

PEDRO LÓPEZ DURÁN

74

SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA FÚTBOL
PREBENJAMÍN, BENJAMÍN Y ALEVÍN

TEMPORADA COMPLETA



EDITORIAL CIRCULO ROJO

74 SESIONES DE ENTRENAMIENTO
PARA FUTBOL PREBENJAMÍN,
BENJAMÍN Y ALEVÍN.

TEMPORADA COMPLETA

PEDRO LÓPEZ DURÁN

74 SESIONES DE ENTRENAMIENTO
PARA FUTBOL PREBENJAMÍN,
BENJAMÍN Y ALEVÍN.

TEMPORADA COMPLETA



Círculo rojo – Fútbol
www.editorialcircularojo.com

Primera edición: octubre 2013

© Derechos de edición reservados.

Editorial Círculo Rojo.

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Colección *Fútbol*

© Pedro López Durán

Edición: Editorial Círculo Rojo.

Maquetación: David Ruiz Muñoz.

Fotografía de cubierta: © - Fotolia.es

Diseño de portada: © Antonio López Galdeano.

Producido por: Editorial Círculo Rojo.

ISBN: 978-84-9050-487-1

DEPÓSITO LEGAL: AL 911-2013

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna y por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor. Todos los derechos reservados. Editorial Círculo Rojo no tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones del autor o con el texto de la publicación, recordando siempre que la obra que tiene en sus manos puede ser una novela de ficción o un ensayo en el que el autor haga valoraciones personales y subjetivas.

IMPRESO EN ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

A la Núria per la seva comprensió i paciència.

*Als meus fills Max , Jan i Martina per entendre que el papi
també te una altra passió.*

AGRADECIMIENTOS

A todos los clubes y entidades deportivas ligadas al mundo del fútbol a las cuales en algún momento he pertenecido y que me han permitido siempre trabajar con la máxima ilusión y entrega , enriqueciéndome con la aportación de todos los valores personales y deportivos que una actividad como el fútbol genera.

A todos los diferentes colaboradores que a lo largo de estos años he tenido y que me han ayudado en la gestión y dirección de los equipos que he entrenado, ya sea como segundos entrenadores, entrenadores específicos o delegados.

Mención especial a mis colegas de formación para la obtención del título nacional de entrenador de futbol en el CAR de Sant Cugat Barcelona, con los cuales compartí 4 años de asiento e intercambios de ideas, ya sean alumnos o profesores.

Por último, y los más importantes, a los dueños del fútbol, LOS JUGADORES , a todos y cada uno de los que he tenido a lo largo de mi carrera como entrenador por haberme dejado aprender de ellos independientemente de su edad o talento.

PRESENTACIÓN

Ostento el Título de Entrenador Nacional de Fútbol desde el año 2010. Título obtenido en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat, Barcelona, donde a lo largo de los 4 años académicos necesarios para su obtención he compartido clases con jugadores de primera división e internacionales absolutos con sus selecciones, compañeros no tan profesionales pero igualmente apasionados del fútbol que actualmente están cosechando éxitos como entrenadores en categorías nacionales, así como con profesores colaboradores de grandes clubes como FC Barcelona o RCD Español.

Deportivamente hablando, en mis más de 20 años como entrenador, al principio, compaginé mis tiempos de futbolista amateur con los de entrenador de base. Una vez acabada mi etapa como futbolista continué con mi formación exclusiva como entrenador siempre en equipos de base abarcando categorías que van desde pre-benjamín a juvenil.

Además he desarrollado diferentes actividades paralelas a las de entrenador como la dirección o coordinación de base en algunos de los diferentes clubes o entidades deportivas a las que he pertenecido.

Profesionalmente ostento varias carreras universitarias y postgrados universitarios orientados al mundo de los RRHH , faceta ,la cual, complementa perfectamente en mis funciones como entrenador, ya que hoy en día , un gran entrenador pasa por ser también un gran gestor de grupos.

INDICE

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN.....	19
1.- Objetivo del libro.....	19
2.- Simbología.....	22
CAPÍTULO 2: EL NIÑO.....	23
3.- Características psicológicas.....	23
4.- Asimilación de valores.....	25
CAPÍTULO 3: FIJACIÓN DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS.....	27
5.- Objetivos.....	27
6.- Contenidos.....	29
CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA.....	31
7.- Método de enseñanza.....	31
8.- Consejos metodológicos.....	33
9.- Estilo de enseñanza.....	35
CAPÍTULO 5: LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA.....	39
10.- Aspectos a tener en cuenta a la hora de planificar una temporada.....	39
11.- Conocimiento del entrenador sobre sus jugadores..	41
12.- Criterios de selección de ejercicios.....	42

CAPÍTULO 6: LAS SESIONES.....	45
13.- Cómo están organizadas.....	45
CAPÍTULO 7: EJEMPLO DE TEMPORADA COMPLETA.....	49
14.- Hoja tipo planificación de una temporada.....	50
15.- 72 sesiones de entrenamiento.....	53
CAPÍTULO 8: INFORME DE EVALUACIÓN FINAL... 	129
16.- ¿Por qué es necesaria esta evaluación? Feedback Padres.....	129
17.- Documento tipo evaluación final.....	132
CAPÍTULO 9: BIBLIOGRAFIA.....	145

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

OBJETIVO DEL LIBRO

Con el paso del tiempo, y habiendo observado en diferentes clubes la estructuración y metodología de su fútbol base, encuentro en todos ellos unos parámetros comunes.

Los más destacables y preocupantes al tiempo, son la falta de una planificación a futuro en el desarrollo de los jugadores, no interesa tanto la mejora individual de las capacidades futbolísticas del jugador y su formación como persona como el ganar partidos y categorías, se prioriza la competición por encima de la formación, no se establecen grupos acorde a las capacidades de los niños, sino que se hace un equipo para ganar este año y el año que viene ya veremos....

A todo esto habría que añadir el hecho, que en la mayoría encontramos a jugadores de las categorías inferiores entrenando a los equipos de los más pequeños. Es decir, y al igual que hice yo en su tiempo, es frecuente ver a niños en edad infantil, cadete o juvenil, entrenando a pre-benjamins, benjamins o alevines. Y es aquí donde interviene una transferencia negativa, ya que

el jugador juvenil que entrena un equipo benjamín intenta como entrenador que su equipo realice el mismo entrenamiento que ha realizado él cómo jugador sin entender que cada edad necesita de una metodología y características distintas de ejercicios de entrenamiento.

Por todo ello, me vino a mente escribir este libro. Es en estas edades tempranas donde el niño absorbe con mayor facilidad el aprendizaje, y este aprendizaje debe ir acorde a sus capacidades en cada etapa.

En la presente obra expongo un ejemplo exacto de una temporada de entrenamientos real y llevada a la práctica en su totalidad en equipos comprendidos en las edades de pre-benjamín, benjamín y alevín.

De lenguaje sencillo, pretende servir de referencia para realizar la planificación de la temporada de sus equipos a aquellos entrenadores jóvenes y no tan jóvenes que trabajan con los niños que se están iniciando en la práctica del fútbol y que podrán añadir, de forma libre, un toque personal en el grado de organización y dificultad a los ejercicios aquí propuestos.

Son ejercicios planificados en base a una evolución de métodos analíticos hacia métodos integrales, orientados única y exclusivamente a la mejora técnica y cognitiva individual del jugador además de la introducción a los aspectos más básicos de la táctica ofensiva y defensiva y alguna inclusión en la estrategia.

Hay que recordar que son niños, de ahí la importancia de la inclusión de juegos en las sesiones (juegos orientados a un objetivo técnico, pero juegos), la importancia de que todos participen por igual y se sientan igual de importantes en el equipo, todos deben

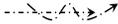
ser el capitán en algún partido, no hay que buscar la victoria de cualquier forma, no solo se trata de competir, **competir tiene que ser una consecuencia de formar.**

Obviamente no es la única forma de entrenamiento posible, pero si una más que a mí personalmente me satisface y quisiera compartir.

“No hay nada repartido de modo más equitativo que la razón, todo el mundo está convencido de tener suficiente”.

René Descartes

SIMBOLOGIA

1. Conducción	
2. Pase	
3. Tiro	
4. Movimiento del jugador	
5. Giro	
6. Regate	
7. Chino	
8. Cono	
9. Pelota	
10. Aros	
11. Pica	
12. Portería	
13. Jugador	
14. Posición del entrenador	

Esta es la simbología estándar utilizada en los ejercicios que se presentarán más adelante.

CAPÍTULO 2: EL NIÑO

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

1. Coincidiendo con las primeras prácticas deportivas a nivel de equipo (6 - 7 años, edad pre-benjamín) el niño ya tiende a abandonar esa actitud egocéntrica donde hasta ahora todo era el “yo” para pasar a considerar las aportaciones que pueden realizar al grupo el resto de compañeros.
2. Tiene un sentimiento optimista de la vida.
3. Presenta una gran disposición para el juego.
4. Se interesa por el conocimiento objetivo. Actitud más realista de sus posibilidades.
5. Capacidad para controlar el cuerpo dinámica y estáticamente.
6. Mejora de la capacidad de atención. Es capaz de mantener una actividad concreta (que no tiene porque ser necesariamente

de su agrado) durante un tiempo considerable, sin que ello comporte necesariamente dispersión.

7. Respeto hacia el adulto y ganas de aprender de él. Tiende a mitificar al entrenador.

ASIMILACION DE VALORES

Lo educativo de la práctica deportiva no es sólo el aprendizaje de la técnica o la táctica, sino además que el individuo se configure como persona. (Seirul.lo, 1995:63).

Es irrefutable la transmisión de valores que aporta el deporte y su correlación directa a la vida cotidiana.

Valores como:

1. HIGIENE, es importante el aseo personal , fomentar que después de un entrenamiento hay que ducharse, usar zapatillas de baño, jabón y hacerlo todo de una manera ordenada.
2. PUNTUALIDAD, exigirla en todo lo relacionado con el equipo, entrenamientos, convocatorias y demás actividades conjuntas.
“Las 8 de la mañana son la 8 de la mañana para todos...”
3. RESPETO, a compañeros, entrenadores, rivales, árbitros, empleados del club, fomentando para ello el saludo y maneras correctas de dirigirse a todos ellos.
4. TOLERANCIA AL FRACASO, aprender a aceptar la derrota como algo posible dentro del juego, como en la vida cotidiana no todo siempre ocurre como nosotros esperamos. Evitar conductas que inculpen a árbitros o rivales de la derrota.
5. CULTURA DEL ESFUERZO, para mejorar hay que formarse y entrenar, “quien algo quiere algo le cuesta”.

6. TRABAJO EN EQUIPO, cada uno debe aceptar su rol dentro del grupo, respetando los aciertos y errores de los compañeros como algo propio del equipo.

Para todo ello, es conveniente fijar una serie de normas dentro del grupo de las cuales además de los jugadores , los padres también deben ser conocedores al inicio de temporada.



El SALUDO a equipo contrario y espectadores al final del partido

CAPÍTULO 3: FIJACIÓN DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

OBJETIVOS

A la hora de elegir la fijación de objetivos, el criterio más importante a seguir en el fútbol base es la edad de los jugadores hacia los que van dirigidos.

Por ello deben ser objetivos:

1. Coherentes con las posibilidades de los jugadores.
2. Identificables con el contexto donde se realiza la acción.
3. Que desarrollen de forma interrelacionada las capacidades técnicas, tácticas, físicas y cognitivas de los jugadores.
4. Evaluables por el entrenador.
5. Modificables y verificables durante la realización y final del programa.

Así pues, los objetivos fijados a los cuales responden la planificación y ordenación de sesiones posteriores son los siguientes:

1. Mejorar la técnica individual del jugador.
2. Introducir los conceptos tácticos básicos, (defensivos y ofensivos).
3. Dotar al jugador de un mayor grado de coordinación motriz para las acciones específicas del fútbol.
4. Mejorar las capacidades cognitivas del jugador asociadas a la práctica del fútbol.

CONTENIDOS

Representan los conocimientos que queremos transmitir y que se relacionan directamente con los objetivos a conseguir.

Los criterios de selección vienen determinados por los objetivos, las actividades a desarrollar, y su secuenciación.

Los podemos clasificar en:

1. *Cognitivos – conceptuales*
 - a. Conocer las reglas básicas del juego.
 - b. Fundamentos técnicos: conducción, pase, control, golpeo, tiro.
 - c. Fundamentos tácticos: ofensivos y defensivos.
 - d. Capacidades físicas y coordinativas.

2. *Motrices – procedimentales*
 - a. Resolución de problemas relacionados con acciones de fútbol.
 - b. Práctica de diversas formas de ejecución analítica, acciones combinadas o juego real.
 - c. Ejercicios para la ejecución práctica de aspectos técnicos y tácticos.

3. *Afectivo-sociales y actitudinales*
 - a. Adquisición hábitos de higiene.
 - b. Puntualidad.
 - c. Respeto a compañeros, entrenadores, árbitros y rivales.
 - d. Tolerancia al fracaso.
 - e. Trabajo en equipo.
 - f. Cohesión de grupo.

Los contenidos propuestos en esta planificación para la consecución de los objetivos anteriores vienen presentados en un grado de ordenación de dificultad progresiva.

CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA

METODO DE ENSEÑANAZA

Dentro del fútbol moderno en el cual nos encontramos hoy sumidos, todavía sigue existiendo esa pequeña discrepancia entre los defensores de métodos analíticos y métodos globales o interrelacionados. Métodos de los cuales se ha escrito mucho y por ello no voy a entrar en detalle.

Yo por mi parte, no me sitúo como acérrimo defensor de ninguno de los dos y si creo más en una combinación equilibrada de ambos tanto para el fútbol profesional o amateur como para el fútbol formativo o de base.

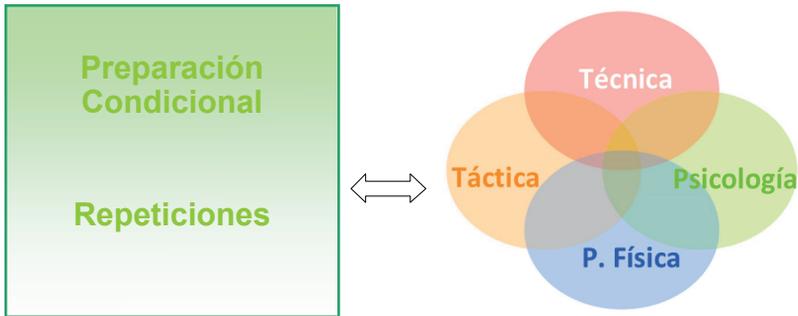
Se trata de escoger lo bueno de cada uno de ellos y programarlos de manera adecuada en la secuenciación de ejercicios para que aporten la mejora deseada al jugador y al equipo.

En edades tempranas como las que aquí se tratan, para obtener mejora en la realización de un gesto técnico la repetición del mismo de forma analítica parece fundamental, pero para mi hay que saberla disfrazar dentro de un ejercicio que comporte algo más para no llevar al niño al aburrimiento.

“¿Se puede empezar a correr sin saber caminar primero?”
No seré yo quien diga que no es posible.

ANALÍTICO

GLOBAL



A modo comparativo una pequeña tabla con los aspectos más diferenciados entre ambos.

	Analítico	Global
Características	- Repeticiones de una acción del juego, aislándolo del mismo.	- Hincapié en el entrenamiento de una acción, sin aislarla del resto de componentes del juego (rivales y compañeros).
Ventajas	- Índice de mejora de objetivos muy concretos al proponer un elevado número de repeticiones	- Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos y cognitivos. - Otorga el máximo nº posible de situaciones similares a las reales que se van a vivir en un partido.
Inconvenientes	- No imita ni trasciende a situaciones reales a las que se puedan vivir en un partido	- Nivel de trabajo técnico inferior
Motivación	- Bajo nivel de motivación en los jugadores al entrenar	- Elevado nivel de motivación en los jugadores al entrenar

CONSEJOS METODOLÓGICOS

A continuación presento una serie de consejos metodológicos que facilitan, en gran medida, la dirección de sesiones y gestión del grupo.

1. La orientación del grupo

Cuando el entrenador explique un ejercicio o mantenga una charla en el campo con el grupo, este debe preocuparse de que los niños se sitúen enfrente de él en forma de medialuna, orientados de espaldas al sol, sin visión a las gradas y a poder ser con el entrenador como único punto de vista para evitar distracciones.

2. La comunicación

Es importante ir introduciendo desde el inicio las palabras técnicas y tácticas específicas del fútbol para familiarizarse con el argot, pero sin olvidar que hablamos con niños, por lo tanto estas palabras deben ir acompañadas de una explicación fácil y sencilla de entender.

3. La demostración

La demostración práctica es el mejor ejemplo de la explicación teórica, por ello el entrenador debe ser capaz de realizarla correctamente o disponer de recursos para ello.

4. La importancia de los juegos

Su carácter lúdico propicia la relación, el contacto y así la unión solidaria del grupo con el que pretendemos formar el equipo.

5. Evitar las filas en los ejercicios

Intentar evitar ejercicios que mantengan a los niños mucho tiempo parados ya que tenderán a la distracción.

6. El castigo

Cuando un niño no está atendiendo al ejercicio de la manera correcta y tiende a la distracción suya y de los compañeros se tiende a castigarlo dando vueltas al campo, pero para mí este es un gran error porque así el niño relaciona el correr con el castigo, y ¿qué pasará cuando este niño sea ya cadete y necesite correr para su preparación física? Mejor sentarlo a observar cómo entrenan los compañeros unos minutos.



LA ORIENTACION DEL GRUPO

ESTILO DE ENSEÑANZA

De nuevo aquí podemos discernir entre dos estilos diferenciados:

- Estilo Directivo o de Reproducción
- Estilo No Directivo o de Producción

Como veremos a continuación por las características de ambos y dada la edad de los grupos a los que está dirigido el libro, el primero de ellos parecería el más adecuado para niños de corta edad, pero a lo largo de mi experiencia como entrenador he podido comprobar que el estilo de enseñanza a utilizar vendrá marcado por el grado de madurez del grupo al que se entrena, independientemente de la edad.

Que quiero decir con esto, pues que quizás estemos entrenando un equipo juvenil pero dada la poca madurez que demuestra el grupo estos jugadores necesiten de un estilo más dirigido donde el entrenador deje poco margen a la interpretación de la solución de los ejercicios por parte de los jugadores, ya que estos caen en distracciones constantes. Por el contrario podemos entrenar un grupo de benjamines donde a priori el factor distracción parece más presente, pero dado que el nivel de concentración y autoexigencia de los propios jugadores es elevado, se puede trabajar con el grupo de forma que ellos mismos sean los encargados de buscar la solución a los problemas planteados en algunos ejercicios.

De aquí la importancia y obligación por parte del entrenador de conocer los diferentes estilos de enseñanza.

Se puede trabajar un mismo ejercicio para dos grupos de la misma edad con resultados totalmente diferentes para cada uno de ellos, el factor determinante para que el ejercicio potencie de forma eficiente el crecimiento individual y por tanto colectivo del grupo vendrá determinado por el buen conocimiento del equipo por parte de su entrenador y una acertada elección en su estilo de enseñanza.

- Estilos directivos o de reproducción

- Características:

1. La instrucción es directa
2. Los objetivos vienen definidos e impuestos
3. Las actividades están siempre dirigidas por el entrenador
4. El entrenador tiene el control, orden y disciplina
5. El jugador ejecuta como repetidor e imitador

- Tipos

1. Mando directo: Método más habitual en la base, el entrenador controla todos los aspectos y el jugador espera instrucciones, de aquí que el entrenador debe ser un gran demostrador de la acción a realizar.
2. Asignación de tareas: Serían los trabajos en circuitos o postas donde el entrenador, previa demostración, determina el número de repeticiones e intensidad de las acciones a realizar.
3. Enseñanza recíproca: El entrenador reparte a los jugadores en grupos de trabajo y dice a cada uno cuál es su función, ejecutar, evaluar o anotar y buscar consenso final con el entrenador sobre la realización de la acción.
4. Enseñanza individualizada: El entrenador diseña una ficha individual para el jugador y este la ejecuta.

- Estilos no directivos o de producción

- Características:

1. Existe un aprendizaje activo
2. La formación es integral
3. Los objetivos son abiertos
4. Las actividades son más autónomas
5. Mayor participación y toma de decisiones

- Tipos

1. Descubrimiento guiado: Busca la mejora de la técnica individual mediante el desarrollo cognitivo del jugador. Se pretende fomentar la creatividad y explorar el máximo número posible de posibilidades motrices. Deja iniciativa a las actividades del jugador, le facilita información pero no le da la solución.
2. Resolución de problemas: Los jugadores distribuidos por grupos deben buscar la solución a un problema táctico planteado por el entrenador.

Personalmente pienso que para edades tempranas es bueno una mezcla de ambos estilos, donde el modo directivo se use más para la mejora inicial del gesto técnico con una buena explicación y demostración de la ejecución correcta, y el modo no directivo para resolver situaciones tácticas básicas como atacar o defender un 2 contra 1, o hacia donde tirar un desmarque en función de la posición del balón, compañeros y rivales, dejando unas primeras tandas libres para ver como resuelven los jugadores y luego una explicación de cómo cree el entrenador que debe solventarse la acción.

CAPÍTULO 5:
LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA

ASPECTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE
PLANIFICAR UNA TEMPORADA

1. En primer lugar se debe conocer el nivel de desarrollo, capacidades y conocimientos previos de los niños.
2. Desarrollar conocimientos técnicos significativos, que primarán por encima de los tácticos y físicos ya que tratamos con niños.
3. Proponer entrenamientos con procesos de trabajo lo más autónomos posibles para propiciar el autoaprendizaje y no sesgar el talento innato del niño.
4. Adecuar los objetivos al tiempo real de trabajo.
5. Organizar y secuenciar los contenidos.
6. Ajustar las actividades al tiempo y los recursos disponibles.

7. Ordenar todas las sesiones de forma que sus contenidos estén conectados entre sí.
8. Proponer variabilidad en los ejercicios para mantener el interés de los niños.
9. Incluir sesiones de evaluación de las progresiones individuales.
10. Recoger control de peso y altura trimestral.

Con todo ello se consigue eliminar la improvisación y el nivel de ansiedad que puede sufrir un entrenador que no prepara con la antelación suficiente las sesiones y no consigue así el verdadero crecimiento de sus jugadores y equipo.

Además, a la hora de planificar, es importante tener señaladas varias fechas clave en nuestro calendario en las cuales el equipo pueda llevar a cabo diversas acciones de carácter más emocional que fomenten la cohesión del grupo y el entorno.



Ejemplo DIA DE LA MADRE

CONOCIMIENTO DEL ENTRENADOR SOBRE SUS JUGADORES

El entrenador debe poseer siempre un buen conocimiento de sus jugadores y de sus características individuales.

Esto le ayudará ampliamente a la hora de elaborar y adecuar el trabajo de su grupo al nivel técnico, táctico, cognitivo y físico.

Debe prestar especial atención a características como:

1. Las psicológicas: personalidad, motivación, capacidad atencional, voluntad ante el trabajo, amor propio.
2. Las sociales: entorno familiar, nivel de sociabilidad, liderazgo.
3. Las cognitivas: facilidad de comprensión, capacidad de asimilación.
4. Las físicas: Estas últimas únicamente orientadas a la mejora de las capacidades motrices específicas del fútbol, no se deben considerar bajo ningún concepto ejercicios para la mejora de capacidades de resistencia o fuerza.

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS

A la hora de diseñar los ejercicios lo primero a tener en cuenta es tener claro que estamos tratando con niños que se están iniciando en una práctica deportiva como es el fútbol, por ello todas la actividades deben estar encaminadas a :

1. Despertar el interés de los niños hacia el aprendizaje del fútbol.
2. Todos los ejercicios deben estar adecuados a las capacidades de los niños.
3. La duración de los ejercicios debe ser corta y debe existir una alta variabilidad para no provocar una pérdida de interés en los niños.
4. Deben estar pensados para la mejora técnica y cognitiva individual del niño, por encima del resto de conceptos del fútbol pero sin olvidarlos.
5. La pelota debe ser el centro de atención de todos los ejercicios, a estas edades la preparación física como tal no debe ser tenida en cuenta a la hora de su diseño.
6. Deben enlazarse en función del grado de dificultad.
7. Intentar diseñar ejercicios en los que participen el máximo número posible de niños, evitando ejercicios que mantengan a los niños mucho tiempo parados o en colas.
8. Deben ir precedidos siempre de una breve explicación, que debe ser clara en su exposición y con un lenguaje y entonación adecuada.

9. Siempre el entrenador debe ser capaz de realizar una demostración práctica, y si no, disponer de recursos para ello. No hay que olvidar que más vale una buena demostración que una explicación prolongada.
10. Los ejercicios deben mostrar los principios básicos del fútbol, no hay que olvidar que es un deporte de cooperación – oposición.



BREVE EXPLICACIÓN A LOS DELANTEROS
ANTES DE UN PARTIDO.

CAPÍTULO 6: LAS SESIONES

COMO ESTÁN ORGANIZADAS

Como ya he comentado con anterioridad todas las sesiones están orientadas a la obtención de una mejora técnica y cognitiva individual del jugador, sin olvidar la iniciación a los principios básicos de la táctica, así como la adquisición de las capacidades motrices básicas que engloban el juego del fútbol.

Por ello las sesiones las encontramos ordenadas en 19 micro-ciclos que engloban entre 4 - 5 sesiones cada uno, más un pequeño bloque inicial de 2 sesiones independientes que conforman el periodo de prueba para evaluar las capacidades técnicas, tácticas, cognitivas y físicas de los niños.

El fin de evaluar estas capacidades es establecer un grupo lo más homogéneo posible que facilitará un correcto funcionamiento y una correcta progresión de las sesiones evitando así posibles frustraciones individuales y futuras frustraciones grupales que se generan en grupos donde estas capacidades son muy desiguales.

Los 3 últimos micro-ciclos agrupan un repaso de todos los aspectos tácticos trabajados durante el año.

Los 19 micro-ciclos más las 2 sesiones iniciales comprenden un total de 74 sesiones que corresponden a una temporada completa con inicio la primera semana de septiembre y final la última de junio.

Dentro de las 74 sesiones, además de las 2 de pruebas iniciales, 3 corresponden a pruebas de evaluación y 4 a partidos amistosos jugados con otros equipos del club de igual o superior categoría coincidiendo con semanas de descanso en el calendario de partidos del fin de semana.

Las sesiones están ordenadas en función de la capacidad técnica a mejorar, y en grado creciente de dificultad, pasando de métodos más analíticos a métodos más globales.

Cada sesión consta de las siguientes partes:

1. CALENTAMIENTO

Generalmente su contenido constará de un juego orientado a la capacidad técnica a mejorar.

2. PARTE PRINCIPAL

Esta parte constará de 3 ejercicios:

- 2 de ellos están orientados a la mejora de la capacidad técnica.
- 1 de ellos de orientación directa a la capacidad táctica.

No olvidar que el fútbol es un deporte de cooperación – oposición y como en todos los deportes de este tipo la táctica y la estrategia son necesarias.

3. VUELTA A LA CALMA

Esta última parte se aprovechará para trabajar los aspectos físico-motrices del fútbol agrupados en 4 bloques básicos:

- Flexibilidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Velocidad

La flexibilidad a estas edades acostumbra a ser máxima y es bueno mantenerla.

El equilibrio y la coordinación son cualidades básicas cuyo desarrollo mejoran la precisión y eficacia del gesto técnico.

La velocidad se trabajará bajo tres aspectos:

- Reacción: Es el tiempo comprendido entre que el jugador recibe el primer estímulo y mueve el primer músculo. Suele ser genética y poco mejorable.
- Ejecución: La respuesta al estímulo se convierte en gesto técnico. Es la que tiene mayor margen de mejora y por ello merece mayor atención en estas edades.
- Desplazamiento: Mejorable y necesaria pero únicamente se realizarán pequeñas carreras a modo casi de juegos que ayuden a la cohesión del equipo.

Otros aspectos relacionados con la preparación física como la fuerza o la resistencia quedan totalmente al margen para estas edades y no están comprendidas en ninguna de las sesiones.

La duración de los ejercicios variará entre los 5 – 10 minutos del calentamiento o la vuelta a la calma y los 15 – 20 minutos de los ejercicios de la parte principal.

La utilización de tiempos de trabajo tan cortos y de actividades tan diversas tienen su fundamento en las características psicológicas del niño en estas edades. Esto nos permitirá mantener una máxima atención sobre el trabajo a realizar.

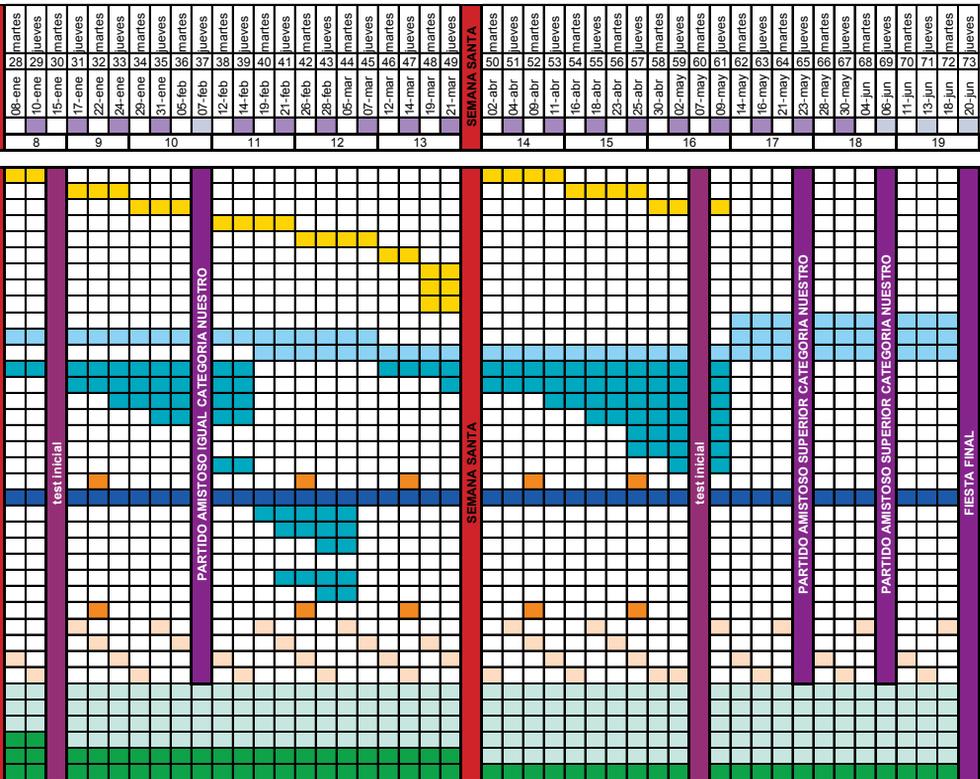
CAPÍTULO 7:
TEMPORADA COMPLETA

HOJA DE PLANIFICACION ANUAL

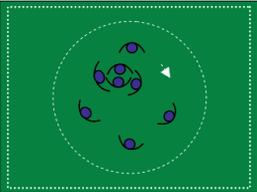
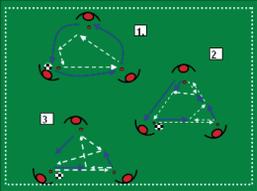
SESIONES DE ENTRENAMIENTO

HOJA DE PLANIFICACION ANUAL

Amistoso			Liga																	
Temporada			Microciclos																	
			04-sep	11-sep	18-sep	25-sep	02-oct	09-oct	16-oct	23-oct	30-oct	06-nov	13-nov	20-nov	27-nov	04-dic	11-dic	18-dic	25-dic	
			1	2	3	4	5	6	7											
			Pruebas																	
TECNICA	Ofensiva	Conducción Pase Control Golpeo Tiro																		
	Defensiva	Habilidad Entrada Tackle Carga																		
TACTICA	Iniciación	Ocupación espacios																		
	Creación Finalización Ofensiva	Ocupación espacios Ocupación espacios Desamarque Apoyos Cambios orientación Paredes Espacio libre Desdoblamiento Contraataque Estrategia																		
Defensiva	Estrategia	Repliegue Marcaje Temporización Cobertura Permuta Cerrar línea pase Anticipación Estrategia																		
	P.FISICA	Específica Estiramientos Equilibrio Coordinación Velocidad																		
COGNIT.	Específica Puntualidad Higiene Respeto Tolerancia al fracaso Trabajo en equipo Cohesión																			
			Pruebas																	
			test inicial																	
			FESTIVO																	
			PARTIDO AMISTOSO IGUAL CATEGORIA NUESTRO																	
			FESTIVO																	
			NAVIDAD																	



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

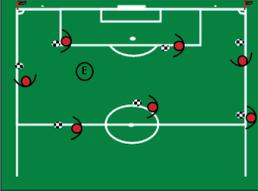
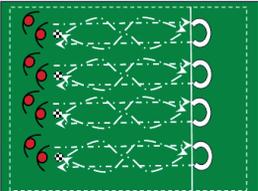
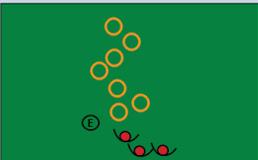
SESIONES PRUEBAS JUGADORES 1		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	27/08/2013
Nº DE SESIÓN	pre-inicio temporada (1)	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Evaluación subjetiva técnica general		
TACTICOS	Evaluación subjetiva táctica general		
FISICOS	Evaluación subjetiva física general		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
JUEGO PALOMITAS DE MAIZ 1. Todos en la paella saltando porque nos quemamos y nos vamos juntando en una palomita más grande hasta juntamos todos , mientras tanto vamos cantando la canción de palomitas de maiz.		JUEGO DE CALENTAMIENTO NOMBRE PALOMITAS DE MAIZ MATERIAL Chinos para delimitar el círculo ESPACIO 10x10 m TIEMPO w 5' en 2 series RECUP 15' OBSERVACIONES Promover risas para evitar tensiones posteriores	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 PASS AND KICKING 1- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta - control orientado - pase - salida como inicio 2- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando ya el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª - 2 posta - pared con primera y pared con segunda posta - 3 posta pared con segunda y salida hacia 3era 3- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a inicio		PASE Y SALIDA NOMBRE TRIANGULOS 1 MATERIAL 3 Pelotas Chinos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 4' x 3 series RECUP 1' OBSERVACIONES Incidir en la importancia del pase y salida, con o sin control.	
TAREA 2 PARTIDOS 3 x 3 ESPACIO REDUCIDO Partidillos de 3x3 a 2 goles o 4 minutos, el equipo que pierda descansa entrando en el otro equipo de 3 jugadores, en caso de empate sale equipo que lleva más partidos seguidos.		JUEGO REAL NOMBRE PARTIDOS 3 x 3 MATERIAL 1 Pelota Pletos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 4' x 5 RECUP 4' OBSERVACIONES Incidir en la importancia de dar intensidad al juego	
TAREA 3 CONDUCCIÓN + FINTA + TIRO Conducción simple y la altura de la pica realizamos acción de finta para salir i tirar a porteria 1. Cajon, pisamos hacia atrás, abrimos hacia un costado entre las picas y tirar 2. Finta izquierda- derecha, fintamos salir hacia un lado para hacerlo por el lado contrario y tirar. 3. Bicicleta y tiro Hacer demostración moxto da nada uno		CONDUCCION+FINTA+TIRO NOMBRE CONDUCCION+FINTA+TIRO MATERIAL 5 Pelotas 1 pica central + chinos ESPACIO 30 x 40 TIEMPO w 15' RECUP fila OBSERVACIONES Prestar atención a las 3 acciones,conducción, finta y tiro	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
EQUILIBRIO 1. EL MODELO: Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarso y otro en talón, tronco erguido y vista al frente 2. LA ESTATUA: todos en movimiento y a la voz de YA! quedarse inmóviles en la postura que esten. 3. LA GRULLA: De pie, una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco erguido. omml!		EQUILIBRIO NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Podemos utilizar sonidos para cada movimiento como los Karatekas.	

