

# PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

AUTOR

Víctor Olmeda Martín

TWITTER: @Vite\_Olmeda

INSTAGRAM: @FootballContext

# INTRODUCCIÓN



## CONTENIDO DEL ARCHIVO

- **Distribución temporal de los contenidos.** Se establecen tres bloques de trabajo:
    - 1º BLOQUE: Se trabajan 2 contenidos / 10 sesiones de Septiembre a Diciembre
    - 2º BLOQUE: Se trabajan 2 contenidos / 10 sesiones de Enero a Marzo
    - 3º BLOQUE: Se trabajan 2 contenidos / 7 sesiones de Abril a Junio
  - **Soporte teórico de cada contenido.** Un breve repaso conceptual que habla de los indicadores de calidad, las aplicaciones del contenido y el proceso (antes-después) de la ejecución.
  - **FEEDBACKS específicos para cada contenido.** Un listado de pautas “metodológicas” que permiten dotar de mayor calidad el refuerzo que le demos al jugador o jugadora.
  - **27 sesiones.** Todas desarrolladas de forma detallada:
    - Tiempo de sesión
    - Objetivo de la sesión
    - Material necesario
    - Espacio
    - Desarrollo, gráficos y tiempo de cada ejercicios
- El trabajo ha sido puesto en práctica (programación verificada), se hizo con un grupo de Alevines (nivel medio-alto) en un campo pequeño de F7 teniendo 1 sesión a la semana (domingos) respetando periodos vacacionales. El número de jugadores era variable por sesión: mín. 8 / máx. 12
  - Tomando como referencia el desarrollo integral de los jugadores, se han utilizaron distintas metodologías, desde situaciones puramente analíticas donde los objetivos eran únicos e individuales, hasta situaciones globales cuyo objetivo era optimizar el gesto técnico dentro de un contexto próximo al juego.

# PROGRAMACIÓN de CONTENIDOS

## PRIMER BLOQUE

Septiembre / Octubre / Noviembre / Diciembre

1

**CONDUCCIÓN**

5 sesiones

(4 Desarrollo / 1 Repaso)

2

**CONTROL**

5 sesiones

(4 Desarrollo / 1 Repaso)

3

**PASE**

5 sesiones

(4 Desarrollo / 1 Repaso)

4

**TIRO**

5 sesiones

(4 Desarrollo / 1 Repaso)

5

**GOLPEO DE CABEZA**

3 sesiones

(2 Desarrollo / 1 Repaso)

6

**REGATE**

4 sesiones

(3 Desarrollo / 1 Repaso)

## SEGUNDO BLOQUE

Enero / Febrero / Marzo

## TERCER BLOQUE

Abril / Mayo / Junio

# CONDUCCIÓN

---

## INDICADORES DE CALIDAD

- ⚽ Conducción con **DISTINTAS PARTES** del PIE.
- ⚽ Conducción usando **AMBOS PIES**.
- ⚽ Conducción con **VELOCIDAD** de **EJECUCIÓN**.
- ⚽ Conducción con **PRECISIÓN** (llevar el balón ``pegado`` a los pies``).
- ⚽ Conducción levantando la cabeza (**VISIÓN PERIFÉRICA**).
- ⚽ Conducción con **PIE LEJANO** a **PRESIÓN DEL RIVAL**.

## APLICACIONES

- ⚽ Conducción para **AVANZAR**.
- ⚽ Conducción para **FIJAR / DIVIDIR**.
- ⚽ Conducción para **TEMPORIZAR / PROTEGER / ESPERAR / ARRANCAR**.
- ⚽ Conducción para **CAMBIAR DE SENTIDO / DIRECCIÓN**.
- ⚽ Conducción para **DESEQUILIBRAR / FINALIZAR**.

DATOS extraídos DE:



@rubenfutbol

# ASPECTOS GENERALES A TRABAJAR

- Se debe mantener la mirada arriba: prestar atención al contexto y no al balón únicamente, así podrán obtener la información necesaria para la siguiente acción.
- Usar ambos pies: tienen que entender que a mayor destreza con la pierna menos dominante, más recursos tendrán de cara al juego (hay que estar pendiente de los jugadores que quieren evitar este trabajo).
- Usar las distintas superficies: analizar la acción que para escoger la superficie correcta (toma de decisión).
- Tenemos que adecuar la conducción a la velocidad de la acción: identificar la distancia a la que debe tener el balón el propio jugador, puesto que no es lo mismo la existencia o no de oposición.
- Conducción con oposición: llevar el balón alejado del rival cuando la oposición sea próxima, o bien pegada al jugador (en este caso orientar hacia la conducción lateral donde entra en acción el uso de los brazos y el cuerpo para mantener al contrario alejado del balón, llevando este por el perfil contrario al que está el rival).
- Cambio del ritmo cuando usamos la conducción como regate: se fija al rival usando un ritmo de conducción bajo para luego aumentarlo.



|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 1       |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 75'     |

| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 12 | PP       | 4 |
| CONOS    | 8  | ESCALERA | - |
| SETAS    | 10 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | 8 |

| CONTENIDO   | CONDUCCIÓN DE BALÓN |
|---|---------------------|
| <b>CONCEPTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>   |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partes del pie (adaptar la ejecución a la situación)</li> <li>- Conducción levantando la cabeza</li> <li>- Perfilamientos</li> <li>- Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b> (instaurar rutina)</li> </ul> |                     |

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

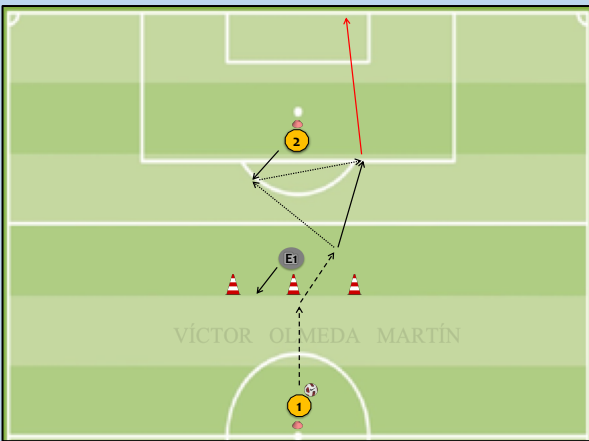
### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 25'

- Movilidad articular:** se establece un protocolo.
- Relación con balón individual (10'):** conducción libre por el espacio. El entrenador va poniendo condiciones (variando las superficies usadas y los ritmos de trabajo).
- Relación con balón en filas (10'):** los jugadores conducen temporizando hasta los conos, hacen un cambio de ritmo atravesando una de las dos porterías y pasan al compañero de la fila opuesta.  
VARIANTE: El entrenador se coloca en cono central y cuando va a pasar el jugador tapona una de las porterías para que el jugador atraviese la zona libre.



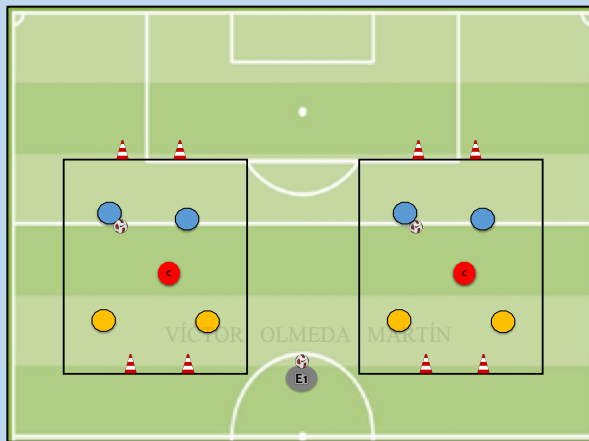
### TAREA 1 – Finalización 15'

- La tarea tiene esta secuencia:
- El *Jugador 1* va hasta conos en conducción (temporizando)
  - Atraviesa la puerta que queda libre después de que el entrenador taponé una de las dos.
  - Jugador 1* tiene que hacer una pared con *Jugador 2* (elige lado al que hace el desmarque imponiendo al compañero a J1 a ir al lado opuesto).
  - Finaliza en portería cuando recibe la devolución de la pared.
- Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



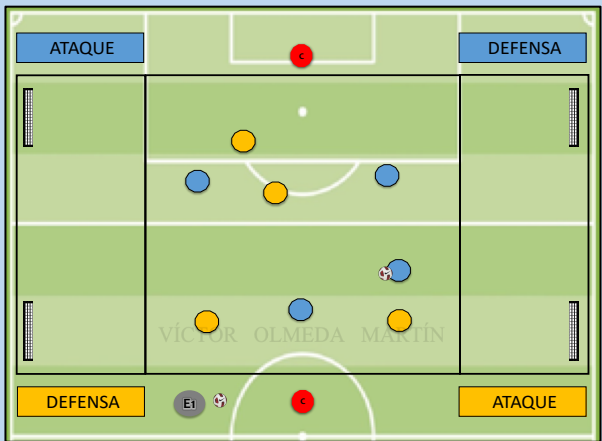
### TAREA 2 – Partidos reducidos 15'

- Partido 2x2+1c, ambos equipos tienen que completar "x" número de pases para poder ir a buscar gol.
- El gol se consigue atravesando en conducción cualquiera de las dos porterías pequeñas.
  - El comodín va con el equipo que tenga la posesión del balón, no puede hacer gol (van rotando).
  - Cada vez que un jugador mete gol cambia de rol con el comodín
- VARIANTE: Se le da orientación a la tarea, cada equipo tiene una zona que defender y otra que atacar. Podrán hacer gol en cualquier momento, pero si llegan a "x" nº de pases el tanto valdrá doble.



### TAREA 3 – Aplicación 5x5+2 15'

- Dos equipos más comodines, campo dividido en tres partes, la tarea tiene orientación.
- Solo se puede entrar en zona de finalización (ataque) en conducción.
  - Hay que completar "x" pases antes de buscar tanto.
  - Si dentro de zona de marca se da asistencia previa al gol, el tanto vale doble.
  - Hay dos comodines exteriores que van con el equipo que tenga la posesión (van rotando).





**SESIÓN Nº**

2

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín (07-08)

**TIEMPO**

75'

**MATERIAL**

|         |    |          |   |
|---------|----|----------|---|
| BALONES | 12 | PP       | - |
| CONOS   | 10 | ESCALERA | - |
| SETAS   | 10 | VALLAS   | - |
| AROS    | -  | PETOS    | 6 |

**CONTENIDO**

CONDUCCIÓN DE BALÓN

**CONCEPTOS EN LOS QUE INCIDIR**

- Conducción para avanzar
- Conducción para fijar y jugar a lado débil
- Visión periférica
- Estiramientos al final de la sesión 5'

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 10'**

**1. Movilidad articular**

**2. Conducción libre en por el espacio definido (5'):** se van marcando distintas pautas de trabajo (superficies establecidas) y diferentes ritmos (toma de decisión de la superficie en función de la acción a realizar)

**TAREA 1 – Rueda de pases (TC) 20'**

Se trabaja:

- Conducción con distintas superficies
- Conducción con ambos pies
- Conducción para fijar + cambio de ritmo
- Desmarque
- Pase al espacio
- Pared
- Control orientado + pase

Se sigue la rotación mostrada en la imagen.

**TAREA 2 – Situaciones de Atq-Def 20'**

Dentro de la zona establecida se da un 3x1, además hay un defensor entre dos conos (este no puede salir de ese espacio, trabaja la basculación en función de donde esté el balón).

El objetivo del grupo ofensivo puede buscar hacer gol en cualquier momento atravesando la línea marcada por los conos, pero si logran completar "x" nº de pases el tanto valdrá doble.

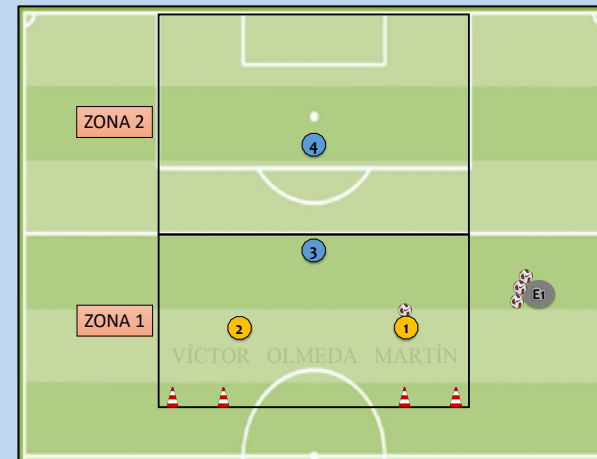
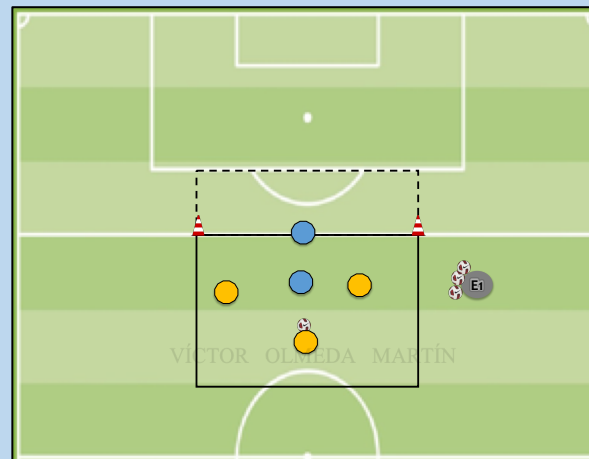
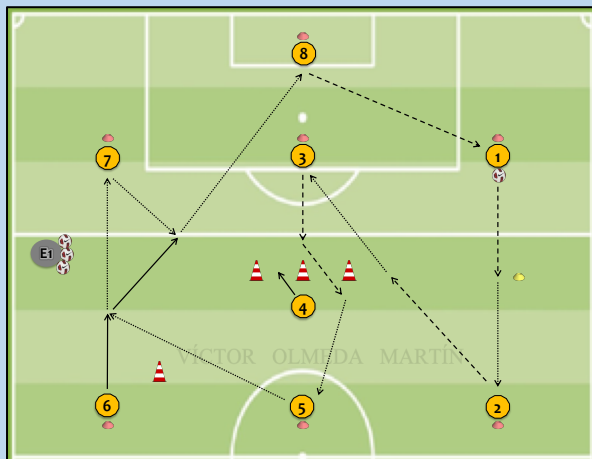
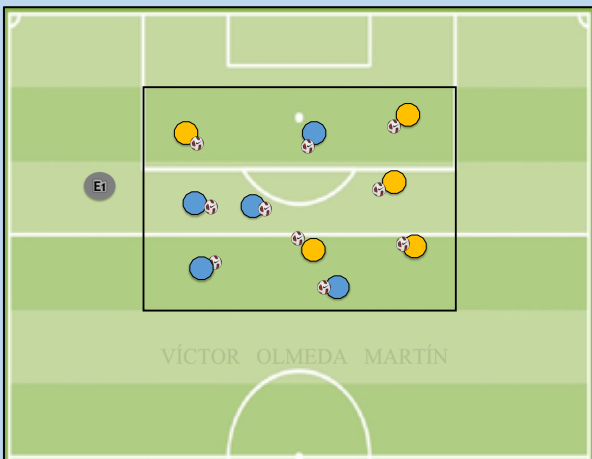
Rotamos cada 2'30" para que todos pasen por todas las posiciones.

**TAREA 3 – Situaciones de Atq-Def 20'**

La tarea tiene dos zonas:

- **Zona 1:** Hay un 2x1, en el que los ofensivos tienen que atravesar la línea que separa ambas zonas. Tienen que hacerlo en conducción.
- **Zona 2:** una vez que pasan a esta zona tenemos un 2x2 (defensor de zona 2 no puede pasar a zona 1 pero defensor de zona 1 si puede pasar a 2). Se puede finalizar en cualquier momento una vez se entre en el área.

Los defensores si roban, tiene que atravesar una de las dos porterías pequeñas de zona 1. Se sigue la rotación mostrada en la imagen.





**SESIÓN Nº**

3

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

12

PP

4

CONOS

10

ESCALERA

-

SETAS

30

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

8

**CONTENIDO**

CONDUCCIÓN DE BALÓN

**CONCEPTOS EN LOS QUE INCIDIR**

- Conducción con cambios de sentido y dirección
- Conducción con pausas (temporizaciones) y arrancadas
- Estiramientos al final de la sesión **5'**

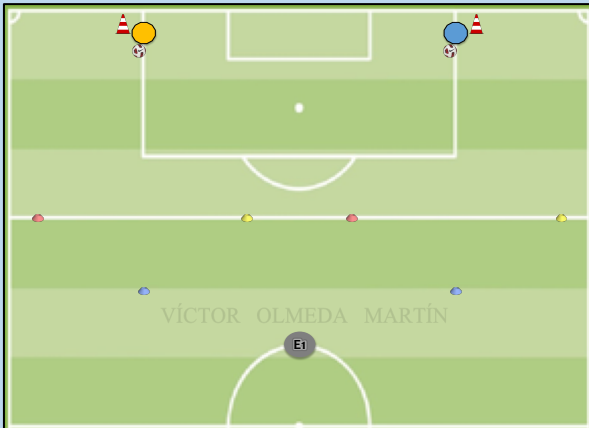
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento** **20'**

**1. Movilidad articular**

**2. Conducción círculo central (5'):** Se reparten setas por el espacio establecido para que los jugadores tengan obstáculos fijos (setas) y móviles (compañeros). La circulación es libre, la única condición es que tiene que cambiar constantemente de dirección, no pueden tener un sentido fijo.

**3. Relevos (5'):** Se van marcando distintos recorridos para que ambos grupos trabajen lo mismo (misma secuencia de conos para ambos grupos).

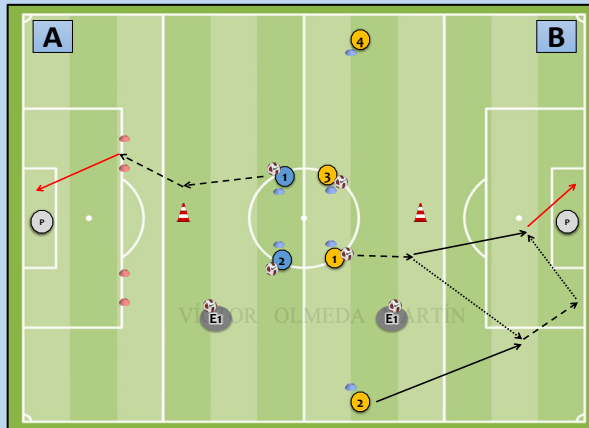


**TAREA 1 – Conducción más finalización** **25'**

Se hacen dos recorridos, a cada uno le damos 10'.

- Recorrido A: conducción hasta cono temporizando, cuando lleguen hacen cambio de ritmo hacia la portería de conos del lado por el que han salido. Una vez que la atraviesen finalizan en portería.
- Recorrido 2: Misma acción que la anterior, pero esta vez en vez del cambio de ritmo se hace un pase a banda donde un compañero que se incorpora recibe balón para poner un centro (remata el que ha iniciado la jugada). Jugador de banda tiene que controlar y hacer pase desde la línea de fondo.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

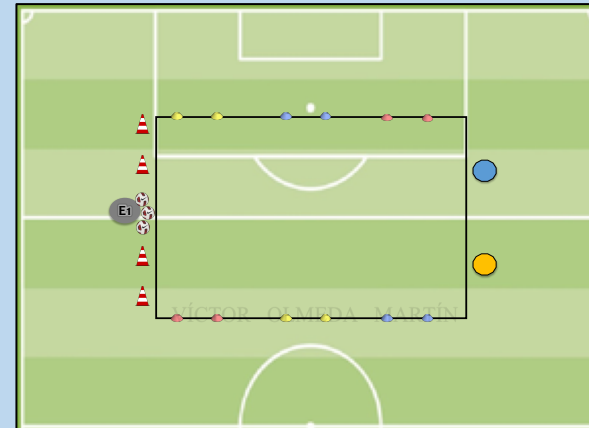


**TAREA 2 – Duelos** **20'**

Dentro del espacio establecido se suelta un balón por el que disputan dos jugadores. Una vez este haya sido controlado por uno de los dos, el entrenador dice el color de la portería de setas que tiene que atravesar el jugador con posesión.

En caso de robo, el nuevo poseedor tendrá que atravesar una de las dos porterías hechas con conos (la portería que quiera).

VARIANTE: aumentar los duelos a 2x2.

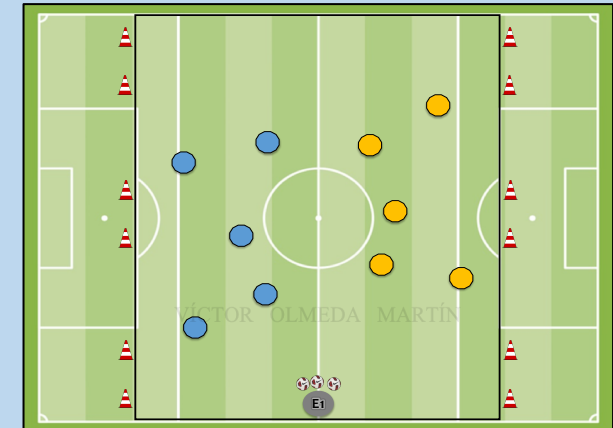


**TAREA 3 – Aplicación 5x5** **20'**

Se inicia la tarea haciendo un 5x5, cada equipo con su zona que defender y atacar. Para poder finalizar tienen que entrar en conducción por una de las tres porterías de conos que hay en cada lado.

VARIANTE 1: Dividir la zona central y dividir a los equipos en un 3x2 en cada zona. Para pasar de una zona a otra habría que entrar en conducción por la línea de medio campo en conducción, y para entrar en zona de finalización dar un pase al espacio.

VARIANTE 2: añadir a la jugada tener que hacer mínimo un pase previo a la finalización.







**SESIÓN Nº**

4

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

75'

**MATERIAL**

BALONES

12

PP

-

CONOS

10

ESCALERA

-

SETAS

30

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

6

**CONTENIDO**

CONDUCCIÓN DE BALÓN

**CONCEPTOS EN LOS QUE INCIDIR**

- Conducción protegiendo el balón
- Conducción con pie lejano a presión rival
- Estiramientos al final de la sesión 5'

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 15'**

**1. Movilidad articular**

**2. Relación con balón en filas (10')**

- Conducción + regate a cono + pase
- Conducción + cambio de ritmo
- Conducción + pared (trabajo de perfil corporal)

**TAREA 1 – Dinámica de conducción + pase 15'**

En la dinámica propuesta se trabaja:

- Conducción
- Pase
- Pared
- Control orientado
- Conducción entre obstáculos fijos más un posible obstáculo móvil (compañero que viene del perfil opuesto).

