

@emigleznosti

# MI BASE EN EL FÚTBOL BASE

## LA ELABORACIÓN DE UN MODELO DE JUEGO

**EMILIO GONZÁLEZ NOSTI**  
ENTRENADOR NACIONAL - NIVEL III



## 1. Mi idea de juego

La idea de juego se resume fácil, solo hay un balón, si lo tenemos nosotros, ellos no lo van a tener. Eso sí, como ya hemos dicho, no podemos caer en la idea de tener el balón por tener, tenemos que saber como, dónde y por qué.

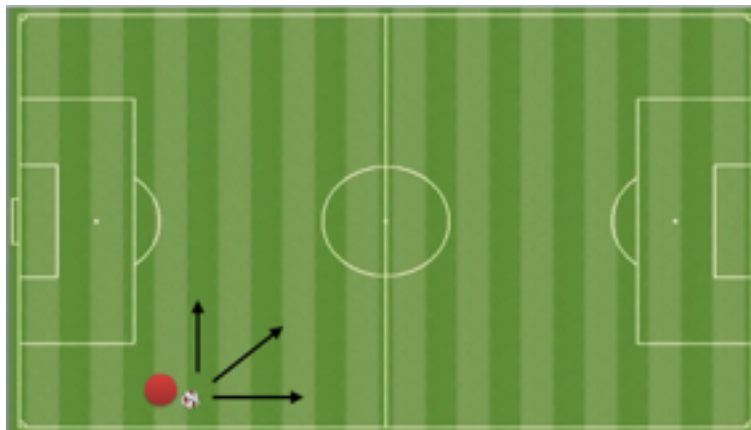
Los equipos que se dan pases por dar, desde mi punto de vista son los más fáciles de batir. Sus jugadores suelen buscar no perder el balón, dárselo a un compañero para seguir manteniendo la posesión, pero sin saber muy bien que están haciendo con el balón más que enlazar pases entre ellos. Por lo que con llevarlos a darse pases a donde a ti te interese apretar, lo tienes solucionado.

Por tanto conservar el balón si, pero teniendo una idea clara de qué hacer con él. ¿Cual es esa idea? Dar amplitud y profundidad con él.

¿Cómo buscamos esto? Nosotros partiremos siempre con la premisa elemental de que el balón debe de ir donde haya espacio. Si el equipo rival nos aprieta arriba, buscaremos a los alejados con maniobras establecidas o si por el contrario nos dejan salir con más facilidad, nuestra prioridad será buscar pases verticales, para dejar de cara y volver a enlazar otro pase vertical, lo llamado como tercer hombre. Un pase vertical nos permite avanzar y si el jugador que lo da, lo pierde, está para defenderlo, el pase horizontal no.

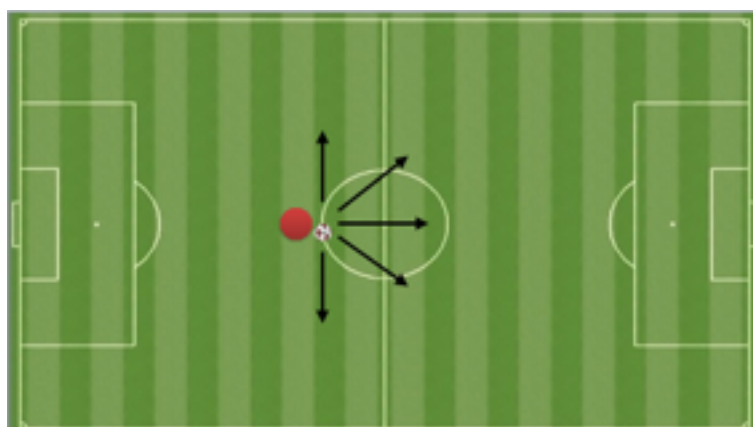
Para encontrar esos pases verticales, tendremos que dar amplitud con gente en las bandas de tal modo que consigamos fijar y abrir al equipo contrario.

