



EL BLOG DE SAMY

Recursos para  
entrenadores de fútbol




**60 SESIONES  
DE ENTRENAMIENTO DE  
FÚTBOL BASE**

**POR SAMY MARTÍN**

**EL BLOG DE SAMY**

**<http://elblogdesamy.wordpress.com>**

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	1		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	apoyo	coordinación	cohesión grupal
		03/09/18	escalera	aros	vallas	conducción	amplitud	resistencia a la velocidad	
	LUGAR					tiro/remate	basculación		
		petos	portería peq	otros					
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	control, pase	Técnicos	conducción, tiro, centro, remate			
2			Tácticos	apoyo	Tácticos				
3			Físicos		Físicos	resistencia a la velocidad			
4			Psicológicos	cohesión grupal, comunicación	Psicológicos				
5			<b>RUEDA DE PASE</b> Creando líneas de pase 		<b>DESCRIPCIÓN</b> Calentamiento general 5' Coordinación escaleras (10 repeticiones) Variabilidad de ejercicios Rueda de pase 15' Insistir en el movimiento coordinado con el/la compañero y el perfil corporal (control con pierna adelantada)		<b>DESCRIPCIÓN</b> Circuito tiro. 20' A sale en conducción y finaliza con pierna derecha B repite la acción por el lado contrario, finalizando con pierna izquierda Ambos corren hasta la marca para bordearla y entrar al remate C hace conducción entre conos, luego simple y, posteriormente, pone centro a A y B con izquierda A y B vuelven hasta las marcas antes de rematar el balón de D D repite la acción por el lado contrario		
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS			
17			Técnicos		Técnicos				
18			Tácticos	amplitud, basculación	Tácticos				
19			Físicos		Físicos				
20			Psicológicos	comunicación	Psicológicos				
OBSERVACIONES					<b>DESCRIPCIÓN</b> Conservación En el espacio, dividido en dos zonas, juegan en una de las zonas 5x3+1C mientras en zona pasiva quedan en espera 1x3+1C. El objetivo es mantener la posesión del balón llevando el balón de un comodín a otro. Cuando el balón cambia de espacio 4 de los jugadores en posesión deben cambiar de zona para seguir con la superioridad numérica.		<b>DESCRIPCIÓN</b> Partido libre - Exigir movilidad constante. Si es necesario imponer marcaje individual - Se premia con gol dar 15 pases sin perder la posesión de balón (pases efectivos, reales)		
FEEDBACK									

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	2		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	basculación	coordinación	cohesión grupal
	05/09/18		escalera	aros	vallas	cobertura técnica	marcaje		comunicación
	LUGAR					tiro			
		petos	portería peq	otros	Anticipación-intercepción				


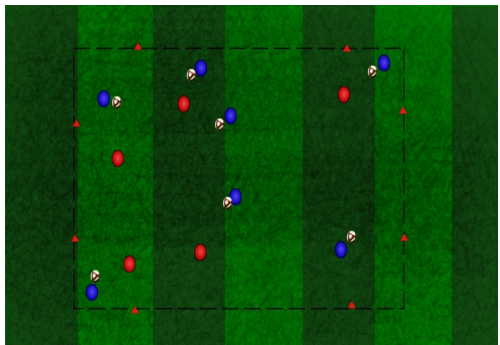
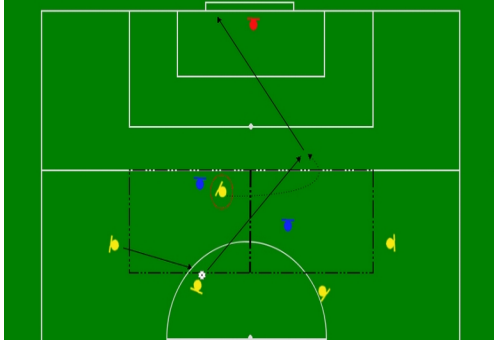
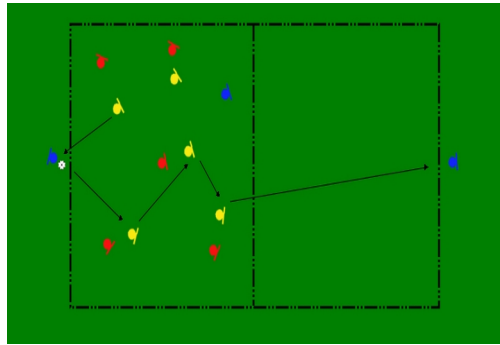
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS			
1			Técnicos	control, pase, cobertura técnica	Técnicos	control, pase, anticipación, intercepción			
2			Tácticos		Tácticos	cambio de orientación			
3			Físicos		Físicos	basculación			
4			Psicológicos		Psicológicos	comunicación, cohesión grupal			
5				<b>DESCRIPCIÓN</b> Calentamiento general 5' Coordinación escaleras (10 repeticiones) Cobertura técnica 10' Cubrir el balón con el cuerpo. En el espacio, el jugador A trata de mantener el balón SIN TOCARLO. Sólo debe mantener esta regla: BALÓN-MI CUERPO-CONTRARIO y girar alrededor del balón para protegerlo. OJITO CON LOS GOLPES		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rondo Doble 15'</b> A los tres pases se puede jugar con el/la compañerx del otro espacio. Lxs jugadorxs colocados en los lados más largos deben llegar al apoyo para seguir generando superioridad.  Máximo 3 toques Comunicación: sólo, cuidado...			
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS			
17			Técnicos	cobertura técnica, regate, entrada	Técnicos				
18			Tácticos	marcaje	Tácticos	marcaje zonal, basculación			
19			Físicos		Físicos				
20			Psicológicos		Psicológicos	comunicación, cohesión grupal			
OBSERVACIONES			<b>1x1 con finalización (portería pequeña)</b> 	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>1x1. Orientación en el marcaje</b> Insistir en la posición defensiva:  - Una pierna delante, otra detrás - Pierna derecha/izquierda delante según posición del contrario respecto a la portería		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Partido</b> Distribución de equipos según n.º jugadorxs Cada defensa actúa en su carril, aproximándose al máximo al balón pero sin salirse. El ataque puede moverse, libremente, por el campo <b>Consignas:</b> Generar superioridad, intensidad defensiva, rapidez cuando hay espacio. Celebrar goles y paradas del portero todxs juntxs			
FEEDBACK							<b>Objetivos</b> Físicos: Técnicos: Regate, entrada Tácticos: Orientación en el marcaje Psicológicos: <b>Descripción:</b> Dividimos en diagonal un espacio de 15x15 y ubicamos las porterías como muestra el dibujo. En cada zona se da situación de 1x1 donde, el jugador defensor, debe alejar a su oponente de la portería y el atacante, hacer gol. <b>Restricción:</b> - La jugada acaba en 10" <b>Consignas:</b> - Para alejar al contrario de la portería que defendemos: - Orientación del marcaje - Pierna adelantada del jugador que ataca - Para realizar una buena entrada: Realizar acción cuando el balón esté fuera del radio de acción del atacante (mala conducción o regate) - El jugador que está debe "suavemente" al defensor para hacerse perder la orientación a la portería y cambiar el ritmo tras el regate para no ser alcanzado.		



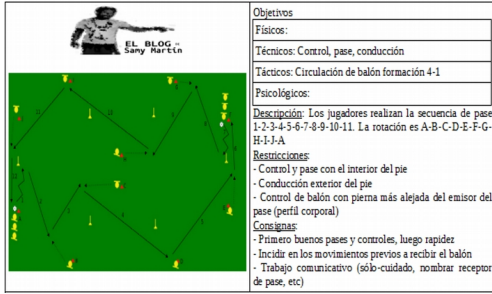
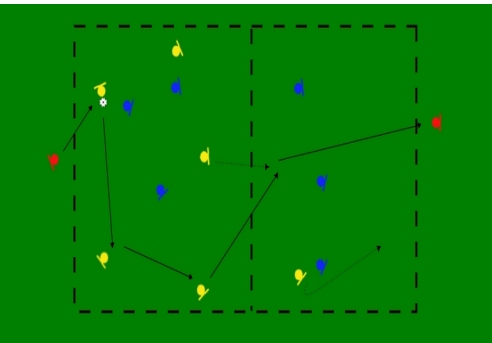
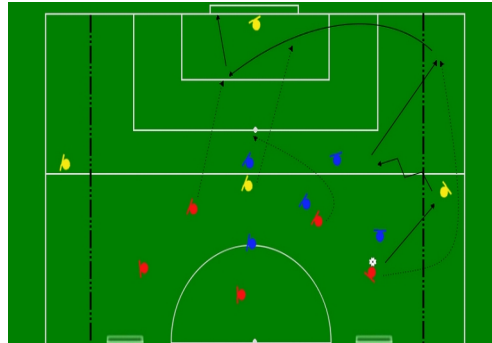
		N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS						
		3		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos			
		HORA Y FECHA					Control-pase	marcaje	coordinación		cohesión		
		10/09/18		escalera	aros	vallas	conducción	desmarque			atención		
		CATEGORÍA					finta	apoyos			comunicación		
FÚTBOL 8		petos	portería peq	otros	tiro	paredes			percepción				
JUGADORES		A	S	Calentamiento	OBJETIVOS			Tarea 1	OBJETIVOS				
1				Técnicos	control, pase, conducción, finta			Técnicos	control, pase				
2				Tácticos				Tácticos	marcaje, desmarque, paredes				
3				Físicos	coordinación			Físicos					
4				Psicológicos	atención, comunicación			Psicológicos	comunicación, percepción, cohesión				
5				 <p><b>DESCRIPCIÓN</b>  <b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Dominio y controles 18'</b>  <b>Dominio:</b>                      - Pies                      - Muslos                      - Cabeza  <b>Controles:</b>                      - Empeine                      - Interior                      - Exterior  <b>Rueda de pase 10'</b>                      Conducciones rápidas con ambas piernas</p>			 <p>Conservación</p> <p><b>DESCRIPCIÓN</b>  <b>Conservación 2x10'</b>                      Muy importante la movilidad de Ixs jugadorxs exteriores para ofrecer alternativas de pase para dar continuidad al juego. No obsesionarse con hacer TODXS pared en el centro porque la aglomeración lo imposibilita.                       CREAR ESPACIO PARA OCUPARLO Y APROVECHARLO</p>						
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16				Tarea 2		OBJETIVOS			Tarea 3		OBJETIVOS		
17				Técnicos	control, pase, tiro			Técnicos	control, pase, tiro				
18				Tácticos	marcaje, desmarque, apoyos, paredes			Tácticos	marcaje, desmarque, apoyos, paredes				
19				Físicos				Físicos					
20				Psicológicos	cohesión, percepción			Psicológicos	cohesión, percepción, comunicación				
OBSERVACIONES					DESCRIPCIÓN			ATAQUE-DEFENSA			DESCRIPCIÓN		
FEEDBACK					<p><b>Ataque-Defensa 20'</b>                      Se divide el espacio como en el dibujo. Cada defensa actúa, haciendo marcaje individual, dentro de su zona mientras que el delantero puede moverse libremente. Si consigue desmarcarse puede finalizar jugada. Los defensas sólo pueden robar el balón al delantero o interceptar los pases. Cambiar roles en cada jugada. Gol tras pared vale x2</p>			<p>(Marcaje zonal, desmarque de ruptura)</p>  <p><b>Objetivos</b>                      Físicos:                      Tácticos:                      Tácticos: marcaje zonal, desmarque de ruptura                      Psicológicos:                      Descripción: 4x4-P. Marcamos dos subespacios 10x10 como se muestra. En cada uno ubicamos a un central. Los otros dos defensas harán de laterales/canilleros. Los atacantes tendrán: un punta que se colocará entre los centrales y puede moverse, libremente, por los dos subespacios; dos jugadores de banda y uno en el centro que, inicialmente, no tendrá marcaje.                      Restricciones:                      &gt; Para finalizar jugada, los atacantes deberán jugar, al menos una vez, con el punta y superar la línea de fuera de juego con un desmarque de ruptura. (no conducción, regate, etc)                      Consigne:                      &gt; Comunicación en defensa                      &gt; Movilidad de jugadores sin balón en ataque</p>			<p><b>Ataque-Defensa</b>                      La percepción y la comunicación tienen mucha importancia.                       Si es necesario, modificar el número de jugadores. (superioridad numérica)                       Gol tras pared vale x2</p>		

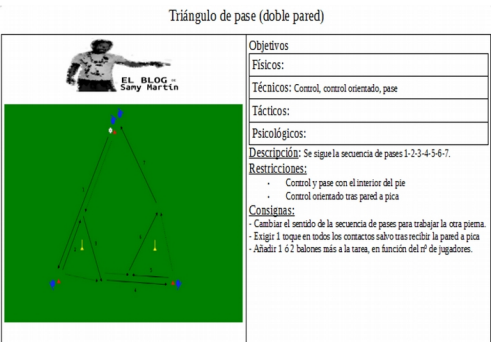

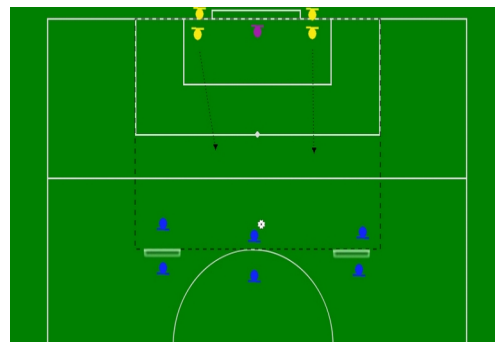


N.º SESIÓN	MATERIAL			OBJETIVOS				
	4	chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA				Control-pase	apoyo	coordinación	cohesión
	12/09/18	escalera	aros	vallas	regate	paredes		comunicación
	CATEGORÍA				entrada			toma decisión
FÚTBOL 8	petos	portería peq	otros	tiro			percepción	


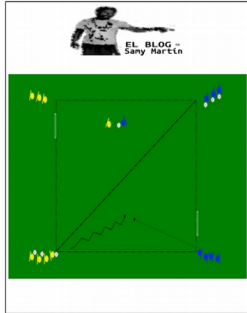
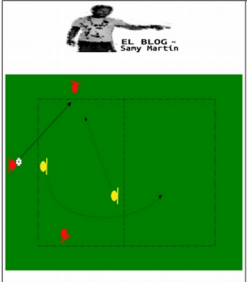
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS
1			Técnicos	control, pase	Técnicos	control, pase, regate, entrada
2			Tácticos	apoyo	Tácticos	apoyo
3			Físicos	coordinación	Físicos	
4			Psicológicos	cohesión, comunicación	Psicológicos	toma decisional, comunicación, percepción
5				<b>DESCRIPCIÓN</b> Calentamiento general 5' Coordinación escaleras (10 repeticiones) Rueda de pase 10' Seguir la secuencia de pases 1-2-3 y la rotación A-B-C-A. Una vez por cada lado. Insistir en el timing (tiempo-espacio) para que nadie quede esperando. Rotación a máxima velocidad. Nombrar a compañerx antes de darle el balón		<b>DESCRIPCIÓN</b> Conservación 3x6' Rapidez en el desplazamiento a cono para poder volver a participar  Evitar la devolución de pase fomenta la aparición de tercer hombre
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16			Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS
17			Técnicos	control, pase, tiro	Técnicos	regate, entrada, cobertura técnica
18			Tácticos	paredes, apoyo	Tácticos	
19			Físicos		Físicos	
20			Psicológicos		Psicológicos	
OBSERVACIONES				<b>DESCRIPCIÓN</b> Tiro tras pared interior 2x10' El jugador que da el pase corre tras el balón haciendo presión pasiva sobre el poseedor. Éste, el recibir el balón, hace pared con el/la compañerx de banda para finalizar jugada posteriormente.		<b>DESCRIPCIÓN</b> Mini partidos 1x1 Importante usar el perfil adecuado. Cerrar el camino a portería. (en el dibujo: pierna izquierda delante para llevar al contrario hacia el córner)
FEEDBACK						


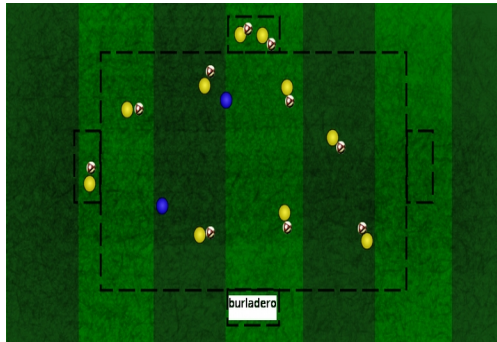
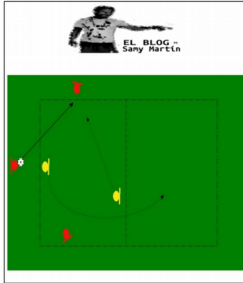
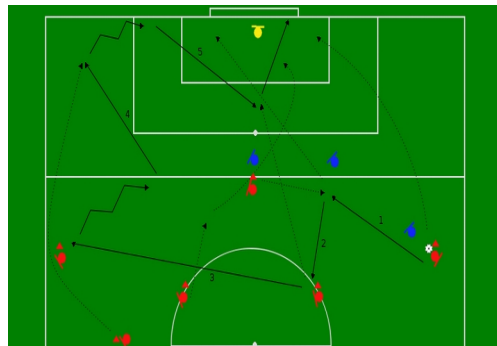
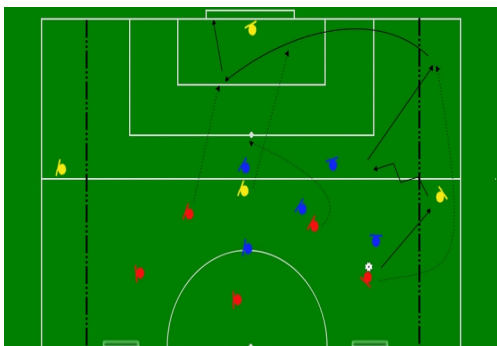
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS							
	7		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos				
	HORA Y FECHA					Control-pase	desmarque		cohesión				
	17/09/18		escalera	aros	vallas	cobertura técnica	marcaje		sacrificio				
	LUGAR					tiro	repliegue						
			petos	portería peq	otros								
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS			
1			Técnicos	conducción, cobertura técnica			Técnicos	control, pase, tiro					
2			Tácticos				Tácticos	marcaje, desmarque					
3			Físicos				Físicos						
4			Psicológicos				Psicológicos	cohesión, sacrificio, comunicación					
5						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
6		Calentamiento general 5'				<p>Coordinación + acción técnica (10 repeticiones)</p> <p><b>Juego de conducción 15'</b></p> <p>Todxs lxs jugadorxs tienen un balón salvo los que se "la quedan" (rojos) Las esquinas son "burladeros" donde se podrá permanecer un máximo de 3 segundos para eludir al rival</p>				<p><b>Finalización tras desmarque de ruptura 2x12'</b></p> <p>Para que el gol sea válido, el jugador que está dentro del rectángulo debe recibir tras desmarque de ruptura. <b>No debe tirar obligatoriamente</b></p>			
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS			
17			Técnicos				Técnicos						
18			Tácticos	marcaje, desmarque, repliegue			Tácticos						
19			Físicos				Físicos						
20			Psicológicos				Psicológicos						
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN			
FEEDBACK						<p><b>Conservación 2x10'</b></p> <p>5x5+3C. El juego se desarrolla en una de las zonas. A partir del 4º pase se puede jugar con el comodín más alejado o un jugador del equipo en posesión, realizar desmarque de ruptura hacia el espacio libre</p>				<p><b>Partido</b></p> <p><u>Restricción:</u></p> <p>- Marcaje al hombre</p>			

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>								
	8		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos					
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	amplitud	coordinación	cohesión					
	19/09/18		escalera	aros	vallas	anticipación	apoyos		comunicación					
	<b>LUGAR</b>					interceptación			percepción					
		petos	portería peq	otros				t.decisiones						
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 1</b>			<b>OBJETIVOS</b>		
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos	control, pase						
2			Tácticos	apoyos			Tácticos	apoyos, amplitud						
3			Físicos	coordinación			Físicos							
4			Psicológicos	comunicación, percepción, toma decisional			Psicológicos	comunicación, percepción, atención						
5			<p>RONDO 6X0</p> 			<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción técnica</b>  <b>(10 repeticiones)</b>  <b>Rondo. Percepción, análisis y ejecución 15'</b>                  Es muy <b>IMPORTANTE</b> que lxs jugadorxs estén en continuo movimiento en la situación 6x0 para dificultar la tarea</p> <p><b>¡¡OJO!! PARECE FÁCIL PERO NO LO ES TANTO</b></p>			<p>RUEDA DE PASE (Circulación)</p> 			<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Rueda de pase 15'</b>                  Exigir atención, control con interior del pie y vigilar el timing (tiempo-espacio)</p> <p><b>Progresión:</b>                  Si me dicen solo = control + pase                  Si me dicen cuidado = primer toque</p>		
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 3</b>			<b>OBJETIVOS</b>		
17			Técnicos	amplitud, apoyos, cambio de orientación			Técnicos	amplitud, apoyos						
18			Tácticos				Tácticos							
19			Físicos				Físicos							
20			Psicológicos	comunicación, toma decisional			Psicológicos							
<b>OBSERVACIONES</b>						<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Conservación 2x10'</b>                  6x6+2C                  Espacio subdividido en dos. En espacio activo (donde está balón) se da situación 5x3+1. Hay que dar, como mínimo, 3 pases en el subespacio activo antes de poder jugar con el comodín de la otra banda. Tras el pase, todos los jugadores del equipo en posesión excepto uno cambian de espacio. Si hay pérdida, cambio de roles</p>						<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Partido</b>                  5x5+3                  Se delimitan las bandas para que los comodines manifiesten amplitud. Para hacer gol hay que pasar por una de las dos bandas. La finalización es libre a pesar de que en el dibujo haya un desdoblamiento en banda. Marcaje al hombre para fomentar la movilidad constante  <b>Progresión:</b> Pasar por las dos bandas antes de finalizar</p>		
<b>FEEDBACK</b>														

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	10		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Físicos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA						Control-pase		amplitud	cohesión	
	24/09/18		escalera	aros	vallas	conducción		apoyos	sacrificio		
	LUGAR						finta		basculación	comunicación	
		petos	portería peq	otros	regate						
		tiro									
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase			Técnicos	control, pase, conducción, remate/tiro, finta			
2			Tácticos	apoyos			Tácticos	amplitud			
3			Físicos				Físicos	coordinación			
4			Psicológicos	comunicación, cohesión			Psicológicos	comunicación			
5			 <p>Triángulo de pase (doble pared)</p>			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción técnica 12'</b> <b>3 postas 4' x POSTA</b> 1.- Escaleras 2.- Multisalto en aros 3.- Cambios de dirección (zig-zag, aceleraciones, frenadas...) <b>Rueda de pase en triángulo 10'</b> Adaptar a las necesidades del grupo Nombrar compañerx antes de darle el balón		 <p>CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO F8</p>		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Circuito técnico 2x8'</b> Cambiar de lado para trabajar centros desde ambas bandas  Insistir en las correcciones técnicas (superficies de contacto, pierna a utilizar en cada caso, etc)  Nombrar compañerx antes de darle el balón	
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos				Técnicos				
18			Tácticos	basculación, amplitud, apoyos			Tácticos	mov. Defensivos y ofensivos, superioridad			
19			Físicos				Físicos				
20			Psicológicos	sacrificio, atención			Psicológicos				
OBSERVACIONES			 <p>CONSERVACIÓN</p>			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Conservación 2x10'</b> Se puede variar el número máximo de pases en zona (no superar los 6 pases)  Si es compleja para el grupo hacemos dos subespacios en lugar de tres.				<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Ataque-Defensa 2x10'</b> Situaciones 3x2 ó 4x3 Aprovechar para corregir la basculación, amplitud y los apoyos (líneas de pase)	
FEEDBACK											



	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS															
	11		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Físicos	Psicológicos											
	HORA Y FECHA					Control-pase		marcaje		cohesión											
	26/09/18		escalera	aros	vallas	regate		desmarque		sacrificio											
	LUGAR					entrada		paredes		comunicación											
			petos	portería peq	otros	tiro		cobertura													
						permuta															
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS											
1			Técnicos			control, pase		Técnicos		regate, entrada, tiro											
2			Tácticos					Tácticos													
3			Físicos					Físicos													
4			Psicológicos					Psicológicos													
5						<b>DESCRIPCIÓN</b>		1x1 con finalización (portería pequeña)		<b>DESCRIPCIÓN</b>											
6						<b>Calentamiento general 5'</b> <b>Habilidad de balón 18'</b> Dominio Mano-pie Mano-muslo Mano-cabeza Controles Lanzar-empeine Lanzar-interior (orientado) Lanzar-exterior (orientado) <b>Fútbol-tenis 10'</b>		 <table border="1"> <tr><th>Objetivos:</th></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos: Regate, entrada</td></tr> <tr><td>Tácticos: Orientación en el marcaje</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td><b>Descripción:</b> Dividimos en diagonal un espacio de 15x15 y ubicamos las porterías como muestra el dibujo. En cada zona se da situación de 1x1 donde, el jugador defensor, debe alejar a su oponente de la portería y el atacante, hacer gol.</td></tr> <tr><td><b>Restricción:</b> - La jugada acaba en 10"</td></tr> <tr><td><b>Consignas:</b> - Para alejar al contrario de la portería que defendemos: - Orientación del marcaje - Forma habil del jugador que ataca</td></tr> <tr><td>- Para realizar una buena entrada: - Realizar acción cuando el balón esté fuera del radio de acción del atacante (mala conducción o regate)</td></tr> <tr><td>- El jugador que ataca debe "mover" al defensor para hacerle perder la orientación a la portería y cambiar el ritmo tras el regate para no ser alcanzado.</td></tr> </table>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos: Regate, entrada	Tácticos: Orientación en el marcaje	Psicológicos:	<b>Descripción:</b> Dividimos en diagonal un espacio de 15x15 y ubicamos las porterías como muestra el dibujo. En cada zona se da situación de 1x1 donde, el jugador defensor, debe alejar a su oponente de la portería y el atacante, hacer gol.	<b>Restricción:</b> - La jugada acaba en 10"	<b>Consignas:</b> - Para alejar al contrario de la portería que defendemos: - Orientación del marcaje - Forma habil del jugador que ataca	- Para realizar una buena entrada: - Realizar acción cuando el balón esté fuera del radio de acción del atacante (mala conducción o regate)	- El jugador que ataca debe "mover" al defensor para hacerle perder la orientación a la portería y cambiar el ritmo tras el regate para no ser alcanzado.	<b>1x1 porterías pequeñas 15'</b> Permitir la creatividad de lxs jugadorxs. Tener en cuenta <b>proteger</b> el balón cuando no se tiene espacio y posibilidad de <b>encarar</b> cuando sí	
Objetivos:																					
Físicos:																					
Técnicos: Regate, entrada																					
Tácticos: Orientación en el marcaje																					
Psicológicos:																					
<b>Descripción:</b> Dividimos en diagonal un espacio de 15x15 y ubicamos las porterías como muestra el dibujo. En cada zona se da situación de 1x1 donde, el jugador defensor, debe alejar a su oponente de la portería y el atacante, hacer gol.																					
<b>Restricción:</b> - La jugada acaba en 10"																					
<b>Consignas:</b> - Para alejar al contrario de la portería que defendemos: - Orientación del marcaje - Forma habil del jugador que ataca																					
- Para realizar una buena entrada: - Realizar acción cuando el balón esté fuera del radio de acción del atacante (mala conducción o regate)																					
- El jugador que ataca debe "mover" al defensor para hacerle perder la orientación a la portería y cambiar el ritmo tras el regate para no ser alcanzado.																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>											
17			Técnicos			control, pase, interceptación, anticipación		Técnicos													
18			Tácticos			cobertura, permuta, paredes		Tácticos		marcaje individual, desmarque											
19			Físicos					Físicos													
20			Psicológicos			comunicación, sacrificio		Psicológicos		cohesión											
OBSERVACIONES			<b>COBERTURA Y PERMUTA</b> (hombres de distinta línea)  <table border="1"> <tr><th>Objetivos:</th></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación</td></tr> <tr><td>Tácticos: Cobertura, permuta</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td><b>Descripción:</b> En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacía la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.</td></tr> </table>			Objetivos:	Físicos:	Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación	Tácticos: Cobertura, permuta	Psicológicos:	<b>Descripción:</b> En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacía la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.	<b>DESCRIPCIÓN</b>			<b>DESCRIPCIÓN</b>						
Objetivos:																					
Físicos:																					
Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación																					
Tácticos: Cobertura, permuta																					
Psicológicos:																					
<b>Descripción:</b> En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacía la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.																					
FEEDBACK						<b>Cobertura y permuta 15'</b> El objetivo de los atacantes es llegar hasta la línea de fondo. <b>MUY IMPORTANTE</b> la comunicación en defensa: "salgo", "me quedo", etc. y la actitud defensiva Las paredes (devolución a un contacto superando a un rival) suman un punto			<b>Partido</b> <b>Consignas:</b> - Marcaje individual. Sólo le puedo robar el balón a mi par (fomenta el desmarque y las paredes) - Todo el equipo celebra los goles												