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

**TAREA 2 – Duelos (1x1) 15'**

Jugadores que están en fila 1 y 3 tienen que entrar en conducción por una de las dos porterías hechas con conos y finalizar en la portería grande (el primer contacto con el balón dentro del área tiene que ser el tiro a puerta, no pueden dar más). Jugadores 2 y 4 tienen que defender la acción sin salir de la línea establecida, y en caso de que no puedan evitar la progresión por las porterías pequeñas, tienen que evitar la finalización en la portería grande.

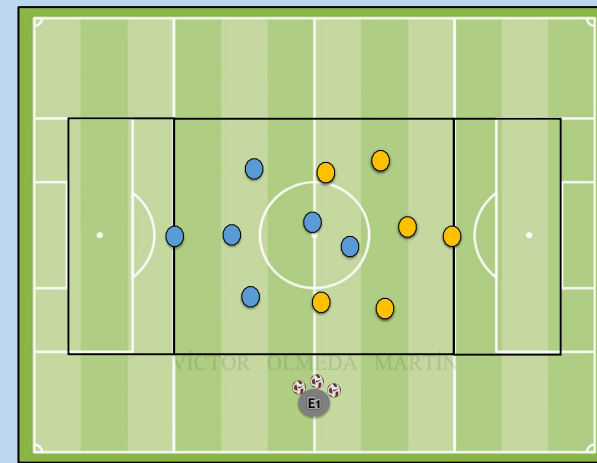
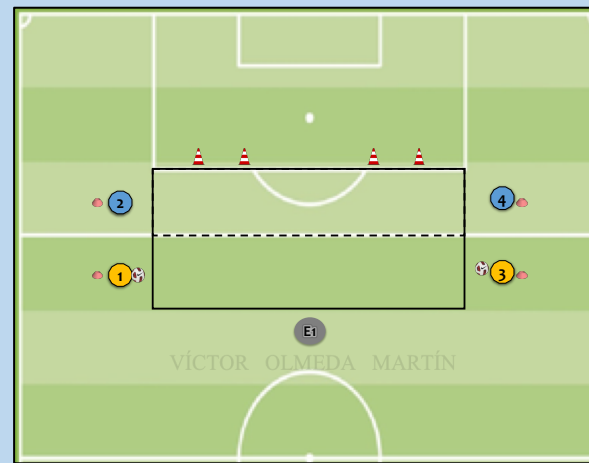
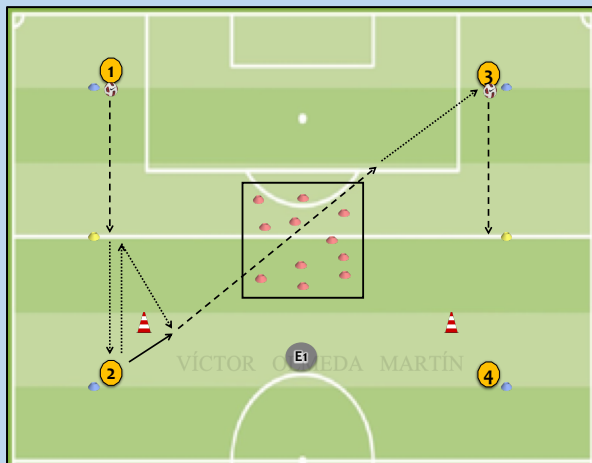
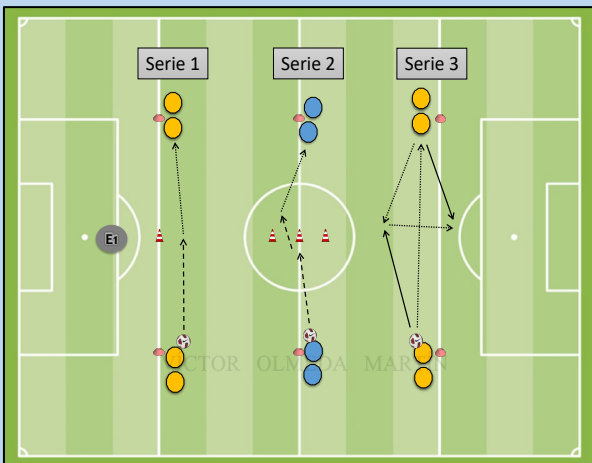
En cada acción salen: J1 atacando - J2 defendiendo, cuando esta finalice sale J3 atacando - J4 defendiendo.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

**TAREA 3 – Posesión 6x6 25'**

Se hace un 5x5 en la zona central, además cada equipo contará con un jugador de apoyo que no podrá entrar a dicha zona (cuando su equipo tenga balón es un jugador de apoyo, cuando no lo tenga tiene que trabajar la basculación y así dificultar la progresión del equipo contrario).

Para marcar hay que entrar en conducción en la zona de marca de cada equipo. Se puede entrar en cualquier momento, pero si se consigue hacer después de completar "x" número de pases, el tanto valdrá doble.





SESIÓN Nº

5

DIA

Domingo

GRUPO

Alevín

TIEMPO

75'

MATERIAL

BALONES

12

PP

-

CONOS

10

ESCALERA

-

SETAS

16

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

10

CONTENIDO

CONDUCCIÓN DE BALÓN

CONCEPTOS EN LOS QUE INCIDIR

- Repaso de lo trabajado en las sesiones anteriores: 1-2-3-4.
- Estiramientos al final de la sesión **5'**

DESARROLLO DE LA SESIÓN

TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento **20'**

1. Movilidad articular

2. **Conducción círculo central:** Dentro del círculo central, cada uno con un balón, se trabaja la conducción. Se van dando indicaciones para alternar las superficies usadas y el ritmo de la tarea.

3. **Relación con balón en filas**

- Conducción + pase
- Conducción + pase + pared (variar perfiles)
- Jugador 1: pase elevado y velocidad para tapar una de las dos puertas / jugador 2: Control orientado + conducción + cambio de ritmo por puerta vacía + pase a compañero.

TAREA 1 – Velocidad de reacción + Duelos **15'**

Dentro de la zona establecida, cada uno con un balón, van haciendo las siguientes tareas:

- Conducción libre, y cuando el entrenador dice un color, los jugadores tienen que ir a atravesar en conducción la portería de dicho color.
- Conducción por el espacio, los jugadores tienen que sacar el balón de sus compañeros. Cuando sale el balón, el jugador de dicho balón tiene que atravesar la portería más cercana para poder entrar de nuevo a la tarea.

TAREA 2 – Posesión 4x2 **15'**

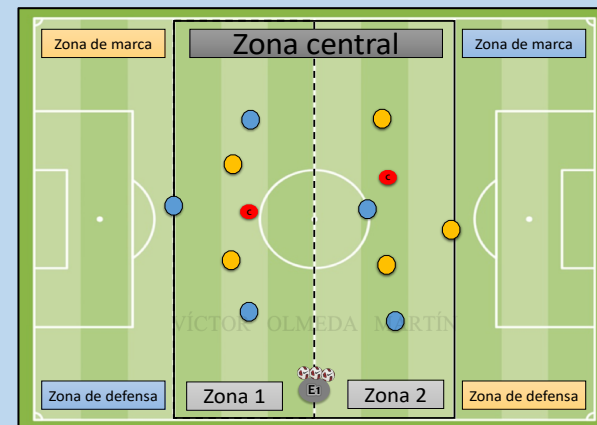
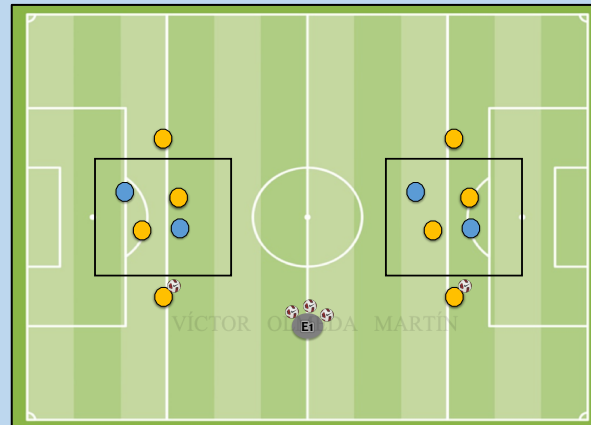
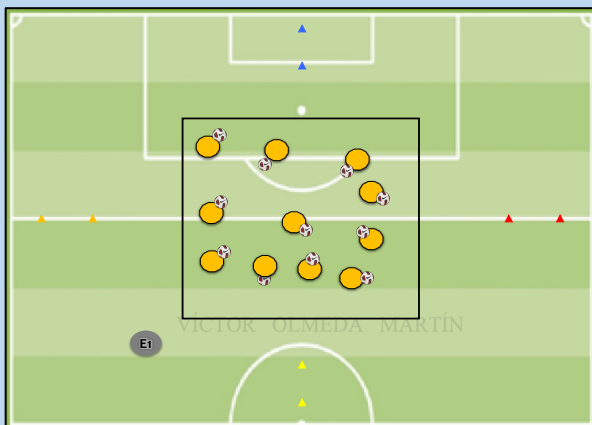
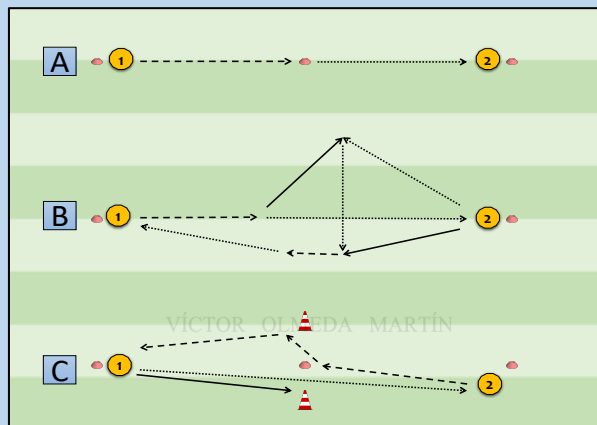
Dentro de la zona se da un 2x2, una pareja ofensiva y otra defensiva. Por fuera hay otra pareja que no puede meterse dentro pero si que puede moverse a los lados vacíos de la zona.

La pareja ofensiva más los jugadores exteriores tienen que mantener la posesión, la defensiva tiene que robar y salir en conducción por uno de los lados libres del cuadrado (Cuando roban los defensores los exteriores no pueden cambiar de lado para dejar siempre lado libre).

Se hacen tres series de 4' cada una para que todos los jugadores pasen por todos los roles.

TAREA 3 – Aplicación 5x5+2 **15'**

- En zona central tenemos un 4x4+2 comodines (uno en cada mita de zona central), y fuera de dicha zona cada equipo tiene un jugador en su zona defensiva.
- El jugador de línea defensiva no puede salir de ella, pero si que puede intervenir cuando su equipo tiene el balón, cuando no lo tenga tiene que bascular sobre dicha línea para evitar la progresión rival.
- Para meter gol hay que meterse en zona de marca en conducción y dar un pase (asistencia) dentro de esta zona. Este pase puede mandarse tanto dentro de zona como fuera.
- Los jugadores se van rotando para que todos pasen por los distintos roles posible.



# CONTROL

## INDICADORES DE CALIDAD

- ⚽ Control con **DISTINTAS PARTES** del PIE.
- ⚽ Control con **OTRAS PARTES** del CUERPO.
- ⚽ Control **USANDO AMBOS PIES**.
- ⚽ Control con el **PIE LEJANO** a **ZONA DEL PASE**.
- ⚽ Control con **PRECISIÓN** (facilitar acción posterior).
- ⚽ Control en **ANTICIPACIÓN** (no esperar el balón).
- ⚽ Control percibiendo entorno (**VISIÓN PERIFÉRICA**).
- ⚽ Control **PERFILADO** (orientación corporal hacia destino).
- ⚽ Control con **ENGAÑO / FINTA** (no revelar acción posterior).

## APLICACIONES

- ⚽ Control para **AVANZAR** (perfilamiento hacia campo rival).
- ⚽ Control para **MANTENER / PROTEGER** (evitando presión rival).
- ⚽ Control para **FINALIZAR** (perfilamiento hacia portería rival).

## EJECUCIÓN

### ANTES de la ACCIÓN

CONTROL

### DESPUÉS de la ACCIÓN

#### ¿CÓMO RECIBO EL BALÓN?

- A través de pase, rechace, 2º jugada...
- Raso, a media altura, elevado, botando...

#### ¿DESDE DÓNDE RECIBO EL BALÓN?

- Zona del campo y situación.

#### ¿DE QUIÉN RECIBO EL BALÓN?

- Posición del compañero.

#### ¿EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS?

- Con/sin presión, ventaja/desventaja, perfilado/sin perfilar, buen /mal pase...

#### ¿QUÉ HAGO? (2º ACCIÓN)

- Conducción, pase, regate, finalización...

#### ¿HACIA DÓNDE DESPLAZO EL BALÓN?

- Zona del campo a explotar..

#### ¿QUÉ ME PIDE EL JUEGO?

- Riesgo vs seguridad, avanzar vs pausar, ruptura vs continuidad...

#### ¿CÓMO CAMBIA EL CONTEXTO DEL JUEGO?

- Situación de presión, nuevos espacios, caminos de penetración, movimientos...

DATOS del esquema extraídos DE:



@rubenfutebol

# ASPECTOS GENERALES A TRABAJAR

- Elegir la parte del cuerpo apropiada para ejecutar el control en función de cómo venga el balón (altura, fuerza, etc.).
- Perfil corporal: ``analizar de dónde viene el balón y pensar qué quiero hacer después`` para adaptar la posición corporal.
- A la hora de recibir el balón, tienen que estar activos y atacarlo: tienen evitar el estar estáticos para reducir las anticipaciones (robos) del rival.
- Tienen que pensar antes de hacer el control qué quieren hacer una vez les llegue el balón: pensar cual será la siguiente acción para poder adaptar el control y así darle una dirección al mismo (control orientado);
  - Control para quedarme en el mismo espacio (Control en estático / mantener)
  - Control para luego salir en conducción (avanzar)
  - Control para luego ejecutar un golpeo (pase / tiro a puerta)
  - Control para regatear a un rival (control orientado hacia espacio libre ante la presencia de oposición)



|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 6       |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 8  | PP       | - |
| CONOS    | -  | ESCALERA | - |
| SETAS    | 12 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | 6 |

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>CONTENIDO</b>   | CONTROL DE BALÓN |
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>   |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control con pie lejano</li> <li>- Control perfilado (orientación corporal hacia destino)</li> <li>- Estiramientos al final de la sesión 5'</li> </ul> |                  |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 30'

- Movilidad articular**
- Relación con balón por parejas:** cada pareja con un balón se, control-pase. Inicialmente todos están en estático, luego tienen que moverse por el espacio.
- Rueda de pases:** se hacen tres secuencias:
  - Control orientado pierna lejana + pase con cercana (dos series para hacer las dos direcciones)
  - Control orientado con salida en conducción
  - Misma que B pero con regate a mitad de la conducción.

#### TAREA 1 – Técnica colectiva 10'

Se trabaja:

- Controles
- Pases
- Posicionamiento corporal (perfiles)

Salen dos balones al mismo tiempo, uno por cada perfil (jugadores 1 y 6). En la rotación hay que seguir la secuencia numérica mostrada en la imagen.

#### TAREA 2 – Técnica colectiva con finalización 30'

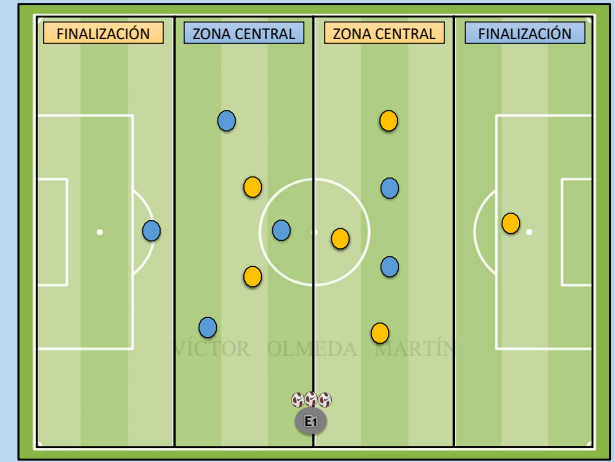
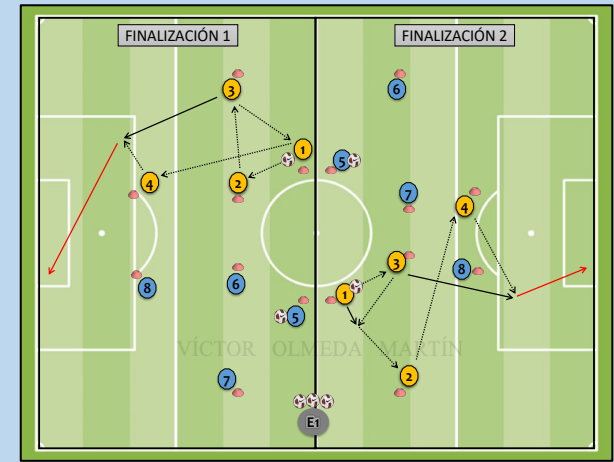
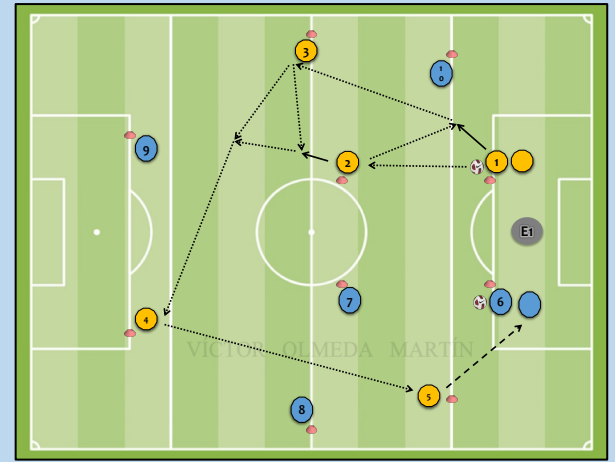
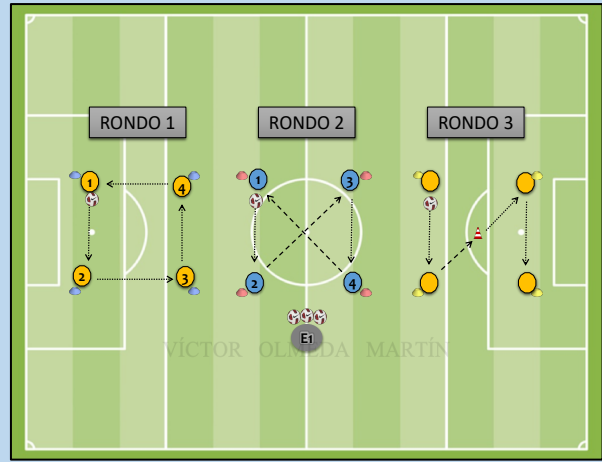
Se trabajan dos acciones combinadas con finalización (12-14' cada una).

Cuando jugadores 4 y 8 tocan balón, sale la siguiente fila respectivamente. La secuencia de rotación sigue la numeración mostrada en la imagen.

NOTA: El objetivo principal de la tarea es el desarrollo técnico, pero es importante dar feedbacks explicando los movimientos de la tarea en relación con posibles situaciones reales de juego.

#### TAREA 3 – Aplicación 6x6 10'

- 4 zonas: 2 de marca y dos centrales
- En cada zona central hay una distribución de 3x2 (equipo en superioridad tiene un cuarto jugador en su zona de marca, pero este no puede salir de aquí).
- Para acceder a la zona opuesta hay que completar "x" pases y entrar mediante un control orientado.
- Una vez se consigue pasar de zona, el equipo puede jugar a campo completo y finalizar (se finaliza dentro del área y se trabaja el FdJ). Si se logra gol tras un pase al espacio dentro del área el tanto vale doble (jugador que hace gol sale o parte de una zona distinta a la del remate).





SESIÓN Nº

7

DÍA

Domingo

GRUPO

Alevín

TIEMPO

75'

MATERIAL

BALONES

12

PP

-

CONOS

6

ESCALERA

-

SETAS

12

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

8

CONTENIDO

CONTROL DE BALÓN

ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR

- Control con distintas partes del pie
- Control usando los dos pies
- Control en anticipación
- Estiramientos al final de la sesión 5'

DESARROLLO DE LA SESIÓN

TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 20'

1. Movilidad articular

2. Relación con balón por parejas: cada pareja con un balón se, control-pase. Inicialmente todos están en estático, luego tienen que moverse por el espacio.

3. TC donde se trabaja:

- Controles
- Pases
- Posicionamiento corporal (perfiles)

TAREA 1 – TC 20'

Aspectos en los que incidir:

- **Perfil corporal** a la hora de recibir el balón. Tienen que analizar de donde les viene el balón y donde lo quieren mandar para adecuar su postura corporal en la ejecución.
- Trabajo de **controles orientados** en los casos que sea necesarios (controlar con pierna lejana y jugar con cercana, orientar el control hacia zona de juego, etc..).
- Se pide que la conducción se haga a alta velocidad, por lo tanto tienen que elegir la superficie apropiada para el trabajo solicitado.

TAREA 2 – Rueda de pases 15'

Se hacen tres grupos, cada uno estará en una de las tres zonas. Se harán tres series de trabajo para que todos pasen por todas las zonas.

