

PROGRAMACION ANUAL DE UN EQUIPO BENJAMIN



ORGANIZACIÓN Y 80 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

JAVIER LOPEZ LOPEZ

PROGRAMACION ANUAL DE UN EQUIPO

BENJAMIN

VOLUMEN 2

ORGANIZACIÓN Y 80 SESIONES DE
ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS DE 8-9 AÑOS

-EDITA

WWW.ENTRENARFUTBOL.ES

-AUTOR

Javier López López

-E-MAIL AUTOR

Javierlopezlopez@hotmail.com

-MAQUETACION Y DISEÑO

Adriana Cabal Bertrán

-DIBUJOS Y GRAFICOS

Javier López López

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

INDICE

- Programación
- Metodología de entrenamiento benjamines
- Características de los niños 8-9 años
- Características del futbol
- Estructura del futbol
- Metodología de entrenamiento
- Objetivos de la metodología
- Características de la metodología
- Tareas de entrenamiento
- Organización de las tareas
- Tipos de tareas
- Sesiones de Entrenamiento
- Microciclos de Entrenamiento
- Macrociclo de entrenamiento
- 80 sesiones de entrenamiento

1. PROGRAMACION DEPORTIVA

Conocidas las características de los jóvenes jugadores vamos a desarrollar una programación específica adaptada a la realidad de esta etapa en la evolución de los niños.

Los objetivos principales de esta programación son:

1.1. Dimensión Condicional:

Mejora de la psicomotricidad y de las capacidades coordinativas específicas: Dinámico especial, oculo-pédica, óculo –mano y espacio temporal.

1.2 Dimensión Técnica:

Mejora de las acciones técnicas individuales ofensivas: Conducción, Finta, Regate, Control orientado y Tiro de corta distancia.

Mejora de las acciones técnicas colectivas ofensivas: Control orientado, pase corto y medio.

Mejora de las acciones técnicas individuales defensivas: Entrada, carga, anticipación e interceptación.

1.3 Dimensiona Táctica:

-Mejora de las capacidades cognoscitivas: Percepción, Decisión y Ejecución.

-Mejora de la toma de decisión ofensiva individual con balón básica: Progresar de manera individual, Asociarse y moverse o finalizar las acciones ofensivas.

-Mejora de la toma de decisión ofensiva individual sin balón básica: Moverse para abrir línea de pase al alcance del poseedor del balón (Apoyo o desmarques), estirar el espacio de juego o mantener el equilibrio.

-Mejora de la toma de decisión defensiva individual contra el poseedor del balón básico: Retardar la progresión del atacante con balón o quitar el balón.

-Mejora de la toma de decisión defensiva contra el atacante sin balón: Marcaje Orientado.

-Mejora de la toma de decisión defensiva colectiva contra el poseedor del balón básica: Basculación y cobertura del compañero que enfrenta al poseedor del balón, Permuta en caso de ser rebasado, vigilancias de espacios.

1.4 Dimensión Psicológica

Mejora de la atención, concentración e integración en un juego de equipo.

2. METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO CATEGORIA PREBENJAMIN

La metodología orientada en este caso específico al entrenamiento del futbol de niños de 8-9 años la podríamos definir como la ciencia que estudia el método más adecuado con el fin de preparar a los niños para mejorar sus habilidades deportivas y su disfrute con el juego.

El método va a representar el camino que utilizamos para lograr que nuestros jugadores se desenvuelvan de la mejor forma posible en la competición.

El objetivo final de todo método de entrenamiento debe ir orientado a que los jugadores desarrollen al máximo nivel y de forma interrelacionada las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que el juego del futbol requiere.

Considero que para poder desarrollar un método de entrenamiento debemos tener en cuenta la interrelación de los siguientes aspectos:

Considero que para poder desarrollar un método de entrenamiento debemos tener en cuenta la interrelación de los siguientes aspectos:



2.1. CARACTERISTICAS DE LOS NIÑOS A LOS 8-9 AÑOS

Al inicio de cualquier programación deportiva no debemos perder de vista que estamos tratando con personas, por lo tanto es de vital importancia conocer en profundidad en que etapa de su desarrollo están los alumnos con los que vamos a trabajar en nuestro club o escuela de fútbol.

Los niños con edades entre los 8-9 años presentan a nivel general las siguientes características:

- Pérdida del egocentrismo, mayor grado de colaboración y cooperación, muy importante este aspecto para iniciar el trabajo táctico colectivo de base.
- Inician una etapa de independencia de los padres con unas gran ansias de depender de un grupo.
- Existe una evolución importante es su capacidad de observación por lo tanto la capacidad del técnico para demostrar lo que se persigue en las tareas es muy importante.
- Les encanta estar en movimiento y juegan incansablemente.
- Gran capacidad de atención, concentración y comprensión de lo que se les enseña.
- Aumenta la capacidad de responsabilidad.
- Crecimiento progresivo de talla y peso.
- Muy buena flexibilidad.

El deporte por lo tanto se presenta como una excelente opción para esta etapa de continua maduración ya que los niños pueden lograr por un lado un mejor control de su esquemas corporales, mejora de sus relaciones sociales mediante la integración en un colectivo, aceptación de unas reglas tanto en el club o escuela como para la participación en las tareas de entrenamiento y en las competiciones, fortalecimiento de la atención y comprensión.

2.2. CARACTERISTICAS DEL FUTBOL Y SU TRASFERENCIA AL ENTRENAMIENTO:

El fútbol como deporte presenta una serie de características únicas y exclusivas que nuestro método de entrenamiento debe recoger y desarrollar:

- Deporte **colectivo** de **cooperación** (los jugadores intervienen en las acciones colaborando entre sí para resolver las situaciones que el juego plantea), **oposición** (los jugadores se enfrentan entre sí con objetivos contrapuestos).

Las relaciones de **oposición** son claras en el juego, mientras que un equipo desarrolla fase de ataque en cualquiera de sus objetivos (conservar el balón, progresar en el juego o finalizar) el otro equipo desarrolla fases defensivas con el objetivo de recuperarlo, dificultar la progresión en el juego o evitar la finalización.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

EMPLEO DE COLABORACION Y OPOSICION INTELIGENTE YA SEA EN SITUACIONES DE IGUALDAD , SUPERIORIDAD O INFERIORIDAD NUMERICA

-Presenta **variedad de situaciones motrices**: correr, saltar, frenar, cambiar de dirección....estas situaciones siempre están orientadas al desarrollo de una finalidad TACTICA.

El jugador corre, frena, cambia de dirección para defender un 1x1, bascular, red. Espacios, desmarcarse, apoyar.... todos los desplazamientos a diferentes velocidades, ritmos y trayectorias que el jugador realiza durante el partido son para realizar acciones de carácter táctico.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

LAS TAREAS AL ESTAR ORGANIZADAS POR OBJETIVOS TACTICOS EN SU REALIZACION SE VERAN REFLAJADAS LA VARIEDAD DE SITUACIONES MOTRICES QUE SE REQUIEREN

-Deporte de carácter **a cíclico** (aeróbico- anaeróbico intermitente).

No existen dos situaciones del juego de una misma duración e intensidad, el juego se desarrolla con numerosas y muy variables interrupciones que lo convierten en un deporte de régimen intermitente.

El juego en un porcentaje muy elevado se desarrolla en base a acciones de carácter aeróbico (carreras lentas , caminar....) sin embargo son las fases anaeróbicas del juego asociadas a la resolución técnico-táctica eficaz de situaciones de altísima intensidad y corta duración (1x1, 2x1,2x2 ,3x2 ...) en los diferentes espacios del terreno de juego en los que se pueden presentar las que resultan de vital importancia a la hora de alcanzar un resultado deportivo positivo.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento las tareas:

DEBEN SUPONER UNA CARGA FISIOLÓGICA CONTINUA O DISCONTINUA EVITÁNDOSE LOS TIEMPOS PASIVOS O DE ESPERA.

REALIZAREMOS TAREAS DE DOS TIPOS UNAS DE MÁXIMA INTENSIDAD Y CORTA DURACIÓN CON VARIANTES TIEMPOS DE RECUPERACIÓN (ANAERÓBICAS INTERMITENTES) Y OTRAS TAREAS DE MEDIA INTENSIDAD Y MAYOR DURACIÓN (AERÓBICAS)

-Deporte de **respuestas abiertas**.

En el fútbol los estímulos son cambiantes y presentan un gran estado de incertidumbre, la realización de las diferentes acciones técnico-tácticas deben adaptarse a las condiciones imprevisibles de juego por ello los mecanismos cognoscitivos de percepción y decisión adquieren un papel decisivo.

El saber que hacer aquí y ahora de acuerdo al patrón de juego colectivo en función del modelo táctico de juego que el equipo desea aplicar.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

EMPLEAREMOS TAREAS DE CARÁCTER ABIERTO EN LAS QUE SE VEAN REFLEJADOS LOS PROCESOS PERCEPTIVO-DECISIONALES COMO COMPLEMENTO DE LOS EJECUTIVOS

-Deporte **competitivo**.

Se busca la victoria sobre el oponente, en esencia se compete para ganar al equipo contrario conforme a un reglamento con unas señas de identidad propias y características que tengan el gusto de jugadores, dirigentes, aficionados ..

En relación al carácter competitivo debemos tener en cuenta dos aspectos que deben mejorar nuestras actitudes como entrenadores:

-La etapa deportiva de los jugadores, en las primeras etapas de iniciación y perfeccionamiento deportivo los técnicos debemos tener en cuenta que el objetivo fundamental es el desarrollo armónico de las capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de los jóvenes jugadores y la competición un elemento de gran motivación para los jóvenes.

La victoria debe presentarse como un objetivo secundario y bajo ningún concepto debemos hipotecar en estas etapas la formación deportiva e integral de los jóvenes.

-La forma táctica de buscar la victoria , en evidente como comentaba con anterioridad que todos los modelos tácticos son validos para lograr las victorias sin embargo en las primeras etapas deportivas debemos poner en práctica modelos tácticos que favorezcan las adquisición por parte de los jóvenes jugadores de habilidades técnico-tácticas positivas , la responsabilidad , la creatividad , la inteligencia.. , debemos generar en los niños desde las primeras etapas un gran respeto por el buen trato del balón, el sentido del juego colectivo, las responsabilidades defensivas y ofensivas....dejando para el futbol profesional modelos de juego que busquen explotar al máximo las características de los jugadores que componen el equipo.

Para trasferir esta característica del deporte del futbol a nuestra metodología de entrenamiento las tareas:

DEBEN SER COMPETITIVAS , LOS JUGADORES DEBEN TENER COMO ESTIMULO LA CONSECUCION DE LA VICTORIA SOBRE SUS ADVERSARIOS Y/O LA MEJORA DE SUS CAPACIDADES TECNICO-TACTICAS ,FISICAS Y PSICOLOGICAS

2.3. ESTRUCTURA DEL FUTBOL Y SU TRASFERENCIA AL ENTRENAMIENTO

El futbol presenta una serie de aspectos que organizan su lógica interna:

-EL REGLAMENTO DE JUEGO

Configura las conductas a utilizar para desarrollar el juego, 17 normas rigen este deporte, en relación a las reglas del juego varios aspectos debemos tratar de trasladarlos a las sesiones de entrenamiento:

1. El terreno de entrenamiento debe estar en excelentes condiciones para poder desarrollar las tareas que componen las sesiones de entrenamiento con la calidad que se requiere poder trabajar el modelo táctico de juego.
2. El balón, es fundamental utilizar el mismo que en competición para que los jugadores estén adaptados al mismo.

En esta etapa el peso y tamaño del balón debe adaptarse a los niños, debemos usar balones del numero 4.

3. Las porterías en competición, el tamaño de las porterías debemos adaptarlas a las capacidades de los niños.

FORMATO FUTBOL	TAMAÑO DE LAS PORTERIAS
FUTBOL-5	3X2M.
FUTBOL-7	6X2M.
FUTBOL-8	6X2M.

4. Número de jugadores, para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de futbol en el que participa el equipo de niños de 8-9 años el número de jugadores ideal por equipo sería:

FORMATO FUTBOL	NUMERO DE JUGADORES
FUTBOL-5	10-12.
FUTBOL-7	12-14.
FUTBOL-8	14-16.

4. Equipamiento de los jugadores, en mi opinión los jugadores deben entrenar con idénticas condiciones de equipamiento que se va a utilizar en competición evitando la utilización durante los entrenamientos de elementos que luego no son permitidos en la competición (bermudas, sudaderas....).

Hago mención hago mención especial al uso de las espinilleras, se busca entrenar a máxima intensidad y en espacios reducidos por lo cual el número de contactos físicos se multiplican y debería ser básico el uso de estos protectores para evitar lesiones por contacto en estas etapas tempranas.

-EL ESPACIO DEPORTIVO

El juego se desarrolla en un espacio definido y cerrado, presenta fronteras claramente definidas que condicionan el comportamiento de los jugadores y en las que ciertos jugadores tienen privilegios.

En las tareas debemos delimitar claramente el espacio de juego y en aquellas tareas que utilizemos finalización y porteros delimitar las aéreas de penalti y de meta que deberán tener unas dimensiones proporcionadas al tamaño del rectángulo de juego para que los jugadores dispongan de esas referencias importantes a la hora de desarrollar sus acciones defensivas y ofensivas al tiempo que los porteros sepan en que espacio disponen de la posibilidad de usar sus manos para contactar con el balón.

Para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de futbol en el que participa un equipo de 8-9 años el espacio de entrenamiento ideal sería:

FORMATO FUTBOL	ESPACIO PARTIDOS APROX.	ESPACIOS ENTRENAMIENTOS
FUTBOL-5	40X20M	1/6 Campo Reglamentario
FUTBOL-7	50X30M	¼ Campo Reglamentario
FUTBOL-8	60X40M	1/2 Campo Reglamentario

-EL TIEMPO DEPORTIVO

El juego se divide en una secuencia temporal la cual en función del resultado deportivo va condicionando el comportamiento de los jugadores.

Las sesiones de entrenamiento considero que deben tener una duración muy próxima al tiempo de competición de cada una de las categorías, el tiempo de entrenamiento que se corresponde con la parte principal de la sesión de entrenamiento lo dividiremos en varias tareas de entrenamiento con una duración reducida con el objetivo de alcanzar una mayor capacidad de concentración psicológica e intensidad física de los jugadores en su realización.

Para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de futbol en el que participa un equipo la duración de las sesiones de entrenamiento ideal serian:

EDADES NIÑOS	DURACION PARTIDOS	DURACION ENTRENAMIENTOS
8-9 años	2X25 MINUTOS	60

3. METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO

De la suma de los dos aspectos: características de los niños 8-9 años, características-estructura del futbol obtendremos la metodología de entrenamiento que vamos a desarrollar en este libro.

3.1. OBJETIVOS DE LA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO:

-Facilitar la comprensión por parte de los jugadores de la verdadera estructura del futbol: deporte colectivo de colaboración –oposición con fases defensivas y ofensivas que requieren comportamientos diferentes y una rápida adaptación al cambio de funciones tras la pérdida o recuperación del balón.

-Potenciar el nivel de conocimiento (pensamiento táctico del jugador, que hacer aquí y ahora) obligando a este a una constante toma de decisiones.

-Potenciar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que nuestra forma de jugar requiere en situaciones propias del juego real en donde la presencia de adversarios obliga a atacantes y defensores a adaptar la velocidad y ritmo de ejecución de las acciones a las propias del juego.

-Desarrollar de forma óptima los principios de juego que el modelo táctico requiere en situaciones de máxima intensidad y concentración psicológica.

3.2. CARACTERISTICAS DE LA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO:

-Empleo de una metodología de carácter global adaptada al modelo de juego.

-Concepción de la táctica, la técnica, la preparación física y la condición psicológica como un medio para el desarrollo colectivo eficaz de los cuatro momentos del juego y sus objetivos.

-Búsqueda de la adaptación inteligente del jugador a las acciones propias del modelo de juego en situaciones de juego real.

-Búsqueda de la mejora significativa de los aspectos que desarrollan nuestro modelo táctico.

Relación entre el jugador y el balón (Técnica).

Relación de colaboración (Táctica defensiva).

Relación de oposición (Táctica ofensiva).

Relación entre el jugador, el espacio y el tiempo (Condicional).

Atención y concentración en el juego (Psicología).

-Trabajo en situaciones propias del juego real.

-Prevalece la calidad de entrenamiento (intensidad) sobre la cantidad (volumen).

-Máximo nivel de concentración y motivación en los jugadores.

-Máxima transferencia del entrenamiento a la competición.

-Desarrollo del proceso perceptivo-decisional como complemento del meramente ejecutivo.

4. TAREAS DE ENTRENAMIENTO

Las tareas constituyen la unidad básica de las sesiones de entrenamiento, en las tareas deben de estar presentar la suma de las características y estructura del futbol en unión de las características de nuestro modelo de juego.