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>									
	13		chinchetas	conos	picas	<b>Técnicos</b>		<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>					
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase		desdoblamiento	coordinación	motivación					
		01/10/18	escalera	aros	vallas	conducción		vigilancia of.							
	<b>LUGAR</b>					tiro		cobertura							
		petos	portería peq	otros	finta		permuta								
					regate										
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>					
1			Técnicos	conducción, control, pase, regate, finta			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación							
2			Tácticos				Tácticos	cobertura y permuta							
3			Físicos	coordinación			Físicos								
4			Psicológicos	motivación			Psicológicos	comunicación							
5						<b>DESCRIPCIÓN</b>		<p><b>COBERTURA Y PERMUTA</b></p> <p>(hombres de distinta línea)</p>  <p><b>Objetivos</b></p> <p>Físicos:</p> <p>Técnicos: Control, pase, anticipación, <u>interceptación</u></p> <p>Tácticos: Cobertura, permuta</p> <p>Psicológicos:</p> <p><b>Descripción:</b> En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacía la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.</p>		<b>DESCRIPCIÓN</b>					
6						<p><b>Calentamiento general 5'</b></p> <p><b>La cogida con burladero 10'</b></p> <p>- 5' con pierna derecha</p> <p>- 5' con pierna izquierda</p> <p>Tiempo máximo en burladero: 3"</p> <p><b>Coordinación + acción final 10'</b></p> <p>Variabilidad en ejercicios coordinativos</p>						<p><b>Cobertura y permuta 15'</b></p> <p>El objetivo del equipo que ataca es llevar el balón a la línea de fondo</p> <p><b>MUY IMPORTANTE</b> la comunicación (solo, cuidado, salgo, me quedo, ve tú, etc)</p>			
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>					
17			Técnicos	control, pase, conducción, remate			Técnicos								
18			Tácticos	desdoblamiento, vigilancia ofensiva			Tácticos								
19			Físicos				Físicos								
20			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	motivación							
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>					
<b>FEEDBACK</b>						<p><b>Acción combinativa 8'xLADO</b></p> <p>La ubicación de los defensas es opcional. En cualquier caso, harían una defensa estática o pasiva. Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5. El/la jugador/a de banda que conduce hacia el centro <b>NO PUEDE</b> entrar al remate para mantener el equilibrio del equipo (vigilancia ofensiva)</p> <p>- Nombrar a compañerx antes de darle el pase</p> <p>- Celebrar goles todxs juntxs</p>				<p><b>Partido 2x12'</b></p> <p>Delimitamos bandas por dos motivos: amplitud y posibilidad de realizar desdoblamiento por banda</p> <p><b>Restricción:</b> Pasar, al menos, por una de las bandas antes de finalizar</p> <p><b>Consigna:</b> Alternancia en el juego. Combinar juego corto con largo; llegada por el centro y por las bandas</p> <p>Celebrar goles todxs juntxs</p>					




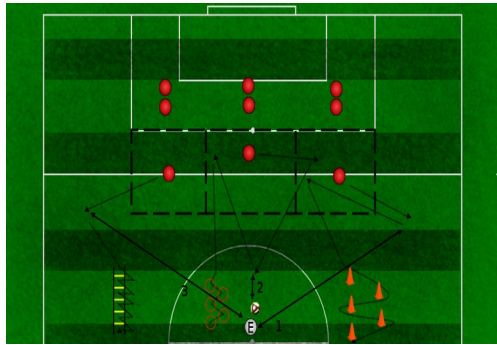
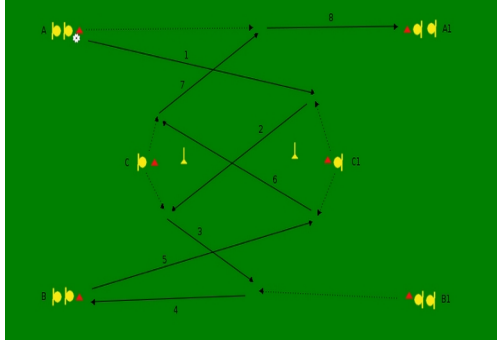
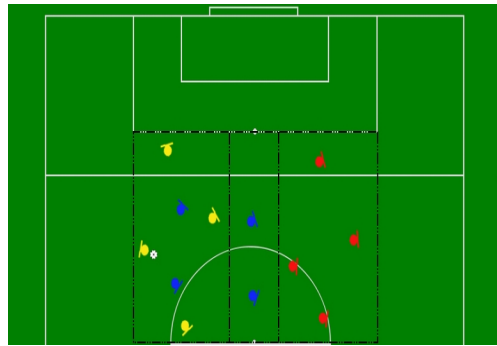
N.º SESIÓN	MATERIAL			OBJETIVOS				
	14	chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA				Control-pase	desmarque	coordinación	motivación
	03/10/18	escalera	aros	vallas	anticipación	marcaje		
	LUGAR				interceptación	cambio orientación		
	petos	portería peq	otros					



JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación	Técnicos	control, pase
2			Tácticos	cambio de orientación	Tácticos	líneas de pase
3			Físicos		Físicos	
4			Psicológicos	comunicación, atención, sacrificio	Psicológicos	comunicación, percepción, motivación


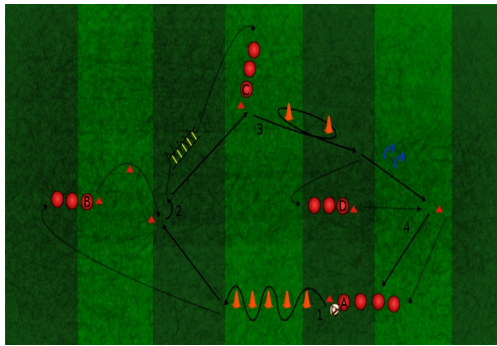

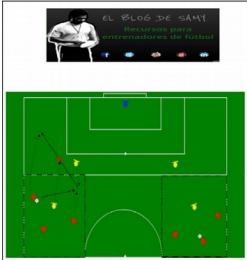
5	<p><b>RONDO CUÁDRUPLE</b></p> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <p><b>MATERIALES</b></p> <p><b>Físicos:</b> Balones pequeños</p> <p><b>Técnicos:</b> control, pase, anticipación, interceptación</p> <p><b>Tácticos:</b> espacios libres, cambio de orientación, pressing</p> <p><b>Psicológicos:</b> comunicación, atención, sacrificio</p> <p><b>Descripción:</b> 8-4 jugadores en espacio 15x15m con 4 subespacios iguales. 6 jugadoras exteriores y 2 interiores. Cuando el balón "cambia de banda" las jugadoras C ocupan los espacios vacíos.</p> <p><b>Restricciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las jugadoras (I) deben ocupar los cuadrantes de forma diagonal</li> <li>En defensa, 2 jugadoras presionan en zona activa y 2 cierran líneas de pase cercanas</li> <li>Máximo 2 toques</li> </ul> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Circulación rápida con cambios de orientación</li> <li>Organización y comunicación en defensa. <i>Me agrupo y luego presiono</i></li> </ul>			<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Calentamiento general 5'</b></p> <p><b>Coordinación + acción técnica 10'</b></p> <p>Variabilidad en ejercicios de coordinación</p> <p><b>Rondo cuádruple 15'</b></p> <p>Si resulta muy compleja hacer rondo doble</p>	<p><b>RUEDA DE PASE</b></p> <p>Creando líneas de pase</p> <p><b>Objetivos</b></p> <p><b>Físicos:</b></p> <p><b>Técnicos:</b> Control orientado, pase</p> <p><b>Tácticos:</b> Apoyo diagonal</p> <p><b>Psicológicos:</b> Percepción, análisis</p> <p><b>Descripción:</b> Seguir la secuencia de pases. 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotación A-B-C-B-A.</p> <p><b>Restricción:</b> Control orientado tras crear líneas de pase</p> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Engru a los jugadores rápidos en el movimiento de apoyo</li> <li>Tener en cuenta correr con la posición corporal abierta (me permite ver el balón y el espacio a mi espalda)</li> </ul> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permitimos que el jugador del centro elija en qué lado hace el apoyo</li> </ul>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Rueda de pase 15'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perfil corporal adecuado (de espaldas a banda)</li> <li>Trabajo con las dos piernas (ser exigentes con esto)</li> <li>Cada vez que se da un pase se debe decir un mensaje positivo sobre el grupo, en general, o el compañerx al que paso, en concreto</li> </ul>
---	---	--	--	---	---	--



Tarea 2			OBJETIVOS	Tarea 3			OBJETIVOS
16			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, tiro	Técnicos		
17			Tácticos	desmarque, marcaje	Tácticos		desmarques, marcaje
18			Físicos		Físicos		
19			Psicológicos	percepción	Psicológicos		




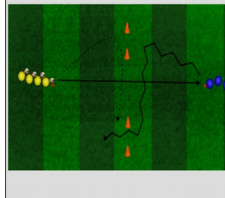
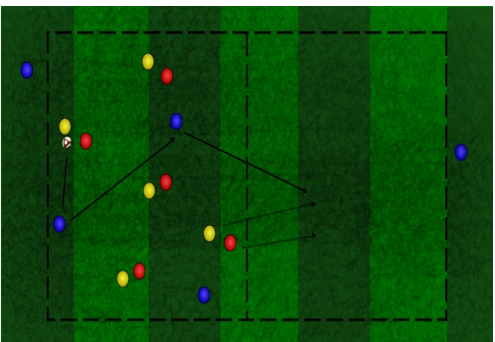
20	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Rondo 4x2 + finalización 15'</b></p> <p>Podemos hacer varios rondos o hacerlo por oleadas de jugadorxs. Juegan 3x2 en espacio grande +1x1 en el espacio pequeño. El delantero (D) debe recibir el balón tras desmarcarse para poder finalizar la jugada. La finalización es, totalmente, libre y participa: todo el ataque y dos de los defensas (los más próximos a balón)</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Partido 2x12'</b></p> <p>Se marcan dos cuadrantes en las esquinas como en el dibujo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Marcaje individual.</li> <li>El equipo que ataca portería grande, para finalizar jugada; uno de lxs jugadorxs debe hacer desmarque de ruptura hacia uno de los cuadrantes y recibir dentro</li> <li>Celebrar goles todxs juntxs</li> </ul>
<p><b>FEEDBACK</b></p>			

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>								
	16		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos					
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	amplitud		motivación					
		08/10/18		escalera	aros	vallas	conducción	basculación						
	<b>LUGAR</b>					regate	cambio de orientación							
			petos	portería peq	otros	tiro	repliegue							
						Anticipación-intercepción								
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>				
1			Técnicos	control, pase,			Técnicos	control, pase						
2			Tácticos	basculación, cobertura			Tácticos	cambio de orientación, amplitud						
3			Físicos	coordinación			Físicos							
4			Psicológicos	atención			Psicológicos	comunicación						
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + basculación 15'</b> Los jugadores, uno a uno, salen de la zona para recibir pase del entrenador mientras los compañeros basculan. Una vez que todos han pasado el balón realizan los ejercicios de coordinación 5' en cada fila						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rueda de pase 15'</b> Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8.  La rotación se da entre A → A1; B → B1; C → C1  Cambiar a C y C1 por tiempo para que todos trabajen los movimientos, perfiles y controles orientados Nombrar compañerx antes del pase		
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>				
17			Técnicos				Técnicos							
18			Tácticos	amplitud, repliegue, basculación, cambio de orientación			Tácticos							
19			Físicos				Físicos							
20			Psicológicos	motivación			Psicológicos							
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Conservación 18'</b> 3 repeticiones de 6' Los equipos roban por tiempo. "Castigar" al equipo que menos roba al final de la tarea.  4x2 en cada espacio grande + 2 defensas que intentan cortar el pase de una zona a otra. Mínimo 4 pases para cambiar de zona			<b>DESCRIPCIÓN</b> Partido libre					
<b>FEEDBACK</b>														


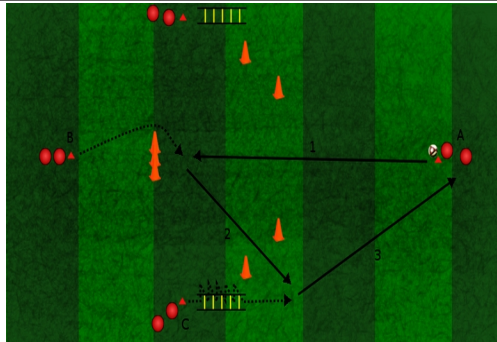



	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>																		
	17		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos															
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	marcaje	coordinación	motivación															
	10/10/18		escalera	aros	vallas	juego de cabeza	desmarque																	
	<b>LUGAR</b>					regate	amplitud																	
		petos	portería peq	otros	entrada	basculación																		
					temporización																			
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>															
1			Técnicos		control, pase, conducción		Técnicos		control, pase, tiro															
2			Tácticos				Tácticos		finalización															
3			Físicos				Físicos																	
4			Psicológicos		comunicación		Psicológicos																	
5					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción final 10'</b> (Variabilidad)  Nombrar compañerx antes de darle el balón <b>Rondo 3x1, 4x1, 4x2 10'</b> Movilidad (no rondos estáticos)		<b>TIRO TRAS TRIANGULACIÓN</b>  <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos: Control, pase, tiro</td></tr> <tr><td>Tácticos:</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td>Descripción: Dibujamos dos triángulos como se ve en el gráfico (aprox. 6 m) y distribuimos a los jugadores en los mismos. Se sigue la secuencia de pases 1-2-3. Antes del tiro, (donde indica la marca) el jugador está obligado a realizar un control oscurado a portería.</td></tr> <tr><td>Restricciones:</td></tr> <tr><td>1. Triangulación a un contacto con el interior del pie</td></tr> <tr><td>2. En el triángulo de la izquierda (dibujo) se espera el tiro con pierna derecha y en el de derecha, con izquierda.</td></tr> <tr><td>3. Tiro empuje total.</td></tr> <tr><td>Consignas:</td></tr> <tr><td>- Movimientos de anticipación en la triangulación</td></tr> <tr><td>- Varian superficie de contacto en el tiro (empuñe interior, exterior)</td></tr> <tr><td>- Terminar jugada 1x1 con el portero</td></tr> </table>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos: Control, pase, tiro	Tácticos:	Psicológicos:	Descripción: Dibujamos dos triángulos como se ve en el gráfico (aprox. 6 m) y distribuimos a los jugadores en los mismos. Se sigue la secuencia de pases 1-2-3. Antes del tiro, (donde indica la marca) el jugador está obligado a realizar un control oscurado a portería.	Restricciones:	1. Triangulación a un contacto con el interior del pie	2. En el triángulo de la izquierda (dibujo) se espera el tiro con pierna derecha y en el de derecha, con izquierda.	3. Tiro empuje total.	Consignas:	- Movimientos de anticipación en la triangulación	- Varian superficie de contacto en el tiro (empuñe interior, exterior)	- Terminar jugada 1x1 con el portero	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rueda de pase con finalización 15'</b> Permitir 1x1 con el portero (no siempre) dando creatividad en la definición a lxs jugadorxs  Comunicar antes de pasar Celebrar goles (lxs tres que participan)	
Objetivos:																								
Físicos:																								
Técnicos: Control, pase, tiro																								
Tácticos:																								
Psicológicos:																								
Descripción: Dibujamos dos triángulos como se ve en el gráfico (aprox. 6 m) y distribuimos a los jugadores en los mismos. Se sigue la secuencia de pases 1-2-3. Antes del tiro, (donde indica la marca) el jugador está obligado a realizar un control oscurado a portería.																								
Restricciones:																								
1. Triangulación a un contacto con el interior del pie																								
2. En el triángulo de la izquierda (dibujo) se espera el tiro con pierna derecha y en el de derecha, con izquierda.																								
3. Tiro empuje total.																								
Consignas:																								
- Movimientos de anticipación en la triangulación																								
- Varian superficie de contacto en el tiro (empuñe interior, exterior)																								
- Terminar jugada 1x1 con el portero																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>															
17			Técnicos				Técnicos																	
18			Tácticos		amplitud, basculación, cambio de orientación, marcaje		Tácticos		amplitud, cambio de orientación, desmarque, marcaje															
19			Físicos				Físicos																	
20			Psicológicos				Psicológicos		motivación															
<b>OBSERVACIONES</b>			<b>CONSERVACIÓN</b>  <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: Amplitud, cambio de orientación</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td>Descripción: 5x3+3C en espacio 30x20 m delimitamos dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón de una banda a la otra sin perder la posesión del mismo.</td></tr> <tr><td>Consignas:</td></tr> <tr><td>- Vigilar la ocupación en el espacio interior</td></tr> <tr><td>- Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas)</td></tr> <tr><td>- Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas</td></tr> <tr><td>Progresión:</td></tr> <tr><td>- Establecer un número de pases máximos en subsección central, obligando a jugar a las bandas rápidamente</td></tr> </table>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: Amplitud, cambio de orientación	Psicológicos:	Descripción: 5x3+3C en espacio 30x20 m delimitamos dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón de una banda a la otra sin perder la posesión del mismo.	Consignas:	- Vigilar la ocupación en el espacio interior	- Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas)	- Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas	Progresión:	- Establecer un número de pases máximos en subsección central, obligando a jugar a las bandas rápidamente	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Conservación 2x10'</b> Establecer marcaje individual para fomentar los desmarques tanto de apoyo como de ruptura y las situaciones de 1x1  Insistir en la amplitud cuando hay posesión para dejar espacio al compañerx (no atraer adversarios)				<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Partido</b> Formación de partido (o similar) El único jugador que puede superar la línea central en el MC. En cada espacio se da, como máximo, situación 3x3 más 1C que actúa siempre en banda (amplitud) Máximo 5 pases en cada zona Hay que jugar en las dos zonas para poder finalizar jugada Celebrar goles Marcaje individual			
Objetivos:																								
Físicos:																								
Técnicos:																								
Tácticos: Amplitud, cambio de orientación																								
Psicológicos:																								
Descripción: 5x3+3C en espacio 30x20 m delimitamos dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón de una banda a la otra sin perder la posesión del mismo.																								
Consignas:																								
- Vigilar la ocupación en el espacio interior																								
- Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas)																								
- Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas																								
Progresión:																								
- Establecer un número de pases máximos en subsección central, obligando a jugar a las bandas rápidamente																								
<b>FEEDBACK</b>																								

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>						
	19		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>			
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	desdoblamiento	coordinación	motivación			
		15/10/18	<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	conducción	vig. Ofensiva		comunicación			
	<b>LUGAR</b>					finta	cobertura					
		<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>	regate	permuta						
					tiro							
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>			
1			Técnicos	control, pase, conducción, regate, finta			Técnicos	control, pase, conducción, tiro				
2			Tácticos				Tácticos	desdoblamiento, vigilancia ofensiva				
3			Físicos	coordinación			Físicos					
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos					
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Rueda de pase con elementos de coordinación 15'</b> 1.- Conducción + pase + skipping 2.- Control orientado + pase + escaleras 3.- Conducción bordeando conos (finta) + pase + salto vallas 4.- Control en carrera + pase + sprint Rotación: A-B-C-D-A					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Acción combinativa 2x8'</b> El jugador que es doblado debe permanecer por detrás de la jugada, sin incorporarse a la finalización, con el fin de equilibrar la subida del compañero a su espalda (vigilancia ofensiva) Los defensores pueden actuar: - Estáticos - Defensiva pasiva - Defensa real	
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>			
17			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, tiro			Técnicos					
18			Tácticos	cobertura, permuta, progresión			Tácticos					
19			Físicos				Físicos					
20			Psicológicos	motivación			Psicológicos					
<b>OBSERVACIONES</b>			<b>COBERTURA Y PERMUTA</b> (3x2. Desde banda) 			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Cobertura y permuta + finalización 2x10'</b> Misma tarea que en sesiones anteriores pero con finalización  Celebrar goles			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Partido libre</b> Corregir sobre los objetivos trabajados Aprovechar acciones a balón parado (córner, faltas, etc) para practicar alguna. <b>SIEMPRE</b> como parte del juego. No de manera aislada			
<b>FEEDBACK</b>												
			Objetivos: _____ Físicos: _____ Técnicos: _____ Tácticos: cobertura, permuta Psicológicos: _____ Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores <b>AMARILLOS</b> deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores <b>ROJOS</b> que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción. Restricciones: - No permitir defensa en línea - Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda) Consignas: - Limitar el número de toques si <b>ROJO</b> progresa con facilidad - Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento									


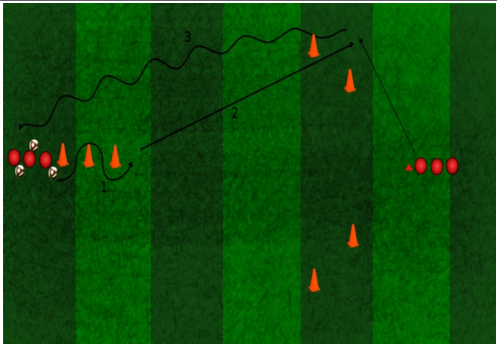
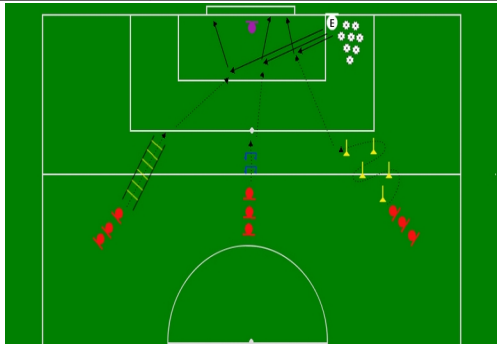
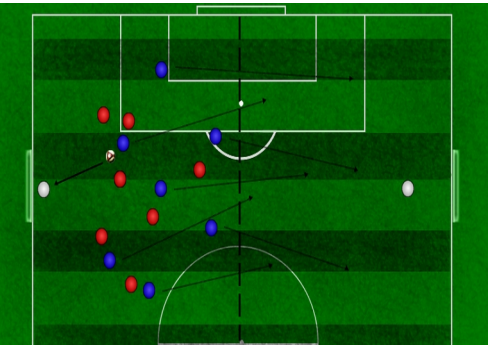
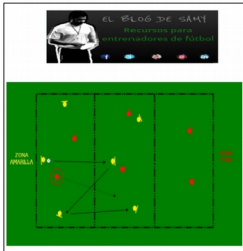
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	20		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	cambio de orientación	coordinación	autoconfianza
	17/10/18		escalera	aros	vallas	anticipación	basculación		
	LUGAR					interceptación	repliegue		
		petos	portería peq	otros	temporización def				
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación		Técnicos	control, pase, finta, anticipación		
2			Tácticos	cambio de orientación, pressing, espacios libres		Tácticos	cambio de orientación ind, temporización def		
3			Físicos	coordinación		Físicos	velocidad desplazamiento		
4			Psicológicos			Psicológicos	autoconfianza		
5			RONDO CUÁDRUPLE		DESCRIPCIÓN	1x1. Temporización		DESCRIPCIÓN	
6					<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción técnica 10 repeticiones</b>  <b>Rondo cuádruple 15'</b>                      Si es necesario, se pueden introducir más jugadores por fuera</p>			<p><b>1x1. Temporización 15'</b>                      Es importante hacerles ver que mover al contrario, y engañarlo con fintas me permite ganar tiempo y espacio</p> <p>Cambio de ritmo tras acciones para aprovechar el espacio ganado</p>	
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos			Técnicos	control, pase, tiro		
18			Tácticos	cambio de orientación, basculación, repliegue		Tácticos	basculación, cambio de orientación, vigilancia def		
19			Físicos			Físicos			
20			Psicológicos			Psicológicos			
OBSERVACIONES					DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN	
					<p><b>Conservación 3x6'</b>                      4x2 en las zonas grandes + 2 que tratan de cerrar líneas de pase en rectángulo central. Como mínimo, hay que dar 4 pases para poder cambiar el balón de zona. Cada equipo roba durante 6'. El equipo que menos balones recupera tiene que pagar un "castigo" (flexiones, abdominales, vueltas al campo, etc.)</p>	<p><b>Tiro tras triangulación 2x5'</b>                      Cambiar de lado para trabajar ambas piernas                      Vigilar perfil corporal</p> <p><b>3x2 con 3 carriles 15'</b>                      En cada carril puede haber un jugador de cada equipo como máximo. El defensa de zona pasiva (no balón) debe mantener un perfil corporal que le permita ver al jugador más alejado y el balón. (cerrar espacio y vigilar)</p>			
FEEDBACK									