He de decir que la salida por banda no me gusta, de hecho, es el pase más fácil de apretar en el fútbol, ya que solo dispones de medio campo para jugar y el receptor de la pelota parece que se mueve sobre un fino alambre.

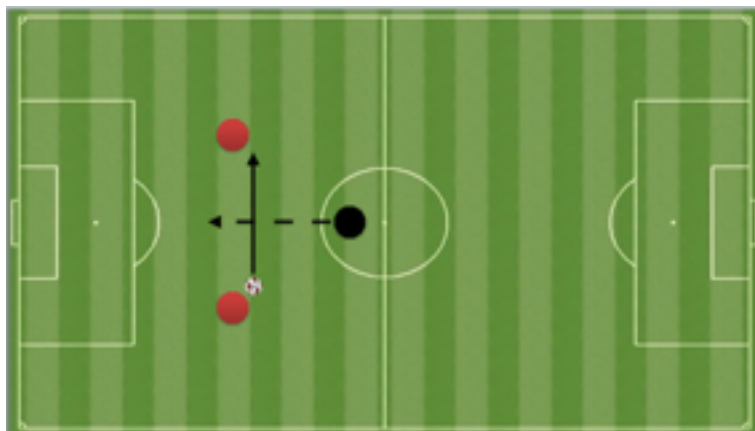


A no ser que el equipo contrario cierre mucho el medio y dispongamos de espacio y superioridad en la banda o como hemos dicho, sea una maniobra para abrir al equipo contrario si su presión no es muy alta. De todas formas, se ha de actuar muy rápido en esta zona.

Siempre que podamos buscaremos un jugador en una posición central, ya que tendrá el doble de opciones de pase, podrá mover el balón tanto a derecha como a izquierda, por tanto, nuestra idea de juego, es mover el balón y realizar las salidas por la zona central. Por consiguiente siempre trataremos de tener un hombre o dos más que nuestro rival en esas zonas intermedias.



El pase horizontal queda totalmente prohibido, a no ser en zona de finalización, donde todo está permitido. “Pase horizontal, peligro vertical”. Si nos lo cortan nos baten una línea. Por tanto ni apoyos, ni pases en horizontal.



En resumen, posesión de balón en zonas centrales, con pases verticales, buscando siempre las zonas donde tengamos espacio y superioridad.

En defensa obviamente dependemos del rival y tendremos que entender su propuesta de juego. Si es un rival que intenta salir con la pelota controlada, iremos a por ella lo más arriba posible, partiendo la presión emparejando a nuestro hombre más adelantado con su medio centro más retrasado, obstaculizando su avance por las zonas centrales, conduciendo al rival a las bandas, donde aplicaremos una presión total.

Si por el contrario el rival practica un juego directo, bastará con lanzar un hombre adelantado a realizar una ligera intimidación, con el resto del equipo replegado para que ese balón directo no gane la espalda de nuestros centrales. Buscaremos siempre que la disputa, en la medida de lo posible la haga el medio centro defensivo, a no ser que el balón caiga a banda, donde se encargarán de ello los laterales.

Recapitulando, ver que hace el rival y donde manda la pelota, en función de eso ir arriba o no. Si vamos arriba a la presión, cerrar líneas de pase interiores y apretar en banda. Si no, intimidación de nuestro lejano, y equipo armado para disputas y caídas.

## **2. Mi modelo de juego.**

Sin entrar mucho en materia que ahondaremos más adelante, mi modelo de juego, si nos referimos a esquemas con los que planteamos la disposición espacial del equipo se pueden resumir en dos grandes bloques:

- Con balón → 1 - 3 - 2 - 4 - 1



- Sin balón → 1 - 4 - 3 - 3



### **3. Fase juego : en ataque.**

#### **3.1. En campo propio.**

##### **3.1.1. Con rival presión alta.**

En este apartado distinguimos dos momentos en los que situarnos:

- Saque meta propio. El portero nunca manda cerrar, si nosotros nos cerramos, ellos también. Nos quedamos abiertos para dejar huecos, volcando el equipo hacía un costado. Habrá tres opciones de pase diferentes, una a cada extremo y otra al central abierto en el lado correspondiente.