Las tareas deben reproducir fielmente la estructura del futbol y el comportamiento que deseamos para nuestro equipo en función de los cuatro momentos del juego.

Las características que deben presentar todas nuestras tareas son las siguientes:

-Empleo de colaboración y oposición inteligente ya sea en situaciones de igualdad, superioridad e inferioridad numérica.

-Deben ser competitivas, los jugadores deben tener como estimulo la consecución de la victoria sobre sus oponentes y la mejora de sus capacidades técnico-tácticas-físicas y psicológicas que nuestro modelo de juego requiere.

-Deben suponer una carga fisiológica continua o discontinua evitándose los tiempos pasivos o de espera.

En las tareas debemos alternar realizar tareas de duración muy reducida con otras de una duración más amplia.

-Reducción del número de jugadores para lograr que los jugadores realicen una mayor repetición de las acciones técnico-tácticas y exista una mayor intensidad física y un mayor nivel de concentración (Salvo partidos condicionales o libres).

-Reducción del espacio de juego para adaptarlo al número de jugadores.

En las tareas que con finalización debemos marcar las áreas para que los jugadores y el portero dispongan de esa referencia a la hora de atacar y defender, las dimensiones deben ir en relación al tamaño del espacio de juego.

-Reducción de tiempo de juego para lograr una mayor intensidad y concentración.

En las tareas debemos alternar tareas de duración muy reducida con otras de una duración más amplia.

-Deben disponer de reglas cuyo cumplimiento favorezca el desarrollo de nuestro modelo de juego (provocación, continuidad y corrección).

-Los contenidos de las tareas se programaran en función de dos momentos del juego y los objetivos de cada momento del juego.

4.1. ORGANIZACION DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO

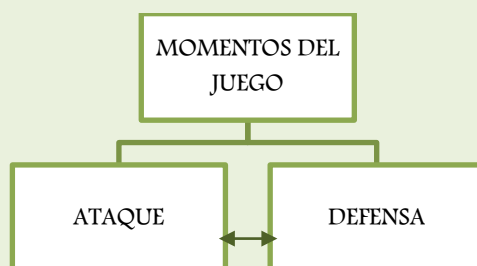
-DEFINIR EL MOMENTO DE JUEGO

Debemos determinar qué momento del juego vamos a perfeccionar con la realización de la tarea.

Al entrenar en situaciones de colaboración –oposición debemos tener presente que si la tarea va destinada para la mejora del juego de ataque el equipo adversario estará trabajando la mejora del juego de defensa, si trabajamos la transición ataque –defensa el equipo adversaria trabajara la transición defensa-ataque .

Existe una correlación clara en las tareas en relación al rol ofensivo –defensivo de los equipos entre cada uno de los momentos del juego.

Elegido el momento táctico de juego debemos concretar el modelo táctico a mejorar con la realización de la tarea.



-DEFINIR LOS OBJETIVOS DEL JUEGO

Debemos determinar qué objetivos tácticos vamos a perfeccionar con la realización de la tarea.

ATAQUE	DEFENSA
Superar las situaciones 1x1.	Evitar ser superado en las situaciones 1x1.
Mantener la posesión del balón.	Recuperar el balón.
Progresar en el juego.	Evitar la progresión en el juego.
Finalización.	Evitar el gol.

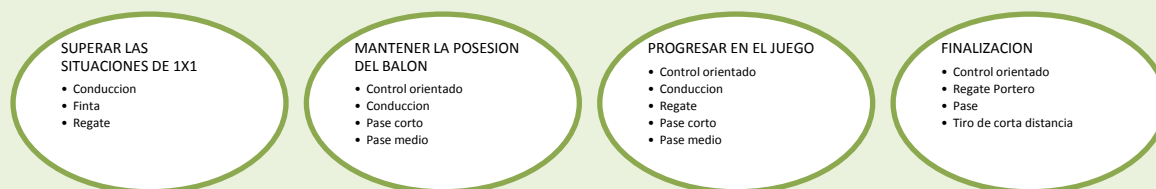
Al entrenar en situaciones de colaboración –oposición debemos tener presente que si la tarea va destinada para la mejora del objetivo táctico de mantener la posesión del balón el equipo adversario estará entrenando para la mejora de la recuperación del mismo, si el objetivo táctico es progresar en el juego y finalizar el equipo adversario entrenara para evitar la progresión y el gol.

Existe una correlación clara en las tareas en relación al rol ofensivo –defensivo de los equipos entre cada uno de los objetivos tácticos del juego.

-DEFINIR LOS PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS

Debemos concretar de medios técnico-tácticos vamos a tratar de perfeccionar con el desarrollo de la tarea en función de los objetivos tácticos de juego.

-MEDIOS TECNICOS OFENSIVOS



-MEDIOS TECNICOS DEFENSIVOS



-MEDIOS TACTICOS OFENSIVOS

SUPERAR LAS SITUACIONES DE 1X1 <ul style="list-style-type: none"> • Cambios de ritmo en la conduccion. • Cambios de orientacion en la conduccion. 	MANTENER LA POSESION DEL BALON <ul style="list-style-type: none"> • Apoyos . • Desmarques . • Amplitud. • Cambios de orientacion cortos. 	PROGRESAR EN EL JUEGO <ul style="list-style-type: none"> • Apoyos • Desmarques . • Amplitud. • Profundidad. • Cambios de orientacion. • Ocupacion Racional del espacio de juego. 	FINALIZACION <ul style="list-style-type: none"> • Desmarques • Cambios de orientacion.
--	---	---	---

-MEDIOS TACTICOS DEFENSIVOS

EVITAR SER SUPERADO 1X1 <ul style="list-style-type: none"> • Entradas. • Temporizaciones. 	RECUPERAR EL BALON <ul style="list-style-type: none"> • Marcaje. 	EVITAR LA PROGRESAR EN EL JUEGO <ul style="list-style-type: none"> • Marcaje. • Basculaciones. • Coberturas. • Permutas. • Vigilancia. 	EVITAR EL GOL <ul style="list-style-type: none"> • Marcaje.
--	--	--	---

-DEFINIR LOS FUNDAMENTOS DEL JUEGO A MEJORAR EN FUNCION DE LOS OBJETIVOS

FUNDAMENTOS OFENSIVOS

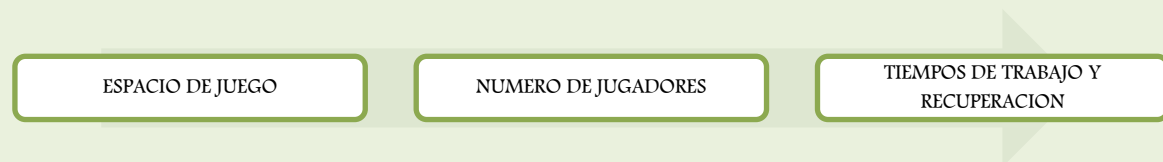
SUPERAR LAS SITUACIONES DE 1X1	MANTENER LA POSESION DEL BALON
<ul style="list-style-type: none"> -Conducir con el balón pegado al pie. -Vista levantada. -Conducir con la pierna más alejada al adversario. -Proteger el balón con el cuerpo. -Cambios de ritmo y dirección en la conducción para desbordar 	<ul style="list-style-type: none"> -Pasar raso y fuerte. -Moverse para abrir líneas de pase. -Pasar y ocupar un espacio libre. -Jugar de cara si nos presionan por la espalda. -Recibir de un lado y jugar a otro
PROGRESAR EN EL JUEGO	FINALIZACION
<ul style="list-style-type: none"> -Ocupar racionalmente el terreno de juego. -Abrir el campo para generar más espacio de juego. -Estirar el campo a lo largo para generar espacios entre líneas. -Moverse para abrir líneas de pase. -Jugador parado enviar pase al pie. -Jugador en movimiento pase al espacio. -Si no se puede progresar tocar hacia atrás y buscar otra zona. 	<ul style="list-style-type: none"> -Explotar las opciones de tiro. -En las acciones de 1x1 contra el portero tratar de sacarlo de la portería, si no sale enfrenar y tocar rápido a un lado. -Atacar un posible rechace del portero tras finalizar. -En las acciones por banda, los rematadores llegar en carrera a la zona de remate, no estar en ella parados antes de tiempo. -Llegar mínimo con igualdad numérica a estas zonas.

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

EVITAR SER SUPERADO 1X1	RECUPERAR EL BALON
<ul style="list-style-type: none"> -Si el rival viene en velocidad con balón controlado, temporizar para preparar la entrada. -Perfilarse para forzar al rival a salir por donde hay cobertura o hacia su pierna inhábil. -Si me superan ocupar el espacio y función del compañero que me hace la cobertura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperar para jugar. - Líneas juntas para defender. - Basculamos juntos en función de la posición del balón. - Presionar al poseedor del balón +marcar a los adversarios próximos.
EVITAR LA PROGRESAR EN EL JUEGO	EVITAR EL GOL
<ul style="list-style-type: none"> - Líneas escalonadas una es superada la siguiente se opone al avance del balón. - Coberturas constantes entre líneas. - Forzar el juego del rival hacia afuera del bloque defensor en los balones frontales (evitar los pases interiores). - Mantener el juego de frente al bloque defensor en los balones laterales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Primero defender la portería luego el balón. - Ningún atacante libre de marca en el área. - Si un jugador de la línea defensiva sale a presionar, el resto se reparte el espacio. - Dar la espalda a la portería en los balones laterales (Ver balón y adversario). - En el interior del área los brazos detrás del cuerpo. - Si el portero salió a enfrentarse 1x1 el defensor más cercano trata de tapar la portería, apoyar al portero por si este rechaza el balón.

-ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS Y SUS VARIANTES

Los componentes que inciden en la organización de las tareas son tres, con sus múltiples variantes que originan diferentes efectos a nivel físico, técnico, táctico y psicológico



En relación al espacio de juego en estas edades deben ser amplios en relación al número de jugadores y debe estar marcado y en aquellas tareas que utilicemos finalización debemos delimitar el espacio del área de penal proporcional al tamaño del espacio de juego con el fin de trasladar al entrenamiento esa parte de la estructura del deporte para que los jugadores y los porteros adapten sus comportamientos en función del espacio de juego en el que se encuentran.

Ejemplos:

Futbol 1x1: 12x12m cuadrados o 16x12m rectángulos de juego.

Futbol 2x2: 18x18 cuadrados o 25x20m rectángulos de juego.

Futbol 3x3: 22x22m cuadrados o 30x 25m rectángulos de juego.

Futbol 4x4: 25x25m cuadrados O 32X25 rectángulos de juego.

Estas medias estándar las debemos modificar teniendo en cuenta que si las habilidades deportivas de los jugadores es alta los podemos hacer más pequeños y mas grandes si las habilidades son menores.

En relación al tamaño y forma de las porterías tenemos como referencia el tamaño estándar 3x2m Futbol 5, 6x2m futbol-7 y forma rectangular sin embargo para los entrenamientos podríamos utilizar diferentes tamaños y tipos de las porterías para lograr los siguientes efectos:

-Tipos de porterías:

NORMALES	ANCHAS	LATERALES	TRIANGULARES
Se puede finalizar por un solo lado.	Se puede entrar en conducción.	Se puede finalizar por los dos lados.	Se puede finalizar por los tres lados.

En relación al **número de jugadores** que utilizamos en cada tarea estos deben estar perfectamente diferenciados con la utilización de petos de diferentes colores, en aquellas tareas que sean sin finalización se moverán de manera libre en todo el espacio interior de juego y en aquellas tareas que sean con finalización los situaremos con unos roles adaptados a sus posiciones en los partidos de competición , en este sentido es importante rotar a los jugadores en todas las posiciones incluida la portería para que los jugadores tengan un mayor conocimiento del juego y las diferentes funciones y responsabilidades.

En esta primera etapa de iniciación al futbol utilizaremos tareas bajo un formato de muy pocos jugadores.

Tareas de 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 y 3x3, 4x3, 4x4 con esto lograremos:

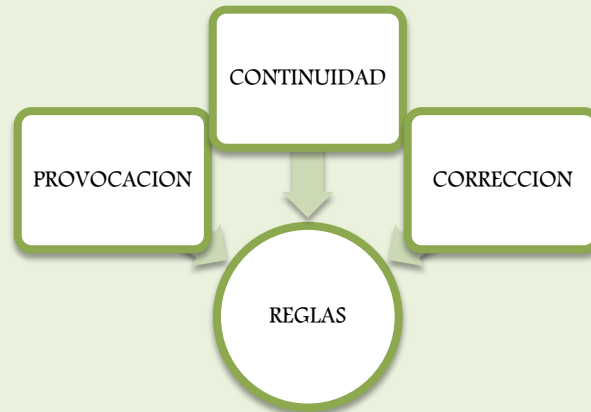
FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Más intensidad en los desplazamientos.	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas ofensivas.	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas ofensivas.	Mayor atención y concentración en el juego.
Más acciones de fuerza-explosiva.	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas defensivas.	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas defensivas.	Mayor sacrificio.
Más situaciones de 1x1.	Más situaciones de 1x1.	Más situaciones de 1x1.	Mayor responsabilidad.

En relación a la **duración y tiempo de recuperación** de las tareas, debemos organizarlas en función de la capacidad física a mejorar.

La duración de las tareas las fraccionaremos en tiempos de trabajo muy pequeños. Para aumentar la capacidad de concentración y atención de los jóvenes jugadores.

-REGLAS DE LAS TAREAS

Debemos asignar una serie de REGLAS que favorezca el que los jugadores se comporten de manera que puedan alcanzar el objetivo propuesto para la tarea.



REGLAS DE PROVOCACION

Consiste en determinar una norma cuyo cumplimiento por parte de los jugadores favorezca la consecución de objetivo propuesto para la tarea.

Se establece una relación directa entre la aplicación de unas determinadas reglas y el éxito en el desarrollo de la tarea.

Con estas reglas se logra la repetición continua de un comportamiento que facilitara el aprendizaje más efectivo.

Posibles reglas de provocación en función de de diferentes aspectos del entrenamiento:

-OBJETIVOS TACTICOS DEL JUEGO

OFENSIVOS	REGLAS	DEFENSIVOS	REGLAS
Superar las situaciones 1x1	-Un 1x1 para poder pasar el balón.	Evitar ser superado 1x1	-Quitar el balón antes de 10" 1 punto.
Mantener la posesión del balón	-Dar 10 pases seguidos 1 punto.	Recuperar el balón	- Recuperar el balón antes del 5 pase 1punto.
Progresar en el juego	-El balón debe pasar por una o las dos bandas.	Evitar la progresión en el juego	-Si recuperamos el balón en campo contrario 2 goles.
Finalización	-El gol solo vale en conducción.	Evitar el gol	-Cada anticipación dentro del área -1 punto.

REGLAS DE CONTINUIDAD

Determina como debe reiniciarse el juego tras las distintas interrupciones que se producen durante el desarrollo de la tarea (saque de banda, esquina, gol....).

Con una continua orientación de la atención sobre cómo debe realizarse la continuidad del juego, la mayoría de los factores psíquicos que actúan en el buen comportamiento de juego obtienen una influencia directa (Brujean, D. Alberche, 1996).

Con la aplicación de diferentes reglas podremos favorecer el desarrollo de un determinado momento de juego, por ejemplo si queremos mejorar el juego de ataque combinado o defensa presionante tras cualquier interrupción reiniciaremos con saque corto del portero, si por el contrario queremos que se produzcan mayor situaciones de transiciones defensa-ataque o ataque-defensa tras cualquier interrupción el entrenador enviara el balón a un jugador o espacio cualquiera.

Posibles reglas de continuidad en función del tipo de la interrupción:

TRAS SAQUE DE BANDA	TRAS SAQUE DE META O ESQUINA	TRAS LIBRE DIRECTO O INDIRECTO	TRAS GOL
<ul style="list-style-type: none">• Se realiza el saque de banda.• Saca portero del equipo ala que le corresponderia realizar el saque .• Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.	<ul style="list-style-type: none">• Se realiza el saque de meta o esquina.• Saca portero del equipo ala que le corresponderia realizar el saque .• Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.	<ul style="list-style-type: none">• Se realiza el tiro libre directo o indirecto.• Saca portero del equipo al que le corresponderia realizar el saque .• Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.	<ul style="list-style-type: none">• Saca rapido el portero del equipo que encaja el gol(se cambia la posesion del balon).• Saca portero del equipo que logro el gol (no se cambia la posesion del balon).• Saque de centro (se cambia la posesion del balon).