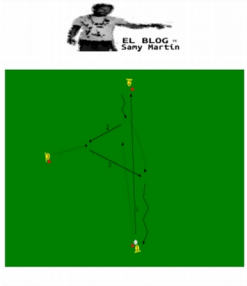
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS																
	22		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos													
	HORA Y FECHA					Control-pase	marcaje	coordinación	autoconfianza													
	22/10/18		escalera	aros	vallas	juego de cabeza	desmarque															
	LUGAR					Regate-entrada	amplitud															
			petos	portería peq	otros	temporización	basculación															
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS												
1			Técnicos	control, pase, juego de cabeza			Técnicos	control, pase, regate, entrada, temporización def														
2			Tácticos				Tácticos															
3			Físicos	coordinación			Físicos															
4			Psicológicos				Psicológicos	autoconfianza														
5						DESCRIPCIÓN		1x1. Temporización		DESCRIPCIÓN												
6						<b>Calentamiento general 5'</b> <b>Control y pase 10'</b> Control y pase en parejas o tríos en movimiento por todo el espacio. Trabajar ambas piernas, distintas alturas y distancias <b>Coordinación + juego de cabeza 15'</b> 1.- Escalera 2.- Salto a vallas 3.- Slalom Remate de cabeza frontal y occipital (girando el cuello)					<table border="1"> <thead> <tr> <th>OBJETIVOS</th> <th>MATERIALES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Físicos:</b> velocidad de desplazamiento</td> <td>Balones grandes</td> </tr> <tr> <td><b>Técnicos:</b> control, pase, finta, anticipación</td> <td>Conos pequeños</td> </tr> <tr> <td><b>Tácticos:</b> cambio de orientación individual, temporización defensiva</td> <td>Petos</td> </tr> <tr> <td><b>Psicológicos:</b> creatividad, autoconfianza</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		OBJETIVOS	MATERIALES	<b>Físicos:</b> velocidad de desplazamiento	Balones grandes	<b>Técnicos:</b> control, pase, finta, anticipación	Conos pequeños	<b>Tácticos:</b> cambio de orientación individual, temporización defensiva	Petos	<b>Psicológicos:</b> creatividad, autoconfianza	
OBJETIVOS	MATERIALES																					
<b>Físicos:</b> velocidad de desplazamiento	Balones grandes																					
<b>Técnicos:</b> control, pase, finta, anticipación	Conos pequeños																					
<b>Tácticos:</b> cambio de orientación individual, temporización defensiva	Petos																					
<b>Psicológicos:</b> creatividad, autoconfianza																						
7											<b>1x1. Temporización 15'</b> Importante el uso de las fintas y cambios de dirección en ataque. En defensa, es importante "no ir loco" robar el balón. Hay que mantener (temporizar) y buscar el momento adecuado para hacer la entrada											
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS												
17			Técnicos				Técnicos															
18			Tácticos	marcaje, desmarque de ruptura, amplitud, basculación			Tácticos															
19			Físicos				Físicos															
20			Psicológicos				Psicológicos															
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN												
						<b>Conservación 3x8'</b> 5x5+5C. Los dos equipos juegan dentro de uno de los espacios. Establecer marcaje individual (rojos y amarillos) Para poder cambiar de zona debe haber un desmarque de ruptura. Podemos limitar el número de pases previos al desmarque(mínimo o máximo). Tras el control del jugador/a que hace el desmarque, todxs cambian de espacio.					<b>Partido libre 2x10'</b>											
FEEDBACK																						


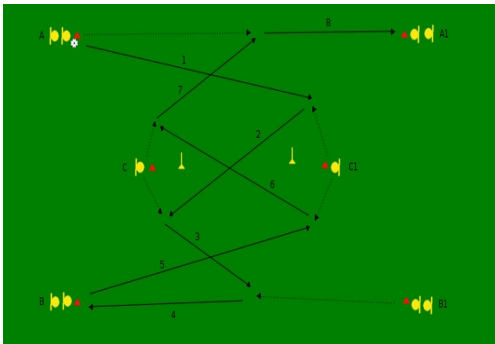

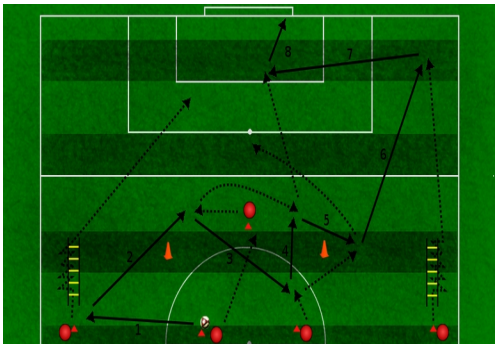
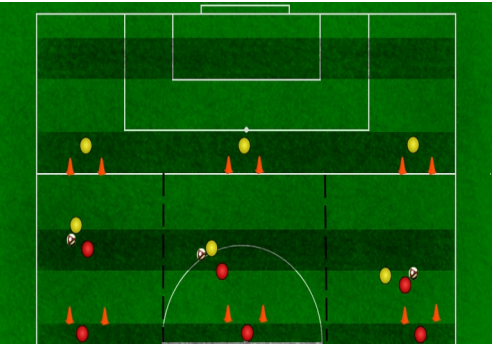


	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	23		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	coordinación	autoconfianza
	24/10/18		escalera	aros	vallas	Regate-entrada	basculación		comunicación
	LUGAR					temporización	cambio de orientación		
			petos	portería peq	otros	tiro	repliegue		
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, anticipación		Técnicos	control, pase, regate, entrada, temporización, tiro		
2			Tácticos			Tácticos			
3			Físicos			Físicos			
4			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	autoconfianza		
5				<b>DESCRIPCIÓN</b>		<p><b>1X1 EN BANDA</b> Distintos ángulos defensivos</p>  <p><b>Objetivos:</b></p> <p><b>Físicos:</b></p> <p>Técnicos: Control, regate, entrada, finalización</p> <p>Tácticos: Detectar y ocupar espacio libre</p> <p><b>Psicológicos:</b></p> <p>Descripción: Marcamos dos espacios de 3x3m como muestra el gráfico. Por fuera del cuadro, colocamos conos, que serán la posición inicial de los defensas Defensa frontal, lateral y por la espalda. El entrenador (E) da balón al jugador atacante (AMARILLO). Tras controlar, debe superar la oposición de un adversario con un regate (o tiro) y finalizar acción.</p> <p><b>Restricción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No se permite la presión hasta que el balón salga del cuadro marcado</li> <li>- Tiro dentro del área - Interior del pie</li> <li>- Tiro desde fuera del área - E empeine interior o total</li> </ul> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acción rápida (no hay temporización en ataque)</li> <li>- Cambio de ritmo tras regate. Evitando que el defensor nos alcance</li> </ul>	<b>DESCRIPCIÓN</b>		
6				Calentamiento general 5'			<p><b>1x1 en banda. Tres ángulos distintos 2x10'</b></p> <p>Cada jugador AMARILLO hace tres acciones seguidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x1 con defensa frontal</li> <li>- 1x1 con defensa lateral</li> <li>- 1x1 con defensa a la espalda</li> </ul> <p>Y se cambia de lado. Rotación sólo en mi banda</p>		
7				Coordinación escaleras 10 repeticiones					
8				Rueda de pase 15'					
9				Seguir secuencia de pases 1-2-3 y rotación A-B-C-A. Tras el primer pase, control orientado hacia compañerx para pase posterior. Si doy el pase a la derecha, control y paso con derecha y viceversa					
10				Nombrar compañerx antes de pase					
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Tarea 3	OBJETIVOS		
17			Técnicos			Técnicos			
18			Tácticos	amplitud, basculación, repliegue, cambio de orientación		Tácticos	amplitud, cambio de orientación, basculación		
19			Físicos			Físicos			
20			Psicológicos			Psicológicos			
OBSERVACIONES				<b>DESCRIPCIÓN</b>			<b>DESCRIPCIÓN</b>		
				<p><b>Conservación 3 equipos 6x4'</b></p> <p>Cada equipo roba por tiempo. El equipo que menos balones recupera, o hacer perder, paga un "castigo"</p> <p>Para pasar el balón a la otra zona hay que dar X pases</p> <p>Tener en cuenta el espacio de juego y el número de jugadores así como las restricciones técnicas (número de toques, pases mínimos, etc.)</p>			<p><b>Partido 15'</b></p> <p>Se delimitan las bandas con el fin de ser ocupadas por el equipo que ataca generando amplitud. El desdoblamiento que aparece en el dibujo NO es obligatorio. Buscamos acciones de 2x1,3x1,3x2 en banda. Atraer rivales y generar juego por el otro costado</p>		
FEEDBACK									

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	25		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	cobertura	coordinación	autoconfianza		
	29/10/18		escalera	aros	vallas	anticipación	permuta	velocidad técnica	creatividad		
	LUGAR					interceptación	cambio de orientación	velocidad desplazamiento	sacrificio		
		petos	portería peq	otros	Regate-entrada						
					temporización						
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS				
1			Técnicos	control, pase, regate, entrada, temporización		Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación				
2			Tácticos			Tácticos	cambio de orientación, circulación				
3			Físicos	coordinación		Físicos					
4			Psicológicos	autoconfianza		Psicológicos	atención, comunicación, sacrificio				
5			1x1. Temporización		<b>DESCRIPCIÓN</b>	RONDO CUÁDRUPLE		<b>DESCRIPCIÓN</b>			
6					<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción final 10'</b>                      - Variabilidad en ejercicios de coordinación                      - Insistir en el trabajo con ambas piernas                      - Evitar recepción en estático  <b>1x1. Temporización + cambio dirección 15'</b>                      Es MUY IMPORTANTE ocultar nuestra intención al rival (fintas, amagos, cambios de dirección)</p>			<p><b>Rondo cuádruple 15'</b>                      Importante la corrección a los jugadorxs rojos del centro en cuanto al posicionamiento en diagonal para ofrecer distintas alturas de pase a lxs compañerxs</p> <p>Adaptar el espacio si es necesario. Buscamos que haya circulación fluida de un espacio a otro. No interesa que se pare mucho la tarea con pérdidas/robos</p>			
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Tarea 3		OBJETIVOS			
17			Técnicos	conducción, regate, entrada, temporización		Técnicos	control, pase, tiro				
18			Tácticos	temporización, cobertura, permuta		Tácticos	paredes				
19			Físicos	velocidad técnica, velocidad desplazamiento		Físicos					
20			Psicológicos	autoconfianza, creatividad, sacrificio		Psicológicos					
OBSERVACIONES			Temporización defensiva, cobertura y permuta		<b>DESCRIPCIÓN</b>			<b>DESCRIPCIÓN</b>			
					<p><b>1x1. Temporización + ayuda defensiva 2x10'</b>                      Podemos modificar el tiempo de retraso con el que sale el segundo defensa según el nivel de lxs jugadorxs                      Comenzar con defensa pasiva y, posteriormente, activarla</p>	<p><b>Tiro tras pared 2x5'</b>                      Lxs jugadorxs D, tras el pase, actúan como defensas (pasivos) para que lxs compañerxs simulen una pared antes de finalizar la jugada</p> <p><b>Partido libre 15'</b>                      Establecer alguna restricción 6 pases antes de tiro, 2-3 toques x jugador/a, todo el equipo en campo contrario para hacer gol, etc.</p>					
FEEDBACK											

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>					
	26		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>		
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	cambio de orientación	coordinación	autoconfianza		
	31/10/18		<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	juego de cabeza	basculación		percepción		
	<b>LUGAR</b>					Regate-entrada	repliegue		comunicación		
			<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>	temporización					
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
1			Técnicos	control, pase			Técnicos	juego de cabeza			
2			Tácticos	apoyo			Tácticos				
3			Físicos				Físicos	coordinación			
4			Psicológicos	percepción, comunicación			Psicológicos				
5						<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>	
6						<b>Calentamiento general 5'</b>				Juego de cabeza 3x6' Utilizar varias superficies de contacto: remate frontal, remate parietal, peinada  Variabilidad en ejercicios de coordinación  Utilización de balón de goma espuma si observamos miedo al remate (adquieren primero el movimiento y cuando tienen confianza usamos el balón reglamentario)	
7						<b>Rueda de pase. Percepción 15'</b>					
8						1.- Conducción entre conos					
9						2.- Pase a través de portería					
10						3.- Conducción hasta inicio					
11						- El/la jugador/a que recibe el pase elige una portería para hacer el apoyo. Control orientado con interior del pie					
12						- Trabajo de ambas piernas					
13						- Vigilar el timing (espacio-tiempo)					
14											
15											
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
17			Técnicos	control, pase, entrada, regate, temporización			Técnicos				
18			Tácticos	basculación, cambio de orientación, repliegue			Tácticos	repliegue intensivo			
19			Físicos				Físicos	sacrificio			
20			Psicológicos	atención, comunicación			Psicológicos	atención			
<b>OBSERVACIONES</b>			CONSERVACIÓN DE BALÓN (Progresión y repliegue individual)			<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<b>FEEDBACK</b>						<b>Conservación 2x8'</b> Si hay pérdida de balón, se para la tarea brevemente y se cambian los roles  En caso de que les cueste la progresión, modificamos la restricción y jugamos en superioridad numérica dejando el mayor número de jugadorxs en la última línea defensiva				<b>Partido 2x10'</b> Marcamos la línea divisoria como en el dibujo. Tras pérdida, o finalizar jugada, el equipo debe replugar a campo propio rápidamente con el fin de evitar un contraataque.  Incentivar al equipo que recupera a realizar ataques rápidos para que se de un mayor número de repliegues	


	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	28		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	espacio libre	coordinación	creatividad
	05/11/18		escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientación		comunicación
	LUGAR					finta	paredes		percepción
		petos	portería peq	otros	relevo			análisis	
		tiro							
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, relevo, conducción, finta, tiro		Técnicos	control, pase		
2			Tácticos			Tácticos	paredes		
3			Físicos	coordinación		Físicos			
4			Psicológicos			Psicológicos	comunicación		
5			CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO		DESCRIPCIÓN	RUEDA DE PASE		DESCRIPCIÓN	
6					<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción técnica 10'</b>                      Variabilidad en ejercicios coordinativos</p> <p>Insistir en el uso de ambas piernas y superficies de contacto (interior, exterior, volea, pecho, muslo, cabeza...)</p> <p><b>Circuito técnico 12'</b>                      El relevo no es muy usual pero, bien trabajado, puede ser útil en ciertos momentos</p> <p>Creatividad para enfrentar al portero</p>			<p><b>Rueda de pase. Paredes 15'</b>                      El/la jugador/a que inicia debe simular defensa y debe parecer una defensa real para que el trabajo sea efectivo.</p> <p>Si consiguen hacer un buen trabajo podemos progresar y hacer una defensa real, entonces el/la jugador/a que recibe balón decide si hacer la pared o encarrar al oponente en 1x1</p>	
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos			Técnicos			
18			Tácticos	espacios libres		Tácticos	cambio de orientación		
19			Físicos			Físicos			
20			Psicológicos	percepción, análisis, comunicación		Psicológicos			
OBSERVACIONES			Espacios libres		DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN	
					<p><b>Conservación. Espacios libres 2x10'</b>                      Existen varias formas de ocupar y aprovechar el espacio. Empezamos por una sencilla, desocupar el espacio para que sea ocupado por un/a compañerx en conducción de balón</p>			<p><b>Partido 2x12'</b>                      Para poder acabar la jugada hay que pasar por ambas bandas. El <b>desdoblamiento</b> que se ve en el dibujo no es obligatorio</p> <p>El equipo que ataca portería grande tiene toque libre                      Equipo que defiende portería grande tiene máximo 3 toques. Si da 6 pases = 1 gol</p>	
FEEDBACK									

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS																		
	29		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos															
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	coordinación	creatividad															
	07/11/18		escalera	aros	vallas	Anticipación-intercepción	cambio de orientación		comunicación															
	LUGAR					Regate-entrada	cobertura		percepción															
			petos	portería peq	otros		permuta		análisis															
									motivación															
JUGADORES		A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS													
1				Técnicos	control, pase			Técnicos	control, pase, anticipación, intercepción															
2				Tácticos	cambio de orientación			Tácticos	cobertura, permuta															
3				Físicos				Físicos																
4				Psicológicos	comunicación			Psicológicos	comunicación, percepción, análisis															
5							<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Rueda de pase 15'</b> Seguir la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8. La rotación es: A → A1 B → B1 C → C1 Cambiar a lxs jugadorxs C cada 2-3 minutos (según número de jugadorxs) Control orientado con interior del pie de pierna alejada de balón		<b>COBERTURA Y PERMUTA</b> (3x2. Desde banda)  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: cobertura, permuta</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td>Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.</td></tr> <tr><td>Restricciones:</td></tr> <tr><td>- No permitir defensa en línea</td></tr> <tr><td>- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)</td></tr> <tr><td>Compás:</td></tr> <tr><td>- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad</td></tr> <tr><td>- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento</td></tr> </table>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: cobertura, permuta	Psicológicos:	Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.	Restricciones:	- No permitir defensa en línea	- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)	Compás:	- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad	- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>3x2. Finalización, cobertura y permuta. 2X10'</b> Dividir el grupo en dos y cada un grupo a una banda. Lxs defensas van rotando tras cada acción. Permitir creatividad en el ataque. Aportar correcciones sobre los movimientos defensivos (nunca en línea, cambio de marca, hablarse, etc.)	
Objetivos:																								
Físicos:																								
Técnicos:																								
Tácticos: cobertura, permuta																								
Psicológicos:																								
Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.																								
Restricciones:																								
- No permitir defensa en línea																								
- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)																								
Compás:																								
- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad																								
- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16				<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>													
17				Técnicos	control, pase			Técnicos	regate, entrada															
18				Tácticos	amplitud, cambio de orientación			Tácticos																
19				Físicos	coordinación			Físicos																
20				Psicológicos	comunicación, motivación			Psicológicos	creatividad, autoconfianza															
OBSERVACIONES							DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN													
							<b>Acción combinativa 15'</b> Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotación: BD – MCD – MCI – BI – DEL. <b>Cambiar el lado de salida para trabajar por ambas bandas.</b> Insistir en centros con pierna menos hábil. Si estoy en derecha, con derecha y viceversa. Lxs que participan en la acción, si hay gol, deben celebrarlo				<b>Minipartidos 1x1, 2x2</b> Hacer varios campos y establecer categorías (ojito con la competitividad)  Fomentar el regate, que inventen con total libertad. En defensa: temporización, seguridad, perfil defensivo													
FEEDBACK																								







	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	31		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	coordinación	creatividad
	12/11/18		escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientación		autoconfianza
	LUGAR					regate	basculación		comunicación
		petos	portería peq	otros	tiro	marcaje		sacrificio	


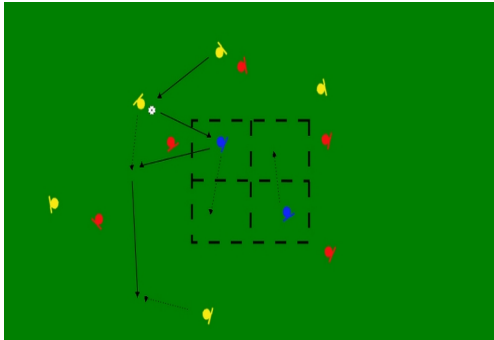
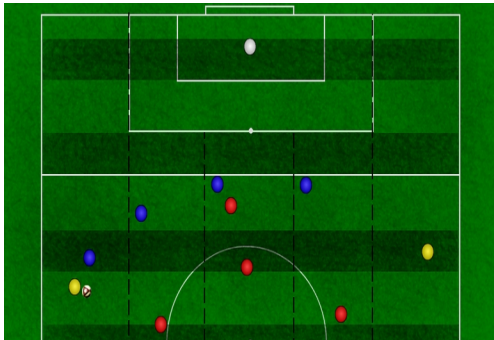
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS
1			Técnicos	control, pase, conducción	Técnicos	control, pase, conducción, regate, tiro
2			Tácticos	cambio de orientación, amplitud	Tácticos	
3			Físicos		Físicos	
4			Psicológicos		Psicológicos	creatividad, autoconfianza

	DESCRIPCIÓN	DESCRIPCIÓN
5	<p><b>RUEDA DE PASE</b> (Circulación)</p>  <p><b>Objetivos:</b> Físicos: Técnicos: Control, pase, conducción Tácticos: Circulación de balón formación 4-1</p> <p><b>Psicológicos:</b> Descripción: Los jugadores realizan la secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. La rotación es A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-A</p> <p><b>Restricciones:</b> - Control y pase con el interior del pie - Conducción exterior del pie - Control de balón con pierna más alejada del emisor del pase (perfil corporal)</p> <p><b>Consignas:</b> - Primero buenos pases y controles, luego rápidos - Incluir en los movimientos previos a recibir el balón - Trabajo comunicativo (sólo-cuidado, nombrar receptor de pase, etc)</p>	<p><b>2x1 desde banda 2x8'</b> Tras pase, el receptor encara al defensor que sale en su busca y, según hacia donde haga el regate, la jugada terminará con tiro o centro y remate. Por tanto, tienen dos alternativas para acabar la jugada. Permitir creatividad a lxs jugadorxs y pedirles variabilidad de regates y cambios de dirección. Eso sí, la jugada debe ser rápida. No más de 8-10 segundos</p>
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		



	Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS
16		control, pase		
17	Técnicos	control, pase	Técnicos	
18	Tácticos	cambio de orientación, amplitud, basculación	Tácticos	marcaje individual
19	Físicos		Físicos	
20	Psicológicos	comunicación, sacrificio	Psicológicos	sacrificio



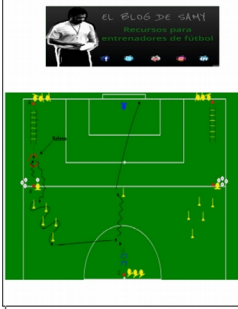
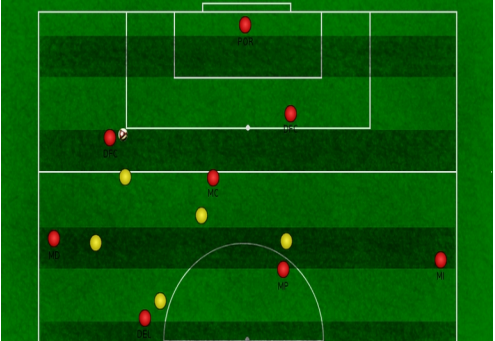
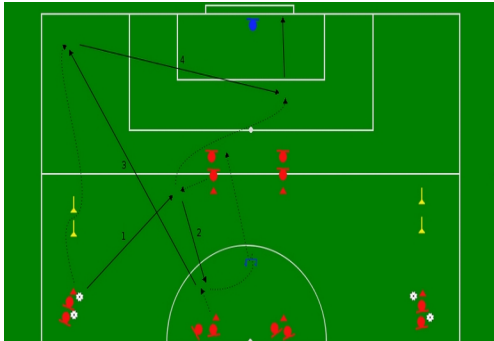
OBSERVACIONES	DESCRIPCIÓN	DESCRIPCIÓN
	<p><b>Ataque-Defensa 2x10'</b> Se puede plantear por oleadas de jugadorxs (2 equipos) o cambiando a lxs defensas por tiempo: máximo 5' Para poder hacer gol, el equipo rojo debe recibir, al menos un pase, en uno de los cuadrados. Lxs defensas bascularán para impedirlo (cada unx en un cuadrado) Muy importante la comunicación en defensa y la rápida circulación en ataque</p>	<p><b>Partido 2x10'</b> <b>Restricción:</b> Marcaje individual. A donde vaya, lo sigo. Sólo pueden quitarse el balón entre ellxs. <b>Pueden añadir más restricciones pero no quitar ésta</b>  Fomentar el regate y la protección del balón (cobertura técnica) como forma de asegurar balón</p>
FEEDBACK		

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS																
	32		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos													
	HORA Y FECHA					Control-pase	espacios libres	coordinación	creatividad													
	14/11/18		escalera	aros	vallas	anticipación	vigilancia ofensiva		autoconfianza													
	LUGAR					interceptación																
		petos	portería peq	otros	Regate-entrada																	
					tiro																	
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS			Tarea 1	OBJETIVOS														
1			Técnicos	control, pase, conducción			Técnicos	conducción, regate, entrada														
2			Tácticos				Tácticos															
3			Físicos	coordinación			Físicos															
4			Psicológicos				Psicológicos	creatividad, autoconfianza														
5			RUEDA DE PASE + COORDINACIÓN			DESCRIPCIÓN			1x1 con finalización (portería pequeña)													
6						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Rueda de pase + coordinación 15'</b> Comenzar el ejercicio con un balón. Desde que tengan la dinámica introducir otro y realizar el trabajo de manera continua (el balón no para)						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>1x1 en porterías pequeñas 15'</b> Orientación en el marcaje. Debemos fijarnos más en el aspecto defensivo que ofensivo. Tratar de llevar el contrario a banda, a su pierna menos hábil, a zonas sin espacio, etc. Realizar las entradas en el momento oportuno (temporizar) Lxs jugadorxs rotan tras cada acción a la fila que tienen enfrente. Cambiar de lado para trabajar el otro perfil										
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16			Tarea 2	OBJETIVOS			Tarea 3	OBJETIVOS														
17			Técnicos	control, pase			Técnicos	control, pase, conducción, tiro-remate														
18			Tácticos	espacios libres			Tácticos	cambio de orientación, amplitud, desdoblamiento														
19			Físicos				Físicos															
20			Psicológicos	percepción, análisis			Psicológicos	comunicación														
OBSERVACIONES				DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN															
FEEDBACK				Conservación 2x10'			Acción combinativa 2x7'															
							No es necesaria la presencia de oponentes. Sin embargo, le dan realismo al ejercicio incluso haciendo una defensa pasiva MUY IMPORTANTE la vigilancia ofensiva que debe realizar el/la jugador/a que es doblado para mantener el equilibrio del equipo <b>Ejercicio libre de tiro 15'</b> Cumpliendo: - En movimiento - Incluye más acciones técnicas - Uso de ambas piernas															


	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>							
	34		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>				
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	paredes	coordinación	creatividad				
		19/11/18	<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	conducción	cobertura		atención				
	<b>LUGAR</b>					tiro	permuta		comunicación				
		<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>		basculación		sacrificio					
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>		
1			Técnicos		control, pase	Técnicos		control, pase, tiro/remate					
2			Tácticos		pared	Tácticos		cobertura, permuta					
3			Físicos		coordinación	Físicos							
4			Psicológicos		creatividad	Psicológicos		creatividad, sacrificio					
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación en filas + acción técnica</b> 10-15 repeticiones Hace varias filas y usar distintos elementos coordinativos (vallas, picas, aros, etc) <b>Rueda de pase. Pared 15'</b> Una vez cogida la dinámica del ejercicio, permitimos al receptor de balón elegir entre hacer pared o enfrentrar 1x1 al defensa						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>3x2. Cobertura y permuta 2x8'</b> Tener más en cuenta el movimiento defensivo que la progresión en ataque. Defensa escalonada (cobertura) y ayuda defensiva si soy superadx (permuta)	
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 3</b>			<b>OBJETIVOS</b>	
17			Técnicos			Técnicos							
18			Tácticos		paredes, movimientos MC	Tácticos		basculación, cambios de orientación					
19			Físicos			Físicos							
20			Psicológicos			Psicológicos		atención, comunicación					
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Conservación 2x10'</b> En el espacio central del juego marcar los cuadrados que se ven en la imagen. El objetivo es hacer pared con uno de los comodines Los comodines (azules) deben estar dentro de los cuadrados y SIEMPRE en diagonal entre sí, ofreciendo así distintas líneas de pase Para facilitar la consecución de paredes, realizamos marcaje al hombre						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Ataque-Defensa 2x10'</b> En cada carril sólo puede haber un jugador de cada equipo (o comodín), excepto el punta que tiene libertad de movimiento. Los defensas deben realizar los movimientos de basculación correctamente. Para poder hacer gol, los atacantes deben jugar con ambos comodines sin perder la posesión de balón (fomentamos la basculación y los cambios de orientación)	
<b>FEEDBACK</b>													