SESIONES PRUEBAS JUGADORES 2		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	27/08/2013
Nº DE SESIÓN	pre-inicio temporada (2)	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Evaluación subjetiva técnica general		
TACTICOS	Evaluación subjetiva táctica general		
FISICOS	Evaluación subjetiva física general		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO DE CALENTAMIENTO
JUEGO DE LA SELVA 1. Cada jugador se encuentra en una selva en la que se convierte en el animal que desee. Deben desplazarse imitando los sonidos, gestos y demás rasgos característicos del animal elegido mientras se manipula el balón. 2. El entrenador puede ayudar marcando unos movimientos determinados para cada animal y mandando saltar el río o rodear el árbol. 3. La serpiente se arrastra y toca balón con cabeza, el león a 4 patas lento, el guapardo a 4 patas más rápido, el mono le bota la pelota etc...		NOMBRE	LA SELVA
		MATERIAL	1 Balón por niño 1 Aro 2 Palos
		ESPACIO	30 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Hay que remarcar la importancia de no chocar con los compañeros respetando la distancia, y cuidado en salida a río o árbol	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 6 x 3 EN 6 PORTERIAS Los 6 atacantes intentaran hacer gol en una de las porterías pequeñas, pero si un defensor se pone en medio de la portería, solo tapando, ya se no se puede hacer gol en esa portería y hay que llevar balón hacia otra. Si defensas recuperan y hacen 3 toques punto para ellos.		NOMBRE	6 x 3 en 6 porterías
		MATERIAL	Chinos para la porterías 1 Pelota
		ESPACIO	30 x 40
		TIEMPO w	3 x 4'
		RECUP.	1'
		OBSERVACIONES	
		Exigir intensidad y cambios de orientación para buscar porterías libres	
TAREA 2 CIRCUITO TECNICO 1. Pase y salida hacia 2 2. Control , pase y salida hacia 3 3. Control , pase a desmarque de 4 y salida hacia posta 4 4. Desmarque, control, conducción ida 4 y vuelta , pase a desmarque de 5 y salida hacia posta 5. 5. Desmarque, control, conducción y tiro.		CONTENIDO	PASE, CONTROL Y SALIDA
		NOMBRE	CIRCUITO TECNICO
		MATERIAL	1 Pelota Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	fila
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de hacer bien y en la pausa necesaria las acciones, así como su orientación	
TAREA 3 PARTIDOS 3 x 3 ESPACIO REDUCIDO Partidillos de 3x3 a 2 goles, y el que pierda descansa entrando en el otro equipo de 3 jugadores, en caso de empate sale equipo que lleva más partidos seguidos.		CONTENIDO	JUEGO REAL
		NOMBRE	PARTIDOS 3 x 3
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	4' x 5'
		RECUP.	4'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de dar intensidad al juego	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION Zig-zag ir de cara y volver de espaldas, salida de la última pica de cara hacia la queencara los conos para acabar con dos saltos y voltereta Máxima velocidad		NOMBRE	COORDINACION
		MATERIAL	Chinos, 2 conos y 2 barras
		ESPACIO	
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Exigir máxima intensidad y cuidado con la voltereta	

MICROCICLO 1 (TEST INICIAL)		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	01/09/2011
Nº DE SESION	Sesión 1	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Evaluación subjetiva técnica general		
TACTICOS			
FISICOS	Evaluación subjetiva física general		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	RONDO + PARTIDILLO
<p>RONDOS Y PARTIDOS</p> <ol style="list-style-type: none"> Rondo general con todos los jugadores para iniciar el entreno 6' Dividiremos el equipo de la siguiente manera para realizar la prueba técnica. <ul style="list-style-type: none"> - 2 grupos de 4 que realizaran mini rondo de pase y salida para aprender a dar opción de pase , para hacerlo más ameno cada 5' mini partidillo entre los dos grupos de 5' en 20 x 20, y así vamos cambiando sucesivamente. - 1 grupo de 1 jugador que ira a aprender a atar las botas. - 1 niño que pasa a hacer la prueba técnica <p>Si el nº de niños no cuadrase con 10 lo ajustamos en el juego de atar botas. Rotamos de rondos a botas y test</p>		NOMBRE RONDO + PARTIDILLO MATERIAL 2 Pelotas Chinos y conos ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 30' RECUP. OBSERVACIONES El rondo inicial no está dibujado. Sobre todo hacer insistencia en pase y salida, en las dos actividades	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EVALUACION TECNICA
<p>TEST</p> <ol style="list-style-type: none"> Tomar peso y altura Pequeña entrevista personal para rellenar la ficha personal (lo que no sepan contestar preguntárselo a sus padres) NO deben responder delante del grupo <p>Para ir bien de tiempo estas dos primeras acciones hacerlas antes del inicio del entreno.</p> <ol style="list-style-type: none"> Realización de la prueba técnica <ol style="list-style-type: none"> Conducción simple de 12 metros Conducción compuesta de 12 metros 3/ y 4/ -Pase con el interior <ul style="list-style-type: none"> -Control interior Pase con empeine -Control con planta Pase con pierna mala -Devolución de cabeza y control orientado conos. Tiro a portería Habilidad (toques) Velocidad 25 metros cronometrada. 		NOMBRE TEST ESPECIFICO MATERIAL 1 Pelota por jugador ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 1 serie RECUP. fila OBSERVACIONES Intentar que el niño no se sienta en una situación violenta y lo entienda como un juego	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
<p>ESTIRAMIENTOS</p>		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO 10 x 5 m TIEMPO w RECUP. OBSERVACIONES Poner atención en que se efectuen correctamente	

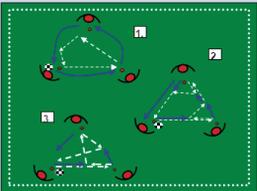
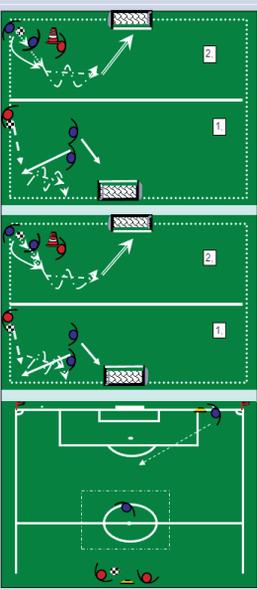
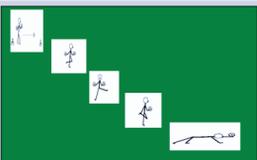
MICROCICLO 1		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	27/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesión 2	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la conducción		
TÁCTICOS	Interiorizar la idea de repliegue tras pérdida y posicionamiento para salida desde atrás		
FÍSICOS	Realizar estiramientos		
PSICOLÓGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
JUEGO ROBA PELotas DE CASA <p>Dos equipos, el juego consiste en llevar las pelotas del interior de los 2 aros nuestros a los aros contrarios.</p> <p>Se tiene que ir conduciendo hasta dejarla en un aro contrario evitando chocar con el resto de jugadores.</p> <p>Gana el equipo que deja sus aros sin pelotas.</p> <p>No se puede robar balón ni entorpecer la conducción del contrario.</p> <p>Intentar que los jugadores conduzcan cada vez hacia un aro contrario diferente</p>		NOMBRE ROBAR PELotas DE CASA MATERIAL 10 balones 4 aros ESPACIO 30 x 20 TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES	<p>Hay que remarcar la importancia de conducir sin chocar con los compañeros</p> <p>PERCEPCION</p>
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
TAREA 1 EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN ANALÍTICOS <p>1. Conducción simple</p> <ol style="list-style-type: none"> exterior pierna hábil exterior pierna mala alternar un toque interior derecha - izquierda en carrera lateral con planta <p>2. Entre conos cada vez que pasamos entre 2 debemos parar con planta y resanudar conducción.</p> <p>3. Carreras de relevos aprovechando distancia anterior</p> <p>4. Ir al cono y volver dándole la vuelta vigilando no chocar con el compañero cuando lleguemos (15m)</p> <p>Entrenador da salida a un jugador cada 3 segundos</p>		NOMBRE CONDUCCION ANALITICA MATERIAL 1 Pelota por niño Chinos y conos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUP. OBSERVACIONES	<p>1. Control permanente 2. Fuerza del golpeo</p> <p>3. Visión periférica 4. Cobertura pierna más alejada</p>
TAREA 2 SUPERAR PRESIÓN EN ZONA DE INICIACIÓN <p>Portero saca sobre uno de los defensas situados dentro de los cuadrados.</p> <p>Nada más recibir los atacantes podrán entrar en cuadrado a robar e intentar meter gol.</p> <p>Defensa deberá superar presión buscando pase a punta o mediante acción individual para intentar meter gol en portería pequeña de su lado.</p>		CONTENIDO SUPERAR PRESSING RIVAL NOMBRE 4 x 5 SUPERAR PRESION MATERIAL Chinos 1 Pelota ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES	<p>¿Cuál los movimientos de apoyo del punta para no forzar siempre la acción individual del defensa y que pueda hacer pase a punta.</p>
TAREA 3 6 x 3 + PORTERO <p>Equipo de 6</p> <p>Ataque: intenta meter gol</p> <p>Defensa: al perder bola rápidamente replégamos hasta zona 2 y cuando equipo de 3 inicia ataque vamos a presionar respetando posiciones.</p> <p>Equipo de 3</p> <p>Ataque: meter gol desde inicio o recuperación, asegurar pase tras recuperación, con balón en portero desmarque a banda de laterales para recibir o pivote viene a recibir.</p>		CONTENIDO JUEGO POSICION NOMBRE PARTIDO 6 x 3 MATERIAL 1 Pelota Patos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP. 4' OBSERVACIONES	<p>Incluir en la importancia del repliegue para que saque del portero no nos sobrepase y de la colocación de laterales y pivote para dar salida al equipo</p>
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES	<p>Poner atención en que se efectuen correctamente</p>

MICROCICLO 1		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	27/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 3	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción		
TACTICOS	Interiorizar idea de repliegue tras pérdida y desmarques para posición de salida desde atrás		
FISICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO CONDUCCION	
CONOCIENDO AL BALON Y AL COMPAÑERO 1. Cada jugador con un balón cogido con las manos debe realizar una carrera de ida y vuelta. 2. Cada jugador con un balón en los pies debe realizar una carrera con conducción de ida y vuelta. 3. Cada jugador con un balón entre las rodillas debe realizar una carrera de ida y vuelta. 4. Cada jugador a 4 pegas con el balón entre medio debe realizar una carrera de ida y vuelta. 5. Por parejas con un balón se debe transportar la pelota de ida y vuelta entre la frente de los dos jugadores. 6. Por parejas con un balón se debe transportar la pelota de la espalda de la espalda.		NOMBRE CONOCIENDO AL BALON MATERIAL 1 Balón por niño Petos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Es un juego, promover la diversión y risas	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO CONDUCCION	
TAREA 1 CIRCUITO ANALITICO CONDUCCION Cada niño con un balón alternan el ejercicio hasta cambio de pista. 1. Conducción simple , rodear cono y conducción hasta compañero. 2. Conducción compuesta entre conos 3. Conducción rodeando cada cono 4. Conducción en círculo TAREA 2 CONDUCCION, PARED 1 x 1 + FINALIZACION A conduce hacia círculo donde se debe parar y girar para realizar pase a B que le devolverá en pared. En el instante que A hace pase hacia B el jugador C sale rápidamente hacia chino central para realizar 1 x 1 con jugador A que recoge la pared e intenta finalizar con tiro. Rotación A a C B a A C a B TAREA 3 6 x 3 + PORTERO Equipo de 6 Ataque: intenta meter gol Defensa: al perder bola rápidamente plegamos hasta zona deseada por entrenador, normalmente zona 2 y cuando equipo de 3 inicia ataque vamos a presionar respetando posiciones. Equipo de 3 Ataque: Intenta meter gol desde inicio o recuperación, asegurar pase tras recuperación. con balón en portero desmarque a banda de laterales para recibir o pirote viene a recibir también. Portero: alterna saque largo pie para forzar repliegue, con esos a banda n evita para iniciar ataque.		NOMBRE CIRCUITO CONDUCCION MATERIAL 17 Conos 10 balones ESPACIO 25 x 20 TIEMPO w 15' 3 rep posta RECUP 30" OBSERVACIONES 1. Control permanente, fuerza del golpeo 2. Visión periférica 3. Cobertura pierna más alejada	
		CONTENIDO CONDUCCION NOMBRE ACCION COMBINADA MATERIAL 6 chinos 2 pelotas ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 15' RECUP fila OBSERVACIONES Incidir sobre todo en las conducción inicial y tras pared, las manera correcta de hacela y de girar.	
		CONTENIDO JUEGO DE POSICION NOMBRE 6 x 3 + PORTERO MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 20' RECUP OBSERVACIONES Incidir en la importancia del repliegue para que saque del portero no nos sobrepase y de la colocación de laterales y pivote para dar salida al equipo	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO EQUILIBRIO	
EQUILIBRIO 1. EL MODELO : Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarso y otro en talón, tronco erguido y vista al frente. 2. LA ESTATUA : todos en movimiento y a la voz de "¡AI!" quedarse inmóviles en la postura que estén. 3. LA GRULLA : De pie, una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco erguido. omni!! 4. EL GATO COSMICO : rodillas y manos al suelo llevamos hacia delante mano derecha y estramos		NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Poner atención en que se efectuen correctamente	

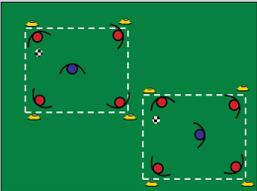
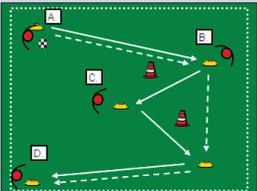
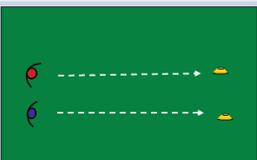
MICROCICLO 1		PEDRO LÓPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	27/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesión 4	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción		
TÁCTICOS	Intenonizar posición de salida desde atrás con movimientos básicos de desmarque y apoyo		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLÓGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
SIGUIENDO LINEAS 1. Situados por todo el terreno de juego , cada jugador debe desplazarse con balón por donde quiera , pero siempre por unas de las líneas que delimitan el campo. Si la madurez del grupo no es suficiente mejor marcarle a cada niño el recorrido a realizar		NOMBRE	SIGUIENDO LINEAS
		MATERIAL	1 Balón por niño Petos
		ESPACIO	TIEMPO w
		RECURP	
		líneas campo	5'
		OBSERVACIONES	
		Promover el movimiento de conducción libre obligando a moverse por todo el campo, que ningún niño esté estatico.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
TAREA 1 GIROS ORIENTADOS Por parejas , uno de los dos jugadores saldrá conduciendo hasta la línea marcada donde girará de la forma indicada por el entrenador para volver a llevar el balón hacia el compañero el cual lo recogerá y realizará la misma acción. 1. Giro con la planta 2. Giro con el interior 3. Giro con el exterior 4. Giro con el tacón 5. Giro con bicicleta		NOMBRE	GIROS ORIENTADOS
		MATERIAL	5 pelotas
		ESPACIO	TIEMPO w
		RECURP	
		20 x 30	12'
		OBSERVACIONES	fila
		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en la conducción como en los giros	
		CONTENIDO	CONDUCCIÓN
		NOMBRE	CONDUCCIR A ESPACIO LIBRE
		MATERIAL	12 chinos 3 pelotas
		ESPACIO	TIEMPO w
		RECURP	
		20 x 20	2 series de 4' OBSERVACIONES
		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción. Exigir cada vez más velocidad en la conducción y fuerza en el pase.	
		CONTENIDO	JUEGO DE POSICION
		NOMBRE	3 x 6 + PORTERO
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	TIEMPO w
		RECURP	
		40 x 30	25' OBSERVACIONES
		Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque, la orientación del cuerpo para poder recibir, ser conscientes de las distancias. Apoyo y	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACIÓN
COORDINACIÓN Deben hacerse los recorridos marcados lo más rápido posible. 1. Libre elección del niño 2. Zancadas un pie a cada oro. 3. 1-2 es decir un pie y el otro en cada oro 4. saltando con pies juntos		NOMBRE	AROS
		MATERIAL	8 Aros
		ESPACIO	TIEMPO w
		RECURP	
		40 x 30	5' OBSERVACIONES
		Poner atención en que se efectuen correctamente	

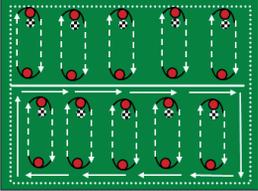
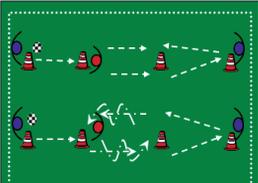
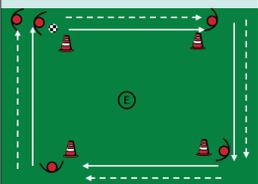
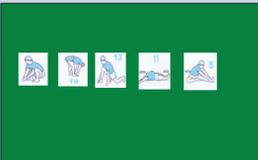
MICROCICLO 1		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 5	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción		
TACTICOS	Interiorizar posición de salida desde atrás con movimientos básicos de desmarque y apoyo		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
<p>EL CANGREJO</p> <p>En un espacio de 15 x 15 cinco niños con balón y cinco sentados. El objetivo es llegar con la pelota al otro extremo sin que los cangrejos (niños sentados que pueden desplazarse pero si levantar el culo) nos toquen el balón. Si nos lo tocan estaremos eliminado.</p> <p>Una vez los 5 con balón lo hayan perdido pasan a hacer de cangrejos.</p>		<p>NOMBRE</p> <p>EL CANGREJO</p> <p>MATERIAL</p> <p>5 Balones Petos</p> <p>ESPACIO</p> <p>15 x 15</p> <p>TIEMPO w</p> <p>5'</p> <p>RECUP</p> <p></p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Control permanente . 2. Fuerza del golpeo 3. Visión periférica 3 Cobertura Es un juego relajado para reir</p>	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
<p>TAREA 1</p> <p>JUEGO REAL</p> <p>1. Partidillo de 5x5 donde en las zonas laterales no pueden entrar los defensas y podemos conducir de punta a punta para meter gol hay que centrar. Por el centro también podemos conducir pero nos la pueden robar, nadie ocupa las zonas concretas debe ser el niño el que elija si hacia la zona lateral o no. Si no funciona, gol obligado a partir de centro, no vale por el centro. Progresión a los 7 , un defensa si puede entrar en el pasillo lateral para cortar la conducción</p> <p>TAREA 2</p> <p>CONDUCCIÓN + TIRO • 1 x 1</p> <p>Sale jugador A conduce hasta como desde donde realiza pase a entrenador que devuelve en pared y este tira a portería, justo acabada la acción gira para defender 1 x 1 contra jugador B Jugador B sale justo cuando sale A, realiza conducción gira en cono y se dispone para atacar el 1 x 1 y tirar a portería. Rotación de A a B</p> <p>TAREA 3</p> <p>SALIDA BALON DESDE ATRAS</p> <p>Montar un 6+1 x 3 en función jugadores del equipo, la idea es colocarlos en posición de inicio de pelota plantada y el resto a atacar. 1.- Hacer una primera demostración sin oposición y remarcar los diferentes movimientos que debe hacer cada uno para dar las opciones de salida que deseemos al portero. Dejar jugada hasta finalizar tanto de inicio en portería contraria, tanto por robo en portería propia, eso si, no dejar jugadas demasiado largas y volver a iniciar. Rotar a los jugadores en sus diferentes posiciones para que todos sean conscientes de donde han de situarse</p>		<p>NOMBRE</p> <p>PARTIDO CON PASILLOS</p> <p>MATERIAL</p> <p>1 Pelota Petos</p> <p>ESPACIO</p> <p>40 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>7 + 7</p> <p>RECUP</p> <p>↑</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Si los niños por si solos no eligen ir a banda para conducir, promover ese movimiento para que conduzcan y centren</p>	
		<p>CONTENIDO</p> <p>CONDUCCIÓN</p> <p>NOMBRE</p> <p>CONDUCCIÓN + 1x1 + TIRO</p> <p>MATERIAL</p> <p>5 Pelotas conos y chinos</p> <p>ESPACIO</p> <p>40 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>15'</p> <p>RECUP</p> <p>↑</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Vigilar que cada acción se realice con la superficie adecuada</p>	
		<p>CONTENIDO</p> <p>JUEGO DE POSICION</p> <p>NOMBRE</p> <p>3 x 6 + PORTERO</p> <p>MATERIAL</p> <p>1 Pelota Petos</p> <p>ESPACIO</p> <p>40 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>20'</p> <p>RECUP</p> <p></p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque, la orientación del cuerpo para poder recibir, ser conscientes de las distancias. Apoyo y</p>	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
<p>PASE CON VELOCIDAD DE REACCIÓN Y TIRO PUERTA</p> <p>Los jugadores, repartidos por parejas numeradas en todo el medio campo, se pasan el balón hasta que el entrenador nombra el número de una pareja. En ese momento, el que tiene el balón corre hacia la frontal del área para rematar a puerta, mientras que el compañero trata de evitarlo.</p>		<p>NOMBRE</p> <p>VELOCIDAD DE REACCIÓN</p> <p>MATERIAL</p> <p>5 pelotas</p> <p>ESPACIO</p> <p>40 x 40</p> <p>TIEMPO w</p> <p>5'</p> <p>RECUP</p> <p></p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Intensidad en la acción</p>	

MICROCICLO 2		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesión 6	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Mayor salida desde atrás con presión		
FISICOS	Realizar estiramientos		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 EJERCICIOS DE PASE		NOMBRE	PASE ANALITICO
<p>1. Pase - pase sin control a 5 metros (20 repeticiones)</p> <p>2. Pase - control - pase a 10 metros (20 repeticiones)</p> <p>3. Pase - control y dejo muerta, retrocedo y pasador avanza y vuelve a pasar, control libre o marcado interior planta según funcione (3 series pormito) + una serie igual con la cabeza</p> <p>4. Paredes en progresión sin oposición alguna</p>		MATERIAL	5 Balones 10 Chinos 8 Picas
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 20 20'
			OBSERVACIONES
			1 posición de partida (recto /ladeado apoyo) 2 carrera controlada (todas superficies) 3 posición pie de apoyo (altura balón 15 cms ; 20)
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 EJERCICIO DE PASE Y SALIDA ESPACIO LIBRE		NOMBRE	PASS AND KICKING
<p>1. En grupos de 2, realizaremos el ejercicio, el pasador pasa al compañero y va a buscar el espacio del cono no ocupado, al continuación el compañero realiza lo mismo.</p> <p>2. Antes de empezar el ejercicio explicar importancia de pase y salida.</p> <p>3. cada 2,5 cambiamos sentido de la orientación</p>		MATERIAL	5 Pelotas Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 2 series de 5'
			OBSERVACIONES
			Incluir en la manera correcta de golpear y la velocidad de la salida.
TAREA 2 SUPERAR PRESIÓN EN ZONA DE INICIACIÓN		CONTENIDO	SUPERAR PRESSING RIVAL
<p>Portero saca sobre uno de los defensas situados dentro de los cuadrados</p> <p>Nada más recibir los atacantes podrán entrar en cuadrado a robar e intentar meter gol.</p> <p>Defensa deberá superar presión buscando pase a punta o mediante acción individual para intentar meter gol en portería pequeña de su lado.</p>		NOMBRE	4 x 5 SUPERAR PRESION
		MATERIAL	Chinos 1 Pelota
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 15'
			OBSERVACIONES
			Guiar los movimientos de apoyo del punta para no forzar siempre la acción individual del defensa y que pueda hacer pase a punta.
TAREA 3 SALIDA DE BALÓN 2 X 2 + PORTERO		CONTENIDO	JUEGO POSICION
<p>Dividimos el campo tal y como muestra la figura. Saque inicial con pelota plantada de portero hacia un lado y el otro, que pasará a uno de los dos jugadores que dan salida al equipo, (los rojos) , ya sea el lateral o el interior. El lateral se abrirá para poder recibir y el interior buscará espacio por el medio, entonces portero que inicia decidirá pase a uno de los dos y cuando reciban intentaran hacer gol en porterías pequeñas azules. Si hacen gol se inicia jugada otra vez desde portería, si azules roban intentan hacer gol en portería grande donde los rojos como portero también defienden para evitarlo. Los goles de cada equipo se cuentan. Azules no pueden presionar fuera de zona de puntos, como si fuera el área.</p>		NOMBRE	SALIDA DESDE ATRAS 2 x 2
		MATERIAL	2 Pelotas Petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 2 series de 8'
			3'
			OBSERVACIONES
			Incluir en la importancia de intentar hacer bien el control orientado y sobre todo con la superficie indicada y colocación del cuerpo. Evitar siempre pase al medio
VIUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			5'
			OBSERVACIONES
			Poner atención en que se efectuen correctamente

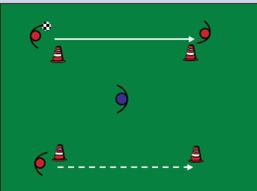
MICROCICLO 2		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/08/2013
Nº DE SESION	Sesion 7	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Estrategia banda y comer defensivo y ofensivo		
FISICOS	Realizar ejercicios equilibrio		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA
TAREA 1 PASS AND KICKING 1- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta - control orientado - pase - salida cono inicio 2- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando va el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª - 2 posta - pared con primera y pared con segunda posta - 3 posta pared con segunda y salida hacia 3era 3- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a inicio		NOMBRE TRIANGULOS MATERIAL 1 Pelota Patos 3 Chinos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' x 2 RECUP 1' OBSERVACIONES	
Incidir en la importancia del pase y salida, con o sin control. Cambiar el sentido de orientación			
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTRATEGIA
TAREA 1 SAQUE DE BANDA Ensayar saques de banda desde tres posiciones con sus variantes correspondientes. Campo propio Zona de medios Zona de finalización En grupos de 3. Mínimo cada niño saca una vez de banda TAREA 2 SAQUE DE CORNER Con el equipo al completo colocar primero en posición defensiva Con el equipo al completo ensayar los diferentes comers ideados por el entrenador según características de los jugadores. En córno En largo Bloqueos TAREA 3 2 x 1 + TIRO Por parejas 2 defenden y dos atacan. Se delimita un cuadrado de 20 x 20 y dentro se coloca uno de los defensores, los dos atacantes deben pasar de forma obligada por dentro del cuadrado y desbordar al defensor. Justo cuando entren en el cuadrado el otro defensor que está en la línea de fondo sale para intentar interceptar a los atacantes y que no hagan gol. El defensor superado en el cuadrado en un principio no puede salir, luego como progresió de dificultad si. Concepto ofensivo del 2 x 1 Rotación los que defienden atacan a la siguiente.		NOMBRE SAQUE DE BANDA MATERIAL 1 Pelota Patos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES CONTENIDO ESTRATEGIA NOMBRE SAQUES DE ESQUINA MATERIAL 1 Pelota Patos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES CONTENIDO 2 x 1 + Tiro NOMBRE ACCION COMBINADA MATERIAL 4 Pelotas Patos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES Explicar claramente como se debe ejecutar un 2x1 e imprimir máxima intensidad en todas las acciones	
Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, sacar bien de banda, y la importancia de la estrategia y la coordinación de la acción			
Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, sacar bien el córner, y la importancia de la estrategia y la coordinación			
Explicar claramente como se debe ejecutar un 2x1 e imprimir máxima intensidad en todas las acciones			
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1- Transportar dos balones uno en cada mano sin dejarlos caer. 2- Levantar el pie y cruzarlo mientras en las manos sostiene un balón en cada mano. 3- Elevar el pie de forma lateral mientras mantiene un balón en cada mano. 4- Mantenerse de pie levantando un pie mientras con la mano se toma el pie levantado y con la mano libre mantener un balón. 5- Colocarse en cuadrupedia y levantar una mano con un balón.		NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Vigilar que se hagan de la manera correcta	

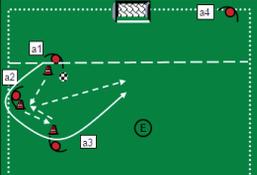
MICROCICLO 2		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/02/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 8	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Salida desde atrás más temporización		
FISICOS	Realizar ejercicios coordinación		
PSICOLOGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	FASE Y SALIDA
PARTIDO BALONMANO		NOMBRE	PARTIDO DE BALONMANO
1. 5 x 5 partido de balonmano , con la salvaded que quien tiene el balón no puede ni botar ni correr con él. son el resto de jugadores los que deben acercarse o alejarse para recibir el pase.		MATERIAL	1 Pelota Petos 4 Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 20 6' 1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia del pase y salida. Cambiar el sentido de orientación. Que hacer cuando: tenemos pelota, no tenemos, perdemos o recuperamos	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	FASE Y SALIDA
TAREA 1		NOMBRE	FASE Y SALIDA
PASS AND KICKING		MATERIAL	TRIANGULOS
1.- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta - control orientado - pase - salida cono inicio		MATERIAL	1 Pelota Chinos
2.- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando ya el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
- 2 posta - pared con primera y pared con segunda posta			40 x 30 3 x 5' 30"
- 3 posta pared con segunda y salida ha cia 3era		OBSERVACIONES	
- 3 posta pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envia a inicio		Incidir en la importancia del pase y salida, con o sin control. Cambiar el sentido de orientación cada 2.5' y promover el uso de las dos piernas	
TAREA 2		CONTENIDO	FASE Y SALIDA
ACCION COMBINADA PASE + PARED		NOMBRE	PASE
Ejercicio para la mejora del pase corto, y largo. Cada uno de los grupos de 2 jugadores realizan una entrega/devolución en corto para continuar con un pase largo. Cada vez que se realiza un pase, se cambia la posición entre los compañeros del mismo grupo de dos, y cada cierto tiempo se cambian los grupos de posición.		MATERIAL	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 15'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que supereficie usar en cada acción	
TAREA 3		CONTENIDO	FASE Y SALIDA
CONSERVACIÓN CON SALIDA 4 x 3 + 1		NOMBRE	PASE
2 equipos, uno de 5 jugadores + portero que inician defendien porteria y conservan balón y otro de 4 que roba e intenta hacer gol. Un comodin el cual si toca pelota con jugadores que conservan anota punto y continuan conservando. Con jugadores de ataque debe tocar pelota de forma obligada para que estos puedan chutar a porteria y marcar.		MATERIAL	CONSERVACION + SALIDA
		MATERIAL	1 Pelotas Petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 15'
		OBSERVACIONES	
		Trabajar sobre los movimientos de salida de los defensores cuando conservan y los apoyos del pivote en todas las acciones	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
COORDINACION		NOMBRE	EQUILIBRIO
1. Cuadrado		MATERIAL	
2. Diagonales		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 5'
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que los giros se hagan marcando posición, orientando el cuerpo y cercanos a los	

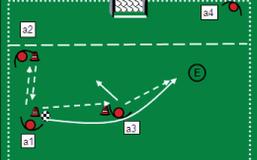
MICROCICLO 2		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 9	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el pase		
TÁCTICOS	Salida desde atrás		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLÓGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 RONDOS 1. Montamos 2 rondos de 5 jugadores, 4 fuera y uno dentro		PASE	
		NOMBRE	RONDOS
		MATERIAL	2 Pelotas Patos 8 Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			30 x 20 8' 1'
		OBSERVACIONES	
		Intensidad en el robo y el pase	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 EJERCICIOS DE PASE El jugador (A) realiza un pase sobre (B), quien a 1 toque realiza una pared con (C), terminando la jugada con un nuevo pase a 1 toque hacia (D). El jugador (C) no se mueve de la posición, por lo que hay que cambiarlo cada cierto tiempo. El jugador (A) va a la posición de (E) y este a la de (D). Cambiar superficie de contacto del pase A y a D. las paredes de interior. Realizar en espejo o con fila de jugadores en cada posta		PASE Y SALIDA	
		NOMBRE	W
		MATERIAL	1 Pelota Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 40 3 x 5' 30"
		OBSERVACIONES	
		aspectos de empuje interior e exterior 1. posición de partida 2. carrera controlada 3. posición pie de 4. acompañamiento	
		CONTENIDO	PASE + 3 x 1
		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	2 Pelotas Patos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 30 10'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción	
		CONTENIDO	PASE
		NOMBRE	CONSERVACION + SALIDA
		MATERIAL	1 Pelotas Patos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 30 15'
		OBSERVACIONES	
		Trabajar sobre los movimientos de salida de los defensores cuando conservan y los apoyos del pivote en todas las acciones	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
VELOCIDAD Por parejas salidas en velocidad en 4 series de 20 mts.		VELOCIDAD	
		NOMBRE	VELOCIDAD
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w
			20 x 20 4 SERIES
		OBSERVACIONES	

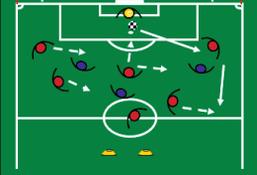
MICROCICLO 3		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 10	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar la salida desde atrás		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 DIFERENTES CONTROLES 1. Por parejas y con un balón. Nos colocamos uno en frente de otros a 8 mtrs. y realizamos control - pase a. control en parada (planta del pie) b. control semiparada (interior - exterior) 10 repeticiones de cada por cada jugador. 2. Mismo ejercicio que el anterior pero una vez realizamos el pase rotamos hacia la derecha. así cada vez realizamos ejercicio con una pareja diferente		NOMBRE EJERCICIO ANALITICO INICIO MATERIAL 5 Pelotas Pitos 8 Chinos ESPACIO TIEMPO w RECUP 40 x 15 15' 1' OBSERVACIONES Explicación inicial de los tipos de control, como se realizan y las superficies de contacto a utilizar. Remarcar: importancia de ir a buscar la pelota	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 CONTROL Y GIRO 180º 1. En grupos de 3 pase el medio - medio controla con superficie indicada. gira y realiza pase al otro lado que controla y devuelve pase a medio. Si es necesario puede conducir entre conos. 1º de trabajo por jugador en el centro, por 3 series una para cada superficie de control indicada. planta, interior - exterior.		NOMBRE SOLO - CUIDADO MATERIAL 3 Pelotas 12 Chinos ESPACIO TIEMPO w RECUP 40 x 30 12' 1' OBSERVACIONES Incluir en la importancia de intentar hacer bien el control orientado y sobre todo con la superficie indicada	
TAREA 2 CUADRADOS CONTROL ORIENTADO En cono de salida pelota. se realiza pase y salida hacia el otro cono. quien recibe realiza control en la forma indicada. pasa al siguiente y sale. 2 vueltas por niño con los tres tipos de superficie siempre orientando. planta - interior y exterior		CONTENIDO CONTROL NOMBRE CONTROL ORIENTADO MATERIAL 2 Pelotas 8 chinos ESPACIO TIEMPO w RECUP 40 x 30 12' 1' OBSERVACIONES Incluir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción y sobre todo la orientación del cuerpo para poder realizar correctamente el	
TAREA 3 SALIDA DE BALÓN 2 X 2 + PORTERO Dividimos el campo tal y como muestra la figura. Saque inicial con pelota plantada de portero hacia un lado y el otro, que pasará a uno de los dos jugadores que dan salida al equipo. (los rojos) ya sea el lateral o el interior. El lateral se abrirá para poder recibir y el interior buscará espacio por el medio, entonces portero que inicia decidirá pase a uno de los dos y cuando reciban intentaran hacer gol en portenas pequeñas azules. Si hacen gol se inicia jugada otra vez desde porteria. si azules roban intentan hacer gol en portena grande donde los rojos como portero también defienden para evitarlo. Los goles de cada equipo se cuentan. Azules no pueden presionar fuera de zona de puntos, como si fuera el area.		CONTENIDO JUEGO DE POSICION NOMBRE SALIDA DESDE ATRAS 2 x 2 MATERIAL 2 Pelotas Pitos ESPACIO TIEMPO w RECUP 40 x 30 2 Series 8' 2' OBSERVACIONES Incluir en la importancia de intentar hacer bien el control orientado y sobre todo con la superficie indicada y colocación del cuerpo. Evitar siempre pase al medio	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO TIEMPO w RECUP 3' OBSERVACIONES Poner atención en que se efectuen correctamente	

MICROCICLO 3		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 11	TIEMPO	60
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el control		
TÁCTICOS	Mejorar la salida desde atrás		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLÓGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		

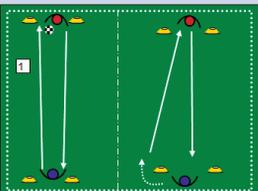
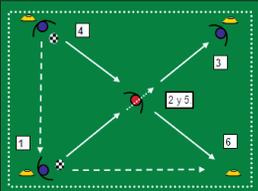
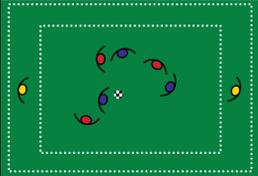
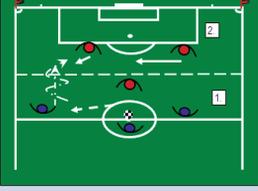
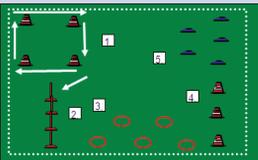
CALENTAMIENTO		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				CONTROL	
TAREA 1 CUADRADOS CONTROL ORIENTADO <p>Tres jugadores en cono y uno en medio que para los tres jugadores se irán pasando la pelota intentando que el del medio no la coja, el jugador de cono que no recibe se moverá rápidamente hacia el cono que queda libre para dar apoyo al otro compañero. Como trabajamos el control se obliga a jugar a dos toques mínimo. Si jugador del medio recupera, jugador que falla pase entre al medio. Se montan tantos cuadrados como jugadores dispongamos en el equipo.</p>				NOMBRE CONTROL ORIENT + APOYO MATERIAL 3 Pelotas Petos 12 Chinos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 2 series 5' RECUP 1' OBSERVACIONES	
				Explicación inicial de los tipos de control, como se realizan y las superficies de contacto a utilizar. Remarcar: importancia de perfilar cuerpo	

PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				CONTROL + TIRO	
TAREA 1 ACCION COMBINADA PASE-PARED-TIRO <p>Jugador A1 pasa a A2 y sale corriendo rodeando postas 2 y 3 para recibir en último pase y tirar a puerta. Jugador A2 controla, gira y pasa a A3. Jugador A3 devuelve a A2 en pared y este realiza pase a la llegada en carrera de A1 para que remate a puerta. A4 recoge pelota. Rotación: A1 - A2 - A3 - A4 - A1 - A4 - A1 Se puede realizar en espejo por el otro lado, en grupos de 5 jugadores por lado y dos pelotas</p>				NOMBRE CONTROL + TIRO MATERIAL 2 Pelotas 3 Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 12' RECUP 1' OBSERVACIONES	
				Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción.	