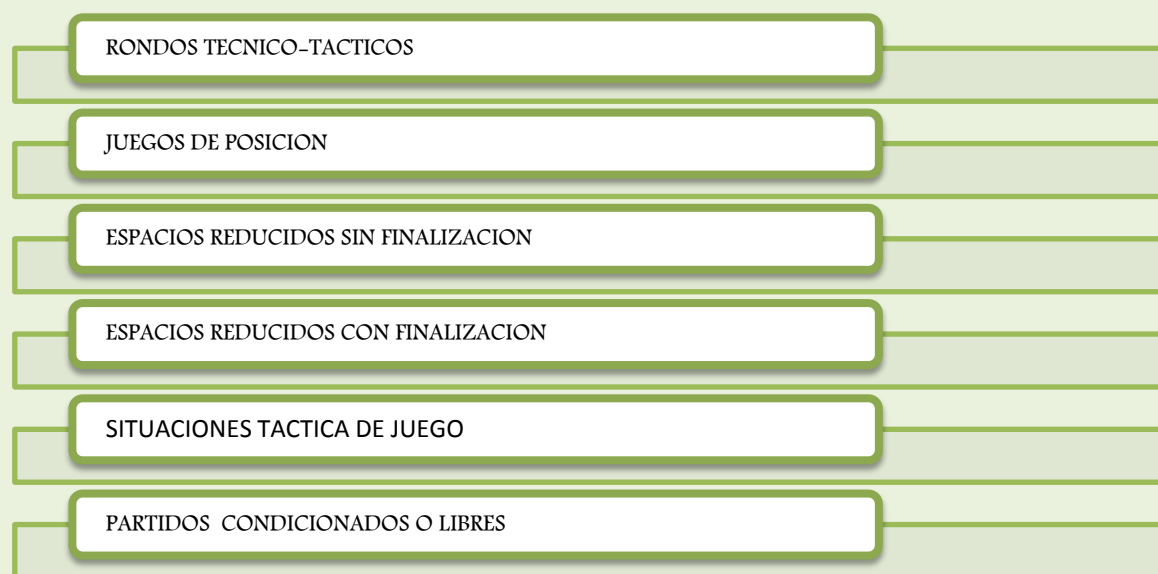
REGLAS DE CORRECCION

Determina como eliminar comportamientos poco adecuados para el desarrollo de los objetivos propuestos, parte de la observación realizada por el entrenador durante la tarea y trata de encontrar alternativas de actuación para reconducir el comportamiento de los jugadores hacia el objetivo propuesto.

Ejemplos de posibles reglas de corrección.

FALTA DE CONTINUIDAD EN LA POSESION	<ul style="list-style-type: none">• Poner un comodin ofensivo para crear una sup.numeric y facilitar la posesion del balon.
-------------------------------------	---

4.2) TIPOS DE TAREAS



4.2.1. RONDOS TECNICO-TACTICOS

CONCEPTO:

Los rondós son tareas en un espacio de juego determinado y cerrado donde un reducido número de jugadores situados en los lados exteriores en situación de superioridad numérica ofensiva tratan de mantener la posesión del balón o finalizar contra uno o varios recuperadores que tratan mediante interceptaciones / anticipaciones de recuperar el balón o evitar el gol.

También podemos utilizar jugadores en el interior del espacio de juego que se mueven de manera libre y amplían las posibilidades de los rondós.

CONSIDERACION:

Los rondós representan por su baja carga física inicial una excelente opción para insertar en la parte de la sesión del entrenamiento destinada al calentamiento, nos permiten preparar el cuerpo y la mente para la parte principal del entrenamiento trabajando aspecto técnico-tácticos de gran importancia para nuestro juego colectivo relativos principalmente a la velocidad y precisión en la circulación del balón.

En el fútbol el calentamiento no debe entenderse solo como un proceso físico sino como un proceso integrador, por lo tanto en los calentamientos deben verse implicados aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en situaciones de dificultad reducida y baja carga física.

TIPOS DE RONDOS

-Individuales: Varios atacantes cada uno con un balón en el interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón contra varios defensores buscando la recuperación.

RONDO 4X2

Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores.

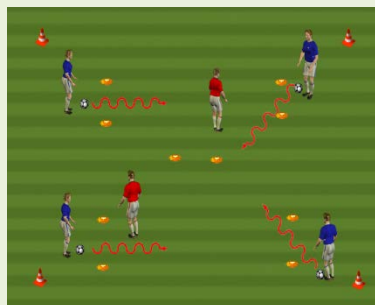
Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.

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

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

Dimensiones: 20x20m.

Duración: 6 minutos



-Simples: Varios atacantes en las esquinas o lados exteriores del cuadrado manteniendo la posesión del balón y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación.

RONDOS 4X1

Juego 4x1, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo.

Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón.

-Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, 8 pases seguidos repite el defensivo.

-Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse.

Dimensiones: 6x6m.

Duración: 8 minutos



-Con apoyos interiores: Varios atacantes en las esquinas o lados exteriores + 1 -2 apoyos con movimiento libre en el interior manteniendo la posesión del balón y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación.

RONDOS 5X2

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

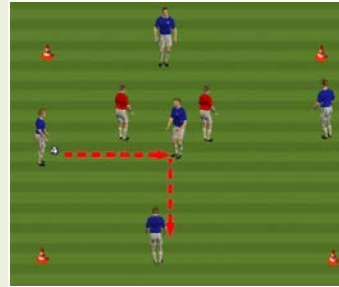
Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos.

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

Dimensiones: 8x8m.

Duración: 8 minutos



4.2.2. JUEGOS DE POSICION

-CONCEPTO

Los juegos de posición son tareas en un espacio de juego cerrado donde un grupo de atacantes situados en los lados exteriores y en el interior del mismo colocados en una posición idéntica a la del sistema de juego tratan en superioridad numérica de mantener la posesión del balón o finalizar contra varios defensores que buscan recuperar el balón o evitar el gol.

-CONSIDERACIONES

Los juegos de posición representan para la mejora del ataque combinado una excelente base sobre la cimentar el perfeccionamiento de los objetivos, principios técnico -tácticos -físicos y psicológicos necesarios para lograr un equipo con alta capacidad para la circulación rápida y precisa del balón.

En espacio reducido reproducimos la estructura posicional de los jugadores sobre el terreno de juego en la fase de ataque y la repetición sistemática de este tipo de tareas permite al jugador lograr un excelente entendimiento del juego posicional del equipo.

-TIPOS DE JUEGOS DE POSICION

-Con apoyos interiores sin finalización:

Varios atacantes en las esquinas o lados exteriores + 1, 2 apoyos con movimiento libre en el interior manteniendo la posesión del balón y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación.

JUEGOS DE POSICION

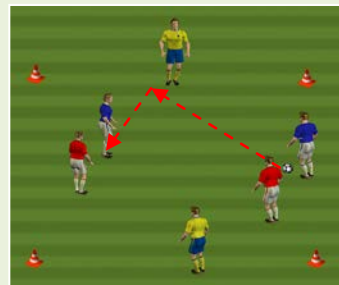
Juego 2x2+2 comodines exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto.

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

Duración: 3X3 minutos (cambiar comodines).

Dimensiones: 15x15 m.



-Con apoyos interiores y finalización:

Varios atacantes en las esquinas lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y tras un número determinado de pases buscar la progresión y finalización y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación y posteriormente evitar la finalización.

JUEGO DE POSICION CON FINALIZACION

Juego 1x1 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros.

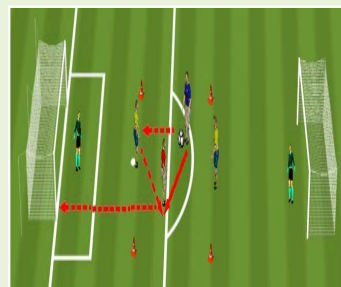
El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.

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

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

Dimensiones: 35x20 m (12x12) zona central).

Duración: 8 minutos.



4.2.3. ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACION

-CONCEPTO

Los espacios reducidos sin finalización son tareas en un espacio de juego cerrado donde un grupo de atacantes situados en el interior del mismo tratan en situaciones de igualdad, inferioridad o superioridad numérica de mantener la posesión del balón contra varios defensores que buscan recuperarlo.

-CONSIDERACIONES

En las tareas sin finalización (cuadrados) los equipos carecen de referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas no permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por todo el espacio de juego de una manera libre, en estas tareas las únicas referencias a la hora de atacar son el balón y los compañeros, a la hora de defender el balón y los adversarios.

Los cuadrados los utilizaremos básicamente para el perfeccionamiento de los momentos del juego de ataque y defensa, como objetivos tácticos a nivel ofensivo la conservación del balón y como objetivo defensivo la recuperación del mismo.

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

ESPACIO REDUCIDO

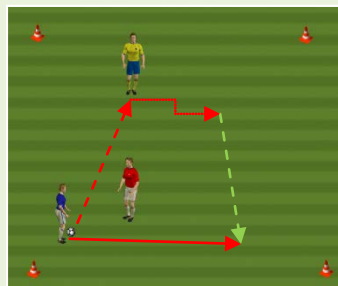
Juego 1x1+ 1, posesión del balón tricolor (2x1), tres equipos de 1 jugador cada uno, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Regla Provocación: el jugador que pierde el balón pasa a defender. 8 pases seguidos un punto

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

Duración: 3X3 minutos

Dimensiones: 15x15 m.



4.2.4. ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

CONCEPTO

Son tareas orientadas a nivel ofensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la mejora de la velocidad-precisión en la circulación del balón, la progresión en el juego y la finalización y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para favorecer la recuperación del balón, evitar la progresión en el juego y el gol.

CONSIDERACIONES

En las tareas con finalización (rectángulos) los equipos tienen referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por el espacio de juego de una manera condicionada en función de sus funciones y responsabilidades.

En estas tareas existe la norma del fuera de juego y podemos utilizar diferentes variables en la forma de finalizar las acciones ofensivas conduciendo, superando situaciones de 1x1, pasando-controlando, rematando con el pie sin control-con control, de cabeza...)

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en

posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 2x2+ 4 porteros, cada equipo ataca y defiende 2 porterías cruzadas, el equipo atacante trata de progresar y finalizar en cualquiera de las porterías adversarias.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro.
Tras fueras se realiza en saque en corto con el pie.
Dimensiones: 20x20m
Duración: 3 minutos x 4rep (cambiar funciones de los jugadores)



4.2.5 SITUACIONES TACTICAS DE JUEGO

-ATAQUE X DEFENSA

-CONCEPTO

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo está en posesión del balón y el equipo contrario está organizado defensivamente.

-CONSIDERACIONES

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en alguna o en las tres fases del juego de ataque: INICIACION, CREACION Y FINALIZACION.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones DE ATAQUE se entrenen en función de los diferentes posicionamientos defensivos en los que el equipo adversario se puede organizar (campo contrario, medio campo, campo propio)

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, el equipo inicia con la posesión del balón y se terminaría la situación tras la finalización o la pérdida del balón, la situación de juego propuesta se repetirá varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

En otras tareas podremos darle continuidad a la pérdida del balón enlazando la situación de ataque con otra de transición ataque-defensa ya que ambas van a estar muy relacionadas, en estos casos las tareas terminarían tras la acción de transición ataque – defensa ya sea tras volver a recuperar el balón o tras la finalización del equipo que inicialmente defendía.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos dos tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1

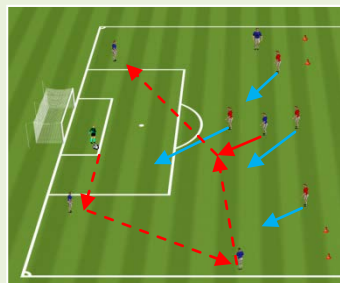
2centrales + 3 medios + 1 portero x 1 delantero+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos mini porterías.

Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón.

Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.

Espacio: 1/3 campo.

Duración: 10 Minutos.



-DEFENSA X ATAQUE

-CONCEPTO

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo no está en posesión del balón y se encuentra organizado defensivamente.

-CONSIDERACIONES

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en las dos fases del juego de defensa: Posicionamiento, Presión defensiva.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones DE DEFENSA se entrenen en función de los diferentes posicionamientos defensivos en los que el equipo se puede organizar (campo contrario, medio campo, campo propio)

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, el equipo adversario inicia con la posesión del balón y se terminaría la situación tras la finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva, la situación de juego propuesta se repetirá varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

En otras tareas podremos darle continuidad a la recuperación del balón enlazando la situación de defensa con otra de transición defensa-ataque ya que ambas van a estar muy

relacionadas , en estos casos las tareas terminarían tras la acción de transición defensa-ataque ya sea con la finalización de la misma o la pérdida de la posesión del balón.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos dos tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2

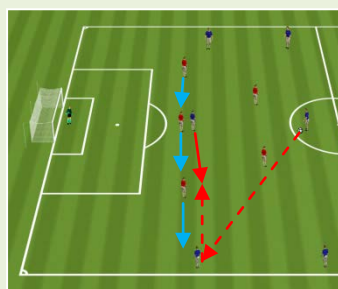
3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales x 3 defensas+2 medios centros + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol.

Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.

Espacio: 35x25m.

Duración: 10 Minutos



4.2.6 PARTIDOS LIBRES

-CONCEPTO

Los partidos libre son partidos en los que jugamos con las mismas características de la competición.

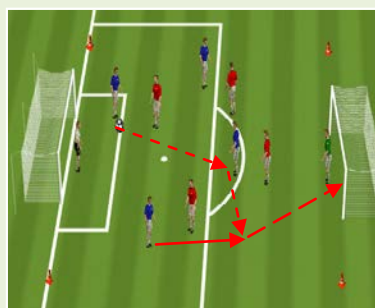
PARTIDO LIBRE

Juego 4x4+ 2 portero.

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

Espacio: 35x25m.

Duración: 2x10 minutos



-CONCEPTO

Los partidos condicionados son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos-físicos y psicológicos que nuestro modelo táctico de juego requiere para poder competir con éxito en las diferentes situaciones del juego que se pueden presentar a lo largo de un partido de competición mediante la aplicación de diferentes reglas con el fin de provocar la aparición de una determinada situación de carácter técnico-táctico.

PARTIDO CONDICIONADO

Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-7. SE delimitan dos líneas de conos de 15 m a 15 de la línea de fondo.

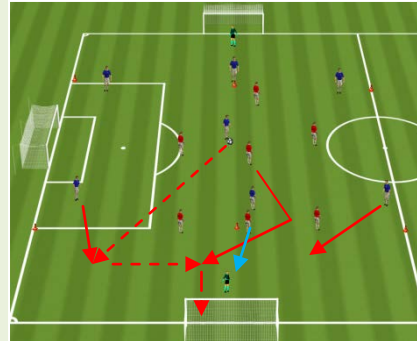
El equipo atacante intenta progresar en el juego, meter pases en profundidad por detrás de la línea de conos adversario y finalizar tirando en la portería adversaria un una situación de 3 atacantes contra portero y un defensa central(Situación 3x1+1 portero)

Regla de Provocación: Por detrás de la línea de conos solo puede defender el defensa central.

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

Dimensiones: 50x40m.

Duración: 2x12 minutos.



5. SESION DE ENTRENAMIENTO

-Concepto:

Son conjunto de tareas interrelacionadas para lograr la mejora de un determinado momento, objetivo de juego.

-Objetivos:

Los objetivos a desarrollar con la realización de las sesiones de entrenamiento deben estar relacionados en un primer plano con un momento del juego que pretendemos perfeccionar y en un segundo plano con el objetivo táctico que deseamos perfeccionar.

1 PLANO MOMENTOS	ATAQUE	DEFENSA
2 PLANO OBJETIVOS	Superar las situaciones de 1x1	Evitar las situaciones de 1x1
	Mantener la posesión del balón	Recupera el balón
	Progresar en el juego	Evitar la progresión en el juego
	Finalizar	Evitar el gol

-Contenidos:

Los contenidos de carácter técnico-táctico a perfeccionar con la realización de las sesiones de entrenamiento deben programarse en función de un plan semanal que recoge los momentos del juego de ataque –defensa con sus diferentes objetivos.

-Duración:

La duración de las sesiones de entrenamiento será de aproximadamente 60 minutos.

-Partes de la sesión de entrenamiento:

1. Explicar Objetivos y Contenidos de la sesión de entrenamiento:

-Objetivos: Motivar y dar a conocer a los jugadores los objetivos que pretendemos alcanzar con el desarrollo de la sesión y las tareas que vamos a utilizar.

-Contenidos: Charla.

-Duración: 3-5 minutos.

2. Calentamiento:

-Objetivos: Prepara de manera integral al jugador para la parte principal de la sesión de entrenamiento. El calentamiento debe estar interrelacionado con la parte principal del

entrenamiento y no debe entenderse solo desde un plano físico, debe garantizar un adecuado aumento de la temperatura muscular, la implicación de los mecanismos perceptivos –decisionales y la participación de elementos técnico-tácticos en situaciones simplificadas de juego de baja intensidad física –psicológica.

-Contenidos:

Rondós técnico-tácticos.

Ejercicios - Estiramientos musculares.

-Duración: 10 minutos.

3. Parte Principal:

-Objetivos: Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio táctico de juego en situaciones reales de juego.

-Contenidos:

Realizaremos en las sesiones 2 juegos relacionados con el objetivo de la sesión y terminaremos con un partido libre en formato futbol-5.