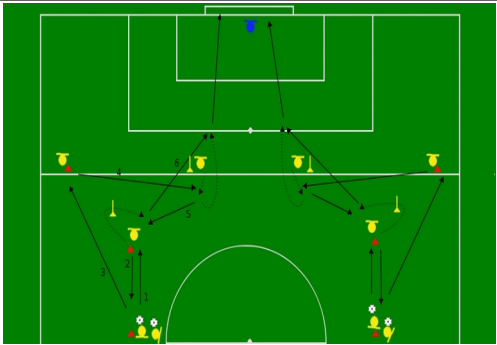
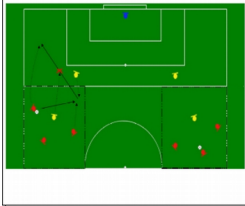
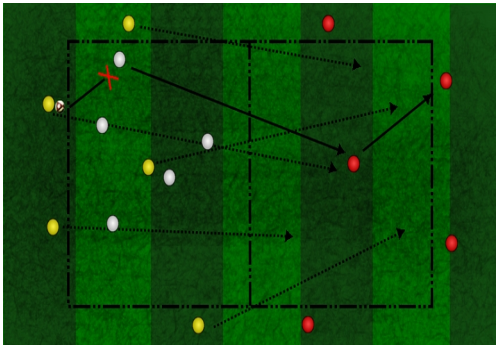
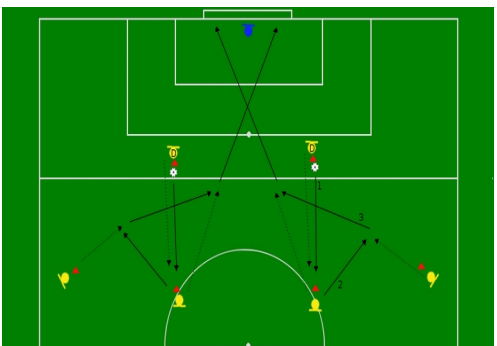




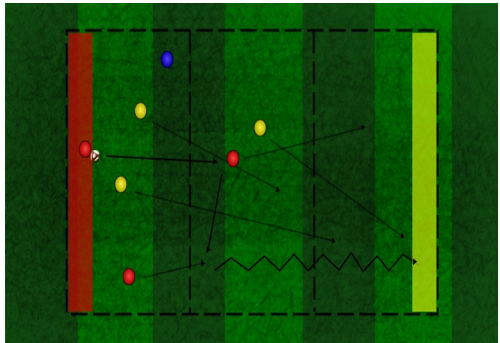
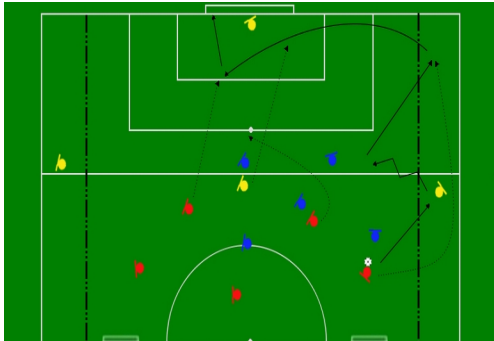
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	35		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos	
	HORA Y FECHA					Control-pase	cambio de orientación	coordinación	creatividad	
	21/11/18		escalera	aros	vallas	anticipación	espacios libres		comunicación	
	LUGAR					interceptación	pressing			
			petos	portería peq	otros	regate				
						entrada				
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, juego de cabeza			Técnicos	control, pase, conducción, tiro/remate		
2			Tácticos	pressing			Tácticos	cambio de orientación, progresión		
3			Físicos	coordinación			Físicos			
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	creatividad, toma decisión		
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación escaleras + acción final</b> 10 repeticiones Golpeo de cabeza <b>Rondo libre. Espacio reducido 15'</b> Variar el tamaño de los espacios o el número de jugadorxs en función de la calidad. Exigir los ayudas permanentes (apoyos) y constante comunicación		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Acción combinativa con toma decisional 2x8'</b> Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6. Ante rival (pica amarilla) tenemos dos opciones: desborde hacia banda para centrar o pared con el punta y finalización. En grupos menos avanzados podemos realizar ambas opciones por tiempo en lugar de dejar libre la toma decisional. Hace <b>HINCAPIÉ</b> en el control con pierna adelantada y el perfil correcto		
6			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>	<b>Tarea 3</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
7			Técnicos	control, pase, regate, entrada			Técnicos			
8			Tácticos	transición ofensiva			Tácticos			
9			Físicos				Físicos			
10			Psicológicos	creatividad			Psicológicos			
11						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>1x1. Transición. Cambio de mentalidad 15'</b> Jugador 1 le pasa el balón a Jugador 2 y sale a defender. Tras la acción, Jugador 1 recibe pase de Jugador 3 y ataca. Por último, Jugador 3 recibe pase de Jugador 4 para atacar. (primero defendiendo – luego ataque) Exigir acciones rápidas (máx. 8”), salida del regate por ambos lados, uso de ambas piernas, etc.		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>CONSERVACIÓN</b> (Espacios libres) Objetivos: Físicos: Tácticos: Psicológicos: Descripción: 5x5+2C. En un cuadrado 20x20 dividimos 4 subespacios. Inicialmente, habrá un jugador de cada equipo en cada subespacio excepto en zona activa (donde está balón) que hay situación 2x2+1C. El objetivo de la tarea es mantener la posición de balón, aprovechando el espacio en los subespacios débiles, para dar continuidad al juego. Restricciones: - Máximo 4 pases en un subespacio - Situación máxima dentro de un subespacio, 2x2+1C. Consignas: - Manifestar amplitud para crear espacios interiores - Restringir el número de toques si cuenta robar en exceso		
12			<b>OBSERVACIONES</b>							
13			<b>FEEDBACK</b>							

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>					
	37		chinchetas	conos	picas	<b>Técnicos</b>		<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>	
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase		amplitud	coordinación	creatividad	
		26/11/18		escalera	aros	vallas	conducción		apoyos		
	<b>LUGAR</b>					relevo		cambio de orientación			
			petos	portería peq	otros	tiro/remate		basculación			
						finta		pressing			
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
1			Técnicos			control, pase		Técnicos		control, pase, conducción, relevo, finta, tiro-remate	
2			Tácticos			basculación		Tácticos		cambio de orientación, apoyo	
3			Físicos			coordinación		Físicos			
4			Psicológicos			comunicación		Psicológicos			
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + basculación + acción coordinativa 15'</b> Lxs jugadorxs se ubican en tres filas. Dentro de cada cuadro, un/a jugador/a. De uno en uno saldrán del cuadro para pedir el balón y devolverlo al entrenador mientras lxs otrxs dos compañerxs hacen los movimientos de <b>basculación</b> correspondientes*		<b>CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO</b> 		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Circuito técnico 2x8'</b> Cambiar de lado. Es importante corregir que el relevo <b>no es un pase</b> sino una transferencia de balón al/la compañero/a.  Voy en conducción y dejo el balón para que lo coja	
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
17			Técnicos			control, pase		Técnicos		control, pase, conducción, remate-tiro	
18			Tácticos			apoyos, cambio de orientación, amplitud, pressing, basculación		Tácticos		amplitud	
19			Físicos					Físicos			
20			Psicológicos			creatividad, comunicación, sacrificio		Psicológicos		comunicación	
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rondo sistema 2x10'</b> El equipo rojo debe tratar de mantener el balón bajo la presión del equipo amarillo <b>Restricciones</b> - Máximo 3 toques - Máximo 6 pases en cada banda (línea imaginaria, perpendicular al punto de penalti que divide el campo el dos) <b>Consignas</b> - Agruparse primero, presionar después - Comunicación constante				<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Acción combinativa 2x8'</b> Seguir secuencia de pases. Rotación a donde doy el pase.  Si hay gol = celebración Si no hay gol = vuelta a sprint hasta siguiente posta  - Vigilar el timing (tiempo-espacio) - Controles perfilado y con pierna adelantada - Uso de ambas piernas para centrar ( <b>NO RECORTE</b> )	
*En el caso de que usemos un sistema con dos centrales haremos 4 cuadrados en lugar de 3 e incluiremos a lxs jugadorxs de banda en el ejercicio											
<b>FEEDBACK</b>											





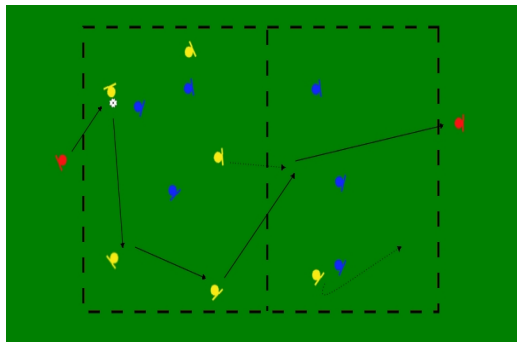
N.º SESIÓN	MATERIAL			OBJETIVOS				
	38	chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA				Control-pase	cobertura	coordinación	creatividad
	28/11/18	escalera	aros	vallas	anticipación	permuta		percepción
	LUGAR				interceptación	paredes		atención
	petos	portería peq	otros	Regate-entrada	profundidad		sacrificio	
				tiro				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, regate, entrada, tiro	Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, tiro/remate		
2			Tácticos		Tácticos	cobertura, permuta, profundidad, paredes		
3			Físicos	coordinación	Físicos			
4			Psicológicos	creatividad, autoconfianza	Psicológicos			
5			1x1 con finalización (portería pequeña)	<b>DESCRIPCIÓN</b>	COBERTURA Y PERMUTA	<b>DESCRIPCIÓN</b>		
6				<b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación en filas + acción técnica</b> <b>10 repeticiones</b> <b>1x1 porterías pequeñas 2x8'</b> Cambiar la diagonal para trabajar el otro perfil defensivo Insistir en el uso de fintas/amagos para engañar al rival Permitir creatividad en el regate		<b>3x2 por banda. Cobertura y permuta 2x8'</b> En defensa: comunicación para que exista coordinación de movimientos En ataque: Fomentar el uso de las paredes para combatir las coberturas y permutas		
7			Objetivos		Objetivos			
8			Físicos:		Físicos:			
9			Técnicos: Regate, entrada		Técnicos:			
10			Tácticos: Orientación en el maraje		Tácticos: cobertura, permuta			
11			Psicológicos:		Psicológicos:			
12			Descripción: Dividimos en diagonal un espacio de 15x15 y ubicamos las porterías como muestra el dibujo. En cada zona se da situación de 1x1 donde, el jugador defensor, debe alejar a su oponente de la portería y el atacante, hacer gol.		Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.			
13			Restricción: - La jugada acaba en 10'		Restricciones: - No permitir defensa en línea - Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)			
14			Consignas: - Para alejar al contrario de la portería que defendemos: - Orientación del maraje - Pierna hábil del jugador que ataca		Consignas: - Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad - Exige comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento			
15			- Para realizar una buena entrada: - Realizar acción cuando el balón esté fuera del radio de acción del atacante (mala conducción o regate) - El jugador que ataca debe "mover" al defensor para hacerle perder la orientación a la portería y cambiar el ritmo tras el regate para no ser alcanzado.					
16			<b>Tarea 2*</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>Tarea 3</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
17			Técnicos		Técnicos	control, pase, tiro		
18			Tácticos	paredes, maraje, movimientos MC y MP	Tácticos	paredes		
19			Físicos		Físicos			
20			Psicológicos	percepción, atención, sacrificio	Psicológicos			
OBSERVACIONES	Conservación			DESCRIPCIÓN	DESCRIPCIÓN			
* Si, por nivel, no podemos realizar la tarea: - Usar menos cantidad de cuadros/jugadorxs centrales - Emplear comodines				<b>Conservación. Paredes 2x10'</b> Tratar de mantener la posesión de balón. Cada pared (devolución de primer toque superando a un rival) suma un punto <b>Restricciones</b> Marraje individual La defensa dentro de los cuadros es pasiva Lxs jugadores dentro del cuadro sólo tienen un toque Deben estar ocupando cuadros diagonales (NO EN LÍNEA)		<b>Tiro tras pared interior 2x8'</b> El/la jugador/a que da el pase inicial, tras darlo sale tras el balón simulando ser un defensa para dar realidad al ejercicio <b>Parti libre</b> Incorporar algún objetivo de los trabajados ABP a trabajar: Saques de banda		
			Objetivos					
			Físicos:					
			Técnicos:					
			Tácticos: paredes, movimientos específicos MC					
			Psicológicos:					
			Descripción: En espacio 20x20 m se dibuja un cuadrado de 10x10 m, dividido en 4 sub-espacios, como se muestra en el dibujo. Jugamos balón de los cuales 2 pasajes están ubicados dentro del espacio central. El objetivo es realizar paredes con los jugadores del centro. Cada pared (superando a un adversario) suma 1 punto.					
			Restricciones: 1. Los jugadores centrales juegan a un toque 2. Estableceremos maraje individual para facilitar las paredes 3. Máximo 4 pase en zona exterior					
			Consignas: - Exigir a los jugadores centrales que, entre ellos, estén en diagonal (tanto en la misma línea), ofreciendo varias alternativas de pase. - No permitamos realizar dos paredes consecutivas en el mismo cuadrante central					
			Progresión: - Exigimos a los jugadores centrales que se muevan a otro cuadrante antes de recibir balón					

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>																	
	40		chinchetas	conos	picas	<b>Técnicos</b>		<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>													
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase		apoyo	coordinación	comunicación													
		03/12/18		escalera	aros	vallas	conducción		cobertura	atención													
	<b>LUGAR</b>					finta		permuta		sacrificio													
			petos	portería peq	otros	regate		pressing		toma decisión													
						tiro				autoconfianza													
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>													
1			Técnicos	control, pase, finta, tiro			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación															
2			Tácticos	apoyos			Tácticos	cobertura, permuta															
3			Físicos				Físicos																
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	atención, comunicación															
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción final</b> <b>10 repeticiones</b> <b>Rueda de pase 'Y' + finalización 2x8'</b> Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6 No recibir en estático en los conos (finta previa) Control y pase con interior del pie Finalización con ambas piernas tras control orientado Permitir 1x1 con el portero (no como norma)		<b>COBERTURA Y PERMUTA</b> (3x2. Desde banda)  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: cobertura, permuta</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td>Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10,10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.</td></tr> <tr><td>Restricciones:</td></tr> <tr><td>- No permitir defensa en línea</td></tr> <tr><td>- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)</td></tr> <tr><td>Comentarios:</td></tr> <tr><td>- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad</td></tr> <tr><td>- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento</td></tr> </table>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: cobertura, permuta	Psicológicos:	Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10,10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.	Restricciones:	- No permitir defensa en línea	- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)	Comentarios:	- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad	- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>3x2. Cobertura y permuta 2x8'</b> Centrarse en la corrección del movimiento defensivo más que en la progresión atacante. En defensa deben mantenerse dos líneas (uno delante y otro detrás) para poder realizar las coberturas	
Objetivos:																							
Físicos:																							
Técnicos:																							
Tácticos: cobertura, permuta																							
Psicológicos:																							
Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10,10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.																							
Restricciones:																							
- No permitir defensa en línea																							
- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)																							
Comentarios:																							
- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad																							
- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>													
17			Técnicos				Técnicos	control, pase, tiro, regate, entrada															
18			Tácticos	pressing tras pérdida, cambio de orientación, apoyos			Tácticos	pared															
19			Físicos				Físicos																
20			Psicológicos	sacrificio, comunicación			Psicológicos	toma decisión, autoconfianza															
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Conservación 2x10**</b> En dos zonas juegan 3 equipos de 5 jugadorxs. Dos equipos (amarillos y rojos) tratan de mantener el balón ante otro que presiona (blanco). Si el equipo que defiende roba el balón debe jugarlo al espacio contrario donde lo robó y se ubica como poseedor de balón. El equipo que tenía la posesión realiza PRESSING TRAS PÉRDIDA a la nueva zona activa				<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Tiro tras pared con toma decisión 15'</b> Tras pase, el/la jugador/a que inicia corre hacia el balón simulando ser un defensa. El/la receptor/a elegirá si hace pared con el/la compañerx o enfrenta al defensa en 1x1 para finalizar la acción <b>Partido libre 15'</b> Establecer restricciones técnicas: n.º pases antes de tiro n.º toques por jugador/a													
Establecer restricciones, si es necesario, para facilitar/dificultar el juego según las necesidades de lxs jugadorxs																							
<b>FEEDBACK</b>																							





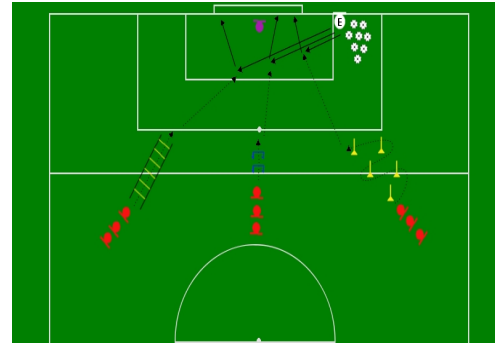
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	41		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	equilibrio	coordinación	comunicación		
	05/12/19		escalera	aros	vallas	anticipación	espacio libre		atención		
	LUGAR					interceptación	cambio de orientación				
			petos	portería peq	otros	tiro					
						remate					
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase, anticipación			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			
2			Tácticos				Tácticos	cambio de orientación, espacios libres			
3			Físicos	coordinación			Físicos				
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	comunicación, atención			
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Rueda de pase + coordinación 15'</b> Seguir secuencia de pases 1-2-3 y rotación A-B-C-A Salir una vez por cada costado Control con pierna adelantada, favoreciendo la velocidad de juego Uso de ambas piernas		<b>RONDO CUÁDRUPLE</b> 		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rondo cuádruple 15'</b> Tener en cuenta el tamaño del espacio según las necesidades/habilidades de los jugadores. Más nivel = menos espacio   Menos nivel = más espacio Si la tarea resulta muy compleja hacer un <b>rondo doble</b>	
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos				Técnicos				
18			Tácticos	equilibrio entre líneas, progresión			Tácticos	amplitud, cambio de orientación			
19			Físicos				Físicos				
20			Psicológicos	atención, comunicación			Psicológicos				
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
FEEDBACK						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
						<b>Conservación 2x10'</b> 3 zonas. En zona activa (donde está balón) juegan 2+1Cx2 y en la siguiente el resto de jugadores. La última zona se queda vacía para mantener el EQUILIBRIO entre líneas (equipo corto). Siempre se ocupan dos zonas de las tres en función de dónde esté el balón. El objetivo del equipo en posesión es llegar, con balón controlado, a zona marcada en color.				<b>Ejercicio de finalización libre 15' SSP</b> Centro y remate Tiro tras conducción Etc. <b>Partido 2x10'</b> Delimitar bandas que están ocupadas por los comodines en inicio pero puede ocupar cualquier jugador del equipo con balón. Para poder hacer gol hay que jugar con las dos bandas	

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS				
	43		chinchetas	conos	picas	Técnicos		Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase		desmarque	coordinación	atención
	10/12/18		escalera	aros	vallas	conducción		marcaje		percepción
	LUGAR					regate		apoyo		comunicación
		petos	portería peq	otros	tiro		cambio de orientación			
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, cobertura técnica, anticipación, interceptación, entrada			
2			Tácticos	apoyo, desmarque de apoyo y ruptura		Tácticos	desmarque de apoyo, progresión			
3			Físicos	coordinación		Físicos				
4			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	atención, percepción			
5			<p>RUEDA DE PASE</p> 		<p>DESCRIPCIÓN</p> <p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción técnica en filas 10'</b>                      Variabilidad en ejercicios coordinativos  <b>Rueda de pase 12'</b>                      Importante la corrección sobre el movimiento previo (apoyos, desmarques) a las recepciones de balón.                      Como progresión, el/la compañero/a que esté detrás en la fila hace presión pasiva por la espalda</p>		<p>RONDO 4x2 (desmarque de apoyo)</p> 		<p>DESCRIPCIÓN</p> <p><b>Rondo doble 4x2 15'</b>                      Podemos:                      - variar el número de toques para cambiar el balón de zona                      - no permitir al defensa de zona activa realizar entradas (sólo interceptación)                      Para facilitar la tarea</p>	
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16			Tarea 2		OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos			Técnicos				
18			Tácticos	marcaje, desmarques de apoyo y/o ruptura		Tácticos	desmarque de apoyo, específico DEL			
19			Físicos			Físicos				
20			Psicológicos	comunicación		Psicológicos	atención, percepción, comunicación			
OBSERVACIONES					DESCRIPCIÓN		<p>ATAQUE-DEFENSA (Movimiento y juego con el puntero)</p> 		DESCRIPCIÓN	
					<p><b>Conservación libre 2x10'</b>                      Diseñar una tarea que contenga, al menos, los objetivos marcados.                      Por ejemplo: 6x6+2 con marcaje individual y zonas o porterías para puntuar</p>				<p><b>Partido 2x10'</b>                      Podemos eliminar las restricciones temporales para dar continuidad al partido pero es importante que se realice el movimiento de desmarque y las llegadas al área para finalizar</p>	
FEEDBACK										



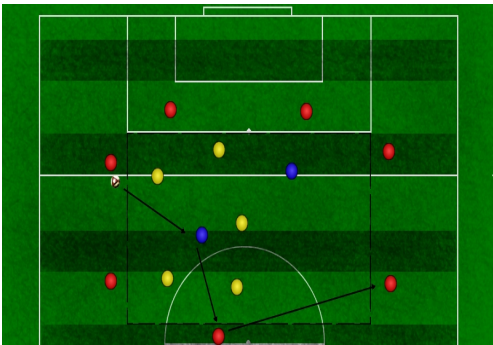
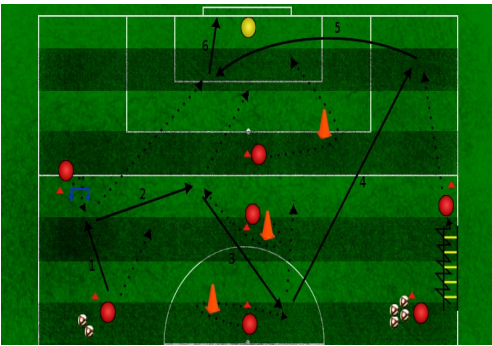
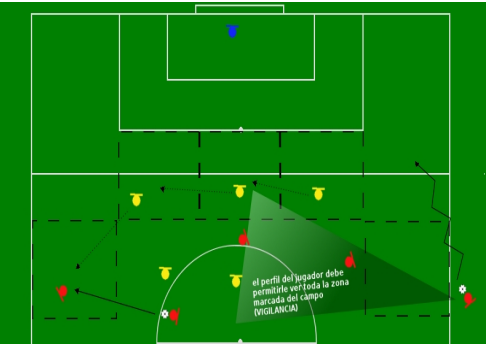
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS											
	44		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos								
	HORA Y FECHA					Control-pase	cobertura	coordinación									
	12/12/18		escalera	aros	vallas	anticipación	permuta										
	LUGAR					interceptación	pressing										
			petos	portería peq	otros	tiro/remate											
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS							
1			Técnicos	control, pase, conducción			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación									
2			Tácticos				Tácticos										
3			Físicos				Físicos										
4			Psicológicos	comunicación, toma decisión, percepción			Psicológicos	percepción, toma de decisión									
5						<b>DESCRIPCIÓN</b>		RONDO F.C. BARCELONA		<b>DESCRIPCIÓN</b>							
6						<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción técnica 15'</b>                      Controles y pases con el interior del pie                      Uso de ambas piernas</p> <p>Si me dicen solx = 2 toques obligados                      Si me dicen cuidado = pase de primera</p>		 <p>Objetivos:                      Físicos:                      Técnicos: control, pase                      Tácticos: apoyo, progresión                      Psicológicos: percepción</p> <p>Descripción: En un espacio 10x10m juegan 8 jugadores divididos en 4 equipos. Un equipo defiende, dándose situación 6x2. Ubicamos a los jugadores del mismo color en posiciones opuestas del rondo. El objetivo del juego es conectar un pase entre dos compañeros de equipo. Buscamos progresar en el juego, anulando la línea de presión. (pase entre líneas)</p> <p>Consignas:                      - Comenzar con posiciones fijas y, posteriormente, permitir movimiento libre de jugadores exteriores.                      - Dar continuidad o progresión al juego según lo requiera la situación. (intención, superioridad, etc)</p>		<p><b>Rondo. 4 colores 15'</b>                      En ataque: elegir el momento para intentar superar la línea defensiva con pase interior                      En defensa: organización para el pressing y cierre de espacios interiores (permanecer escalonados)                      No se permite la entrada</p>							
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS							
17			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos										
18			Tácticos	cobertura, permuta			Tácticos	pressing									
19			Físicos				Físicos										
20			Psicológicos				Psicológicos	comunicación, concentración, percepción									
OBSERVACIONES			<p>COBERTURA Y PERMUTA (3x2. Desde banda)</p>  <p>Objetivos:                      Físicos:                      Técnicos:                      Tácticos: cobertura, permuta                      Psicológicos:</p> <p>Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadrado es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.</p> <p>Restricciones:                      - No permitir defensa en línea                      - Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)</p> <p>Consignas:                      - Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad                      - Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento</p>			<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>							
FEEDBACK						<p><b>3x2. Cobertura y permuta 2x10'</b>                      Cambiar de lado para salir por ambas bandas</p>				<p><b>Ejercicio de tiro libre 15'</b>                      Uso de ambas piernas                      Evitar filas largas (realizar varias postas)  <b>Partido 2x10'</b>                      Marcar 4 zonas. El equipo que ataca portería realiza presión alta con 3 jugadorxs en zona activa. El equipo en posesión, como máximo, puede tener 3 jugadorxs por zona.  <b>Corregir los movimientos defensivos más que los ofensivos. Si hay pérdidas, robos y parones de juego, el objetivo se estará cumpliendo.</b></p>							