Si jugamos sobre los extremos simplemente buscaremos una disputa con su última línea, habiéndonos dejado muchos metros a sus espaldas, ya que han venido arriba a la presión y no hemos cerrado.

Si jugamos sobre central abierto, movimientos de todos hasta encontrar el esquema predeterminado o bien pase directo por banda a última línea de ataque



- Balón jugado en situación de partido. En esta opción jugaremos con la profundidad y la amplitud. En nuestro campo, solamente tendremos dos jugadores por banda para darnos esa amplitud, los demás juegan en posiciones intermedias buscando esa superioridad de la que hablamos al inicio. Buscamos una salida de 3, que en el dibujo hacemos con centrales y medio centro, pero que puede ser con quien tú quieras. Por ejemplo haciendo que descienda un volante o quedar cerrando con los laterales y adelantar a un central.

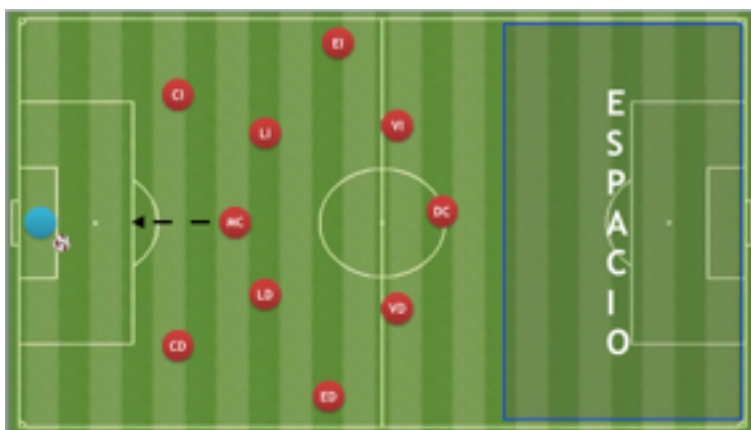


La profundidad nos la dará nuestro hombre más alejado y los dos volantes que buscarán las espaldas de los medios centros contrarios, para o bien encontrar esos espacios a la espalda y atacar última línea del rival o también puede ser interesante provocar salida de los centrales rivales, para buscar a la espalda la entrada de los extremos que actúan como si fueran carrileros. Insisto, esa función la pueden cumplir los laterales. En el dibujo siguiente se hace la salida dando profundidad con los extremos y cerrando a los laterales para conseguir contactar pase central - extremo y llegar así a la última línea de defensa rival.



El medio centro defensivo buscará la espalda del o los delanteros rivales. Siendo nuestro portero el que no conecte el pase entre centrales, ya hemos aclarado que el pase horizontal que prohíbo en nuestro sistema de juego.

No hemos de olvidar que si roban el pase entre centrales, encaran directamente a nuestro portero, cualquier mínimo error, puede darle vida al rival con muy poco esfuerzo realizado.



De ser la presión muy agobiante sobre nuestro portero y no conseguir salir con él, el medio centro o cualquier otro jugador establecido, retrasará su posición para buscar por delante del o de los delanteros rivales, es decir buscamos una salida de 3, para poder rotar de lado a lado, sin apoyos horizontales y siendo corto el trayecto que la pelota va sin dueño para no facilitar la presión rival.

Jugaremos con los medio centros (sean los volantes como en el dibujo o no) más cercanos para que vayan a pedir a su central cruzado, apareciendo el interior (siendo los extremos como en el dibujo o no) por detrás, como se explica en el gráfico. Para que quede claro, como hemos dicho usaremos un esquema 3-2-4-1. Bien, llamaremos en ataque medios centros al doble pivote de la línea de 2 y llamaremos interiores a los 2 jugadores que estén por dentro detrás del punta. Así mismo llamaremos extremo o carrilero a los jugadores que den amplitud en la línea de 4.