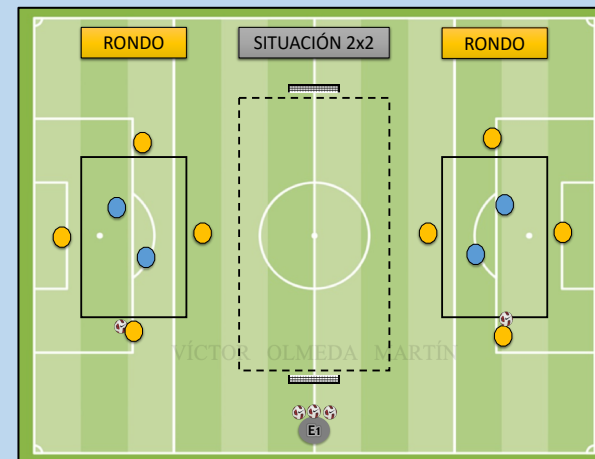
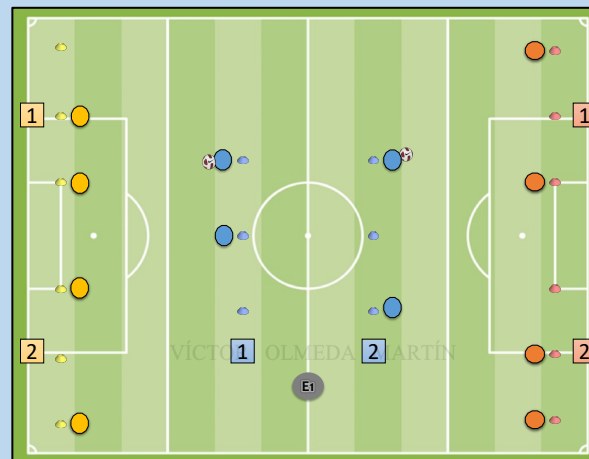
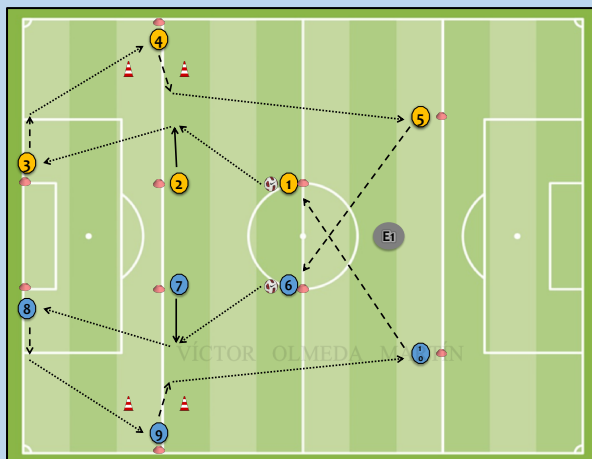
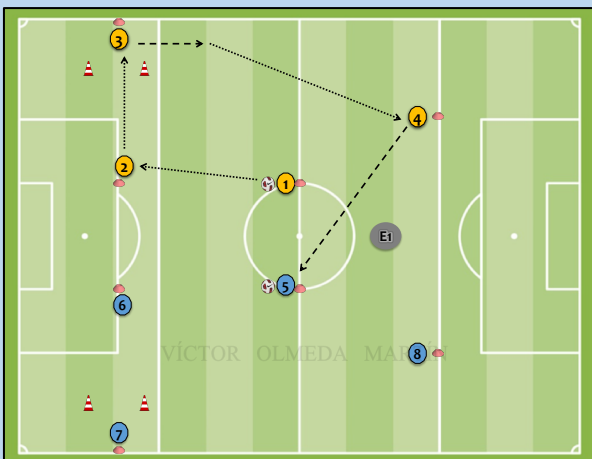
En las tres partes se trabaja lo mismo, incluyendo la dinámica de movimientos:

- Todos los jugadores, cuando reciban pase, hacen control orientado + pase y cambio zona opuesta de su color, de 1 a 2 ó de 2 a 1 (se da libertad en la elección de pierna de control y pierna de golpeo).
- Zona amarilla juega todo el rato con zona azul / zona naranja con azul / zona 1 azul con amarilla y zona 2 azul con naranja.
- Se hacen 3 series de 5' para que todos roten.

TAREA 3 – Rondos móviles + duelos 2x2 10'

Se hacen 2 rondos de 4x2 con cambio de rol constante tras pérdida. Sale del rondo el jugador que mas tiempo lleve. Indicaciones:

- Si se dice 1 cambian de rondo los de fuera
- Si se dice 2 cambian de rondo los de dentro
- Si se dice 3 cambian de rondo todos
- Si se dice 4 los dos de dentro de cada cuadrado se enfrentan en un duelo 2x2 en zona central, y mientras lo terminan los jugadores de cada cuadrado hacen relación con balón a dos toques (control orientado + pase).





SESIÓN Nº

8

DIA

Domingo

GRUPO

Alevín

TIEMPO

75'

MATERIAL

BALONES

12

PP

-

CONOS

10

ESCALERA

-

SETAS

12

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

8

CONTENIDO

CONTROL DE BALÓN

ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR

- Control con precisión
- Control percibiendo entorno (visión periférica)
- Estiramientos al final de la sesión **5'**

DESARROLLO DE LA SESIÓN

TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento **15'**

1. Movilidad articular

2. Relación con balón por parejas: Un jugador en cada campo, acción control-pase. Se van variando las distancias.

3. Rueda de pases: Pase y cambio a otro cono libre de la misma zona. En el cambio de cono hay que pasar por detrás del cono.

Se hace un circuito en cada campo para darle mayor dinamismo a la tarea y reducir la espera.

TAREA 1 – Dinámica de pases **15'**

En la zona de trabajo se sitúa un grupo por fuera y otro por dentro. Se hacen varias series de trabajo: la 1ª y 2ª de 4', la 3ª de 2'30'':

- 1ª serie: los de dentro con balón haciendo paredes con jugadores libres de fuera.
- 2ª serie: mismo trabajo que la primera serie pero cambiando a los jugadores de dentro-fuera para que todos trabajen lo mismo.
- 3ª serie: cambios de posición constante tras pase.

TAREA 2 – TC **20'**

El grupo se divide en dos y se hacen dos dinámicas de trabajo, 10' cada una.

En cada dinámica cada grupo hace un trabajo de 4' en zona azul y 4' en zona amarilla.

- Dinámica 1: Pase frontal + devolución en diagonal
- Dinámica 2: Pase diagonal + devolución frontal

En ambas dinámicas, grupo azul trabaja con control orientado + pase y grupo amarillo trabaja a un toque.

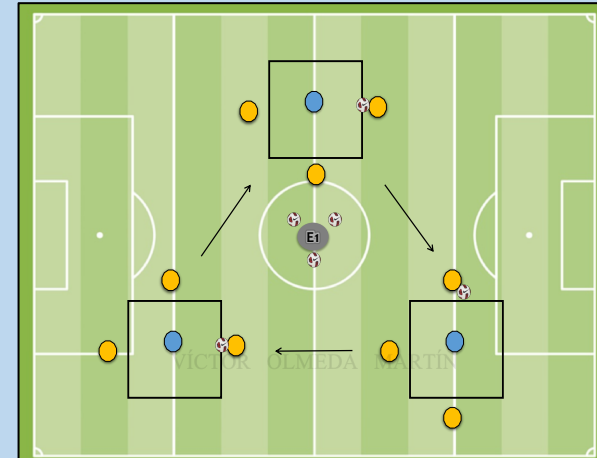
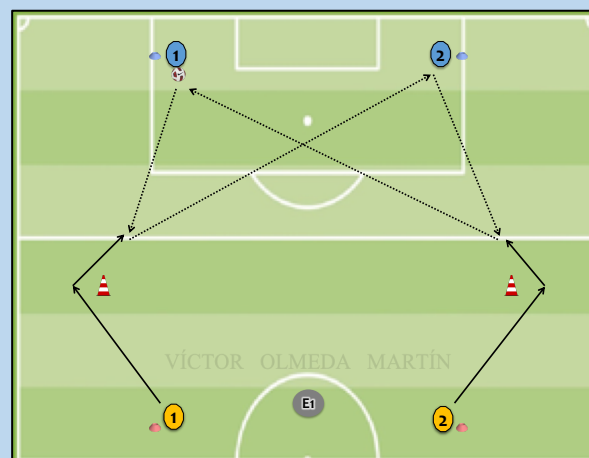
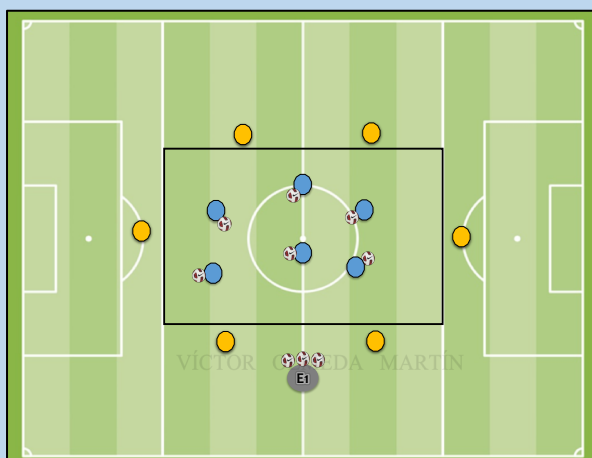
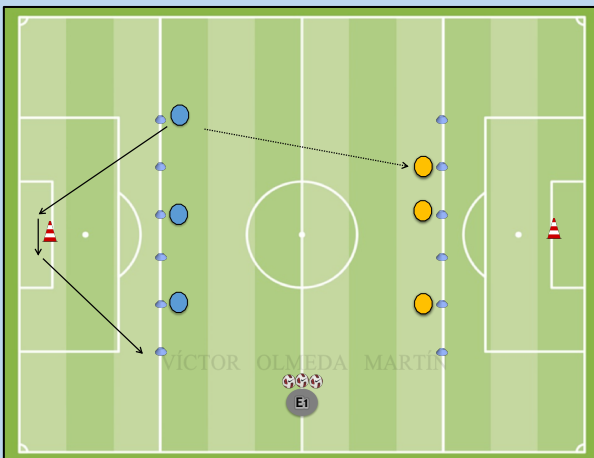
Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

TAREA 3 – Rondos móviles **20'**

Rondo 3x1 con movilidad, hay tres jugadores y 4 espacios. Se pueden mover a zona libre para generar nuevas líneas de pase.

Directrices: Decir 1, los de fuera cambian a otro rondo / decir 2 es cambio de los defensores a otro rondo / decir 3 cambian todos.

- En función del tiempo que quede y de la dinámica de trabajo se puede concluir la sesión con partido.





|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 9       |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

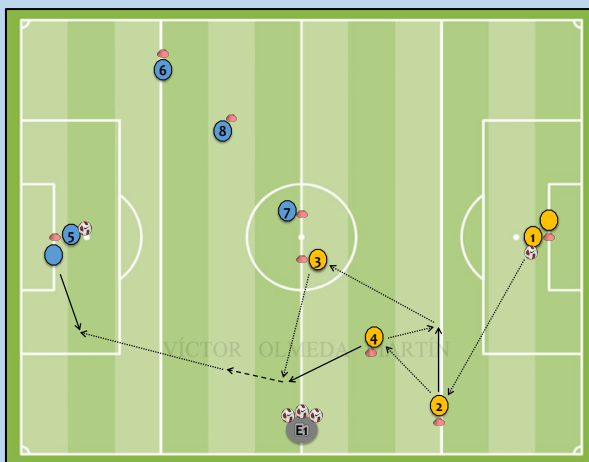
| MATERIAL |    |          |     |
|----------|----|----------|-----|
| BALONES  | 6  | PP       | 2   |
| CONOS    | -  | ESCALERA | -   |
| SETAS    | 20 | VALLAS   | -   |
| AROS     | -  | PETOS    | 5+1 |

| CONTENIDO  | CONTROL DE BALÓN |
|--|------------------|
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>   |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control con distintas partes del cuerpo</li> <li>- Control con engaño/finta</li> <li>- Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b></li> </ul> |                  |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 30'

- Movilidad articular**
- Relación con balón por parejas:**
  - Corta distancia:** a 3-4 metros el uno del otro trabajamos el control-pase (control orientado hacia delante) / también se trabajan los controles con distintas partes del cuerpo.
  - Media distancia:** Uno en cada campo, pases entre ellos. Se intenta hacer el mínimo número de controles posible.
- Técnica colectiva:** Se hacen dos series (6' cada una) para poder trabajar ambos perfiles (der/izq). Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



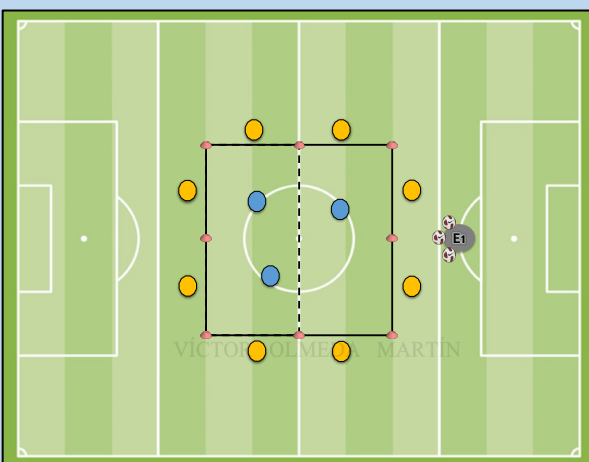
#### TAREA 1 – Rondo 8x3 10'

Se hacen dos series de trabajo (7' cada una);

Se deja jugar con el compañero del mismo lado siempre y cuando ambos estén bien perfilados para poder jugar entre ellos (evitar pases horizontales). El defensor puede salir del cuadrado a robar.

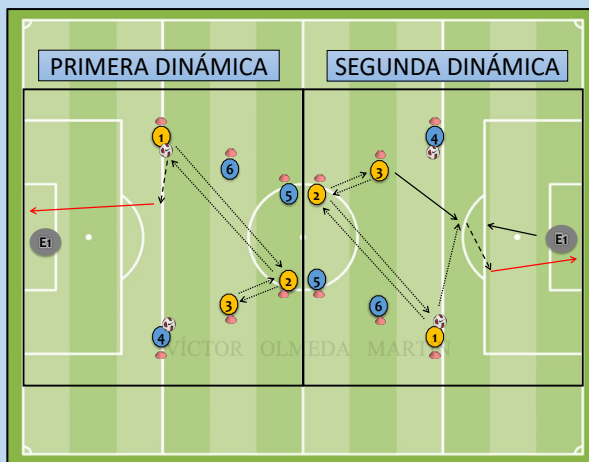
Cambio constante entre defensor y el que ha generado la pérdida.

Los defensores no pueden estar los tres en la misma mitad de la zona. Tienen que evitar pases interiores (cerrar líneas de pase / cerrar espacios).



#### TAREA 2 – Finalización 30'

- Se hacen dos ejercicios (15' cada uno aprox.);
- Primera dinámica:** el objetivo principal de este trabajo es el control orientado para finalizar. Se trabajan ambos perfiles.
  - Segunda dinámica:** el objetivo principal de este trabajo es el control para evitar la salida del portero en el 1x1. Se trabajan ambos perfiles.
- Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



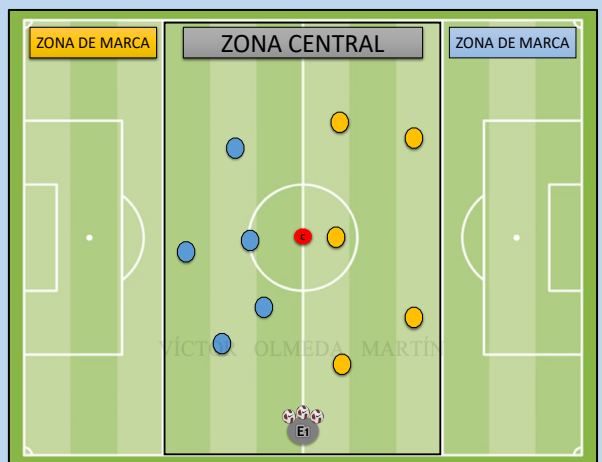
#### TAREA 3 – Aplicación 15'

Se hacen dos grupos y se añade un comodín para que el equipo con posesión siempre esté en superioridad.

El campo se divide en tres zonas: una central donde los equipos se juegan la posesión y dos zonas laterales (una para equipo) que es donde acceden para meter gol una vez hayan conseguido el objetivo de lograr "x" número de pases.

Hay que estar dentro de la zona de marca para finalizar.

NOTA: Una vez se consigan los pases establecidos, el equipo defensor puede meter también gol (concepto de contraataque).







|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 10      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 75'     |

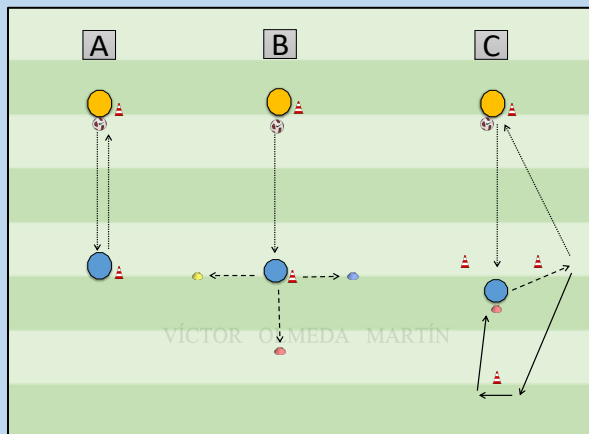
| MATERIAL |    |          |     |
|----------|----|----------|-----|
| BALONES  | 6  | PP       | -   |
| CONOS    | 12 | ESCALERA | -   |
| SETAS    | 20 | VALLAS   | -   |
| AROS     | -  | PETOS    | 4+4 |

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>CONTENIDO</b>   | CONTROL DE BALÓN - Repaso |
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>   |                           |
| <p>Todos los conceptos trabajados en las 4 sesiones anteriores.</p> <p>Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b></p> |                           |

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 30'

- Movilidad articular**
  - Relación con balón por parejas:**
    - Saque de banda:** control (con cualquier superficie permitida) + pase y / otra serie con devolución de primeras
    - Saque de banda:** Trabajamos el control orientado + salida en conducción.
    - Control orientado + Pase**
- Cada ejercicio se trabajan dos series de 3' cada una. El que saca de banda en la primera serie cambia el rol en la segunda.

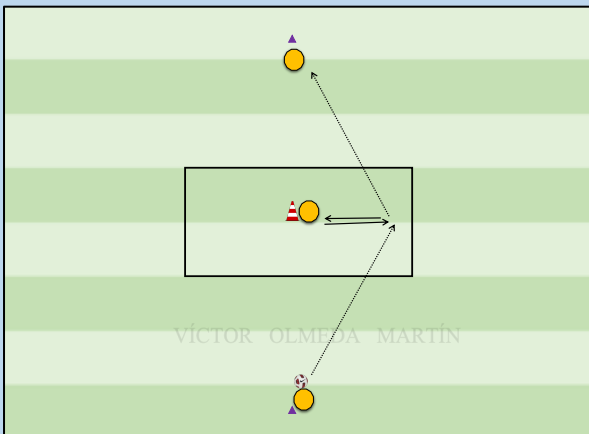


### TAREA 1 – Trabajo de perfiles 10'

En grupos de tres, el jugador situado en el centro tiene un trabajo constante de: desmarque + perfilamiento + control orientado + pase.

El jugador no tiene que seguir un movimiento lineal (de izquierda a derecha / de derecha a izquierda), puede repetir un mismo lado, tiene libertad de movimiento.

Se hacen tres series de 3' cada una para que todos los jugadores pasen por zona central.



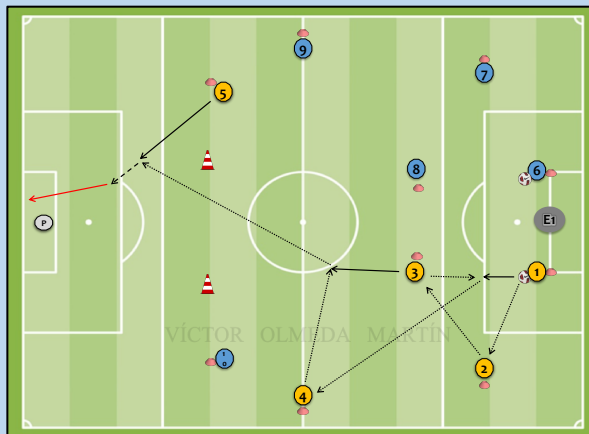
### TAREA 2 – TC con finalización 20'

Trabajo de :

- Perfil corporal
- Controles orientados
- Desmarques
- Finalización

VARIANTE: jugadores 4 y 9 respectivamente se deben incorporar a la acción de finalización para generar un 2xP.

VARIANTE 2: jugadores 4 y 9 respectivamente se deben incorporar a la acción para finalizar. El pase a J5 y J10 se haría al espacio (por banda). Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

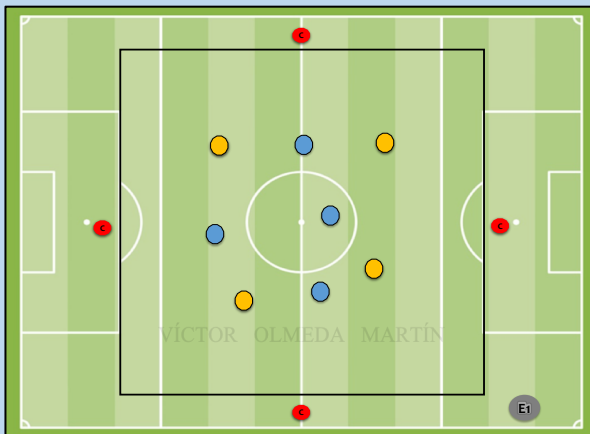


### TAREA 3 – Aplicación 25'

Dos grupos que se disputan la posesión en zona central, para poder finalizar se tienen que dar dos situaciones:

- 1º Que hayan participado todos los comodines
- 2º Para poder entrar en zona de finalización se tiene que jugar con el comodín que esté en la frontal del área y que este descargue con un jugador del equipo ofensivo. El jugador que recibe pase de comodín tiene que introducirse en el área mediante un control orientado y una vez dentro ya poder finalizar.

La tarea tiene dirección (cada equipo defiende un área y ataca otra) / se hacen 3 series de 7' para que todos pasen por los dos roles (C y jugador).



# PASE

## INDICADORES DE CALIDAD

- ⚽ Pase con **DISTINTAS PARTES** del **PIE** y del **CUERPO**.
- ⚽ Pase usando **AMBOS PIES**.
- ⚽ Pase de **DISTINTAS LONGITUDES** (corto/medio/largo).
- ⚽ Pase a **DISTINTAS ALTURAS** (a ras, media altura, alto).
- ⚽ Pase con **PRECISIÓN** (facilita la acción a posterior compañero).
- ⚽ **DIRECCIONALIDAD** (dentro-fuera, fuera-dentro,...).
- ⚽ **INTENCIONALIDAD** (jugar seguro, entre líneas, a la espalda..).
- ⚽ Pase a **FAVOR DE** la **CARRERA** (con ventaja espacial al compañero)
- ⚽ Pase con **ENGAÑO/FINTA** (no revelar destino).
- ⚽ Pase al **PRIMER TOQUE** (jugar de cara, pared,..).

## APLICACIONES

- ⚽ Pase para **AVANZAR** (por fuera o por dentro).
- ⚽ Pase para **MANTENER/PROTEGER** (organizarse tras recuperar, ganar tiempo)
- ⚽ Pase para **MANTENER/CONSTRUIR** (generar: ``atacar con balón``).
- ⚽ Pase para **DESEQUILIBRAR/FINALIZAR** (contraatacar tras recuperar, asistencia).

## EJECUCIÓN

### ANTES de la ACCIÓN

#### ¿TENGO EL BALÓN?

- Si = pase tras conducción o pase tras control
- NO = pase al primer toque

#### ¿DÓNDE ME ENCUENTRO?

- Zona del campo y situación.