Juegos de Posición.

Situaciones tácticas de juego.

Espacios Reducidos sin finalización.

Espacios Reducidos con finalización.

Partidos libres o condicionados.

-Duración: 45-50 minutos.

4. Vuelta a la calma:

- Objetivos: Recuperación de la musculatura implicada en el entrenamiento.

- Contenidos: Estiramientos musculares.

Ejercicios de estiramientos.

-Duración: 2-3 minutos.

EL MICROCICLO

Concepto:

Son estructuras de organización de entrenamiento de corta duración (1 semana) y están constituidos por varias sesiones de entrenamiento.

Consideraciones:

El fútbol presentan a diferencia de otras especialidades deportivas periodos muy cortos de preparación y periodos muy largos de competición por lo tanto debemos buscar planificaciones específicas que permitan por un lado en la fase de preparación adquirir un elevado nivel de rendimiento en todas las capacidades que nuestro modelo de juego requiere y en la fase de competición mantenerlo de una manera regular a lo largo del periodo competitivo.

Los objetivos de los microciclos deben ser de carácter táctico y los podemos organizar de tal manera que en cada sesión que forma parte del trabajo semanal realicemos tareas para los momentos y objetivo del juego diferentes o también podemos organizarlos como unidades didácticas en las que a cada semana le asignaremos un momento del juego y todas las sesiones de entrenamiento se realizarán para perfeccionar de una manera integrada aspectos técnicos-tácticos –físicos y psicológicos relativos al mismo.

El régimen de contenidos de carácter técnico-táctico a desarrollar a lo largo del microciclo debe organizarse en función de los momentos del juego y los objetivos a desarrollar



En esta etapa se recomiendan dos sesiones de entrenamiento semanales con un día de descanso entre ella y el partido: Lunes-Miércoles o Martes –Jueves.

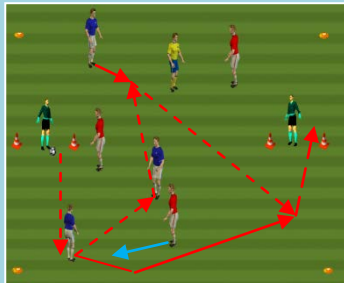

EJEMPLO DE DISTRIBUCION SEMANAL

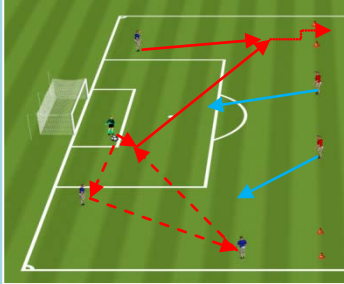
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Sesión 1	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 2	Descanso	Partido	



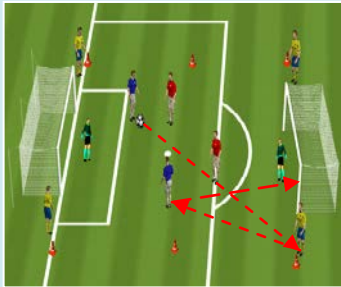
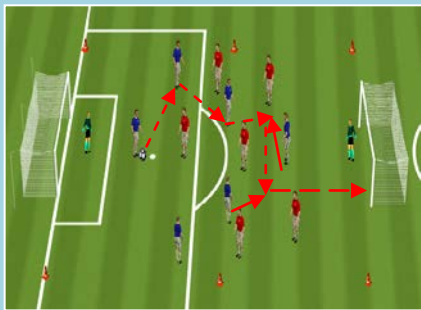
MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE UN EQUIPO BENJAMIN




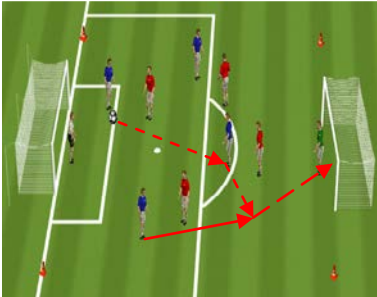
MESOCICLO 1

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
JUEGO DE POSICION 1 Juego 3x3 + 2 comodines situados en los lados exteriores del espacio de juego. El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 3X4 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 20x20m			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: cada pase a través de una mini portería 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 3X4 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

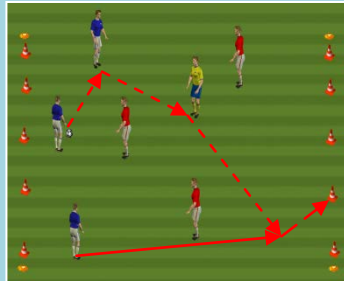
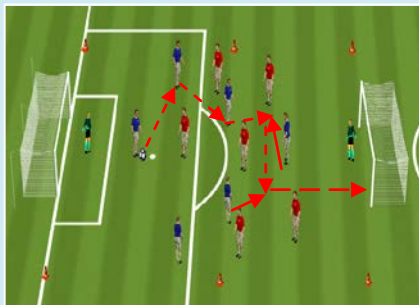
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
RONDOS 5X1 Juego 5x1, 5 atacantes situados 4 en los exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensor recupera el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 15 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende tres porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando y finalizar tirando en cualquiera de las porterías adversarias. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro. Tras fuera saca jugador con el pie. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

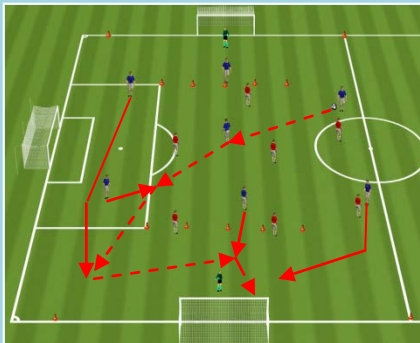
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDOS 4X2</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Cada pase a través de alguna de las 3 porterías abiertas (1m) equivale a un punto.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos a través de las porterías repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 12x12m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1</p> <p>2 Centrales + 1 portero x 1 delantero , el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión del delantero adversario y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías.</p> <p>El delantero sale desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque , trata de presionar y recuperar el balón.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>Espacio: 25x25m.</p> <p>Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).</p>			
<p>SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2</p> <p>1 central+ 2 laterales + 1 portero x 2 delanteros , el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los delanteros adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías.</p> <p>Los delanteros sale desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>Espacio: 30x25m.</p> <p>Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).</p>			
<p>PARTIDO CONDICIONADO</p> <p>Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: En campo propio hay que jugar a máximo 3 toques, libre de toques en campo contrario.</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: 50x40m.</p> <p>Duración: 2x12 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

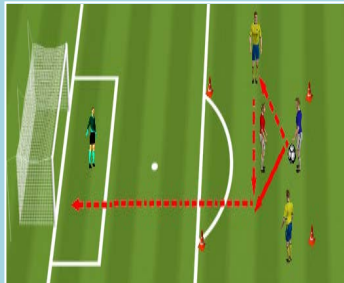
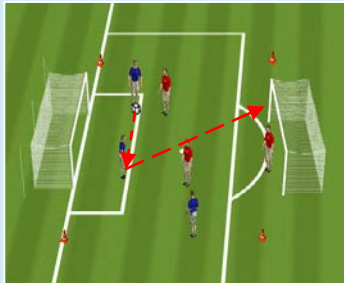
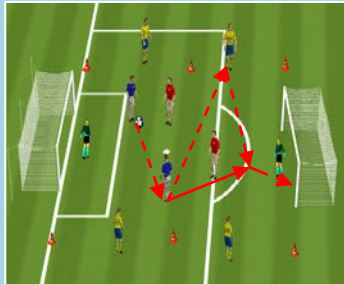
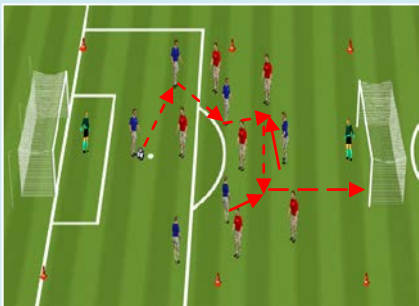
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Finalización.	OBJETIVO: Evitar el gol.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan también en el interior del cuadrado central(los jugadores no pueden salir de la zona central). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 12x12 a 15 m de la portería. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2x2+2 porteros+ cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, el equipo atacante trata de finalizar lo antes posibles desde el interior de la zona marcada (zona central). Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x20m Zona central (10x20). Duración: 4 minutos x 3 Rep. (cambiar funciones de los jugadores)			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 porteros +4 comodines dos en las líneas de fondo, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase atrás desde la línea de fondo. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x25m... Duración: 4 series x 3 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si un defensor recupera el balón pasa a atacar, el atacante que pierde el balón pasa a defender. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor Dimensiones: 20x20m. Duración: 8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 1x1 +2 porteritos, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, el jugador atacante intenta progresar en el juego superar 1x1 a su defensor y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero que encaja el gol. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde el saque. Dimensiones: 20mx16m. Duración: 4x3minutos (cada serie cambiar roles portero-atacante).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 1x1 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una zona marcada defendida por un portero, el jugador atacante intenta progresar en el juego superar 1x1 a su defensor y finalizar atravesando conduciendo la zona marcada adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero que encaja el gol. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde el saque. Dimensiones: 20mx16m. Duración: 4x3minutos (cada serie cambiar roles portero-atacante).			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.	OBJETIVO: Recuperar el balón.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDOS 5X2</p> <p>Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 8x8m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 3x3 + 2 comodines situados en el interior del espacio de juego.</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto.</p> <p>Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines).</p> <p>Dimensiones: 25x25m.</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón.</p> <p>Regla Provocación: cada pase desde el interior de alguno de los 5 cuadrados 2x2m 1 punto.</p> <p>Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines).</p> <p>Dimensiones: 25x25 m.</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 6x6+ 2 porteros.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 45x35m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados en los lados esquinas del cuadrado y tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 10 pases seguidos repite el defensivo. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas cruzadas, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar travesando conduciendo en alguna de las porterías adversarias. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30mx25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende 5 conos colocados a lo largo de la línea de fondo, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando derribando los pitotes del adversario. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 3x3 Juego 3x3 , cada equipo sitúa a 1 jugador en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: presionar al poseedor, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duracion:8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros x 1 central + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del delantero centro abre a una banda para realizar centro y remate de los otros dos atacantes. El central trata de evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelva a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 1 medio centro+3 delanteros x 3 defensas + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Las defensas tratan de evitar la progresión y el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelva a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2 grupos de jugadores).			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. SE delimitan dos líneas de conos de 15 m a 15 de la línea de fondo. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: No se puede realizar acción a través de la línea de conos en ataque para obligar a jugar por las bandas. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

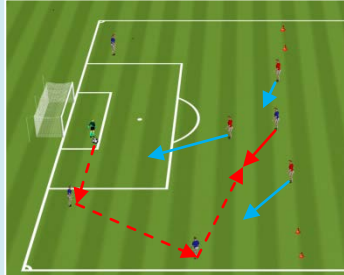
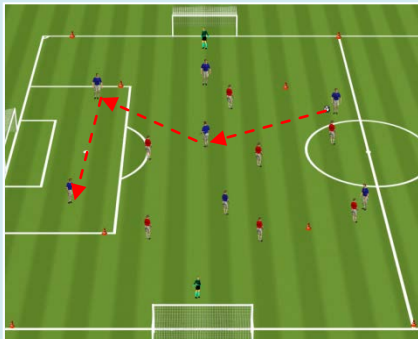
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan en los lados exteriores de la zona central(los jugadores no pueden salir de la zona central). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 12x12 zona central a 10 m de la portería. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando libre toques con pases cortos aras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria en sup. Numérica 3x2. El equipo defensor sitúa a un jugador de campo como portero con lo cual defiende en inferioridad numérica (3x2). Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 20x20m... Duración: 2 series x 6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 porteros +4 comodines dos en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x25m... Duración: 4 series x 3 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 1.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 6X0 Juego 6x0, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior de un cuadrado, se sitúan cinco aros repartidos por el cuadrado, a la señal del entrenador los jugadores deben conducir e introducir el balón en un aro ¿Qué jugador se queda sin aro? -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, cambio de ritmo a la señal del entrenador. Dimensiones: 20x20m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2X2 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería ancha de 12m defendida por el portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 22X18m. Duración: 3x4minutos (cambiar funciones de los jugadores).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo no pudiendo salir de las mismas. El equipo atacante trata de progresar en el juego hacer llegar el balón a su delantero y este tras superar 1x1 a sus defensor directo buscar la finalización. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 22X18m. Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

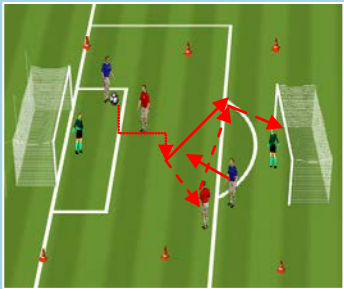
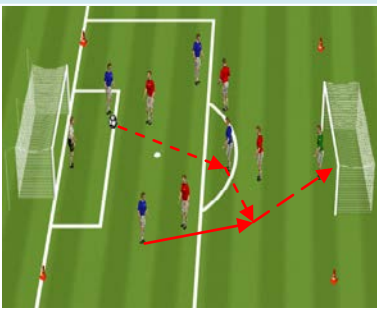
MESOCICLO 2

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensas que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: tras dar 8 pases seguidos se puede hacer gol en cualquiera de los ocho porterías exteriores Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+ 2 comodines, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo. Se divide el campo en dos zonas iguales en cada una de ellas se sitúa un comodín. Regla Provocación: 5 pases seguidos en el interior de una zona y cambio a la otra 1 punto, tras recuperar balón buscar al comodín de la zona contraria a la de recuperación. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos. Dimensiones: 40x20m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			



PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Progresar en el juego.			OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.
DURACION: 60 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados 3 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. -Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 15 pases seguidos repiten el defensivo. -Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3+1 comodín, cada equipo ataca y defiende dos cuadrados situados en las esquinas del espacio de juego, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo uno de los cuadrados adversarios. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30mx25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende 1 portería de futbol-7 y dos pequeñas de (1m) el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería normal o conduciendo en las pequeñas. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

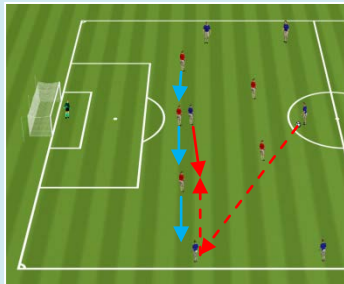
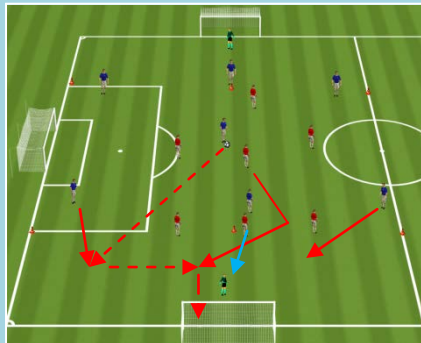
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X4 Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duracion:8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 1 Central+2 laterales +1 medio centro + 1 portero x 1 delantero+2 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelva a iniciar. Espacio: 1/3 campo. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 1 Central+2 laterales + 1 medio centro+ portero x 1 delantero+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelva a iniciar. Espacio: 1/3 campo. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. Se delimita un cuadrado central de 30x20m. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: En el cuadrado central se juega máximo a tres toques , libre en el resto Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