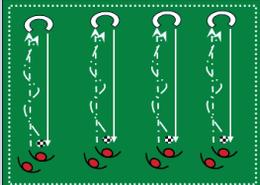
PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				CONTROL + 2 x 1	
TAREA 2 ACCION COMBINADA PASE-PARED-2 x 1-TIRO <p>A1 pasa a A2 que devuelve en pared y sale para colocarse para defender el 2 x 1. A1 recibe pared, controla, gira, pasa a A3 y sale para doblar por detrás. A3 controla, temporiza y pasa al espacio para llegada de A1 e iniciar el 2 x 1. A4 va a buscar pelota. Rotación: A1 - A4 - A2 - A3 - A1 - A3 - A1 Se puede realizar en espejo por el otro lado, en grupos de 5 jugadores por lado y dos pelotas</p>				NOMBRE CONTROL + 2 x 1 MATERIAL 2 Pelotas 3 Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 12' RECUP 1' OBSERVACIONES	
				Incidir en conceptos de cómo se ataca un 2x1 y de cómo se defiende.	

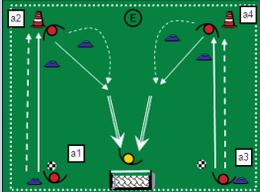
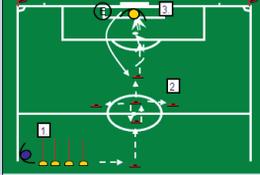
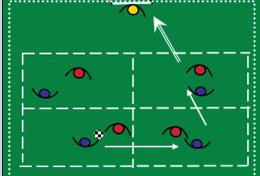
PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				JUEGO DE POSICION	
TAREA 3 SALIDA BALON DESDE ATRAS <p>Montar un 6+1 x 3 en función jugadores del equipo, la idea es colocarlos en posición de inicio de pelota plantada y el resto a atacar. 1- Hacer una primera demostración sin oposición y remarcar los diferentes movimientos que debe hacer cada uno para dar las opciones de salida que deseemos al portero.</p>				NOMBRE 3 x 6 + PORTERO MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 20' RECUP OBSERVACIONES	
				Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque, la orientación del cuerpo para poder recibir, ser conscientes de las distancias. Apoyo y desmarque	

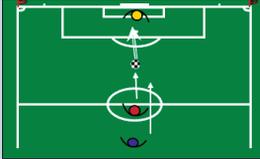
VUELTA A LA CALMA		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				EQUILIBRIO	
EQUILIBRIO <p>1. EL MODELO: Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarso y otro en talón, tronco erigido y vista al frente. 2. LA ESTATUA: todos en movimiento y a la voz de ¡Al! quedarse inmóviles en la postura que estén. 3. LA GRULLA: De pie una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco erigido, ombligo. 4. EL GATO COSMICO: rodillas y manos al suelo llevamos hacia delante mano derecha y estiramos pierna izquierda hacia atrás</p>				NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO TIEMPO w 6' RECUP OBSERVACIONES	
				Poner atención en que se efectuen correctamente	

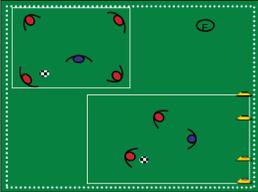
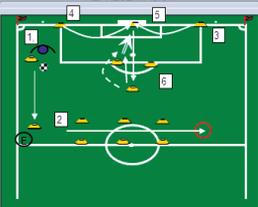
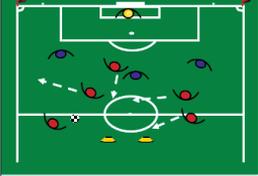
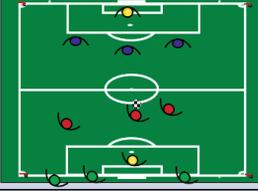
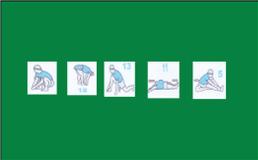
MICROCICLO 3		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/03/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 12	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar sistema defensivo linea iniciación		
FISICOS	Realizar ejercicios de Coordinación		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 PORTEROS SIN MANOS 1 Por parejas y con un balón, uno en frente de otro a 15 mtrs. realizamos tiro para meter gol en las portenas pequeñas situadas detras de la pareja. El jugador debe parar la pelota sin las manos y tirar a portena contraria. TAREA 2 CONTROL ORIENTADO 2. Mismo ejercicio que el anterior pero en lugar de tirar fuerte, hacemos pase para que entre por los dos conos y pareja realizar control orientado para lanzar pase por fuera de los conos hacia la otra portena.		NOMBRE CONTROL + ORIENTACION MATERIAL 5 Pelotas Petos 10 Chinos ESPACIO 40 x 20 TIEMPO w 2 series 5' RECUP. 1' OBSERVACIONES Explicación inicial de los tipos de control, como se realizan y las superficies de contacto a utilizar. Remarcar importancia de perfilar cuerpo	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 CONTROL Y GIRO Tres jugadores en los vértices del cuadrado, 2 con pelota y un jugador más en el centro. 1. Jugador pasa al centro y sale hacia cono vacío 2. Jugador del medio control, gira y pasa a vértice contrario. 3. Jugador recibe, controla y se queda el balón 4. Jugador pasa al centro y sale hacia cono vacío 5. Jugador del medio control, gira y pasa a vértice contrario. 6. Jugador recibe, controla y se queda el balón TAREA 2 EJERCICIO DE 3 x 3 CON 2 COMODINES 2 comodines situados por fuera y dentro del cuadrado se juega un 3 x 3, cada vez que se consigue combinar con un comodin y completar posesión, punto para el equipo que lo consigue. TAREA 3 DEFENDER FUERA DEL AREA 1 Delimitamos el campo según dibujo. En la zona 1, montaremos un 3 x 1 y en zona 2 dejaremos 2 defensas a los cuales les indicaremos que una vez los atacantes superen la línea de puntos automáticamente debemos salir a buscarlos y no dejar que se aproximen a nuestro área. Defensor del 3x1 no puede entrar en zona 1. Haremos tres grupos de tres donde rotaran las funciones y posiciones dentro de los defensores, cada 2 ataques cambio. Si defensas roban = punto, si atacantes marcan = punto	  	NOMBRE CONTROL + GIRO MATERIAL 4 Pelotas 8 Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 4 series 4' RECUP. 1' OBSERVACIONES Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en el control, giro y pase. CONTENIDO CONTROL NOMBRE CONSERVACION A 2 TOQUE MATERIAL 1 Pelota 4 Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 2 series 7' RECUP. 1' OBSERVACIONES Introducir conceptos de pase y salida CONTENIDO ACCION DEFENSIVA NOMBRE DEFENDER FUERA AREA MATERIAL 1 Pelota y chinos para la linea Petos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque, la orientación del cuerpo para poder defender. Intentar que no nos sobrepasen	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACIÓN 1 Cuadrado de conos, máxima velocidad, marcarlos 2 Zig-zag entre las picas 3 Salto de aro a aro 4 Pata coja primero derecha luego izquierda 5 Zig-zag entre chino más largo		NOMBRE COORDINACION MATERIAL ESPACIO TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES Poner atención en que se efectuen correctamente	

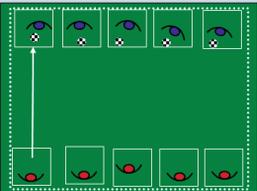
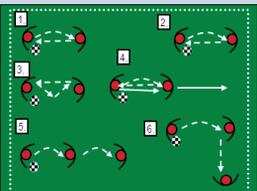
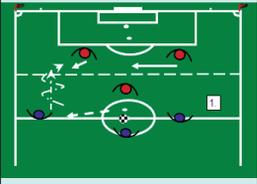
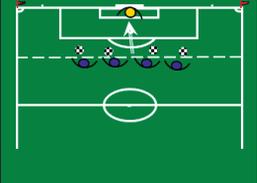
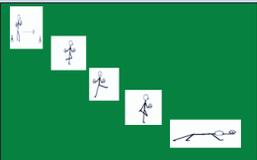
MICROCICLO 3		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/02/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 13	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar orientación en el marcaje		
FISICOS	Realizar ejercicios de Velocidad		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		

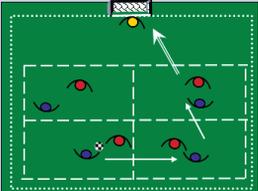
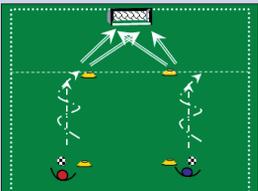
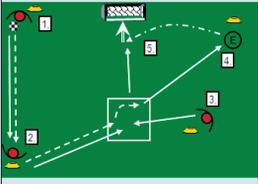
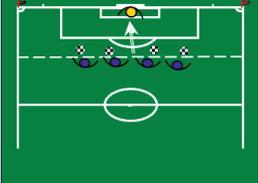
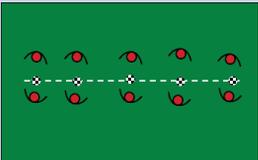
CALENTAMIENTO		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				CONTROL	
TAREA 1 GIROS ORIENTADOS Individual - los jugadores saldrán conduciendo hasta la línea marcada y a la voz del entrenador girarán de la forma indicada por el entrenador para volver a llevar el balón hasta la próxima indicación del entrenador. 1. Giro con la planta 2. Giro con el interior 3. Giro con el exterior 4. Giro con el tacón 5. Giro con bicicleta				NOMBRE GIROS MATERIAL 10 Pelotas Petros 10 Chinos ESPACIO 40 x 20 TIEMPO w 8' RECUP 1' OBSERVACIONES Incluir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción.	

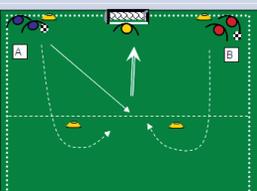
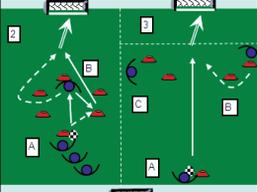
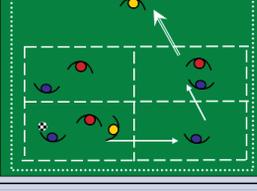
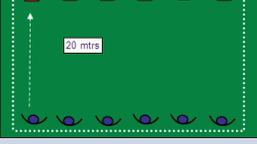
PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				CONTROL + TIRO	
TAREA 1 CONTROL + TIRO Trabaja un grupo de 4 por cada lado en espejo a1. A 20 mtrs de distancia jugador de salida pasa balón y sale hacia a a2. a2. realiza control orientado, pasando pelota entre chinos, los rodea por detrás y realiza un disparo a puerta. Tal como oriente, desde allí tirara Va a buscar la pelota y rota hacia a3 a3. Idem a1 y realiza acción en espejo a4. Idem a2 y rota hacia a1 Alternar pismas para cada acción.				NOMBRE CONTROL + TIRO MATERIAL 4 Pelotas 8 Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 12' RECUP 1' OBSERVACIONES Incluir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en el control, pase o tiro.	
TAREA 2 ZIG-ZAG + CONTROL AREO + TIRO 1. Zig-zag 2. a. pica frontal vuelvo de culo b. vuelvo de frente y lateral derecha y vuelta atrás c. vuelvo de frente y lateral izquierda y salgo adelante a controlar 3. Control orientado hacia portería a pase alto del entrenador, simulando saque de portero, y conducción más tiro.				CONTENIDO CONTROL NOMBRE CONSERVACION A 2 TOQUE MATERIAL 1 Pelota 4 Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES Introducir conceptos de cómo se ataca un 2x1 y de cómo se defiende.	
TAREA 3 ORIENTACION DE MARCAJE En un espacio dividido en 4 zonas se disputa un 4-4 Para conseguir puntos, el balón debe circular por la zona horizontal de inicio, llegar a un punta y este meter gol. Acoso al poseedor, evitando ser desbordado Disuadir y cerrar líneas de pase				CONTENIDO ACCION DEFENSIVA NOMBRE ORIENTACION DEL MARCAJE MATERIAL petos 9 chinos y 1 pelota ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 2 series 10' RECUP 1' OBSERVACIONES Comentar: Orientación corporal orientando hacia fuera Evitar ser desbordado Cuando robar, cerrar líneas de pase	

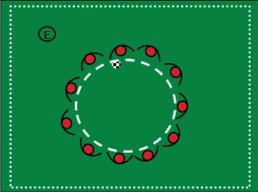
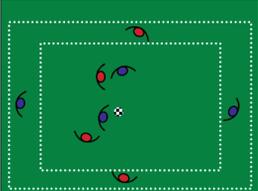
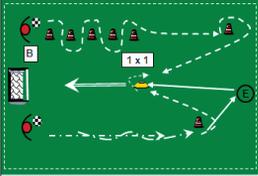
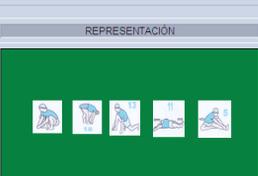
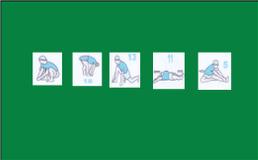
VUELTA A LA CALMA		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				VELOCIDAD	
VELOCIDAD Ejercicio por parejas Saliendo uno en ventaja hacia balón plantado perseguido por el segundo que tratará de robar el balón, el primero que llegue decide si chutar directamente o conducir para acercarse y hacer gol bajo la oposición del otro jugador				NOMBRE VELOCIDAD MATERIAL ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Exigir máxima velocidad en la carrera y después libertad en la finalización	

MICROCICLO 4		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 14	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el golpeo de balón con el pie		
TACTICOS	Mejorar orientación en el marcaje		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO DE BALON
TAREA 1 RONDO A la vez que pasemos a realizar TAREA 1 de forma individual el rondo será de 4 x 1. 2 x 1 Montamos un cuadrado con dos porterías laterales según dibujo, donde dos jugadores atacarán y uno defenderá, este ejercicio se iniciará a la vez que realizamos el rondo, y comencemos la TAREA 1 de forma individual.		NOMBRE	RONDOS + 2x1
		MATERIAL	2 Pelotas Petos 10 chinos
		ESPACIO	30 x 30 m
		TIEMPO w	35'
		RECUP	30"
		OBSERVACIONES	En el rondo golpear con diferentes partes de la pierna. En el 2 x 1 para ser gol hay que entrar con la pelota, no vale chutar de lejos.
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO CON EL PIE
TAREA 1 CIRCUITO TECNICO DE GOLPEO PIE 1 El circuito se realizará de forma individual y constará de 6 postas se se realizaran una tras otra Alternando diferentes golpeos. 1. pase de 25 metros empuje frontal. Por alto 2. interior pie para pasar entre picas y acabar en arco 3. empuje interior intentar meter gol desde línea 4. exterior intentar meter gol desde línea 5. talón hasta pica posta 6 6. autopase entre conos y finalización de puntera. Si hay tiempo se realizará 2 veces, una con cada pierna. Rotación, quien finaliza circuito pasa a rondo fuera de rondo a 2 x 1 a atacar y de 2 x 1 a circuito el que defiende.	  	NOMBRE	CIRCUITO TECNICO
		MATERIAL	1 Pelota Aros y chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	35'
		RECUP	30"
		OBSERVACIONES	Incluir en los niños la forma correcta de efectuar cada tipo de golpeo, pierna de apoyo pierna ejecutora, donde golpear el balón y golpeo más apropiado según acción a realizar.
		CONTENIDO	PRINCIPIOS DEFENSIVOS
		NOMBRE	5 x 3 + 1
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	10'
		RECUP	2'
		OBSERVACIONES	Promover el movimiento constante de jugadores tanto en apoyo como en defensa.
		CONTENIDO	TRANSICIONES
		NOMBRE	PARTIDOS 3 x 3 x 3
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	10'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Vigilar que se efectuen de forma correcta

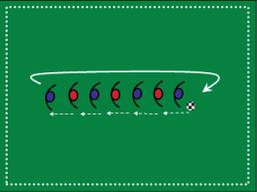
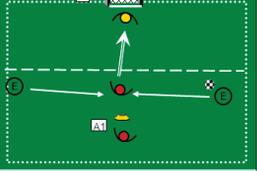
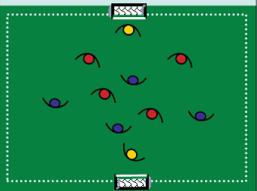
MICROCICLO 4		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/03/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 15	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el golpeo de balón pie y cabeza		
TÁCTICOS	Mejorar sistema defensivo línea iniciación		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de Equilibrio		
PSICOLÓGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO CON EL PIE
TAREA 1 EJERCICIO ANALÍTICO GOLPEO CON EL PIE 1. Por parejas separados 15 metros. delimitaremos un cuadrado para cada jugador donde deberá intentar introducir la pelota golpeándola con la superficie y pierna indicada por el entrenador. 1. empuje frontal y interior (aereo que bote dentro) x 3 2. interior (raso) x 3 3. exterior (raso) x 3 4. puntera (raso) x 2 5. talón (raso) x 2		NOMBRE PUNTERIA MATERIAL 5 Pelotas Petos 40 Chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES	
		Incidir en la forma correcta de efectuar cada tipo de golpeo, tanto pierna de apoyo como pierna ejecutora y donde se debe golpearse el balón	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO DE CABEZA
TAREA 1 EJERCICIOS DE GOLPEO DE CABEZA ANALÍTICOS POR PAREJAS 1. Uno frente al otro, tira con mano y devuelve de cabeza 2. Igual pero quien golpea de cabeza sentado 3. Igual pero pase con bote y quien devuelve está de pie y debe ir a buscarla 4. Igual pero con carrera hacia atrás del que golpea de cabeza y hacia delante del que pasa con la mano. POR TRIOS 1. Quien golpea en el medio recibe pase de delante con la mano y patea hacia atrás 2. Colocados en "L" pase con mano y golpeo de cabeza al lado contrario		NOMBRE CIRCUITO GOLPEO CABEZA MATERIAL 5 Pelotas ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUP 1' OBSERVACIONES	
		1 Superficie de contacto según tipo golpeo 2. Cuerpo arqueado y cuello hacia delante o lado 3. Ojos Abiertos	
TAREA 2 DEFENDER FUERA DEL ÁREA Delimitamos el campo según dibujo En la zona 1, montaremos un 3 x 1 y en zona 2 dejaremos 2 defensas a los cuales les indicaremos que una vez los atacantes superen la línea de puntos automáticamente debemos salir a buscarlos y no dejar que se aproximen a nuestro área. Defensor del 3x1 no puede entrar en zona 1. Haremos tres grupos de tres donde rotaran las funciones y posiciones dentro de los defensores, cada 2 ataques cambio. Si defensas roban = punto, si atacantes marcan = punto		CONTENIDO ACCION DEFENSIVA NOMBRE DEFENDER FUERA AREA MATERIAL 1 Petota y chinos para la línea Petos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES	
		Introducir conceptos de cómo se ataca un 2x1 y de cómo se defiende	
TAREA 3 JUEGO DE LOS COMODINES Tiramos a portería con todas la superficie del pie posibles y de ambas piernas, cambiando distancia. Solo tiran la mitad hoy, la otra mitad recoge balón y tira en siguiente aserón. 10 tiros desde el borde del área primero pierna buena. 1. empuje frontal 2. empuje interior con efecto 3. interior sin efecto 4. exterior con efecto 5. puntera 6. un penalty libre Cada gol conseguido si el golpeo es correcto=comodin. Ahora tirar desde línea de atrás e forma libre y cada fallo descuenta un comodin. el ultimo en		CONTENIDO GOLPEO CON EL PIE NOMBRE LOS COMODINES MATERIAL 5 pelotas ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES	
		Incidir de además de en la forma correcta de hacer cada golpeo, que aunque sea gol si este no está bien hecho no acumula comodin	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1-Transportar dos balones uno en cada mano sin dejarlos caer. 2- Levantar el pie y cruzarlo mientras en las manos sostiene un balón en cada mano. 3- Elevar el pie de forma lateral mientras mantiene un balón en cada mano. 4- Mantenerse de pie levantando un pie mientras con la mano se toma el pie levantado y con la mano libre mantener un balón. 5- Colocarse en cuadrupedia y levantar una mano con un balón.		NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta	

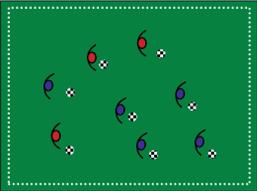
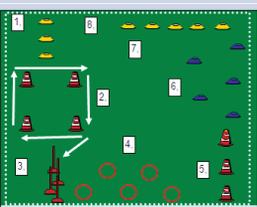
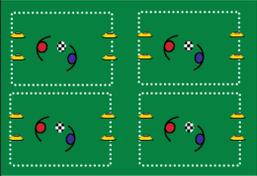
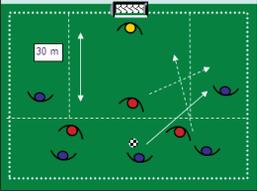
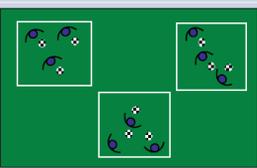
MICROCICLO 4		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 16	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el golpeo de balón pie y cabeza		
TACTICOS	Mejorar orientación de marcaje		
FISICOS	Realizar ejercicios de Coordinación		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		REPRESENTACIÓN	CONTENIDO: ACCION DEFENSIVA
TAREA 1 ORIENTACIÓN DE MARCAJE En un espacio dividido en 4 zonas se disputa un 4*4 Para conseguir puntos, el balón debe circular por la zona horizontal de inicio, llegar a un punta y este meter gol. Acoso al poseedor, evitando ser desbordado Disuadir y cerrar líneas de pase			NOMBRE: ORIENTACION DEL MARCAJE MATERIAL: 1 Pelota, Petos, 9 Chinos ESPACIO: 40 x 40 TIEMPO w: 2 series 7' RECUP: 1' OBSERVACIONES: Orientacion corporal orientando hacia fuera, Evitar ser desbordado, Cuando robar, cerrar linea de pase
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		REPRESENTACIÓN	CONTENIDO: GOLPEO CON EL PIE
TAREA 1 FINALIZACION PALO CORTO O LARGO Salien en conducción a máxima intensidad y sin oposición obligamos a finalizar al palo corto con empuje interior para intentar dar una pequeña rosca. Tras 3 chutes, lo mismo, pero ahora finalización al palo largo con empuje frontal o exterior del pie. Una vez por cada lado para practicar con ambas piernas			NOMBRE: PALO CORTO - PALO LARGO MATERIAL: 10 Pelotas ESPACIO: 40 x 40 TIEMPO w: 15' RECUP: 1' OBSERVACIONES: 1 Superficie de contacto según tipo golpeo, 2 Posición pierna de apoyo, 3 Orientación de la carrera, 4 Acompañamiento pierna de tiro
TAREA 2 PASE Y LLEGADA A REMATE DE CABEZA 1 Pase en largo y salida hacia posta 2 Control y pase a dentro del cuadrado 3 Al debe llegar, controlar, girar y pasar a entrenador y salir a rematar de cabeza 4 Centro 5 Remate de cabeza			CONTENIDO: GOLPEO CON LA CABEZA NOMBRE: REMATE DE CABEZA MATERIAL: 2 Pelotas y chinos para la línea Petos ESPACIO: 40 x 30 TIEMPO w: 15' RECUP: 1' OBSERVACIONES: Introducir conceptos de cómo se ataca un 2x1 y de cómo se defiende.
TAREA 3 JUEGO DE LOS COMODINES Tiraremos a portería con todas la superficie del pie posibles y de ambas piernas, cambiando distancia. Solo tira la mitad hoy, la otra mitad recoge balón y tira en siguiente sesión. 12 tiros desde el borde del área, primero pierna buena: 1 empuje frontal 2 empuje interior con efecto 3 interior sin efecto 4 exterior con efecto 5 puntera 6 un penalty libre Cada gol conseguido si el golpeo es correcto comodín. Ahora tira desde línea de atrás de forma libre y cada fallo descuenta un comodín, el último en eliminar gana.			CONTENIDO: GOLPEO CON EL PIE NOMBRE: LOS COMODINES MATERIAL: 5 pelotas ESPACIO: 20 x 40 TIEMPO w: 10' RECUP: 5' OBSERVACIONES: Incluir de además de en la forma correcta de hacer cada golpeo, que aunque sea gol si este no está bien hecho no acumula comodín
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		REPRESENTACIÓN	CONTENIDO: COORDINACION
JUEGO DE COORDINACIÓN Y REFLEJOS Colocamos en la línea. Mirar dibujo. Los jugadores irán realizando las acciones que muestre el entrenador sin moverse del sitio, hasta que este indique AHORA y el más rápido debe coger el balón. Acciones: - manos a la nuca, a la cabeza, al pecho etc. - manos sobre la cabeza del compañero - cogérnatz, del compañero - hacer skipping - agacharse, tocar talones y levantarse y manos nuca - manos a las rodillas			NOMBRE: ROBO DE BALON MATERIAL: 5 pelotas ESPACIO: 20 x 20 TIEMPO w: 5' RECUP: 5' OBSERVACIONES: Vigilar que se hagan de la manera correcta

MICROCICLO 5		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 17	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el tiro a portería		
TACTICOS	Mejorar orientación de marcaje y temporización defensiva		
FISICOS	Realizar ejercicios de Velocidad		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 LOS DARDOS 1. Se forman dos equipos, uno de ellos sitúa a 3 componentes dentro del círculo central de 2 mtrs de diámetro, y otros 3 alrededor de esta zona. El otro equipo se situará alrededor de un círculo más grande a unos 15 mtrs de distancia, desde donde lanzarán continuamente balones para que superen a los defensores y contacten con los jugadores del interior del círculo, ganando así un punto, una vez cada jugador haya lanzado sus dos balones se permutan las posiciones.		JUEGO DE TIRO NOMBRE LOS DARDOS MATERIAL 8 pelotas 12 conos petos ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 5' RECUP 1' OBSERVACIONES	
		Intentar que entren rápido para que el juego tenga continuidad y se diviertan	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 FINALIZACION PALO CORTO O LARGO Los jugadores situados detras de la línea de meta, cada uno con un balón. A. Pasa el balón a la frontal para que (B) salga pase por detras de cono y tire a portería. A continuación después de tirar B se realiza la misma acción pero empezando desde B y tira A para usar ambas piernas.		TIRO NOMBRE TIRO FRONTAL MATERIAL 10 Pelotas 4 Chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 10' RECUP 1' OBSERVACIONES	
TAREA 2 PARED Y TIRO Jugador A con balón pasa a B para realizar pared y devuelve en disposición para que B después de desmarcar por detras de cono pueda tirar a portería. Rotaciones de A a B y una vez por cada lado.		TIRO NOMBRE PARED Y TIRO MATERIAL 5 Pelotas Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 10' + 10' RECUP 1' OBSERVACIONES	
TAREA 3 PASE Y TIRO A realiza una pase largo que llegue justo hasta el borde del área y B o C remate a puerta tras superar el cono, tal y como llegue. Una vez por cada banda. Rotaciones de A a B y a C.		TIRO NOMBRE LOS COMODINES MATERIAL 5 pelotas ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 2 series 10' RECUP 1' OBSERVACIONES	
TAREA 4 ORIENTACION DE MARCAJE En un espacio dividido en 4 zonas se disputa un 5x3 En las dozonas más cercanas a portería 1x1 y las dos de atras 1x1 + comodin para dar superioridad. Para conseguir puntos, el balón debe circular por la zona horizontal de inicio (atras), llegar a una zona delantera y esta meter gol. Acceso al poseedor, evitando ser desbordado. Disuadir y cerrar líneas de pase. Marcar como deban hacerse desmarque de apoyo y de ruptura y como defensor debe defenderlo. Si robo defensivo conservación con comodin a favor.		GOLPEO CON EL PIE NOMBRE LOS COMODINES MATERIAL 5 pelotas ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 2 series 10' RECUP 1' OBSERVACIONES	
		Comentar: Orientación corporal orientando hacia fuera. Evitar ser desbordado. Cuando robar, cerrar líneas de pase.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
VELOCIDAD Salidas en velocidad desde diferentes posiciones. Sentados Tumbados Skipping Espaldas		VELOCIDAD NOMBRE VELOCIDAD MATERIAL ESPACIO 20 x 30 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	

MICROCICLO 5		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/02/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 18	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el tiro a porteria		
TACTICOS	Mejorar orientacion de marcaje y temporizacion defensiva		
FISICOS	Realizar ejercicios de Estiramientos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO DE RONDO
TAREA 1 RONDO LIGADO		NOMBRE	RONDO LIGADO
1. Rondo, cogidos de las manos hacemos control y pase a un compañero que debe hacer lo mismo intentando que en ningún caso la pelota salga del círculo. El círculo puede moverse libremente		MATERIAL	1 Pelota
		ESPACIO	30 x 30
		TIEMPO w	5'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Juego de calentamiento, dentro de la seriedad provocar risas para que se diviertan
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	MARCAJE
TAREA 1 POSESION 2x2 + comodines		NOMBRE	2 x 2 + 2 COMODINES
El ejercicio se realiza sobre un cuadrado marcado con cuatro conos y se intentan realizar tres pases entre la pareja para pasar luego a uno de los dos compañeros que están fuera del cuadrado. Los cuatro jugadores de afuera van dos con cada equipo y cuando acaba el ejercicio entran ellos al cuadrado a realizar el ejercicio. La finalidad es realizar el conjunto de tres y pasar al compañero exterior y sin perder la posesión. Cada vez que se consigue esto, se puntúa.		MATERIAL	1 pelota petos y 4 chinos
TAREA 2 CONDUCCIÓN + TIRO + 1 x 1		ESPACIO	40 x 40
Sale jugador A conduce hasta como desde donde realiza, pase a entrenador que devuelve en pared y este tira a porteria, justo acabada la acción gira para defender 1 x 1 contra jugador B Jugador B sale justo cuando sale A, realiza conducción gira en cono y se dispone para atacar el 1 x 1 y tirar a porteria. Rotación de A a B		TIEMPO w	2 series 7'
TAREA 3 2 x 1 + TIRO		RECUP	1'
Por parejas, 2 defienden y dos atacan. Se delimita un cuadrado de 20 x 20 y dentro se coloca uno de los defensores, los dos atacantes deben pasar de forma obligada por dentro del cuadrado y desbordar al defensor. Justo cuando entran en el cuadrado el otro defensor que está en la línea de fondo sale para intentar interceptar a los atacantes y que no hagan gol. El defensor superado en el cuadrado en un principio no puede salir, luego como progresión de dificultad si. Concepto ofensivo del 2 x 1 Rotación los que defienden atacan a la siguiente.		OBSERVACIONES	Incidir en la orientación de los marcajes y la importancia de no ser rebasado para no dar superioridad
TAREA 4 PARTIDILLO LIBRE 10'		CONTENIDO	TIRO
		NOMBRE	CONDUCCIÓN + 1x1 + TIRO
		MATERIAL	5 Pelotas Chinos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	12'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Vigilar que cada acción se realice con la superficie adecuada.
		CONTENIDO	2 x 1 + Tiro
		NOMBRE	ACCIÓN COMBINADA
		MATERIAL	4 Pelotas Petos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	12'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Explicar claramente, como se debe ejecutar un 2x1 e imprimir máxima intensidad en todas las acciones
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	20 x 30
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	

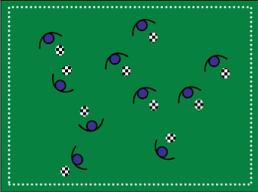
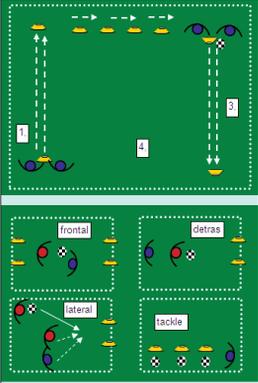
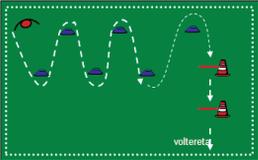
MICROCICLO 5		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 19	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el tiro a portería		
TACTICOS	Estrategia banda y comer defensivo y ofensivo. Mejorar Coberturas		
FISICOS	Realizar ejercicios equilibrio		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	SAQUE DE BANDA
TAREA 1 SAQUE DE BANDA Por parejas, sacamos de banda lo más lejos posible. Si puede ser promover que la pareja que recibe intente controlar y elevar el balón sin usar las manos.		NOMBRE	SAQUE DE BANDA
		MATERIAL	5 Pelotas
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	
		Corregir constantemente la acción de saque, que se efectúe de la manera correcta, línea, pies, brazos, balón	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTRATEGIA
TAREA 1 SAQUE DE BANDA Ensayar saques de banda desde tres posiciones con sus variantes correspondientes. Campo propio. Zona de medios. Zona de finalización con finalización real. En grupos de 3. Mínimo cada niño saca una vez de banda.		NOMBRE	SAQUE DE BANDA Y CORNER
TAREA 1' SAQUE DE CORNER Con el equipo al completo colocar primero en posición defensiva. Con el equipo al completo ensayar los diferentes comers. Ideados con oposición real. En corto. En largo. Bloqueos.		MATERIAL	1 Pelota Petos
TAREA 2 TIRO Dividimos el equipo en dos grupos que realizarán el ejercicio en espejo cambiando a los 3' para utilizar ambas piernas. 1. Pasa a 2 y sale 2. Pasa a 3 y sale 3. Controla orientado, tira, y va a buscar bola y vuelve a fila.		ESPACIO	TIEMPO w
TAREA 3 COBERTURAS Se inicia acción con saque largo del portero hacia pivote rojo que controlará libre de marca y decidirá hacia que lado quiere llevar la jugada. Pasará y interior rojo conducirá hasta entrar en zona de 1 x 1 donde le espera un defensa azul. en ese momento se inician los movimientos de cobertura del resto de jugadores azules para ayudar al compañero que puede ser desbordado. Si azules roban intentan gol en porterías pequeñas, si el robo no es limpio, que es un corte, entrenador facilitará otro balón para el centro o al mismo centrará para finalizar la acción e iniciar de nuevo de portero. Rotar equipos de ataque y defensa.		RECUP	20'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, sacar bien de banda o comer, y la importancia de la estrategia y la coordinación de la acción	
		CONTENIDO	TIRO
		NOMBRE	TRIANGULO DE TIRO
		MATERIAL	4 PelotaS 6 Chinos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	10'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, sacar bien el corner, y la importancia de la estrategia y la coordinación	
		CONTENIDO	COBERTURAS
		NOMBRE	COBERTURAS
		MATERIAL	1 Pelota Petos y chinos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	20'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Cobertura: Colcarse para estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser sobrepasado	
VOUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1. EL MODELO: Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarsos y otro en talón, tronco arqueado y vista al frente. 2. LA ESTATUA: todos en movimiento y a la voz de YA! quedarse inmóviles en la postura que estén. 3. LA GRULLA: De pie, una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco arqueado omni!!! 4. EL GATO COSMICO: rodillas y manos al suelo llevamos hacia delante mano derecha y estiramos pierna izquierda hacia atrás.		NOMBRE	EQUILIBRIO
		MATERIAL	
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta	