#### ¿EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS?

- Con/sin presión, de cara / de espaldas
- Con/sin opción clara de pase
- Con/sin opción de sorprender

### PASE

### DESPUÉS de la ACCIÓN

#### ¿QUÉ HAGO TRAS PASE?

- Pase y me quedo (cobertura ofensiva)
- Pase y me muevo (movilidad)

#### ¿PARA QUÉ ME QUEDO)(COBERTURA OF)

- Recuperar sitio / preparar transición tras posible pérdida

#### ¿HACIA DÓNDE ME MUEVO? (MOVILIDAD)

- Desmarque Apoyo VS Ruptura

#### ¿QUÉ DEMANDA EL JUEGO Y MI POSICIÓN?

- Situación de presión, nuevos espacios, caminos de penetración, movimientos...



# ASPECTOS GENERALES A TRABAJAR

- Elegir la superficie del golpeo en función del contexto – situación: “donde quiere enviar el balón y cómo está posicionado el jugador (receptor)”.
- Elegir la superficie de golpeo en función de la acción posterior (donde se quiere enviar el balón): análisis de la distancia del envío, análisis de la altura, análisis entre fuerza o precisión, etc.
- No evitar el uso de la pierna menos dominante: tienen que entender que a mayor destreza con la pierna menos dominante, más recursos tendrán de cara al juego (hay que estar pendiente de los jugadores que quieren evitar este trabajo).
- Perfil corporal en la acción “control – pase”: si el jugador logra posicionarse orientado hacia su siguiente acción antes de que le llegue el balón, podría hacer el pase sin necesidad de recurrir al control (mirar antes de recibir = visión periférica).
- Pensar en la acción posterior del compañero al que se le envía el balón para hacer el pase en función de ello.
- Toma de decisión: adecuar el tipo (riesgo) del pase en función de la zona (campo propio o rival) o situación (superioridad / inferioridad / igualdad) en la que se esté.



|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 11      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

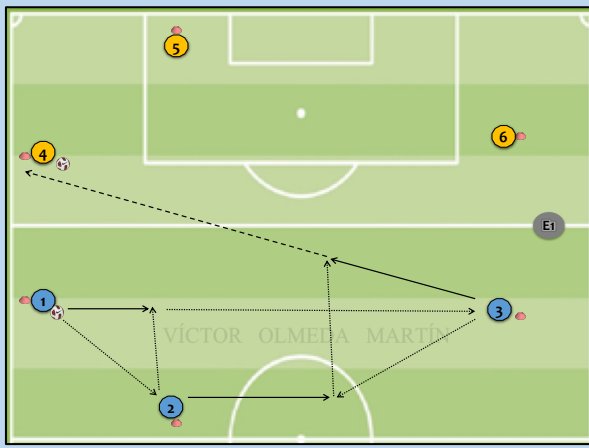
| MATERIAL |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| BALONES  | 6  | PP       | 2  |
| CONOS    | -  | ESCALERA | -  |
| SETAS    | 12 | VALLAS   | -  |
| AROS     | -  | PETOS    | 10 |

| CONTENIDO  | PASE |
|--|------|
| ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR                                  |      |
| Pase con distintas partes del pie y pase a distintas alturas |      |
| Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b>                |      |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento **35'**

- 1. Movilidad articular (10')**
- 2. Relación con balón por parejas (15')**  
Un balón por pareja, haciendo pases a distintas distancias (se condicionan las superficies en función de las distancias, se les orienta y luego ellos deciden para que trabajen con ensayo-error).
- 3. Técnica colectiva (10')**  
Se da especial importancia a los movimientos de postas 2 y 5 (ser opción para jugador con balón, y cuando este decide jugar con otro, darle apoyo). Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

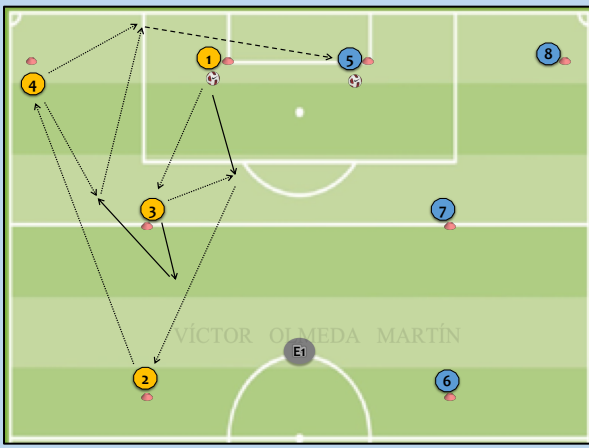


#### TAREA 1 – TC **15'**

En esta técnica colectiva hay que poner especial énfasis en:

- Los perfiles.
- Número de contactos utilizados en relación al perfil corporal elegido.
- Movimiento de jugador interior para generar espacio y luego ocuparlo.

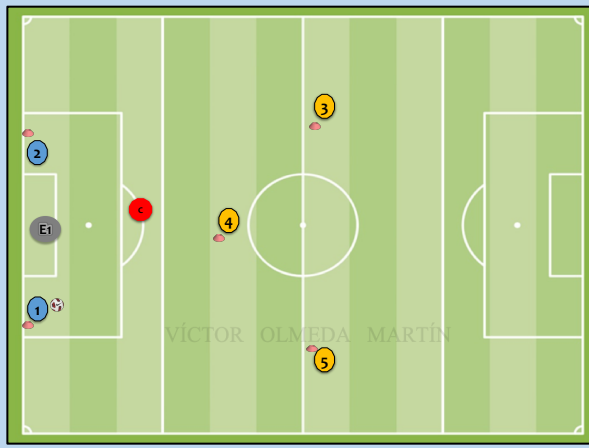
Para la rotación se sigue la secuencia de números mostrada en la imagen.



#### TAREA 2 – Situaciones 3x2 **20'**

Uno de los defensas (J1 o J2) hace un pase a jugador J3 ó J5, este juega con J4 y este juega a lado contrario 3-5. Después se inicia un 3x2 en el que para finalizar hay que estar dentro del área.

Para la rotación se sigue la secuencia de números.

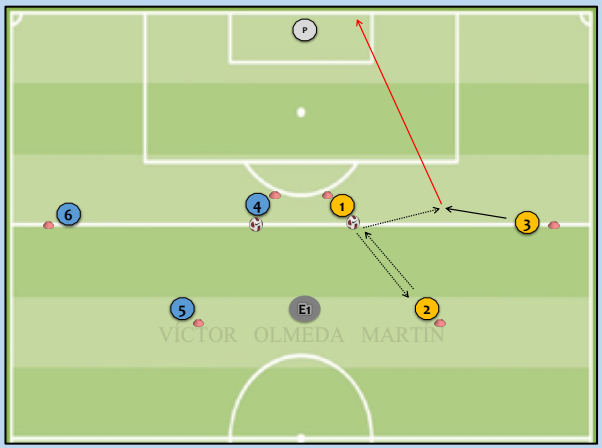


#### TAREA 3 – Finalización **15'**

Se trabaja la finalización de primeras desde ambos perfiles.

- Finalizan J3 y J6
- J2 y J5 hacen descarga de primeras
- J1 y J4 tiene que trabajar el perfil para poder jugar a ambos lados como se indica en la imagen.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.





**SESIÓN Nº**

12

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

4

PP

-

CONOS

-

ESCALERA

-

SETAS

12

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

5

**CONTENIDO**

PASE DE BALÓN

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

Pase con precisión, pase con ambos pies, pase al primer toque (jugar de cara)

Estiramientos al final de la sesión **5'**

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

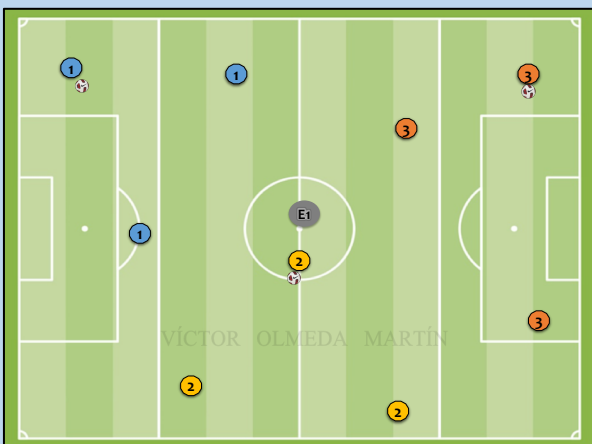
**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento** **20'**

**1. Movilidad articular (5')**

**2. Relación con balón por tríos (15')**

Un balón por grupo, haciendo pases de distintas distancias (se condicionan las superficies en función de las distancias).

- Trabajo de secuencia libre (3')
- Trabajo de secuencia circular en ambos sentidos (3' cada sentido)
- Trabajo de pase + devolución a un toque + envío a lado opuesto (3' en cada sentido)

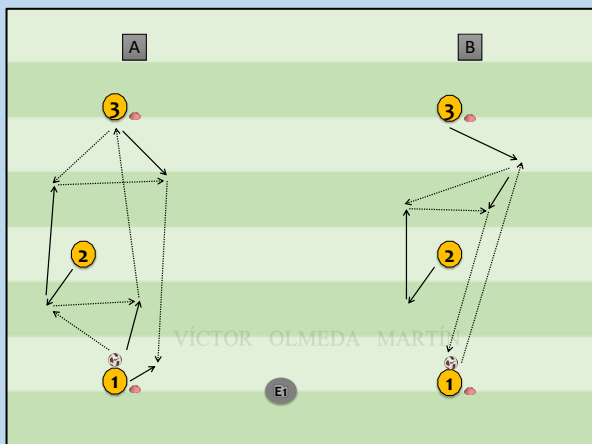


**TAREA 1 – Rueda de pase (tríos)** **25'**

Se hacen dos ejercicios:

1. Jugador central se encarga de dar apoyo + descarga a ambos jugadores laterales. Los tres jugadores pasan por las tres zonas, se hacen tres series de 3' cada una.
2. J2 hace un apoyo a J1, este que tiene balón manda pase a J3 y J1 va a darle apoyo + pared a J3 para que este envíe de nuevo balón a J1 (J2 tiene que variar el lado de los apoyos). Los tres jugadores pasan por las tres zonas, se hacen 3 series de 3' cada una.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

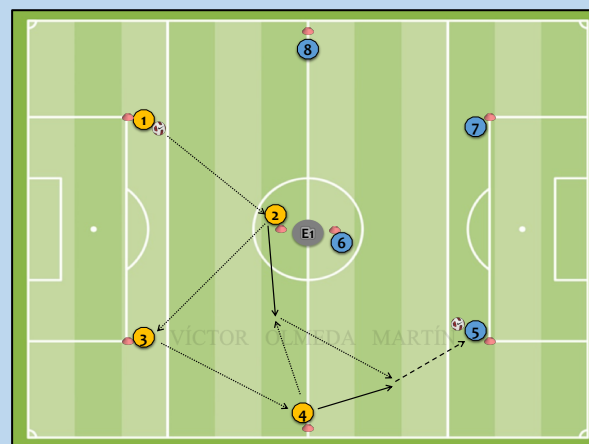


**TAREA 2 – TC** **20'**

Se hacen dos series de 7' cada una para trabajar en ambos sentidos (uno en cada serie).

El Entrenador va caminando por el recorriendo siendo un obstáculo móvil al que los jugadores tienen que adaptarse constantemente.

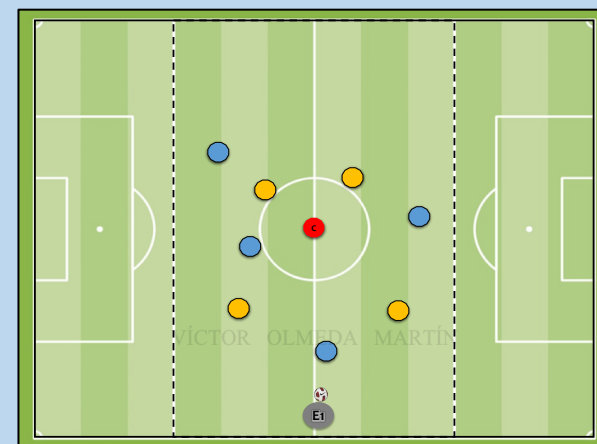
Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



**TAREA 3 – Aplicación 4x4+1c** **20'**

En la zona estipulada se hace un 4x4+1c, ambos equipos pueden atacar en cualquiera de las dos porterías cuando consigan completar 8 pases.

Para poder hacer gol, hay que recibir un pase al espacio dentro dentro de la zona de marca (de línea de fuera de juego a línea de fondo) y meter gol dentro del área.





|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 13      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 6  | PP       | - |
| CONOS    | 4  | ESCALERA | - |
| SETAS    | 20 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | 5 |

|  |               |
|--|---------------|
| <b>CONTENIDO</b>   | PASE DE BALÓN |
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>   |               |
| Pase a distintas longitudes, direccionalidad (dentro-fuera), intencionalidad (seguro, entre líneas, a la espalda ) |               |
| Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b>  |               |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento **30'**

##### 1. Movilidad articular (5')

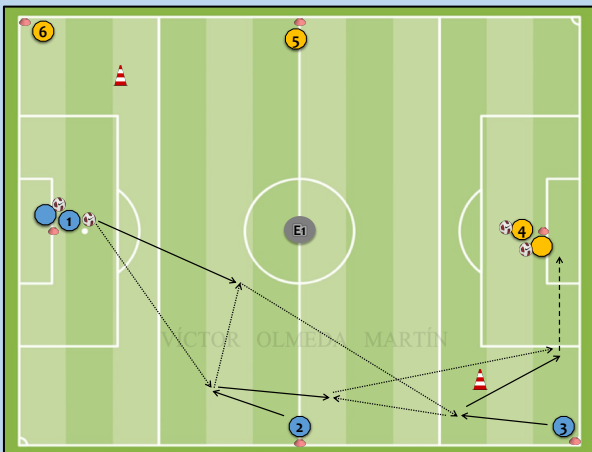
##### 2. Relación con balón por tríos (10')

Un balón por grupo, haciendo pases de distintas distancias (se condicionan las superficies en función de las distancias).

##### 3. TC (15')

Se hacen dos series de 6', una en cada sentido.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

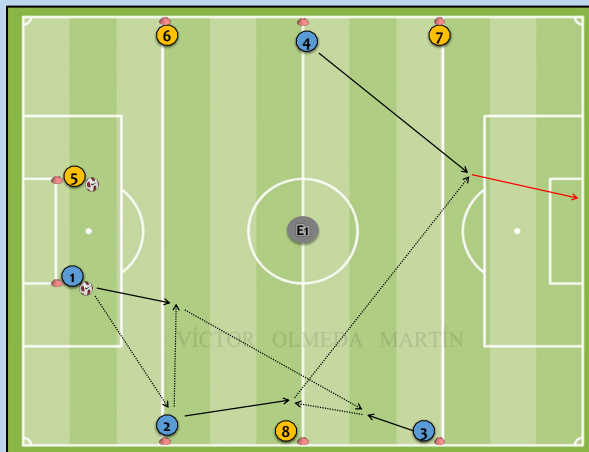


#### TAREA 1 – TC + Finalización **15'**

Acción combinada que termina con una finalización tras pase al espacio en zona frontal del área.

Se trabaja sobre los dos perfiles con rotaciones continuas de un lado al otro. Sale un balón cuando el perfil opuesto está finalizando.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

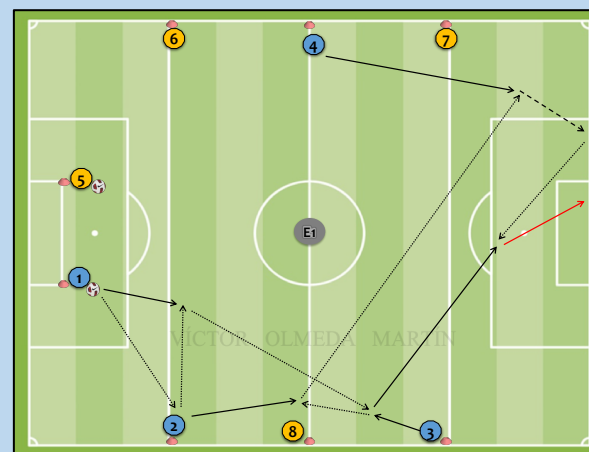


#### TAREA 2 – TC + finalización **15'**

Acción combinada que termina con una finalización tras centro lateral o bien pase atrás desde línea de fondo (todo dependerá de las condiciones en las que llegue el balón a jugador encargado de poner centro).

Se trabaja sobre los dos perfiles con rotaciones continuas de un lado al otro.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

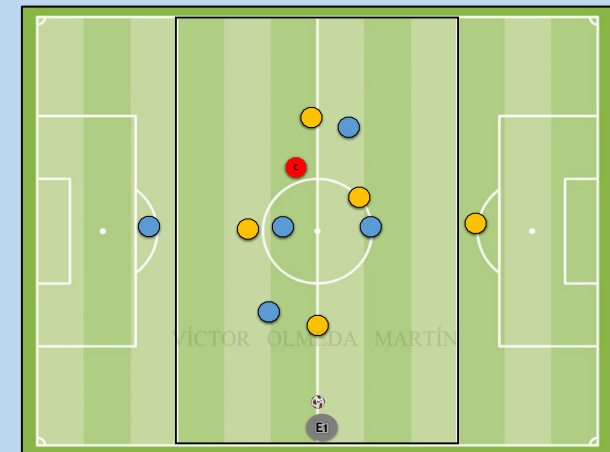


#### TAREA 3 – Aplicación 5x5+1 **25'**

En la zona estipulada se hace un 4x4+1c, a esto hay que añadirle un jugador a cada equipo que se encuentra en su zona defensiva.

Para poder hacer gol, hay que completar 5 pases en zona central (posesión), buscar portería contraria y hacer al menos 1 pase dentro de dicha zona.

Dentro de zona de posesión (central) hay un máximo de tres toques, dentro de la zona de marca no hay condición alguna.





**SESIÓN Nº**

14

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

6

PICAS

7

CONOS

10

ESCALERA

1

SETAS

20

VALLAS

-

AROS

10

PETOS

5

**CONTENIDO**

PASE DE BALÓN

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

Pase con engaño - finta, pase a favor de carrera y pase al primer toque (pared)

Estiramientos al final de la sesión **5'**

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento** **25'**

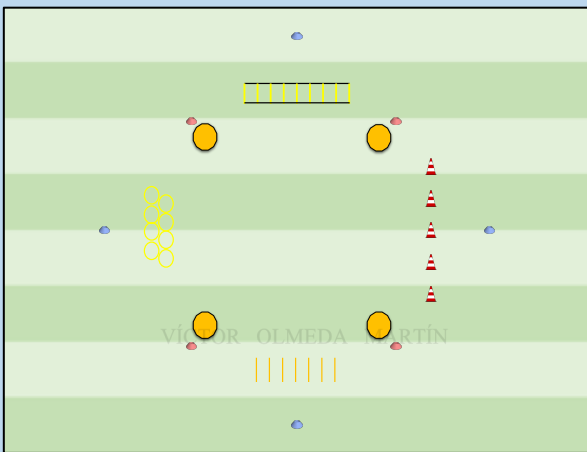
**1. Movilidad articular (5')**

**2. Relación con balón por tríos (5')**

Acciones de control orientado + pase.

**3. Rueda de pases + circuito (15')**

4 series: 1º y 2º (3' cada) secuencia de pases en X a 1 toque + circuito (una en cada sentido) / 3º y 4º (3' cada) secuencia de pases en cuadrado (control + pase) + velocidad yendo hacia seta azul (ida suave y cambio de ritmo después de pasar la seta), dos balones a la vez, una serie en cada sentido.

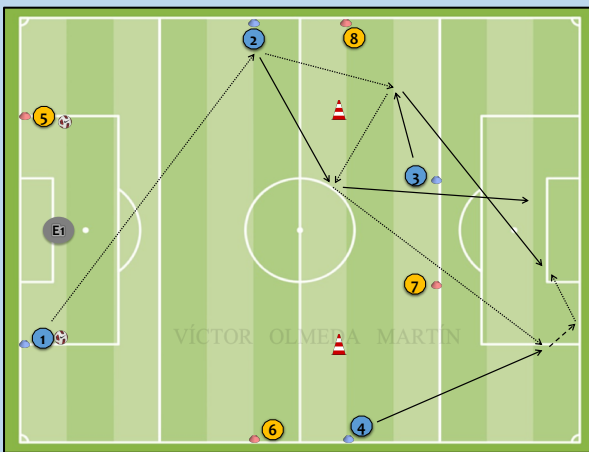


**TAREA 1 – TC + Finalización** **30'**

Acción combinada que termina con una finalización tras pase desde línea de fondo..

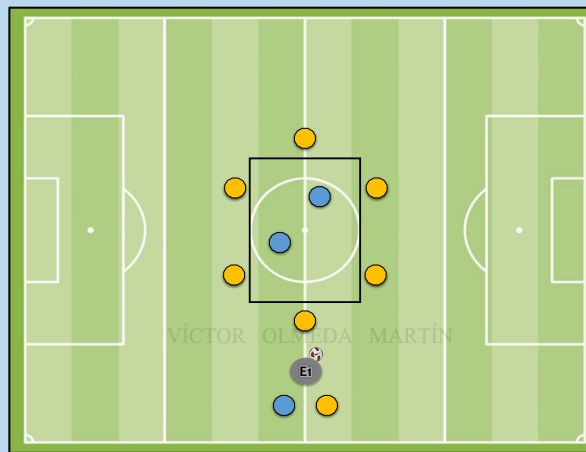
Se hacen dos series de trabajo de 12', la primera el centro tiene que ir al primer palo, la segunda serie se repite la misma acción pero enviando el centro al punto de penalti o segundo palo.

La rotación sigue la numeración de la imagen.



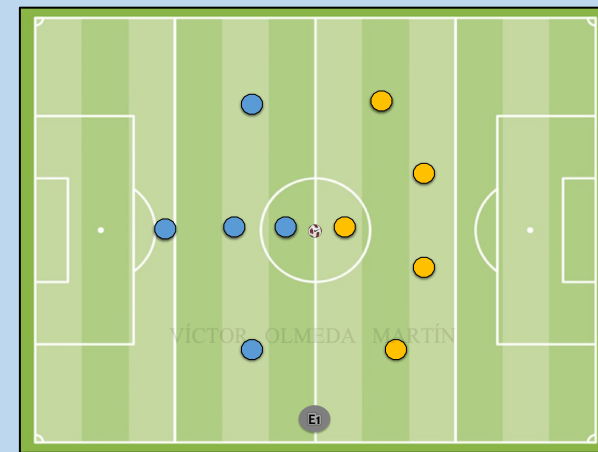
**TAREA 2 – Rondo 6x2 + 1vs1** **20'**

Se hace rondo de 6x2, quedándose dos jugadores fuera en espera, un Def (azul) un Atq (amarillo). Cuando uno de los defensores recupera hace un 1x1 contra el jugador de fuera que hace pérdida. La zona de posesión es un rectángulo, si pierden los jugadores de lado largo (que no pueden jugar entre ellos) se ataca en el campo del jugador que ha perdido, si pierde uno de los lados cortos, es el entrenador el que decide a que lado se dirige el atq-def (se tiene que meter gol en área, si hay gol cambian el rol). Cuando se inicia ese 1x1 se meten los jugadores en espera ocupando los espacios, y cuando termina la anterior acción, se inicia la siguiente.