Por ejemplo, la tiene el central derecho, medio izquierdo (que es el volante izquierdo) va a pedir, interior izquierdo (que es el extremo izquierdo) ocupa su lugar, medio derecho se aleja un poco, compensando su movimiento el interior derecho que se abre un para ofrecer otra línea de pase y acercarse al extremo (que en este caso es el lateral) por si el central golpea sobre él.





### **3.1.2. Con rival presión media - baja.**

Mi recomendación es insistir en sacar en corto las primeras veces para hacerles venir arriba y que descubran su espalda.

Si consigues salir las primeras veces, o cuanto menos incomodar al equipo contrario haciéndole ir arriba, posiblemente el rival estará incómodo tan lejos de su portería y acabará por replegar velas a su campo. No hemos de olvidar también el desgaste físico que supone para un equipo el ir a presionar arriba y correr a ritmos altos para llegar.

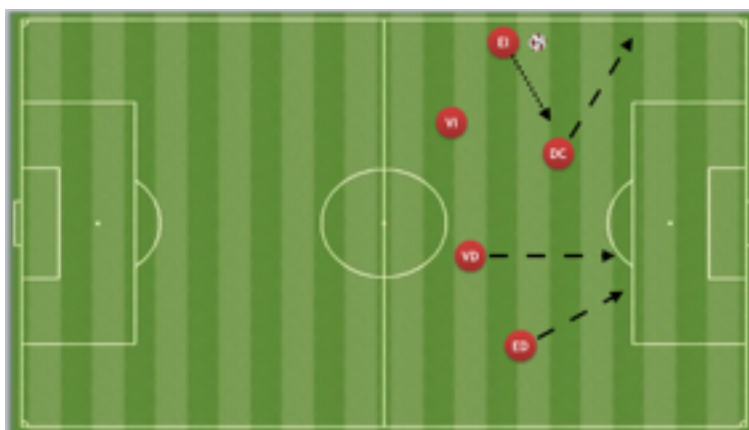
Si se disponen en presión media - baja la salida de balón es más sencilla, lo único que encontrar pases interiores suele ser más difícil, por lo que utilizaremos a nuestro medio centro defensivo por delante de los delanteros rivales para que mueva al rival de lado a lado hasta que aparezca el espacio como ya hemos explicado anteriormente.

Normalmente es recomendable no intentar salir en la primera circulación, a no ser que sea muy evidente poder salir.

Eso sí intentando jugar lo menos posible con la gente de banda. Si jugamos con la gente de banda, los movimientos dependen del pie hábil del jugador receptor del balón en banda. A continuación explicamos esos movimientos.



- Si el jugador que recibe en banda derecha es diestro, o el que recibe en banda izquierda es zurdo, el interior de ese lado se ofrecerá para realizar pared y continuación. Si no le da la pared, el interior o volante, como lo queremos llamar, rompe al espacio. Recordamos, interior son los 2 jugadores que en nuestro 3-2-4-1 juegan por detrás del punta.



- Si el jugador que recibe en banda maneja un pie contrario de la banda en la que se encuentra (un diestro en banda izquierda como en el ejemplo), realizaremos una maniobra de arrastre, en la que el interior (volante izquierdo) de ese lado ofrece apoyo de cara, el delantero arrastra centrales y entramos por el lado opuesto.

### **3.2. En campo contrario**

Aquí es donde empieza a tener más libertad cada jugador, pudiendo buscar el desequilibrio de una forma individual si así lo cree oportuno.

Mantenemos la misma idea de juego de pases verticales y posiciones, eso sí, buscamos mover al rival, rápido de lado a lado, para poder provocar desequilibrios en la banda contraria y aprovechar para entrar y centrar.