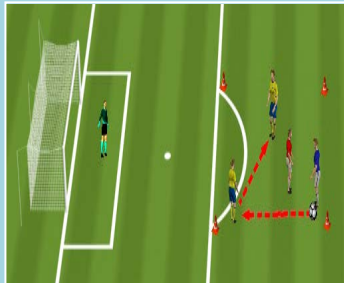

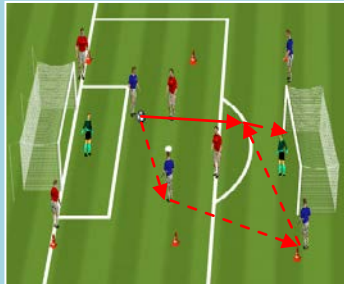
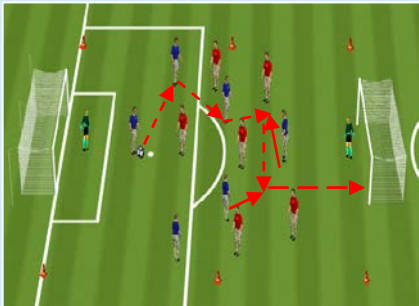
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Finalización.			OBJETIVO: Evitar el gol.
DURACION: 60 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 1x1 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos un atacante o un comodín debe desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibe el pase y buscar una situación de 1 x portero.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+ 4 porteros, cada equipo ataca y defiende 2 porterías cruzadas, el equipo atacante trata de progresar y finalizar en cualquiera de las porterías adversarias.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro.</p> <p>Tras fueras se realiza en saque en corto con el pie.</p> <p>Dimensiones: 20x20m</p> <p>Duración: 3 minutos x 4rep (cambiar funciones de los jugadores)</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2 + 2 porteros +2 atacantes en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras una acciones desde la banda.</p> <p>Tras un pase a un jugador exterior se puede relevar con el ocupando su posición (pasador decide si sigue por dentro o ocupa la banda permitiendo la entrada de su compañero de equipo al interior del espacio de juego).</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 25x25m...</p> <p>Duración: 4 series x 3 minutos.</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 6x6+ 2 portero.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 45x35m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 20x20m. Duracion:8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 1x1 + 2 porteros + 2 sustitutos , cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7 , se sitúan dentro del campo 1x1 y fuera 1 jugador de cada equipo , cada vez que se produzca un gol los jugadores de dentro pasan a descansar detrás de sus porterías y los sustitutos entran a jugar . Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 22X18m. Duración: 3x4 minutos(cambiar funciones de los jugadores)			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo, los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque el jugador de la zona defensiva para poder incorporarse debe eliminar 1x1 a su oponente y pasar la línea de medio campo con balón controlado y buscar 2x1 en la zona de ataque. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero en campo propio Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 22X18m. Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados 3 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 10X10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
JUEGO DE POSICION 1 Juego 4x4, cada equipo sitúa a 2 jugadores en el interior del espacio de juego y 2 jugadores en un lado exterior, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos 1 punto. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2X6 minutos. Dimensiones: 20x20m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 2 comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: cada conducción a través de una mini portería 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2X6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados 2 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten el defensivo. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3+ 2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de tres lados (4m), el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus tres lados. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30X25m. Duración: 2x6 minutos (cambiar funciones de los jugadores).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando y finalizar tirando en cualquiera de las porterías adversarias. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro. Tras fueras saca jugador con el pie. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

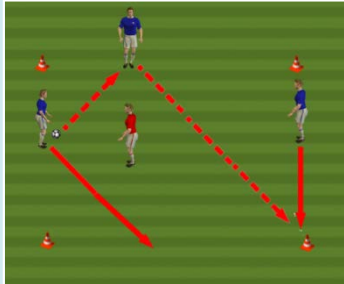

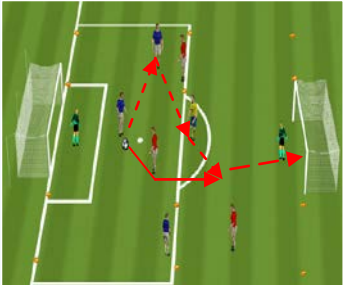
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros x 2 centrales + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del delantero centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los centrales tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales x 3 defensas+2 medios centros + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. SE delimitan dos líneas de conos de 15 m a 15 de la línea de fondo. El equipo atacante intenta progresar en el juego, meter pases en profundidad por detrás de la línea de conos adversario y finalizar tirando en la portería adversaria un una situación de 3 atacantes contra portero y un defensa central(Situación 3x1+1 portero) Regla de Provocación: Por detrás de la línea de conos solo puede defender el defensa central. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras saque saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
JUEGO DE POSICION 1			
ESPACIO REDUCIDO 2			
PARTIDO LIBRE			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			




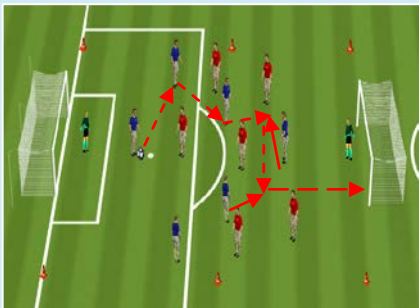
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 2.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).			OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.
DURACION: 60 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 6X4 Juego 6x4, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 4 porterías abiertas de 4m que son defendidas por 4 jugadores. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 25x25m. Duración: 8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 1x1 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo ocupada por el portero, el jugador atacante trata de superar 1x1 a su oponente directo y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria. Tras cada gol cambio de funciones entre los jugadores de campo y los porteros. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 15x15m. Duración: 4x3 minutos (cambiar funciones de los jugadores).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 1x1+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende dos porterías cruzadas de 4m que en función de la posición del balón deben ser defendidas por el portero, el jugador atacante trata de superar 1x1 a su oponente directo y finalizar atravesando conduciendo en alguna de las porterías adversarias. Tras cada gol cambio de funciones entre los jugadores de campo y los porteros. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 15x15m. Duración: 4x3 minutos(cambiar funciones de los jugadores)			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


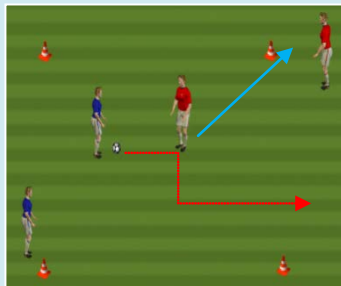

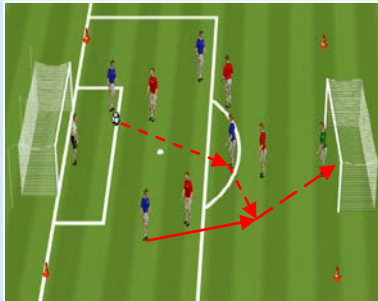
MESOCICLO 3

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados 3 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 9x9m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 4x3 con relevo, el equipo atacante intenta mantener la posesión en sup. Numérica 4x3 ya que el jugador que pierde la posesión del balón debe salir del campo y esperar la siguiente perdida para volver a entrar. Regla Provocación: Tras perder el balón salir del campo, 6 pases seguidos 1 punto. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde el saque. Duración: 2x6 minutos Dimensiones: 20x20m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+ 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques. Regla Provocación: no se puede jugar el balón en el interior de la zona marcada Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos. Dimensiones: 25x25m (zona central 7,5 x 7,5m).			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


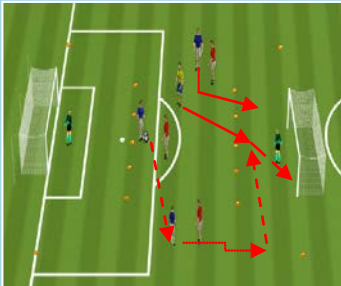
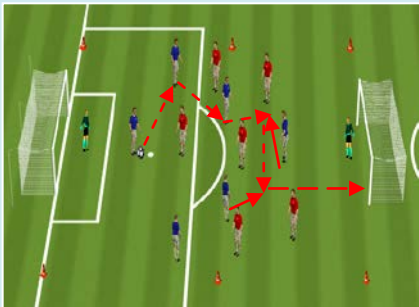
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Progresar en el juego.			OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.
DURACION: 60 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre la derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: jugar rápido, pases cortos a ras de suelo, 10 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se divide el campo en 2 zonas, cada equipo sitúa a un jugador en campo propio y dos jugadores en campo contrario, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30mx25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se divide el campo en 3 zonas, cada equipo sitúa a un jugador en cada zona, el comodín debe moverse en la zona que se encuentre el balón para generar ventaja numérica (2x1) en la zona del balón, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30mx28m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


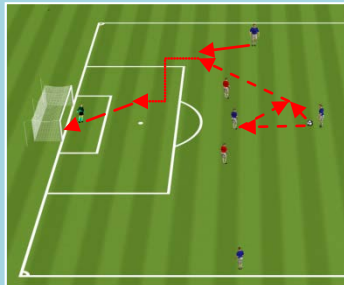
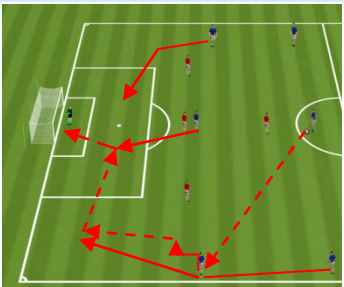
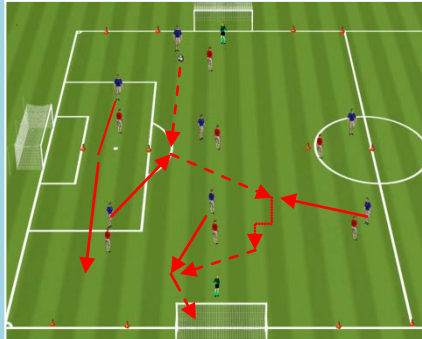
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Progresar en el juego.			OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.
DURACION: 60 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tras pase se debe ocupar la posición del compañero al que se le envía el pase. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 2centrales + 3 medios + 1 portero x 1 delantero+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelva a iniciar. Espacio: 1/3 campo. Duración: 10 Minutos.			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 3 defensas + 3 medios + 1 delantero+ 1 portero x 3 delanteros+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelva a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+3 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7 otra neutral situada en medio campo. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria o en la portería neutral. Regla de Provocación: En el cuadrado central se juega máximo a tres toques, libre en el resto Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo. Dimensiones: 60x45m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			




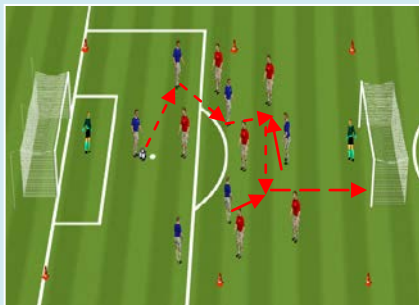
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Finalización.	OBJETIVO: Evitar el gol.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1x1 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros. El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 12x12 a metros de las porterías. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2x2 + 2 jugadores libres que juegan en el interior de la zona marcada haciendo la labor de portero en defensa y de atacante apoyando por detrás del balón en el interior del área en ataque, cada equipo ataca y defiende 2 porterías pequeñas. El equipo atacante trata de finalizar en cualquier de las dos porterías con tiro desde el interior de la zona central. Dimensiones: 32x24m (zona central de 16x24, aéreas de 8x24m). Duración: 3x4 minutos (cambiar funciones de los jugadores).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 porteros +1 comodín interior, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria antes del 5 pase entre sus jugadores. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x25m... Duración: 3 series x 4 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando por la zona central defendida por 2 adversarios. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporarizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 15x15m. Duración: 8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 1x1 + 2 relevos, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo, el jugador atacante trata de progresar en el juego, superar a su oponente directo y atravesar conduciendo la línea de fondo. El jugador que recibe el gol se releva siempre con su compañero Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del jugador que releva al defensor que fue eliminado en el 1x1. Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción. Dimensiones: 15x12m. Duración: 3 series x 3 minutos			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 1x1 + 2 relevos exteriores, se delimitan 4 porterías abiertas en el interior del espacio de juego (2m). Se inicia con un 1x1, el jugador atacante trata de superar a su oponente directo y atravesar conduciendo una de las 4 porterías abiertas tras lo cual debe pasarle el balón a su compañero situado en el exterior del campo para relevarse. Los jugador exterior del equipo en posesión del balón debe moverse por fuera del campo en función de que portería ataca su compañero para facilitar el envió del pase en caso de producirse un gol. Tras gol se sigue con la posesión del balón con un relevo del jugador ofensivo. Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción. Dimensiones: 3 series x 3 minutos. Duración: 3 series x 4 minutos			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3 + 2 comodines situados en el interior del espacio de juego. El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: tras dar 8 pases seguidos se puede hacer gol en cualquiera de los ocho porterías exteriores Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

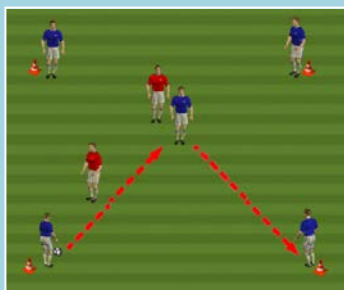
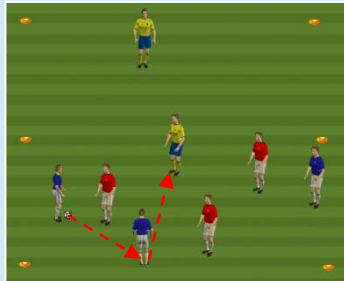

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados 2 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: jugar rápido, pases cortos a ras de suelo, 10 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan una zona a 11m de la portería en el interior de la cual ningún defensor puede entrar, el equipo atacante intenta progresar en el juego meter pase en profundidad y finalizar tirando en la portería adversaria en situación de 2 atacantes x el portero. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 40x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan una línea ancha de 10m de ancho a 12 m de las porterías, el equipo atacante intenta progresar en el juego no pudiendo realizar jugada a través de la línea ancha lo que les obligara a jugar por las bandas para poder finalizar tirando en la portería adversaria. Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 40x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

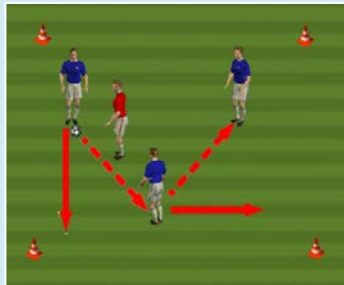



PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
RONDO 3x3 Juego 3x3 , cada equipo sitúa a 2 jugadores en el interior del cuadrado y 1 en los lados exteriores del mismo El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: tratar de anticiparse, escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros+ 1 medio centro x 2 centrales + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los centrales tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales x 3 defensas+1 medio centro + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7- El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: Se divide el campo en 3 carriles, en cada carril lateral deben situarse 2 jugadores de cada equipo y en el carril central 3 jugadores de cada equipo, en defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas, en ataque los jugadores se puede mover libremente para generar sup.numérica en la zona del balón . Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo. Dimensiones: 60x45m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1x1 + 2 comodines interiores + 2 porteros. El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 35x20 m (10x10 zona central). Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2x2+2 porteros neutrales, el equipo a trata de mantener la posesión del balón con el apoyo de los 2 porteros, el equipo b trata de progresar y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 20x20m Duración: 4minutos x 3 rep (cambiar funciones de los jugadores)			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 36x20m (16x20m zona central). Duración: 4 minutos x 3 series (cambiar equipo comodín).			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			




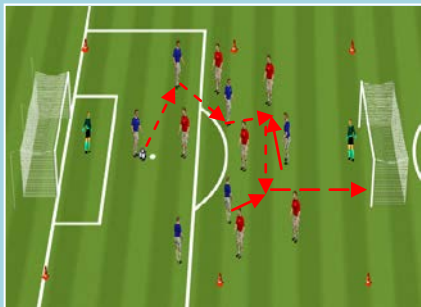
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 3.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO 6X0</p> <p>Juego 6x0, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado tratando de no chocar unos con otros ni perder el control del balón y al mismo tiempo despejar el balón de algún adversario fuera del cuadrado sin perder el control del suyo.</p> <p>-Pautas ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 6 minutos.</p> <p>-Variante :</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIOS REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22X18M.</p> <p>Duración: 3x4minutos (cambiar de funciones).</p>			
<p>ESPACIOS REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7 , se delimitan 2 zonas marcadas a 10 m de las líneas de fondo por detrás de la cuales los defensas no pueden defender , el equipo atacante trata de progresar en el juego , entrar en la zona marcada adversaria y finalizar en una situación 1x portero.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 32x20m.</p> <p>Duración: 3x4minutos (cambiar de funciones).</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 4x4+ 2 porteros.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 35x25m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


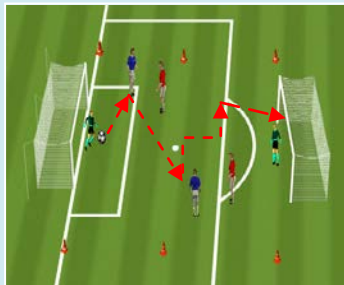

MESOCICLO 4

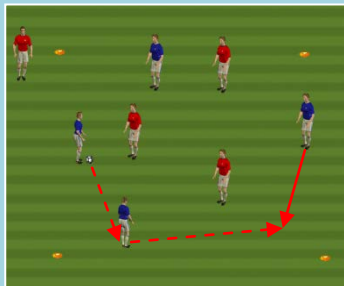
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+ 2 comodines, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo. Se divide el campo en dos zonas iguales en cada una de ellas se situa un comodín. Regla Provocación: 5 pases seguidos en el interior de una zona y cambio a la otra 1 punto, tras recuperar balón buscar al comodín de la zona contraria a la de recuperación. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos. Dimensiones: 40x20m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: cada conducción a través de una mini portería 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2X6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre la derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: jugar rápido, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan una zona central de 7x7m desde el interior de la cual juega el comodín, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan dos porterías de 5 metros de ancho a 15 m de las líneas de fondo en las bandas, el equipo atacante intenta progresar en el juego y debe realizar acción a través de una de las porterías para poder finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