**TAREA 3 – Partido Condicionado** **10'**

Dos equipos de 5 jugadores, sin nº de toques condicionado, se juega con fuera de juego y con la condición de tener que estar dentro del área para poder definir.





**SESIÓN Nº**

15

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

6

PP

-

CONOS

4

ESCALERA

-

SETAS

12

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

4

**CONTENIDO**

PASE DE BALÓN - Repaso

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

Todos los conceptos trabajados en las 4 sesiones anteriores.

Estiramientos al final de la sesión **5'**

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento** **30'**

**1. Movilidad articular (5')**

**2. Relación con balón en parejas (10')**

**3. Trabajo de conducción + perfiles defensivos (10')**

J1 hace pase a compañero y va corriendo hacia el, J2 hace control y tiene que ir hacia compañero, J1 va hacia atrás replegando y usando el perfil en función de la pierna usada por el compañero para la conducción. Hacen 10 series cada uno.



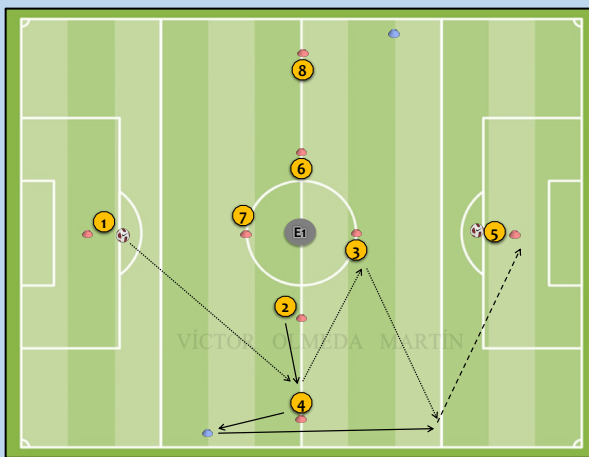
**TAREA 1 – TC** **15'**

Tarea enfocada a:

- Los perfiles.
- Número de contactos utilizados en relación al perfil corporal elegido.
- Movimiento de jugador interior para generar espacio y luego ocuparlo.

Se hacen dos series de 7', una en cada sentido.

Se sigue la rotación numérica de la imagen.

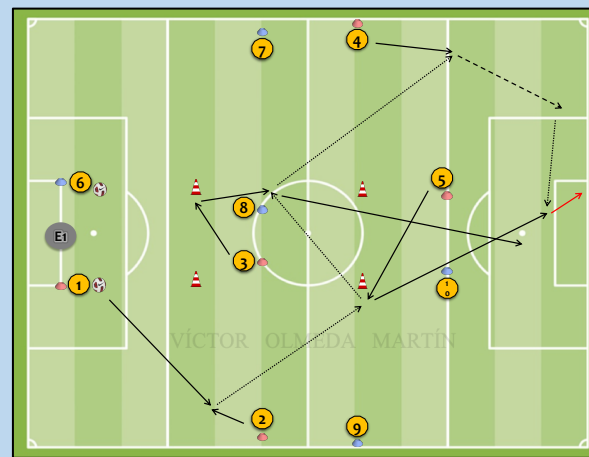


**TAREA 2 – TC + finalización** **25'**

Acción combinada que termina con una finalización tras centro lateral.

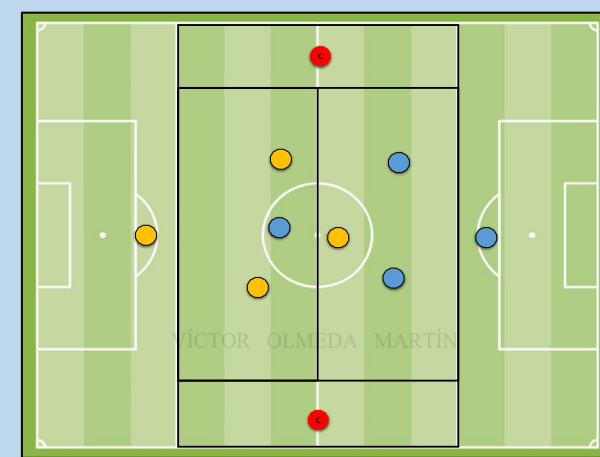
Se hacen dos series de trabajo de 12', la primera el centro tiene que ir al primer palo, la segunda serie se repite la misma acción pero enviando el centro al punto de penalti o segundo palo.

Los jugadores van rotando según muestra la secuencia numérica de la imagen.



**TAREA 3 – Aplicación 4x4+2c** **20'**

2 equipos de 4 jugadores cada uno más 2 comodines que van con equipo con posesión. La zona se divide en tres; dos laterales (zonas de marca), donde se coloca un jugador de cada equipo y una central que se divide en 4 sub-zonas (dos centrales donde se hace un 3x3, y dos laterales donde se colocan los comodines). Para poder hacer gol tienen que completar "x" nº de pases. Una vez se logre: Hay que estar en zona rival de marca para rematar / Si viene el pase de un comodín y se remata de primeras, el gol vale doble. NOTA: Se hace transición a campo opuesto si se recupera en zona de marca propia sin necesidad de hacer los pases previos.





# TIRO A PUERTA

## INDICADORES DE CALIDAD

- ⚽ Tiro con **DISTINTAS PARTES** del PIE.
- ⚽ Tiro desde **DISTINTAS DISTANCIAS** (dentro o fuera del área).
- ⚽ Tiro **USANDO AMBOS PIES**.
- ⚽ Tiro desde **DISTINTOS ÁNGULOS** (centrado / lateralizado).
- ⚽ Tiro a **DISTINTAS ALTURAS** (a ras de suelo, media altura, alto).
- ⚽ Tiro con **PRECISIÓN** (a puerta + dificultad por portero).
- ⚽ **INTENCIONALIDAD** del tiro (colocación – potencia – tiro).
- ⚽ Tiro al **PRIMER TOQUE** (se considera normalmente REMATE).

## APLICACIONES

- ⚽ Tiro para **FINALIZAR ACCIÓN INDIVIDUAL** (tiro tras conducción).
- ⚽ Tiro para **FINALIZAR ACCIÓN COLECTIVA** (tiro tras control).
- ⚽ Tiro para **FINALIZAR ACCIÓN COLECTIVA** (remate de primeras).
- ⚽ Tiro a **BALÓN PARADO**.

## EJECUCIÓN

### ANTES de la ACCIÓN

TIRO

### DESPUÉS de la ACCIÓN

#### ¿TENGO EL BALÓN?

- Si = Tiro tras conducción o tras control.
- No = remate (tiro) al primer toque

#### ¿DÓNDE ME ENCUENTRO?

- Zona, distancia y ángulo de tiro.

#### ¿EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS?

- Balón controlado / no controlado
- Balón con / sin adversarios que dificultan la acción
- Con / sin compañeros mejor ubicados.

#### ¿QUÉ HAGO TRAS EL TIRO/REIMATE?

- Atención a posible rechace.

#### RECHACE HACIA REMATADOR

- Mantenerse en estado de alerta, "No lamentarse tras fallo".

#### RECHACE HACIA OTRA ZONA

- Ocupar posición de remate si hay posibilidades de segunda jugada
- Realizar transición defensiva en caso de pérdida, "cambiar chip".

DATOS del esquema extraídos DE:



@rubenfutebol

# ASPECTOS GENERALES A TRABAJAR

- Analizar la distancia que hay hasta la portería para elegir la superficie más adecuada para ese golpeo.
- Analizar la situación para determinar si predomina la potencia o la precisión en el golpeo: tienen que saber identificar en que situaciones se puede prescindir de precisión para buscar la potencia (tiros lejanos), y cuando hay que optar por la precisión dejando a un lado la potencia (tiros cercanos).
- Analizar los tiempos de acción (situación / contexto) para saber si se puede controlar el balón, o bien se tiene golpear de primeras.
- Analizar la situación (contexto) para saber que trayectoria debe tener el golpeo: tienen que conocer los distintos efectos que se le pueden dar a la pelota (superficies propicias para cada uno de ellos).
- Es necesario mirar a portería antes de ejecutar el golpeo para identificar ``los espacios``.
- Perder el ``miedo`` al uso de la pierna menos dominante: los jugadores tienen que entender que a lo largo del partido se encontrarán en múltiples situaciones donde tendrán que hacer uso de su pierna menos dominante para finalizar.
- Inculcar a nivel general el concepto de segunda jugada tras tiro a puerta: aquellas acciones donde los jugadores tengan opción de optar al rechace, que no se lo piensen (evitar ``quedarse a medias`` o bien perder la ocasión).



|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 16      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

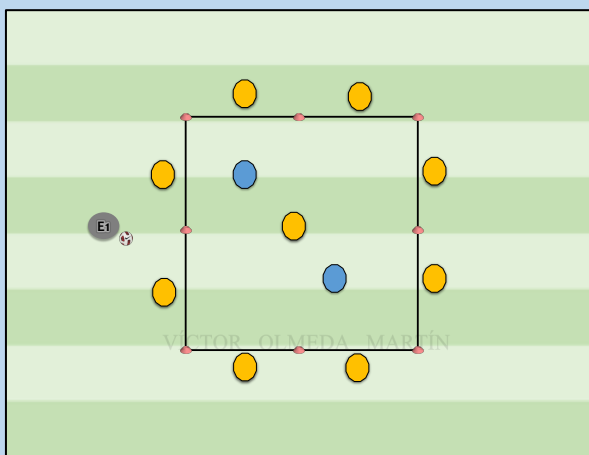
| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 6  | PP       | 2 |
| CONOS    | 2  | ESCALERA | - |
| SETAS    | 10 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | 6 |

| CONTENIDO   | REMATE |
|---|--------|
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>  |        |
| Remate al primer toque, tiro a distintas alturas (a ras, media altura y alto) |        |
| Estiramientos al final de la sesión 5'  |        |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 30'

- Movilidad articular (5')**
- Relación con balón en parejas (10')**
- Rondo 9x2 (10')**: 8 jugadores ofensivos por fuera y 1 por dentro contra 2 defensores. Los de fuera no pueden jugar con el jugador de su mismo lado y tienen dos toques, el de dentro solo puede jugar a 1 toque. Al jugador interior si juega con el mismo que le ha pasado el balón hay intercambio de posición entre ellos. Si hay pérdida sale el que más tiempo lleva, si es roba se sale el que ha robado.



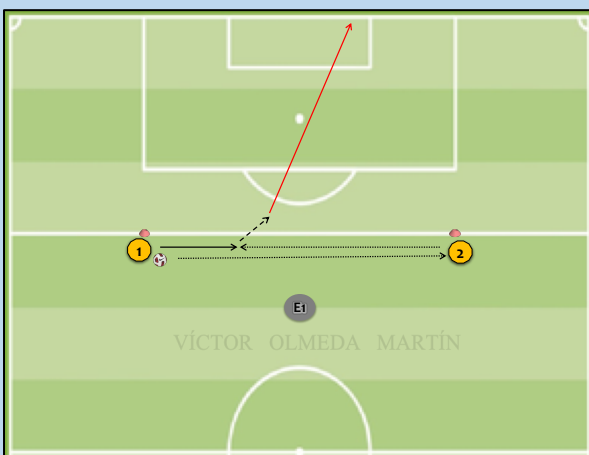
#### TAREA 1 – TC 20'

Dos filas de trabajo, se intercambian las posiciones cada vez que finaliza una acción.

SECUENCIA: Pase de J1 a J2, este se la devuelve de primeras, y J1 remata de a puerta.

Después del pase que hace jugador 2 a 1 es obligatorio rematar de primeras, además también está la condición de tener que finalizar con el interior del pie.

Dos series de 8', cada una se finaliza desde un perfil. Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



#### TAREA 2 – TC + finalización 15'

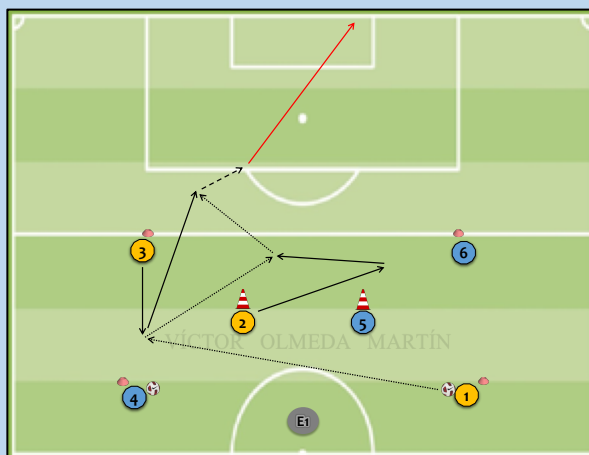
Acción combinada con finalización.

Es importante el movimiento de los dos jugadores interiores (J2 y J5) para generar espacio a J3 y J6.

J2 y J5 hacen un desmarque para generar espacio, para luego volver a zona inicial con un cambio de ritmo y así ser apoyo en la pared de J3 - J6.

Si se recibe el balón dentro del área se finaliza de primeras, si se contacta con el balón fuera, la acción es control orientado + remate.

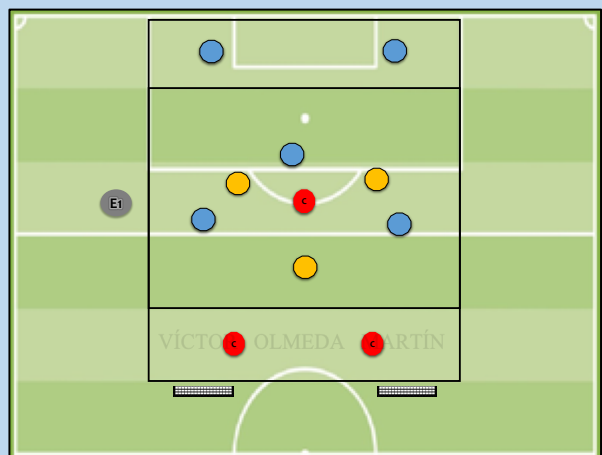
Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



#### TAREA 3 – Aplicación 4x4+2c 20'

Zonas laterales: la primera cuenta con dos jugadores azules, van con dicho equipo todo el rato. La segunda son dos comodines que van con el equipo que tenga la posesión. /Zona central: dos equipos de 3 jugadores más un comodín que va con el equipo que tiene posesión.

Para hacer gol: equipo azul hace gol en las 2 PP, puede hacerlo siempre con la condición de haber jugado con uno de los comodines rojos de zona lateral. Equipo amarillo hace gol en P grande, puede hacerlo siempre (obligando al equipo azul a presionar constantemente, simulando presión tras pérdida) / 2 series de 8' (cambian las zonas de marca y se rotan jugadores).





SESIÓN Nº

17

DIA

Domingo

GRUPO

Alevín

TIEMPO

90'

MATERIAL

BALONES

6

PP

2

CONOS

2

ESCALERA

-

SETAS

20

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

6

CONTENIDO

TIRO

ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR

Tiro con distintas partes del pie y tiro a distintas distancias (dentro-fuera del área)

Estiramientos al final de la sesión 5'

DESARROLLO DE LA SESIÓN

TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 30'

1. Movilidad articular (5')

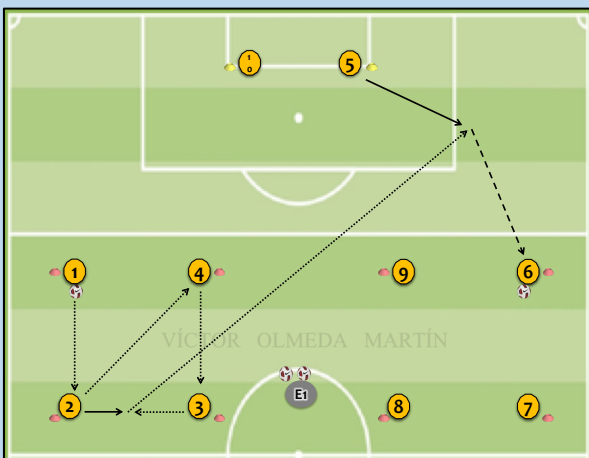
2. Relación con balón en parejas (10')

Distintas distancias y superficies

3. TC (15')

Se trabajan ambos perfiles de forma simultánea, tiene que haber dos balones en juego.

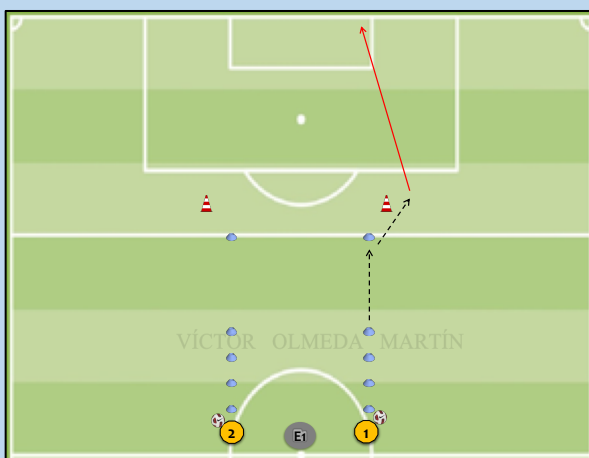
Para la rotación se sigue la secuencia numérica que se muestra en la imagen. Se necesitan cambios rápidos de posta.



TAREA 1 – Finalización tras conducción 15'

Trabajo en dos filas, en cuanto finaliza J1, sale J2 y así sucesivamente. Se cambian de fila para trabajar ambos perfiles durante la tarea.

Se pide que el remate se haga a zonas laterales d portería. Tienen que hacer el gesto de levantar la cabeza después de driblar el cono para ver los espacios libres.

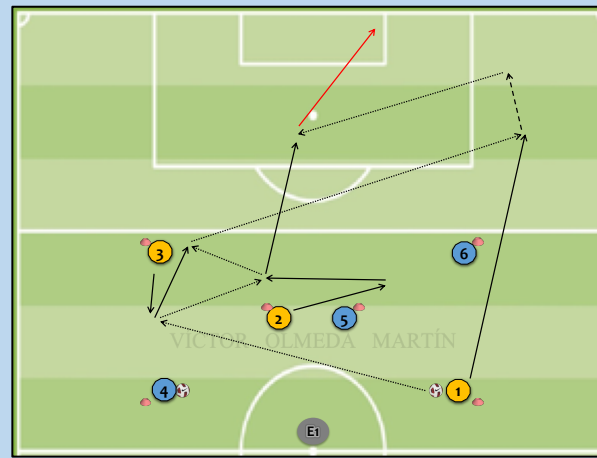


TAREA 2 – TC (finalización tras centro) 20'

Acción combinada con finalización tras pase-centro lateral.

Es importante el movimiento de los dos jugadores interiores (J2 y J5) para generar espacio a J3 y J6.

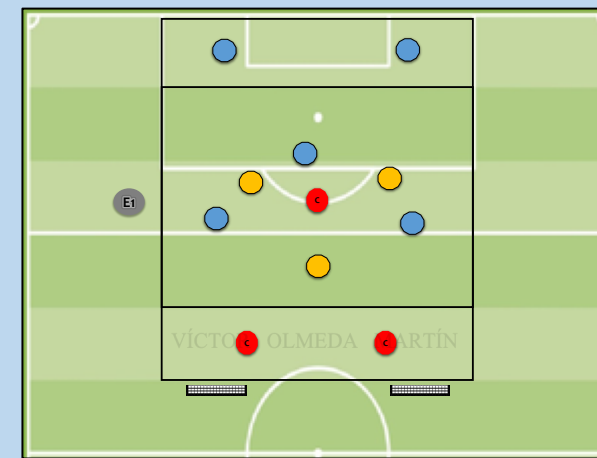
J2 y J5 hacen un desmarque para generar espacio, para luego volver a zona inicial con un cambio de ritmo y así ser apoyo en la pared de J3 - J6.



TAREA 3 – Aplicación 4x4+2c 20'

Zonas laterales: la primera cuenta con dos jugadores azules, van con dicho equipo todo el rato. La segunda son dos comodines que van con el equipo que tenga la posesión / Zona central: dos equipos de 3 jugadores más un comodín que va con el equipo que tiene posesión.

Para hacer gol: equipo azul hace gol en las 2 PP, puede hacerlo siempre con la condición de haber jugado con uno de los comodines rojos de zona lateral. Equipo amarillo hace gol en P grande, puede hacerlo siempre (obligando al equipo azul a presionar constantemente, simulando presión tras pérdida). / 2 series de 8' (cambian las zonas de marca y se rotan jugadores).





**SESIÓN Nº**

18

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

10

PP

-

CONOS

6

ESCALERA

-

SETAS

12

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

6

**CONTENIDO**

TIRO

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

Tiro con distintas partes del pie y a distintas distancias (dentro-fuera del área)

Estiramientos al final de la sesión **5'**

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento** **20'**

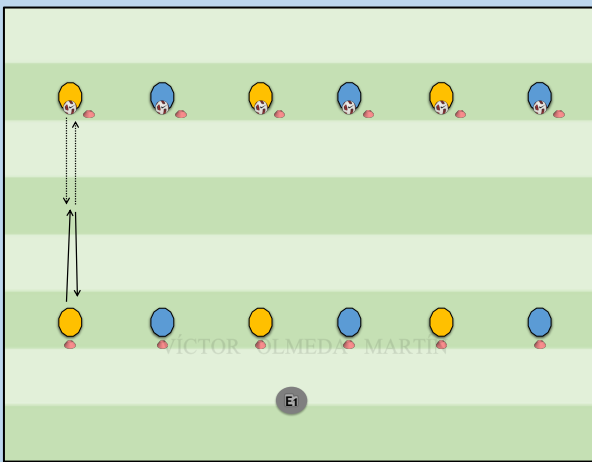
**1. Movilidad articular (5')**

**2. Relación con balón en parejas (5'):**

Distintas distancias y superficies

**3. Saque de banda + pase (8'):**

Dos series de 3' cada una, hay intercambio de papeles en la segunda. Un jugador hace saque de banda cuando compañero le da apoyo (este jugador tiene que tratar de devolver de primeras, si el balón no viene bien puede hacer control + pase).



