			DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN				
FEEDBACK			ATAQUE-DEFENSA CON ACCIONES TÉCNICAS PREVIAS (Cambio de orientación)		Ataque-defensa 3x2 con acciones técnicas previas 2x10'		Partido libre 15'		
			 Objetivos Físicos: coordinación Técnicos: conducción, tiro Tácticos: cambio de orientación, marcaje zonal, basculación Psicológicos: Descripción: Situación 3x2 en medio campo. Marcar líneas divisorias como se muestra. La acción es iniciada por D1 que realiza conducción (drible); gao y tiro. D2 hará lo mismo por el otro lado con un pequeño retraso de tiempo. Una vez realicen la coordinación en escalera, tendrán que defender la situación 3x2 (cada uno en su zona). Los atacantes (ROJOS), mientras D1 y D2 realizan sus acciones, estarán dando pases cortos con la oposición estática de las picas. La señal para iniciar el ataque será cuando D2 termine la escalera Restricciones: - Durante el 3x2, los ROJOS deben jugar en ambos lados antes de finalizar jugada - D1 tira a puerta con pierna derecha; D2 con izquierda - D1 y D2 no deben superar, pero sí aproximarse, a la línea divisoria durante el 3x2 Consignas: - Comunicación en defensa - Movilidad de jugadores sin balón en ataque 		Las acciones 3x2 deben ser rápidas (máx. 10 segundos)				