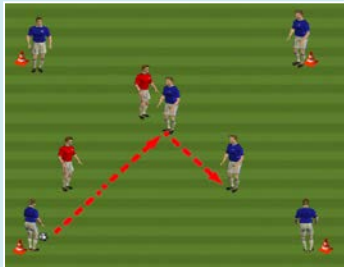
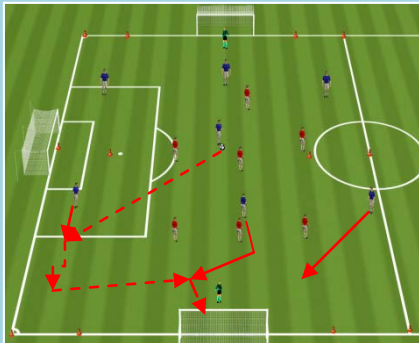
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X4 Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en las esquinas del mismo. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 defensas + 3 medios + 1 delantero+ 1 portero x 2 medios+3 defensas, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ¼ campo. Duración: 10 Minutos			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 3 defensas + 3 medios + 1 delantero+ 1 portero x 3 delanteros+3 medios+ 1 delantero, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 6x6+ 2 comodín +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. El equipo atacante intenta progresar en el juego, llevar el balón a campo contrario y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: Se delimitan tres zonas, dos próximas a las porterías donde cada equipo sitúa a 3 jugadores (no pueden salir de ellas) y una zona intermedia donde se sitúan los dos comodines que apoyan para sacar el balón jugado desde atrás y para apoyar por detrás a los delanteros para generar 5x3 en función de la posición del balón. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo. Dimensiones: 55x45m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

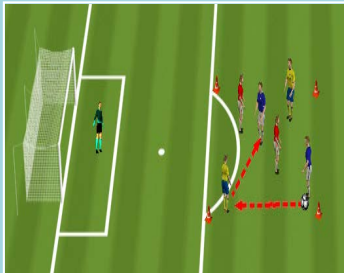

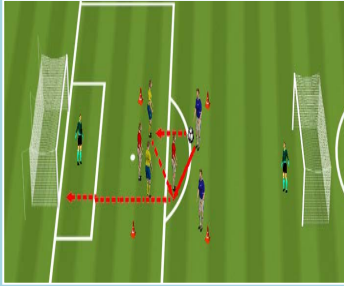
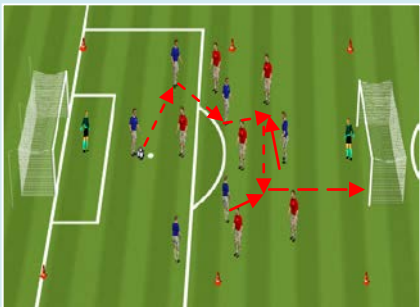
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Finalización.	OBJETIVO: Evitar el gol.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
RONDO CON FINALIZACION Juego 1x1 + 4 comodines+ 2 porteros, cada equipo sitúa a sus 3 jugadores en el interior del cuadrado central, los 4 comodines situados en los lados exteriores y de espalda a la portería). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 12x12m a 10 m de las porterías. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2x2+2 portero+ 1 jugador de cada equipo apoya por detrás de las porterías , cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, el jugador atacante trata de finalizar lo antes posibles tras regate a sus adversario directo (1x1+ tiro) o asociación con el apoyo tras la portería (pase atrás + tiro) Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 20x20m Duración: 4 minutos x 3 rep (cambiar funciones de los jugadores)			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 porteros +2 comodines dos en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8 y sitúa a un jugador en campo propio y otro en campo contrario de donde no pueden salir , el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x25m... Duración: 4 series x 3 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO 6x6</p> <p>Juego 6x6, cada jugador esta emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón se sitúan uno detrás del otro el que va delante conduce con cambios de dirección y el que va detrás trata de seguirlo.</p> <p>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada.</p> <p>Dimensiones: 30x30m.</p> <p>Duracion:8 minutos</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo no pudiendo salir de las mismas.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego hacer llegar el balón a u su delantero y este tras superar 1x1 a sus defensor directo buscar la finalización.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22X18m.</p> <p>Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 6x6, cada jugador esta emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón, los atacantes intentan conducir y desbordar a sus defensores los defensores tratan de recuperar los 6 balones y sacarlos fuera del cuadrado.</p> <p>El jugador cuyo balón sea arrebatado queda eliminado y su defensor directo puede colaborar con otro compañero para recuperar otro balón ¿Qué equipo tarda más tiempo en perder los balones?</p> <p>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.</p> <p>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante, tras recuperar ayudar a un compañero a realizar 2x1.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duracion:3X4minutos</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 4x4+ 2 porteros.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 35x25m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.			OBJETIVO: Recuperar el balón.
DURACION: 60 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 4x3 con relevo, el equipo atacante intenta mantener la posesión en sup. Numérica 4x3 ya que el jugador que pierde la posesión del balón debe salir del campo y esperar la siguiente pérdida para volver a entrar. Regla Provocación: Tras perder el balón salir del campo, 6 pases seguidos 1 punto. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde el saque. Duración: 2x6 minutos Dimensiones: 20x20m.			
JUEGO DE POSICION 2 Juego 3x3 + 2 comodines situados en los lados exteriores del espacio de juego. El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 3X4 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 20x20m			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. -Pautas ataque: 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 12 pases seguidos repite el defensivo. -Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras hacer el balón previamente por todos los jugadores. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7 doble situadas a 10 m de las líneas de fondo , el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de los dos lados . Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 40x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

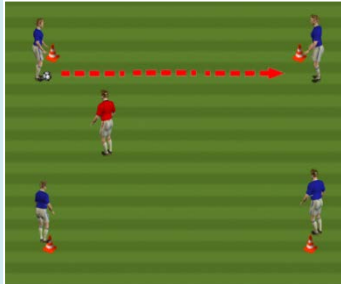


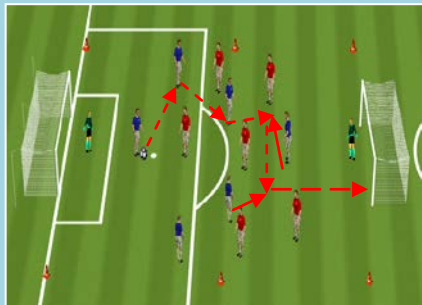
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION	REPRESENTACION GRAFICA		
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales+ 1 central x 3 defensas+3 medios centros + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del central intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales+ 1 central x 3 defensas+3 medios centros + 1 delantero + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del central intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7- El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: Se delimitan 2 carriles laterales de 8 m, eso carriles solo los puede ocupar los jugadores ofensivos, los defensores no pueden entrar en esa zonas, el gol solo es válido tras un centro desde el carril lateral. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo. Dimensiones: 55x45m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos un atacante o un comodín debe desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibe el pase y buscar una situación de 1 x portero.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: 16X16 m a 15 m de la portería.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+ 1 comodín interior, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta finalizar tirando en la portería adversaria en sup. Numérica 2x1 lo antes posible.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 3 series x 4 minutos (cambiar funciones de los jugadores).</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2X2 + 2 comodines interiores + 2 porteros.</p> <p>El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 36x20 m (16X20 m, zona central).</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 6x6+ 2 portero.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 45x35m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

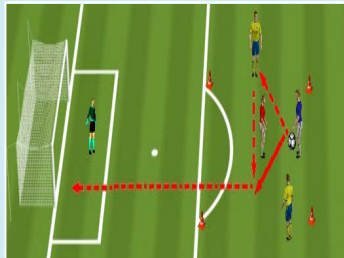
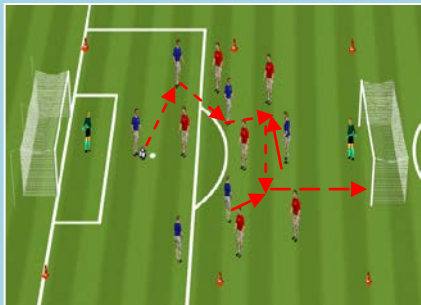
PERIODO: 1.	MESOCICLO: 4.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.			MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).			OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.
DURACION: 60 minutos.			MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO 4X3</p> <p>Juego 4x3, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando conduciendo por alguna de las 3 porterías (3m) ocupadas por 3 adversarios.</p> <p>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.</p> <p>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante.</p> <p>Dimensiones: 15x15m.</p> <p>Duración: 6 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIOS REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan 2 zonas marcadas a 10 m de las líneas de fondo por detrás de la cuales los defensas no pueden defender, el equipo atacante trata de progresar en el juego, entrar en la zona marcada adversaria y finalizar en una situación 1x portero.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 32x20m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7.</p> <p>Cada jugador se empareja con un adversario directo, el atacante poseedor del balón para poder pasar o tirar tiene que superar 1x1 previamente a su adversario directo.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22x18m.</p> <p>Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 4x4+ 2 porteros.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 35x25m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

MESOCICLO 5

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados 3 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 10X10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
JUEGO DE POSICION 1 Juego 4x4, cada equipo sitúa a 2 jugadores en el interior del espacio de juego y 2 jugadores en un lado exterior, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos 1 punto. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2X6 minutos. Dimensiones: 20x20m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: cada pase a través de una mini portería 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 3X4 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados en los lados esquinas del cuadrado y tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 10 pases seguidos repite el defensivo. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se divide el campo en 2 zonas, cada equipo sitúa a un jugador en campo propio y dos jugadores en campo contrario, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30mx25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende tres porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando y finalizar tirando en cualquiera de las porterías adversarias. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro. Tras fuera saca jugador con el pie. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


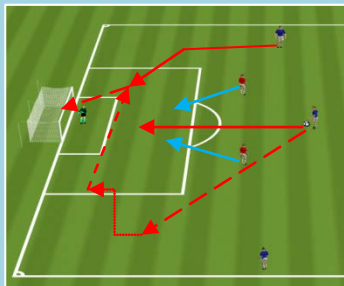
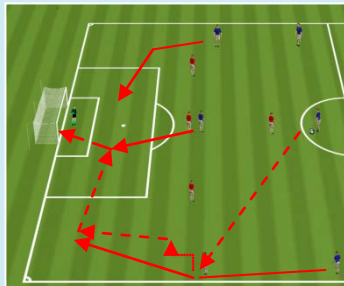
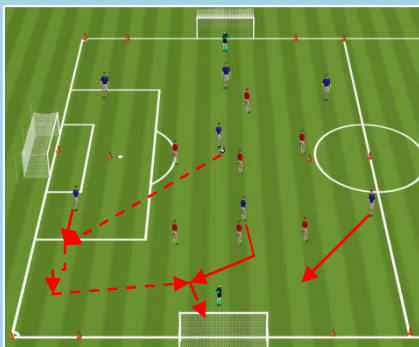
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDOS 4X2</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Cada pase a través de alguna de las 3 porterías abiertas (1m) equivale a un punto.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos a través de las porterías repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 12x12m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1</p> <p>1 Central+2 laterales +1 medio centro + 1 portero x 1 delantero+2 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías.</p> <p>Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>Espacio: 1/3 campo.</p> <p>Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).</p>			
<p>SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2</p> <p>3 defensas + 3 medios + 1 delantero+ 1 portero x 3 delanteros+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías.</p> <p>Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 10 Minutos</p>			
<p>PARTIDO CONDICIONADO</p> <p>Juego 6x6+ 2 comodín +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego, llevar el balón a campo contrario y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: Se delimitan tres zonas, dos próximas a las porterías donde cada equipo sitúa a 3 jugadores (no pueden salir de ellas) y una zona intermedia donde se sitúan los dos comodines que apoyan para sacar el balón jugado desde atrás y para apoyar por detrás a los delanteros para generar 5x3 en función de la posición del balón.</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo.</p> <p>Dimensiones: 55x45m.</p> <p>Duración: 2x12 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

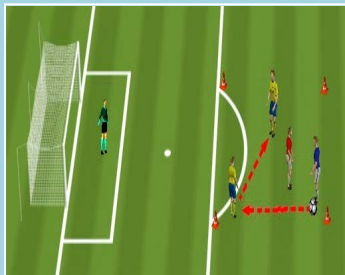


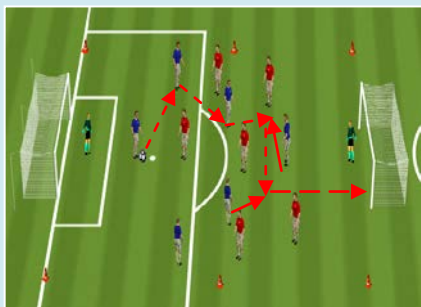
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Finalización.	OBJETIVO: Evitar el gol.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan en los lados exteriores de la zona central(los jugadores no pueden salir de la zona central).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 12x12 zona central a 10 m de la portería.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+ 4 porteros, cada equipo ataca y defiende 2 porterías cruzadas, el equipo atacante trata de progresar y finalizar en cualquiera de las porterías adversarias.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro.</p> <p>Tras fueras se realiza en saque en corto con el pie.</p> <p>Dimensiones: 20x20m</p> <p>Duración: 3 minutos x 4rep (cambiar funciones de los jugadores)</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2 + 2 porteros +2 atacantes en las líneas de fondo, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras una acciones desde la línea de fondo.</p> <p>Tras un pase a un jugador exterior se puede relevar con el ocupando su posición (pasador decide si sigue por dentro o ocupa la banda permitiendo la entrada de su compañero de equipo al interior del espacio de juego).</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 25x25m...</p> <p>Duración: 4 series x 3 minutos.</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 6x6+ 2 portero.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 45x35m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO 6X0</p> <p>Juego 6x0, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior de un cuadrado, se sitúan cinco aros repartidos por el cuadrado, a la señal del entrenador los jugadores deben conducir e introducir el balón en un aro ¿Qué jugador se queda sin aro?</p> <p>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, cambio de ritmo a la señal del entrenador.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 1x1 + 2 porteros + 2 sustitutos, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se sitúan dentro del campo 1x1 y fuera 1 jugador de cada equipo, cada vez que se produzca un gol los jugadores de dentro pasan a descansar detrás de sus porterías y los sustitutos entran a jugar .</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22X18m.</p> <p>Duración: 3x4 minutos(cambiar funciones de los jugadores)</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 1x1+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende dos porterías cruzadas de 4m que en función de la posición del balón deben ser defendidas por el portero, el jugador atacante trata de superar 1x1 a su oponente directo y finalizar atravesando conduciendo en alguna de las porterías adversarias.</p> <p>Tras cada gol cambio de funciones entre los jugadores de campo y los porteros.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 15x15m.</p> <p>Duración: 4x3minutos(cambiar funciones de los jugadores)</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 4x4+ 2 porteros.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 35x25m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X2 Juego 5x2, 5 atacantes situados 3 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 9x9m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: cada pase desde el interior de alguno de los 4 cuadrados 2x2m 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 1 comodín, se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de sus zonas), el comodín debe moverse en función de la posición del balón para generar 2x1 y facilitar la conservación del balón. Regla Provocación: 8 pases seguidos 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodín). Dimensiones: 25x15m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

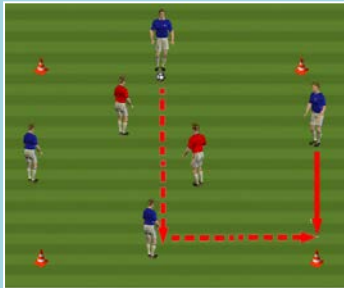
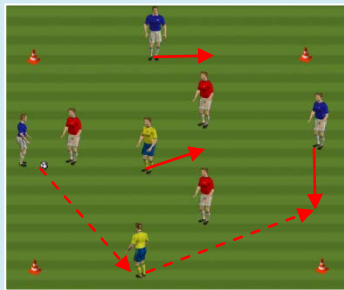
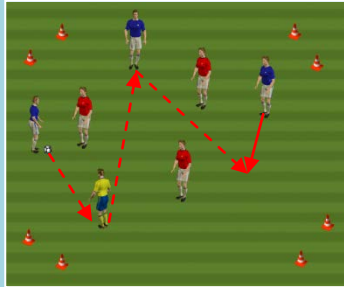
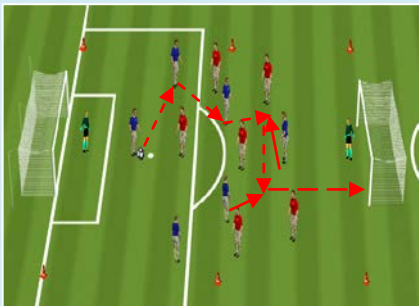
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados 3 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. -Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 15 pases seguidos repiten el defensivo. -Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan una zona a 11m de la portería en el interior de la cual ningún defensor puede entrar, el equipo atacante intenta progresar en el juego meter pase en profundidad y finalizar tirando en la portería adversaria en situación de 2 atacantes x el portero. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 40x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende 5 conos colocados a lo largo de la línea de fondo, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando derribando los pitotes del adversario. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 3x3 Juego 3x3 , cada equipo sitúa a 1 jugador en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: presionar al poseedor, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duracion:8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros x 2 centrales + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del delantero centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los centrales tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales x 3 defensas+1 medio centro + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7- El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: Se delimitan 2 carriles laterales de 8 m, eso carriles solo los puede ocupar los jugadores ofensivos, los defensores no pueden entrar en esa zonas, el gol solo es válido tras un centro desde el carril lateral. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo. Dimensiones: 55x45m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