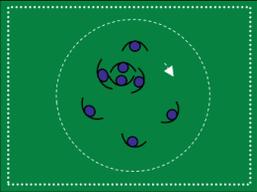
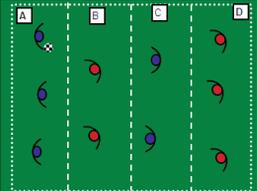
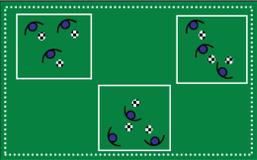
MICROCICLO 5		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESION	Sesion 20	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el tiro a porteria		
TACTICOS	Mejorar Coberturas		
FISICOS	Realizar ejercicios coordinación		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		REPRESENTACIÓN	CONTENIDO
JUEGO ARRIBA ABAJO Todos los jugadores colocados en fila mirando hacia un mismo sentido separados 0,5 m y con las piernas abiertas. Le damos un balón al primero de la fila que lo pasa por encima de la cabeza hacia atrás, el siguiente lo pasará por debajo entre las piernas y así sucesivamente hasta llegar al último de la fila			JUEGO NOMBRE: ARRIBA - ABAJO MATERIAL: 1 Pelota ESPACIO: 20 x 20 TIEMPO w: 5' RECUP: 1' OBSERVACIONES: Que sea una diversión
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		REPRESENTACIÓN	CONTENIDO
TAREA 1 ATAQUES EN SUPERIORIDAD Colocación según dibujo, rojos atacan porteria grande, azules porteria pequeña. 1. Sale jugador rojo de a conduciendo pelota, en la frontal del area la planta para la llegada del jugador azul que sale de b y tira, rojo se posiciona para 2 x 1. 2. Sale un rojo con balón de c y hacen 2x1 3. Sale un azul de e con balón y otro azul de f sin, para el 3x2 4. Sale el otro rojo con balón de c y el rojo sin de d para el 4x3. 5. Sale azul que falta en e con balón para el 4x4			COBERTURAS NOMBRE: ATAQUES EN SUPERIORIDAD MATERIAL: 5 Pelotas y 1 mini porteria, 4 Potos y 6 Chinos ESPACIO: 40 x 30 TIEMPO w: 25' RECUP: <input type="checkbox"/> OBSERVACIONES: Explicar como solvatar en cada caso la intensidad y atender a los movimientos de coberturas deseados.
TAREA 2 TIRO LATERAL Entrenador pasa lateral a jugador y este golpea de primera. Una vez con cada pierna			TIRO NOMBRE: TIRO LATERAL MATERIAL: 4 Pelotas Chinos ESPACIO: 40 x 30 TIEMPO w: 10' RECUP: <input type="checkbox"/> OBSERVACIONES: Incluir en la importancia colocar bien el cuerpo y elegir bien la superficie de contacto.
TAREA 3 FUTBOL RUSO 4x4 + 2 porteros En espacio reducido, dos porterías con portero y control tiro lo más rápido posible			TIRO NOMBRE: FUTBOL RUSO MATERIAL: 4 Pelotas Potos ESPACIO: 20 x 20 TIEMPO w: 15' RECUP: <input type="checkbox"/> OBSERVACIONES: Incluir en que la acción se realice a máxima intensidad.
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		REPRESENTACIÓN	CONTENIDO
COORDINACION 1. Cuadrado 2. Diagonales			COORDINACION NOMBRE: COORDINACION MATERIAL: <input type="checkbox"/> ESPACIO: 20 x 20 = TIEMPO w: 5' RECUP: <input type="checkbox"/> OBSERVACIONES: Vigilar que los giros se hagan marcando posición, orientando el cuerpo y cercanos a los

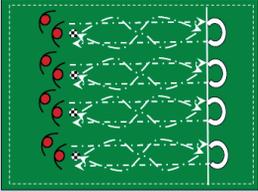
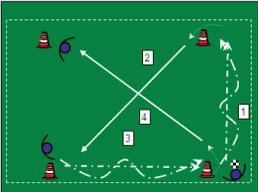
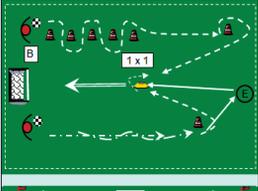
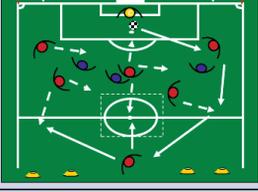
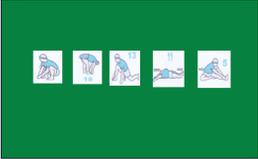
MICROCICLO 6		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 21	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la habilidad		
TÁCTICOS	Mejorar Permutas		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLÓGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD
TAREA 1 TOQUES DE HABILIDAD Previa explicación de cómo realizar el control de un balón para realizar toques sin que caiga al suelo - 10' el propio jugador intentará hacer el máximo número de toques con todas las superficies posibles. Si no saliese al principio se puede hacer un toque dejar botar, un toque, dejar botar.....		NOMBRE TOQUES MATERIAL 1 Pelota por niño ESPACIO TIEMPO w RECUP 20 x 20 5' 1' OBSERVACIONES Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, pie, cabeza, muslo etc..	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CIRCUITO TÉCNICO
TAREA 1 CIRCUITO PSICOMOTRICIDAD (sin pelota) 1. Tres saltos sobre el terreno y salida en zancada entre chinos 2. Cuadrado de conos, máxima velocidad; marcarlos 3. Zig - zag entre las picas 4. Salto de aro a aro 5. Pata coja primero derecha luego izquierda 6. Zig - zag entre chino más largo de espaldas 7. Zancada 8. Voltereta 9. Tres vueltas por niño, si queremos la ultima se puede hacer con pelota proponiendo una acción por posta.		NOMBRE PSICOMOTRICIDAD MATERIAL 5 Pelotas Chinos, picas, aros y conos ESPACIO TIEMPO w RECUP 40 x 30 20' OBSERVACIONES Vigilar que las acciones se hagan correctamente, e introducir variantes con balón.	
TAREA 2 COMPETICIÓN 1 x 1 En un espacio de 10x10 montar partidillos de 1x1 de 2', luego los ganadores y perdederos se enfrentaran entre si hasta configurar una clasificación del 1º-8º segun nº de jugadores del equipo		CONTENIDO 1 x1 NOMBRE MINI COMPETICIONES MATERIAL 4 Pelotas Chinos ESPACIO TIEMPO w RECUP 50 x 30 8' 30" OBSERVACIONES Incidir en la importancia colocar bien el cuerpo y elegir bien la superficie de contacto.	
TAREA 3 PERMUTA Montamos un 3 x 2, en medio campo delimitado el espacio por una línea por la cual no pueden pasar con balón y desde donde deben realizar el pase al espacio, buscando a uno de los 2 delanteros abiertos en banda. Una vez llegue el pase a zona lateral pivote rojo irá en defensa a la zona lateral, lateral rojo sobrepasado regresara en permuta de pivote para evitar el remate de azules a gol que ahora si podrán llegar al remate.		CONTENIDO PERMUTA NOMBRE ACCIONES COMBINADA MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO TIEMPO w RECUP 20 x 20 20' OBSERVACIONES Es cuando un jugador desbordado por un rival procura lo más rápidamente posible ocupar el lugar o función defensiva dejado por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
VELOCIDAD Juego de velocidad de reacción Todos con un balón divididos en grupos de 3 o 4 nos metemos dentro de uno de los 3 cuadrados y nos colocaremos en la posición que diga el entrenador (sentados, tumbados, de pie, de rodillas etc...) A la voz de ya del entrenador todos correremos llevando el balón, (para llevarlo hay que cogerlo con la mano pero debemos levantarlo con el pie) hacia otro cuadrado.		NOMBRE VELOCIDAD MATERIAL 3 Balones y chinos ESPACIO TIEMPO w RECUP 30 x 20 7' OBSERVACIONES	

MICROCICLO 6		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 22	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar la habilidad		
TACTICOS	Mejorar Permutas		
FISICOS	Realizar ejercicios de estraminetos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD
TAREA 1 REGATE EN CARRERA En un pasillo lateral de 20 x 5 montaremos dos porterías a cada extremo, desde un extremo saldrán azules con balón para intentar marcar, desde el otro rojo para intentar robar, el enfrentamiento debe producirse en medio del pasillo. Una ronda por equipo y contar goles Se trabaja con dos pasillos a la vez. En progresión dejamos un solo pasillo mas ancho con 4 portería y realizamos el mismo ejercicio en 2 x 2		NOMBRE REGATE MATERIAL 4 Pelotas Potos Chinos ESPACIO 20 x 10 TIEMPO w 10' RECUP 1' OBSERVACIONES	Explicar la forma correcta de encarar el regate
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PERMUTA
TAREA 1 PERMUTA Montamos un 3 x 2 en medio campo delimitado el espacio por una línea por la cual no pueden pasar con balón y desde donde deben realizar el pase al espacio, buscando a uno de los 2 delanteros abiertos en banda. Una vez llegue el pase a zona lateral pivote rojo irá en defensa a la zona lateral, lateral rojo sobrepasado regresara en permuta de pivote para evitar el remate de azules a gol que ahora si podran llegar al remate.		NOMBRE ACCION COMBINADA MATERIAL 1 pelota Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 20' RECUP OBSERVACIONES Es es cuando un jugador desbordado por un rival procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar o función defensiva dejado por el compañero que sale en su ayuda	CONTENIDO PERMUTA NOMBRE PARTIDO EN 3 ZONAS MATERIAL 1 Pelotas Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 30' OBSERVACIONES Dirigir el movimiento de los jugadores para que se den permutas
TAREA 2 PARTIDO EN 3 ZONAS Jugaremos un partido tal y como marca el dibujo, donde de inicio de jugada la posición de partida será como en la figura y una vez iniciada la acción solamente los jugadores centrales podran entrar en las otras zonas para atacar o defender.		CONTENIDO PERMUTA NOMBRE PARTIDO EN 3 ZONAS MATERIAL 1 Pelotas Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 30' OBSERVACIONES Dirigir el movimiento de los jugadores para que se den permutas	CONTENIDO HABILIDAD NOMBRE REGATE MATERIAL 5 Pelotas Potos ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES Elección libre del jugador para realizar el regate
TAREA 3 REGATE AL PORTERO Ronda con salida en conducción e intentar hacer gol regateando obligatoriamente al portero. Progresión poniendo un jugador en persecución que salga 5 metros más atras		CONTENIDO HABILIDAD NOMBRE REGATE MATERIAL 5 Pelotas Potos ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES Elección libre del jugador para realizar el regate	CONTENIDO HABILIDAD NOMBRE REGATE MATERIAL 5 Pelotas Potos ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES Elección libre del jugador para realizar el regate
TAREA 4 TANDA DE PENALTIS		CONTENIDO HABILIDAD NOMBRE REGATE MATERIAL 5 Pelotas Potos ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES Elección libre del jugador para realizar el regate	CONTENIDO HABILIDAD NOMBRE REGATE MATERIAL 5 Pelotas Potos ESPACIO 20 x 40 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES Elección libre del jugador para realizar el regate
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTRAMIENTOS
ESTRAMIENTOS		NOMBRE ESTRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO 30 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	ESTRAMIENTOS

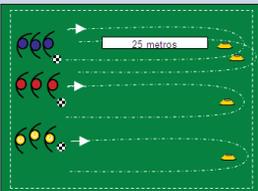
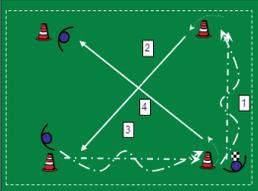
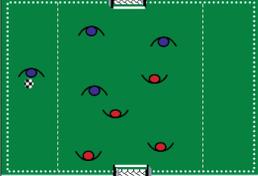
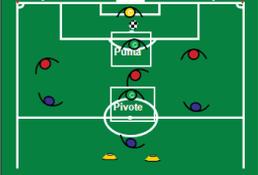
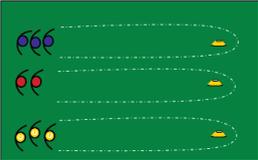
MICROCICLO 6		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	01/09/2011
Nº DE SESIÓN	Sesion 23	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada		
TACTICOS	Posicionamiento en el campo		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO		Charla previa partido anterior	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CALENTAMIENTO PARTIDO
CALENTAMIENTO PARTIDO INTRODUCCIÓN DEL BALON EN EL MOVIMIENTO ARTICULAR 1. MOVILIDAD ARTICULAR 15m. FIGURA 1 - Cuello (estático) - Brazos (en fila de dos) - Croll hacia delante / hacia atrás - Maniposa (dos brazos a la vez) adelante / atrás - Cruzado delante / atrás - Cintura un lado y al otro - Piernas - Talones al culo - Rodillas arriba - Cadera lateral - Zancada - Salida sprint 15 mtrs 2. RUEDA DE PASES , pase y salida con movimiento articular 3. FINALIZACIÓN		NOMBRE	CALENTAMIENTO PARTIDO
		MATERIAL	
		ESPACIO	30 x 30
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	Dar intensidad para que se diviertan e intentar que no estén parados en filas
PARTE PRINCIPAL		JUEGO REAL	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO REAL
TAREA 1 PARTIDILLO CONTRA OTRO EQUIPO DE IGUAL CATEGORIA DEL CLUB		NOMBRE	JUEGO REAL
		MATERIAL	1 Pelota conos
		ESPACIO	65 x 45
		TIEMPO w	40'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	Incidir en los movimientos que queremos realizar en el partido y la colocación de los jugadores
		CONTENIDO	
		NOMBRE	
		MATERIAL	
		ESPACIO	
		TIEMPO w	
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
VUELTA A LA CALMA		ESTIRAMIENTOS	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	10 X 10
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	

MICROCICLO 7		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 24	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la entrada, la carga y el tackle		
TACTICOS	Enlazar inicio y creación		
FISICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLOGICOS	Tolerar el fracaso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 JUEGO DE CALENTAMIENTO Todos con una pelota conduciendo en un cuadrado de 20 x 20 y al grito del entrenador formar grupeteo 1,2,3,4,5... Explicación teórica de cómo debe realizarse una entrada Es la acción defensiva realizada sobre el balón y adversario con la finalidad de apoderarnos del balón. CUÁNDO REALIZAMOS LA ENTRADA: 1- El balón se aleja de la superficie de contacto 2- Pierna activa realiza flexión atrás para pasar el balón o tirar.		JUEGO CALENTAMIENTO NOMBRE HACER GRUPOS MATERIAL 5 Pelotas Petos Chinos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP. 1' OBSERVACIONES TENER PRESENTE 1- Movimientos rápidos 2- Si fallamos quedamos desbordados 3- Falta reglamentaria si existe ese contacto físico.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 CARGA 1. Carrera hombro con hombro 2. En cada chino salto hombro con hombro 3. Conducción con carga 3 series por pareja TAREA 2 LA ENTRADA FRONTAL El defensor se coloque de la siguiente manera lateralmente, con los pies ligeramente abiertos, uno más adelantado (pie activo) que el otro (pie apoyo), con las rodillas semiflexionadas y con la mirada fija en el balón. LATERAL Jugador rojo pasa a compañero a ras de suelo y jugador azul realiza entrada lateral POR DETRAS Jugador rojo sale con un metro de ventaja y jugador azul intenta recuperar haciendo entrada por detrás, explicar el riesgo de la acción. Rotación de 1 en 1 el que defendía ahora ataca. TAREA 3 ENLACE CREACION- INICIACION Inicio siempre con mano por banda y se trata de hacer gol en banda contraria para forzar como mínimo un cambio de orientación, es decir balón debe pasar por un lateral-interior+pivote+interior contrario. Por contra jugadores azules, presionaran, siendo primera presión del punta y interior de presión midiendo momento para forzar robo.		CARGA NOMBRE CIRCUO CARGAS MATERIAL 1 pelota Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES En ataque se debe utilizar la carga para: - Seguir conservando la posesión del balón. En defensa debe utilizarse para: - Dificultar las acciones técnicas del adversario	
		ENTRADA NOMBRE TIPOS DE ENTRADA MATERIAL 6 Pelotas Chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUP. 30' OBSERVACIONES Iniciar en la importancia de utilizar correctamente los tiempos tanto en la entrada como en el tackle así como la superficie de contacto para	
		ENLACE INICIO-CREACION NOMBRE 5+1 x 3 MATERIAL 1 Pelotas Petos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES En el enlace marcar los movimientos de medios con defensas para pasar por pivote y en la presión hacer incipie en la orientación y momento de la presión.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
COORDINACION Zig-zag ir de cara y volver de espaldas, salida de la última pica de cara hacia la cuencuera los conos para acabar con dos saltos y voltereta Máxima velocidad		COORDINACION NOMBRE ZIG- ZAG ATRÁS MATERIAL chinos, conos + barra ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES Exigir máxima intensidad y cuidado con la voltereta	

MICROCICLO 7		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 25	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar la entrada y la interceptación		
TACTICOS	Enlazar inicio y creación		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Tolerar el fracaso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO CALENTAMIENTO
TAREA 1 JUEGO PALOMITAS DE MAIZ 1. Todos en la paela saltando porque nos quemamos y nos vamos juntando en una palomita más grande hasta juntarnos todos , mientras tanto vamos cantando la canción de palomitas de maiz		NOMBRE	PALOMITAS DE MAIZ
		MATERIAL	Chinos para delimitar el circulo
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			10x10 m 5' en 2 series 15"
		OBSERVACIONES	
		Promover risas	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	INTERCEPTACIÓN
TAREA 1 JUEGO DE PASE-INTERCEPTACIÓN 5 x 5 EN 4 ZONAS Los jugadores azules en la zona A intentan pasar el balón a sus compañeros de la zona C, e igualmente al revés. Los jugadores de la zona C intentan jugar con los de la zona A. Los jugadores rojos de la zona B intentan impedirlo achicando espacios. Si recuperan el balón los jugadores del equipo rojo, se cambian los roles, y son los jugadores rojos los que se tienen que pasar el balón zonas B y D) sin que los jugadores de la zona C lo intercepten. Se van cambiando las zonas pasado algún tiempo, para que todos los jugadores se encuentren alguna vez en las zonas del medio e intenten interceptar el balón		NOMBRE	INTERCEPTAR EN 4 ZONAS
		MATERIAL	1 pelota Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 2 x 10'
		OBSERVACIONES	
		Incluir en que hablen entre ellos para cerrar las líneas de pase hacia los posibles desmarques y que estos se produzcan.	
TAREA 2 INTERCEPTACIÓN TIRO A PUERTA A la voz del entrenador saldrá un jugador desde la línea de fondo para intentar interceptar lanzándose sobre el balón el tiro de otro jugador que sale para tirar a gol frontalmente. Calcular las distancias para que el tiro se produzca a tiempo de que el jugador llegue a interceptar		CONTENIDO	INTERCEPTACION
		NOMBRE	INTERCEPTACION DEL TIRO
		MATERIAL	5 Pelotas Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 30 10' 30"
		OBSERVACIONES	
		Promover la valentía de la acción	
TAREA 3 ENLACE CREACION/INICIACION Inicio siempre con mano por banda y se trata de hacer gol en banda contraria, para forzar como mínimo un cambio de orientación, se decir balón debe pasar por un lateral-interior-pivote-interior-contrario. Por contra jugadores azules, presionaran, siendo primera presión del punta y interior de presión midiendo momento para forzar robo.		CONTENIDO	ENLACE INICIO-CREACION
		NOMBRE	6+1 x 3
		MATERIAL	1 Pelotas Petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 20'
		OBSERVACIONES	
		En el enlace marcar los movimientos de medios con defensas para pasar por pivote y en la presión hacer incapie en la orientación y momento de la presión.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
VELOCIDAD Juego de velocidad de reacción. Todos con un balón divididos en grupos de 3 o 4 nos metemos dentro de uno de los 3 cuadrados y nos colocaremos en la posición que diga el entrenador (sentados, tumbados, de pie , de rodillas etc.) A la voz de ya del entrenador todos correremos llevando el balón (para llevarlo hay que cogerlo con la mano pero debemos levantarlo con el pie) hacia otro cuadrado.		NOMBRE	VELOCIDAD
		MATERIAL	9 Balones y chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 = 5'
		OBSERVACIONES	
		Exigir máxima intensidad y cuidado con la voltereta	

MICROCICLO 7		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 26	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción		
TACTICOS	Enlazar inicio y creación		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramiento		
PSICOLOGICOS	Tolerancia al fracaso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 GIROS ORIENTADOS		CONDUCCION NOMBRE GIROS ORIENTADOS MATERIAL 1 Balón por niño ESPACIO 20 x 30 TIEMPO w 10' RECUP fila OBSERVACIONES	
1. 1. Giro con la planta 2. Giro con el interior 3. Giro con el exterior 4. Giro con el tacón 5. Giro con bicicleta		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en la conducción como en los giros	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 CONDUCCIONES EN CAUDRO ESPACIO LIBRE		CONDUCCION NOMBRE CONDUCCION A ESPACIO LIBRE MATERIAL 12 chinos 3 pelotas ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 3 series de 4' RECUP 1' OBSERVACIONES	
Tres jugadores se colocan en tres de los vértices de un cuadrado. El poseedor del balón conduce hasta el cono libre, y tras rodearlo, le pasa el balón al compañero situado en el vértice contrario. En función del nº de niños montar 3 o más cuadrados		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en la conducción como en los giros	
TAREA 2 CONDUCCIÓN + TIRO + 1 x 1		CONDUCCION NOMBRE CONDUCCIÓN + 1x1 + TIRO MATERIAL 5 Pelotas conos y chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES	
Sale jugador A conduce hasta cono desde donde realiza pase a entrenador que devuelve en pared y este tira a portería, justo acabada la acción gira para defender 1 x 1 contra jugador B Jugador B sale justo cuando sale A, realiza conducción gira en cono y se dispone para atacar el 1 x 1 y tirar a portería. Rotación de A a B		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en la conducción como en los giros Vigilar que cada acción se realice con la superficie adecuada.	
TAREA 3 ENLACE CREACION-INICIACION		CONDUCCION NOMBRE ENLACE INICIO-CREACION MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUP OBSERVACIONES	
Inicio siempre con mano por banda y se trata de hacer llegar el balón al punta pasando o no por interior y este debe devolver a pivote dentro del cuadro para que sea gol o bien cambiar a interior de banda contraria para que intente marcar en portería. Por contra jugadores azules, presionaran, siendo primera presión del punta y interior de presión midiendo momento para forzar robo.		Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque, la orientación del cuerpo para poder recibir, ser conscientes de las distancias. Apoyo y	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESTIRAMIENTOS ESPACIO 20 x 30 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	

MICROCICLO 7		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 27	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción		
TACTICOS	Enlazar inicio y creación		
FISICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLOGICOS	Tolerancia al fracaso		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
TAREA 1 CONDUCCIÓN + PASE + DESMARQUE Trabajo continuo de conducción y pase. Empieza (A) conduciendo, le pasa a (B) y realiza un desdoblamiento por su espalda. Realizamos varias veces la misma acción.		NOMBRE	CONDUCCION + DESMARQUE
		MATERIAL	5 pelotas
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 8'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la intensidad de la acción, debe ser máxima	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE INICIO-CREACION
TAREA 1 ENLACE CREACION-INICIACION Inicio siempre con mano por banda y se trata de hacer llegar el balón al punta pasando o no por interior y este debe devolver a pivote dentro del cuadro para que sea gol o bien cambiar a interior de banda contraria para que intente marcar en portería. Por contra jugadores azules, presionarán, siendo primera presión del punta y interior de presión midiendo momento para forzar robo.		NOMBRE	3 x 6 + Portero
TAREA 2 JUEGO REAL 1. Partidillo de 5x5 donde en las zonas laterales no pueden entrar los defensas y podemos conducir de punta a punta pero para meter gol hay que centrar. Por el centro también podemos conducir pero nos la pueden robar, nadie ocupa las zonas concretas debe ser el niño el que elija si hacia la zona lateral o no. Si no funciona, gol obligado a partir de centro, no vale por el centro. Progresión a los 7' un defensa si puede entrar en el pasillo lateral para cortar la conducción, gol obligado desde centro.		MATERIAL	1 Pelota Petros
TAREA 3 CONDUCCION, PARED 1 x 1 + FINALIZACION A conduce hacia círculo donde se debe parar y girar para realizar pase a B que le devolverá en pared. En el instante que A hace pase hacia B el jugador C sale rápidamente hacia chino central para realizar 1 x 1 con jugador A que recoge la pared e intenta finalizar con tiro. Rotación A a C B a A C a B		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 20' 1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque, la orientación del cuerpo para poder recibir, ser conscientes de las distancias. Apoyo y	
		CONTENIDO	CONDUCCIÓN
		NOMBRE	PARTIDO CON PASILLOS
		MATERIAL	1 Pelota Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 7 + 7' 1'
		OBSERVACIONES	
		Si los niños por si solos no eligen ir a banda para conducir, promover ese movimiento para que conduzcan y centren	
		CONTENIDO	CONDUCCIÓN
		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	6 chinos 2 pelotas
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 30 15' 1ra
		OBSERVACIONES	
		Incidir sobre todo en las conducción inicial y tras pared, la manera correcta de hacerla y de girar.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1. EL MODELO: Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarsos y otro en talón, tronco arqueado y vista al frente. 2. LA ESTATUA: todos en movimiento y a la voz de YA! quedarse inmóviles en la postura que estén. 3. LA GRULLA: De pie, una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco arqueado omni!!! 4. EL GATO COSMICO: rodillas y manos al suelo llevamos hacia delante mano derecha y estiramos pierna izquierda hacia atrás		NOMBRE	EQUILIBRIO
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 30 5'
		OBSERVACIONES	

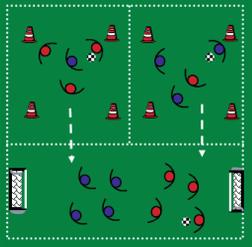
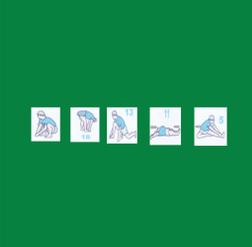
MICROCICLO 8		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 28	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la conducción		
TÁCTICOS	Interiorizar posiciones de la línea de creación, pasar siempre por pivote, interior y punta		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
CARRERAS DE RELEVOS 1. 3 Equipos incluidos porteros, realizaran carreras de 25 metros ida y vuelta hasta rodear como y volver. Cada niño realizará 3 salidas: Pierna buena Pierna mala Pierna buena		NOMBRE	CARRERAS DE RELEVOS
		MATERIAL	1 Balón por equipo Petos 3 chinos
		ESPACIO	30 x 30
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		1 Control permanente 2 Fuerza del golpeo 3 Visión periférica 4 Cobertura pierna más alejada	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
TAREA 1 CONDUCCIONES EN CAUDRO ESPACIO LIBRE Tres jugadores se colocan en tres de los vértices de un cuadrado de 20 m por lado. El poseedor del balón conduce hasta el cono libre, y tras rodearlo, le pasa el balón al compañero situado en el vértice contrario. En función del nº de niños montar 3 o más cuadrados		NOMBRE	CONDUCCION A ESPACIO LIBRE
		MATERIAL	3 pelotas 12 chinos
		ESPACIO	20 x 30
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	fila
		OBSERVACIONES	
		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción. Evitar cada vez más velocidad en la conducción y fuerza en el pase	
TAREA 2 PARTIDO CON PASILLOS 1 Partidillo de 4x5d donde en las zonas laterales no pueden entrar los defensas y podemos conducir de punta a punta pero para meter gol hay que centrar. Por el centro también podemos conducir pero nos la pueden robar, nadie ocupa las zonas concretas debe ser el niño el que elija ir hacia la zona lateral o no. Progresión a los 7' un defensa si puede entrar en el pasillo lateral para cortar la conducción		CONTENIDO	CONDUCCION
		NOMBRE	PARTIDO CON PASILLOS
		MATERIAL	chinos para los pasillos 1 pelota
		ESPACIO	50 x 40
		TIEMPO w	2 series de 7'
		RECUP.	1'
		OBSERVACIONES	
		Si los niños por si solos no eligen ir a banda para conducir, promover ese movimiento para que conduzcan y centren	
TAREA 3 3 x 3 + 2 comodines fijos 1 Situamos dos cuadrados tal y como marca la figura, marcados con chinos de 2m, en el más cercano a la portería colocamos a uno de nuestros puntas y en el otro a un pivote que harán de comodines y no podrán salir del cuadrado. El resto del equipo juega un 3 x 3 por fuera con dos interiores y uno por detrás. Para poder meter gol el equipo que ataca (azul) debe hacer pasar la pelota por el pivote primero y por el punta después. Una vez llegue la pelota al punta este puede finalizar directamente o facilitar a uno de los interiores para que lo haga. Los defensores, rojos deben intentar robar al poseedor del balón y si lo consiguen pasarlo al pivote verde para contar como gol. A los 10 minutos cambiar, los pivotes y defensores por atacantes.		CONTENIDO	JUEGO DE POSICION
		NOMBRE	3 x 3 + 2 COMODINES FIJOS
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	2 series de 10'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque la orientación del cuerpo para poder recibir, ser conscientes de las distancias. Apoyo y	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION Carreras de relevos de espaldas Largada 20 metros ida y vuelta 3 series		NOMBRE	CORRER DE ESPALDAS
		MATERIAL	
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Poner atención en que se efectue correctamente la carrera	

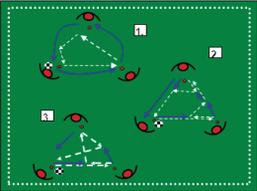
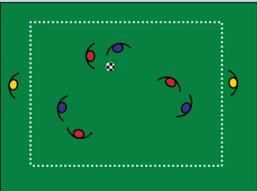
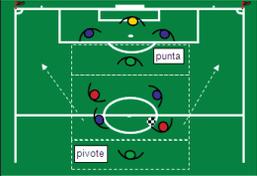
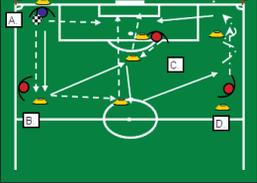
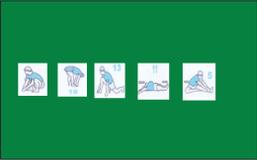
MICROCICLO 8		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 29	TIEMPO	60
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la conducción		
TÁCTICOS	Interiorizar posiciones de la línea de creación		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		

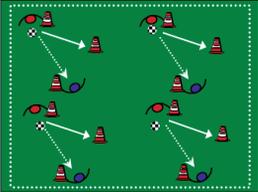
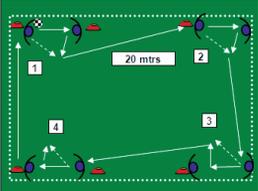
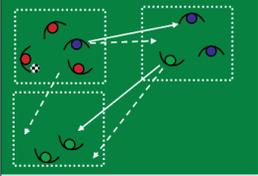
CALENTAMIENTO		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO		CONDUCION	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				NOMBRE CONDUCION ANALITICA MATERIAL 1 Balón por niño Petros chinos		ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES	
CONDUCION ANALITICA 1. Conducción hacia cono con una pierna, girar pelota con pierna contraria y salida en conducción hacia cono contrario. 2. Planta derecha-izquierda alternativas hasta el cono y salida rápida hacia último cono. 3. Conducción lateral con los interiores de cada pie cambio en cada cono.		1 Control permanente 2 Fuerza del golpeo 3 Vision periférica 4 Cobertura pierna más alejada					

PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO		JUEGO DE POSICIÓN	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				NOMBRE MOVIMIENTOS EN CREACION MATERIAL 1 Pelota		ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	
TAREA 1 MOVIMIENTOS DE BALON EN LA ZONA DE CREACION Realizaremos los movimientos deseados para la zona de creación, haciendo pasar balón portodos los integrantes. Iniciamos dando un defensa y explicamos los movimientos deseados para el resto de jugadores. Sin oposición pero con finalizaçión bien por banda o punta directamente TAREA 2 4 x 2 FINALIZACION Salimos de 1 que pasa a punta que se ha situado entre los dos defensas, a partir de aqui punta puede 1. Tocar atras a jugador 2 para que este busque desmarque de ruptura de 1. o 3 2. Girar directamente y encarar 3. Abrir directamente a banda contraria. Segun nº de jugadores punta y pivotes no descansan				CONTENIDO COMBINA LINEA CREACION NOMBRE 4 x 2 MATERIAL 1 pelotas Petros		ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES Promover las diferentes decisiones del punta para que no haga siempre las mismas	
TAREA 3 3 x 3 + 2 comodines fijos 1. Situamos dos cuadrados tal y como marca la figura, marcados con chinos de 2m. en el más cercano a la porteria colocamos a uno de nuestros puntas y en el otro a un pivote que harán de comodines y no podran salir del cuadrado. El resto del equipo juega un 3 x 3 por fuera con dos interiores y uno por detrás. Para poder meter gol el equipo que ataca (azul) debe hacer pasar la pelota por el pivote primero y por el punta después. Una vez llegue la pelota al punta este puede finalizar directamente o facilitar a uno de los interiores para que lo haga. Los defensores, rojos deben intentar robar al poseedor del balón y si lo consiguen pasarlo al pivote verde para contar con gol. A los 10 minutos cambiar. los pivotes y defensores por atacantes.				CONTENIDO JUEGO DE POSICION NOMBRE 3 x 3 + 2 COMODINES FIJOS MATERIAL 1 Pelota Petros		ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 2 series de 10' RECUP OBSERVACIONES Incluir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque la orientación del cuerpo para poder recibir, ser conscientes de las distancias. Apoyo y	

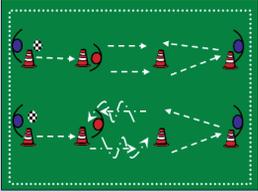
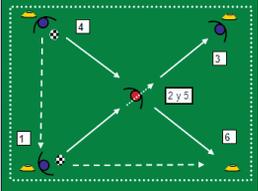
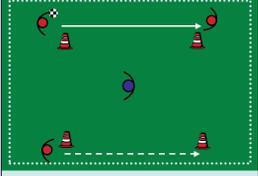
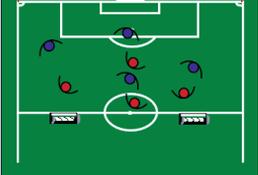
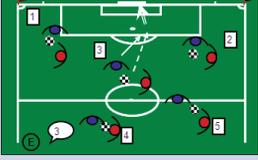
VUELTA A LA CALMA		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO		VELOCIDAD	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				NOMBRE VELOCIDAD MATERIAL		ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	
VELOCIDAD Carreras de relevos de espaldas. Largada 20 metros ida y vuelta 3 series						Poner atención en que se efectue correctamente la carrera	

MICROCICLO 8 (TEST INICIAL)		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	01/09/2011
Nº DE SESIÓN	Sesión 30	TIEMPO	60
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Evaluación subjetiva técnica general		
TÁCTICOS			
FÍSICOS	Evaluación subjetiva física general		
PSICOLÓGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	RONDO + PARTIDILLO
<p>RONDOS Y PARTIDILLOS</p> <p>1. Rondo general con todos los jugadores para iniciar el entreno 6' 2. Dividiremos el equipo de la siguiente manera para realizar la prueba técnica. - 2 grupos de 4 que realizaran mini rondo de pase y salida para aprender a dar opción de pase para hacerlo más ameno cada 5' mini partidillo entre los dos grupos de 5' en 20 x 20, y así vamos cambiando sucesivamente. - 1 grupo de 1 jugador que ira a aprender a atar las botas. - 1 niño que pasa a hacer la prueba técnica</p> <p>Si el nº de niños no cuadrase con 10 lo ajustamos en el juego de atar botas. Rotamos de rondos a botas y test</p> <p>Antes de inicio pesar , medir y minientrevista</p>		<p>NOMBRE</p> <p>RONDO + PARTIDILLO</p> <p>MATERIAL</p> <p>2 Pelotas Chinos y conos</p> <p>ESPACIO</p> <p>30 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>30"</p> <p>RECUP</p> <p>30"</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>El rondo inicial no está dibujado. Sobre todo hacer insistencia en pase y salida, en las dos actividades</p>	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EVALUACION TECNICA
<p>TEST</p> <p>1. Tomar peso y altura</p> <p>2. Pequeña entrevista personal para rellenar la ficha personal (lo que no sepan contestar preguntárselo a sus padres) NO deben responder delante del grupo</p> <p>Para ir bien de tiempo estas dos primeras acciones hacerlas antes del inicio del entreno.</p> <p>3. Realización de la prueba técnica</p> <p>1/ Conducción simple de 12 mtrs 2/ Conducción compuesta de 12 mtrs 3/ y 4/ -Pase con el interior -Control interior Pase con empuñe -Control con planta Pase con pierna mala -Devolución de cabeza y control orientado entre conos 5/ Tiro a portería 6/ Habilidades (toques) 7/ Velocidad 25 mtrs cronometrada.</p>		<p>NOMBRE</p> <p>TEST ESPECIFICO</p> <p>MATERIAL</p> <p>1 Pelota por jugador</p> <p>ESPACIO</p> <p>30 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>1 serie</p> <p>RECUP</p> <p>fila</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Intentar que el niño no se sienta en una situación violenta y lo entienda como un juego</p>	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
<p>ESTIRAMIENTOS</p>		<p>NOMBRE</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>MATERIAL</p> <p>ESPACIO</p> <p>10 x 5 m</p> <p>TIEMPO w</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Poner atención en que se efectuen correctamente</p>	