A continuación una jugada tipo de nuestro equipo, iniciando con el medio centro defensivo.



### **3.3. Zonas del juego en ataque general.**

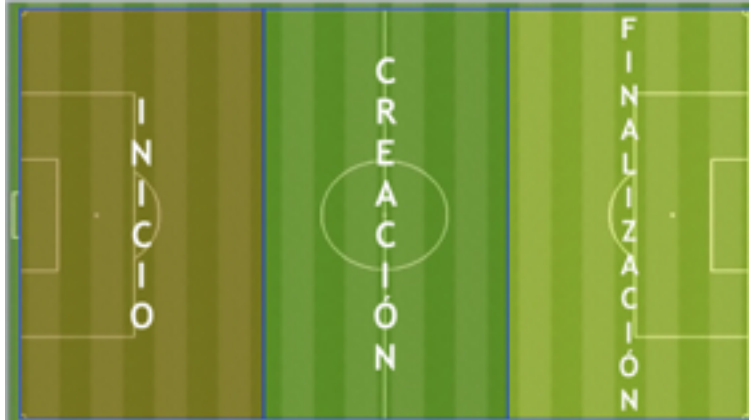
Paso a comentar lo que, independientemente del esquema de juego o de la colocación espacial de tu equipo, debería de hacerse en cada zona del campo. Para ello detallaremos lo que hacer y no hacer, tanto longitudinal, como transversalmente.

- **Longitudinal** → a mi modo de ver el campo está dividido en las siguientes zonas:



1. Zona lateral derecha —> aquí solo podrán entrar la gente encargada de la banda derecha, es decir, extremo y lateral. En caso excepcional podrá entrar el central del lado derecho, pero solo en situaciones de emergencia y permutando su posición con el lateral.
2. Zona lateral izquierda —> mismo planteamiento solo que en la banda opuesta. Permiso para lateral y extremo.
3. Zona central derecha —> por aquí pueden moverse el central derecho, medio centro (que como es del centro puede caer a derecha e izquierda), medio derecha e interior o volante derecho, además del delantero centro con el mismo motivo que el medio centro.
4. Zona central izquierda —> zona para central izquierdo, medio centro, medio izquierdo, interior o volante izquierdo y delantero centro. Las posiciones con apellido “centro” pueden caer a ambos lados centrales.

- **Transversal** —> con las siguientes zonas:



1. Inicio —> serán de gran importancia las conducciones rápidas para dividir contrarios (esa conducción que no sea hacia banda, es conducir contra un precipicio), los controles orientados con la pierna alejada (si el pase nos viene del lado derecho, usar pierna izquierda), y muy importante, si en esta zona no sé que hacer con la pelota, balón por banda, nunca diagonal (estás metiendo el balón en zona central y recuerda, no sabes que hacer con ella en ese momento y en el centro está la portería). Máximo dos toques y queda prohibido el 1 contra 1 y los pases horizontales.

2. Creación —> podemos alternar pases cortos y largos, los controles orientados siguen siendo fundamentales e incluso probar con tiros lejanos. Se sigue recomendando jugar a dos toques, aunque hay ya mayor libertad. Queda prohibido retener el balón, eres un blanco fácil de fijar.
  
3. Finalización —> conducción, regates, fintas, centros y aquí si se permite el pase horizontal siempre que este deje al compañero en clara situación de gol, ejemplo el pase de la muerte. Toques necesarios pero siempre que persigan o gol o pase de gol, si no, dos toques.

Nota: los pases de primeras son muy difíciles de ejecutar y controlar en estas categorías, por lo que quedan prohibidos siempre que sean para dejarlos de cara en las zonas de inicio y creación, estás tirando el balón de primeras contra tu portería es un peligro evidente.

Por tanto en esas zonas, cuando juegues de cara, siempre jugar a dos toques, control y pase. Si el jugador que recibe de espaldas controla, su siguiente pase será de mayor calidad, pero además, si coloca el cuerpo entre el balón y el rival correctamente puede sacar una falta a favor si el rival se abalanza sobre él.