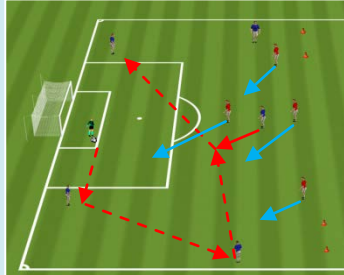
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 1x1+ 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos dos atacantes deben desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibir el pase y buscar una situación de 2 x 1 el defensor que debe replegar y el portero.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2 + 2 jugadores libres que juegan en el interior de la zona marcada haciendo la labor de portero en defensa y de atacante apoyando por detrás del balón en el interior del área en ataque, cada equipo ataca y defiende 2 porterías pequeñas.</p> <p>El equipo atacante trata de finalizar en cualquier de las dos porterías con tiro desde el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 32x24m (zona central de 16x24, aéreas de 8x24m).</p> <p>Duración: 3x4 minutos (cambiar funciones de los jugadores).</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 36x20m (16x20m zona central).</p> <p>Duración: 4 minutos x 3 series (cambiar equipo comodín).</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 6x6+ 2 portero.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 45x35m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			





PERIODO: 2.	MESOCICLO: 5.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 6X4 Juego 6x4, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 4 porterías abiertas de 4m que son defendidas por 4 jugadores. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 25x25m. Duración: 8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 1x1 + 2 relevos, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo, el jugador atacante trata de progresar en el juego, superar a su oponente directo y atravesar conduciendo la línea de fondo. El jugador que recibe el gol se releva siempre con su compañero Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del jugador que releva al defensor que fue eliminado en el 1x1. Tras fuera saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción. Dimensiones: 15x12m. Duración: 3 series x 3 minutos			
ESPACIOS REDUCIDO 2 Juego 2x2+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7 , se delimitan 2 zonas marcadas a 10 m de las líneas de fondo por detrás de las cuales los defensas no pueden defender , el equipo atacante trata de progresar en el juego , entrar en la zona marcada adversaria y finalizar en una situación 1x portero. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fuera saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 32x20m. Duración: 3x4minutos (cambiar de funciones).			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


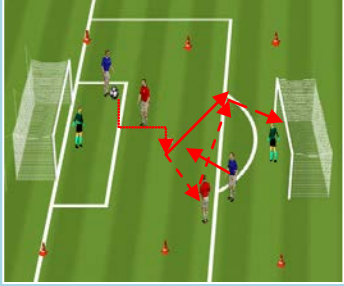
MESOCICLO 6

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 12 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
JUEGO DE POSICION 1 Juego 3x3 + 2 comodines situados uno en el lado exterior superior y uno en el interior del espacio de juego. El equipo atacante sitúa a sus tres jugadores en los lados exteriores del cuadrado y con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto. Regla Continuidad: Tras recuperación del balón cambio de posiciones entre equipo atacante y defensor, tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 3X4 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 20x20m			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: tras dar 8 pases seguidos se puede hacer gol en cualquiera de las 4 porterías exteriores con un pase a través y recepción por detrás de las porterías. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

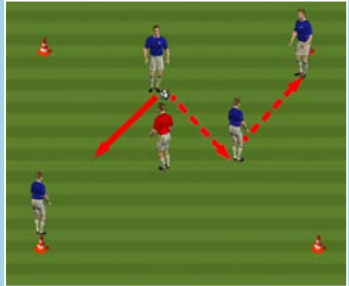

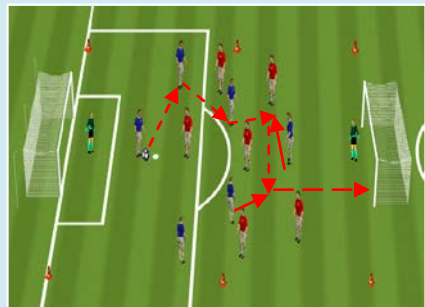
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 5X1 Juego 5x1, 5 atacantes situados 4 en los exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensor recupera el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 15 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3+ 2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de tres lados (4m), el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus tres lados. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30X25m. Duración: 2x6 minutos (cambiar funciones de los jugadores).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7 doble situadas a 10 m de las líneas de fondo , el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de los dos lados . Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 40x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

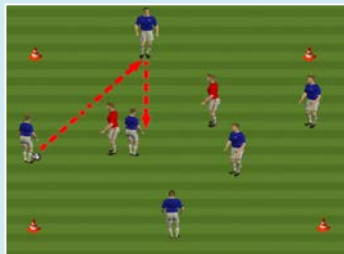
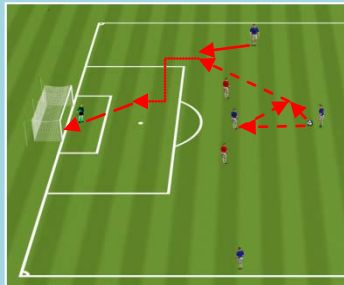
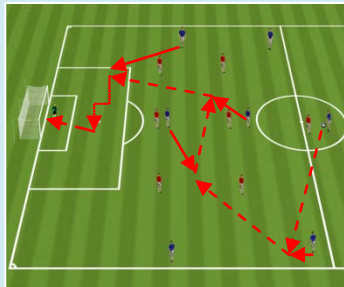
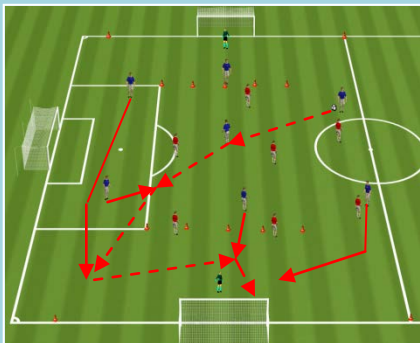
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X4 Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duración:8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 2 centrales + 3 medios + 1 portero x 1 delantero+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 1/3 campo. Duración: 10 Minutos.			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 3 defensas + 3 medios + 1 delantero+ 1 portero x 3 delanteros+3 medios+ 1 delantero, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: En campo propio hay que jugar a máximo 3 toques, libre de toques en campo contrario. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

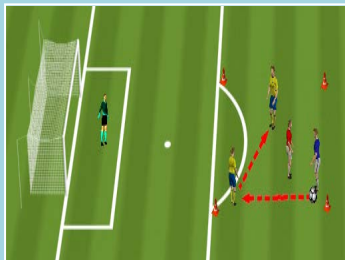


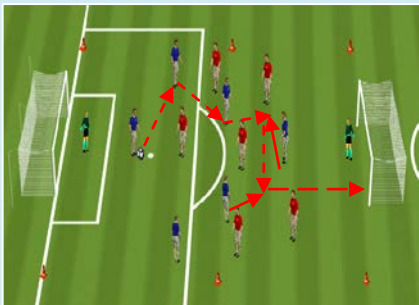
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Finalización.	OBJETIVO: Evitar el gol.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1x1+ 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos dos atacantes deben desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibir el pase y buscar una situación de 2 x 1 el defensor que debe replegar y el portero. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo Dimensiones: Zona central: 12x12m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando libre toques con pases cortos aras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria en sup. Numérica 3x2. El equipo defensor sitúa a un jugador de campo como portero con lo cual defiende en inferioridad numérica (3x2). Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 20x20m... Duración: 2 series x 6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 porteros +2 atacantes en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras una acciones desde la banda. Tras un pase a un jugador exterior se puede relevar con el ocupando su posición (pasador decide si sigue por dentro o ocupa la banda permitiendo la entrada de su compañero de equipo al interior del espacio de juego). Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x25m... Duración: 4 series x 3 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si un defensor recupera el balón pasa a atacar, el atacante que pierde el balón pasa a defender. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor Dimensiones: 20x20m. Duración: 8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2X2 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería ancha de 12m defendida por el portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 22X18m. Duración: 3x4minutos (cambiar funciones de los jugadores).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo, los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque el jugador de la zona defensiva para poder incorporarse debe eliminar 1x1 a su oponente y pasar la línea de medio campo con balón controlado y buscar 2x1 en la zona de ataque. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero en campo propio Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 22X18m. Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 12x12m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3 + 1 comodín que apoya desde el interior de la zona central (7x7), el equipo atacante con el apoyo del comodín trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodín). Dimensiones: 25x 25m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 4x4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo. Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3 ya que uno de los jugadores defensivos se quedan en su campo propio y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario. Regla Provocación: 5 pases seguidos 1 punto. Recuperar el balón y enviar al compañero situado en el campo de ataque. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos. Dimensiones: 30x20m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados 2 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten el defensivo. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan una zona central de 7x7m desde el interior de la cual juega el comodín, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende 1 portería de futbol-7 y dos pequeñas de (1m) el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería normal o conduciendo en las pequeñas. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

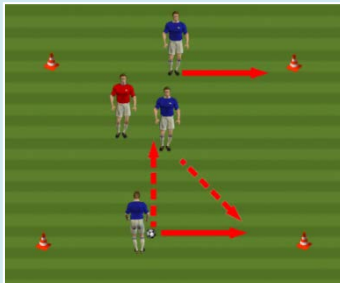
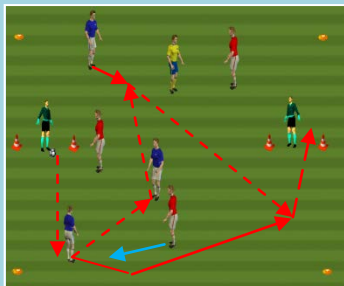

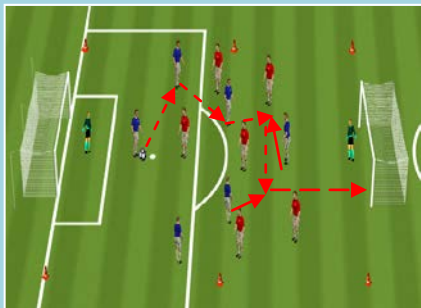
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros+ 1 medio centro x 2 centrales + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los centrales tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales+ 1 central x 3 defensas+3 medios centros + 1 delantero + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del central intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. SE delimitan dos líneas de conos de 15 m a 15 de la línea de fondo. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: No se puede realizar acción a través de la línea de conos en ataque para obligar a jugar por las bandas. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1x1 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos un atacante o un comodín debe desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibe el pase y buscar una situación de 1 x portero. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo Dimensiones: Zona central: 12x12m al borde del área de penalti. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2x2 + 1 portero neutral+ 1 comodín situado en el lado exterior superior de espaldas a portería, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en el interior del espacio de juego y trata con el apoyo del comodín de finalizar desde el interior de la zona marcada situada al borde del área de meta en la portería neutral contra un equipo de 2 defensores que tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización con gol el equipo atacante sigue con la posesión del balón. Tras finalización sin gol se cambia la posesión del balón. Dimensiones: 16x16m, a 10m de la portería. Duración: 12 minutos (2 series x 6 minutos).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 porteros +1 comodín interior, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria antes del 5 pase entre sus jugadores. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x25m... Duración: 3 series x 4 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			



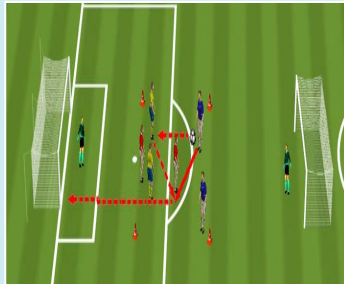
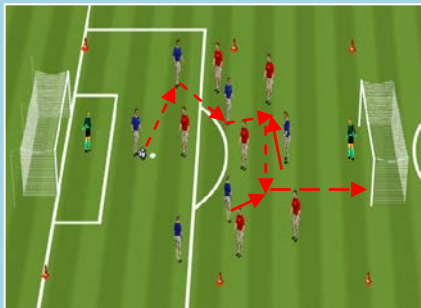
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 6.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 20x20m. Duracion:8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 1x1 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo ocupada por el portero, el jugador atacante trata de superar 1x1 a su oponente directo y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria. Tras cada gol cambio de funciones entre los jugadores de campo y los porteros. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 15x15m. Duración: 4x3 minutos (cambiar funciones de los jugadores).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 1x1 + 2 relevos exteriores, se delimitan 4 porterías abiertas en el interior del espacio de juego (2m). Se inicia con un 1x1, el jugador atacante trata de superar a su oponente directo y atravesar conduciendo una de las 4 porterías abiertas tras lo cual debe pasarle el balón a su compañero situado en el exterior del campo para relevarse. Los jugador exterior del equipo en posesión del balón debe moverse por fuera del campo en función de que portería ataca su compañero para facilitar el envió del pase en caso de producirse un gol. Tras gol se sigue con la posesión del balón con un relevo del jugador ofensivo. Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción. Dimensiones: 3 series x 3 minutos. Duración: 3 series x 4 minutos			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

MESOCICLO 7

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
JUEGO DE POSICION 1 Juego 3x3 + 1 comodín situado en el interior del espacio de juego. El equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores del cuadrado y a un jugador en el interior del espacio de juego y con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto. Regla Continuidad: Tras recuperación del balón cambio de posiciones entre equipo atacante y defensor, tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 20x20m			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+1comodín, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Se divide el campo en 2 zonas separadas por tres mini porterías. Regla Provocación: para poder pasar de una zona a otra debe realizarse pase a través de una mini portería. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos. Dimensiones: 35x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

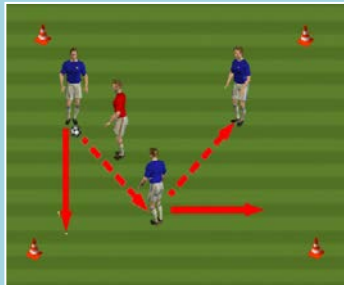
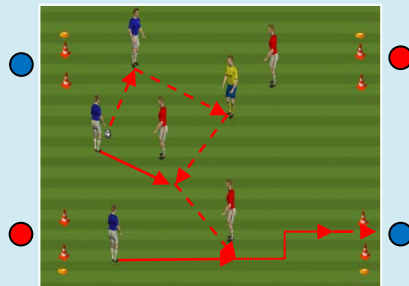
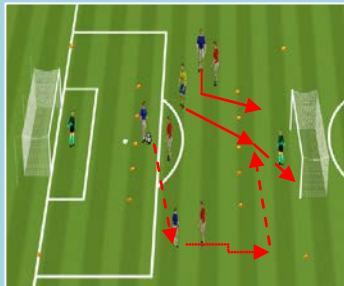
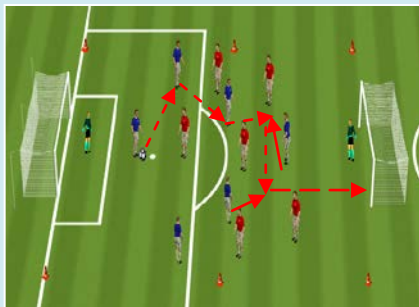
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados 2 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: jugar rápido, pases cortos a ras de suelo, 10 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se divide el campo en 3 zonas, cada equipo sitúa a un jugador en cada zona, el comodín debe moverse en la zona que se encuentre el balón para generar ventaja numérica (2x1) en la zona del balón, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30mx28m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


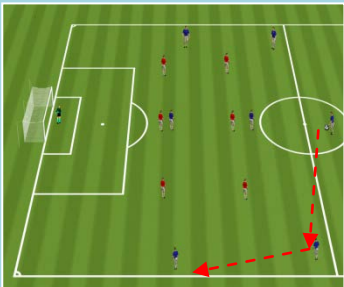
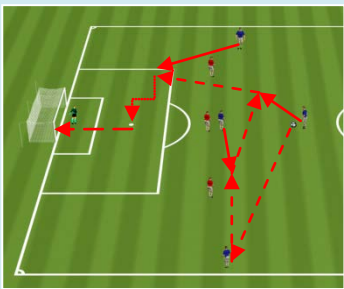
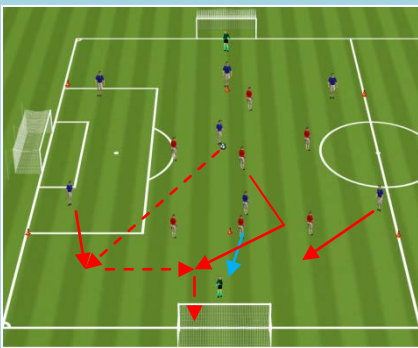
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tras pase se debe ocupar la posición del compañero al que se le envía el pase. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 defensas + 3 medios + 1 delantero+ 1 portero x 2 medios+3 defensas, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 1 central+ 2 laterales + 1 portero x 2 delanteros , el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los delanteros adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos mini porterías. Los delanteros sale desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 30x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. Se delimita un cuadrado central de 30x20m. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: En el cuadrado central se juega máximo a tres toques , libre en el resto Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