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	49		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	coordinación	
	08/01/19		escalera	aros	vallas	regate	apoyos		
	LUGAR					conducción	cambio de orientación		
		petos	portería peq	otros	juego de cabeza	basculación			
					remate/tiro				
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS		Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase		Técnicos	control, pase, conducción, remate, tiro, finta		
2			Tácticos			Tácticos	cambio de orientación, amplitud, paredes		
3			Físicos	coordinación		Físicos	coordinación, cambios de dirección		
4			Psicológicos	comunicación, atención		Psicológicos	percepción, toma de decisión		
5				DESCRIPCIÓN		CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO F8		DESCRIPCIÓN	
6				<b>Calentamiento general 5'</b> <b>Juego calentamiento (libre) 10'</b> <b>Rueda de pase con coordinación 15'</b> Cambiar de sentido para trabajar con ambas piernas Control con pierna adelantada (más alejada del balón) Perfil correcto para dar mayor velocidad al juego Comunicación con el/la compañerx Si hacemos dos cuadrados aumentamos la participación = aumento de intensidad				<b>Circuito técnico 2x8'</b> Vigilar el timing (tiempo-espacio) Ejecución de las acciones en velocidad máxima pero sin perder el control del balón (primero bien, después rápido)	
7						Objetivos: Físicos: coordinación, cambios de dirección Técnicos: control, pase, conducción, remate/tiro, finta Tácticos: cambio de orientación, amplitud, paredes Psicológicos: Descripción: Seguir la secuencia que se muestra en el dibujo. 1.- Conducción simple 2.- Conducción superior (curvilínea) 3.- Pase + devolución pared + coordinación escaleras 4.- Cambio de dirección + pared + conducción superior (zig-zag) 5.- Conducción simple + finta 6.- Apertura a banda 7.- Apoyo unipodal en aros + cambio de dirección + conducción + centro 8.- Remate/Tiro Consignas: > Establecer restricciones en cuanto a la superficie de contacto a utilizar en cada acción > Variabilidad en superficies de contacto y elementos coordinativos > Vigilar "timing" para crear situaciones similares al juego real			
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2	OBJETIVOS		Tarea 3	OBJETIVOS		
17			Técnicos			Técnicos			
18			Tácticos	amplitud, basculación, cambio de orientación		Tácticos			
19			Físicos			Físicos			
20			Psicológicos	comunicación, atención		Psicológicos			
OBSERVACIONES				DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
				<b>Conservación 2x10'</b> Usar medio campo. En zona activa (donde está balón) se juega 5x3 mientras que en zona pasiva se mantiene un 3x1. El objetivo es jugar el balón de una banda a otra mediante pases cortos, aprovechando la superioridad numérica. Tras pérdida, cambio de roles. Podemos incluir restricciones (n.º toques por jugador/a, toques mín/máx para cambiar de lado, etc)				<b>Partido libre 2x10'</b> Dar alguna instrucción para evitar las "pachangas". Buscamos una orientación competitiva	
FEEDBACK									





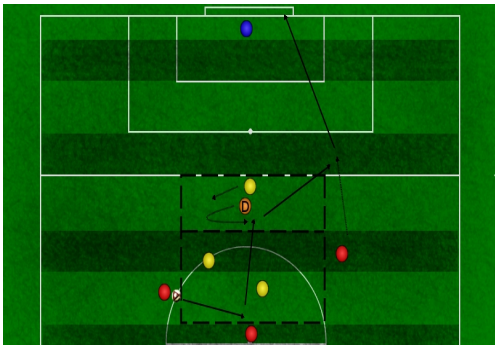
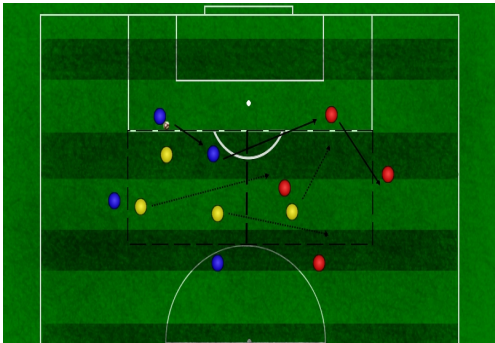
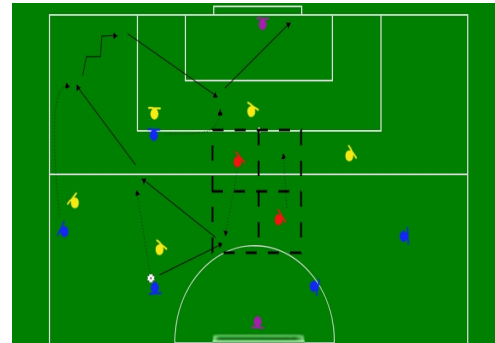
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS						
	50		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					Control-pase	paredes	coordinación	percepción			
	10/01/19		escalera	aros	vallas	anticipación	temporización		análisis			
	LUGAR					interceptación			atención			
		petos	portería peq	otros	tiro/remate			sacrificio				
					juego de cabeza			creatividad				
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1		OBJETIVOS				
1			Técnicos		control, pase	Técnicos		conducción, regate, entrada				
2			Tácticos			Tácticos		temporización, cobertura, permuta				
3			Físicos			Físicos						
4			Psicológicos		percepción, análisis, anticipación, interceptación	Psicológicos		atención, sacrificio, creatividad				
5					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación en filas + acción técnica 3x5'</b> 3 postas Variabilidad en ejercicios y material <b>Rondo perceptivo 12'</b> Movimiento constante para dificultar la tarea			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>1x2. Temporización defensiva 2x10'</b> Corregir sobre los movimientos defensivos más que en los del atacante. Mantener al contrario hasta la llegada de la ayuda para crear superioridad numérica en defensa. Sólo realizar entrada si estoy convencido de robar, o cortar, el balón				
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Tarea 3		OBJETIVOS				
17			Técnicos			Técnicos		juego de cabeza				
18			Tácticos		paredes	Tácticos						
19			Físicos			Físicos		coordinación				
20			Psicológicos		creatividad	Psicológicos						
OBSERVACIONES					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Ataque-Defensa 2x10'</b> Dos equipos. Los comodines pueden ser jugadores del propio equipo. Podemos eliminar las restricciones si dificultad en exceso la tarea			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Coordinación + remate cabeza 3x5'</b> Permitir remate al primer toque si de cabeza no es posible. Usar balones de espuma si fuera necesario				
FEEDBACK												

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>																		
	52		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>															
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	cobertura	coordinación	creatividad															
		14/01/19	<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	Regate-entrada	permuta		atención															
	<b>LUGAR</b>					despeje	cambio de orientación		cohesión															
		<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>	tiro/remate	apoyos		comunicación																
								sacrificio																
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>															
1			Técnicos	control, pase, conducción, despeje, regate, entrada		Técnicos	control, pase, conducción																	
2			Tácticos			Tácticos	apoyos, cambio de orientación																	
3			Físicos	coordinación		Físicos																		
4			Psicológicos	creatividad, atención		Psicológicos	cohesión, comunicación																	
5					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> Coordinación en filas 3x5' Variabilidad en ejercicios coordinativos y acción técnica (control-pase, tiro a puerta pequeña, regate, etc.) <b>Despeje + 1x1 2x8'</b> 3 filas de jugadorxs (azules). Se realiza la conducción entre conos y se cuelga un balón al área para que la defensa (amarillos) despeje el balón a zonas marcadas en banda (despeje orientado). Tras recibir el balón, el/la jugador/a, dentro del cuadro, se enfrenta a una situación de 1x1 con el/la compañerxs que despejó		<b>RUEDA DE PASE</b> (Circulación)  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos: Control, pase, conducción</td></tr> <tr><td>Tácticos: Circulación de balón formación 4-1</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td>Descripción: Los jugadores realizan la secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. La rotación es A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-A</td></tr> <tr><td>Restricciones:</td></tr> <tr><td>- Control y pase con el interior del pie</td></tr> <tr><td>- Conducción exterior del pie</td></tr> <tr><td>- Control de balón con pierna más alejada del emisor del pase (perfil corporal)</td></tr> <tr><td>Consignas:</td></tr> <tr><td>- Primero buenos pases y controles, luego rapidez</td></tr> <tr><td>- Incidir en los movimientos previos a recibir el balón</td></tr> <tr><td>- Trabajo comunicativo (sólo-cuidado, nombrar receptor de pase, etc)</td></tr> </table>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos: Control, pase, conducción	Tácticos: Circulación de balón formación 4-1	Psicológicos:	Descripción: Los jugadores realizan la secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. La rotación es A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-A	Restricciones:	- Control y pase con el interior del pie	- Conducción exterior del pie	- Control de balón con pierna más alejada del emisor del pase (perfil corporal)	Consignas:	- Primero buenos pases y controles, luego rapidez	- Incidir en los movimientos previos a recibir el balón	- Trabajo comunicativo (sólo-cuidado, nombrar receptor de pase, etc)	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rueda de pase 12'</b> Insistir en el movimiento sin balón. No recepción en estático.  Controles en favor del juego buscando mayor velocidad en la circulación de balón. (pierna más alejada, orientación del cuerpo, etc.)  Trabajo de ambas piernas	
Objetivos:																								
Físicos:																								
Técnicos: Control, pase, conducción																								
Tácticos: Circulación de balón formación 4-1																								
Psicológicos:																								
Descripción: Los jugadores realizan la secuencia de pase 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. La rotación es A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-A																								
Restricciones:																								
- Control y pase con el interior del pie																								
- Conducción exterior del pie																								
- Control de balón con pierna más alejada del emisor del pase (perfil corporal)																								
Consignas:																								
- Primero buenos pases y controles, luego rapidez																								
- Incidir en los movimientos previos a recibir el balón																								
- Trabajo comunicativo (sólo-cuidado, nombrar receptor de pase, etc)																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>															
17			Técnicos	control, pase		Técnicos																		
18			Tácticos	saque de banda, cobertura, permuta, finalización		Tácticos																		
19			Físicos			Físicos																		
20			Psicológicos	creatividad, atención, sacrificio		Psicológicos																		
<b>OBSERVACIONES</b>			<b>COBERTURA Y PERMUTA</b> (3x2. Desde banda)  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: cobertura, permuta</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td>Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.</td></tr> <tr><td>Restricciones:</td></tr> <tr><td>- No permitir defensa en línea</td></tr> <tr><td>- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)</td></tr> <tr><td>Consignas:</td></tr> <tr><td>- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad</td></tr> <tr><td>- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento</td></tr> </table>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: cobertura, permuta	Psicológicos:	Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.	Restricciones:	- No permitir defensa en línea	- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)	Consignas:	- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad	- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Cobertura y permuta desde banda 2x10'</b> Iniciar el juego con un saque de banda. Exigir movimiento sin balón para que el/la que saca tenga mayor facilidad para encontrar un receptor/a		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Partido libre 2x10'</b> Introducir algún concepto de los trabajados durante la temporada  Conservación, basculación, cambio de orientación, paredes, desmarques...					
Objetivos:																								
Físicos:																								
Técnicos:																								
Tácticos: cobertura, permuta																								
Psicológicos:																								
Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las bandas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.																								
Restricciones:																								
- No permitir defensa en línea																								
- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)																								
Consignas:																								
- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad																								
- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento																								
<b>FEEDBACK</b>																								

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	53		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	vigilancia defensiva	coordinación	atención		
	16/01/19		escalera	aros	vallas	anticipación	cambio de orientación		comunicación		
	LUGAR					interceptación			toma decisión		
			petos	portería peq	otros	tiro/remate			motivación		
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			
2			Tácticos	cambio orientación, pared, desmarques			Tácticos	conservación, superioridad numérica			
3			Físicos	coordinación			Físicos				
4			Psicológicos	comunicación, toma decisión			Psicológicos	comunicación, atención			
5						<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación en filas</b> (12 repeticiones) - Escaleras (variabilidad) - Aros (zancada lateral) - Picas (zig-zag frotal y de espalda) <b>Rueda de pase 15'</b> <b>Progresión:</b> lxs jugadorxs E y B realizan una pared más corta o larga según lo que mandan C y F				<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rondo sistema 15'</b> Ubicamos a lxs jugadorxs en posesión con el sistema habitual. Están limitados a moverse por su zona de acción. Dentro, lxs defensas tratan de interceptar el balón (no se permite la entrada). Una vez que hay pérdida de balón podemos cambiar de roles o contabilizar los robos por equipo. <b>Establecer restricciones adecuadas para cada caso</b>	
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos	control,pase, tiro/remate			Técnicos	control, pase			
18			Tácticos	cambio de orientación			Tácticos	vigilancia defensiva, cambio de orientación			
19			Físicos	coordinación			Físicos				
20			Psicológicos	comunicación, atención, motivación			Psicológicos	atención, comunicación			
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
						<b>Acción combinativa 2x10'</b> Se sigue la secuencia de pases con los movimientos sin balón previos. Si la jugada acaba en gol es <b>OBLIGATORIO</b> celebrarlo todxs lxs que han participado. Si no acaba en gol, hay que volver hasta punto de partida en sprint (repliegue intenso)		<b>Ataque-defensa 2x10'</b> Se marcan los cuadros con el fin de que la defensa tenga referencias para la basculación. El último jugador/a debe hacer la vigilancia de zona pasiva (no balón) para que no lo cojan la espalda con facilidad. Incentivar el cambio de orientación largo (o rápido) para repetir el mayor número de veces el objetivo. A la señal del entrenador/a el jugador con balón que permanecía fuera comienza un ataque por el pasillo vacío obligando a la defensa a realizar una basculación rápida			
FEEDBACK											

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>										
	55		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>		<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>						
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase		paredes	coordinación	comunicación						
		21/01/19	<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	regate		cambio de orientación		creatividad						
	<b>LUGAR</b>					entrada		amplitud		toma decisión						
		<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>	tiro/remate				sacrificio							
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>						
1			Técnicos			control, pase		Técnicos		control, pase, regate, entrada, tiro						
2			Tácticos			paredes		Tácticos		paredes						
3			Físicos			coordinación		Físicos								
4			Psicológicos			comunicación		Psicológicos		comunicación, creatividad, toma de decisión						
5			<p>RUEDA DE PASE (Pared)</p>  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos: Control, pase</td></tr> <tr><td>Tácticos: Paredes</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> </table> <p><b>Descripción:</b> Ubicamos tres jugadores en triángulo como muestra la imagen. El jugador 1 pasa el balón a 2 y corre, simulando la oposición frontal de un defensa. El jugador 2 hace pared con el 3, ante la oposición del jugador 1, y conduce hacia como inicial. Rotación: 1-3-2</p> <p><b>Restricción:</b> La devolución de pared (por anomonmasia) debe ser a un toque</p> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador 2 debería aproximarse, lo más posible a 1 para realizar una pared efectiva</li> <li>- Vigilar el "timing" en el apoyo de jugador 3</li> </ul>			Objetivos:	Físicos:	Técnicos: Control, pase	Tácticos: Paredes	Psicológicos:	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación en filas + acción técnica 3x5'</b>                      3 postas .5' por posta. Variabilidad en ejercicios coordinativos y técnicos</p> <p><b>Rueda de pase. Paredes 12'</b>                      Si lxs jugadorxs asimilan el ejercicio podemos progresar (aumentar dificultad) permitiendo la toma de decisión al poseedor de balón (hacer pared o enfrenar 1x1)</p>				<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Acción combinativa. Tiro 2x8'</b>                      El/la jugador/a D inicia la acción dando pase al compañerx que tiene enfrente. Tras el pase, sale en velocidad simulando ser un defensa, para que el nuevo receptor realice pared y finalice en portería.</p> <p>Cuando los jugadorxs asimilen el ejercicio damos opción a hacer la pared o finalizar en 1x1, según requiera la jugada</p>	
Objetivos:																
Físicos:																
Técnicos: Control, pase																
Tácticos: Paredes																
Psicológicos:																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>						
17			Técnicos					Técnicos								
18			Tácticos			amplitud, cambio de orientación, paredes		Tácticos								
19			Físicos					Físicos								
20			Psicológicos			comunicación, sacrificio, atención		Psicológicos								
<b>OBSERVACIONES</b>			<p>CONSERVACIÓN</p>  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: Amplitud, cambio de orientación</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> </table> <p><b>Descripción:</b> 5x5=3C en espacio 30x20 m delimitamos dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón de una banda a la otra sin perder la posesión del mismo.</p> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilar la ocupación en el espacio interior</li> <li>- Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas)</li> <li>- Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas</li> </ul> <p><b>Progresión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer un número de pases máximos en subespacio central, obligando a jugar a las bandas rápidamente</li> </ul>			Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: Amplitud, cambio de orientación	Psicológicos:	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Conservación 2x10'</b>  <b>Sistema de puntos:</b>                      Llevar el balón de una banda a otra sin perder posesión = 1 punto</p> <p>Hacer pared (superando a un rival) = 2 puntos</p> <p>Tratar de parar el juego lo menos posible. Tener balones cerca.                      Mayor participación = mayor intensidad</p>		<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Partido libre 2x10'</b>                      Trabajar alguno de los conceptos trabajados en la sesión. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Amplitud</b> → colocar jugadorxs exteriores que deban participar obligatoriamente</li> <li>- <b>Cambio de orientación</b> → sólo se puede marcar tras jugar con un comodín exterior</li> <li>- <b>Paredes</b> → Las paredes puntúan</li> <li>- <b>Pases</b> → dar X pases sin perder la posesión puntúa (conservación)</li> </ul>			
Objetivos:																
Físicos:																
Técnicos:																
Tácticos: Amplitud, cambio de orientación																
Psicológicos:																
<b>FEEDBACK</b>																

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS						
	56		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos			
	HORA Y FECHA					Control-pase	espacios libres	coordinación	creatividad			
	23/01/19		escalera	aros	vallas	juego de cabeza	desmarques	vel. Desplazamiento	vel. Reacción			
	LUGAR					Anticipación-interceptación			atención			
			petos	portería peq	otros	tiro/remate						
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS		
1			Técnicos	juego de cabeza			Técnicos	control, pase, conducción				
2			Tácticos				Tácticos					
3			Físicos	coordinación			Físicos	velocidad de desplazamiento				
4			Psicológicos	creatividad			Psicológicos	velocidad de reacción				
5						DESCRIPCIÓN		RONDO MÚLTIPLE + VELOCIDAD		DESCRIPCIÓN		
6						Calentamiento general 5'			<b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + juego de cabeza 15'</b> - 5' por posta - Trabajar remate frontal y parietal (giro de cuello / lateral) - Permitir remate de volea si no es posible ejecutar con la cabeza - Usar balones de goma espuma si es necesario <b>Lo importante es que adquieran un buen gesto en el golpeo. Los goles, después</b>		<b>Rondo múltiple 15'</b> En esta tarea, lo más importante, además de la técnica, son la velocidad de reacción y la de ejecución. Lxs jugadorxs deben estar atentxs a la orden del entrenador/a y hacer su recorrido lo más rápido posible Podemos eliminar la restricción del número de toques y hay que tener en cuenta el espacio tanto para el rondo (según calidad/número de jugadorxs) como para los desplazamientos (categoría)	
7									<b>Objetivos</b> Físicos: velocidad de desplazamiento Técnicos: control, pase, anticipación, interceptación <b>Tácticos:</b> Psicológicos:		Descripción: Ubicamos 4 rondos y las picas como muestra la imagen. En cada rondo (5x5m) se juega un 3x1. Los jugadores tendrán petos de colores diferentes. A la señal, el color mencionado debe realizar una conducción a través de los conos centrales, mientras que los restantes deben rodear uno de los tres conos exteriores y volver al espacio de juego. El último que llegue, será el defensa. <b>Restricciones:</b> > Conducción con el exterior del pie > Un jugador por cono a la hora de bordearlos > 2 toques en los rondos <b>Consignas:</b> > Velocidad máxima en la conducción y en el desplazamiento tras la señal > Para hacer la conducción, salimos del rondo por el cono de la izquierda	
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS		
17			Técnicos				Técnicos					
18			Tácticos	conservación, espacios libres			Tácticos	desmarques, finalización				
19			Físicos				Físicos					
20			Psicológicos	atención			Psicológicos	creatividad				
OBSERVACIONES			CONSERVACIÓN (Espacios libres)			DESCRIPCIÓN		ATAQUE-DEFENSA (Movimiento y juego con el punta)		DESCRIPCIÓN		
						<b>Conservación 2x10'</b> Importante insistir en la búsqueda del espacio menos poblado con el fin de asegurar la tenencia del balón. Tener en cuenta el espacio de juego. Relación espacio/calidad/número de jugadorxs. A menos calidad técnica es necesario mayor espacio, que da más tiempo para una correcta ejecución técnica.				<b>Ataque-defensa 2x10'</b> Podemos variar las restricciones según las necesidades/cualidades de nuestro equipo. Sin embargo, es importante transmitir que cuando llegamos a zonas de remate (cercanas al área rival) hay que intentar finalizar jugada rápidamente con el fin de evitar pérdidas que puedan ocasionar contraataques rivales		
												<b>Objetivos</b> Físicos: Técnicos: Tácticos: conservación, espacios libres, cambio de orientación, apoyos Psicológicos: Descripción: 3x5+2C. En un cuadrado 20x20 dividimos 4 subespacios. Inicialmente, habrá un jugador de cada equipo en cada subespacio excepto en zona activa (donde está balón) que hay situación 2x2+1C. El objetivo de la tarea es mantener la posesión de balón, aprovechando el espacio en los subespacios débiles, para dar continuidad al juego <b>Restricciones:</b> > Máximo 4 pases en un subespacio > Situación máxima dentro de un subespacio, 2x2+1C <b>Consignas:</b> > Manifestar amplitud para crear espacios interiores > Restringir el número de toques si cuesta robar en exceso
FEEDBACK												

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	58		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	desmarque	coordinación	percepción		
	28/01/19		escalera	aros	vallas	anticipación	pared		análisis		
	LUGAR					interceptación	apoyos		atención		
		petos	portería peq	otros	Tiro-remate	cambio de orientación		sacrificio			
						basculación					
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1		OBJETIVOS			
1			Técnicos		control, pase	Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, tiro/remate				
2			Tácticos		apoyos	Tácticos	desmarque, marcaje zonal				
3			Físicos		coordinación	Físicos					
4			Psicológicos		percepción, análisis	Psicológicos	percepción, análisis				
5			 <p>RUEDA DE PASE Creando líneas de pase</p> <p>Objetivos: Físicos: Técnicos: Control orientado, pase Tácticos: Apoyo diagonal Psicológicos: Percepción, análisis</p> <p>Descripción: Seguir la secuencia de pases: 1-2-3-4-5-6-7-8. Rotación A-B-CB-A.</p> <p>Restricción: Control orientado tras crear líneas de pase</p> <p>Consignas: - Elegir a los jugadores rápidos en el movimiento de apoyo - Tener en cuenta comer con la posición corporal abierta (me permite ver el balón y el espacio a mi espalda)</p> <p>Variante: - Permitimos que el jugador del centro elija en qué lado hace el apoyo</p>		DESCRIPCIÓN		 <p>DESCRIPCIÓN</p> <p><b>Rondo 4x3 + finalización 3x7'</b> Hacer 3 zonas de trabajo (si es posible) que finalicen: 1 a portería grande y los otros dos a porterías pequeñas (zonas de banda) Se juega rondo 4x3. Tras jugar con el delantero (D) se puede finalizar la acción después de realizar un desmarque de ruptura (hacia portería)</p>				
6									DESCRIPCIÓN		
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Tarea 3		OBJETIVOS			
17			Técnicos			Técnicos					
18			Tácticos		cambio de orientación, basculación, apoyos, desmarque	Tácticos	paredes, progresión				
19			Físicos			Físicos					
20			Psicológicos		sacrificio, atención	Psicológicos	atención				
OBSERVACIONES					DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN			
FEEDBACK											



N.º SESIÓN	MATERIAL			OBJETIVOS				
	59	chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA				Control-pase	vigilancia ofensiva	coordinación	comunicación
	30/01/19	escalera	aros	vallas	anticipación	paredes		atención
	LUGAR				interceptación			
	petos	portería peq	otros	Tiro-remate				

JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS
1			Técnicos	control, pase, conducción	Técnicos	control, pase, tiro/remate
2			Tácticos		Tácticos	paredes
3			Físicos	coordinación	Físicos	
4			Psicológicos	comunicación, atención	Psicológicos	comunicación

<p>RUEDA DE PASE + COORDINACIÓN</p>			<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Rueda de pase + coordinación 15'</b>                  Insistir en el trabajo de ambas piernas y perfil corporal adecuado                  Descanso en la fila; ejercicio de coordinación a máxima velocidad</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Tiro tras pared interior 2x8'</b>                  Seguir secuencia 1-2-3. Desde banda derecha tiro con izquierda y viceversa</p>		
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						


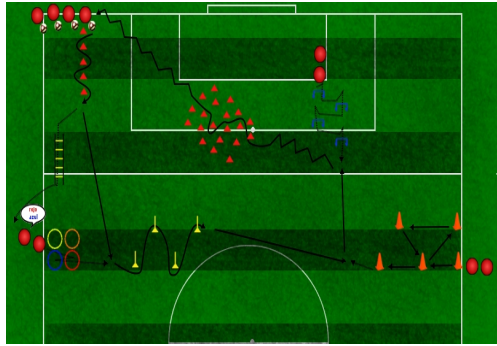

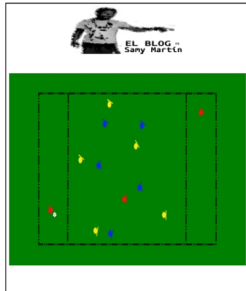
Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS
Técnicos	control, pase, tiro/remate	Técnicos	
Tácticos	cambio de orientación, vigilancia ofensiva	Tácticos	
Físicos		Físicos	
Psicológicos	comunicación	Psicológicos	


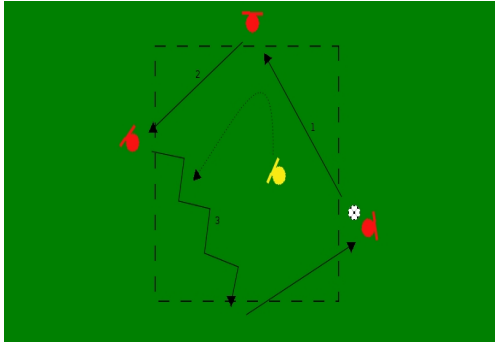

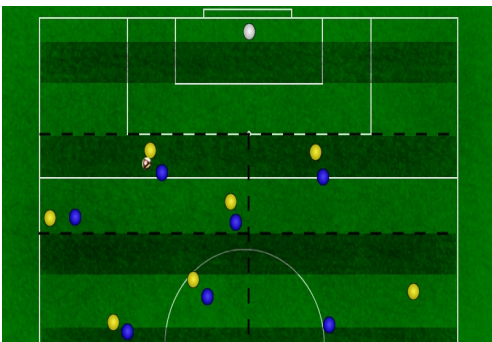
<p><b>OBSERVACIONES</b></p> <p>Sesión para incidir mucho en la corrección de la técnica colectiva (controles y pases en grupo).                  Observar movimientos naturales de lxs jugadorxs</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Acción combinativa 8' x LADO</b>                  Podemos, o no, emplear defensa estática, pasiva o real, según la calidad/categoría del equipo.</p> <p>El/la jugador/a que recibe el pase 3 realiza vigilancia ofensiva (mantiene la posición del compañerx) al ser doblado. Hay que explicar por qué él/ella no puede entrar al remate</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Partido libre</b>                  Incluir alguno de los conceptos trabajados durante la semana.</p>
<p><b>FEEDBACK</b></p>		