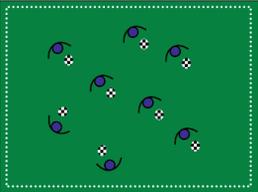
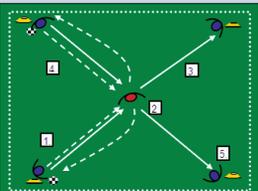
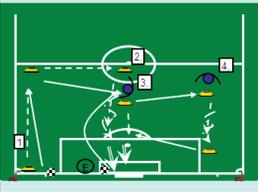
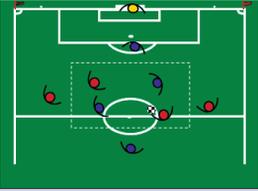
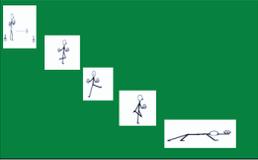
MICROCICLO 9		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 31	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el pase		
TÁCTICOS	Apoyar y desmarcar en línea de creación		
FÍSICOS	Realizar ejercicios estramiento		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO PASE Y SALIDA	
TAREA 1 PASS AND KICKING 1.- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta - control orientado - pase - salida cono inicio 2.- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando ya el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª - 2 posta - pared con primera y pared con segunda - 3 posta pared con segunda y salida hacia 3era 3.- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a		NOMBRE TRIANGULOS MATERIAL 1 Pelota Petos 3 Chinos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' x 2 RECUP 1' OBSERVACIONES	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO PASE	
TAREA 1 EJERCICIO DE 3 x 3 CON 2 COMODINES 1. 2 comodines situados por fuera y dentro del cuadrado se juega un 3 x 3, cada vez que se consigue combinar con un comodín y completar posesión, punto para el equipo que lo consigue.		NOMBRE 3 x 3 + 2 MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES	
TAREA 2 JUEGO EN LINEA DE CREACION En el cuadrado central se inicia la acción con un 2 x 2, estos deberán combinar primero con pivote que está en su cuadrado, quien devolverá para posteriormente combinar con el punta. Una vez reciba punta dentro de su cuadrado, este podrá iniciar el ataque con el apoyo de los dos jugadores que tenían la posesión en el 2 x 2, que se abren a banda pudiendo ahora sí, salir de su cuadrado, para afrontar el 3 x 2 con los dos defensas que estaban fuera esperando.		CONTENIDO PASE Y DESMARQUE NOMBRE LINEA DE CREACION MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUP OBSERVACIONES	
TAREA 3 PASE + 3 X 1 POR BANDA 1. Jugador A pasa a B y sale para defender 2. Jugador B pasa a C que realiza desmarque de apoyo para pared con B hacia pica y entonces B abre a D y sale a rematar. 3. Jugador C pasa de pared a B y gira temporizando para rematar. 4. Jugador D sale en desmarque llamando a B que le pone balón al desmarque, controla, conduce y centra para finalización		CONTENIDO PASE + 3 x 1 NOMBRE ACCION COMBINADA MATERIAL 2 Pelotas Petos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO ESTIRAMIENTOS	
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	
Vigilar que se hagan de la manera correcta			

MICROCICLO 9		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 32	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Apoyar y desmarcar en linea de creacion		
FISICOS	Realizar ejercicios equilibrio		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 EJERCICIO DE PASE Y SALIDA ESPACIO LIBRE 1. En grupos de 2 realizaremos el ejercicio, el pasador pasa al compañero y va a buscar el espacio del cono no ocupado, al continuación el compañero realiza lo mismo. 2. Antes de empezar el ejercicio explicar importancia de pase y salida. 3. cada 2.5' cambiamos sentido de la orientación		NOMBRE	PASS AND KICKING
		MATERIAL	4 Pelotas Petos 12 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	2 series de 5'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la manera correcta de golpear y la velocidad de la salida.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 ACCION COMBINADA PASE + PARED Ejercicio para la mejora del pase corto, y largo. Cada uno de los grupos de 2 jugadores realizan una entrega/devolución en corto para continuar con un pase largo. Cada vez que se realiza un pase, se cambia la posición entre los compañeros del mismo grupo de dos, y cada cierto tiempo se cambian los grupos de posición.		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	10'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción	
TAREA 2 RONDOS 3 x 1 CON RECUPERACION + CAMBIO ORIENTACION Se inicia acción en ronda 1, 3 rojos contra 1 azul. En ronda 2 esperan 2 azules + 1 verde. En ronda 3 esperan 2 verdes. Cuando jugador azul recupera balón rápidamente debe pasar a compañeros de ronda 2 e incorporarse para 3 x 1 contra verde, jugador rojo que pierde se incorpora a ronda 3 para esperar recuperación de jugador verde en ronda 2 y iniciar así 3 verdes x 1 rojo. En el pase de ronda a ronda defensor no puede interceptar.		CONTENIDO	CONTROL + APOYO
		NOMBRE	CONTROL ORIENTADO
		MATERIAL	1 Pelota 16 chinos marcar cuadrados
		ESPACIO	40 x 40 (3-10x10)
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de robar y cambiar rápido de orientación asegurando pase, cambiar orientación a zona de menos rivales.	
TAREA 3 JUEGO EN LINEA DE CREACION En el cuadrado central se inicia la acción con un 2 x 2, estos deberán combinar primero con pivote que está en su cuadrado, quien devolverá para posteriormente combinar con el punta. Una vez reciba punta dentro de su cuadrado, este podrá iniciar el ataque con el apoyo de los dos jugadores que tenían la posesión en el 2 x 2, que se abren a banda pudiendo ahora si, salir de su cuadrado, para afrontar el 3 x 2 con los dos defensas que estaban fuera esperando.		CONTENIDO	PASE Y DESMARQUE
		NOMBRE	LINEA DE CREACION
		MATERIAL	1 Pelotas Petos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	20'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de mover rápido el balón, apoyos y desmarques constantes y una vez conectado con punta, amplitud de campo en 3 x 2.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1. EL MODELO: Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarso y otro en talón, tronco erigido y vista al frente. 2. LA ESTATUA: todos en movimiento y a la voz de YA! quedarse inmóviles en la postura que estén. 3. LA GRULLA: Da pie, una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco erigido con!!! 4. EL GATO COSMICO: rodillas y manos al suelo llevamos hacia delante mano derecha y estiramos pierna izquierda hacia atrás		NOMBRE	EQUILIBRIO
		MATERIAL	
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta	

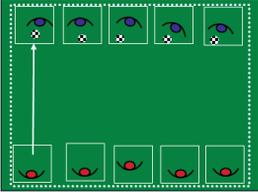
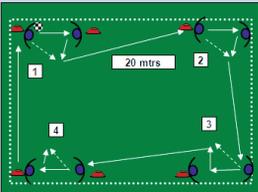
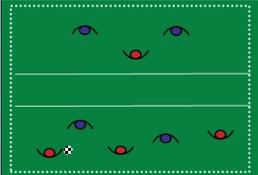
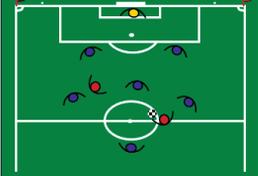
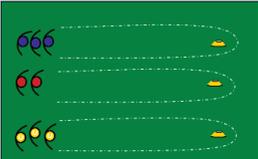
MICROCICLO 9		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/03/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 33	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el pase		
TÁCTICOS	Apoyar y desmarcar en línea de creación		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA
TAREA 1 EJERCICIOS DE PASE El jugador (A) realiza un pase sobre (B), quien a 1 toque realiza una pared con (C), terminando la jugada con un nuevo pase a 1 toque hacia (D). El jugador (C) no se mueve de la posición, por lo que hay que cambiarlo cada cierto tiempo. El jugador (A) va a la posición de (B) y este a la de (C). Cambiar superficie de contacto del pase A y a D, las paredes de interior. Realizar en espejo o con fila de jugadores en cada posta		NOMBRE	W
		MATERIAL	2 Pelotas Petos 12 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	2 series de 5'
		RECUP.	30"
		OBSERVACIONES	
		aspectos de empuñe interior e interior 1 posición de partida. 2. carrera controlada 3 posición pie de 4. acompañamiento	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 TRIANGULOS CON CAMBIOS DE ORIENTACION 1. Tres grupos de tres jugadores forman 3 triángulos a cierta distancia. La secuencia de los pases es uno largo y tres en corto, cambiando la posición de los tres jugadores después del pase largo. Dos maneras, hacerlo solo con 1 balón con lo cual dos grupos esperan el pase largo del grupo con balón o cada grupo con un balón y cada tres pases cortos con salida, poseedor desplaza balón a siguiente grupo a un jugador libre.		NOMBRE	PASE Y SALIDA + CAMBIO
		MATERIAL	3 Pelota 9 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción	
TAREA 2 5 x 2 EN DOS CAMPOS Colocamos a los 5 jugadores de un equipo y a 2 del otro en el campo A. En el campo B se quedan los otros tres esperando a que les toque el turno. Empezamos haciendo en A un juego de posesión de 5 contra 2. Al robo o pérdida, pasan los dos jugadores que defendían y otros dos para hacer en B otro 5 contra 2. Seguimos así sucesivamente. A los 4 o 5 minutos paramos. Reglas: En un principio tendrán toques libres, posteriormente podremos limitarlos a 3 o 2.		CONTENIDO	PASE
		NOMBRE	5 x 2 EN DOS CAMPOS
		MATERIAL	1 Pelota chinos marcar zonas
		ESPACIO	30 x 30
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de robar y cambiar rápido de orientación asegurando pase, cambiar orientación a zona de menos rivales.	
TAREA 3 4 x 2 FINALIZACION Salimos de 1 que pasa a punta que se ha situado entre los dos defensas, a partir de aquí punta puede: 1. Tocar atrás a jugador 2 para que este busque desmarque de ruptura de 1 o 3 2. Girar directamente y encarar 3. Abrir directamente a banda contraata. Segun nº de jugadores punta y pivotes no descansan		CONTENIDO	COMBINA LINEA CREACION
		NOMBRE	4 x 2
		MATERIAL	1 Pelotas Petos
		ESPACIO	50 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Promover las diferentes decisiones del punta para que no haga siempre las mismas	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION 1. De frente 2. De espaldas 3. Saltos a pies juntos 4. voltereta hacia delante i hacia atrás		NOMBRE	COORDINACION
		MATERIAL	
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta	

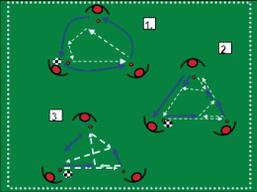
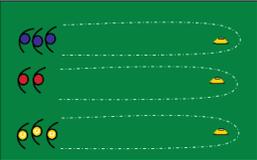
MICROCICLO 10		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 34	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar apoyos y desmarques en línea de creación		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 CONTROL Y GIRO 180º		NOMBRE	SOLO - CUIDADO
1. En grupos de 3, pase al medio, medio controla con superficie indicada, gira y realiza pase al otro lado que controla y devuelve pase a medio. Si es necesario puede conducir entre conos.		MATERIAL	3 Pelotas 12 Chinos
1' de trabajo por jugador en el centro, por 3 series una para cada superficie de control indicada, planta, interior, exterior.		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		40 x 15	10' 1'
			OBSERVACIONES
		Incidir en la importancia de intentar hacer bien el control orientado y sobre todo con la superficie indicada	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 CONTROL Y GIRO		NOMBRE	CONTROL - GIRO
Tres jugadores en los vértices del cuadrado, 2 con pelota y un jugador más en el centro.		MATERIAL	4 Pelotas 8 Chinos
1. Jugador pasa al centro y sale hacia cono vacío 2. Jugador del medio controla, gira y pasa a vértice contrario 3. Jugador recibe, controla y se queda el balón 4. Jugador pasa al centro y sale hacia cono vacío 5. Jugador del medio controla, gira y pasa a vértice contrario 6. Jugador recibe, controla y se queda el balón		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		40 x 30	4 series 3' 1'
			OBSERVACIONES
		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en el control, giro y pase	
TAREA 2 CUADRADOS CONTROL ORIENTADO		CONTENIDO	CONTROL
Tres jugadores en cono y uno en medio que para, los tres jugadores se irán pasando la pelota intentando que el del medio no la coja, el jugador de cono que no recibe se moverá rápidamente hacia el cono que queda libre para dar apoyo al otro compañero. Como trabajamos el control se obliga a jugar a dos toques mínimo. Si jugador del medio recupera, jugador que falla pase entra al medio. Se montan tantos cuadrados como jugadores dispongamos en el equipo.		NOMBRE	CONTROL ORIENT + APOYO
		MATERIAL	2 Pelotas 9 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		40 x 30	4 series 3' 1'
			OBSERVACIONES
		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción y sobre todo la orientación del cuerpo para poder realizar correctamente el	
TAREA 3 PARTIDO CON 2 PORTERIAS		CONTENIDO	APOYOS + CAMBIOS ORIENT
Partido donde uno de los equipos debe hacer gol en portería grande y el otro en alguna de las 2 porterías pequeñas. Promover para rojos antes de hacer gol en portería grande jugar con punta de forma obligada y este puede definir o facilitar a otro compañero. Para azules promover los cambios de orientación buscando una portería u otra		NOMBRE	PARTIDO 2 PORTERIAS
		MATERIAL	1 Pelota 4 chinos para mini porterías
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		40 x 40	13' 1'
			OBSERVACIONES
		Ocupación racional de espacios, incidir mucho en los triángulos de apoyo, pivote-punta-interior	
VIUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
PASE CON VELOCIDAD DE REACCIÓN Y TIRO PUERTA		NOMBRE	VELOCIDAD DE REACCIÓN
Los jugadores, repartidos por parejas numeradas en todo el medio campo, se pasan el balón hasta que el entrenador nombra el número de una pareja. En ese momento el que tiene el balón corre hacia la frontal del área para rematar a puerta, mientras que el compañero trata de evitarlo.		MATERIAL	5 pelotas
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		40 x 40	6'
			OBSERVACIONES
		Poner atención en que se efectuen correctamente	

MICROCICLO 10		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 35	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar apoyos y desmarques en línea de creación + paredes		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
<p>TAREA 1 PORTEROS SIN MANOS 1. Por parejas y con un balón, uno en frente de otro a 15 mtrs. realizamos tiro para meter gol en las portenas pequeñas situadas detras de la pareja. El jugador debe parar la pelota sin las manos y tirar a portena contraria.</p> <p>TAREA 2 CONTROL ORIENTADO 2. Mismo ejercicio que el anterior pero en lugar de tirar fuerte, hacemos pase para que entre por los dos conos y pareja realizar control orientado para lanzar pase por fuera de los conos hacia la otra portena.</p>		CONTROL CONTROL + ORIENTACION MATERIAL 5 Pelotas Petos 10 Chinos ESPACIO 40 x 20 TIEMPO w 2 series 5' RECUP 1' OBSERVACIONES Incidir en la importancia de intentar hacer bien el control orientado y sobre todo con la superficie indicada. Resaltar importancia de perfilar cuerpo.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
<p>TAREA 1 PARTIDO CON CONTROL OBLIGATORIO Partido a 2 toques mínimo, pero sin poder posicionamiento habitual, aprovechar para entrenar estrategia, en saques de banda y corners.</p> <p>TAREA 2 ACCION COMBINADA PASE-PARED-TIRO Jugador A1 pasa a A2 y sale corriendo rodeando postas 2 y 3 para recibir en último pase y tirar a puerta. Jugador A2 controla gira y pasa a A3 Jugador A3 devuelve a A2 en pared y este realiza pase a la llegada en carrera de A1 para que remate a puerta. A4 recoge pelota. Rotación: A1 - A2 - A2 - A3 - A3 - A4 - A4 - A1 Se puede realizar en espejo por el otro lado, en grupos de 5 jugadores por lado y dos pelotas.</p> <p>TAREA 3 ACCION COMBINADA PASE-PARED.2 x 1-TIRO A1 pasa a A2 que devuelve en pared y sale para colocarse para defender el 2 x 1. A1 recibe pared, controla, gira, pasa a A3 y sale para doblar por detras. A3 controla, temporiza y pasa al espacio para llegada de A1 e iniciar el 2 x 1. A4 va a buscar pelota. Rotación: A1 - A4 - A4 - A2, A2 - A3 - A3 - A1 Se puede realizar en espejo por el otro lado, en grupos de 5 jugadores por lado y dos pelotas.</p>		CONTROL PARTIDO A 2 TOQUE MINIMO MATERIAL 1 Pelotas 2 Chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en el control, giro y pase.	
		CONTROL + PARED CONTROL + TIRO MATERIAL 2 Pelotas 8 chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción y sobre todo la orientación del cuerpo para poder realizar correctamente el	
		CONTROL + PARED CONTROL + 2 x 1 MATERIAL 2 Pelotas 3 chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES Recordar conceptos de cómo se ataca un 2x1 y de cómo se defiende.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
<p>ESTIRAMIENTOS</p>		ESTIRAMIENTOS ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Poner atención en que se efectuen correctamente.	

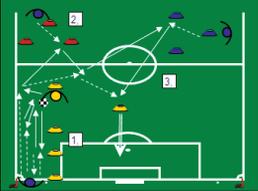
MICROCICLO 10		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESSIÓN	Sesion 36	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el control		
TÁCTICOS	Mejorar apoyos y desmarques en línea de creación + paredes		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 CONTROL AEREO Previa explicación de cómo realizar el control de un balón que viene aéreo se harán: - 5' el propio jugador lanzará el balón con la mano al aire y lo intentará controlar para dejarlo en disposición de ser jugado, bien con el pie, pecho, cabeza, o muslo. Una vez controlado se levanta con el pie y se vuelve a lanzar al aire con la mano. - 5' giros de balón cortos, planta, interior, exterior		NOMBRE CONTROL + GIROS MATERIAL 9 Pelotas ESPACIO 40 x 20 TIEMPO w 2 series 5' RECUP 1' OBSERVACIONES	Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en el control giro.
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 CONTROL Y SALIDA 4 jugadores en los extremos del cuadrado y uno en medio. 1. Pase al jugador del medio y salida hacia el medio 2. Jugador del medio controla y deja balón acondicionado para que jugador que llega de cara haga pase al otro vertice y se va hacia espacio que deja el jugador que llega de cara. 3. Jugador controla y se queda balón 4. Pase al jugador del medio y salida hacia el medio, iniciando así la rueda		NOMBRE CONTROL Y SALIDA MATERIAL 2 balones 4 conos ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES	Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en el control giro y pase
TAREA 2 GIROS, CONTROLES ESTÁTICOS Y DINÁMICOS Entrenador lanza balón por el suelo desde 1 a pica (25 mtrs aprox) jugador sale intercepta y gira para pasar a jugador 3 y se mueve hacia pica 2, jugador 3 controla, gira y pasa a 4 que conduce y centra para finalización de 3. Cuando 3 finaliza entrenador 2 lanza balón aéreo hacia pica 2 donde está jugador que inició esperando que controlará y finalizará acción. Rotación 1 a 3, 3 a 4 y de 4 a 1		CONTENIDO CONTROL NOMBRE GIRO, CONTROL ESTÁTICO Y AEREO MATERIAL 5 Pelotas 6 chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP 1' OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de utilizar las superficies adecuadas de contacto para cada acción.
TAREA 3 2 x 2 + PAREDES + FINALIZACIÓN Montamos un 4x4 dividido según dibujo, un 2x2 dentro del cuadro con 2 apoyos por fuera. Trataremos de potenciar al máximo las paredes para ello. Pared con jugador exterior = 1 pto Pared en el 2x2 = 2 ptos + posibilidad de atacar portera A los 7 minutos cambiamos posiciones de exteriores por interiores		CONTENIDO PAREDES NOMBRE ACCIÓN JUGADA MATERIAL 1 Pelota 4 chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES	Recordar conceptos de cómo atacar un 2x2 potenciando la solución en pared.
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1- Transportar dos balones uno en cada mano sin dejarlos caer. 2- Levantar el pie y cruzarlo mientras en las manos sostiene un balón en cada mano. 3- Elevar el pie de forma lateral mientras mantiene un balón en cada mano. 4- Mantenerse de pie levantando un pie mientras, con la mano se toma el pie levantado y con la mano libre mantener un balón. 5- Colocarse en cuadrupedia y levantar una mano con un balón.		NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	Poner atención en que se efectúen correctamente

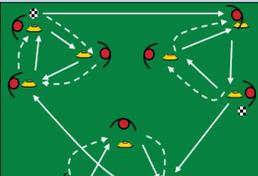
MICROCICLO 10		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	01/09/2011
Nº DE SESION	Sesion 37	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada		
TACTICOS	Posicionamiento en el campo		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO		Charla previa partido anterior	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CALENTAMIENTO PARTIDO
<p>CALENTAMIENTO PARTIDO</p> <p>INTRODUCCION DEL BALON EN EL MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>1. MOVILIDAD ARTICULAR 15m , FIGURA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuello (estático) - Brazos (en fila de dos) - Crolli hacia delante / hacia atrás - Manoplas (dos brazos a la vez) adelante / atrás - Cruzado delante / atras - Cintura un lado y al otro - Piernas - Talones al culo - Rodillas arriba - Carrera lateral - Zancada - Salida sprint 15 mtre <p>2. RUEDA DE PASES, pase y salida con movimiento articular</p> <p>3. FINALIZACIÓN</p>		NOMBRE CALENTAMIENTO PARTIDO MATERIAL ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES	
PARTE PRINCIPAL		JUEGO REAL	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO REAL
<p>TAREA 1</p> <p>PARTIDILLO CONTRA OTRO EQUIPO DE IGUAL CATEGORIA DEL CLUB</p>		NOMBRE JUEGO REAL MATERIAL 1 Pelota conos ESPACIO 65 x 45 TIEMPO w 40' RECUP. OBSERVACIONES	
VUELTA A LA CALMA		ESTIRAMIENTOS	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO 10 X 10 TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES	

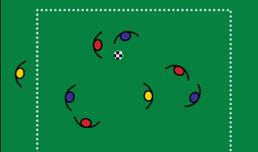
MICROCICLO 11		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 38	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el golpeo de balón		
TACTICOS	Apoyar y desmarcar en línea de creación + paredes		
FISICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO CON EL PIE
TAREA 1 EJERCICIO ANALÍTICO GOLPEO CON EL PIE 1. Por parejas separados 15 metros, delimitaremos un cuadrado para cada jugador donde deberá intentar introducir la pelota golpeándola con la superficie y pierna indicada por el entrenador. 1. empuje frontal y interior (aereo que bote dentro) 1 x 3 2. interior (raso) x 3 3. exterior (raso) x 3 4. puntera (raso) x 2 5. talón (raso) x 2		NOMBRE: PUNTERIA MATERIAL: 5 Pelotas, Petos, 40 Chinos ESPACIO: 40 x 40 TIEMPO w: 15' RECUP: 1' OBSERVACIONES:	
Incidir en la forma correcta de efectuar cada tipo de golpeo, tanto pierna de apoyo como pierna ejecutora y donde se debe golpearse el balón			
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO DE BALON
TAREA 1 ACCION COMBINADA PASE + PARED Ejercicio para la mejora del pase corto, y largo. Cada uno de los grupos de 2 jugadores realizan una entrega/devolución en corto para continuar con un pase largo. Cada vez que se realiza un pase, se cambia la posición entre los compañeros del mismo grupo de dos, y cada cierto tiempo se cambian los grupos de posición.		NOMBRE: ACCION COMBINADA MATERIAL: 1 Pelota, Petos ESPACIO: 40 x 30 TIEMPO w: 10' RECUP: 5' OBSERVACIONES:	
Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que se pueda usar en cada acción. Promover el uso de las 2 piernas.			
TAREA 2 3 x 1 CON RECUPERACION EN DIFERENTES ZONAS 1. Tres zonas delimitadas, en la central no puede entrar nadie y en el resto se monta un 3 x 2. La idea es que cuando defensas recuperen intenten golpear a zona central donde se otros 2 compañeros se habrán desmarcado y entonces un jugador de cada equipo pasa a la otra zona para volver a formar el 3x2.		CONTENIDO: CAMBIOS DE ORIENTACION NOMBRE: DIFERENTES ZONAS MATERIAL: 1 Pelota, 16 chinos marcar líneas ESPACIO: 30 x 30 TIEMPO w: 15' RECUP: 5' OBSERVACIONES:	
Incidir en la importancia de robar y cambiar rápido de orientación asegurando pase, cambiar orientación a zona de menos rivales.			
TAREA 3 CONSERVACION POSICIONAL 6 + 1 x 2 Establecer una conservación en todo el espacio con los jugadores posicionados en sus posiciones más habituales, para trabajar los cambios de orientación y movimientos sin balón en fase de creación. Si los jugadores que definen roban pueden ir a meter gol, si en 15 toques no lo han hecho punto para los que conservan.		CONTENIDO: MOV OFENS. LIN. CREACION NOMBRE: CONSERVACION 6 x 2 MATERIAL: 1 Pelotas, Petos ESPACIO: 40 x 40 TIEMPO w: 15' RECUP: 5' OBSERVACIONES:	
Incidir en la importancia de mover rápido el balón, apoyos y desmarques constantes y tener en cuenta basculaciones del equipo en función de la posición del balón. El cierre de			
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION Camaras de relevos de espaldas. Largada 20 metros ida y vuelta 3 series		NOMBRE: COORDINACION MATERIAL: ESPACIO: 20 x 20 TIEMPO w: 5' RECUP: OBSERVACIONES:	
Vigilar que se hagan de la manera correcta			

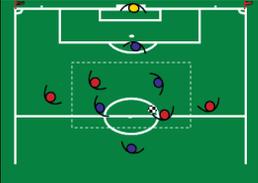
MICROCICLO 11		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 39	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el golpeo de balón		
TACTICOS	Apoyar y desmarcar en línea de creación + paredes		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO CON EL PIE
<p>TAREA 1 PASS AND KICKING (con pierna no hábil) 1.- Salida - pase y salido al otro cono - 4 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta - control orientado - pase - salida como inicio 2.- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando ya el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª - 2ª posta - pared con primera y pared con segunda posta - 3ª posta pared con segunda y salida hacia 3era 3.- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a inicio</p>		NOMBRE: PASS AND KICKING MATERIAL: 1 Pelota, Potos, Chinos ESPACIO: 40 x 40 TIEMPO w: 10' RECUP: 1' OBSERVACIONES: Incluir en la velocidad de salida y que los controles se realicen con pierna hábil y pase con pierna no hábil.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO DE BALÓN
<p>TAREA 1 JUEGO DE LOS COMODINES Tiraremos a portera con todas la superficie del pie posibles y de ambas piernas, cambiando distancia. 12 tiros desde el borde del area primero pierna buena: 1. empujante frontal 2. empujante interior con efecto 3. interior sin efecto 4. exterior con efecto 5. puntera 6. un penality libre Cada gol conseguido si el golpeo es correcto=comodin Ahora tirar desde línea de atras de forma libre y cada fallo descuenta un comodin, el ultimo en eliminar gana.</p> <p>TAREA 2 PARED + DESMARQUE + TIRO 1. Jugador con balón realiza pase a jugador entre conos centrales 1 2. Este devuelve en pared y realiza un desmarque a uno de los dos chinos laterales, el que elija, a la vez jugador entre conos laterales realizará desmarque al cono contrario de donde lo haya realizado el primero. 3. Jugador que recibe la pared vuelve a realizar pared con jugador del fondo 4. Jugador del fondo realiza pared para dejar para tiro a jugador inicial.</p> <p>TAREA 3 3 x 2 TRAS SAQUE DEL PORTERO EN LARGO Formamos equipos de 3 atacantes y uno de 2 defensas. Situamos a los 3 delanteros en la línea marcada en la frontal y entrenador pasará pelota a portero para que saque en largo, nada más hacer pase a portero delanteros iniciaran rolleque sin girarse para intentar llegar al control del saque del portero a iniciar el 3x2. Los dos defensas si no han punto a favor, cada 4 series cambio de defensas</p>		NOMBRE: LOS COMODINES MATERIAL: 5 Pelotas, Potos ESPACIO: 40 x 20 TIEMPO w: 20' RECUP: OBSERVACIONES: Incluir en la importancia de golpear bien la pelota con la superficie que toque	
		CONTENIDO	PAREDES
		NOMBRE	PARED + DESMARQUE
		MATERIAL	3 pelotas, 5 chinos
		ESPACIO	40 x 40 TIEMPO w: 10' RECUP:
		OBSERVACIONES	Promover que los desmarques se hagan rapidos y las paredes bien tocadas y con las superficies adecuadas
		CONTENIDO	ATAQUE 3 x 2
		NOMBRE	3 x 2 TRAS RECUPERACION
		MATERIAL	1 petos, 1 pelota
		ESPACIO	40 x 40 TIEMPO w: 15' RECUP:
		OBSERVACIONES	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
<p>VELOCIDAD Camaras de relevos de 20 metros ida-vuelta rodeando cono. Max 4 jugadores por equipo</p>		NOMBRE: VELOCIDAD MATERIAL: ESPACIO: 25 X 10 TIEMPO w: 4 SERIES RECUP: OBSERVACIONES:	

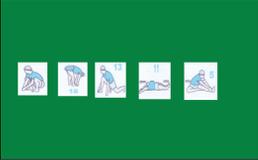
MICROCICLO 11		PEDRO LÓPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesión 40	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el golpeo de balón		
TÁCTICOS	Identificar y cerrar líneas de pase		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de estiramiento		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		

CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO CON EL PIE
<p>TAREA 1 CIRCUITO DE GOLPEO</p> <p>1. Salida a 2ª pica devolución balón y vuelta a 1ª salida a 3ª y pared. 2. Desmarque del jugador hacia una de las dos picas y pared con jugador que viene de salida 3. Desmarque del jugador hacia una de las dos picas y pared con jugador que viene de salida para que éste pueda tirar a portería a colocar con el interior.</p> <p>Rotaciones Jugador que finaliza pasa a realizar 1ª pared posta 2 a 3 y posta a fila de inicio</p>		NOMBRE	CIRCUITO CALENTAMIENTO
		MATERIAL	1 Pelota Petos 11 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15
		RECUP	Fila
		OBSERVACIONES	Incluir en la parte más adecuada a utilizar para cada tipo de golpeo, pase corto, largo y tiro.

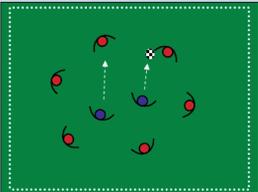
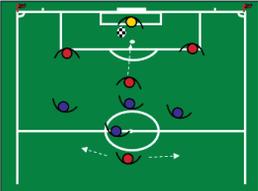
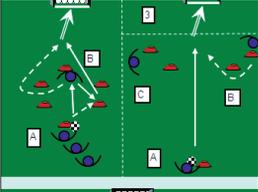
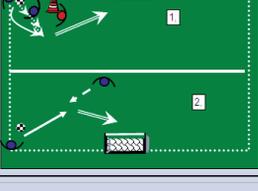
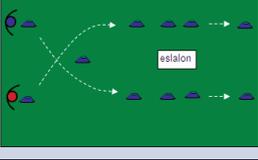
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO DE BALON
<p>TAREA 1 TRIANGULOS CON CAMBIOS DE ORIENTACION</p> <p>1. Tres grupos de tres jugadores forman 3 triángulos a cierta distancia. La secuencia de los pases es uno largo y tres en corto, cambiando la posición de los tres jugadores después del pase largo.</p> <p>Dos maneras, hacerlo solo con 1 balón con lo cual dos grupos esperan el pase largo del grupo con balón o cada grupo con un balón y cada tres pases cortos con salida, poseedor desplaza balón a siguiente grupo a un jugador libre.</p>		NOMBRE	PASE Y SALIDA + CAMBIO
		MATERIAL	3 Pelota 9 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Incluir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PAREDES
<p>TAREA 2 EJERCICIO DE 3 x 3 CON 2 COMODINES</p> <p>1. 2 comodines 1 dentro y otro fuera, cuando se consiga combinar con comodín exterior este pasa a dentro y el de dentro a fuera para promover cambios de orientación.</p> <p>Ya en el ejercicio promover presión de un jugador a poseedor y el resto cerrar líneas de pase.</p>		NOMBRE	PARED + DESMARQUE
		MATERIAL	3 pelotas 5 chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	7 x 2 series
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Importancia de pasar y salir en desmarque o apoyo, promover los cambios de orientación pasando por los comodines y cerrar líneas de

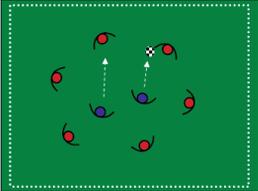
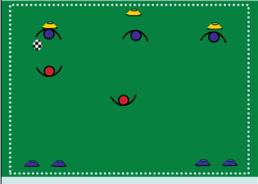
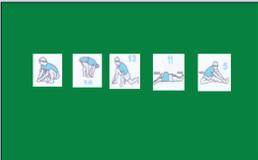
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PAREDES
<p>TAREA 3 2 x 2 + PAREDES + FINALIZACION</p> <p>Montamos un 4x4 dividido según dibujo, un 2x2 dentro del cuadro con 2 apoyos por fuera. Tratamos de potenciar al máximo las paredes para ello. Pared con jugador exterior = 1 pto. Pared en el 2x2 = 2 pto + posibilidad de atacar portería.</p> <p>A los 7 minutos cambiamos posiciones de exteriores por interiores</p>		NOMBRE	ACCION JUGADA
		MATERIAL	1 Pelota 4 chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Recordar conceptos de cómo atacar un 2x2 potenciando la solución en pared

VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	25 X 10
		TIEMPO w	4 SERIES
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Poner atención en que se efectuen correctamente

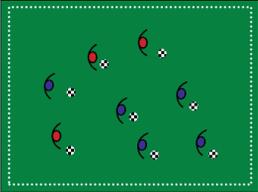
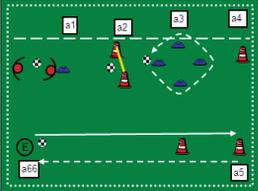
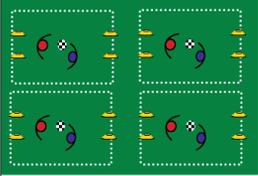
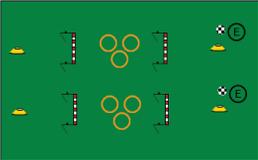
MICROCICLO 11		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/03/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 41	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el golpeo de balón pie y cabeza		
TÁCTICOS	Identificar y cerrar líneas de pase		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO DE CABEZA
TAREA 1 EJERCICIOS DE GOLPEO DE CABEZA ANALÍTICOS POR PAREJAS 1. Uno frente al otro, tira con mano y devuelve de cabeza 2. Igual pero quien golpea de cabeza sentado 3. Igual pero pase con bote y quien devuelve está de pie y debe ir a buscarla 4. Igual pero con carrera hacia detrás del que golpea de cabeza y hacia delante del que pasa con la mano. POR TRIOS 1. Quien golpea en el medio recibe pase de delante con la mano y peña hacia atrás 2. Colocados en "L" pase con mano y golpeo de cabeza al lado contrario		NOMBRE	CIRCUITO GOLPEO CABEZA
		MATERIAL	5 Pelotas
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	1 Superficie de contacto según tipo golpeo 2 Cuerpo arqueado y cuello hacia delante o lado 3 Ojos Abiertos
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	GOLPEO DE CABEZA
TAREA 1 RONDOS DE CABEZA POR TRIOS Intentamos pasamos la pelota por el aire con la cabeza sin que caiga al suelo en grupos de 3		NOMBRE	RONDOS
		MATERIAL	3 Pelotas
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	20'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Evigir seriedad en en el ejercicio aunque lo normal es que no se den muchos toques
TAREA 2 PASE Y LLEGADA A REMATE DE CABEZA 1. Pase en largo y salida hacia posta 2. Control y pase a dentro del cuadrado 3. A3 debe llegar control, girar y pasar a entrenador y salir a rematar de cabeza 4. Centro 5 Remate de cabeza		CONTENIDO	GOLPEO CON LA CABEZA
		NOMBRE	REMATE DE CABEZA
		MATERIAL	2 Pelotas y chinos para la línea Potos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	15'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Introducir conceptos de cómo se ataca un 2x1 y de cómo se defiende
TAREA 3 PARTIDILLO CON LA MANO Y GOL DE CABEZA + PARTIDILLO NORMAL Jugaremos un partido realizando los pases con la mano.		CONTENIDO	GOLPEO CON LA CABEZA
		NOMBRE	GOL DE CABEZA
		MATERIAL	1 pelota Potos
		ESPACIO	20 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Incidir de además de en la forma correcta de hacer cada golpeo, que aunque sea gol si este no está bien hecho no acumula comodín
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1. EL MODELO: Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarsos y otro en talón, tronco erigido y vista al frente. 2. LA ESTATUA: todos en movimiento y a la voz de YA! quedarse inmóviles en la postura que estén. 3. LA GRULLA: De pie, una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco erigido omnilí.		NOMBRE	EQUILIBRIO
		MATERIAL	
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Vigilar que se hagan de la manera correcta