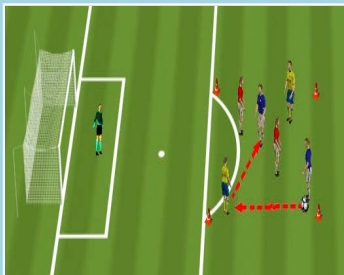
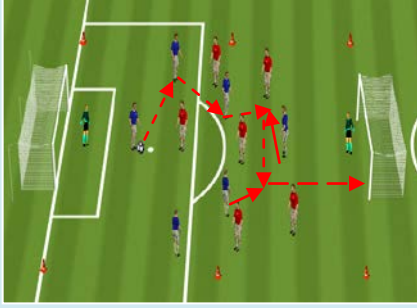
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Finalización.	OBJETIVO: Evitar el gol.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1x1 + 2 comodines interiores + 2 porteros. El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 35x20 m (10x10 zona central). Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2x2+2 portero+ 1 jugador de cada equipo apoya por detrás de las porterías, cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, el jugador atacante trata de finalizar lo antes posibles tras regate a sus adversario directo (1x1+ tiro) o asociación con el apoyo tras la portería (pase atrás + tiro) Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 20x20m Duración: 4 minutos x 3 rep (cambiar funciones de los jugadores)			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2X2 + 2 comodines interiores + 2 porteros. El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 36x20 m (16X20 m, zona central). Duración: 8 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


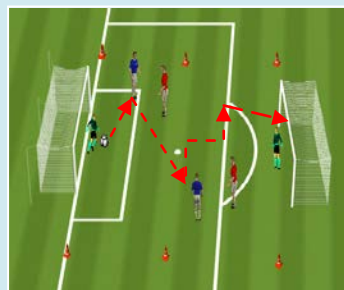
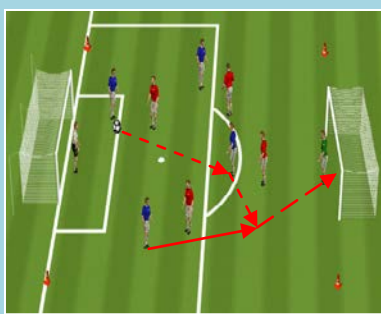
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO 6X0</p> <p>Juego 6x0, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado tratando de no chocar unos con otros ni perder el control del balón y al mismo tiempo despejar el balón de algún adversario fuera del cuadrado sin perder el control del suyo.</p> <p>-Pautas ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 6 minutos.</p> <p>-Variante :</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo no pudiendo salir de las mismas.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego hacer llegar el balón a u su delantero y este tras superar 1x1 a sus defensor directo buscar la finalización.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22X18m.</p> <p>Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7.</p> <p>Cada jugador se empareja con un adversario directo, el atacante poseedor del balón para poder pasar o tirar tiene que superar 1x1 previamente a su adversario directo.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22X18m.</p> <p>Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 4x4+ 2 porteros.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 35x25m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 12 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3 + 1 comodín que apoya desde el interior de la zona central (7x7), el equipo atacante con el apoyo del comodín trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos 1 punto. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodín). Dimensiones: 25x 25m.			
JUEGO DE POSICION 1 Juego 3x3 + 1 comodín situado en el interior del espacio de juego. El equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores del cuadrado y a un jugador en el interior del espacio de juego y con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto. Regla Continuidad: Tras recuperación del balón cambio de posiciones entre equipo atacante y defensor, tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 20x20m			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre la derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: jugar rápido, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas cruzadas, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar travesando conduciendo en alguna de las porterías adversarias. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30mx25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan una línea ancha de 10m de ancho a 12 m de las porterías, el equipo atacante intenta progresar en el juego no pudiendo realizar jugada a través de la línea ancha lo que les obligara a jugar por las bandas para poder finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 40x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

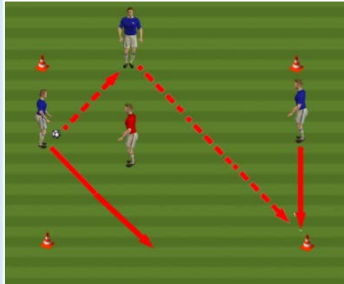

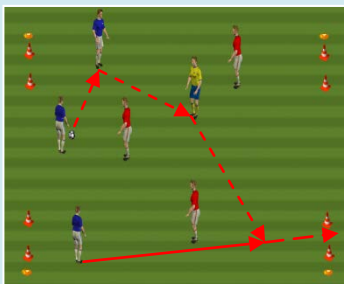
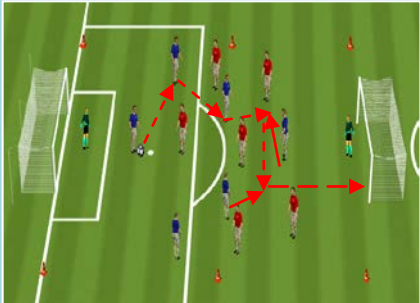
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego.	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 3x3 Juego 3x3 , cada equipo sitúa a 2 jugadores en el interior del cuadrado y 1 en los lados exteriores del mismo El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: tratar de anticiparse, escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales+ 1 central x 3 defensas+3 medios centros + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del central intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: ½ campo. Duración: 10 Minutos			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 1 medio centro+3 delanteros x 3 defensas + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de evitar la progresión y el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2 grupos de jugadores).			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7. SE delimitan dos líneas de conos de 15 m a 15 de la línea de fondo. El equipo atacante intenta progresar en el juego, meter pases en profundidad por detrás de la línea de conos adversario y finalizar tirando en la portería adversaria un una situación de 3 atacantes contra portero y un defensa central(Situación 3x1+1 portero) Regla de Provocación: Por detrás de la línea de conos solo puede defender el defensa central. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos un atacante o un comodín debe desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibe el pase y buscar una situación de 1 x portero.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: 16X16 m a 15 m de la portería.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+2 porteros+ cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, el equipo atacante trata de finalizar lo antes posibles desde el interior de la zona marcada (zona central).</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 25x20m Zona central (10x20).</p> <p>Duración: 4 minutos x 3 Rep. (cambiar funciones de los jugadores)</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2 + 2 porteros +4 comodines dos en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 25x25m...</p> <p>Duración: 4 series x 3 minutos.</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 6x6+ 2 portero.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 45x35m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			



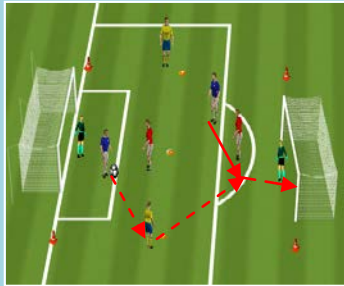
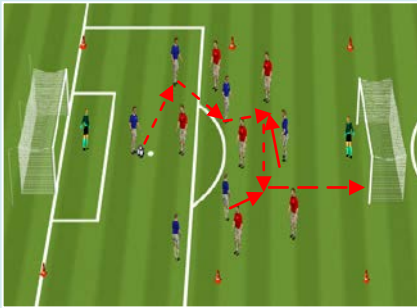
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 7.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO 4X3</p> <p>Juego 4x3, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando conduciendo por alguna de las 3 porterías (3m) ocupadas por 3 adversarios.</p> <p>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.</p> <p>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante.</p> <p>Dimensiones: 15x15m.</p> <p>Duración: 6 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 1x1 +2 porteritos, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, el jugador atacante intenta progresar en el juego superar 1x1 a su defensor y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero que encaja el gol.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: 20mx16m.</p> <p>Duración: 4x3minutos (cada serie cambiar roles portero-atacante).</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo no pudiendo salir de las mismas.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego hacer llegar el balón a su delantero y este tras superar 1x1 a sus defensor directo buscar la finalización.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22X18m.</p> <p>Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 4x4+ 2 porteros.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 35x25m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

MESOCICLO 8

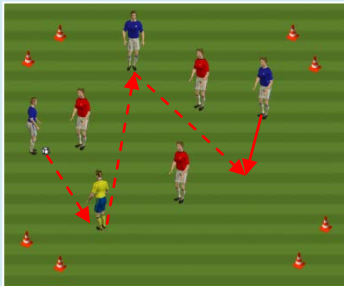
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 1.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 12x12m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
JUEGO DE POSICION 1 Juego 3x3 + 2 comodines situados uno en el lado exterior superior y uno en el interior del espacio de juego. El equipo atacante sitúa a sus tres jugadores en los lados exteriores del cuadrado y con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando con pases cortos a ras de suelo. Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto. Regla Continuidad: Tras recuperación del balón cambio de posiciones entre equipo atacante y defensor, tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 3X4 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 20x20m			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+1comodin, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Se divide el campo en 2 zonas separadas por tres mini porterías. Regla Provocación: para poder pasar de una zona a otra debe realizarse pase a través de una mini portería. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos. Dimensiones: 35x25 m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 1.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre la derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensor recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: jugar rápido, pases cortos a ras de suelo, 10 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras hacer el balón previamente por todos los jugadores. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3+ 1 comodín, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando y finalizar tirando en cualquiera de las porterías adversarias. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro. Tras fueras saca jugador con el pie. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

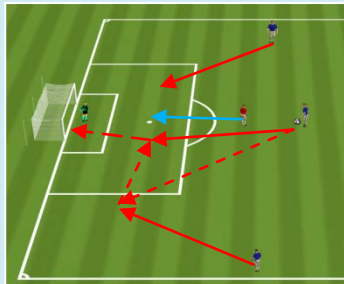
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 2.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X4 Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en las esquinas del mismo. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 2 Centrales + 1 portero x 1 delantero , el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión del delantero adversario y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. El delantero sale desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque , trata de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 25x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 1 Central+2 laterales + 1 medio centro+ portero x 1 delantero+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos miniporterías. Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 1/3 campo. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+3 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7 otra neutral situada en medio campo. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria o en la portería neutral. Regla de Provocación: En el cuadrado central se juega máximo a tres toques , libre en el resto Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo. Dimensiones: 60x45m. Duración: 2x12 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


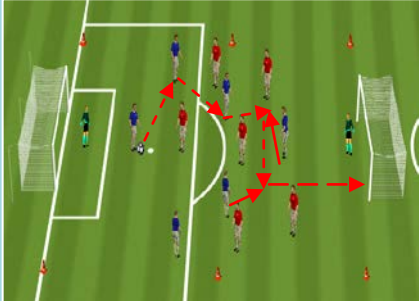
PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 2.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO CON FINALIZACION Juego 1x1 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros. El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 12x12 a metros de las porterías. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 2x2+2 porteros neutrales, el equipo a trata de mantener la posesión del balón con el apoyo de los 2 porteros, el equipo b trata de progresar y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 20x20m Duración: 4minutos x 3 rep (cambiar funciones de los jugadores)			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 2x2 + 2 porteros +2 comodines dos en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8 y sitúa a un jugador en campo propio y otro en campo contrario de donde no pueden salir , el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 25x25m... Duración: 4 series x 3 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			


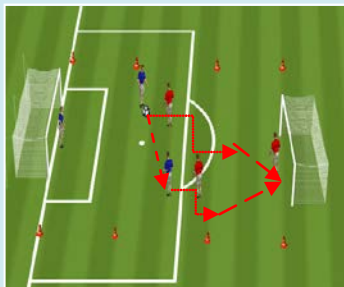


PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 3.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.	MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.		
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).	OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.		
DURACION: 60 minutos.	MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.		
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando por la zona central defendida por 2 adversarios. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante. Dimensiones: 15x15m. Duración: 8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIOS REDUCIDO 1 Juego 2x2 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 22X18M. Duración: 3x4minutos (cambiar de funciones).			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 6x6, cada jugador esta emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón, los atacantes intentan conducir y desbordar a sus defensores los defensores tratan de recuperar los 6 balones y sacarlos fuera del cuadrado. El jugador cuyo balón sea arrebatado queda eliminado y su defensor directo puede colaborar con otro compañero para recuperar otro balón ¿Qué equipo tarda más tiempo en perder los balones? -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor. -Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante, tras recuperar ayudar a un compañero a realizar 2x1. Dimensiones: 20x20m. Duracion:3X4minutos			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 3.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X2 Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3x3 +2comodines, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Regla Provocación: tras dar 8 pases seguidos se puede hacer gol en cualquiera de las 4 porterías exteriores con un pase a traves y recepción por detrás de las porterías. Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos (cambiar comodines). Dimensiones: 25x25 m.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 4x4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo. Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3 ya que uno de los jugadores defensivos se quedan en su campo propio y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario. Regla Provocación: 5 pases seguidos 1 punto. Recuperar el balón y enviar al compañero situado en el campo de ataque. Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión. Duración: 2x6 minutos. Dimensiones: 30x20m.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 4.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.		OBJETIVO: Recuperar el balón.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 4X1 Juego 4x1, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón. Pautas ataque: 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 12 pases seguidos repite el defensivo. Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIO REDUCIDO 1 Juego 3x3+1 comodín, cada equipo ataca y defiende dos cuadrados situados en las esquinas del espacio de juego, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo uno de los cuadrados adversarios. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 30mx25m. Duración: 2x6 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 3X3+2 porteros+1 comodín, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, se delimitan dos porterías de 5 metros de ancho a 15 m de las líneas de fondo en las bandas, el equipo atacante intenta progresar en el juego y debe realizar acción a través de una de las porterías para poder finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 30x25m. Duración: 2x6 minutos.			
PARTIDO LIBRE Juego 6x6+ 2 portero. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 45x35m. Duración: 2x10 minutos.			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 4.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego.		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación. Dimensiones: 10x10m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1 3 delanteros x 1 central + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del delantero centro abre a una banda para realizar centro y remate de los otros dos atacantes. El central trata de evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos (rotar 2-3 grupos de jugadores).			
SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2 3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales x 3 defensas+2 medios centros + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol. Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar. Espacio: 35x25m. Duración: 10 Minutos			
PARTIDO CONDICIONADO Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7- El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: De divide el campo en 3 carriles, en cada carril lateral deben situarse 2 jugadores de cada equipo y en el carril central 3 jugadores de cada equipo, en defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas, en ataque los jugadores se puede mover libremente para generar sup.numerica en la zona del balón. Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Si bloca portero de la portería neutral, cambio de posesión con saque corto del portero del equipo que estaba defendiendo. Dimensiones: 60x45m. Duración: 2x12 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 5.	SESION: 1.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Finalización.		OBJETIVO: Evitar el gol.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 1x1 + 4 comodines+ 2 porteros, cada equipo sitúa a sus 3 jugadores en el interior del cuadrado central, los 4 comodines situados en los lados exteriores y de espalda a la portería).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 12x12m a 10 m de las porterías.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
<p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 2x2+ 1 comodín interior, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta finalizar tirando en la portería adversaria en sup. Numérica 2x1 lo antes posible.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 3 series x 4 minutos (cambiar funciones de los jugadores).</p>			
<p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>Juego 2x2 + 2 porteros +4 comodines dos en las líneas de fondo, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase atrás desde la línea de fondo.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 25x25m...</p> <p>Duración: 4 series x 3 minutos.</p>			
<p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 6x6+ 2 portero.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: 45x35m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PERIODO: 2.	MESOCICLO: 8.	MICROCICLO: 5.	SESION: 2.
MOMENTO OFENSIVO: Ataque.		MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.	
OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).		OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.	
DURACION: 60 minutos.		MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.	
1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION			
2.CALENTAMIENTO			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
RONDO 6x6 Juego 6x6, cada jugador esta emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón se sitúan uno detrás del otro el que va delante conduce con cambios de dirección y el que va detrás trata de seguirlo. -Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada. Dimensiones: 30x30m. Duracion:8 minutos			
3.PARTE PRINCIPAL			
EXPOSICION		REPRESENTACION GRAFICA	
ESPACIOS REDUCIDO 1 Juego 2x2+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7 , se delimitan 2 zonas marcadas a 10 m de las líneas de fondo por detrás de la cuales los defensas no pueden defender , el equipo atacante trata de progresar en el juego , entrar en la zona marcada adversaria y finalizar en una situación 1x portero. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Dimensiones: 32x20m. Duración: 2x5 minutos.			
ESPACIO REDUCIDO 2 Juego 1x1 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una zona marcada defendida por un portero, el jugador atacante intenta progresar en el juego superar 1x1 a su defensor y finalizar atravesando conduciendo la zona marcada adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero que encaja el gol. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde el saque. Dimensiones: 20mx16m. Duración: 4x3minutos (cada serie cambiar roles portero-atacante).			
PARTIDO LIBRE Juego 4x4+ 2 porteros. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Espacio: 35x25m. Duración: 2x10 minutos			
4.VUELTA A LA CALMA			
-Ejercicios de estiramientos			

PROGRAMACION ANUAL DE UN EQUIPO PREBENJAMIN



ORGANIZACIÓN Y 80 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

JAVIER LOPEZ LOPEZ