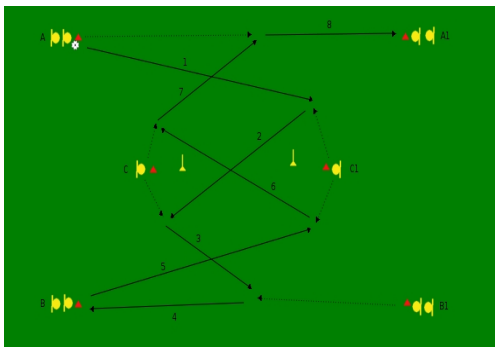
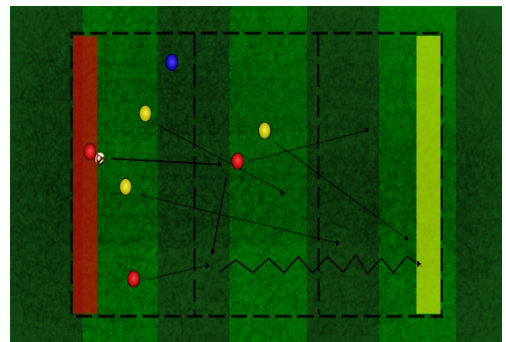
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	61		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	desdoblamiento	coordinación	comunicación
	04/02/19		escalera	aros	vallas	conducción	profundidad		atención
	LUGAR					relevo			creatividad
		petos	portería peq	otros	Tiro-remate				
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos		control, pase	Técnicos		control, pase, relevo, conducción, finta, tiro	
2			Tácticos		movimientos MC	Tácticos			
3			Físicos		coordinación	Físicos		coordinación	
4			Psicológicos		comunicación	Psicológicos		atención, comunicación	
5			<b>RUEDA DE PASE</b> 		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción final 3x5'</b> Variabilidad en ejercicios de coordinación y acciones técnicas (pase raso, volea, cabeza, control-pase, etc) <b>Rueda de pase 12'</b> Vigilar el timing (tiempo-espacio) Insistir en el uso de ambas piernas. Control con pierna adelantada favorece la rapidez en el juego colectivo	<b>CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO</b> 		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Circuito físico-técnico 2x8'</b> Ejecución de las acciones técnicas con ambas piernas (aunque sea más lento) Primero bien, después rápido	
6			Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Especifico mediocentros Psicológicos: Descripción: Se ubican los conos y los jugadores como muestra el gráfico y se sigue la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6. 1 a las letras indican la rotación. A-B-C-D-E-F Restricciones: 1. Control y pase con el interior del pie. 2. Los mediocentros deben hacer un control orientado tras recibir el pase frontal. Consignas: - Exigimos a los mediocentros movimiento previo al apoyo (finta) - Cambiar el sentido del ejercicio para salir por derecha, cambiando los conos C y F de banda. - Introducir 2º balón desde que segen la distancia.		Objetivos: Físicos: coordinación Técnicos: control, pase, relevo, conducción, finta, tiro Tácticos: Psicológicos: Descripción: A.- Escalera de coordinación + relevo técnico + conducción picas + pase B.- Conducción + relevo técnico C.- Salto a vallas + conducción + finta a pica + tiro Restricciones: - Control y pase interior del pie - Conducción alternando interior-exterior - Tiro empuje interior o total Consignas: - Insistir en que el relevo no es un pase sino una "dejada" al/a <a href="#">cogunab03</a> - Variabilidad en ejercicios de escalera - Exigir ejecución rápida en la conducción final - Trabajar una vez por cada banda				
7			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>	<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
8			Técnicos		control, pase, tiro-remate	Técnicos			
9			Tácticos		desdoblamiento	Tácticos		profundidad	
10			Físicos			Físicos			
11			Psicológicos		atención, comunicación	Psicológicos		atención, creatividad	
12			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Acción combinativa 8'XLADO</b> Seguir secuencia 1-2-3-4-5. Explicar por qué el/la jugador/a que es doblado no puede finalizar la jugada (vigilancia ofensiva y ocupación racional del espacio)		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Partido 2x10'</b> Se trazan dos líneas dividiendo el campo en 3. En cada subespacio se coloca a una línea (defensa, medios, ataque). Cada vez que el balón pasa al siguiente subespacio (bien por conducción o por pase) un/a jugador/a debe incorporarse a la misma (equilibrio y profundidad). <b>NOTA: No es obligatorio</b> pasar por el medio para jugar con zona de ataque (mayor profundidad)				
13			<b>OBSERVACIONES</b>			<b>OBSERVACIONES</b>			
14			<b>FEEDBACK</b>			<b>FEEDBACK</b>			



	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	62		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	coordinación	comunicación		
	06/02/19		escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	espacios libres		atención		
	LUGAR					Tiro-remate	cambio de orientación		sacrificio		
			petos	portería peq	otros			creatividad			
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			
2			Tácticos				Tácticos	cambio de orientación, espacios libres, pressing			
3			Físicos	coordinación			Físicos				
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	comunicación, atención, sacrificio			
5			RUEDA DE PASE + COORDINACIÓN			DESCRIPCIÓN		RONDO CUÁDRUPLE		DESCRIPCIÓN	
6						<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Rueda de pase + coordinación 15'</b>                      Vigilar timing                      Insistir en el uso de ambas piernas                      Cambiar el sentido</p>				<p><b>Rondo cuádruple 12'</b>                      Si resulta muy complejo para el grupo podemos hacer un rondo doble o simple                      Modificar las restricciones en función de la calidad/categoría del grupo</p>	
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos				Técnicos	control, pase, tiro			
18			Tácticos	amplitud, desdoblamiento			Tácticos	pared			
19			Físicos				Físicos				
20			Psicológicos	comunicación, atención			Psicológicos	comunicación, creatividad			
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
FEEDBACK						<p><b>Conservación 2x10'</b>                      7x7+2. Tras jugar con unx de lxs apoyos exteriores se deben cambiar los roles. Jugador/a que estaba dentro pasa a estar fuera y viceversa.                      Modificar dimensiones y número de jugadorxs en función de la calidad/categoría del grupo.                      Mayor calidad necesita menos espacio                      Menor calidad necesita más espacio</p>				<p><b>Tiro tras conducción 3x5'</b>                      Tiros con ambas piernas                      Ejecuciones rápidas</p> <p><b>Partido libre</b>                      Incorporar alguno de los conceptos trabajados durante la semana</p>	


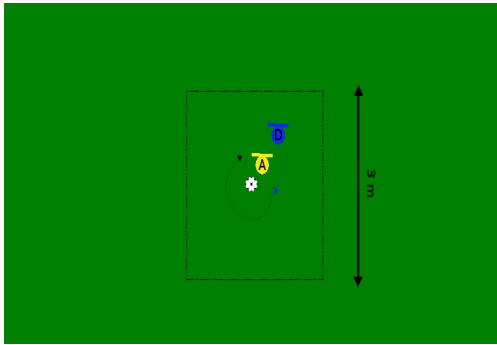

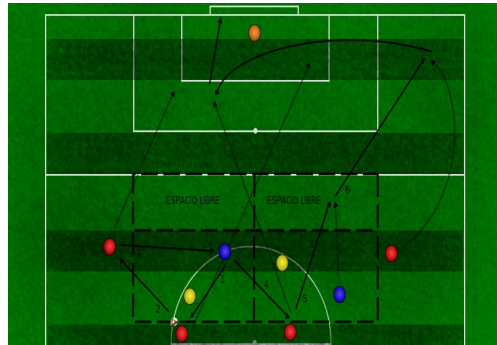

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS							
	64		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos				
	HORA Y FECHA					Control-pase	amplitud	coordinación	comunicación				
	11/02/19		escalera	aros	vallas	conducción	cambio de orientación		atención				
	LUGAR					finta			sacrificio				
			petos	portería peq	otros	tiro							
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS			
1			Técnicos	conducción, control, pase, finta			Técnicos	control, pase, tiro					
2			Tácticos	amplitud, cambio de orientación			Tácticos						
3			Físicos	coordinación			Físicos						
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	comunicación					
5						DESCRIPCIÓN		<p><b>Y' GRIEGA CON FINALIZACIÓN</b> (orientación corporal)</p>  <p>Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, pase, tiro Tácticos: Psicológicos: Descripción: Seguir la secuencia de pases 1-2-3-4-5 hasta finalizar con tiro a portería. El ejercicio se realiza una vez por cada lado. Restricciones: - Control y pase con el interior del pie - Control orientado previo al tiro con interior del pie, perfilando el cuerpo hacia dentro (en el dibujo: control con pierna derecha para posterior golpeo con izquierda) - Tiro a puerta con empeine interior o total Consignas: - Exigir movimientos previos a los pases (creación de líneas de pase) - Establecer elementos de comunicación: "sólo", "cuidado"</p>		DESCRIPCIÓN			
6						Calentamiento general 5'				<p><b>Rueda de pase + coordinación 15'</b> En el sentido en que se ve el dibujo los controles deben ser realizados con pierna derecha. Cambiar de sentido a la mitad del tiempo para trabajar la pierna izquierda Controles y pases con el interior del pie Correcta ejecución de acciones coordinativas. Primero bien, después rápido</p>		<p><b>Rueda de pase + finalización 15'</b> Insistir en el control con pierna más alejada del balón. Permite mayor velocidad en el juego colectivo</p>	
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS			
17			Técnicos				Técnicos						
18			Tácticos	amplitud, cambio de orientación			Tácticos						
19			Físicos				Físicos						
20			Psicológicos	comunicación, atención, sacrificio			Psicológicos						
OBSERVACIONES			CONSERVACIÓN			DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN					
			 <p>Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: Amplitud, cambio de orientación Psicológicos: Descripción: 5x3-3C en espacio 30x20 m delimitamos dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón de una banda a la otra sin perder la posesión del mismo. Consignas: - Vigilar la ocupación en el espacio interior - Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas) - Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas Progresión: - Establecer un número de pases máximos en subespacio central, obligando a jugar a las bandas rápidamente</p>			DESCRIPCIÓN		<p><b>Conservación 2xedad del grupo (benjamines 8'-9' ; alevines 10'-12')</b> Como es una tarea que se repite bastante y es probable que tengan controlada, sería bueno ir incorporando restricciones según el nivel del grupo (n.º de toques, X pases suman punto, X n.º pases dentro y/o fuera, etc)</p>					
						DESCRIPCIÓN						<p><b>Partido libre 2x10'</b> Como siempre, introducir algún concepto que se quiera trabajar.  Introducir acciones a balón parado (ABP) para ensayar sin para el juego en exceso</p>	
FEEDBACK													

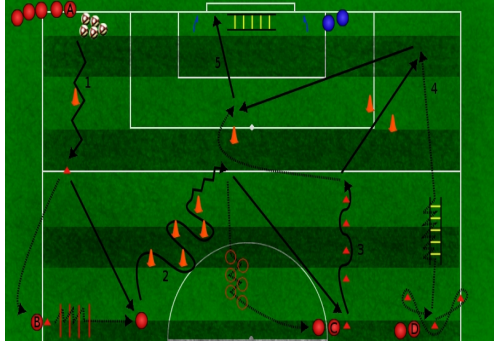
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS							
	65		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos				
	HORA Y FECHA					Control-pase	pressing	coordinación	comunicación				
	13/02/19		escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	espacios libres		creatividad				
	LUGAR					tiro/remate	apoyos		atención				
			petos	portería peq	otros	Regate-entrada			sacrificio				
									toma decisión				
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS			
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, regate, entrada			Técnicos						
2			Tácticos	espacio libre			Tácticos	espacios libres, cambio de orientación, apoyos					
3			Físicos	coordinación			Físicos						
4			Psicológicos	creatividad, atención			Psicológicos	comunicación, percepción, atención					
5						DESCRIPCIÓN		CONSERVACIÓN		DESCRIPCIÓN			
6						Calentamiento general 5'				<p>(Espacios libres)</p> <p>Objetivos:</p> <p>Físicos:</p> <p>Técnicos:</p> <p>Tácticos: conservación, espacios libres, cambio de orientación, apoyos</p> <p>Psicológicos:</p> <p>Descripción: 5x5+2C. En un cuadrado 20x20 dividimos 4 subespacios. Inicialmente, habrá un jugador de cada equipo en cada subespacio excepto en zona activa (donde está balón) que hay situación 2x2+1C. El objetivo de la tarea es mantener la posesión de balón, aprovechando el espacio en los subespacios débiles, para dar continuidad al juego</p> <p>Restricciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 4 pases en un subespacio</li> <li>Situación máxima dentro de un subespacio, 2x2+1C</li> </ul> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manifestar amplitud para crear espacios interiores</li> <li>Restringir el número de toques si cuesta robar en exceso</li> </ul>		<p><b>Conservación 2x10'</b></p> <p>Podemos modificar la situación en zona activa. En lugar de un 3x2, hacer un 4x2 o un 5x2, incluso. Tener en cuenta variar el tamaño del espacio. Esto conlleva mayor nivel de concentración para realizar las basculaciones en defensa y la circulación en ataque</p>	
7						Coordinación + acción técnica 3x5'							
8						Escaleras							
9						Aros							
10						Cambios de dirección (frontales y de espaldas)							
11						Rondo 3x1 + regate 15**							
12						Rondo normal con la excepción que a X n.º de pases el/la receptor/a debe realizar un 1x1 contra el/la defensa hasta llegar a zona libre. Si lo supera, sigue el juego sino, cambio de roles							
13													
14													
15													
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS			
17			Técnicos	control, pase, tiro/remate			Técnicos						
18			Tácticos	cambio de orientación, amplitud			Tácticos	pressing					
19			Físicos	coordinación			Físicos						
20			Psicológicos	comunicación, atención			Psicológicos	atención, sacrificio, toma de decisión					
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN <td colspan="2">DESCRIPCIÓN</td>		DESCRIPCIÓN			
*Tener en cuenta el espacio que usamos. Dependerá de la calidad/categoría del equipo						Acción combinativa 2x10'				<p><b>Partido</b></p> <p>Delimitar 4 subespacios y colocar una, o dos, porterías en el centro del campo. En el subespacio activo (donde está balón) tiene que darse, como mínimo, igualdad numérica. Puede darse superioridad numérica defensiva (fomentando el pressing)</p> <p>A más trabado esté el juego mejor será el rendimiento de la tarea (buscamos el objetivo defensivo)</p>			
FEEDBACK						Seguir la secuencia de pases. Todxs los jugadorxs participan en la acción							
			Podemos incluir defensa (estática, pasiva, real) para dificultar los remates o la circulación										
			Podemos variar los movimientos, pases, etc pero tener en cuenta el cambio de orientación (de banda a banda), la amplitud y la participación de todo el conjunto										


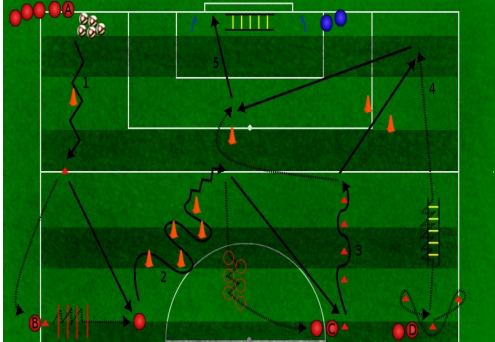


	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	67		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	espacios libres	coordinación	comunicación		
	18/02/19		escalera	aros	vallas	relevo	cambio de orientación		creatividad		
	LUGAR					conducción	equilibrio		percepción		
		petos	portería peq	otros	Tiro-remate	progresión					
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase, relevo, conducción, tiro			Técnicos	control, pase			
2			Tácticos				Tácticos	cambio de orientación			
3			Físicos	coordinación			Físicos				
4			Psicológicos	comunicación, creatividad			Psicológicos	comunicación			
5			CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO			DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
6						<b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción técnica 3x5'</b> Escaleras Cambios de dirección Vallas bajas <b>Circuito técnico 2x8'</b> Insistir en el juego con ambas piernas Variar superficies de contacto en el golpeo (interior, empeine total, exterior) En los instantes finales permitir 1x1 con el/la portero		<b>Rueda de pase 15'</b> Seguir secuencia 1-2-3-4-5-6-7-8 La rotación es: A → A1 B → B1 C → C1  Controles y pases con el interior del pie Insistir en el trabajo con ambas piernas Perfil corporal adecuado (control con pierna alejada de balón) para mayor velocidad de circulación			
7						Objetivos: Físicos: coordinación Técnicos: control, pase, relevo, conducción, firma, tiro Tácticos: Psicológicos: Descripción: A.- Escalera de coordinación + relevo técnico + conducción picas + pase B.- Conducción + relevo técnico C.- Salto a vallas + conducción + finta a pica + tiro Restricciones: > Control y pase interior del pie > Conducción alternando interior-exterior > Tiro empeine interior o total Consignas: > Insistir en que el relevo no es un pase sino una "dejada" al compañero > Variabilidad en ejercicios de escalera > Exigir ejecución rápida en la conducción final > Trabajar una vez por cada banda					
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos				Técnicos				
18			Tácticos	progresión, equilibrio, profundidad			Tácticos				
19			Físicos				Físicos				
20			Psicológicos	comunicación, percepción			Psicológicos				
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
						<b>Conservación 2x10'</b> Hacer dos zonas de juego. 3x3+1. El objetivo es llegar con el balón controlado hasta la zona rival (1 punto). Para ello, el equipo en posesión debe progresar por todas las subespacios. Una vez se de el pase a la siguiente zona, un/a compañerx de cada equipo acudirá a la ayuda Restricciones - 2x2+1 como máximo en cada zona				<b>Partido libre 2x10'</b> Introducir alguno de los conceptos ya trabajados. <b>NO PACHANGAS.</b>	
FEEDBACK											





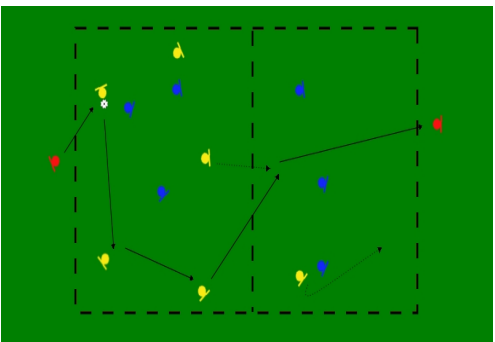
N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
68		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
HORA Y FECHA					Control-pase	cobertura	coordinación	creatividad
20/02/19		escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	permuta		autoconfianza
LUGAR					temporización defensiva	amplitud		sacrificio
		petos	portería peq	otros	Tiro-remate	pressing		atención
					Regate-entrada			comunicación
JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS		
1			Técnicos	control, pase, finta, anticipación, interceptación	Técnicos	conducción, entrada, regate, tiro-remate		
2			Tácticos	cambio de orientación individual, temporización def.	Tácticos	cobertura, permuta		
3			Físicos	coordinación	Físicos			
4			Psicológicos	creatividad, autoconfianza	Psicológicos	creatividad, sacrificio		
5			1x1. Temporización		DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN	
6					<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción final 3x5'</b>  <b>1x1. Temporización 15'</b>                      Insistir en los cambios de dirección para engañar al rival</p>		<p>Temporización defensiva, cobertura y permuta</p> 	
7							<p><b>1x2. Temporización, cobertura y permuta 2x8'</b>                      Dejar el ataque a libertad de lxs jugadorxs y corregir sobre cómo lo podrían haber hecho mejor.</p>	
8							<p>En defensa, correcciones de los movimientos adecuados y tratar que entiendan que no se debe ir "como loco a robar el balón" ni "quedarme quieto cuando me llevan"</p>	
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16			Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS		
17			Técnicos		Técnicos			
18			Tácticos	amplitud, pressing, cambio de orientación, basculación	Tácticos	pressing		
19			Físicos		Físicos			
20			Psicológicos	comunicación, sacrificio, atención	Psicológicos	comunicación, sacrificio, atención		
OBSERVACIONES					DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN	
FEEDBACK					<p><b>Conservación 2x10'</b>                      5x5+3                      Variar el n.º de jugadorxs en función del n.º en plantilla                      El objetivo es conservar el balón cambiando de zona a un determinado n.º de pases para favorecer tanto la conservación como el pressing. Aprovechar para organizar los movimientos defensivos (por ejemplo: presionan 3: 1 al del balón y los otros dos a los rivales más cercanos)</p>		<p><b>Partido 2x10'</b>                      En zona activa debe haber 3 defensas. El resto de defensas cerrará espacios con el fin de evitar el juego interior</p> <p>Si el partido se vuelve tosco es porque la tarea está saliendo bien (OBJETIVO DEFENSIVO)</p>	


	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>							
	70		chinchetas	conos	picas	<b>Técnicos</b>		<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>			
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase		espacios libres	coordinación	creatividad			
		25/02/19		escalera	aros	vallas	Regate-entrada		basculación	motivación			
	<b>LUGAR</b>					conducción		cambio de orientación		comunicación			
			petos	portería peq	otros	Tiro-remate							
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>			
1			Técnicos	control, pase, regate, entrada, cobertura técnica			Técnicos	control, pase, conducción					
2			Tácticos				Tácticos	cambio de orientación					
3			Físicos	coordinación			Físicos	coordinación					
4			Psicológicos	creatividad, motivación			Psicológicos	comunicación					
5						<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>			
6						Calentamiento general 5'				<p><b>Rueda de pase 15'</b> Insistir en el uso de ambas piernas y controles con un perfil corporal adecuado en busca de la velocidad colectiva. Primero bien, después rápido.</p> <p>Si es posible, añadir segundo balón en cuanto dominen el ejercicio</p>			
7						Coordinación + acción técnica 3x5'							
8						Escaleras							
9						Saltos (vallas o aros)							
10						Cambios de dirección							
11						1x1 en espacio reducido 15'							
12						En el espacio, el/la jugador/a con balón debe mantener la posesión.							
13						Inicialmente, sin tocar el balón (cobertura técnica = proteger con el cuerpo) y, posteriormente,							
14						mediante regates y/o fintas							
15													
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>			
17			Técnicos				Técnicos						
18			Tácticos	cambio de orientación, espacios libres, basculación			Tácticos						
19			Físicos				Físicos						
20			Psicológicos	percepción, análisis			Psicológicos	motivación, cohesión grupal					
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>			
<b>FEEDBACK</b>						Rondo doble + finalización 20'				<p>4x2+2C. En cada subespacio se juega 3x1 (dos rojos y un azul contra un amarillo) Al dar 3 pases podemos jugar con el otro espacio, con la intención de que un/a compañero/a ataque el espacio libre para finalizar jugada, totalmente, libre</p> <p>Si resulta complejo, podemos usar defensa pasiva o estática (inmóvil)</p> <p>Cambiar los roles tras cada acción</p>		Partido libre 2x10'	
						Introducir algún concepto ya trabajado						Cuando haya gol, o una buena parada, celebrar con el/la compañero/a	


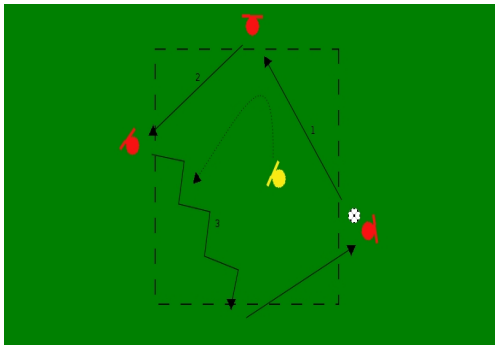
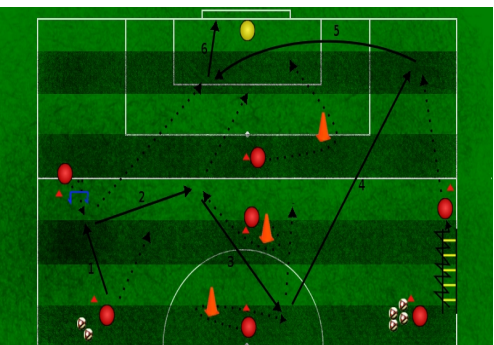
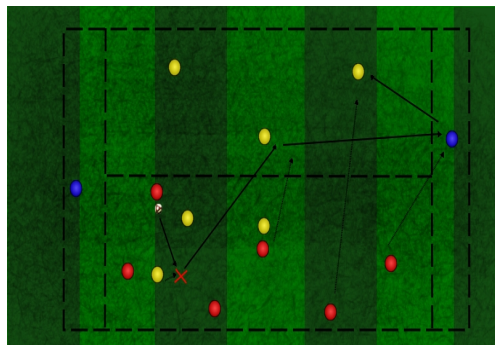

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>								
	71		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>					
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	cobertura	coordinación	comunicación					
		27/02/19		<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	Anticipación-interceptación	permuta	percepción					
	<b>LUGAR</b>					Tiro-remate	amplitud		análisis					
			<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>		pressing		creatividad					
									sacrificio					
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 1</b>			<b>OBJETIVOS</b>		
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos	control, pase, conducción, regate						
2			Tácticos				Tácticos							
3			Físicos	coordinación			Físicos	coordinación						
4			Psicológicos	comunicación, percepción, análisis			Psicológicos	comunicación						
5						<b>DESCRIPCIÓN</b>			<b>DESCRIPCIÓN</b>					
6						Calentamiento general 5'						<b>Circuito técnico 2x10'</b> Trabajar 10' por cada lado 1.- Conducción lineal + regate a cono + pase 2.- Conducción slalom + pase + coordinación en aros 3.- Conducción zig-zag + pase + tiro-remate 4.- Momento defensivo + escaleras + control + pase (centro) Porteros trabajan lateralidad hasta el momento del tiro		
7						Coordinación + acción técnica 3x5'								
8						Escaleras								
9						Cambios de dirección								
10						Saltos								
11						Rondos 10'								
12						3x1, 3x2, 4x1, 4x2, 5x2, 5x3								
13														
14														
15														
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 3</b>			<b>OBJETIVOS</b>		
17			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos							
18			Tácticos	cobertura, permuta			Tácticos	amplitud, pressing						
19			Físicos				Físicos							
20			Psicológicos	atención, comunicación, creatividad			Psicológicos	atención, sacrificio						
<b>OBSERVACIONES</b>			COBERTURA Y PERMUTA (3x2. Desde banda) 			<b>DESCRIPCIÓN</b>			<b>DESCRIPCIÓN</b>					
<b>FEEDBACK</b>			Objetivos: Físicos: Técnicos: Tácticos: cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: Se marcan dos cuadradas de 10x10m en las banderas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción. Restricciones: - No permitir defensa en línea - Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda) Consejos: - Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad - Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento			<b>Cobertura-permuta 2x10'</b> Correcciones sobre los movimientos y acciones defensivas: - No estar en línea - Evitar la entrada "a lo loco" (temporizar) - Atención máxima Permitir el ataque sin restricciones						<b>Partido 2x10'</b> En cada zona debe haber, como mínimo, tres defensas (pressing). El resto se aproxima a zona activa cerrando las líneas de pase más cercanas al poseedor de balón  Primero nos agrupamos, luego presionamos. Evitar presión ineficaz (en inferioridad numérica)		