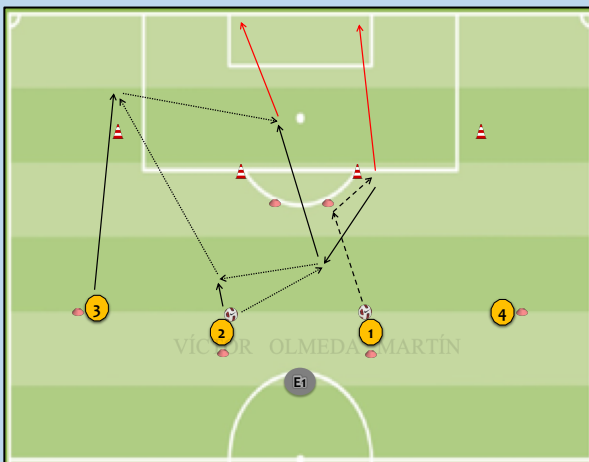
**TAREA 1 – Finalizaciones 1** **20'**

En cada serie se dan dos acciones:

1. Conducción en línea recta temporizando, J1 (primera serie) o J2 (segunda serie), a seta + cambio de ritmo a cono y finalización. Posta 1 con pierna derecha y posta 2 con pierna izquierda
2. Después de hacer la primera finalización jugador hace pared con compañero (1 con 2 y 2 con 1) para que este envíe balón en profundidad a jugador de 3 o 4, este hará centro para que finalicen el jugador que ha iniciado la serie (1 o 2).

1º serie rotan J1 y J3 / 2º serie rotan J2 y J4

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

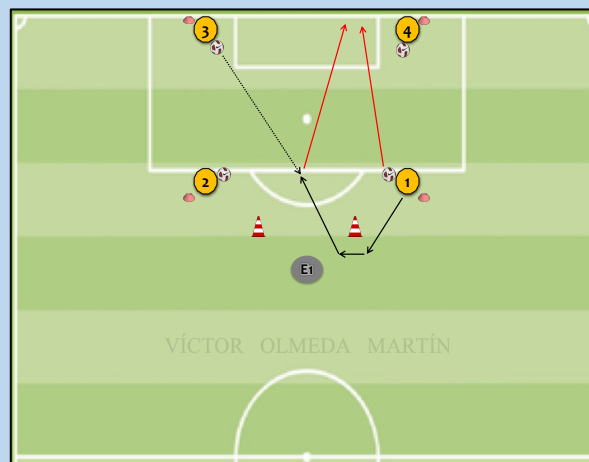


**TAREA 2 – Finalizaciones 2** **15'**

En cada serie se dan dos acciones:

1. Tiro a puerta con el balón parado, posta 1 con la izquierda y posta 2 con la derecha
2. Después de la primera acción remate de primeras tras pase de compañero (3 pasa a 1 y 4 pasa a dos). En 1 se finaliza con la izquierda y en 2 con la derecha.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

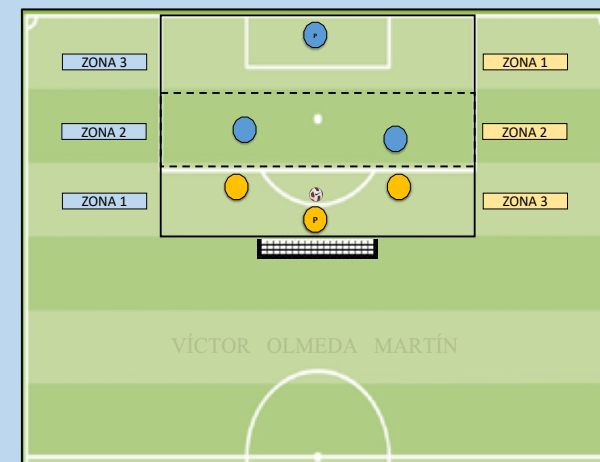


**TAREA 3 – Doble área** **20'**

Se hacen tres equipos, se juega a partidos de 1'30" por parejas haciendo un 2x2 más porteros (3x2 cuando se tenga posesión). Se van acumulando los puntos después de cada partido, gana el equipo que más tenga al final de la tarea.

Los porteros solo pueden golpear a puerta si lo hacen de forma directa tras un pase, no pueden si hacen control.

La zona se divide en 3, cada una con una puntuación distinta a la hora de marcar: zona 3 lejana son 3 pts, zona 2 intermedia para ambos, 2 pts y zona 1 cercana 1 pto.





**SESIÓN Nº**

19

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

10

PP

-

CONOS

6

ESCALERA

-

SETAS

12

VALLAS

-

AROS

-

PETOS

6

**CONTENIDO**

TIRO

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

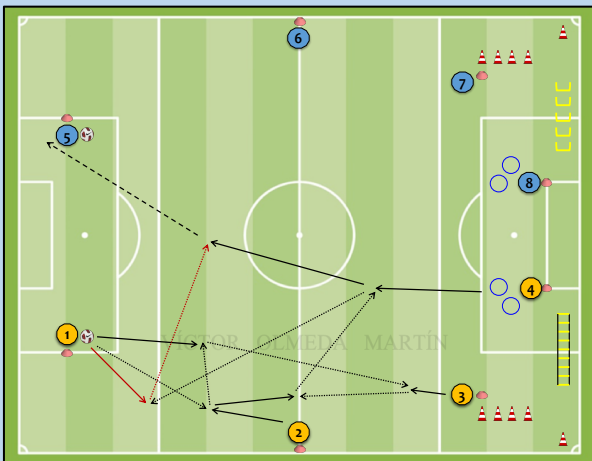
Intencionalidad del tiro (colocación, potencia y efecto), tiro desde distintos ángulos.

Estiramientos al final de la sesión 5'

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 25'**

- 1. Movilidad articular (5'):** Calentamiento dentro del área, cada uno hace los ejercicios de forma individual (los propuestos para los calentamientos).
- 2. Relación con balón en parejas (5'):** Distintas distancias y superficies
- 3. TC (15'):** La línea roja marca la segunda acción de J1 y J5. Jugadores 3 y 7 después de intervenir tienen tarea (J3 zic-zac entre conos + salida a derecha + salida y coordinación en escalera / J7 zic-zac entre conos + salida a izquierda + salida y zancadas.

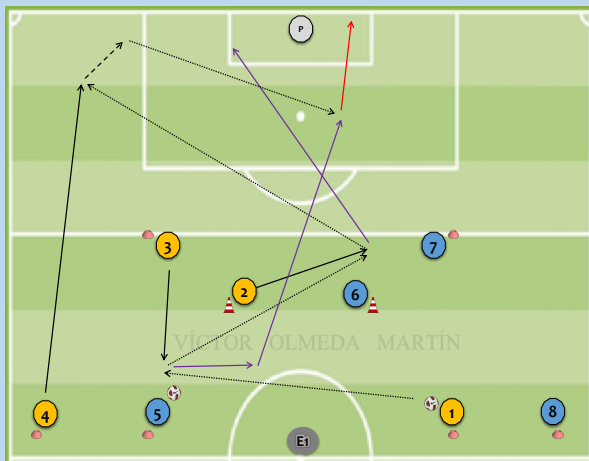


**TAREA 1 – Rueda de pases con finalización 20'**

Técnica colectiva que finaliza tras centro lateral. Los dos jugadores que van a la finalización se tienen que dividir, uno va al primer palo y el otro al segundo o al punto de penalti. El que va a segundo palo tiene que moverse en base al movimiento del compañero. Movimiento a primer palo arrastra a contrario generando un espacio para el segundo jugador (en situación real de juego).

- Importantes los movimientos de la rueda de pase.
- Líneas moradas: movimiento de los jugadores.

Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

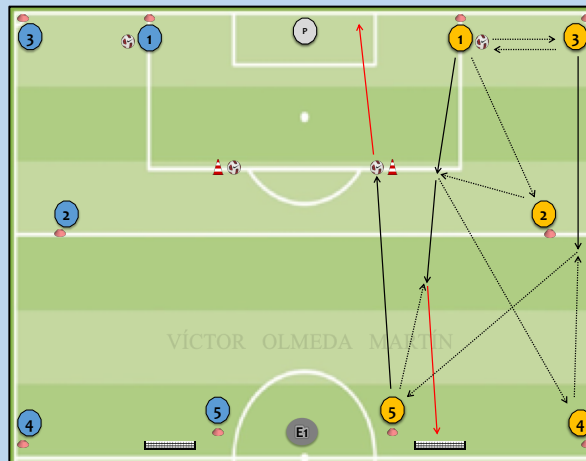


**TAREA 2 – TC + finalizaciones 25'**

Rueda de pases con dos finalizaciones:

1. La primera se hace después de la secuencia de pases mostrada en la imagen. El golpeo a portería pequeña tiene que ser de primeras.
2. La segunda se hace posterior al primer golpeo, jugador que da el último pase de la secuencia, tiene que ir en carrera y tirar a puerta con el balón parado situado en la frontal del área.

Se hacen dos grupos, ambos trabajan lo mismo pero con distinto perfil. Se hacen dos series de 12', cada grupo hace una serie en cada lado. Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

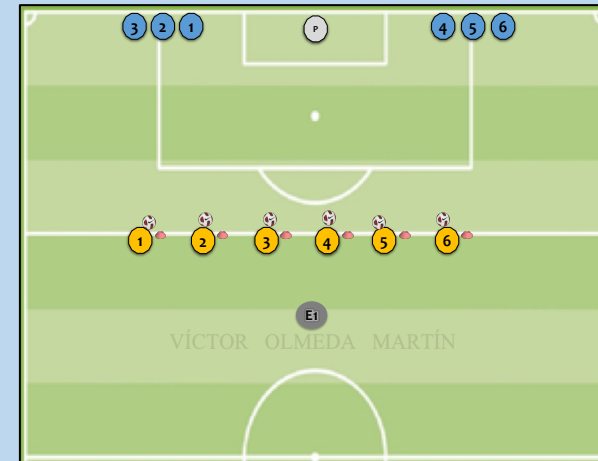


**TAREA 3 – Finalización 15'**

Se colocan setas en las frontal del área para indicar desde donde pueden tirar a puerta los jugadores. No puede repetir posta, tienen que ir rotando para golpear desde distintos ángulos.

Se hacen dos grupos del mismo nº de jugadores, el primer grupo realiza los lanzamientos y el segundo grupo está a la espera. Cuando todos han lanzado, los del segundo grupo cogen los balones y se colocan para hacer una nueva serie.

VARIANTE: se pueden ir modificando las distancias y los ángulos de golpeo.





**SESIÓN Nº**

20

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

10

PP

-

CONOS

4

ESCALERA

1

SETAS

16

PICAS

14

AROS

10

PETOS

6

**CONTENIDO**

TIRO - Repaso

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

Todos los conceptos trabajados en las 4 sesiones anteriores.

Estiramientos al final de la sesión **5'**

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

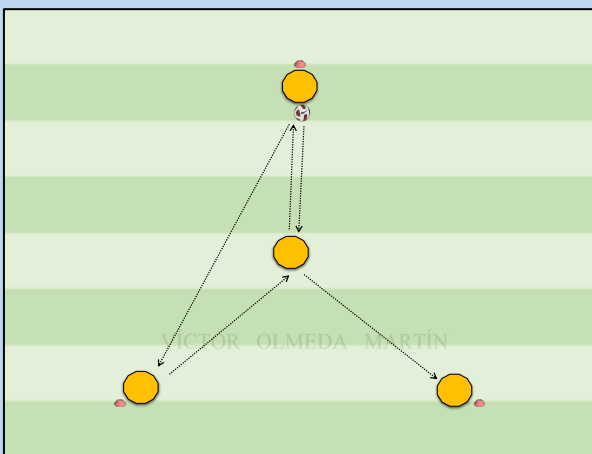
**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento** **20'**

**1. Movilidad articular (5')**

Calentamiento dentro del área, cada uno hace ejercicios de forma individual (hace los ejercicios propuestos para los calentamientos).

**2. Relación con balón en grupos de 4 (15')**

Tres jugadores por fuera y uno por dentro, se hace la secuencia de pases que se muestra en la imagen. No hay que seguir un movimiento circular, no hay patrón, tienen que variar el sentido de trabajo. Se hacen 4 series de 3' para que todos pasen por el centro.

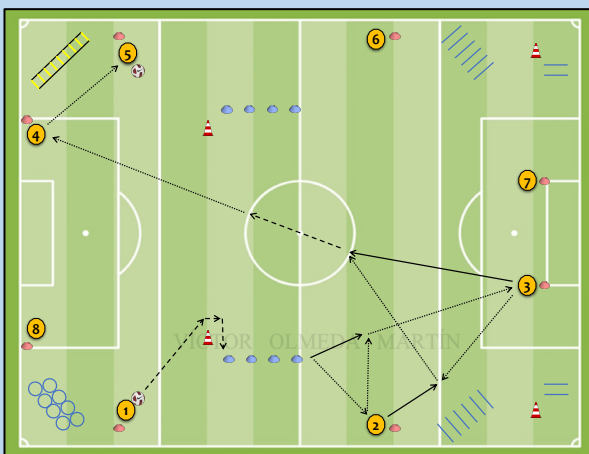


**TAREA 1 – Técnica colectiva** **15'**

A lo largo de la rueda de pases se hacen las siguientes acciones:

- Posta 1-5: Conducción a cono + zic-zac en las setas + pared con J2-J6
- Posta 2-6: Pared con J1- J5 y con J3-J7 + trabajo en picas (skipping) + salida a cono + lateral en picas + salida a siguiente posta
- Posta 3-7: pared con J2-J6 + control orientado y conducción hasta círculo central+ pase a J4-J8.
- Posta 4-8: pase de primeras a J1-J5 y trabajo, J4 hace escalera de coordinación y J8 hace coordinación en aros.

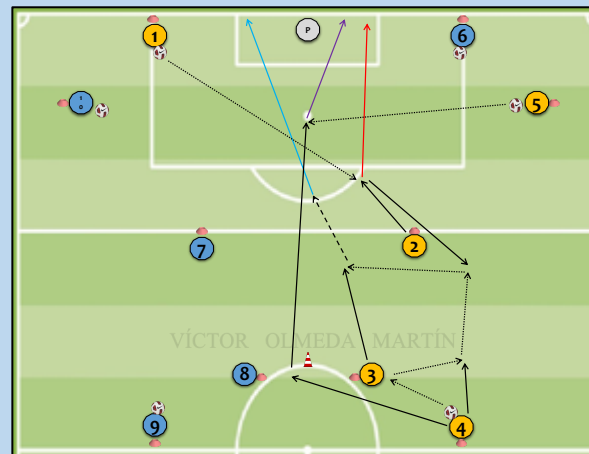
Se sigue la rotación numérica de la imagen.



**TAREA 2 – Finalización 1** **25'**

Rueda de finalización donde hay 6 tiros a puerta en cada serie:

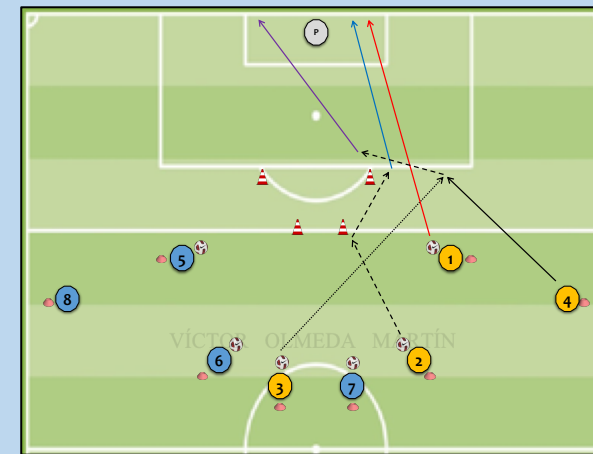
- Acción 1 : pase de J1 a J2 y este finaliza de primeras (línea roja)
- Acción 2: acción combinada de 2-3-4 y finaliza J3 con pase de J2 con previo desmarque de este (línea azul)
- Acción 3: cuando finaliza acción anterior, J4 va corriendo hacia el cono y de este al punto de penalti para recibir pase lateral de J5 y finalizar de primeras (línea morada).
- Acción 4 es igual que 1, 5 igual que 2 y 6 igual que 3 (acción 4-5-6 trabaja el perfil opuesto).



**TAREA 3 – Finalización 2** **25'**

Hay seis acciones (tiros a puerta) en cada serie:

- Acción 1: J1 tiro a balón parado con pierna izquierda (línea roja).
- Acción 2: J2 hace conducción hasta cono, cambio de ritmo a derecha y finalización con pierna derecha (línea azul).
- Acción 3: J3 hace pases a J4 a la espalda de posta de J1 (simulando línea defensiva rival). Puede finalizar de primera o control orientado y finalizar.
- Acción 4 es igual que 1 (J5), 5 es igual que 2 (J6) y 6 es igual que 3 (J7 y J8). Estas tres, trabajan piernas opuestas a las otras tres series.



# GOLPEO DE CABEZA

## INDICADORES DE CALIDAD

- ⚽ Uso de distintas **SUPERFICIES** (frontal, lateral, parietal).
- ⚽ Golpeo **SIN SALTAR**, con **SALTO VERTICAL**, con **SALTO EN CARRERA**.
- ⚽ Golpeo con **PRECISIÓN** (dirigir golpeo hacia objetivo).
- ⚽ **UTILIZACIÓN** del **TREN INFERIOR** en **FASE** de **IMPULSO**.
- ⚽ **UTILIZACIÓN** de la **FUERZA** de **SALTO** para transferirlo al golpeo.
- ⚽ **ABRIR BRAZOS** para ganar espacio y equilibrio corporal.
- ⚽ **NO CERRRA** los **OJOS** en el momento de impacto con el balón.
- ⚽ **PREPARAR** cuerpo para la **CAIDA** y posible choque con contrario.

## APLICACIONES

- ⚽ Golpeo de cabeza para **FINALIZAR** (remate de cabeza).
- ⚽ Golpeo de cabeza para **DESPEJAR-DESVIAR**.
- ⚽ Golpeo de cabeza para **PASAR, DEJAR** de **CARA, PROLONGAR**.

## EJECUCIÓN

### ANTES del IMPACTO

#### ¿CÓMO RECIBO EL BALÓN?

- Juego directo (de cara, de espaldas), centro lateral, rechace...

#### ¿NECESITO SALTAR?

- Si = Fase de impulso + Fase de vuelo
- NO = Fase de protección del espacio

#### ¿EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS?

- Con / sin adversarios (¿duelo aéreo?)
- Con / sin compañeros de cara o en mejor situación

### GOLPEO

### DESPUÉS del IMPACTO

#### ¿QUÉ HAGO TRAS EL IMPACTO?

- Fase de caída (si hubo fase de vuelo)
- Atención siguiente acción.

#### FASE DE CAÍDA

- Control del aterrizaje para disminuir riesgo lesional en rodillas o tobillos.

#### SIGUIENTE ACCIÓN

- ¿Quién tiene el balón?
- ¿Defendemos p atacamos?
- Realizar transición ofensiva o defensiva en caso de recuperación o pérdida.

DATOS del esquema extraídos DE:



@rubenfutebol



# ASPECTOS GENERALES A TRABAJAR

- Analizar la situación para ajustar la ejecución: buscar la superficie adecuada para dicha acción, además de acompañar dicho golpeo con el movimiento del cuerpo (brazos, cuello, etc.).
- Procurar no cerrar los ojos en el golpeo.
- En función de donde venga el balón y donde se quiera mandar, habrá que adecuar la postura corporal (perfiles): incidir en el movimiento del cuello para darle una direccionalidad u otra al golpeo.
- Identificar si la acción será sin oposición o con oposición (duelo – disputa) y con ello valorar los movimientos o acciones pertinentes.
- Identificar si en la acción se estará en el suelo (en estático) o bien será en el aire (en movimiento), donde hay que analizar el tiempo del vuelo de balón para cuadrarlo con nuestro tiempo de salto).
- Hay que atacar el balón, no esperarlo.



|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 21      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

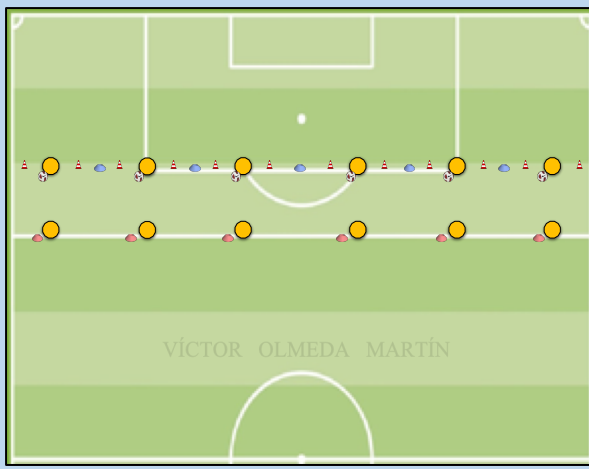
| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 10 | PP       | - |
| CONOS    | 12 | ESCALERA | - |
| SETAS    | 12 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | 6 |

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>CONTENIDO</b>  | GOLPEO DE CABEZA |
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>  |                  |
| Uso de distintas superficies (frontal, lateral, parietal) + No cerrar ojos en el impacto. |                  |
| Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b>   |                  |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 25'

- Movilidad articular (5')**
- Trabajo de propiocepción por parejas (10')**
  - Serie 1: Golpeo interior derecha apoyando solo la izquierda. 10 repeticiones cada uno.
  - Serie 2: Golpeo interior izquierda apoyando solo la derecha. 10 repeticiones cada uno.
  - Serie 3 y 4: igual que 1 y 2 pero con el empeine
- Remate de cabeza (10')**: Uno de la pareja lanza el balón y el otro tiene que meter gol en P de conos. Hacen 15 remates cada uno (aquí se les da las indicaciones básicas en el remate de cabeza).



#### TAREA 1 – Golpeo de cabeza 20'

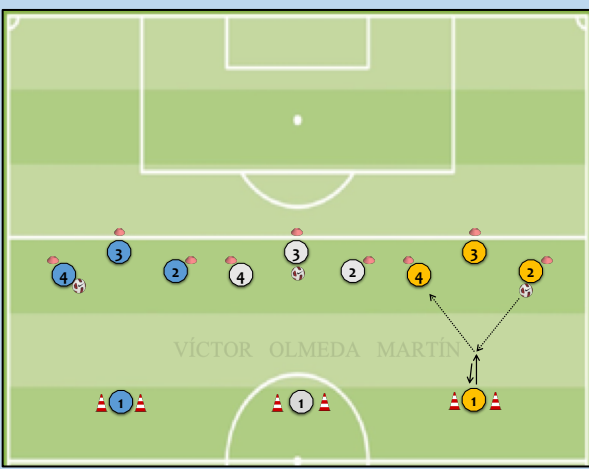
En grupos de 4, 1 balón por grupo. Tres jugadores para pasar el balón, uno para trabajar el remate.

Los jugadores colocados en una posición concreta para trabajar tres remates: Frontal / Derecha / Izquierda.

Uno lanza el balón y jugador de remate se lo tiene que pasar mediante remate a uno de los libres, y este repetir la secuencia.

El jugador que remata, cada vez que lo haga tiene que volver a posición inicial (atacar balón).