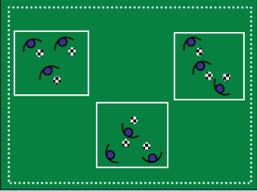
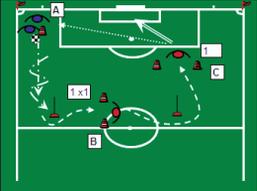
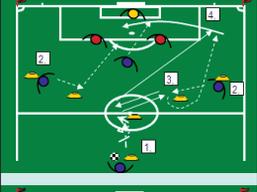
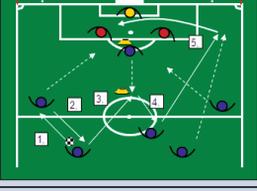
MICROCICLO 12		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 42	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el tiro		
TÁCTICOS	Temporizar y cerrar líneas de pase		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	TEMPORIZACION ROBO
TAREA 1 RONDO 6 x 2		NOMBRE	RONDO 6 x 2
Rondo sin límite de toques donde priorice el aspecto defensivo, entendiendo que uno de los dos del centro debe ir a presión de poseedor y el otro a cerrar línea de pase.		MATERIAL	1 Pelota 2 Potos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP.
			20 x 20 10' OBSERVACIONES
		Incidir en la orientación del que presiona poseedor y del movimiento del compañero para el cierre de pase	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CIERRE LINEA DE PASE
TAREA 1 4 x 4 + 1 PARA PRESIONAR Y CERRAR LINEA DE PASE EN SALIDA CONTRARIA		NOMBRE	PRESION A SALIDA
Colocamos 3 medios + punta contra la salida de balón de portería de 4 jugadores + portero en posición de dos laterales, pivote central y punta. La pelota la pone portero en juego con equipo atacante repliegado. Punta atacante irá a presión inmediata a poseedor de balón y los dos interiores cerraran líneas de posibles de pase. En recuperacion hacer gol en portería, defensas gol en porterías pequeñas		MATERIAL	1 Pelota 4 Potos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP.
			40 x 40 15' 1' OBSERVACIONES
		Exigir seriedad en en el ejercicio aunque lo normal es que no se den muchos toques	
TAREA 2 PARED Y TIRO		CONTENIDO	TIRO
Jugador A con balón pasa a B para realizar pared y devuelve en disposición para que B después de desmarcar por detrás de cono pueda tirar a portería. Rotaciones de A a B y una vez por cada lado		NOMBRE	PARED Y TIRO
		MATERIAL	5 Pelotas Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP.
			40 x 30 10' + 10' 1' OBSERVACIONES
		Incidir en la importancia no esperar la pelota e ir a buscar siempre. Confianza a la hora de tirar.	
TAREA 3 TIRO EN SIMULACION SAQUE CORNER		CONTENIDO	TIRO EN SAQUE DE CORNER
Estrategia de diferentes comer con resolución en tiro. Incrementar la dificultad poniendo opción pasiva		NOMBRE	TIRO EN SAQUE DE CORNER
		MATERIAL	4 pelotas
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP.
			40 x 20 10' OBSERVACIONES
		1. Situación portero, portería, rivales y compañeros 2. Distancia y ángulo de tiro 3. Colocación del cuerpo y superficie de	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION Salida por parejas para realizar el circuito.		NOMBRE	COORDINACION
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP.
			40 x 40 5' OBSERVACIONES
		Vigilar que se hagan de la manera correcta y que no se hagan daño en el cruce	

MICROCICLO 12		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 43	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el tiro		
TACTICOS	Temporizar y cerrar líneas de pase		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CERRAR LINEA DE PASE
TAREA 1 CUADRADOS CIERRE LINEA DE PASE <p>Tres jugadores en cono y uno en medio que para. Los tres jugadores se irán pasando la pelota intentando que el del medio no la coja. el jugador de cono que no recibe se moverá rápidamente hacia el cono que queda libre para dar apoyo al otro compañero. Se obliga a jugar a dos toques mínimo. Si jugador del medio recupera jugador que falla pase entra al medio. Se montan tantos cuadrados como jugadores dispongamos en el equipo.</p>		NOMBRE CUADRO LINEA DE PASE MATERIAL 3 Pelotas 8 conos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES Trabaja el jugador que roba. momento de presión o de cerrar línea de pase	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CIERRE LINEA DE PASE
TAREA 1 6 x 2 EN 3 ESPACIOS <p>En un espacio de 30 x 25 dividimos 3 zonas según dibujo. En zonas laterales 3 jugadores que irán en el mismo equipo e intentarán pasarse la pelota de A a C. En zona B dos defensores. solo uno de ellos podrá entrar en zonas de poseedores de pelota a presionar. el otro defensor debe intentar cerrar línea de pase. Antes de pasar balón a de A a C como mínimo 2 jugadores deben haber tocado la pelota.</p>		NOMBRE 6 x 2 EN 3 ESPACIOS MATERIAL 1 Pelota 4 Petos ESPACIO 30 x 25 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES Exigir que los dos defensores se hablen para coordinar quien va a presionar y quien a cerrar línea de pase	
TAREA 2 ATAQUES EN SUPERIORIDAD <p>Colocación según dibujo. rojos atacan portería grande. azules portería pequeña. 1. Sale jugador rojo de a conduciendo pelota. en la frontal del área la planta para la llegada del jugador azul que sale de b y tira. rojo se posiciona para 2 x 1. 2. Sale un rojo con balón de c y hacen 2x1 3. Sale un azul de e con balón y otro azul de fin, para el 3x2. 4. Sale el otro rojo con balón de c y el rojo sin de d para el 4x3. 5. Sale azul que falta en e con balón para el 4x4</p>		CONTENIDO TIRO NOMBRE ATAQUES EN SUPERIORIDAD MATERIAL 5 Pelotas y 1 mini portería 4 Petos y 6 Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 10' + 10' RECUP 1' OBSERVACIONES Explicar como solvatar en cada caso la inferioridad y atender a los movimientos defensivos deseados	
TAREA 3 FUTBOL RUSO 4x4 + 2 porteros <p>En espacio reducido, dos porterías con portero y control tiro lo más rápido posible</p>		CONTENIDO TIRO NOMBRE FUTBOL RUSO MATERIAL 4 Pelotas Petos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES Incidir en que la acción se realice a máxima intensidad, con tiros rápidos	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
VELOCIDAD <p>Salida por parejas para realizar el circuito.</p>		NOMBRE COORDINACION MATERIAL ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Vigilar que se hagan de la manera correcta marcando el pase por los conos para girar	

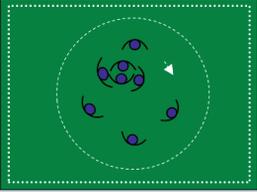
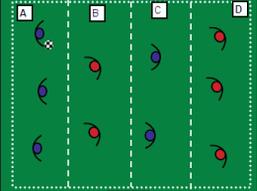
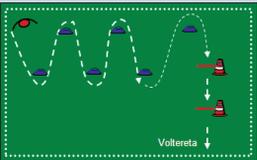
MICROCICLO 12		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/05/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 44	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el tiro		
TACTICOS	Anticipar y cerrar líneas de pase		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	TEMPORIZACION ROBO
TAREA 1 RONDO 6 x 2 Rondo sin limite de toques donde priorice el aspectos defensivo, entendiendo que uno de los dos del centro debe ir a presión de poseedor y el otro a cerrar linea de pase.		NOMBRE	RONDO 6 x 2
		MATERIAL	1 Pelota 2 Potos
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	10'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la orientación del que presiona poseedor y del movimiento del compañero para el cierre de pase	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CIERRE LINEA DE PASE
TAREA 1 4 x 4 + 1 PARA PRESIONAR Y CERRAR LINEA DE PASE EN SALIDA CONTRARIA Colocaremos 3 medios + punta contra la salida de balón de portería de 4 jugadores + portero en posición de dos laterales, pivote central y punta. La pelota la pone portero en juego con equipo atacante replagado. Punta atacante ira a presión inmediata a poseedor de balón y los dos interiores cerraran líneas de posibles de pase. En recuperación hacer gol en portería, defensas gol en porterías pequeñas.		NOMBRE	PRESION A SALIDA
		MATERIAL	1 Pelota 4 Potos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	
		Exigir seriedad en en el ejercicio aunque lo normal es que no se den muchos toques	
TAREA 2 3 x 2 EN 2 PORTERIAS Se jugará un 3 x 2 donde para promover cambios de orientación en ataque pondremos 2 porterías y para promover la defensa adecuada en inferioridad se intentara que defensa de banda por donde se ataca vaya a presión y el otro a cerrar líneas de pase y buscar anticipación. Si defensas recuperan deben lanzar balón lo más lejos posible hacia banda. Gol de ataque un punto, recuperación con despeje defensivo 1 punto. Cambiamos los defensas cada 4 ataques		CONTENIDO	CIERRE LINEA DE PASE
		NOMBRE	3 x 2 CON 2 PORTERIAS
		MATERIAL	1 Pelota 2 Potos
		ESPACIO	
		TIEMPO w	15'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	
		Promover la comunicación entre los defensas, ve tu que yo cierro, vuelve etc...	
TAREA 3 4 x 2 FINALIZACION Salimos de 1 que pasa a punta que se ha situado entre los dos defensas, a partir de aqui punta puede: 1. Tocar atras a jugador 2 para que este busque desmarque de ruptura de 1 o 3 2. Girar directamente y anclar 3. Abrir directamente a banda contraria. Segun nº de jugadores punta y pivotes no descansan		CONTENIDO	COMBINAR LINEA CREACION
		NOMBRE	4 x 2
		MATERIAL	1 pelotas Potos
		ESPACIO	50 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Promover las diferentes decisiones del punta para que no haga siempre las mismas	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Observar que los ejercicios se realicen correctamente	

MICROCICLO 12		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	26/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 45	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar el tiro		
TÁCTICOS	Anticipar y cerrar líneas de pase		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CERRAR LINEA DE PASE
TAREA 1 CUADRADOS CIERRE LINEA DE PASE Tres jugadores en cono y uno en medio que para los tres jugadores se irán pasando la pelota intentando que el del medio no la coja, el jugador de cono que no recibe se moverá rápidamente hacia el cono que queda libre para dar apoyo al otro compañero. Se obliga a jugar a dos toques mínimo. Si jugador del medio recupera jugador que falla pase entra al medio. Se montan tantos cuadrados como jugadores dispongamos en el equipo.		NOMBRE	CUADRO LINEA DE PASE
		MATERIAL	3 Pelotas 8 conos
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	10'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Trabaja el jugador que roba, momento de presión o de cerrar línea de pase
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE CREACION
TAREA 1 ACCION COMBINADA DE 4 x 2 CON PARED PIVOTE - INTERIORES 1. Pivote inicia acción en pequeña conducción esperando 2. desmarque de apoyo de los dos interiores de cono a cono, una vez realizado los desmarques pivote decide sobre que banda jugar. 3. ese interior realizará pared y 4. desmarque de ruptura en profundidad para recibir balón y centrar. Delantero y interior contrario acudirán a remata 1er y 2º palo. Pivote también puede elegir jugar con punta de cara que devolverá y entonces abrirá en profundidad igual a uno de los dos interiores. Oposición real en el centro. Cada vez ataca un equipo de 4 nuevo.		NOMBRE	PARED PIVOTE - INTERIOR
		MATERIAL	1 Pelota 2 Potos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Exigir que los dos interiores realicen el desmarque de apoyo pidiendo la pelota
		CONTENIDO	ENLACE CREACION
		NOMBRE	LLEGADA DE LATERAL
		MATERIAL	1 Pelota 2 Potos y 2 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Explicar como solvatar en cada caso la inferioridad y atender a los movimientos defensivos deseados
		CONTENIDO	FUTBOL REAL
		NOMBRE	PARTIDILLO
		MATERIAL	1 Pelota Potos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Incidir en que la acción se realice a máxima intensidad, con tiros rápidos
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO Ejercicio portero de balonmano brazo izquierdo arriba - pierna derecha alternando con brazo derecho - pierna izquierda y pausando inmóvil la posición.		NOMBRE	EQUILIBRIO
		MATERIAL	
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Vigilar que se hagan de la manera correcta.

MICROCICLO 13		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/02/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 46	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la habilidad		
TACTICOS	Mejorar desmarques líneas de finalización		
FISICOS	Realizar ejercicios de Coordinación		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD
TAREA 1 TOQUES DE HABILIDAD Previa explicación de cómo realizar el control de un balón para realizar toques sin que caiga al suelo - 10' el propio jugador intentará hacer el máximo número de toques con todas las superficies posibles. Si no saliese al principio se puede hacer un toque dejar botar, un toque, dejar botar.....		NOMBRE TOQUES MATERIAL 1 Pelota por niño ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 10' RECUP. 1' OBSERVACIONES	Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, pie, cabeza, muslo etc...
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD
TAREA 1 CIRCUITO TECNICO Trabaja un grupo de cinco por cada lado en espejo a1. A 1.5 metros de distancia jugador de salida lanza balón con la mano para que jugador en posta devuelva de cabeza. Repetir acción 3 veces y salda a a2 situada a 5m a2. pasamos balón en corto por debajo entre conos y saltamos, recogemos balón giramos lo pasamos otra vez por debajo, lo plantamos y volvemos a saltar para salida a a3 a 5 metros a3. recibo balón y doy la vuelta a los chinos lo más cerca posible, planto balón, toco chino lejano y salto hacia a4, mitad camino de frente y mitad de espaldas a4. camino hacia a5 a5. salgo a recibir pase de entrenador, desde a5 entre conos y condolcho hacia a6, desde donde el entrenador me ire señalando números con la mano para nombrar y conducir así con cabeza alta.		NOMBRE CIRCUITO TECNICO MATERIAL 5 Pelotas Chinos, picas, aros y conos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES	Vigilar que las acciones se hagan correctamente.
TAREA 2 COMPETICIÓN 1 x 1 En un espacio de 10x10 montar partidillos de 1x1 de 2', luego los ganadores y perdedores se enfrentaran entre si hasta configurar una clasificación del 1-8 o según nº de jugadores del equipo		CONTENIDO 1 x 1 NOMBRE MINI COMPETICIONES MATERIAL 4 Pelotas Chinos ESPACIO 50 x 30 TIEMPO w 10' RECUP. 30' OBSERVACIONES	Introducir la palabra anclajes para realizar un buen regate
TAREA 3 DESMARQUES DEL PUNTA Grupos de 3 jugadores que realizaran el ejercicio de forma alternativa + 2 defensores fijos. Una vez cada grupo 1. Jugador A1 pasará a A3 que viene en desmarque de apoyo hasta el cono. 2. A3 pasará a A2 (si puede de primeras) y realizará desmarque de ruptura por detrás de conos hacia el centro 3. A2 recibe y conduce hasta cuadrado, (entonces A1 también realiza desmarque de ruptura) y decide a que desmarque realizar: el pase 3. A3 recibe y finaliza, A4 recibe y centra Defensas salen a apretar desde inicio El desmarque se realizará una vez de cada lado		CONTENIDO DESMARQUES DEL PUNTA NOMBRE ACCION COMBINADA MATERIAL 2 Pelotas Petos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 20' RECUP. OBSERVACIONES	Intentar jugar el máximo de veces con el desmarque de ruptura por el centro, para trabajo de punta, venir en apoyo + desmarque de ruptura + finalización
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION Dos equipos realizan el siguiente circuito lo más rápido posible: salida - salto - aros - salto - pared con entrenador - llegada a cono - vuelta de espaldas		NOMBRE COORDINACION MATERIAL ESPACIO 30 x 20 TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES	

MICROCICLO 13		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 47	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la habilidad		
TÁCTICOS	Mejorar desmaques líneas de finalización		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD
TAREA 1 Juego de velocidad de reacción y habilidad Todos con un balón dividido en grupos de 3 o 4 nos metemos dentro de uno de los 3 cuadrados y nos colocaremos en la posición que diga el entrenador (sentados , tumbados , de pie , de rodillas etc...) . A la voz de ya del entrenador todos correremos llevando el balón , (para llevarlo hay que cogerlo con la mano pero debemos levantarlo con el pie) hacia otro cuadrado.		NOMBRE	CORRER AL CUADRADO
		MATERIAL	3 Pelotas 12 chinos
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Sobre todo que el balón se levante con el pie, penalizar las trampas	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD
TAREA 1 HABILIDAD 1 x 1 + TIRO Un jugador parte de (A) e intenta conducir balón por el aire sin que caiga pasando la pica hasta la posición de (B), al que intentará registrar. Si no lo consigue, se quedará en la posta, continuando el compañero que ha recuperado el balón. Se procede de igual manera en (C) y tiro a puerta.		NOMBRE	HABILIDAD+REGATE+TIRO
		MATERIAL	3 Pelotas 2 Picas y 4 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Normal que no hagan más de 3 - 4 toques pero que lo intenten e imaginación en los 1 x 1.	
TAREA 2 ACCIÓN COMBINADA DE 4 x 2 CON PARED PIVOTE - INTERIORES 1. Pivote inicia acción en pequeña conducción esperando 2. desmarque de apoyo de los dos interiores de cono a cono, una vez realizado, los desmarques pivote decide sobre que banda jugar. 3. ese interior realizará pared y 4. desmarque de ruptura en profundidad para recibir balón y centrar. Delantero y interior contrario acudirán a remate 1er y 2º palo. Pivote también puede elegir jugar con punta de cara que devolverá y entonces abrirá en profundidad igual a uno de los dos interiores. Oposición real en el centro Cada vez ataca un equipo de 4 nuevo.		CONTENIDO	DESMARQUES INTERIORES
		NOMBRE	PARED PIVOTE - INTERIOR
		MATERIAL	1 Pelota 2 Petos y 6 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Los dos interiores deben realizar el desmarque de apoyo llamando al pivote, el de ruptura a la vez, y luego uno irá a rematar.	
TAREA 3 ACCIÓN COMBINADA DE 6 x 2 CON PARED + LLEGADA DE LATERAL 1. Pase de lateral a interior 2. Pared interior - lateral 3. Lateral a punta que viene en desmarque de apoyo y pone de cara a pivote 4. Interior libera zona para pase en profundidad de pivote a lateral contrario. 5. Llegada de lateral y centro Variante: Mismos pasos, pero pivote en lugar de desplazar a banda contraria, desplaza a misma banda de donde viene balón para llegada de interior		CONTENIDO	FINALIZACIÓN
		NOMBRE	LLEGADA DE LATERAL
		MATERIAL	1 Pelota 2 Petos y 2 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Importancia del desmarque de apoyo del punta y del interior que abre espacio para el lateral. Alternar bandas de inicio de jugada	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
VELOCIDAD DE REACCIÓN 4 chinos de colores diferentes formando un cuadrado de 2x2, el jugador en medio y el entrenador irá cantando colores a los cuales el jugador debe tocar durante 30' segundos		NOMBRE	VELOCIDAD
		MATERIAL	
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	5'
		RECUP.	
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta.	

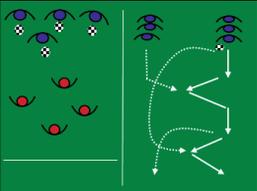
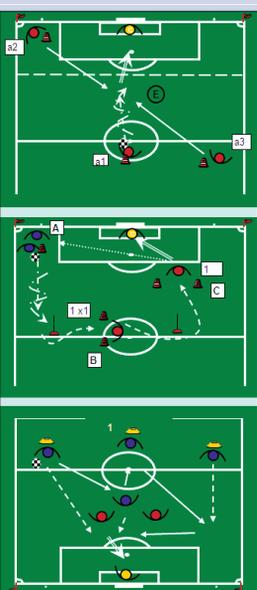
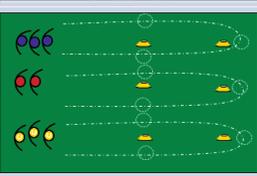
MICROCICLO 13		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 48	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la entrada, la carga y el tackle		
TACTICOS	Desmarcar y apoyar linea finalización		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramiento		
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO CALENTAMIENTO
TAREA 1 JUEGO DE CALENTAMIENTO Todos menos uno con una pelota conduciendo en un cuadrado de 20 x 20 y el jugador sin debe recuperar una. El que la pierde no se la puede quitar al mismo. Explicación teorica de como debe realizarse una entrada. Es la acción defensiva realizada sobre el balón y adversario con la finalidad de apoderarnos del balón. CUÁNDO REALIZAMOS LA ENTRADA. 1- El balón se aleja de la superficie de contacto. 2- Pierna activa realiza flexión atrás para pasar el balón o tirar.		NOMBRE HACER GRUPOS MATERIAL 5 Pelotas Pietos Chinos ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUPI 1' OBSERVACIONES TENER PRESENTE: 1- Movimientos rápidos 2- Si fallamos quedamos desbordados 3- Falta reglamentaria si existe este contacto físico.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CARGA
TAREA 1 CARGA 1. Carrera hombro con hombro 2. En cada chino salto hombro con hombro 3. Conducción con carga 3 series por pareja TAREA 2 LA ENTRADA FRONTAL El defensor se coloque de la siguiente manera lateralmente, con los pies ligeramente abiertos, uno más adelantado (pie activo) que el otro (pie apoyo), con las rodillas semiflexionadas y con la mirada fija en el balón. LATERAL Jugador rojo pasa a compañero a ras de suelo y jugador azul realiza entrada lateral POR DETRAS Jugador rojo sale con un metro de ventaja y jugador azul intenta recuperar haciendo entrada por detras, explicar el nego de la acción. Rotación de 1 en 1 el que defendia ahora ataca.		NOMBRE CIRCUITO CARGAS MATERIAL 1 pelota Chinos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUPI OBSERVACIONES En ataque se debe utilizar la carga para: - Seguir conservando la posesión del balón. En defensa debe utilizarse para: - Dificultar las acciones técnicas del adversario	
TAREA 3 ATAQUES EN SUPERIORIDAD 3x2 y 2x1 Tras saque en largo de portero, iniciamos ataque de 3x2 y 2 x 2 Los defensas fijos, cambiando cada 4 ataques, el grupo de atacantes de tres o de dos alternativo, según número de jugadores. Explicación previa de las posibles soluciones para superar los ataques en superioridad. Fijación del defensa, pared, pase al espacio, 1 x 1.		CONTENIDO ENTRADA NOMBRE TIPOS DE ENTRADA MATERIAL 6 Pelotas Chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUPI 30' OBSERVACIONES Incidir en la importancia de utilizar correctamente los tiempos tanto en la entrada como en el tackle así como la superficie de contacto para	
		CONTENIDO ATAQUE EN SUPERIORIDAD NOMBRE 3 x 2 y 2 x 1 MATERIAL petos 1 pelota ESPACIO 30 x 40 TIEMPO w 15' RECUPI OBSERVACIONES A la vez de recordar los principios ofensivos del ataque en superioridad hacemos lo mismo con los defensivos para nuestros defensores	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1- Transportar dos balones uno en cada mano sin dejarlos caer. 2- Levantar el pie y cruzarlo mientras en las manos sostiene un balón en cada mano. 3- Elevar el pie de forma lateral mientras mantiene un balón en cada mano. 4- Mantenerse de pie levantando un pie mientras, con la mano se toma el pie levantado y con la mano libre mantener un balón. 5- Colocarse en cuadrupedia y levantar una mano con un balón.		NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUPI OBSERVACIONES	

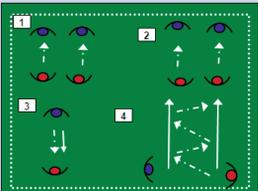
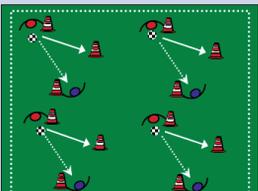
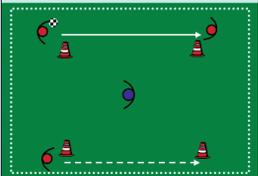
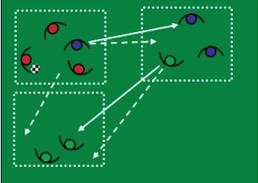
MICROCICLO 13		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/03/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 49	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la entrada y la interceptación		
TÁCTICOS	Mejorar desmarques y apoyos línea de finalización		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLÓGICOS	Trabajo en equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO CALENTAMIENTO
TAREA 1 JUEGO PALOMITAS DE MAIZ 1 Todos en la paela saltando porque nos quemamos y nos vamos juntando en una palomita más grande hasta juntarnos todos , mientras tanto vamos cantando la canción de palomitas de maiz.		NOMBRE	PALOMITAS DE MAIZ
		MATERIAL	Chinos para delimitar el círculo
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			10x10 m 5' 15"
		OBSERVACIONES	Promover risas
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	INTERCEPTACIÓN
TAREA 1 JUEGO DE PASE-INTERCEPTACIÓN 5 x 5 en 4 ZONAS Los jugadores azules en la zona A intentan pasar el balón a sus compañeros de la zona C, e igualmente al revés. Los jugadores de la zona C intentan jugar con los de la zona A. Los jugadores rojos de la zona B intentan impedirlo achicando espacios. Si recuperan el balón los jugadores del equipo rojo, se cambian los roles, y son los jugadores rojos los que se tienen que pasar el balón (zonas B y D) sin que los jugadores azules de la zona C lo intercepten. Se van cambiando las zonas pasado algún tiempo, para que todos los jugadores se encuentren alguna vez en las zonas del medio e intenten interceptar el balón.		NOMBRE	INTERCEPTAR EN 4 ZONAS
		MATERIAL	1 pelota Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 2 x 10
		OBSERVACIONES	Incidir en que hablen entre ellos para cerrar las líneas de pase hacia los posibles desmarques y que estos se produzcan.
		CONTENIDO	INTERCEPTACION
		NOMBRE	INTERCEPTACION DEL TIRO
		MATERIAL	5 Pelotas Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 30 10' 30"
		OBSERVACIONES	Promover la valentía de la acción
		CONTENIDO	DESMARQUES Y APOYOS
		NOMBRE	PUNTAS EN DESMARQUE
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 20'
		OBSERVACIONES	Promover el movimiento constante de los puntas para que reciban, no están obligados a finalizar a la primera pueden combinar también.
			
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACIÓN
COORDINACIÓN Zig-zag ir de cara y volver de espaldas, salida de la última pica de cara hacia la queencara los conos para acabar con dos saltos y voltereta Máxima velocidad		NOMBRE	COORDINACION
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 5'
		OBSERVACIONES	Exigir máxima intensidad y cuidado con la voltereta

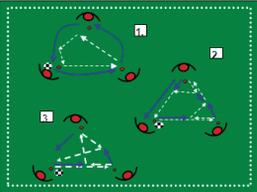
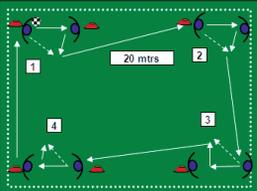
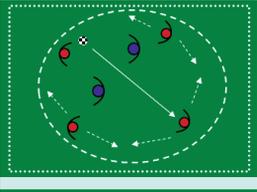
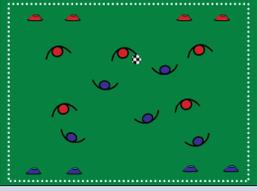
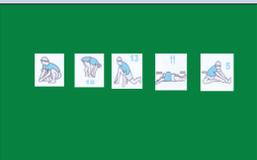
MICROCICLO 14		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 50	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción		
TACTICOS	Mejorar desmarques y apoyos linea de finalización		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
JUEGO ROBA PELotas DE CASA 1. Dos equipos, el juego consiste en llevar las pelotas del interior de los 2. aros nuestros a los aros contrarios. Gana el equipo que deja sus aros sin pelotas 2. Iniciar el juego sin la obligatoriedad de pase, es decir, el jugador recoge dentro del aro y la lleva conduciendo al otro lado e introducir el pase como factor de progresión. 4. No se puede robar balón ni entorpecer la conducción del contrario.		NOMBRE: ROBAR PELotas DE CASA MATERIAL: 4 Balones por equipo, Petos, 4 aros ESPACIO: 30 x 30 TIEMPO w: 5' RECUP: OBSERVACIONES	1 Control permanente 2 Fuerza del golpeo 3 Visión periférica 4 Cobertura pierna más alejada
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
TAREA 1 CONDUCCIONES EN CAUdRO ESPACIO LIBRE Tres jugadores se colocan en tres de los vértices de un cuadrado de 20 m por lado. El poseedor del balón conduce hasta el cono libre, y tras rodearlo, le pasa el balón al compañero situado en el vértice contrario. En función del nº de niños montar 3 o más cuadrados		NOMBRE: CONDUCIR A ESPACIO LIBRE MATERIAL: 3 pelotas, 12 chinos ESPACIO: 20 x 30 TIEMPO w: 15' RECUP: fila OBSERVACIONES	Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción. Exigir cada vez más velocidad en la conducción y fuerza en el pase.
TAREA 2 PARTIDO CON PASILLOS 1. Partidillo de 4x4 donde en las zonas laterales no pueden entrar los defensas y podemos conducir de punta a punta pero para meter gol hay que centrar. Por el centro también podemos conducir pero nos lo pueden robar, nadie ocupa las zonas concretas debe ser el niño el que elija ir hacia la zona lateral o no. Progresión a los 7, un defensa si puede entrar en el pasillo lateral para cortar la conducción		NOMBRE: PARTIDO CON PASILLOS MATERIAL: chinos para los pasillos, 1 pelotas ESPACIO: 50 x 40 TIEMPO w: 2 series de 7' RECUP: 1' OBSERVACIONES	Si los niños por las solas no eligen ir a banda para conducir, promover esa movimiento para que conduzcan y centren
TAREA 3 FINALIZACION PUNTA TRAS PARED 1. Situamos al equipo en posición de inicio de saque de puerta, poniendo dos defensas que impidan sacar con comodidad, para obligar a pivote que recibe en corto de portero (1) a jugar rápido con interiores (2), según defendan defensas también puede jugar con laterales. Una vez reciba un interior este debe conectar con punta (3) que cambiará juego hacia el otro interior (4) con el que realizará una pared (5) para acabar la acción en gol. (6) Se fija una zona desde la que debe partir el punta por donde debe realizar el desmarque de apoyo. Como progresión se puede poner un defensa que presione a la punta en sus acciones		NOMBRE: DESMARQUES PUNTA MATERIAL: 1 Pelota, Petos y chinos ESPACIO: Max posible TIEMPO w: 15' RECUP: OBSERVACIONES	Aprovechamos para trabajar salida con presión, presión de punta y interior en cierre de línea de pase y pared más finalización del otro punta con sus desmarques.
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
CARRERAS DE RELEVOS 1. 3 Equipos incluidos porteros, realizaran carreras de 25 metros ida y vuelta hasta rodar cono y volver. Cada niño realizará 3 salidas. Pierna buena Pierna mala Pierna buena		NOMBRE: CARRERA DE RELEVOS MATERIAL: OBSERVACIONES ESPACIO: 30 x 20 TIEMPO w: 5' RECUP: OBSERVACIONES	Poner atención en que se efectue correctamente la carrera

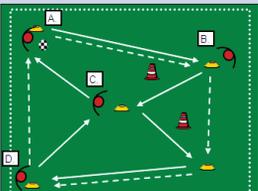
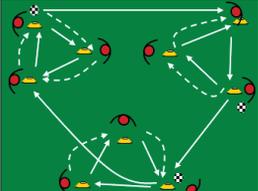
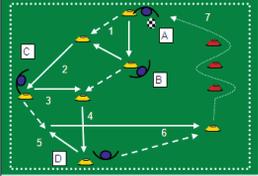
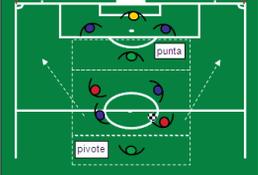
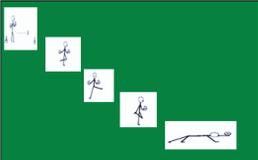
MICROCICLO 14		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/03/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 51	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la conducción		
TÁCTICOS	Mejorar desmarques y apoyos linea de finalización		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de estiramiento		
PSICOLÓGICOS	Cohesión de equipo (charla afrontar recta final)		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
<p>GIROS ORIENTADOS</p> <p>Por parejas , uno de los dos jugadores saldrá conduciendo hasta la línea marcada donde girará de la forma indicada por el entrenador para volver a llevar el balón hacia el compañero el cual lo recogerá y realizará la misma acción.</p> <ol style="list-style-type: none"> Giro con la planta Giro con el interior Giro con el exterior Giro con el tacón Giro con bicicleta 		<p>NOMBRE</p> <p>GIROS ORIENTADOS</p> <p>MATERIAL</p> <p>5 Pelotas</p> <p>ESPACIO</p> <p>30 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>5'</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en la conducción como en los giros</p>	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
<p>TAREA 1</p> <p>CONDUCCION + TIRO + 1 x 1</p> <p>Sale jugador A conduciendo hasta como desde donde realiza pase a entrenador que devuelve en pared y este tira a portería, justo acabada la acción gira para defender 1 x 1 contra jugador B. Jugador B sale justo cuando sale A, realiza conducción gira en cono y se dispone para atacar el 1 x 1 y tirar a portería.</p> <p>Rotación de A a B</p> <p>TAREA 2</p> <p>FINALIZACION POR BANDA 1x1 o PARED</p> <p>Haremos equipos de 3 delanteros y 2 defensas y marcaremos al campo con pasillos laterales y una línea zonal para los defensas.</p> <ol style="list-style-type: none"> La acción se inicia con pase del entrenador a punta que devuelve en pared. Entrenador abre a uno de los interiores situados en pasillo lateral. Interior inicia conducción y en ese mismo momento los defensas se organizarán entrando uno en el pasillo y cerrando otro el medio. Interior intentará revasar al defensa sin salir del pasillo bien en 1 x 1 o bien en pared con punta que se ofrece y centrará para finalización. <p>TAREA 3</p> <p>DESMARQUES PUNTA</p> <ol style="list-style-type: none"> Interior inicia acción con pase a punta que viene en desmarque de apoyo Punta entrega a pivote de cara y sale en desmarque de ruptura por detrás de la pica hacia el centro, a su vez interior inicia desmarque de ruptura por banda. Pivote recibe conduce hasta cuadrado para temporizar el tiempo de los desmarques y decide donde realizar el pase , si a punta directamente o a interior. En el momento que se inicia la acción los dos defensas salen de línea de fondo para defender la acción, únicamente no pueden entrar dentro del cuadrado desde donde pivote pasa . 	<p>NOMBRE</p> <p>CONDUCCION + 1x1 + TIRO</p> <p>MATERIAL</p> <p>5 Pelotas conos y chinos</p> <p>ESPACIO</p> <p>40 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>15'</p> <p>RECUP</p> <p>fila</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Vigilar que cada acción se realice con la superficie adecuada.</p>		
		CONTENIDO	APOYOS PUNTA
		NOMBRE	FINALIZACION POR BANDA
		MATERIAL	chinos para los pasillos 1 pelota y 2 petos
		ESPACIO	50 x 40
		TIEMPO w	20'
		RECUP	fila
		OBSERVACIONES	Promover los desmarques del punta en apoyo para la pared y en ruptura para llegar al remate
		CONTENIDO	DESMARQUE PUNTA
		NOMBRE	DESMARQUES PUNTA
		MATERIAL	1 Pelota Petos y chinos
		ESPACIO	50 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	fila
		OBSERVACIONES	Se debe notar el cambio de ritmo en los desmarques.
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
<p>ESTIRAMIENTOS</p>		<p>NOMBRE</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>MATERIAL</p> <p>ESPACIO</p> <p>30 x 20</p> <p>TIEMPO w</p> <p>5'</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Poner atención en que se efectue correctamente</p>	