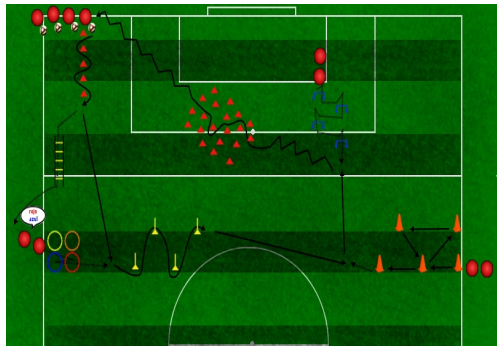
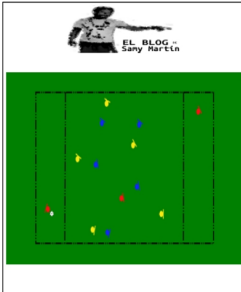
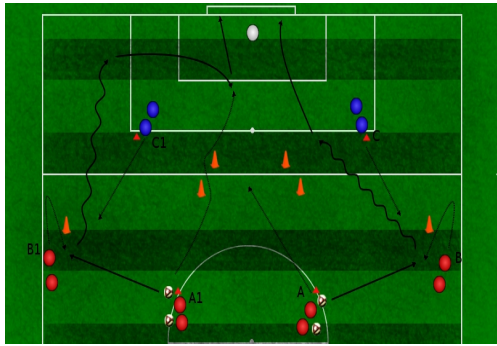
	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>									
	73		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>						
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	marcaje	coordinación	comunicación						
		04/03/19	<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	conducción	desmarque		motivación						
	<b>LUGAR</b>					regate	paredes		creatividad						
		<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>	tiro			percepción							
								toma decisión							
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>						
1			Técnicos	control, pase, conducción, regate, tiro		Técnicos	control, pase								
2			Tácticos			Tácticos	paredes								
3			Físicos	coordinación		Físicos									
4			Psicológicos	comunicación, motivación, creatividad		Psicológicos	creatividad, toma de decisión								
5					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción técnica 3x5'</b> Escaleras, vallas bajas, aros <b>Circuito técnico 2x8'</b> A.- conducción + regate B.- skipping picas + conducción + pase + aros C.- conducción + pase + remate D.- momento defensivo + escaleras + centro Porterx: salto a valla + escaleras + parada		<b>RUEDA DE PASE</b> (Pared)  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos: Control, pase</td></tr> <tr><td>Tácticos: Paredes</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> </table> <p><b>Descripción:</b> Ubicamos tres jugadores en triángulo como muestra la imagen. El jugador 1 pasa el balón a 2 y corre, simulando la oposición frontal de un defensa. El jugador 2 hace pared con el 3, ante la oposición del jugador 1, y conduce hace como inicial. Rotación: 1-3-2</p> <p><b>Restricción:</b> La devolución de pared (por antonomasia) debe ser a un toque</p> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador 2 debería aproximarse, lo más posible a 1 para realizar una pared efectiva</li> <li>- Vigilar el "timing" en el apoyo de jugador 3</li> </ul>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos: Control, pase	Tácticos: Paredes	Psicológicos:	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rueda de pase 12'</b> Cuando tengan la tarea asimilada, dar a elegir al poseedor de balón entre hacer la pared o enfrentar al defensa en 1x1 (uso de fintas previas)	
Objetivos:															
Físicos:															
Técnicos: Control, pase															
Tácticos: Paredes															
Psicológicos:															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>						
17			Técnicos			Técnicos									
18			Tácticos	desmarque de ruptura, marcaje zonal		Tácticos	marcaje								
19			Físicos			Físicos									
20			Psicológicos	percepción, toma decisión		Psicológicos	creatividad, toma de decisión								
<b>OBSERVACIONES</b>			<b>ATAQUE-DEFENSA</b> (Marcaje zonal, desmarque de ruptura)  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: marcaje zonal, desmarque de ruptura</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> </table> <p><b>Descripción:</b> 4x4+P. Marcamos dos subespacios 10x10 como se muestra. En cada uno ubicamos a un central. Los otros dos defensas han de laterales/canclero. Los atacantes tendrán un punta que se colocará entre los centrales y puede moverse libremente, por los dos subespacios; dos jugadores de banda y uno en el centro que, inicialmente, no tendrá marcaje.</p> <p><b>Restricciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para finalizar jugada, los atacantes deberán jugar, al menos una vez, con el punta y superar la línea de fuera de juego con un desmarque de ruptura. (no conducción, regate, etc)</li> </ul> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación en defensa</li> <li>- Movilidad de jugadores sin balón en ataque</li> </ul>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: marcaje zonal, desmarque de ruptura	Psicológicos:	<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Ataque-defensa 20'</b> Hacer varios grupos de 4-5 jugadores y hacer los ataques por oleadas. Los grupos que esperan pueden hacer rondos, dominio, etc. Si es necesario, se pueden incluir comodines para facilitar el ataque gracias a la superioridad numérica		<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Partido libre</b> Única restricción: marcaje individual en todo el espacio. Se aleja del juego real pero provoca que haya menos tiempo de decisión, por lo tanto, mayor intensidad. Ojo con la exigencia			
Objetivos:															
Físicos:															
Técnicos:															
Tácticos: marcaje zonal, desmarque de ruptura															
Psicológicos:															
<b>FEEDBACK</b>															



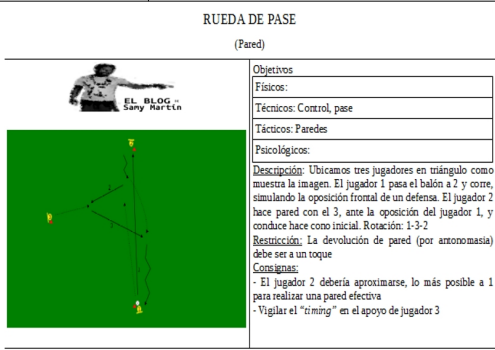

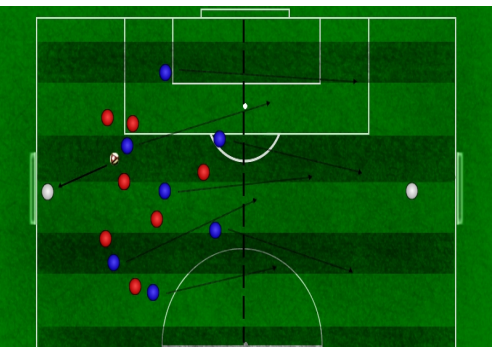




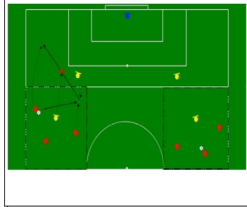
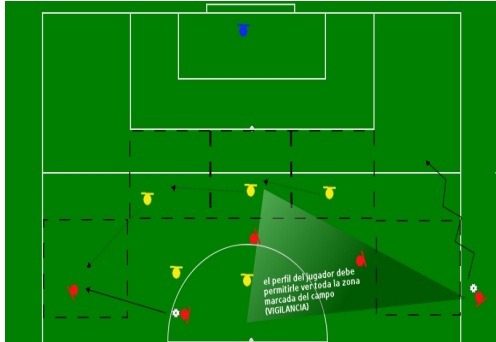
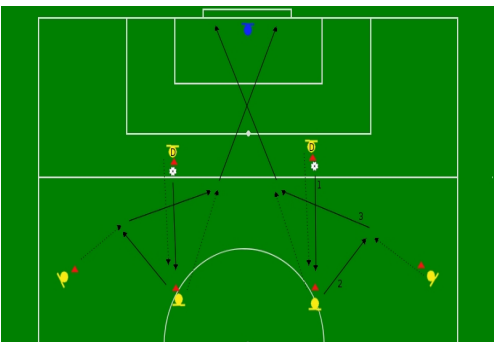
	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS			
	74		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA					Control-pase	apoyo	coordinación	percepción
	06/03/19		escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	amplitud		comunicación
	LUGAR					Tiro-remate	basculación		atención
		petos	portería peq	otros		marcaje			
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos	control, pase, tiro	
2			Tácticos	Apoyo, amplitud, basculación			Tácticos	apoyo	
3			Físicos				Físicos		
4			Psicológicos	percepción			Psicológicos	comunicación	
5			RONDO CUÁDRUPLE			DESCRIPCIÓN		DESCRIPCIÓN	
6						<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción técnica 3x5'</b>  <b>Rondo cuádruple 15'</b>                      Concentración máxima en defensa para realizar buenas basculaciones (cerrar espacios)                      Insistir en el uso de ambas piernas y elegir el perfil corporal adecuado                      Conservar el balón = perfil cerrado                      Progresar en el juego = perfil abierto</p>		<p><b>Rueda de pase Y + tiro 15'</b>                      Insistir en el uso de ambas piernas y en el perfil                      Acciones rápidas sin perder calidad en la ejecución (3 toques máximo)                      Movimientos previos para asimilar a situación real (vigilar timing)</p>	
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16			Tarea 2		OBJETIVOS	Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos				Técnicos		
18			Tácticos	amplitud, basculación			Tácticos	amplitud, basculación, marcaje zonal	
19			Físicos				Físicos		
20			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	comunicación, atención	
OBSERVACIONES				DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN		
				<p><b>Conservación 2x10'</b>                      En cada subespacio se da situación 5x3+1. El objetivo es llevar el balón de un comodín a otro sin perder la posesión. Tras jugar con el comodín, todo el equipo cambia de subespacio excepto un/a jugador/a.                      Lxs defensas, si roban, deben jugar al otro subespacio (pase de seguridad) para empezar allí su posesión</p>			<p><b>Partido 2x10'</b>                      Cada defensa defiende, únicamente, en su carril pero deben aproximarse lo máximo posible al balón. El/la únicox que puede moverse libremente es el/la jugador/a que está más adelantadx.                      En ataque el movimiento es, totalmente, libre.</p>		
FEEDBACK									

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>															
	76		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>		<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>											
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase		temporización	coordinación	creatividad											
		11/03/19	<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	conducción		vigilancia defensiva		motivación											
	<b>LUGAR</b>					regate		paredes		sacrificio											
		<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>	Tiro-remate				comunicación												
									percepción												
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>											
1			Técnicos			control, pase, conducción, regate		Técnicos		control, pase											
2			Tácticos			temporización		Tácticos		paredes											
3			Físicos			coordinación		Físicos													
4			Psicológicos			creatividad, motivación, sacrificio		Psicológicos		comunicación											
5			1x1. Temporización			<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>											
6						<table border="1"> <thead> <tr> <th>OBJETIVOS</th> <th>MATERIALES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Físicos:</b> velocidad de desplazamiento</td> <td>Balones Conos grandes</td> </tr> <tr> <td><b>Técnicos:</b> control, pase, finta, anticipación</td> <td>Conos pequeños Petos</td> </tr> <tr> <td><b>Tácticos:</b> cambio de orientación individual, temporización defensiva</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Psicológicos:</b> creatividad, autoconfianza</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		OBJETIVOS	MATERIALES	<b>Físicos:</b> velocidad de desplazamiento	Balones Conos grandes	<b>Técnicos:</b> control, pase, finta, anticipación	Conos pequeños Petos	<b>Tácticos:</b> cambio de orientación individual, temporización defensiva		<b>Psicológicos:</b> creatividad, autoconfianza		<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación en filas + acción técnica 3x5'</b>                      Escaleras                      Carrera de espaldas (recta y en curva)                      Saltos unipodales, bipodales</p>		<p><b>Rueda de pase 15'</b>                      Se puede variar o cambiar la tarea pero la pared debe estar presente.                      Variante: Finalizar con tiro a puerta</p>	
OBJETIVOS	MATERIALES																				
<b>Físicos:</b> velocidad de desplazamiento	Balones Conos grandes																				
<b>Técnicos:</b> control, pase, finta, anticipación	Conos pequeños Petos																				
<b>Tácticos:</b> cambio de orientación individual, temporización defensiva																					
<b>Psicológicos:</b> creatividad, autoconfianza																					
7						<p><b>1x1. Temporización 15'</b>                      Insistir en el uso con ambas piernas                      Giros sobre sí mismos para proteger el balón (cobertura técnica)</p>															
8			<p><b>Descripción:</b> Colocamos dos conos pequeños enfrentados a una distancia de 15m. En la línea divisoria, dos porterías de conos grandes. Tras el pase de la fila opuesta, el jugador con balón debe superar, en conducción, una de las porterías de línea central para hacer gol.</p> <p><b>Restricciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador que defiende no puede superar la línea media</li> <li>- Sólo se permite la entrada en la línea de meta</li> </ul> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar fintas y cambios de dirección para engañar al rival</li> </ul>																		
9			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>											
10			Técnicos			temporización defensiva		Técnicos													
11			Tácticos			percepción, sacrificio		Tácticos													
12			Físicos					Físicos													
13			Psicológicos					Psicológicos													
14			1x1. Temporización defensiva			<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>											
15						<p><b>4x4. Temporización defensiva 2x10'</b>                      Si se dificulta la consecución del objetivo (buena temporización = llega la ayuda defensiva):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir un defensa más en la acción inicial 4x3 en lugar de 4x2</li> <li>- Incluir comodín defensivo (sólo participa con el equipo sin posesión de balón)</li> </ul>				<p><b>Partido libre 2x10'</b>                      Incluir ABP (acciones a balón parado) durante el transcurso del juego sin parar, en exceso, la dinámica del partido</p>											
16			<p><b>Objetivos:</b></p> <p><b>Físicos:</b></p> <p><b>Técnicos:</b></p> <p><b>Tácticos:</b> Temporización defensiva, trabajo zonal</p> <p><b>Psicológicos:</b></p> <p><b>Descripción:</b> La tarea la desarrollamos como aliadas de ataque 4x2. Los jugadores amarillos tratan de progresar en el juego mientras que los rojos tratan de impedir su avance (sin realizar entradas). Tras 5 segundos, los jugadores en los cuadros de espera, se activan y deben ir en ayuda defensiva ocupando los laterales de la zaga.</p> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los defensas deben distribuirse bien el espacio y no deben tratar de arrebatar el balón al contrario salvo que estén seguros de su acción. Una entrada errada puede significar un gol en contra.</li> <li>- Los jugadores que acceden a la ayuda defensiva, tratarán de neutralizar la superioridad numérica del rival.</li> <li>- En ataque, debemos insistir a nuestros jugadores, que sean rápidos y verticales, no dando opción a la llegada de la ayuda defensiva.</li> </ul>																		
17			<b>OBSERVACIONES</b>																		
18			<b>FEEDBACK</b>																		
19																					
20																					

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>				
	77		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos	
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	repliegue	coordinación	creatividad	
		13/03/19	escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	amplitud		sacrificio	
	<b>LUGAR</b>					Regate-entrada	desmarque		comunicación	
		petos	portería peq	otros	Tiro-remate			motivación		
								percepción		
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, regate, entrada		Técnicos	control, pase, tiro-remate			
2			Tácticos			Tácticos	Repliegue, amplitud, desmarque			
3			Físicos	coordinación		Físicos	coordinación			
4			Psicológicos	creatividad, sacrificio		Psicológicos	comunicación, motivación			
5					<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>	
6					Calentamiento general 5'				<p>Trabajar una serie por cada banda Insistir en el uso de ambas piernas y un perfil corporal adecuado para favorecer la velocidad del juego (no confundir con velocidad del jugador) Movimientos previos con un timing adecuado (espacio-tiempo) Celebrar goles Repliegue intensivo si no hay gol</p>	
7					Coordinación + acción técnica 3x5'					
8					Escaleras					
9					Carrera de espaldas (lineal y en curva)					
10					Saltos unipodales y bipodales					
11					Rondo 3x1 15'					
12					Rondo normal salvo que a X n.º de pase el/la jugador/a que recibe debe encarar al defensa y llegar, con balón controlado, hasta el espacio libre					
13										
14										
15										
16			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
17			Técnicos			Técnicos				
18			Tácticos	conservación, amplitud, repliegue		Tácticos	desmarque de ruptura			
19			Físicos			Físicos				
20			Psicológicos	sacrificio		Psicológicos	percepción			
<b>OBSERVACIONES</b>					<b>DESCRIPCIÓN</b>		<p><b>PARTIDO</b> (Desmarque de ruptura)</p>  <p><b>Objetivos:</b></p> <p><b>Físicos:</b></p> <p><b>Técnicos:</b> tiro</p> <p><b>Tácticos:</b> desmarque de ruptura, marcaje individual</p> <p><b>Psicológicos:</b></p> <p><b>Descripción:</b> 5x5+2C+1F. Inicialmente, el juego se desarrolla entre la línea de fuera de juego y la línea central. Para marcar, el equipo que ataca portería (ROJO) debe realizar un desmarque de ruptura superando la línea de fuera de juego. Tras hacerlo, finaliza jugada. Si AMARILLO recupera el balón antes del desmarque de ruptura, debe tratar de hacer gol en porterías pequeñas.</p> <p><b>Restricciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 6 pases antes de hacer desmarque</li> <li>Comodines: 2 toques</li> <li>Tiro dentro del área: interior del pie</li> <li>Tiro fuera del área: empeine interior o empeine total</li> </ul> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiar de roles cada vez que se acaba jugada</li> <li>Cambiar comodines exteriores</li> </ul>		<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<b>FEEDBACK</b>					<p><b>Conservación 2x10'</b> 6x6+2C. El equipo en posesión juega en su espacio bajo la presión de tres defensas (6x3+2C). Si la defensa roba debe jugar el balón, lo antes posible, a su espacio para comenzar allí su posesión de balón. Exigir intensidad tras pérdida de balón</p>				<p><b>Partido 2x10'</b> Modificar las restricciones en función de la calidad/categoría del equipo</p>	

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS										
	79		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos							
	HORA Y FECHA					Control-pase	desmarque	coordinación	comunicación							
	18/03/19		escalera	aros	vallas	conducción	marcaje		sacrificio							
	LUGAR					finta	apoyo		creatividad							
			petos	portería peq	otros	regate	cambio de orientación									
						tiro										
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS						
1			Técnicos	control, pase, conducción, finta			Técnicos									
2			Tácticos	apoyo			Tácticos	marcaje, desmarque, cambio de orientación, amplitud								
3			Físicos	coordinación			Físicos									
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	sacrificio, comunicación								
5						DESCRIPCIÓN		<p>CONSERVACIÓN</p>  <table border="1"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: Amplitud, cambio de orientación</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> </table> <p><b>DESCRIPCIÓN:</b> 5x5+3C en espacio 30x20 m delimitamos dos carriles en banda de 5 m. El equipo en posesión de balón debe llevar el balón a una banda a la otra sin perder la posesión del mismo.</p> <p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilar la ocupación en el espacio interior</li> <li>- Los jugadores sin balón deben dar diferentes alternativas al poseedor (cortas, medias, largas)</li> <li>- Los comodines de las bandas deben estar, en la medida de lo posible, en esquinas opuestas (como en el gráfico), dando opción a diagonales largas</li> </ul> <p><b>Progresión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer un número de pases máximos en subespacio central, obligando a jugar a las bandas rápidamente</li> </ul>		Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: Amplitud, cambio de orientación	Psicológicos:	DESCRIPCIÓN	
Objetivos:																
Físicos:																
Técnicos:																
Tácticos: Amplitud, cambio de orientación																
Psicológicos:																
6	Calentamiento general 5'									Establecer marcaje individual en el espacio central (sólo le puedo robar el balón a mi marca)						
7	Coordinación + acción técnica 3x5'									Se permite la interceptación de balón (cortar los pases)						
8	Escaleras									Si resulta demasiado complejo:						
9	Saltos									- Añadir más comodines interiores						
10	Cambios de dirección					- Ampliar espacio										
11	Rueda de pase + coordinación 15'															
12	1.- Zig-zag entre conos + escaleras + pase															
13	2.- Saltos pies juntos en aros + control + slalom + pase															
14	3.- Cambios de dirección + control + pase															
15	4.- Salto vallas con desplazamiento lateral + control + conducción libre entre conos (campo de minas)															
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS						
17			Técnicos	control, pase, conducción, finta, regate, tiro/remate			Técnicos									
18			Tácticos	superioridad numérica			Tácticos	marcaje, desmarque								
19			Físicos				Físicos									
20			Psicológicos	creatividad			Psicológicos	sacrificio, comunicación								
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN		<p><b>Partido 2x8'</b></p> <p>Establecer como norma algún tipo de marcaje:</p> <p>Individual Zonal Combinado (no todxs lxs jugadorxs realizan el mismo tipo de marcaje)</p>								
FEEDBACK						DESCRIPCIÓN										
						<p><b>Situación 2x1. 2x10'</b></p> <p>Existen dos alternativas a elegir por B y B1:</p> <p>A:B:C → A pasa a B que encara a C con el fin de tirar a portería</p> <p>A1:B1:C1 → A1 pasa a B1 que encara a C1 por banda con el fin de poner un centro</p> <p><b>En ambas situaciones es obligatorio encara</b></p>										

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	80		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	Cobertura-permuta	coordinación	comunicación		
	20/03/19		escalera	aros	vallas	despeje	repliegue		percepción		
	LUGAR					Anticipación-interceptación	paredes		toma decisión		
			petos	portería peq	otros	Tiro-remate			sacrificio		
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	conducción, control, pase, despeje, tiro/remate			Técnicos	control, pase			
2			Tácticos				Tácticos	paredes			
3			Físicos	coordinación			Físicos				
4			Psicológicos	comunicación			Psicológicos	comunicación, percepción, toma decisión			
5						DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
6						Calentamiento general 5'				<p><b>Rueda de pase 15'</b> Liberar la toma de decisión una vez que se hagan con la tarea: El/la jugador/a que encara decide si hace la pared o rebasar al rival con un 1x1 Importante el uso de las fintas para el 1x1</p>	
7						Coordinación + juego de cabeza 2x5'					
8						Escaleras					
9						Carrera de espaldas					
10						Despeje + finalización 3x7					
11						Trabajar en tres grupos (defensa, ataque, comodines)					
12						1.- Conducción + centro					
13						2.- Despeje orientado a banda					
14						3.- Control + Pared + finalización					
15			Repetir acción con el resto de jugadorxs azules y rotar grupos								
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, tiro/remate			Técnicos				
18			Tácticos	cobertura, permuta			Tácticos	repliegue			
19			Físicos				Físicos				
20			Psicológicos	sacrificio, comunicación			Psicológicos	sacrificio, comunicación			
OBSERVACIONES			<p>COBERTURA Y PERMUTA (3x2. Desde banda)</p> 			DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN	
FEEDBACK						<p><b>3x2. Cobertura y permuta 2x10'</b> Correcciones sobre los movimientos defensivos Exigir comunicación entre la defensa para realizar las coberturas y permutas de manera efectiva En ataque, libertad sin perder de vista el objetivo de aprovechar la superioridad <b>Variante:</b> Iniciar la acción con un saque de banda</p>		<p><b>Partido 2x10'</b> Establecer repliegue en campo propio a los dos equipos. No hay pressing en campo rival. Tras la pérdida, ocupamos posiciones iniciales</p>			

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS															
	82		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos												
	HORA Y FECHA					Control-pase	cobertura	coordinación	comunicación												
	25/03/19		escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	permuta		percepción												
	LUGAR					Tiro-remate	vigilancia defensiva		creatividad												
			petos	portería peq	otros				toma decisión												
									motivación												
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS											
1			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación													
2			Tácticos				Tácticos	cobertura, permuta													
3			Físicos	coordinación			Físicos														
4			Psicológicos	comunicación, percepción			Psicológicos	comunicación, creatividad, toma de decisión													
5			<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción técnica 3x5'</b> Escaleras (variabilidad en ejercicios) Cambios de dirección Carrera (frontal, de espaldas, en curva, etc) <b>Rondo 3x1, 3x2, 4x1, 4x2, 5x1, 5x2. 10'</b> Restricciones (opcionales): No jugar con el/la compañero/a que me pasó Jugar a 1 ó 2 toques			<b>DESCRIPCIÓN</b> COBERTURA Y PERMUTA (3x2. Desde banda)   <table border="1" data-bbox="1563 614 1809 906"> <tr><td>Objetivos:</td></tr> <tr><td>Físicos:</td></tr> <tr><td>Técnicos:</td></tr> <tr><td>Tácticos: cobertura, permuta</td></tr> <tr><td>Psicológicos:</td></tr> <tr><td>Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las banderas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.</td></tr> <tr><td>Restricciones:</td></tr> <tr><td>- No permitir defensa en línea</td></tr> <tr><td>- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)</td></tr> <tr><td>Comentarios:</td></tr> <tr><td>- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad</td></tr> <tr><td>- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento</td></tr> </table>				Objetivos:	Físicos:	Técnicos:	Tácticos: cobertura, permuta	Psicológicos:	Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las banderas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.	Restricciones:	- No permitir defensa en línea	- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)	Comentarios:	- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad	- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento
Objetivos:																					
Físicos:																					
Técnicos:																					
Tácticos: cobertura, permuta																					
Psicológicos:																					
Descripción: Se marcan dos cuadrados de 10x10m en las banderas, como muestra el dibujo. Cada cuadro es independiente. Los jugadores AMARILLOS deberán realizar coberturas y permutas para neutralizar la progresión de los jugadores ROJOS que deben salir del espacio superando las dos líneas de presión para poder finalizar en un 3x2 sin restricción.																					
Restricciones:																					
- No permitir defensa en línea																					
- Los atacantes deben salir del espacio de manera frontal (no pueden salir hacia el centro sino por banda)																					
Comentarios:																					
- Limitar el número de toques si ROJO progresa con facilidad																					
- Exigir comunicación en defensa para mejor coordinación de movimiento																					
6							<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Cobertura y permuta 2x10'</b> Correcciones sobre los movimientos defensivos No permitir defensa en línea (no existe cobertura) En ataque, ser creativos y ofrecer varias propuestas a lxs jugadorxs (paredes, 1x1, centro y remate, juego interior...)														
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS											
17			Técnicos				Técnicos	control, pase, tiro-remate													
18			Tácticos	basculación, vigilancia, cambio de orientación			Tácticos	paredes													
19			Físicos				Físicos														
20			Psicológicos	percepción			Psicológicos	comunicación, motivación													
OBSERVACIONES						DESCRIPCIÓN															
FEEDBACK						<b>Ataque-defensa 2x10'</b> Situación inicial 3x2 con el objetivo de llevar el balón a las banderas (obliga a la defensa a bascular) A la voz del entrenador/a sale el segundo balón (banda contraria) con el objetivo de atacar portería. Si la vigilancia es correcta, el equipo en posesión no avanzará tan rápidamente a pesar de ser el lado débil. Consiga → CIERRA Y VIGILA															
						<b>Tiro tras pared 10'</b> Seguir secuencia de pases. Rotación a donde pasés.  Exigir uso de ambas piernas para pases, controles y tiros  Usar varias superficies de contacto  Celebrar goles <b>Partido libre 15'</b>															