La rotación va por tiempo de trabajo, 4 series de 4' cada una. Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.

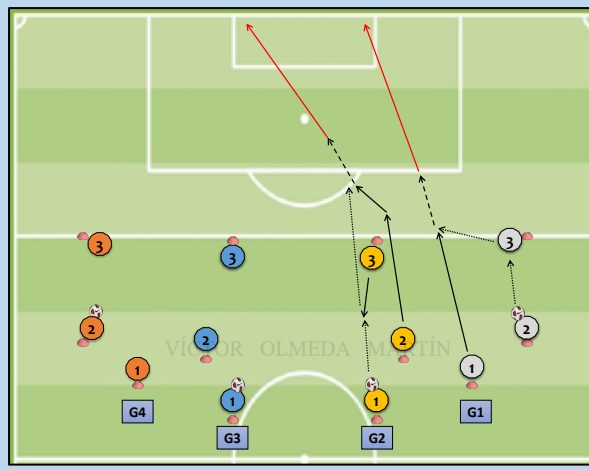


#### TAREA 2 – Finalización golpeo de cabeza 25'

Secuencia de acciones, se trabaja por tríos: G1 y G4 trabajan el golpeo de cabeza para dejar de cara. J2 hace saque de banda, J3 deja de cara y J1 en carrera hace control orientado y finaliza / G2 y G3 trabajan el golpeo de cabeza para prolongar. J1 hace saque de banda a J3, este prolonga y J2 coge espacio dejado por J3 y finaliza acción.

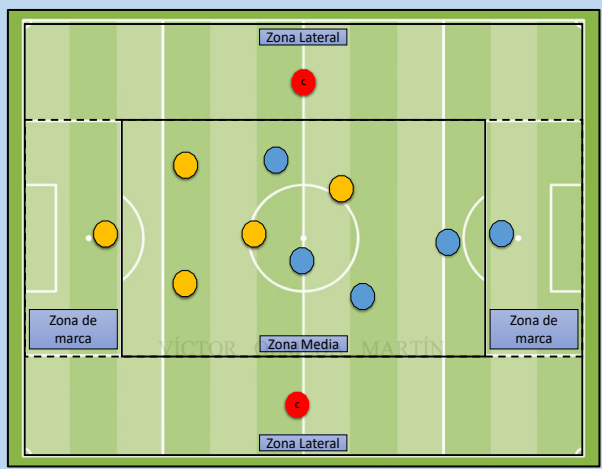
En las 4 si queda balón fuera de área control orientado + finalización, si queda dentro de la misma se hace golpeo se primeras.

Se hacen 4 series de 5' cada una para que todos pasen por las 4 zonas. Las rotaciones siguen las secuencias numéricas de cada grupo después de cada finalización.



#### TAREA 3 – Aplicación 5x5+2c 15'

Se hacen 2 equipos de 5 jugadores + 2 comodines (los comodines van con el equipo en posesión). Se divide el espacio en 5 zonas: 2 carriles laterales y uno central (zona media y una de marca para cada equipo). Hay dos formas de hacer gol, o bien haciendo centro al área y meter gol rematando de cabeza, o bien, completar "x" nº de pases en zona central para poder acceder a zona de marca del rival y hacer gol de cabeza tras centro. Dentro del área pequeña solo se puede meter un jugador para evitar el gol (el que se meta puede jugar con las manos). Los comodines solo pueden salir de zona lateral para rematar un centro al área del otro comodín. Se rotan las posiciones cada 3'.





**SESIÓN Nº**

22

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

12

PP

3

CONOS

9

ESCALERA

-

SETAS

12

VALLAS

-

AROS

6

PETOS

5

**CONTENIDO**

GOLPEO DE CABEZA PARA FINALIZAR

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

Golpeo sin saltar, con salto vertical y en carrera + golpeo con precisión + abrir brazos.

Estiramientos al final de la sesión **5'**

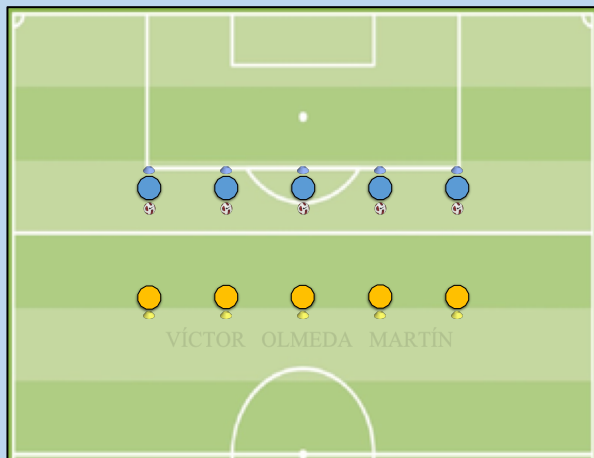
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento** **25'**

**1. Movilidad articular (5'):** Calentamiento dentro del área, cada uno hace ejercicios de forma individual (hace los ejercicios propuestos para los calentamientos).

**2. Relación con balón por parejas (15'):** Se trabaja por series de 10 golpes cada ejercicio y luego lo hace el compañero. Ejercicios:

- Golpeo frontal con los pies a la misma altura
- Golpeo perfilado con el pie derecho delante
- Golpeo perfilado con el pie izquierdo delante
- Golpeo tras salto



**TAREA 1 – Remate de cabeza** **25'**

Grupos de tres, rotación es constante, se rota cuando J1 termina los remates. Cada serie de trabajo son 8 remates del jugador 1:

**Remates 1 y 2:** J1 va hasta cono en frente de sus compañeros y cuando está colocado remate cabeza con pies a la misma altura / **Remates 3 y 4:** J1 va a conos y coloca el pie adelantado dentro. Ambos son perfilados / **Remates 5 y 6:** J1 va hasta seta azul y balón que recibe de J2 lo manda a J3. El R6 se hace lo mismo cambiando el sentido del remate / **Remates 7 y 8:** J1 va hasta seta azul y hace remate tras salto hacia PP. El R8 se hace lo mismo que R7 pero cambiando el sentido del remate..

Después de cada remate el jugador en posta 1 tiene que ir a dar la vuelta a su cono e ir a por el siguiente remate.

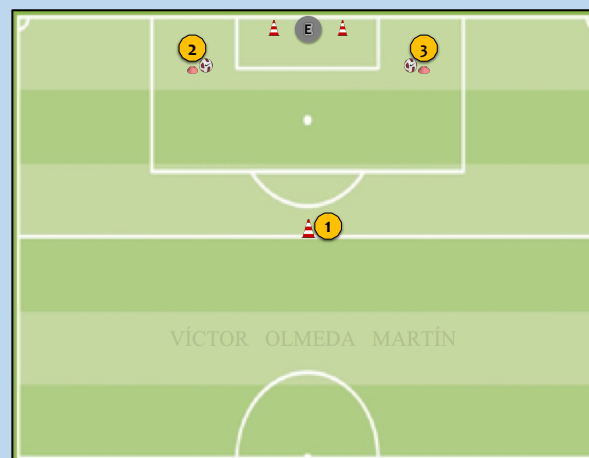


**TAREA 2 – Finalización golpeo de cabeza** **20'**

Se divide el grupo en tres postas tal y como se muestra en la imagen. Cada serie consta de dos remates de J1, cuando los hace los tres jugadores rotan de posta.

Jugador de posta 1 va desde el cono hasta el punto de penalti para recibir balón de posta 2 rematar a portería. Después vuelve al cono y repite lo mismo con jugador de posta 3.

La portería está dividida en tres zonas, el entrenador antes de cada remate (durante la carrera del jugador) se coloca en una de ellas, el rematador tiene que buscar zonas libres.

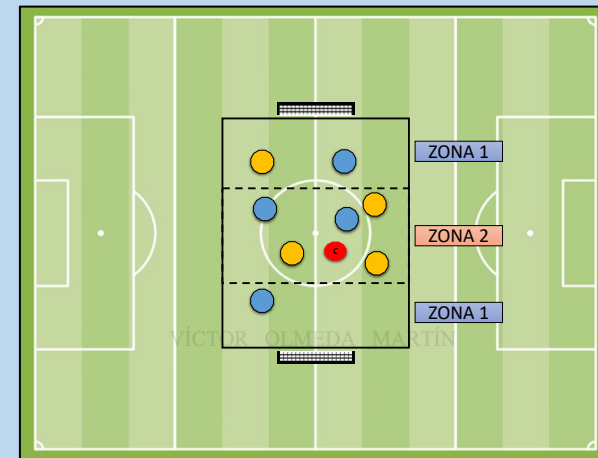


**TAREA 3 – Partido condicionado** **15'**

Dos equipos dentro de la zona más un comodín. Partido en el que ambos equipos pueden meter gol en las dos porterías. El campo está dividido en tres zonas.

Para poder hacer gol hay que completar 6 pases, condiciones:

- Jugador con balón no puede moverse
- No se puede robar a jugador con balón
- Todos pueden moverse de una zona a otra
- Si se da pase de de gol de zona 1 a zona 1 el gol vale doble.





**SESIÓN Nº**

23

**DIA**

Domingo

**GRUPO**

Alevín

**TIEMPO**

90'

**MATERIAL**

BALONES

6

PP

2

CONOS

12

ESCALERA

1

SETAS

20

VALLAS / PICAS

4 / 3

AROS

2

PETOS

8

**CONTENIDO**

GOLPEO DE CABEZA - Resumen

**ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR**

Golpeo sin saltar, con salto vertical y en carrera + golpeo con precisión + abrir brazos.

Estiramientos al final de la sesión 5'

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento**

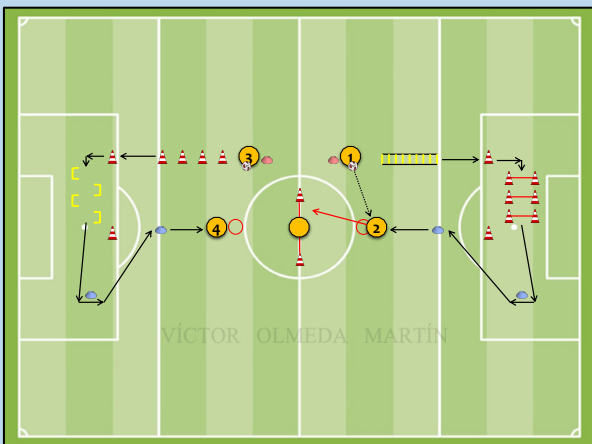
25'

**1. Movilidad articular (5'):** Calentamiento dentro del área, cada uno hace ejercicios de forma individual (hace los ejercicios propuestos para los calentamientos).

**2. Circuito con balón (15'):** Cada jugador que remata tiene que tratar de hacer gol en la portería central.

- Jugador que remata es el portero de la acción siguiente.
- El portero coge balón post-remate y se va a la siguiente posta (hay 4 + portero).
- El jugador que ha dado pase tiene tarea posterior.

En las postas de remate, hay que meter en el aro el pie con el que se perfila el jugador en función de donde viene el balón. Remate sin salto.



**TAREA 1 – Torneo por equipos (prueba 1)**

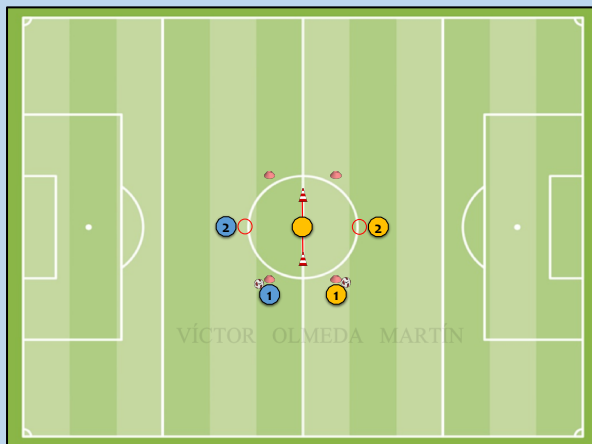
20'

Se divide al grupo en dos, cada uno se divide en dos filas, una para rematadores y otra para los que dan el pase con las manos.

Cada equipo tiene su zona, hay tres postas para cada equipo: el que pasa, el que remata, y el que hace de portero contra el equipo contrario (el que ha rematado previamente). Para la rotación se sigue la secuencia numérica que se muestra en la imagen.

Se hacen dos series de 8', una para cada perfil. No tienen que cambiar de campo, ambos tienen los dos perfiles preparados en sus zonas. El remate es sin salto.

La puntuación: 1 pto por gol, se suman las dos serie. Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



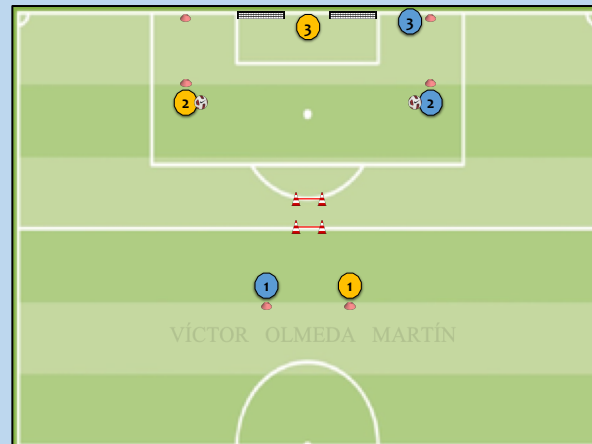
**TAREA 2 – Torneo por equipos (prueba 2)**

20'

Se preparan dos zonas de trabajo en la portería, una para rematar desde el perfil izquierdo y otra del derecho. Cada equipo ocupa una, en la segunda serie de trabajo rotan para pasar por ambas (se hacen dos series de 8').

La acción consta de dos saltos con pies juntos de J1 y pase de J2 simulando saque de banda (trabajo secundario). En el remate el objetivo es meter gol en una de las PP situadas en los laterales de la portería (si no entra en PP no hay tanto), además contará con portero (J3 del equipo contrario). El remate es con salto.

Para la rotación se sigue la secuencia marcada en la imagen.



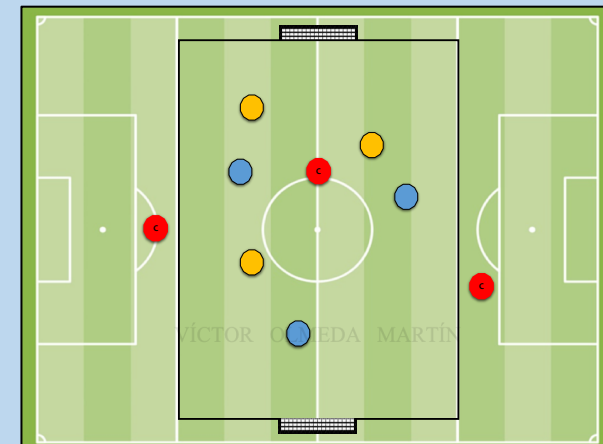
**TAREA 3 – Posesión**

20'

Se divide a grupo en tres equipos, dos que se enfrentan en la zona de posesión, y otro a modo de comodín que va con equipo con posesión.

El objetivo es dar 6 pases y que jugador comodín (tanto exterior como interior) haga un centro y se haga gol en una de las dos porterías pequeñas (no hay dirección, se puede meter en cualquiera). Si los comodines hacen una pared entre ellos intercambian posición.

Se hacen tres series de 6' para que los tres equipos pasen por el rol de equipo y comodín.



# REGATE

## INDICADORES DE CALIDAD

- ⚽ Regate con **DISINTINTAS PARTES** del PIE.
- ⚽ Regate **USANDO AMBOS PIES**.
- ⚽ Regate **EN CARRERA** y **TRAS PARADA** (arrancar con balón).
- ⚽ **VELOCIDAD** de EJECUCIÓN.
- ⚽ **FINTA** de ENGAÑO (bicicleta, elástica, ruleta,... ).
- ⚽ Regate con **PRECISIÓN** ( conservar balón tras regate).
- ⚽ **CAMBIO** de RITMO.
- ⚽ **CAMBIO** de DIRECCIÓN.

## APLICACIONES

- ⚽ Regate para **MANTENER** la **POSESIÓN** (reactivo).
- ⚽ Regate para **PROGRESAR** (proactivo) – Por dentro.
- ⚽ Regate para **PROGRESAR** (proactivo) – Por fuera.

## EJECUCIÓN

### ANTES del REGATE

#### ¿ACTITUD Y DISTANCIA DEL ADVERSARIO?

- Actitud presionante a la espera.
- Distancia muy corta o corta.

#### ¿DÓNDE Y CÓMO ME ENCUENTRO?

- Zona del campo, momento y marcador del partido, confianza.

#### ¿NECESITO ENGAÑAR AL CONTRARIO?

- Regate SIMPLE: desbordar sin finta.
- Regate COMPUESTO: usar finta.

### REGATE

### DESPUÉS del REGATE

#### ¿QUÉ HAGO TRAS EL REGATE?

- Conducir, pasar o finalizar.

#### ¿NUEVO Oponente?

- ¿Regatear o buscar alternativa?

#### ¿QUÉ ME PIDE EL JUEGO?

- Riesgo VS Seguridad
- Avanzar VS Pausar

#### ¿CÓMO CAMBIA EL CONTEXTO DEL JUEGO?

- Percibir ventajas conquistadas.
- Situación de desequilibrio para...

DATOS del esquema extraídos DE:



@rubenfutebol

# ASPECTOS GENERALES A TRABAJAR

- Identificar la zona del campo en la que se está para valorar el riesgo que tiene el regate: dependiendo de donde se sitúe el propio jugador, supondrá mayor o menor riesgo para el equipo la posible pérdida (esto estará condicionado por las necesidades del marcador).
- Identificar si se está acompañado o no por uno o varios compañeros y valorar que acción tendrá mayor porcentaje de éxito, intentar la acción individual o la colectiva.
- Identificar la situación numérica a la que se encuentra el jugador: igualdad / superioridad / inferioridad.
- Identificar las carencias o fallos defensivos del defensor, en cuanto a espacios y perfiles utilizados a la hora de impedir la progresión del rival a nivel individual.
- Pensar en la acción siguiente al regate para elegir la opción más propicia: regate para mantener la posesión (el propio jugador) / regate para sortear a un contrario sin una orientación definida / regate para avanzar (hacia dentro o hacia fuera).
- Desarrollar la creatividad: tener variedad de recursos para dificultar que el defensor identifique nuestra intenciones en acciones futuras



|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 24      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

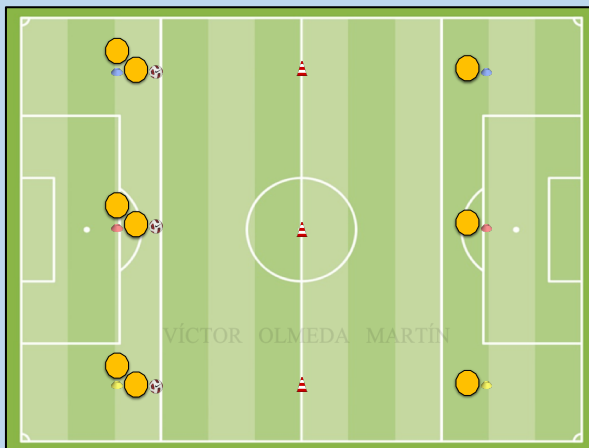
| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 6  | PP       | - |
| CONOS    | 6  | ESCALERA | - |
| SETAS    | 10 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | - |

|  |        |
|--|--------|
| <b>CONTENIDO</b>   | REGATE |
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>                             |        |
| Velocidad de ejecución, cambios de dirección, finta de engaño. |        |
| Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b>                  |        |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

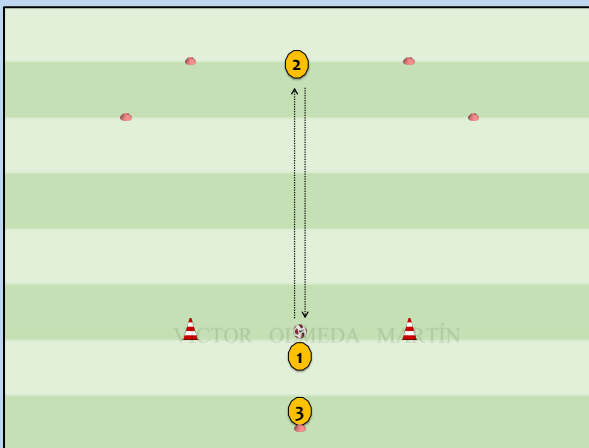
#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 25'

- Movilidad articular (5')**  
Se divide el grupo en dos, uno hace movilidad articular dentro del círculo central, el otro grupo en el mismo espacio trabaja conducción. Se hacen dos series de 3', en la segunda hay intercambio de rol.
- Relación con balón en filas (15')**  
Se hacen grupos de como se observa en la imagen, jugador con balón tiene que salir en conducción y practicar regate usando el cono de referencia para después darle pase a compañero y que este tras un control orientado repita la misma acción.  
Trabajamos series de 3', cada una un regate distinto: 1º libre, 2º bicicleta, 3º ruleta y 4º finta/engaño (croqueta).



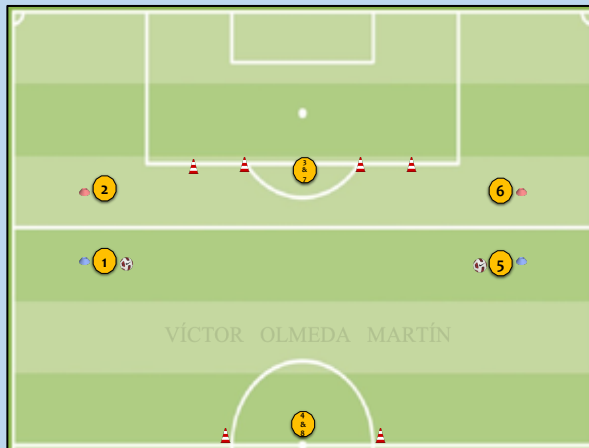
#### TAREA 1 – Atq-def individual 1x1 20'

- Se divide el grupo en grupos pequeños (mínimo de 3 jugadores). Seguimos la secuencia numérica marcada en la imagen para la rotación:
- J1 hace pase a J2, este se lo devuelve de primeras. J1 tras control orientado tiene que ir hacia una de las dos porterías pequeñas defendidas por J2.
  - Tras la primera acción de atq-def, pase lo que pase, J2 coge el balón y tiene que tratar de atravesar en conducción la portería defendida por J3.
  - Una vez se finalice la segunda acción de atq-def se hace rotación siguiendo la secuencia mostrada en la imagen.
  - Se dan pautas de trabajo defensivo como objetivo secundario



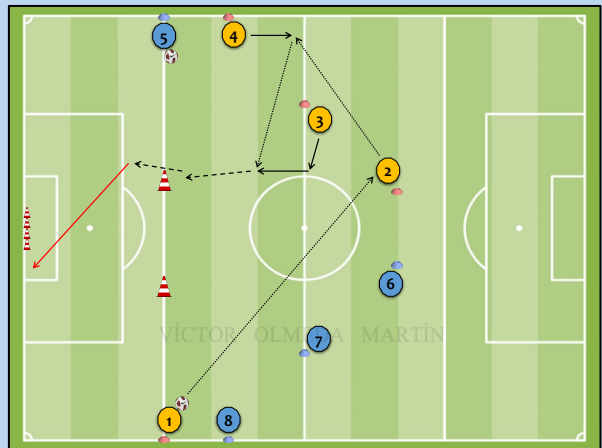
#### TAREA 2 – Atq-Def individual 1x1 20'

- ACCIÓN 1: J1 o J5 salen en conducción en paralelo a la línea de fuera de juego, tienen que intentar entrar en conducción por una de las PP de la frontal del área y finalizar dentro de área. J2 o J6 respectivamente tienen que defender esa acción.
  - ACCIÓN 2: J2 o J6 tienen que ir a intentar entrar por la puerta defendida por el jugador 4-8 (son la misma posta)
  - ACCIÓN 3: jugador 4-8 tiene que intentar entrar en conducción por la portería defendida por jugador 3-7 y finalizar dentro del área.
- Cuando se dan las dos acciones empieza el otro lado. J1vsJ2, J2vsJ4, J4vsJ3 y luego se rota, siguiente J5vsJ6, J6vsJ8, J8vsJ7 y luego se rota, y así sucesivamente.