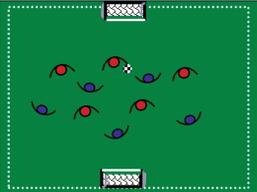
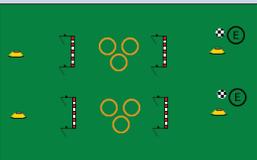
MICROCICLO 14		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 52	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción		
TACTICOS	Mejorar desmarques y apoyos linea de finalización		
FISICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
<p>JUEGO LOBO Y OVEJAS Todos los jugadores con un balón situados dentro de un círculo individual, menos dos que serán el lobo y la oveja. La oveja deberá correr con balón intentando que el lobo (también con balón) no la coja, cuando lo considere oportuno podrá ocupar el aro de otra oveja y será ésta la que tenga que salir e intentar que el lobo no la coja. Si el lobo pilla pasa a ser oveja y la oveja lobo.</p> <p>CONDUCCIÓN + PASE + DESMARQUE Trabajo continuo de conducción y pase. Empieza (A) conduciendo, le pasa a (B) y realiza un desdoblamiento por su espalda. Realizamos varias veces la misma acción</p>		NOMBRE LOBO Y OVEJAS / TRENZA MATERIAL 2 Pelotas 8 Aros ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES	Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción.
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	APOYOS PUNTA
<p>TAREA 1 FINALIZACION POR BANDA 1x1 o PARED Haremos equipos de 3 delanteros y 2 defensas y marcaremos el campo con pasillos laterales y una línea zonal para los defensas. 1. La acción se inicia con pase del entrenador a punta que devuélvase en pared. 2. Entrenador abre a uno de los interiores situados en pasillo lateral. 3. Interior inicia conducción y en ese mismo momento los defensas organizan un entiendo uno en el pasillo y cerrando otro al medio. 4. Interior intentara revasar al defensa sin salir del pasillo bien en 1 x 1 o bien en pared con punta que se ofrece y centrará para finalización</p> <p>TAREA 2 2 x 2 TRANSICION RAPIDA Jugamos un 2 x 2 con portero en una mitad, en la otra mitad un palomero con portera pequeña. En el 2 x 2 con finalización o robo, la pareja que finalizo debe defender la portera pequeña y la pareja que defendia atacar con la ayuda del palomero. Si hay gol: reinicio de la acción Si hay parada: saque rápido del portero al palomero Si hay robo: pase largo al palomero</p> <p>TAREA 3 3 x 2 Alternativos con 3 x 3 Inicio en un lado con un 3 x 2, acabada la acción, los dos defensas rojos + un atacante azul giran hacia el otro lado para jugar un 3 x 3 Entonces los tres defensas verdes atacan de nuevo el 3 x 2 al otro lado contra los dos defensas azules que quedan y así alternativamente.</p>		NOMBRE FINALIZACION POR BANDA MATERIAL chinos para los pasillos 1 pelota y 2 petos ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 15' RECUP fila OBSERVACIONES	Promover los desmarques del punta en apoyo para la pared y en ruptura para llegar al remate
		CONTENIDO 2 x 2 NOMBRE 2 x 2 + TRANSICION MATERIAL 1 Pelota petos + portera pequeña ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 6 series de 3' RECUP fila OBSERVACIONES	Promover las diferentes soluciones para el 2 x 2 Primero que lo intentan ellos solos y luego
		CONTENIDO 3 x 2 + 3 x 3 NOMBRE 3x2 ALTERNATIVA 3x3 MATERIAL 1 Pelota petos + portera pequeña ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 2 series de 5' RECUP fila OBSERVACIONES	Vigilar la carga, ejercicio muy intenso
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
<p>EQUILIBRIO Juego de habilidad</p> <p>1. tiro pelota golpeo sin tocar suelo con pierna drcha y cojo con la mano. 2. igual pierna izquierda 3. rodilla derecha 4. rodilla izquierda 5. cabeza Quien no le caiga ninguna 1 punto y repetimos</p>		NOMBRE EQUILIBRIO MATERIAL ESPACIO 30 x 20 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES	

MICROCICLO 14		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 53	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejorar la conducción		
TÁCTICOS	Mejorar desmarques y apoyos línea de finalización		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLÓGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
<p>EL CANGREJO</p> <p>En un espacio de 15 x 15 cinco niños con balón y cinco sentados. El objetivo es llegar con la pelota al otro extremo sin que los cangrejos (niños sentados que pueden desplazarse pero si levantar el culo) nos toquen el balón.</p> <p>Si nos lo tocan estaremos eliminado.</p> <p>Una vez los 5 con balón lo hayan perdido pasan a hacer de cangrejos.</p> <p>CONDUCCIÓN + PASE + DESMARQUE</p> <p>Trabajo continuo de conducción y pase. Empieza (A) conduciendo, le pasa a (B) y realiza un desdoblamiento por su espalda. Realizamos varias veces la misma acción</p>		CONDUCCION NOMBRE CANGREJOS / TRENZA MATERIAL 5 Pelotas ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 10' RECUP OBSERVACIONES La trenza debe incorporar el cambio de ritmo al doblar por detrás	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
<p>TAREA 1</p> <p>ACCION COMBINADA CONDUCCION -TIRO, 1x1</p> <p>A la voz de YA!!! A1 sale hacia portería conduciendo con la intención de tirar. A2 sale para defender área y A3 sale 10 metros atrás para intentar interceptar.</p> <p>Puede hacer pared con entrenador para superar 1x1</p> <p>Rotación a1 - a2 -a3 - a1</p> <p>TAREA 2</p> <p>ACCION COMBINADA CONDUCCION -TIRO, 2x1</p> <p>gual que el anterior pero a3 dobla para llegar en apoyo al 2 x1</p> <p>TAREA 3</p> <p>CONDUCCION + 1 x 1 + TIRO</p> <p>Un jugador parte de (A) y intenta conducir balón a máxima velocidad pasando la pica hasta la posición de (B), al que intentará regatear. Si no lo consigue se quedará en la posta, continuando el compañero que ha recuperado el balón. Se procede de igual manera en (C) y tiro a puerta.</p> <p>TAREA 4</p> <p>4 x 2 FINALIZACION</p> <p>Salimos de 1 que pasa a punta que se ha situado entre los dos defensas, a partir de aquí punta puede:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tocar atrás a jugador 1 para que este busque desmarque de ruptura de 2 o 3 2. Girar directamente y encarar 3. Abrir directamente a banda contraria <p>Segun nº de jugadores punta y pivotes no descansan</p>		CONDUCCION NOMBRE CONDUCCIÓN + 1x1 + 2x1 MATERIAL chinos 3 pelotas ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 15' RECUP fila OBSERVACIONES Obliga a una conducción rápida y afrontar el 1x1 en decisión de regate o pared CONDUCCION NOMBRE CONDUCCION + 1x1 + TIRO MATERIAL 3 Pelotas 2 Picas y 4 Chinos ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 15' RECUP fila OBSERVACIONES Exigirlo todo a máxima intensidad CONDUCCION NOMBRE 4 x 2 MATERIAL 1 Pelota petos ESPACIO 50 x 40 TIEMPO w 15' RECUP fila OBSERVACIONES Especial atención al desmarque de apoyo y devolución del punta así como el giro en ruptura para llegar al remate	
JUETA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
<p>COORDINACION</p> <p>Salida de cara</p> <p>A la altura del primer chino giro de espaldas, siguiente de cara y final de espaldas.</p> <p>Para finalizar avanzar a pequeños saltos con mano izquierda arriba rodilla derecha y a la inversa, como un portero de balonmano.</p>		COORDINACION NOMBRE COORDINACION MATERIAL ESPACIO 30 x 20 TIEMPO w 6' RECUP OBSERVACIONES	

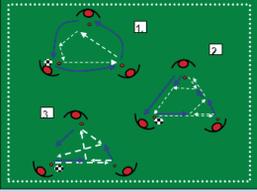
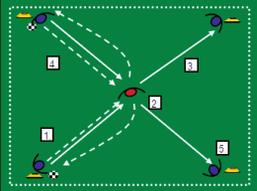
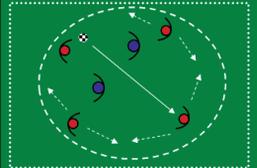
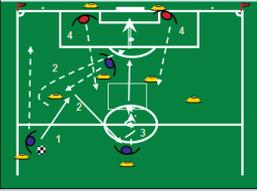
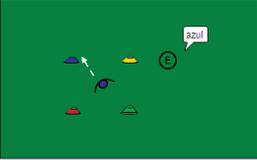
MICROCICLO 15		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 54	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Mejorar apoyos y cambios orientación		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 EJERCICIOS DE PASE		NOMBRE	PASE ANALITICO
		MATERIAL	4 Balones 10 Chinos 8 Picas
		ESPACIO	30 x 20
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar el pase según superficie entrenada: empeine interior o exterior	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 EJERCICIO DE PASE Y SALIDA ESPACIO LIBRE		NOMBRE	PASS AND KICKING
		MATERIAL	chinos 4 pelotas
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	2 series de 5'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	
		Alta velocidad de ejecución y salida	
TAREA 2 CUADRADOS PASE Y APOYO LATERALES		CONTENIDO	APOYO Y APOYO
		NOMBRE	APOYOS A POSEEDOR
		MATERIAL	2 Pelotas Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	3 series 4'
		RECUP	2'
		OBSERVACIONES	
		Elegir que poseedor tenga siempre el apoyo a cada lado. Mejor jugar a 2-3 toques para dar tiempo a los apoyos	
TAREA 3 RONDOS 3 x 1 CON RECUPERACIÓN + CAMBIO ORIENTACIÓN		CONTENIDO	CAMBIOS DE ORIENTACIÓN
		NOMBRE	RONDO + CAMBIO ORIENTA
		MATERIAL	1 Pelota 16 chinos marcar cuadrados
		ESPACIO	40 x 40 (3-10x10)
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de robar y cambiar rápido de orientación asegurando pase, cambiar orientación a zona de menos rivales.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
VELOCIDAD		NOMBRE	VELOCIDAD
		MATERIAL	
		ESPACIO	30 x 20
		TIEMPO w	4 Series
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	

MICROCICLO 15		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 55	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Mejorar apoyos y cambios orientación		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA
TAREA 1 PASS AND KICKING 1.- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta - control orientado - pase - salida cono inicio 2.- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando ya el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª - 2 posta - pared con primera y pared con segunda posta - 3 posta pared con segunda y salida hacia 3era 3.- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a inicio		NOMBRE	TRIANGULOS
		MATERIAL	3 Pelotas Petos 3 Chinos
		ESPACIO	30 x 20
		TIEMPO w	10'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Incidir en la importancia del pase y salida, con o sin control. Cambiar el sentido de orientación
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 ACCION COMBINADA PASE + PARED Ejercicio para la mejora del pase corto, y largo. Cada uno de los grupos de 2 jugadores realizan una entrega/delución en corto para continuar con un pase largo. Cada vez que se realiza un pase, se cambia la posición entre los compañeros del mismo grupo de dos, y cada cierto tiempo se cambian los grupos de posición.		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	10'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Alta velocidad de ejecución y salida
TAREA 2 RONDO 4 x 2 A 3 TOQUES Jugamos un rondo móvil de 4 x 2, donde el poseedor de balón debe de recibir siempre el apoyo lateral de sus dos compañeros más cercanos mientras el otro le da salida en línea más larga entre los dos defensores. El jugador que recibe debe jugar a 3 toques, el control, un pequeño dabling para hacerse espacio y el pase. El jugador que pierde pasa al medio, si vemos que hay mucha interrupción, hacemos parejas de defensores y poda pelota cortada otorgamos un punto y cada 5' cambiamos defensores.		CONTENIDO	PASE Y APOYOS
		NOMBRE	RONDO A 3 TOQUES
		MATERIAL	1 Pelota Chinos
		ESPACIO	25 x 25
		TIEMPO w	20'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Exigir que poseedor tenga siempre el apoyo a cada lado. Intentar buscar pase entre medio para cambio orientación
TAREA 3 PARTIDILLO CON 4 PORTERIAS Cada equipo defiende dos porterías buscando atacar por el lado donde encuentren mayor superioridad, promoviendo así los cambios de orientación y la llegada en apoyos.		CONTENIDO	CAMBIOS DE ORIENTACION
		NOMBRE	PARTIDILLO 4 PORTERIAS
		MATERIAL	1 Pelota 8 Chinos marcar porterías
		ESPACIO	40 x 50
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de si no se puede atacar por un lado girar y buscar superioridad por el otro
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	10 x 10
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Poner atención en que se efectuen correctamente

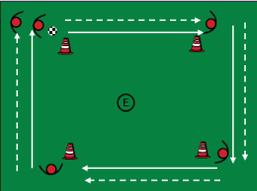
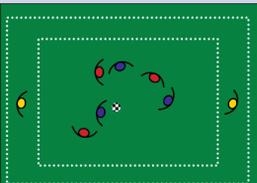
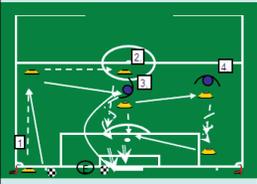
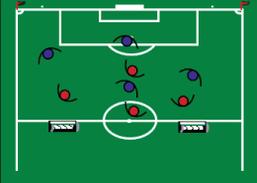
MICROCICLO 15		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/02/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 56	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Mejorar apoyos para realizar paredes		
FISICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA
TAREA 1 EJERCICIOS DE PASE 2W		NOMBRE	2W
El jugador (A) realiza un pase sobre (B), quien a 1 toque realiza una pared con (C) terminando la jugada con un nuevo pase a 1 toque hacia (D), que vuelve a realizar pared con (C). El jugador (C) no se mueve de la posición por lo que hay que cambiarlo cada cierto tiempo. El jugador (A) va a la posición de (E) y este a la de (D). Cambiar superficie de contacto del pase A-B y B-D, las paredes de interior. Realizar en espejo o con fila de jugadores en cada posta		MATERIAL	2 Pelotas Pietos Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 20 10'
		OBSERVACIONES	aspectos de empuje interior a exterior 1 posición de partida 2 cámara controlada 3 posición pie de 4 acompañamiento
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 TRIANGULOS CON CAMBIOS DE ORIENTACION		NOMBRE	PASE Y SALIDA + CAMBIO
1. Tres grupos de tres jugadores forman 3 triángulos a cierta distancia. La secuencia de los pases es uno largo y tres en corto, cambiando la posición de los tres jugadores después del pase largo. Dos maneras, hacerlo solo con 1 balón con el cual dos grupos esperan el pase largo del grupo con balón o cada grupo con un balón y cada tres pases cortos con salida, poseedor desplaza balón a siguiente grupo a un jugador libre.		MATERIAL	3 Pelota 9 Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 15' 1'
		OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción
TAREA 2 PAREDES		CONTENIDO	PAREDES
Jugador A hace pared corta con B (1) y pasa a C (2). Jugador C pasa a B que viene en apoyo (3) y B pasa a D (4). Jugador D pasa a C que viene en apoyo (5) y sale en desmarque para pared larga (6). Jugador D conduce entre conos y vuelve al punto de partida para iniciar acción de nuevo (7). Rotación A-B-C-D		MATERIAL	1 Pelota Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 15'
		OBSERVACIONES	Exigir intensidad en los movimientos de apoyo y buen toque en las paredes y pases.
TAREA 3 JUEGO EN LINEA DE CREACION		CONTENIDO	PASE Y DESMARQUE
En el cuadrado central se inicia la acción con un 2 x 2, estos deberán combinar primero con pivote que está en su cuadrado, quien devolverá para posteriormente combinar con el punta. Una vez reciba punta dentro de su cuadrado, este podrá iniciar el ataque con el apoyo de los dos jugadores que tenían la posesión en el 2 x 2, que se abren a banda pudiendo ahora sí, salir de su cuadrado, para afrontar el 3 x 2 con los dos defensas que estaban fuera esperando.		NOMBRE	LINEA DE CREACION
		MATERIAL	1 Pelota petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 50 15'
		OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de mover rápido el balón, apoyos y desmarques constantes y una vez conectado con punta, amplitud de campo en 3 x 2.
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1.-Transportar dos balones uno en cada mano sin dejarlos caer. 2.-Levantar el pie y cruzarlo mientras en las manos sostiene un balón en cada mano. 3.-Eleva el pie de forma lateral mientras mantiene un balón en cada mano. 4.-Mantenerse de pie levantando un pie mientras con la mano se toma el pie levantado y con la mano libre mantener un balón. 5.- Colocarse en cuadrupedia y levantar una mano con un balón.		NOMBRE	EQUILIBRIO
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			10 x 10 5'
		OBSERVACIONES	Poner atención en que se efectuen correctamente

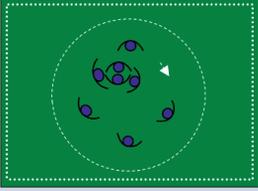
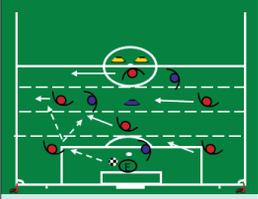
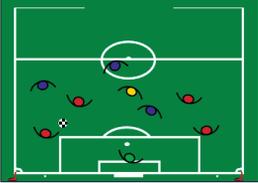
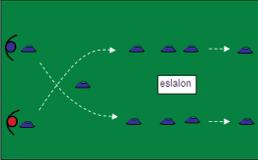
MICROCICLO 15		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 57	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase		
TACTICOS	Mejorar apoyos para realizar paredes		
FISICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA
TAREA 1 PARTIDO BALONMANO 1. 5 x 5 partido de balonmano, con la salvedad que quien tiene el balón no puede ni botar ni correr con él, son el resto de jugadores los que deben acercarse o alejarse para recibir el pase.		NOMBRE	PARTIDO BALONMANO
		MATERIAL	1 Pelota Petros 4 Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			30 x 40
			10'
			RECUR
			OBSERVACIONES
			Pase y salida, pase y salida, pase y salida.....
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
TAREA 1 PARED O 1 x 1 Jugador azul sale para encarar a primer jugador rojo que lo espera entre 2 picas, entonces primer jugador verde apoya para ofrecer pared y azul decide como superar si mediante pared o mediante 1 x 1. Idem para encarar al segundo defensor rojo y finalización con tiro a portería. Jugadores defensas y apoyo son fijos y cambiamos cada 3 finalizaciones por los que atacan.		NOMBRE	PAREDES Y 1 x 1
TAREA 2 PARED + DESMARQUE + TIRO 1. Jugador con balón realiza pase a jugador entre conos centrales 1. 2. Este devuelve en pared y realiza un desmarque a uno de los dos chinos laterales, el que elija, a la vez jugador entre conos traseros realizará desmarque al cono contrario de donde lo haya realizado el primero. 3. Jugador que recibe la pared vuelve a realizar pared con jugador del fondo. 4. Jugador del fondo realiza pared para dejar para tiro a jugador inicial.		MATERIAL	3 Pelotas Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 40
			15'
			1'
			OBSERVACIONES
			Incluir en la importancia de golpear bien la pelota y tomar la decisión de realizar pared o 1 x 1 en el momento adecuado. Atención a los apoyos
		CONTENIDO	PAREDES
		NOMBRE	PARED + DESMARQUE
		MATERIAL	3 pelotas 5 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 40
			15'
			OBSERVACIONES
			Promover que los tocadas se hagan rapidos y las paredes bien tocadas y con las superficies adecuadas
		CONTENIDO	2 x 1 + TIRO
		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	4 Pelotas petos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 50
			15'
			OBSERVACIONES
			Explicar claramente como se debe ejecutar un 2x1, e imprimir máxima intensidad en todas las acciones
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION Dos equipos realizan el siguiente circuito lo más rápido posible salida - salto - aros - salto - pared con entrender - llegada a cono - vuelta de espaldas		NOMBRE	COORDINACION
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w
			10 x 10
			5'
			RECUR
			OBSERVACIONES
			Poner atención en que se efectuen correctamente

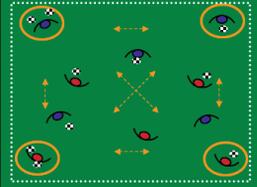
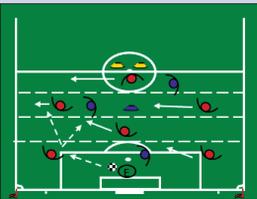
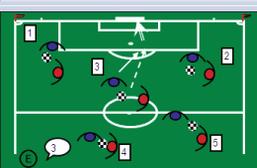
MICROCICLO 16		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 58	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar apoyos y desmarques para realizar paredes		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 CONTROL Y GIRO 180º		CONTROL	
1. En grupos de 3, pase al medio, medio controla con superficie indicada, gira y realiza pase al otro lado que controla y devuelve pase a medio. Si es necesario puede conducir entre conos. Para mejorar mejor orientar al recibir por un lado del cono y pase por el otro. 1º de trabajo por jugador en el centro, por 3 series una para cada superficie de control indicada, planta, interior semiparada, exterior.		NOMBRE	CONTROL Y GIRO 180º
		MATERIAL	3 Pelotas 12 Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 10' 30" OBSERVACIONES
		Explicación inicial de los tipos de control, como se realizan y las superficies de contacto a utilizar. Remarcar importancia de ir a buscar la pelota	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 CUADRADOS CONTROL ORIENTADO		CONTROL	
Tres jugadores en cono y uno en medio que para, los tres jugadores se van pasando la pelota intentando que el del medio no la coja, el jugador de cono que no recibe se moverá rápidamente hacia el cono que queda libre para dar apoyo al otro compañero. Como trabajamos al control se obliga a jugar a dos toques mínimo. Si jugador del medio recupera, jugador que falla pase entra al medio. Se montan tantos cuadrados como jugadores dispongamos en el equipo.		NOMBRE	CONTROL ORIENT + APOYO
		MATERIAL	3 Pelotas Patos y chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 2 series 5' 30" OBSERVACIONES
		Incluir en la importancia de perfilar bien el cuerpo para orientar el control	
TAREA 2 CONTROL Y GIRO		CONTROL	
Tres jugadores en los vértices del cuadrado, 2 con pelota y un jugador más en el centro. 1. Jugador pasa al centro y sale hacia cono vacío 2. Jugador del medio control, gira y pasa a vértice contrario. 3. Jugador recibe, controla y se queda el balón 4. Jugador pasa al centro y sale hacia cono vacío 5. Jugador del medio control, gira y pasa a vértice contrario. 6. Jugador recibe, controla y se queda el balón		NOMBRE	CONTROL + GIRO
		MATERIAL	4 pelotas 9 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 4 series 4' 1' OBSERVACIONES
		Incluir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en el control, giro y pase.	
TAREA 3 2 x 2 + PAREDES + FINALIZACION		PAREDES + FINALIZACION	
Montamos un 4x4 dividido según dibujo, un 2x2 dentro del cuadro con 2 apoyos por fuera. Trataremos de potenciar al máximo las paredes para ello. Pared con jugador exterior = 1 pto Pared en el 2x2 = 2 ptos + posibilidad de atacar portería. A los 7 minutos cambiamos posiciones de exteriores por interiores		NOMBRE	ACCION JUGADA
		MATERIAL	1 Pelota 4 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 14 1' OBSERVACIONES
		Recordar conceptos de cómo atacar un 2x2 potenciando la solución en pared.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
VELOCIDAD		VELOCIDAD	
Salida por parejas para realizar el circuito.		NOMBRE	VELOCIDAD
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 5' OBSERVACIONES
		Vigilar que se hagan de la manera correcta marcando el pase por los conos para girar	

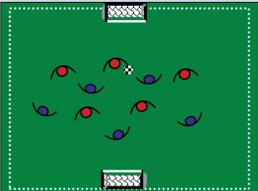
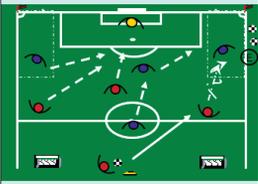
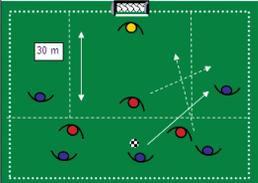
MICROCICLO 16		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 59	TIEMPO	60
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar apoyos y desmarques para realizar paredes		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE, CONTROL Y SALIDA
TAREA 1 PASS AND KICKING 1- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta- control -pase - salida al otro cono - 3 posta- control orientado - pase - salida cono inicio 2- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando ya el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª - 2 - posta - pared con primera y pared con segunda posta - 3 posta pared con segunda y salida hacia 3era 3- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a inicio		NOMBRE	TRIANGULOS
		MATERIAL	1 Pelota Petros 3 Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 5' x 2 1'
			OBSERVACIONES
			Explicación inicial de los tipos de control, como se realizan y las superficies de contacto a utilizar. Remarcando importancia de ir a buscar la pelota
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONTROL
TAREA 1 CONTROL Y SALIDA 4 jugadores en los extremos del cuadrado y uno en medio 1. Pase al jugador del medio y salida hacia el medio 2. Jugador del medio controla y deja balón acondicionado para que jugador que llega de cara haga pase al otro vertice, y se va hacia espacio que deja el jugador que llega de cara. 3. Jugador controla y se queda balón 4. Pase al jugador del medio y salida hacia el medio, iniciando así la rueda.		NOMBRE	CONTROL Y SALIDA
		MATERIAL	2 balones 4 conos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 30 15' 1'
			OBSERVACIONES
			Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción tanto en el control, giro y pase
TAREA 2 RONDO 4 x 2 A 3 TOQUES Jugamos un rondo móvil de 4 x 2, donde el poseedor de balón debe de recibir siempre el apoyo lateral de sus dos compañeros más cercanos mientras el otro le da salida en línea más larga entre los dos defensores. el jugador que recibe debe jugar a 3 toques, el control, un pequeño drible para hacerse espacio y el pase. El jugador que pierde pasa al medio, si vemos que hay mucha interrupción, hacemos parejas de defensores y toda pelota cortada otorgamos un punto y cada 3' cambiamos defensores.		CONTENIDO	CONTROL ORIENTADO
		NOMBRE	RONDO A 3 TOQUES
		MATERIAL	1 pelota chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 30 15'
			OBSERVACIONES
			Exigir que poseedor tenga siempre el apoyo a cada lado. Intentar buscar pase entre medio para cambio orientación
TAREA 3 DESMARQUES PUNTA 1. Interior inicia acción con pase a punta que viene en desmarque de apoyo 2. Punta entrega a pivote de cara y sale en desmarque de ruptura por detrás de la pica hacia el centro, a su vez interior inicia desmarque de ruptura por banda. 3. Pivote recibe conduce hasta cuadrado para temporizar el tiempo de los desmarques y decide donde realizar el pase, si a punta directamente o a interior. 4. En el momento que se inicia la acción los dos defensores salen de línea de fondo para defender la acción, únicamente no pueden entrar dentro del cuadrado desde donde pivote pasa.		CONTENIDO	DESMARQUE PUNTA
		NOMBRE	DESMARQUE PUNTA
		MATERIAL	1 Pelota petos y chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			50 x 40 15' fia
			OBSERVACIONES
			Se debe notar el cambio de ritmo en los desmarques.
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
VELOCIDAD DE RAEECCION 4 chinos de colores diferentes formando un cuadrado de 2x2 el jugador en medio y el entrenador irá cantando colores a los cuales el jugador debe tocar durante 30' segundos		NOMBRE	VELOCIDAD
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			10 x 10 5'
			OBSERVACIONES
			Vigilar que se hagan de la manera correcta marcando el pase por los conos para girar

MICROCICLO 16 (TEST INICIAL)		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	01/06/2011
Nº DE SESIÓN	Sesión 60	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Evaluación subjetiva técnica general		
TÁCTICOS			
FÍSICOS	Evaluación subjetiva física general		
PSICOLÓGICOS	Saludo inicial - final entrenamiento + higiene		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO:	RONDO + PARTIDILLO
<p>RONDOS Y PARTIDILLOS</p> <p>1. Rondo general con todos los jugadores para iniciar el entreno 5'</p> <p>2. Dividiremos el equipo de la siguiente manera para realizar la prueba técnica.</p> <p>- 2 grupos de 4 que realizaran mini rondo de pase y salida, para aprender a dar opción de pase, para hacerlo más ameno cada 5' mini partidillo entre los dos grupos de 5' en 20 x 20, y así vamos cambiando sucesivamente.</p> <p>- 1 grupo de 1 jugador que ira a aprender a atar las botas</p> <p>- 1 niño que pasa a hacer la prueba técnica</p> <p>Si el nº de niños no cuadrara con 10 lo ajustamos en el juego de atar botas.</p> <p>Rotamos de rondos a botas y test</p> <p>Antes de inicio pesar , medir y minientrevista</p>		<p>NOMBRE</p> <p>RONDO + PARTIDILLO</p> <p>MATERIAL</p> <p>2 Pelotas Chinos y conos</p> <p>ESPACIO</p> <p>30 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>RECUPI</p> <p>30"</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>El rondo inicial no está dibujado. Sobre todo hacer insistencia en pase y salida, en las dos actividades</p>	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO:	EVALUACION TECNICA
<p>TEST</p> <p>1. Tomar peso y altura</p> <p>2. Pequeña entrevista personal para rellenar la ficha personal (lo que no sepan contestar preguntárselo a sus padres) NO deben responder delante del grupo</p> <p>Para ir bien de tiempo estas dos primeras acciones hazelas antes del inicio del entreno.</p> <p>3. Realización de la prueba técnica</p> <p>1/ Conducción simple de 12 mtrs</p> <p>2/ Conducción compuesta de 12 mtrs</p> <p>3/ y 4/ -Pase con el interior</p> <p>-Control interior Pase con empeine</p> <p>-Control con planta Pase con pierna mala</p> <p>-Devolución de cabeza y control orientado conos</p> <p>entre:</p> <p>5/ Tiro a portería</p> <p>6/ Habilidad (toques)</p> <p>7/ Velocidad 25 mtrs cronometrada.</p>		<p>NOMBRE</p> <p>TEST ESPECIFICO</p> <p>MATERIAL</p> <p>1 Pelota por jugador</p> <p>ESPACIO</p> <p>30 x 30</p> <p>TIEMPO w</p> <p>RECUPI</p> <p>1 serie</p> <p>fila</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Intentar que el niño no se sienta en una situación violenta y lo entienda como un juego</p>	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO:	ESTIRAMIENTOS
<p>ESTIRAMIENTOS GENERALES</p>		<p>NOMBRE</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>MATERIAL</p> <p>ESPACIO</p> <p>10 x 5 m</p> <p>TIEMPO w</p> <p>RECUPI</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Poner atención en que se efectuan correctamente</p>	

MICROCICLO 16		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 61	TIEMPO	60
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar el control		
TACTICOS	Mejorar desmarques y doblar por banda		
FISICOS	Realizar ejercicios de equilibrio		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 CUADRADOS CONTROL ORIENTADO En cono de salida pelota, se realiza pase y salida hacia el otro cono, quien recibe realiza control en la forma indicada, pasa al siguiente y sale. 2 vueltas por niño, con los tres tipos de superficie siempre orientando: planta interior y exterior		CONTROL CONTROL ORIENTADO	
		NOMBRE	
		MATERIAL	2 Pelotas 8 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 30 10' 1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción y sobre todo la orientación del cuerpo para poder realizar correctamente el control orientado.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
TAREA 1 EJERCICIO DE 3 x 3 CON 2 COMODINES 2 comodines situados por fuera y dentro del cuadrado se juega un 3 x 3, cada vez que se consigue combinar con un comodín y completar posesión, punto para el equipo que lo consigue.		CONTROL CONSERVACION A 2 TOQUES	
		NOMBRE	
		MATERIAL	1 balón 4 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 30 2 series 7' 1'
		OBSERVACIONES	
		Pase y salida en apoyo	
TAREA 2 GIROS, CONTROLES ESTATICOS Y DINAMICOS Entrenador lanza balón por el suelo desde 1 a pica (25 mtrs aprox.) jugador sale intercepta y gira para pasar a jugador 3 y se mueve hacia pica 2, jugador 3 controla, gira y pasa a 4 que conduce y centra para finalización de 3. Cuando 3 finaliza entrenador 2 lanza balón aéreo hacia pica 2 donde está jugador que inició esperando que controlará y finalizará acción. Rotación 1 a 3, 3 a 4 y de 4 a 1		CONTROL GIRO, CONTROL ESTÁTICO Y AEREO	
		NOMBRE	
		MATERIAL	5 balones 6 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 30 15'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de utilizar las superficies adecuadas de contacto para cada acción.	
TAREA 3 PARTIDO CON 2 PORTERIAS Partido donde uno de los equipos debe hacer gol en portera grande y el otro en alguna de las 2 porterías pequeñas. Promover para rojos antes de hacer gol en portera grande jugar con punta de forma obligada y este puede definir o facilitar a otro compañero. Para azules promover los cambios de orientación buscando una portera u otra		APOYOS + CAMBIOS ORIENT	
		NOMBRE	PARTIDO 2 PORTERIAS
		MATERIAL	1 Pelota 4 chinos para mini porterías
		ESPACIO	TIEMPO w
			40 x 40 15'
		OBSERVACIONES	
		Ocupación racional de espacios, incidir mucho en los triángulos de apoyo, pivote-punta-interior	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	
ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS ESTIRAMIENTOS	
		NOMBRE	
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w
			10 x 10 5'
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta.	