	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	83		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	profundidad	coordinación	creatividad		
	27/03/19		escalera	aros	vallas	conducción	repliegue		atención		
	LUGAR					finta			motivación		
			petos	portería peq	otros	Regate-entrada					
						Tiro-remate					
JUGADORES	A	S	Calentamiento			OBJETIVOS		Tarea 1		OBJETIVOS	
1			Técnicos	control, pase, conducción, finta, regate, entrada, tiro			Técnicos				
2			Tácticos				Tácticos	profundidad, repliegue (individual)			
3			Físicos				Físicos				
4			Psicológicos	creatividad			Psicológicos	atención, creatividad			
5			CIRCUITO TÉCNICO 1X1			DESCRIPCIÓN		CONSERVACIÓN		DESCRIPCIÓN	
6			<p><b>Objetivos</b> Físicos: Coordinación Técnicos: control, pase, regate, entrada, tiro Tácticos: Psicológicos:</p> <p><b>Descripción:</b> 1: Conducción + pase (precisión en portería) + escaleras 2: Cambio de dirección + control orientado + pase + defensa 1x1 3: Escaleras + control orientado (fuera del espacio) + ataque 1x1</p> <p><b>Restricciones:</b> - Controles y pases con el interior del pie - Tiro con empeine interior - Defensa en el 1x1 cierra camino a portería (dar espacio por banda) - Atacante en el 1x1 debe desbordar con regate</p> <p><b>Consignas:</b> - Primero defensa estática, luego pasiva; por último, real. - Cambiar de lado - Ahernar superficies de contacto en el golpeo - Variabilidad en las acciones 1x1 (distintos regates, izquierda-derecha, etc)</p>			<p><b>Calentamiento general 5'</b> <b>Juego de cabeza 3x5'</b> Remate, principalmente, de cabeza. Permitir voleas, chilenas, etc como opción extra Usar balones de goma espuma si fuera necesario <b>Circuito técnico 15'</b> Podemos hacer las postas en ambas bandas y trabajar los dos lados simultáneamente</p>		<p><b>Objetivos</b> Físicos: Técnicos: Tácticos: apoyo, superioridad numérica, profundidad Psicológicos:</p> <p><b>Descripción:</b> En un espacio 20x30 m se marcan 3 zonas iguales. Juegan 4x4+2C. El objetivo es llegar, con el balón controlado, hasta la línea de fondo (1 punto). Para ello, los jugadores que inician jugada, se incorporarán a la zona siguiente creando superioridad. Los comodines se mantendrán en la zona central. Una vez que finaliza la acción o el equipo que defiende roba, se intercambian los roles.</p> <p><b>Restricciones</b> - El balón debe ser jugado en todas las zonas - Máximo 3x2 en zona activa (zona de balón) - Máximo 4 pases en cada zona</p> <p><b>Consignas</b> - Circulación rápida para aprovechar espacios libres - Ocupar los espacios de manera efectiva con el fin de progresar</p>		<p><b>Conservación 2x10'</b> Modificar el espacio, número de jugadorxs y restricciones en función de la calidad/categoría del equipo</p> <p>Importante insistir en que la ayuda defensiva debe llegar rápido. Esta siempre vendrá de una línea superior (por ejemplo: Delantero baja a centro del campo ; centrocampista baja a línea defensiva)</p>	
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2			OBJETIVOS		Tarea 3		OBJETIVOS	
17			Técnicos	control, pase, conducción, finta, tiro/remate			Técnicos				
18			Tácticos				Tácticos	repliegue			
19			Físicos	coordinación			Físicos				
20			Psicológicos	motivación			Psicológicos	atención			
OBSERVACIONES			<p><b>Acción combinativa 15'</b> 1.- Conducción en zig-zag + pase + escaleras + remate 2.- Finta para crear espacio + control + conducción zig-zag + centro</p> <p>Hacer liguilla entre las parejas. La que menos goles consiga recibe un aplauso y tiene 2 tiros extra con el resto del equipo animando</p>			DESCRIPCIÓN		<p><b>Partido 2x10'</b> Tras pérdida repliegue a campo propio</p>			
FEEDBACK											



N.º SESIÓN	MATERIAL			OBJETIVOS				
	85	chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
	HORA Y FECHA				Control-pase	cambio de orientación	coordinación	creatividad
	01/04/19	escalera	aros	vallas	conducción	basculación		motivación
	LUGAR				Regate-entrada	desdoblamiento		comunicación
	petos	portería peq	otros	finta			sacrificio	
				tiro			toma decisión	

JUGADORES	A	S	Calentamiento	OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS
-----------	---	---	---------------	-----------	---------	-----------

1			Técnicos	control, pase, conducción, regate, entrada, finta, tiro	Técnicos	control, pase, conducción
2			Tácticos		Tácticos	cambio de orientación
3			Físicos	coordinación	Físicos	
4			Psicológicos	creatividad, motivación	Psicológicos	comunicación


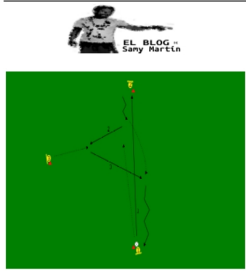
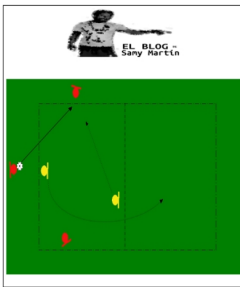
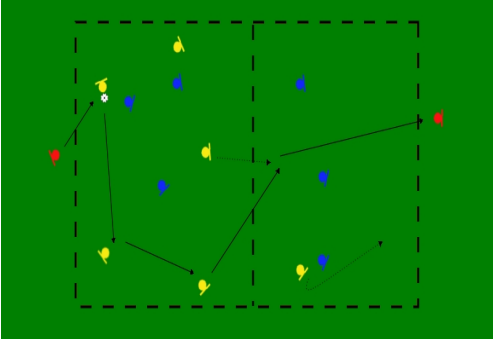
			DESCRIPCIÓN				DESCRIPCIÓN
5			<p><b>Calentamiento general 5'</b>  <b>Coordinación + acción técnica 3x5'</b>                      Escaleras                      Aros                      Cambios de dirección  <b>1x1. Transición 15'</b>                      1 le pasa a 2 y sale a defender portería. Independientemente de cómo acabe la jugada, al finalizar 1 irá en busca del balón de 3 para realizar su ataque                      Cada jugador/a realiza: una defensa y un ataque, en ese orden</p>	<p><b>Rueda de pase 15'</b>                      Seguir la secuencia de pases 1-2-3-4-5-6-7-8 y rotación:                      A → A1                      B → B1                      C → C1</p> <p>Controles y pases con el interior del pie                      Rotar a jugadorxs centrales por tiempo (C y C1)</p>			
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							


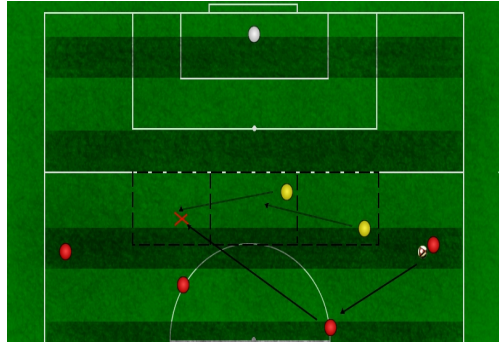

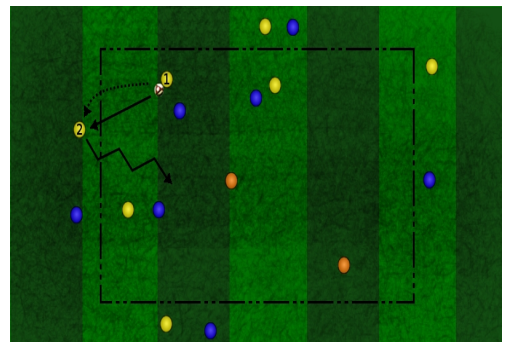
			Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS
--	--	--	---------	-----------	---------	-----------

16			Técnicos	control, pase, conducción, tiro-remate	Técnicos	
17			Tácticos	desdoblamiento	Tácticos	cambio de orientación, basculación, desdoblamiento
18			Físicos		Físicos	
19			Psicológicos	creatividad, toma de decisión	Psicológicos	comunicación, sacrificio


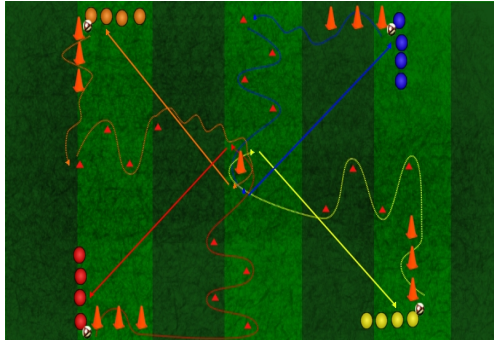
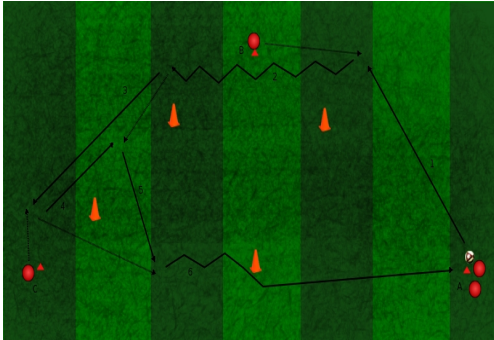

OBSERVACIONES	DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN
	<p><b>Finalización por parejas. Desdoblamiento. 2X10'</b>                      Trabajar por ambas bandas                      Control y pase con interior del pie                      Variar el tipo de centro (pase atrás, aéreo, primer palo, segundo palo...)                      Podemos colocar en el área defensa pasiva</p>	<p><b>Partido 2x10'</b>                      Partido con bandas delimitadas y comodines. Tras jugar con el comodín se debe crear superioridad por banda (2x1). <u>No necesariamente debe ser para centro posterior.</u>                      Para hacer gol hay que pasar por ambas bandas</p>		
FEEDBACK				


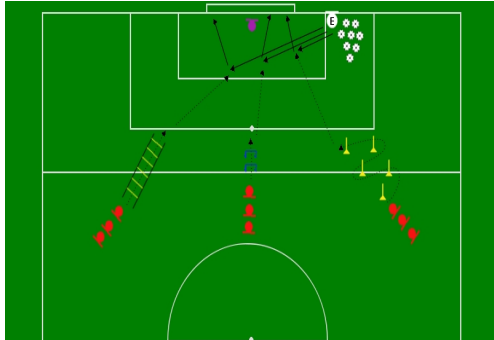
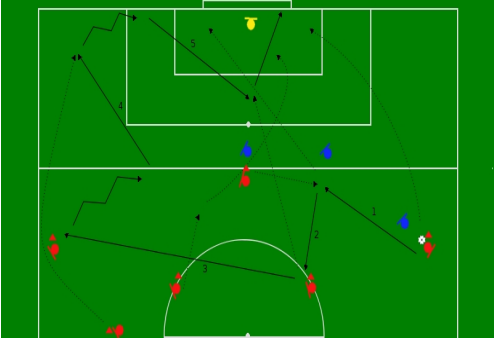
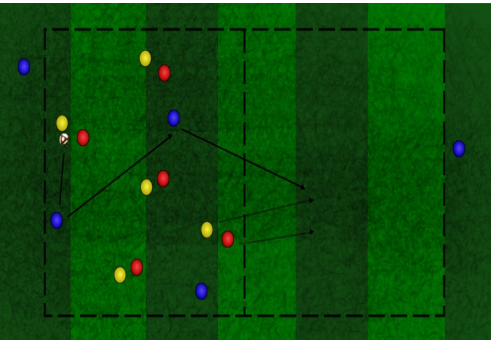
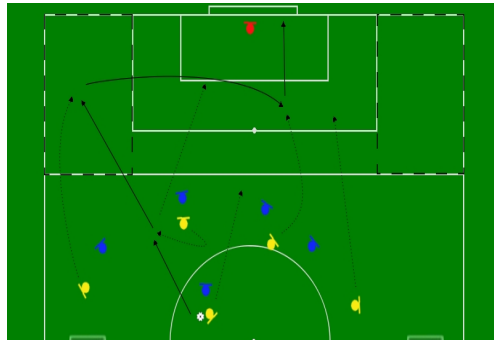


	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>								
	86		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>					
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	Cobertura-permuta	coordinación	creatividad					
		03/04/19	<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	Anticipación-interceptación	profundiad		toma decisión					
	<b>LUGAR</b>					Tiro-remate	paredes		atención					
		<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>				sacrificio						
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 1</b>			<b>OBJETIVOS</b>		
1			Técnicos	control, pase, conducción, regate, entrada			Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación						
2			Tácticos	paredes			Tácticos	cobertura, permuta, profundidad						
3			Físicos	coordinación			Físicos							
4			Psicológicos	creatividad, toma decisional			Psicológicos	atención, sacrificio, toma decisional						
5			<p>RUEDA DE PASE (Pared)</p>  <p>Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, pase Tácticos: Paredes Psicológicos: Descripción: Ubicamos tres jugadores en triángulo como muestra la imagen. El jugador 1 pasa el balón a 2 y corre, simulando la oposición frontal de un defensa. El jugador 2 hace pared con el 3, ante la oposición del jugador 1, y conduce hace como inicial. Rotación: 1-3-2 Restricción: La devolución de pared (por armonasía) debe ser a un toque Consignas: - El jugador 2 debería aproximarse, lo más posible a 1 para realizar una pared efectiva - Vigilar el "timing" en el apoyo de jugador 3</p>			<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción final 3x5'</b> Escaleras Cambios de dirección Carrera frontal, de espaldas, en curvas, etc <b>Rueda de pases 15'</b> Control y pase con el interior del pie Una vez tenga asimilado el ejercicio, dar opción al poseedor de balón entre hacer la pared o enfrenar al defensa en 1x1</p>			<p>COBERTURA Y PERMUTA (hombres de distinta línea)</p>  <p>Objetivos: Físicos: Técnicos: Control, pase, anticipación, interceptación Tácticos: Cobertura, permuta Psicológicos: Descripción: En espacio 10x15 dividimos dos subespacios como muestra la imagen. Se da situación 3x2. Cada defensa defiende una línea. Cuando el primer defensor es rebasado por el balón, su compañero (que hacia la cobertura) sale a presionar al poseedor mientras que el jugador que había sido superado debe correr a su espalda, realizando así la permuta. Tras la acción los jugadores cambian de rol.</p>			<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Cöbertura y permuta 15'</b> Hacer tantas zonas de trabajo como se posible para que no haya muchxs jugadorxs en espera  Fomentar el uso de las paredes para combatir las coberturas y permutas rivales  Jugar sin fuera de juego (mayor profundidad)</p>		
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>Tarea 3</b>			<b>OBJETIVOS</b>		
17			Técnicos				Técnicos							
18			Tácticos	profundidad			Tácticos							
19			Físicos				Físicos							
20			Psicológicos	atención, sacrificio			Psicológicos							
<b>OBSERVACIONES</b>						<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Conservación 2x10'</b> 5x3+1 en cada subespacio. El objetivo es llevar el balón de un comodín a otro sin perder la posesión. Si sucede, un gol y cambio de posesión. El/la jugador/a que permanece en zona pasiva (donde no hay balón) nos sirve de referencia de ataque (profundidad) pero no tiene que ser el que reciba el primer balón, como se ve en la imagen Usar a lxs porterxs de comodines</p>			<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p><b>Partido libre 2x10'</b></p>					
<b>FEEDBACK</b>														

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>					
	88		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	cambio de orientación	coordinación	comunicación		
		08/04/19	escalera	aros	vallas	conducción	basculación		atención		
	<b>LUGAR</b>					finta	desdoblamiento		sacrificio		
		petos	portería peq	otros	Regate-entrada						
					tiro						
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>		
1			Técnicos	control, pase, conducción, finta, tiro/remate			Técnicos				
2			Tácticos	cambio de orientación, amplitud, paredes			Tácticos	cambio de orientación, basculación			
3			Físicos	coordinación			Físicos				
4			Psicológicos	comunicación, atención			Psicológicos	comunicación, atención, sacrificio			
5			CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO F8			<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>	
6						<b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción técnica 3x5'</b> Escaleras Apoyos unipodales y bipodales Cambios de dirección <b>Circuito técnico 2x8'</b> Nombrar compañerx antes de dar pase Vigilar timing (tiempo-espacio)				<b>Ataque-Defensa 2x10'</b> Situación 4x2. Se marcan 3 cuadrados para que la defensa bascule correctamente (cada jugador/a en un espacio) Para poder finalizar jugada hay que pasar el balón (en corto) de una banda a la otra. Podemos empezar con defensa pasiva y luego real	
7											
8			Objetivos: Físicos: coordinación, cambios de dirección Técnicos: control, pase, conducción, remate/tiro, finta Tácticos: cambio de orientación, amplitud, paredes Psicológicos: Descripción: Seguir la secuencia que se muestra en el dibujo. 1.- Conducción simple 2.- Conducción superior (curvilínea) 3.- Pase + devolución pared + coordinación escaleras 4.- Cambio de dirección + pared + conducción superior (4x5x5) 5.- Conducción simple + finta 6.- Apertura a banda 7.- Apoyo unipodal en aros + cambio de dirección + conducción + centro 8.- Remate/Tiro Consignas: > Establecer restricciones en cuanto a la superficie de contacto a utilizar en cada acción > Variabilidad en superficies de contacto y elementos coordinativos > Vigilar "timing" para crear situaciones similares al juego real.								
9			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>		
16			Técnicos	desdoblamiento			Técnicos				
17			Tácticos				Tácticos				
18			Físicos				Físicos				
19			Psicológicos	atención, comunicación			Psicológicos				
20						<b>DESCRIPCIÓN</b>				<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>Conservación 2x10'</b> Conservación en igualdad numérica. Colocamos un/a jugador/a de cada equipo en cada lateral para, una vez que reciba balón, intercambie el puesto con el/la compañero/a que le pasó (desdoblamiento = ocupación racional del espacio = mantener orden táctico) El/la jugador/a de fuera puede entrar en conducción o con pase a otrx compañerx				<b>Partido libre 2x10'</b>	
<b>FEEDBACK</b>											

	N.º SESIÓN		MATERIAL			OBJETIVOS					
	89		chinchetas	conos	picas	Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos		
	HORA Y FECHA					Control-pase	pressing	coordinación	comunicación		
	10/04/19		escalera	aros	vallas	Anticipación-interceptación	temporización		sacrificio		
	LUGAR					Tiro-remate	paredes		creatividad		
			petos	portería peq	otros			percepción			
JUGADORES	A	S	Calentamiento		OBJETIVOS	Tarea 1	OBJETIVOS				
1			Técnicos		control, pase	Técnicos	control, pase, anticipación, interceptación, tiro				
2			Tácticos		paredes	Tácticos	temporización				
3			Físicos			Físicos					
4			Psicológicos		comunicación	Psicológicos	sacrificio, creatividad, comunicación				
5					DESCRIPCIÓN			DESCRIPCIÓN			
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16			Tarea 2	OBJETIVOS	Tarea 3	OBJETIVOS					
17			Técnicos		Técnicos						
18			Tácticos	pressing	Tácticos	paredes					
19			Físicos		Físicos						
20			Psicológicos	sacrificio, percepción	Psicológicos	creatividad					
OBSERVACIONES			CONSERVACIÓN (Pressing)	DESCRIPCIÓN	PAREDES	DESCRIPCIÓN					
			 <p>Objetivos:</p> <p>Físicos:</p> <p>Técnicos:</p> <p>Tácticos: Pressing</p> <p>Psicológicos:</p> <p>Descripción: Dividimos en 4 subespacios iguales un espacio 30x30 m. En cada zona ubicamos a dos jugadores de cada equipo, inicialmente. El equipo que defiende (AZUL) debe manifestar superioridad numérica en el subespacio activo (donde está el balón), obviando el pasivo (el más alejado de balón), para tratar de recuperar (o hacer perder) el balón al equipo en posesión (AMARILLO)</p> <p>Restricción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Juego a 2-3 toques, facilitando la consecución del objetivo. Podemos ampliar el nº de toques por jugador si queremos progresar en la tarea.</li> </ul> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Debemos exigir a los jugadores que defienden permanecer juntos, cerrando las líneas de pase interiores y ser agresivos en la presión (no hay temporización) ya que debemos aprovechar la superioridad numérica que poseemos.</li> </ul>	<p><b>Conservación 2x10'</b></p> <p>Tener en cuenta que el objetivo principal es defensivo, por lo tanto, la tarea tiene éxito si el balón está continuamente fuera, el juego es tosco, etc.</p> <p>Insistir al equipo que defiende en permanecer juntos (poco espacio entre líneas) y presionar como un bloque</p>	 <p>Objetivos:</p> <p>Físicos:</p> <p>Técnicos: finalización</p> <p>Tácticos: paredes</p> <p>Psicológicos:</p> <p>Descripción: 2x2+1C en espacio de doble línea con 4 zonas delimitadas como se muestra en el dibujo. La zona de finalización se activa tras realizar una pared con uso de los comodines.</p> <p>Restricciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Para poder realizar la pared hay que dar 2-3 pases como mínimo.</li> <li>Los comodines juegan a un toque y en zona central a 3 máximo.</li> </ol> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los equipos cambian de rol tras cada acción finalizada</li> <li>Realizar la tarea por oleadas para trabajar con todo el grupo</li> <li>Establecer marcaje individual para evitar la temporización defensiva</li> </ul>	<p><b>Ataque-defensa 2x10'</b></p> <p>Trabajamos por oleadas, hay dos opciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dos equipos y cambio por tiempo (más competitiva)</li> <li>La pareja que ataca pasa a defender, la que defiende a comodín en banda y éstos a la fila para atacar (liguilla por parejas)</li> </ol>					
FEEDBACK											

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>				
	94		chinchetas	conos	picas	<b>Técnicos</b>		<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase		paredes	coordinación	motivación
		22/04/19	escalera	aros	vallas	conducción		cambio de orientación		comunicación
	<b>LUGAR</b>					regate		basculación		atención
		petos	portería peq	otros	Tiro-remate		pressing		sacrificio	
							amplitud		superación	
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
1			Técnicos		control, pase, conducción		Técnicos		control, pase, conducción, regate	
2			Tácticos				Tácticos		cambio de orientación	
3			Físicos		coordinación		Físicos			
4			Psicológicos		motivación		Psicológicos		comunicación, atención	
5					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Calentamiento general 5'</b> <b>Coordinación + acción técnica 3x5'</b> Escaleras Cambios de dirección Apoyos unipodales y bipodales (aros) <b>Juego conducción 10'</b> 4 equipos. Carrera de relevo con circuito de conducción. Cada equipo tiene su recorrido (coinciden en cono central) Marcar superficies de contacto				<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Rueda de pase 15'</b> Máximo 6 jugadorxs por rueda Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6 y rotación A-B-C-A Insistir en el control orientado hacia el juego, perfil corporal adecuado y controles y pases con el interior del pie. Antes del último pase: regate al cono obligado Vigilar timing	
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16			<b>Tarea 2</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
17			Técnicos				Técnicos			
18			Tácticos		pressing, amplitud, basculación, cambio de orientación		Tácticos			
19			Físicos				Físicos			
20			Psicológicos		atención, sacrificio		Psicológicos		superación	
<b>OBSERVACIONES</b>					<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Conservación 6x3'</b> 3 equipos. Cada equipo roba por un tiempo de 3' y se contabilizan los robos. El equipo que menos robos haya conseguido, pierde. Establecer un número mínimo de pases en los espacios grandes para cambiar de zona Dentro de la tarea existen varios objetivos pero priorizamos el pressing y las acciones defensivas sobre las ofensivas. Corregir sobre esto.				<b>DESCRIPCIÓN</b> <b>Partido libre 2x10'</b> Introducir algún hándicap.  Por ejemplo:  Un equipo empieza perdiendo 1-0 y tiene 5 minutos para empatar. Si lo consigue: cambio de roles Si no lo consigue: se inician de nuevo los 5'	
<b>FEEDBACK</b>										

	<b>N.º SESIÓN</b>		<b>MATERIAL</b>			<b>OBJETIVOS</b>											
	95		<b>chinchetas</b>	<b>conos</b>	<b>picas</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Tácticos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>								
	<b>HORA Y FECHA</b>					Control-pase	desmarque	coordinación	motivación								
	24/04/19		<b>escalera</b>	<b>aros</b>	<b>vallas</b>	juego de cabeza	marcaje		comunicación								
	<b>LUGAR</b>					Anticipación-interceptación	apoyo		atención								
			<b>petos</b>	<b>portería peq</b>	<b>otros</b>		cambio de orientación		sacrificio								
							desdoblamiento		creatividad								
<b>JUGADORES</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>Calentamiento</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 1</b>		<b>OBJETIVOS</b>							
1			Técnicos	juego de cabeza, anticipación, interceptación			Técnicos	control, pase, conducción, tiro-remate									
2			Tácticos				Tácticos	cambio de orientación, desdoblamiento									
3			Físicos	coordinación			Físicos										
4			Psicológicos	motivación			Psicológicos	comunicación, motivación									
5						<b>DESCRIPCIÓN</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b>					
6		Calentamiento general 5'				Ejecutar acción coordinativa y entrada a remate. Balón lanzado por el/la entrenador/a con las manos. Si es necesario, podemos usar los de goma espuma. En casos avanzados, podemos usar el rebotador. Permitir chilenas, voleas, etc los últimos minutos Celebrar goles y paradas Rondos 3x1, 3x2, 4x1, 4x2 15'						<b>Acción combinativa 2x8'</b> <b>TRABAJAR POR AMBAS BANDAS</b> <b>BANDAS</b> Seguir secuencia de pases 1-2-3-4-5-6. Explicar por qué el/la jugador/a doblado no puede entrar al remate (vigilancia ofensiva, ocupación de espacio, etc) Celebrar goles Podemos incluir, o no, los defensas y puede ser: estática, pasiva o real, en función de la calidad/categoría					
7		Juego de cabeza 3x5'															
8		Ejecutar acción coordinativa y entrada a remate. Balón lanzado por el/la entrenador/a con las manos. Si es necesario, podemos usar los de goma espuma. En casos avanzados, podemos usar el rebotador.															
9		Permitir chilenas, voleas, etc los últimos minutos															
10		Celebrar goles y paradas															
11		Rondos 3x1, 3x2, 4x1, 4x2 15'															
12																	
13																	
14																	
15																	
16			<b>Tarea 2</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>Tarea 3</b>		<b>OBJETIVOS</b>							
17			Técnicos				Técnicos										
18			Tácticos	desmarque, marcaje, apoyo, cambio de orientación			Tácticos	desmarque, marcaje									
19			Físicos				Físicos										
20			Psicológicos	atención, sacrificio			Psicológicos	motivación, creatividad									
<b>OBSERVACIONES</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b>						<b>DESCRIPCIÓN</b>					
<b>FEEDBACK</b>						Conservación 2x10'						En medio campo. 5x5+5C. 3 equipos de 5 jugadorxs. 2 equipos con marcaje individual y el restante hace de comodín (azules: apoyan por fuera y por dentro) Sólo se puede pasar el balón a la otra zona tras un desmarque de ruptura.			<b>Partido 2x10'</b> El equipo que ataca portería grande, para finalizar, debe pasar por los cuadrantes marcados tras un desmarque a banda. No tiene que ser para centrar obligatoriamente. Ofrecer distintas soluciones: centro, centro-chut, pared interior, 1x1, etc.		