#### TAREA 3 – Finalización 20'

- Acción combinada que finaliza con una acción de regate a cono + tiro a puerta (precisión). Los jugadores a las horas de finalizar tienen que buscar al palo lejano. Se trabaja sobre los dos perfiles con rotaciones continuas de un lado al otro siguiendo la pauta numérica mostrada en la imagen.
- De la tarea es importante resaltar:
- Control orientado de J2 y J6
  - Desmarque de J3 y J7 para generar espacio
  - Desmarque de J4 y J8 para recibir perfilados y jugar a un toque
  - Control orientado de J3 y J7 previo al regate.





|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 25      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

| MATERIAL |    |          |      |
|----------|----|----------|------|
| BALONES  | 6  | PP       | 2    |
| CONOS    | 13 | ESCALERA | 1    |
| SETAS    | 10 | VALLAS   | 8    |
| AROS     | 2  | PETOS    | 5x2c |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>CONTENIDO</b>   | REGATE – Para progresar por dentro |
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>                         |                                    |
| Regate con distintas partes del pie, regate con precisión. |                                    |
| Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b>              |                                    |

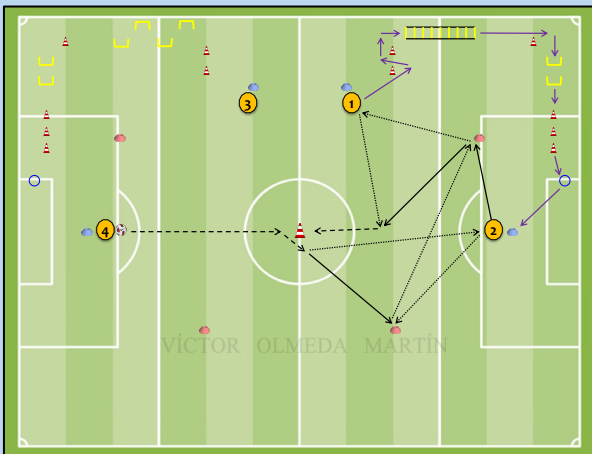
### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento **25'**

**1. Movilidad articular (5')**: Trabajo individual en el área

**2. TC + trabajo individual (20')**: se hace una técnica colectiva donde se trabaja por un lado el regate y la pared, y por otro, trabajo individual en postas.

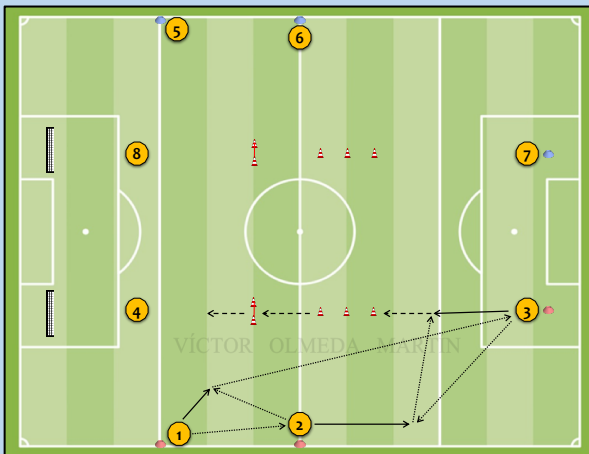
- Hay que hacer hincapié en las perfiles corporales de los jugadores cuando intervienen.
  - Se hace el mismo trabajo con balón en ambas zonas, solo cambia el perfil de trabajo. En el trabajo individual ambas zonas tienen la misma dinámica y dirección, pero cada una tiene sus ejercicios.
  - J3: salida + frenada + skipping con apoyo a una pierna + salida + saltos pies juntos + zic-zac + apoyo a pierna derecha y salida
  - J1: salida + frenada + coordinación + salida + saltos pies juntos + zic-zac + apoyo a pierna izquierda + salida
- Se sigue la rotación numérica mostrada en la imagen.



#### TAREA 1 – Acción combinada + 1x1 frontal **20'**

Acción combinada con trabajo técnico individual y situación de 1x1.

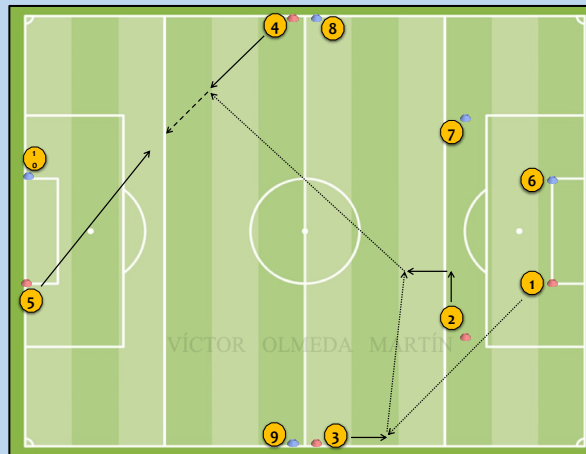
- El trabajo individual es conducción entre conos y elevar el balón en carrera por encima de la pica puesta en los conos.
- El 1x1 tiene que hacer gol en la PP.
- Tienen que seguir la secuencia numérica para la rotación.
- Sale el siguiente balón cuando compañeros de posta 3 y 7 pasan por encima de la pica.
- Se trabaja lo mismo en ambas zonas pero con perfil opuesto de trabajo.
- Hacer hincapié en el perfil corporal ofensivo en la secuencia de pases y el perfil defensivo en la acción de 1x1.



#### TAREA 2 – Acción combinada + 1x1 lateral **20'**

Acción combinada con finalización y situación de 1x1.

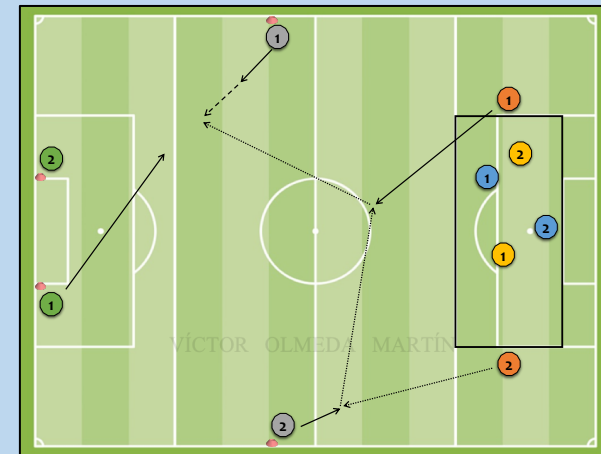
- El pase de J2 y J7 tiene que ser al espacio, no donde están los compañeros 4 y 9. Se trabaja el desmarque diagonal.
- El defensor sale en cuanto se da el pase al espacio.
- No es trabajo simultáneo, primero un perfil y luego el otro. Hasta que no termina el 1x1 de un lado, no sale el siguiente.
- Para finalizar hay que estar en el área pequeña.
- Tienen que seguir la secuencia numérica para la rotación.



#### TAREA 3 – Posesión + 1x1 **20'**

Inicialmente se hace una posesión de 2x2+2c exteriores. Cuando se logra hacer "x" nº de pases (pocos si queremos aumentar la dinámica) uno de los comodines juega con jugador en seta (cualquiera de los 2), este hace una descarga al otro comodín que se incorpora al medio, y este abre a banda opuesta con pase al espacio donde está el otro jugador en seta, el cual ya hace el 1x1 final (se finaliza dentro de área).

Si en una serie se hace pase inicial a jugador de seta, en la siguiente se hace al revés para que ambos jugadores tengan esa situación de 1x1. Cada 2 o acciones, se hace rotación para que todas las parejas pasen por las 4 zonas: jugadores interiores de posesión, comodines, ofensivos del 1x1 y defensivos del 1x1.







|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 26      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

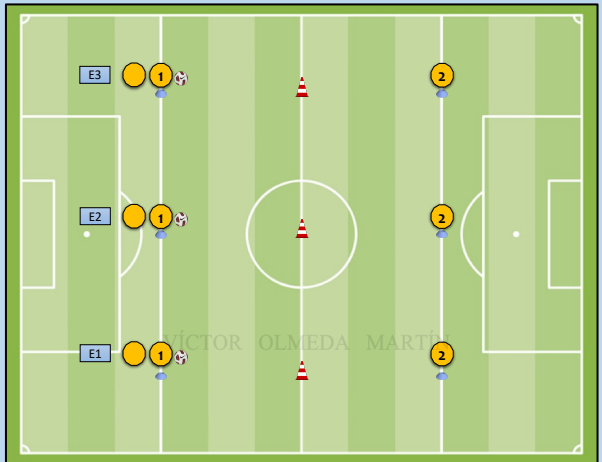
| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 8  | PP       | - |
| CONOS    | 12 | ESCALERA | - |
| SETAS    | 10 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | 5 |

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>CONTENIDO</b>   | REGATE – Para progresar por fuera |
| <b>ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR</b>   |                                   |
| Regate usando ambos pies, regate en carrera y tras parada, cambio de rimo. |                                   |
| Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b>                              |                                   |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento 30'

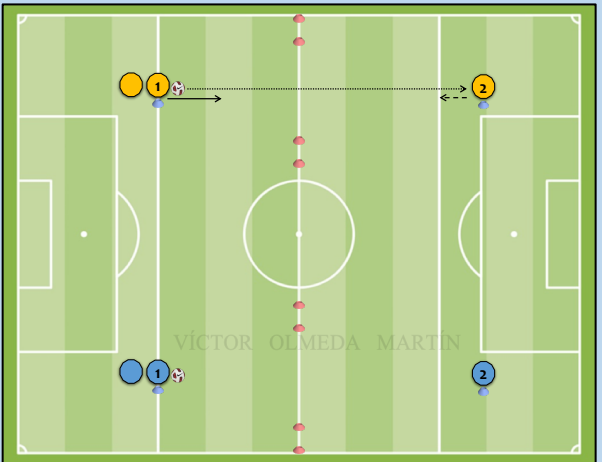
- Movilidad articular (5')**: Trabajo individual en el área
- Juego "Rey de los ladrones" (12')**: Dentro del círculo central, todos con balón menos un jugador, el cual tendrá un minuto para sacar de dicho espacio el mayor número posible de balones, el resto tienen que evitar ese robo. Jugador al que le saquen la pelota, va a por ella y vuelve al juego. Un randa cada jugador como ladrón, gana el que más balones haya logrado sacar.
- Trabajo en filas (12')**: Se trabaja por estaciones:
  - E1: Conducción + regate + pared con apoyo a izq.
  - E2: Conducción + regate + pase + control orientado
  - E3: Conducción + regate + pared con apoyo a der.



#### TAREA 1 – Situación de 1x1 20'

En la disposición que se muestra en la imagen, se hacen dos tareas de 8' cada una.

- Serie 1: Jugador1 con balón hace pase raso al compañero de la fila opuesta, jugador2 con balón saldrá en conducción, jugador que ha dado pase saldrá hacia delante y cuando llegue a las porterías tapará una de ellas para que el compañero con balón pase por la libre (conducción temporizando y cambio de ritmo cuando identifica espacio libre). La rotación sigue la secuencia numérica de la imagen.
- Serie 2: misma dinámica pero esta vez de a un 1x1, jugador que recibe balón tiene que atravesar cualquiera de las porterías y el que ha dado el pase defender. Se cambia de fila al final de la acción.

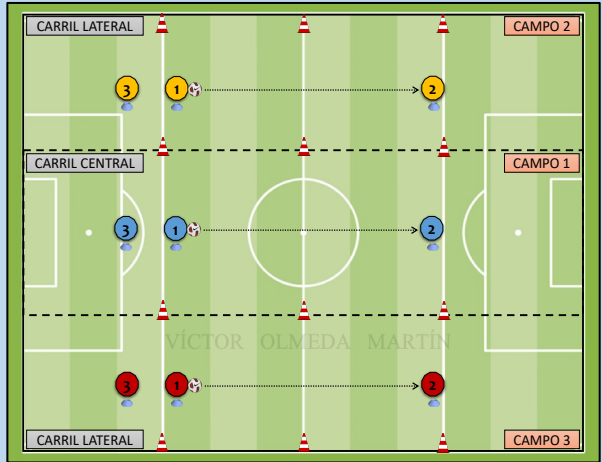


#### TAREA 2 – Situación 1x1 con finalización 20'

En el ejercicio hay tres postas:

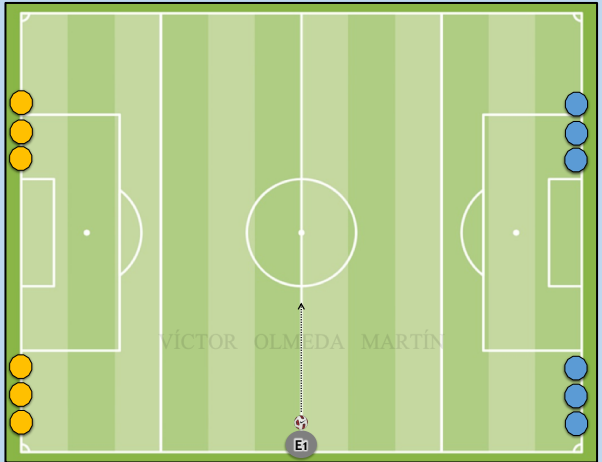
P1: J1 tiene que dar pase y evitar que J2 atraviese línea de medio / P2: J2 recibe balón de J1 y tiene que atravesar la línea de medio, si lo logra tendrá que repetir la misma acción contra J3 para poder finalizar en el portería opuesta / P3: J3 estará pendiente por si J2 no logra evitar la progresión de J1 y tendrá que evitar la finalización de este en la portería.

Aspectos a tener en cuenta en la tarea: J1 tendrá que salir corriendo para tener el mayor margen posible con respecto a la línea (trabajamos la salida de jugador-equipo tras golpeo / J2 si pierde ante J1 tiene que evitar que este atraviese su línea inicial porque si no está podrá finalizar en portería / J3 trabajará la orientación defensiva, si roba tendrá que hacer pase a J1 y este, teniendo solo dos contactos permitidos, podrá finalizar (previo desmarque) / J3 se carriles laterales trabajan la orientación defensiva, llevar al rival a zonas lateral y evitar que progresen por dentro. Se hacen tres series para que los tres grupos trabajen por las 3 zonas.



#### TAREA 3 – Juego del pañuelo 15'

- Se hacen dos equipos, se reparten números de 1 al 20 y cada grupo se va a una línea de fondo:
- Tienen que estar todos detrás de la línea de fondo, ambos equipos.
  - Sale el jugador que tenga el número que diga el entrenador.
  - El entrenador suelta un balón al centro del campo, algunas veces irá por el suelo y otra se buscará disputa aérea.
  - Hay que finalizar en la portería del equipo contrario, para poder hacerlo habrá que estar dentro del área pequeña de dicha portería.





|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SESIÓN Nº</b> | 27      |
| <b>DIA</b>       | Domingo |
| <b>GRUPO</b>     | Alevín  |
| <b>TIEMPO</b>    | 90'     |

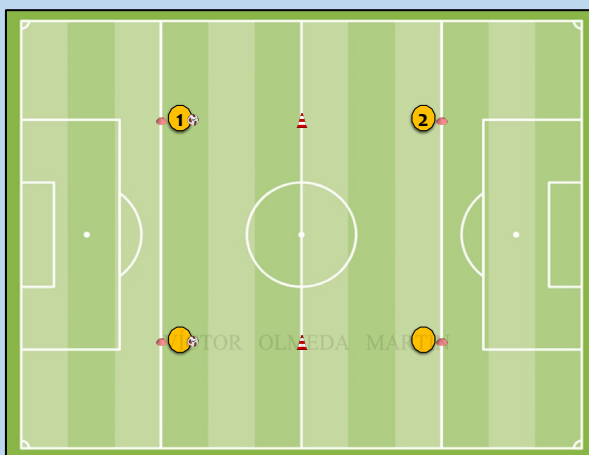
| MATERIAL |    |          |   |
|----------|----|----------|---|
| BALONES  | 8  | PP       | - |
| CONOS    | 8  | ESCALERA | - |
| SETAS    | 10 | VALLAS   | - |
| AROS     | -  | PETOS    | 4 |

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>CONTENIDO</b>                              | REGATE – Resumen |
| ASPECTOS EN LOS QUE INCIDIR                   |                  |
| Todos los conceptos trabajados.               |                  |
| Estiramientos al final de la sesión <b>5'</b> |                  |

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

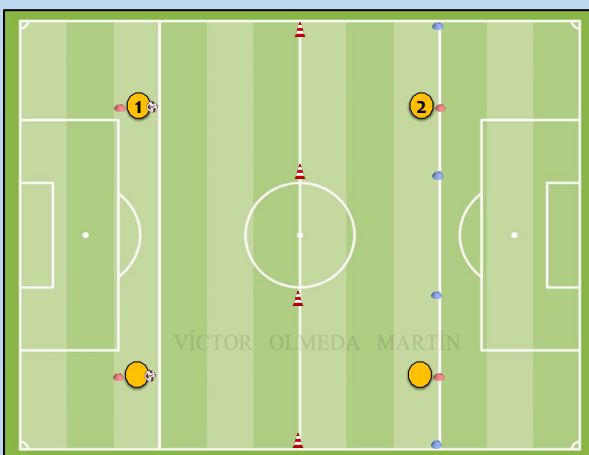
#### TAREAS INTRODUCTORIAS - Calentamiento **30'**

- Movilidad articular (5')**: Trabajo individual en el área
- Juego "Rey del ruedo" (10')**: Dentro del círculo central, todos con balón, durante un minuto los jugadores tienen que sacar el balón de sus compañeros al mismo tiempo que impiden que sacen el suyo. Suman un punto aquellos que terminan el tiempo dentro del espacio marcado. Se hacen 5 series de 1', con 30'' de descanso activo (conducción libre por el espacio al trote).
- Trabajo en filas (15')**: Se trabaja por estaciones:
  - Serie 1 (6'): Conducción + regate + pase
  - Serie 2 (6'): J1 pase + J2 control y regate a J1 con defensa pasiva



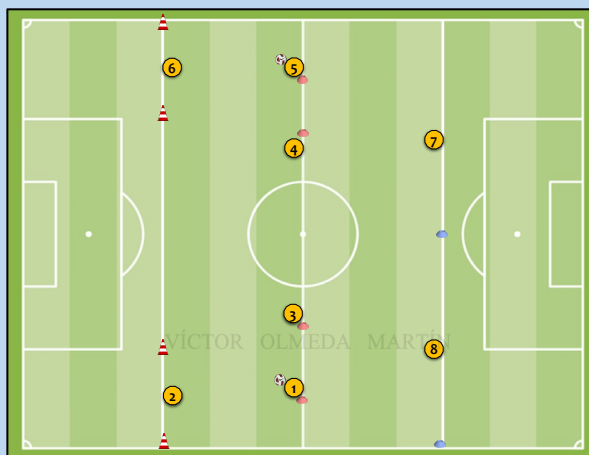
#### TAREA 1 – Situación de 1x1 **20'**

- Dos filas de jugadores, en la fila uno con balón se hace un pase a jugador de fila dos por alto. Jugador de fila 1 tiene que salir en carrera hasta la línea de medio (mínimo), y J2 tiene que controlar dicho envío e intentar atravesar la línea de medio que está defendiendo J1.
- Aspectos a tener en cuenta:
- J1 cuanto más distancia tenga con la línea de medio, más margen de maniobra tendrá a la hora de defender.
  - Si J1 roba balón a J2, tiene que ir en conducción hacia línea de fuera de juego opuesta (J2 tiene que evitar esa contra)
  - Si J2 logra atravesar línea de medio, se termina la jugada se intercambian de fila para volver a empezar la secuencia.



#### TAREA 2 – 1x1 con transición de 2x1+1def **20'**

- Tarea que trabaja una misma situación por los dos perfiles, acción de 1x1 + centro lateral. Hasta que no se termina el dicha acción más la transición, no se inicia en el otro lado.
- Acción 1: situación de 1x1 en banda, donde el jugador con balón tiene que lograr atravesar la línea de fuera de juego y poner un centro, el defensa tiene que evitar dicha progresión.
  - HAY DOS POSIBLES SITUACIONES: Acción 2A : se consigue poner centro (J1 o J5) y jugador de carril central (J4) se mete para finalizar dicha acción. Si esto sucede se da una contra que inicia J3 (con balón que le da el Entrenador) más jugador defensivo de la acción inicial (J2 o J6) por banda contra jugador en campo contrario (J7 o J8, del lado del que se ha iniciado la jugada). A ese 2x1 se le suma el que ha rematado que tiene que bajar después de finalizar. Tienen que finalizar dentro del área pequeña / Acción 2B: hay robo en zona lateral y se da la misma transición que en 2A quitando la finalización. La tarea sigue la rotación numérica de la imagen, se rota cuando se dan una serie por cada lado.



#### TAREA 3 – Partido condicionado **15'**

- Se hacen dos equipos del mismo número de jugadores, con orientación definida.
- Para poder hacer gol hay una condición:
- Hay que estar dentro de la zona de marca (de línea de fuera de juego a línea de fondo).
- Variantes:
- Si se hace un pase dentro de la marca el tanto vale doble
  - Si el pase se da desde campo propio y se recibe en zona de marca, el tanto vale doble
  - Si el tanto es de cabeza con pase desde fuera de zona de marca, el tanto vale doble.