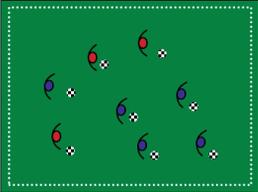
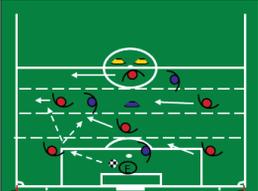
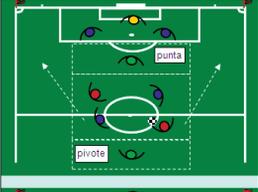
MICROCICLO 17		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB Nº DE SESIÓN OBJETIVOS: TÉCNICOS TÁCTICOS FÍSICOS PSICOLÓGICOS	 Sesión 62 Mejora global integrada de todos los aspectos Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año Realizar ejercicios de coordinación Cohesión de equipo	FECHA 28/09/2013 TIEMPO 60'	
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES) TAREA 1 JUEGO PALOMITAS DE MAIZ 1. Todos en la paela saltando porque nos quemamos y nos vamos juntando en una palomita más grande hasta juntarnos todos, mientras tanto vamos cantando la canción de palomitas de maiz.	REPRESENTACIÓN 	CONTENIDO JUEGO DE CALENTAMIENTO NOMBRE PALOMITAS DE MAIZ MATERIAL Chinos para delimitar el círculo ESPACIO 10x10 m TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Promover risas para evitar tensiones posteriores	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES) TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACION Montamos un 7 x 3 con portero Se trata de saque desde portero inicial con la mano siempre para ir enlazando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portería pequeña o equipo de 3 robe y marque en grande Trabajar todos los movimientos y automatismos entrenados en acciones jugadas independientes parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punto) 1. La importancia de los movimientos de balón y cuáles son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores	REPRESENTACIÓN 	CONTENIDO ENLACE 3 LINEAS NOMBRE ENLACE 3 LINEAS MATERIAL 1 pelota petos y chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUP 1' OBSERVACIONES Incidir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para vascular y cambiar orientación, intentando siempre mantener los triángulos	
TAREA 2 SALIDA DE BALÓN 2 X 2 + PORTERO Dividimos el campo tal y como muestra la figura. Saque inicial con pelota plantada de portero hacia un lado y el otro que pasará a uno de los dos jugadores que dan salida al equipo. (los rojos) ya sea el lateral o el interior. El lateral se abrirá para poder recibir y el interior buscará espacio por el medio, entonces portero que inicia decidirá pase a uno de los dos y cuando reciban intentaran hacer gol en porterías pequeñas azules. Si hacen gol se inicia jugada otra vez desde portería. Si azules roban intentan hacer gol en portería grande donde los rojos como portero también defienden para evitarlo. Los goles de cada equipo se cuentan. Azules no pueden presionar fuera de zona de puntos, como si fuera el área.		CONTENIDO JUEGO POSICIÓN NOMBRE SALIDA DESDE ATRAS 2 x 2 MATERIAL 2 Pelotas Petos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 2 series de 7' RECUP 1' OBSERVACIONES Incidir en la importancia de intentar hacer bien el control orientado y sobre todo con la superficie indicada y colocación del cuerpo. Evitar siempre pase al medio	
TAREA 3 CONSERVACION CON SALIDA 4 x 3 + 1 2 equipos, uno de 5 jugadores + portero que inician, defienden portería y conservan balón y otro de 4 que roba e intenta hacer gol. Un comodín el cual si toca pelota con jugadores que conservan anota punto y continúan conservando. Con jugadores de ataque debe tocar pelota de forma obligada para que estos puedan chutar a portería y marcar.		CONTENIDO PASE NOMBRE CONSERVACION + SALIDA MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO 40 x 30 TIEMPO w 15' RECUP OBSERVACIONES Trabajar sobre los movimientos de salida de los defensores cuando conservan y los apoyos del pivote en todas las acciones	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES) COORDINACION Salida por parejas para realizar el circuito.	REPRESENTACIÓN 	CONTENIDO COORDINACION NOMBRE COORDINACION MATERIAL ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 5' RECUP OBSERVACIONES Vigilar que se hagan de la manera correcta y que no se hagan daño en el cruce	

MICROCICLO 17		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 63	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada de todos los aspectos		
TACTICOS	Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO DE CALENTAMIENTO
TAREA 1 JUEGO ROBA PELotas DE CASA 1 Dos equipos, el juego consiste en llevar los pelotas del interior de los 2 aros nuestros a los aros contrarios Gana el equipo que deja sus aros sin pelotas No se puede robar balón ni entorpecer la conducción del contrario		NOMBRE	ROBAR PELotas DE CASA
		MATERIAL	8 Balones 4 Aros
		ESPACIO	30 x 20
		TIEMPO w	8'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Hay que remarcar la importancia de conducir sin chocar con los compañeros respetando la distancia.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE 3 LINEAS
TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACION Montamos un 7 x 3 con portero Se trata desde saque de portero iniciar con la mano siempre para ir enlazando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portería pequeña O equipo de 3 robe y marque en grande Trabajar todos los movimientos y automatismos entrenados en acciones jugadas independientes, parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punta) La importancia de los movimientos de balón y cuales son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores		NOMBRE	ENLACE 3 LINEAS
		MATERIAL	1 pelota petos y chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	20'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para vascular y cambiar orientación, intentando siempre mantener los triángulos	
		CONTENIDO	ACCION DEFENSIVA
		NOMBRE	DEFENDER FUERA AREA
		MATERIAL	1 Pelota y chinos para la línea Petos
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de ocupar rápido cada uno su espacio, abrirse o cerrarse según toque, la orientación del cuerpo para poder defender. Intentar que no nos sobrepasen	
		CONTENIDO	CONDUCCION
		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	6 chinos 2 pelotas
		ESPACIO	30 x 30
		TIEMPO w	15'
		RECUP	fila
		OBSERVACIONES	
		Incidir sobre todo en las conducción inicial y tras pared, las manera correcta de hacela y de girar.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
PASE CON VELOCIDAD DE REACCION Y TIRO PUERTA Los jugadores, repartidos por parejas numeradas en todo el medio campo, se pasan el balón hasta que el entrenador nombra el número de una pareja. En ese momento, el que tiene el balón corre hacia la frontal del área para rematar a puerta, mientras que el compañero trata de evitarlo.		NOMBRE	VELOCIDAD DE REACCION
		MATERIAL	5 pelotas
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	
		Intensidad en la acción	

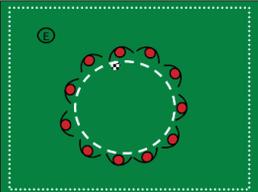
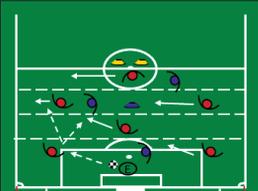
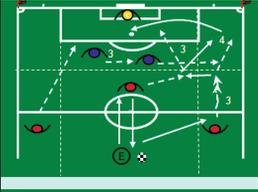
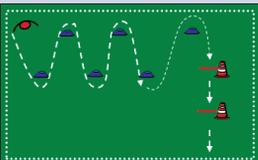
MICROCICLO 17		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	28/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 64	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada de todos los aspectos		
TACTICOS	Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO DE CALENTAMIENTO
TAREA 1 PARTIDO BALONMANO 1. 5 x 5 partido de balonmano con la salvadad que quien tiene el balón no puede ni botar ni correr con él, son el resto de jugadores los que deben acercarse o alejarse para recibir el pase.		NOMBRE	PARTIDO DE BALONMANO
		MATERIAL	1 Pelota Petros 4 Chinos
		ESPACIO	30 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Incluir en la importancia del pase y salida. Cambiar el sentido de orientación. Que hacer cuando tenemos pelota, no tenemos, perdemos o recuperamos
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE 3 LINEAS
TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACION Montamos un 7 x 3 con portero. Se trata de saque de portero para iniciar con la mano siempre para ir enlazando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portería pequeña o equipo de 3 robe y marque en grande. Trabajar todos los movimientos y automatismos entrenados en acciones jugadas independientes, parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punta). La importancia de los movimientos de balón y cuales son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores.		NOMBRE	ENLACE 3 LINEAS
		MATERIAL	1 pelota petos y chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Incluir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para vascular y cambiar orientación, intentando siempre mantener los triángulos
TAREA 2 COBERTURAS Se inicia acción con saque largo del portero hacia pivote rojo que controlará libre de marca y decidirá hacia que lado quiere llevar la jugada. Pasará y interior rojo conducirá hasta entrar en zona de 1 x 1 donde le espera un defensa azul. en ese momento se inician los movimientos de cobertura del resto de jugadores azules para ayudar al compañero que puede ser desbordado. Si azules roban intentan gol en porterías pequeñas, si el robo no es limpio, que es un corte, entrenador facilitará otro balón para el centro o al mismo centrará para finalizar la acción e iniciar de nuevo de portero. Rotar equipos de ataque y defensa.		CONTENIDO	COBERTURA
		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	4 Pelotas Petros
		ESPACIO	40 x 30
		TIEMPO w	20'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Cobertura: Colocarse para estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser sobrepasado
TAREA 3 PERMUTA Montamos un 3 x 2 en medio campo delimitado el espacio por una línea por la cual no pueden pasar con balón y desde donde deben realizar el pase al espacio buscando a uno de los 2 delanteros abiertos en banda. Una vez llegue el pase a zona lateral pivote rojo irá en defensa a la zona lateral, lateral rojo sobrepasado regresará en permuta de pivote para evitar el remate de azules a gol que ahora si podrán llegar al remate.		CONTENIDO	PERMUTA
		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	1 Pelota Petros
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Es cuando un jugador desbordado por un rival, procura lo más rápidamente posible, ocupar el lugar o función defensiva debido por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro del adversario
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	15 x 15
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Observar que se realicen de forma correcta

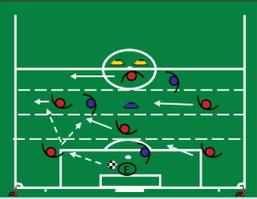
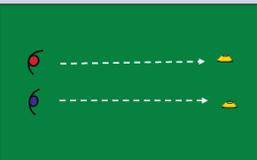
MICROCICLO 17		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	01/09/2011
Nº DE SESIÓN	Sesion 65	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada		
TACTICOS	Posicionamiento en el campo		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO		Charla previa partido anterior	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CALENTAMIENTO PARTIDO
CALENTAMIENTO PARTIDO INTRODUCCIÓN DEL BALON EN EL MOVIMIENTO ARTICULAR 1. MOVILIDAD ARTICULAR 15m. FIGURA 1 - Cuello (estático) - Brazos (en fila de dos) - Codo hacia delante / hacia atrás - Mariposa (dos brazos a la vez) adelante / atrás - Cruzado delante / atrás - Cintura un lado y al otro - Piernas - Taloines al culo - Rodillas amba - Carrera lateral - Zancada - Salida sprint 15 mtrs 2. RUEDA DE PASES: pase y salida con movimiento articular 3. FINALIZACION		NOMBRE CALENTAMIENTO PARTIDO MATERIAL ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES	
PARTE PRINCIPAL		JUEGO REAL	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO REAL
TAREA 1 PARTIDILLO CONTRA OTRO EQUIPO DE IGUAL CATEGORÍA DEL CLUB		NOMBRE JUEGO REAL MATERIAL 1 Palaleta cono ESPACIO 65 x 45 TIEMPO w 40' RECUP. OBSERVACIONES	
VUELTA A LA CALMA		ESTIRAMIENTOS	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO 10 X 10 TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES	

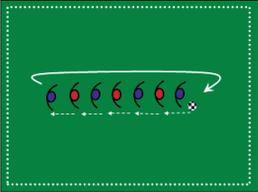
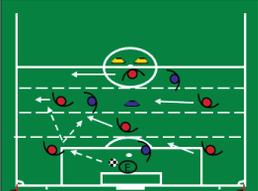
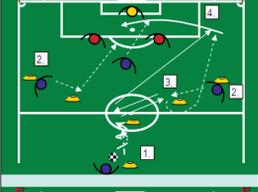
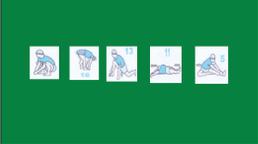
MICROCICLO 18		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 67	TIEMPO	60'
OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada de todos los aspectos		
TACTICOS	Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año		
FISICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO CALENTAMIENTO
TAREA 1 JUEGO DE CALENTAMIENTO Todos con una pelota conduciendo en un cuadrado de 20 x 20 y al grito del entrenador formar grupede 1.2.3.4.5...		NOMBRE	HACER GRUPOS
		MATERIAL	5 Pelotas Petros Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 5'
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que no choquen y se hagan daño.	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE 3 LINEAS
TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACION Montamos un 7 x 3 con portero Se trata desde saque de portero iniciar con la mano siempre para ir enlazando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portería pequeña o equipo de 3 robe y marque en grande Trabajar todos los movimientos y automatizemos entrenados en acciones jugadas independientes parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punta). La importancia de los movimientos de balón y cuales son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores		NOMBRE	ENLACE 3 LINEAS
		MATERIAL	1 pelota petos y chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 15' 1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para vascular y cambiar orientación, intentando siempre mantener los triángulos	
TAREA 2 PARTIDO EN 3 ZONAS Jugaremos un partido tal y como marca el dibujo donde de inicio de jugada la posición de partida será como en la figura y una vez iniciada la acción solamente los jugadores centrales podrán entrar en las otras zonas para atacar o defender.		CONTENIDO	ENLACE CREACION-INICIO
		NOMBRE	PARTIDO EN 3 ZONAS
		MATERIAL	1 Pelotas Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 20' 30"
		OBSERVACIONES	
		Tratar que la entrada de un campo a otro se haga mediante pases o combinaciones y no solo con conducción	
TAREA 3 ACCION COMBINADA PASE-PARED-TIRO Jugador A1 pasa a A2 y sale corriendo rodeando postas 2 y 3 para recibir en último pase y tirar a puerta Jugador A2 controla gira y pasa a A3 Jugador A3 devuelve a A2 en pared y este realiza pase a la llegada en carrera de A1 para que remate a puerta. A4 recoge pelota Rotación: A1 - A2 - A3 - A3 - A4 - A4 - A1 Se puede realizar en espejo por el otro lado, en grupos de 5 jugadores por lado y dos pelotas		CONTENIDO	TIRO
		NOMBRE	ACCION COMBINADA
		MATERIAL	Pelotas Chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 30 15' 1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción.	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
VELOCIDAD Salida por parejas para realizar el circuito.		NOMBRE	COORDINACION
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 5'
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta marcando el pase por los conos para girar	

MICROCICLO 18		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/02/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 68	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada de todos los aspectos		
TACTICOS	Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramiento		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD
TAREA 1 TOQUES DE HABILIDAD Previa explicación de cómo realizar el control de un balón para realizar toques sin que caiga al suelo - 10' el propio jugador intentará hacer el máximo número de toques con todas las superficies posibles. Si no saliese al principio se puede hacer un toque pie y coger con mano, un toque rodilla y coger, un toque cabeza y coger etc...		NOMBRE TOQUES MATERIAL 1 Pelota por niño ESPACIO 20 x 20 TIEMPO w 5' RECUP. 1' OBSERVACIONES	Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, pie, cabeza, muslo etc...
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE 3 LINEAS
TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACION Montamos un 7 x 3 con portero Se trata de desde saque de portero iniciar con la mano siempre para ir anclando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portería pequeña o equipo de 3 robe y marque en grande. Trabajar todos los movimientos y automatismos entrenados en acciones jugadas independientes, parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punta). La importancia de los movimientos de balón y cuales son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores		NOMBRE ENLACE 3 LINEAS MATERIAL 1 pelota petos y chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 15' RECUP. 1' OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para vascular y cambiar orientación, intentando siempre mantener los triángulos
TAREA 2 JUEGO EN LINEA DE CREACION En el cuadrado central se inicia la acción con un 2 x 2, estos deberán combinar primero con pivote que está en su cuadrado, quien devolverá para posteriormente combinar con el punta. Una vez reciba punta dentro de su cuadrado, este podrá iniciar el ataque con el apoyo de los dos jugadores que tenían la posesión en el 2 x 2 que se abrieran a banda pudiendo ahora si, salir de su cuadrado, para afrontar el 3 x 2 con los dos defensas que estaban fuera esperando.		CONTENIDO PASE Y DESMARQUE NOMBRE LINEA DE CREACION MATERIAL 1 Pelota Petos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 20' RECUP. OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de mover rápido el balón, apoyos y desmarques constantes y una vez conectado con punta, amplitud de campo en
TAREA 3 2 x 2 + PAREDES + FINALIZACION Montamos un 4x4 dividido según dibujo, un 2x2 dentro del cuadro con 2 apoyos por fuera. Trataremos de potenciar al máximo las paredes para ello. Pared con jugador exterior = 1 pt. Pared en el 2x2 = 2 pts + posibilidad de atacar portería A los 7 minutos cambiamos posiciones de exteriores por interiores		CONTENIDO PAREDES NOMBRE ACCION JUGADA MATERIAL 1 Pelota 4 chinos ESPACIO 40 x 40 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES	Recordar conceptos de cómo atacar un 2x2 potenciando la solución en pared.
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES	Poner atención en que se efectuen correctamente

MICROCICLO 18		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	01/09/2011
Nº DE SESIÓN	Sesion 69	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada		
TACTICOS	Posicionamiento en el campo		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos		
PSICOLOGICOS	Interiorizar el comportamiento respetuoso		
CALENTAMIENTO		Charla previa partido anterior	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CALENTAMIENTO PARTIDO
CALENTAMIENTO PARTIDO INTRODUCCIÓN DEL BALÓN EN EL MOVIMIENTO ARTICULAR 1. MOVILIDAD ARTICULAR 15m . FIGURA 1 - Cuello (estático) - Brazos (en fila de dos) - Croll hacia delante / hacia atrás - Mariposa (dos brazos a la vez) adelante / atrás - Cruzado delante / atrás - Cintura un lado y al otro - Piernas - Talones al culo - Rodillas arriba - Carrera lateral - Zancada - Salida sprint 15 mtrs 2. RUEDA DE PASES , pase y salida con movimiento articular 3. FINALIZACIÓN		NOMBRE CALENTAMIENTO PARTIDO MATERIAL ESPACIO 30 x 30 TIEMPO w 15' RECUP. OBSERVACIONES	
PARTE PRINCIPAL		JUEGO REAL	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO REAL
TAREA 1 PARTIDILLO CONTRA OTRO EQUIPO DE SUPERIOR CATEGORIA DEL CLUB		NOMBRE JUEGO REAL MATERIAL 1 Pelota conos ESPACIO 65 x 45 TIEMPO w 40' RECUP. OBSERVACIONES	
VUELTA A LA CALMA		ESTIRAMIENTOS	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE ESTIRAMIENTOS MATERIAL ESPACIO 10 x 10 TIEMPO w 5' RECUP. OBSERVACIONES	

MICROCICLO 19		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/03/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 70	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada de todos los aspectos		
TACTICOS	Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año		
FISICOS	Realizar ejercicios de coordinación		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO DE RONDO
TAREA 1 RONDO LIGADO 1. Rondo, cogidos de las manos hacemos control y pase a un compañero que debe hacer lo mismo intentando que en ningún caso la pella salga del círculo. El círculo puede moverse libremente		NOMBRE	RONDO LIGADO
		MATERIAL	1 Pelota
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			30 x 30 5' 1'
		OBSERVACIONES	Juego de calentamiento, dentro de la seriedad provocar risas para que se diviertan
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE 3 LINEAS
TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACION Montamos un 7 x 3 con portero Se trata de desde saque de portero iniciar con la mano siempre para ir enlazando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portera pequeña o equipo de 3 robe y marque en grande. Trabajar todos los movimientos y automatismos entrenados en acciones jugadas independientes, parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punta). La importancia de los movimientos de balón y cuales son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores		NOMBRE	ENLACE 3 LINEAS
		MATERIAL	1 pelota petos y chinos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 20' 1'
		OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para vascular y cambiar orientación, intentando siempre mantener los triángulos
TAREA 2 FINALIZACION POR BANDA 1x1 o PARED Haremos equipos de 3 delanteros y 2 defensas y marcaremos al campo con pasillos laterales y una línea zonal para los defensas. 1. La acción se inicia con pase del entrenador a punta que devuelve en pared. 2. Entrenador abre a uno de los interiores situados en pasillo lateral. 3. Interior inicia conducción y en ese mismo momento los defensas se organizaran entrando uno en el pasillo y cerrando otro al medio. 4. Interior intentara reasar a defensa sin salir del pasillo bien en 1 x 1 o bien en pared con punta que se ofrece y centrará para finalización		CONTENIDO	APOYOS PUNTA
		NOMBRE	FINALIZACION POR BANDA
		MATERIAL	chinos para los pasillos 1 pelota y 2 petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			50 x 40 20' fila
		OBSERVACIONES	Promover los desmarques del punta en apoyo para la pared y en ruptura para llegar al remate
TAREA 3 PARTIDILLO CON PALOMEROS Jugaremos un partido normal con la regla que los puntas de ambos equipos serán los únicos que puedan hacer gol y deberán jugar en una zona marcada para ellos sin salir de ella. Obligandoles así a buscar desmarques tanto de ruptura como de apoyo dentro de esa zona. Los últimos 5' liberamos y partido normal		CONTENIDO	DESMARQUES Y APOYOS
		NOMBRE	PUNTAS EN DESMARQUE
		MATERIAL	1 Pelota Petos
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			40 x 40 20'
		OBSERVACIONES	Promover el movimiento constante de los puntas para que reciban, no están obligados a finalizar a la primera pueden combinar también
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACION Zig-zag ir de cara y volver de espaldas, salida de la última pica de cara hacia la que encara los conos para acabar con dos saltos y voltereta. Máxima velocidad		NOMBRE	COORDINACION
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
			20 x 20 5'
		OBSERVACIONES	Exigir máxima intensidad y cuidado con la voltereta

MICROCICLO 19		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	29/08/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 71	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TÉCNICOS	Mejora global integrada de todos los aspectos		
TÁCTICOS	Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año		
FÍSICOS	Realizar ejercicios de velocidad		
PSICOLÓGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
TAREA 1 EL CANGREJO En un espacio de 15 x 15 cinco niños con balón y cinco sentados. El objetivo es llegar con la pelota al otro extremo sin que los cangrejos (niños sentados que pueden desplazarse pero si levantar el culo) nos toquen el balón. Si nos lo tocan estaremos eliminado. Una vez los 5 con balón lo hayan perdido pasan a hacer de cangrejos.		NOMBRE	EL CANGREJO
		MATERIAL	5 Balones Petos
		ESPACIO	TIEMPO w
		15 x 15	5'
		RECURP	
		OBSERVACIONES	
		1 Control permanente , 2 Fuerza del golpeo 3. Visión periférica , 3 Cobertura Es un juego relajado para reir	
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE 3 LINEAS
TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACIÓN Montamos un 7 x 3 con portero Se trataría desde saque de portero iniciar con la mano siempre para ir entanzando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portera pequeña o equipo de 3 robe y marque en grande Trabajar todos los movimientos y automatismos entrenados en acciones jugadas independientes parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punta) La importancia de los movimientos de balón y cuáles son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores		NOMBRE	ENLACE 3 LINEAS
		MATERIAL	1 pelota petos y chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
		40 x 40	20'
		RECURP	1'
		OBSERVACIONES	
		Incidir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para resucilar y cambiar orientación, intentando siempre mantener los triángulos	
TAREA 2 DESMARQUES PUNTA 1. Interior inicia acción con pase a punta que viene en desmarque de apoyo 2. Punta entrega a pivote de cara y sale en desmarque de ruptura por detrás de la pica hacia el centro, a su vez interior inicia desmarque de ruptura por banda. 3. Pivote recibe conduce hasta cuadrado para temporizar el tiempo de los desmarques y decide donde realizar el pase , si a punta directamente o a interior 4. En el momento que se inicia la acción los dos defensores salen de línea de fondo para defender la acción, unicamente no pueden entrar dentro del cuadrado desde donde pivote pasa.		CONTENIDO	DESMARQUE PUNTA
		NOMBRE	DESMARQUES PUNTA
		MATERIAL	1 Pelota Petos y chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
		50 x 40	15'
		RECURP	
		OBSERVACIONES	
		Se debe notar el cambio de ritmo en los desmarques.	
TAREA 3 PARED + DESMARQUE + TIRO 1. Jugador con balón realiza pase a jugador entre conos centrales 2. Este devuelve en pared y realiza un desmarque a uno de los dos chinos laterales, el que elija, a la vez jugador entre conos traseros realizará desmarque al cono contrario de donde lo haya realizado el primero 3. Jugador que recibe la pared vuelve a realizar pared con jugador del fondo 4. Jugador del fondo realiza pared para dejar para tiro a jugador inicial		CONTENIDO	PAREDES
		NOMBRE	PARED + DESMARQUE
		MATERIAL	3 pelotas 5 chinos
		ESPACIO	TIEMPO w
		40 x 40	10'
		RECURP	
		OBSERVACIONES	
		Promover que los desmarques se hagan rapidos y las paredes bien tocadas y con las superficies adecuadas	
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD
VELOCIDAD Por parejas salidas en velocidad en 4 series de 20 mtrs		NOMBRE	VELOCIDAD
		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w
		20 x 20	4 SERIES
		RECURP	
		OBSERVACIONES	

MICROCICLO 19		PEDRO LOPEZ DURAN	
EQUIPO / CLUB		FECHA	20/09/2013
Nº DE SESIÓN	Sesion 72	TIEMPO	60'
OBJETIVOS: TECNICOS	Mejora global integrada de todos los aspectos		
TACTICOS	Repasar la asimilación de los conceptos trabajados durante el año		
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramiento		
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo		
CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	JUEGO
TAREA 1 JUEGO ARRIBA ABAJO Todos los jugadores colocados en fila mirando hacia un mismo sentido separados 0,5 m y con las piernas abiertas. Le damos un balón al primero de la fila que lo pasa por encima de la cabeza hacia atrás, el siguiente lo pasará por debajo entre las piernas y así sucesivamente hasta llegar al último de la fila		NOMBRE	ARRIBA - ABAJO
		MATERIAL	1 Pelota
		ESPACIO	20 x 20
		TIEMPO w	5'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Que sea una diversión
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ENLACE 3 LINEAS
TAREA 1 ENLACE INICIACION - CREACION - FINALIZACION Montamos un 7 x 3 con portero Se tratará desde saque de portero iniciar con la mano siempre para ir entizando línea con línea hasta que equipo de 7 haga gol en portería pequeña o equipo de 3 robe y marque en grande Trabajar todos los movimientos y automatismos entrenados en acciones jugadas independientes parando el juego cada vez que sea necesario para hacer entender a los niños que tienen que hacer triángulos (defensa-pivote-medio o pivote-medio-punta) La importancia de los movimientos de balón y cuales son las mejores decisiones en función de la colocación del balón y los defensores		NOMBRE	ENLACE 3 LINEAS
		MATERIAL	1 pelota petos y chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	20'
		RECUP	1'
		OBSERVACIONES	Incidir en la importancia de estar atentos a la posición de la pelota y de los rivales para vascular y cambiar orientación intentando siempre mantener los triángulos
TAREA 2 ACCIÓN COMBINADA DE 4 x 2 CON PARED PIVOTE - INTERIORES 1. Pivote inicia acción en pequeña conducción esperando 2. desmarque de apoyo de los dos interiores de cono a cono una vez realizado los desmarques pivote decide sobre que banda jugar. 3. esa interior realizará pared y 4. desmarque de ruptura en profundidad para recibir balón y centrar. Delantero y interior contrario acudiran a remate far y 2º palo. Pivote tambien puede elegir jugar con punta de cara que devolverá y entonces abrirá en profundidad igual a uno de los dos interiores. Oposición real en el centro Cada vez ataca un equipo de 4 nuevo.		CONTENIDO	ENLACE CREACION
		NOMBRE	LLEGADA DE LATERAL
		MATERIAL	1 Pelota 2 Petos y 2 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Exigir que los dos interiores realicen el desmarque de apoyo pidiendo la pelota
TAREA 3 ACCIÓN COMBINADA DE 6 x 2 CON PARED + LLEGADA DE LATERAL 1. Pase de lateral a interior 2. Pared interior - lateral 3. Lateral a punta que viene en desmarque de apoyo y pone de cara a pivote 4. Interior libera zona para pase en profundidad de pivote a lateral contrario. 5. Línea de lateral y centro Variante: Mismos pasos, pero pivote en lugar de desplazar a banda contraria, desplaza a misma banda de donde viene balón para llegada de interior		CONTENIDO	ENLACE CREACION
		NOMBRE	LLEGADA DE LATERAL
		MATERIAL	1 Pelota 2 Petos y 2 Chinos
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	15'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Explicar como solventar en cada caso la inferioridad y atender a los movimientos defensivos deseados
VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
		MATERIAL	
		ESPACIO	40 x 40
		TIEMPO w	5'
		RECUP	
		OBSERVACIONES	Observar que los ejercicios se realicen correctamente

CAPÍTULO 8: INFORME DE EVALUACIÓN FINAL

¿POR QUÉ ES NECESARIA ESTA EVALUACIÓN? FEEDBACK PADRES

Con la llegada del final de temporada, la mayoría de clubes aprovechan para reorganizar sus equipos de una forma más o menos subjetiva que suele atender a las percepciones del futuro entrenador o coordinadores que en la mayoría de ocasiones han visto poco de los jugadores durante el año.

Pues bien, hace ya algún tiempo redacté un documento para intentar que esta reorganización se realice de una forma más objetiva por parte del club y a su vez sirva para tener un trato de atención hacia los padres de los jugadores que tanto esfuerzo realizan durante la temporada.

Se trata de un documento sencillo de cumplimentar basado en la progresión de los niños durante el año. La información de esta progresión la obtenemos de las diferentes notas que hemos ido tomando en los tres test de nivel que hemos realizado durante el año, además de la adquisición de hábitos observada.

Así pues cuando se aproxima el final de temporada el entrenador solo o junto al coordinador, cita a los padres de cada jugador del equipo de forma individual y con el documento sobre la mesa se repasa como si de unas notas escolares se tratase.

En él se analizan tres aspectos fundamentales:

- La adquisición de hábitos del jugador
- Los hábitos de los padres o tutores que acompañan al jugador
- La progresión de la capacidades futbolísticas del jugador

Una vez repasado se comenta a los padres cual será el camino a seguir por su hijo el año siguiente, si se mantiene en el grupo o pasa a uno más acorde a sus capacidades futbolísticas.

A mi entender esto es positivo para todas las partes:

Para los padres porque reciben un “input” de la evolución de su hijo tanto en aspectos futbolísticos como en la adquisición de hábitos. Personalmente verán que su comportamiento como padres también es importante para el club (al cual también representan) ya que también es evaluado.

Para el entrenador porque podrá argumentar de forma sólida el futuro del jugador en el club, además de enriquecerse con el posible feedback que los padres les puedan aportar.

Para el club porque dispondrá de un documento de referencia que le servirá para configurar de forma objetiva grupos de características similares además de disponer de un modo de archivo de la progresión del jugador en su paso por el club.

El documento se presenta a los padres pero no se entrega en propiedad ya que este debe quedar en los archivos del club para consultas posteriores.

En mi experiencia personal esta evaluación es muy bien recibida por los padres y aporta un toque de distinción al club que lo realiza.

DOCUMENTO TIPO EVALUACIÓN FINAL

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA JUGADORES ESCUELA DE FÚTBOL

NOMBRE DEL JUGADOR:

EQUIPO

EVALUADOR:

FECHA DE EVALUACIÓN:

Mediante la siguiente evaluación se pretende llevar a cabo un control y seguimiento del grado de evolución que ha ido adquiriendo el jugador durante su paso por las diferentes categorías que conforman la escuela del Club.

(Pre- benjamines , Benjamines y Alevines).

La evaluación constará de 2 partes diferenciadas cómo son:

1. Datos personales del jugador
2. Conceptos específicos del fútbol
 - a. Capacidades condicionales
 - b. Capacidades tácticas
 - c. Capacidades técnicas
 - d. Capacidades cognitivas

Estos conceptos son evaluados del 1 al 10 en función del grado de logro del jugador en el momento de la evaluación y siempre bajo el parámetro de lo que se considera normal para un jugador de su edad y la media del equipo.

Dado que el ideal es que todos los jugadores vayan rotando por diferentes posiciones durante el año, en el apartado de “posición del jugador” se propondrán aquellas posiciones donde crea el entrenador que el jugador se siente más cómodo y se desarrolla mejor.

Al final de la evaluación se abre un espacio donde el entrenador tiene que recomendar el seguimiento del jugador en el grupo, o el paso a otro grupo de mayor o menor nivel de las capacidades anteriormente evaluadas , para evitar así posibles frustraciones emocionales tanto a nivel individual como a nivel grupal.

Esta evaluación debería realizarse unas semanas antes de finalizar la temporada.

DATOS PERSONALES

1.- Nombre:

2.- Fecha de nacimiento:

3.- Altura: en relación a un niño de la su edad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.- Peso: en relación a un niño de la su edad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.- Somatotipo: a. Endomorfo (bajo y ancho).

b. Mesomorfo (equilibrio altura-peso).

c. Ectomorfo (alto y delgado).

6.- Categoría y Equipo:

- **Posició :** Portero Defensa Pivote Interior Delantero.

- **Lateralidad :** Derecho Zurdo Ambidiestro.

7.- Adquisición de hábitos:

a. Higiene.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

b. Respeto al entrenador, compañeros, rivales , árbitros y personal del club.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

c. Mantenimiento de las instalaciones.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8.- Entorno Familiar:

a. Asistencia Entrenamientos (jugador).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

b. Puntualidad (jugador).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

c. Comportamiento tutores en la grada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

d. Trato-relación tutores-entrenador.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CAPACIDADES CONDICIONALES

Hay que recordar que estas capacidades tienen que ser innatas de los jugadores puesto que no se trabajan como tal en etapas formativas.

1.- Grado de adquisición de las capacidades motrices específicas del fútbol.

Capacidad para realizar movimientos específicos del fútbol como son la carrera, los saltos y los giros de forma fluida además de la orientación y la postura corporal.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.- Fuerza específica de las acciones del fútbol.

a. Fuerza de chute (fuerza de golpeo pelota).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

b. Fuerza de salto (capacidad de salto).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

c. Fuerza de lucha (fuerza 1x1, de choque).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3.- Velocidad de desplazamiento

Capacidad del jugador para recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.- Resistencia en terminos generales

Capacidad del jugador para mantener un esfuerzo de forma continuada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.- Coordinación y equilibrio

Capacidad del jugador para dominar el cuerpo a la hora de realizar las diferentes acciones técnicas específicas del fútbol.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6.- Flexibilidad

Capacidad de flexibilidad y elasticidad muscular del jugador.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CAPACIDADES TÁCTICAS

Dada la edad de los jugadores evaluados (4–12 años), solo se consideraran los principiss tácticos más básicos del mundo del fútbol.

Generales

1.- Posicionamiento

Sabe ubicarse en el campo, reconoce las diferentes posiciones del juego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.- Participación en el juego

Participa del juego en todo momento, con o sin pelota.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3.- Estrategia

Conoce y participa en las jugadas de estrategia del equipo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Defensivas

4.- Repliegue

Con pérdida de pelota, vuelve rápidamente a defender a su posición.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.- Marcaje

Entiende y aplica el concepto de marcaje.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6.- Recuperación de pelota

Utiliza la entrada, la carga y la anticipación para recuperar la pelota.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ofensivas

7.- Desmarque y apoyo

Entiende y aplica el concepto de desmarque y apoyo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8.- Pared

Entiende y aplica el concepto de pared.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9.- Cambio de orientación del juego

Es capaz, en función de la situación de los compañeros y rivales en el campo, de cambiar la orientación del juego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CAPACIDADES TÉCNICAS

1.- Dominio de la pelota

Capacidad para controlar y dominar los movimientos corporales cuando está en posesión de la pelota.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.- Conducción

Domina y coordina los principios básicos de la conducción como son el control de pelota, visión periférica y cobertura.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3.- Golpeo con el pie

Reconoce las diferentes partes del pie para golpear la pelota y lo hace de forma coordinada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.- Golpeo con la cabeza

Reconoce las diferentes partes de la cabeza para golpear la pelota y lo hace de forma coordinada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.- Control

Reconoce y domina los diferentes tipos de control.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6.- Pase

Capacidad para realizar, elegir el momento y la precisión del pase.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7.- Regate

Capacidad para desbordar adversarios de forma controlada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8.- Tiro

Grado de coordinación, fuerza y voluntariedad de la dirección en la acción.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CAPACIDADES COGNITIVAS

1.- Comprensión del juego

Entiende las reglas, diferencia atacar de defender, tiene continuidad en las acciones.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.- Grado de madurez

Nivel de comprensión y grado de atención ante los ejercicios planteados en los entrenamientos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3.- Asociación con los compañeros

Nivel de aceptación e integración dentro del grupo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.- Perseverancia

Participa activamente en la actividad programada, con conducta siempre positiva y muestra interés por mejorar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.- Agresividad deportiva

Lucha, anticipación, intención de robo, picardía, nivel de competitividad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6.- Toma de decisiones

Capacidad para tomar la decisión más adecuada para cada situación del juego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7.- Liderazgo

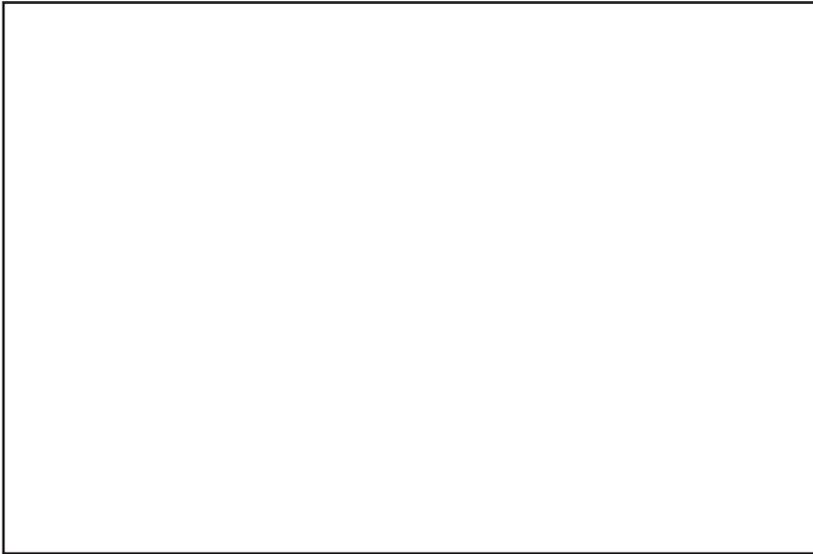
Capacidad de liderazgo dentro del grupo, tanto informal como formal.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8.- Sentido de pertenencia al CLUB

Grado de identificación con el CLUB.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



RECOMENDACIÓN DEL ENTRENADOR:

CAPÍTULO 9:
BIBLIOGRAFÍA

	TITULO	AUTOR	EDITORIAL
1-	Futbol a la medida del niño	HORST WEIN	CEDIF
2-	La formación y aprendizaje de la técnica y la táctica en Edad escolar	ANTON J LOPEZ	Unisport
3-	Los valores educativos del Deporte escolar. (Articulo)	ANTONIO GOMEZ	Revista Digital.

Este libro se terminó de imprimir
en Sevilla durante el mes de octubre de 2013