Hacia delante se puede permitir en determinadas situaciones jugar de primeras, no siendo lo más recomendable.

En zona de finalización lo expuesto, si con ese pase de primeras nos acercamos al gol, ejecutarlo.

#### **4. Fase juego : en defensa.**

Antes de iniciar la defensa unos apuntes a tener en cuenta, todo aquel que se encuentre por delante de la pelota, es decir, que no tenga su cuerpo colocado entre el balón y la portería propia, no está defendiendo y es importante hacer ver que defensa no es una posición, es una situación del juego.

En palabras de Marcelino Garcia Toral: “El equilibrio defensivo lo da el compromiso de los jugadores sin balón, no un sistema”.

La mentalidad es muy importante a la hora de defender y para mí la correcta para es pensar que mi compañero que actúa va a fallar, por eso me meteré detrás de él para defender. Si él gana el balón perfecto, si no, estoy yo para defenderlo.

Hay que tener claro que cuanto menos espacio defendamos, mejor seremos. Lo decía Cruyff: "si tengo que defender todo el parque soy un desastre, pero si me das a defender una pequeña maceta soy el mejor".

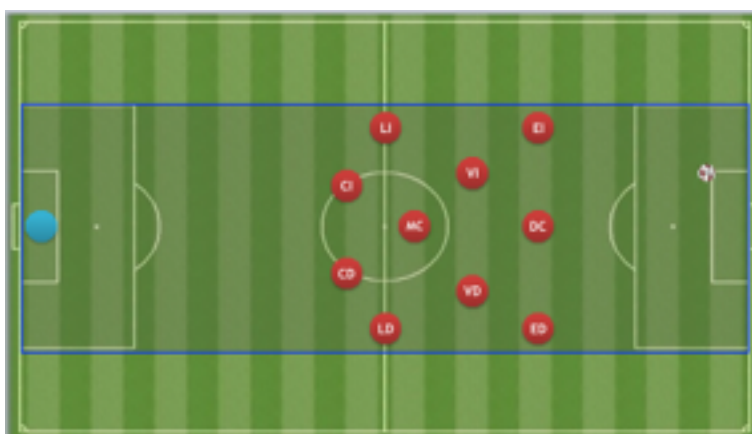
Intentaremos juntarnos para limitar le espacio del rival y también para ayudar al compañero. Está claro que juntos somos más fuertes, si no, trata de romper un lápiz a la mitad, seguramente no tendrás problema, pero ahora inténtalo con un buen puñado de lápices a ver qué pasa.

#### **4.1. En campo rival**

##### **4.1.1. Rival intenta iniciar desde atrás con 2 centrales y 2 medios centro.**

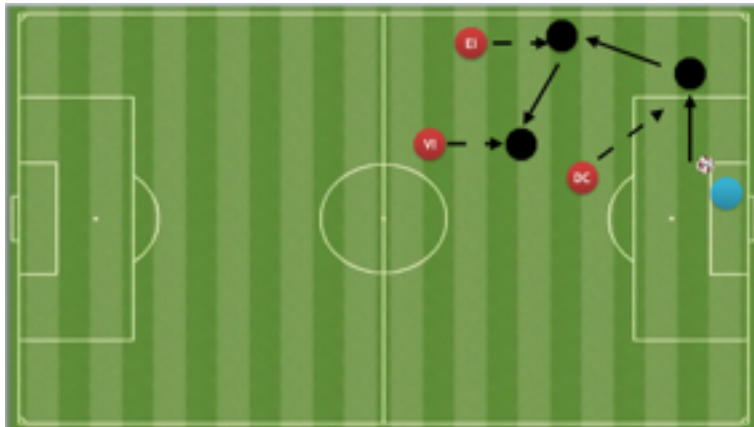
Si el rival intenta salir con la pelota controlada desde atrás, nosotros iniciamos como en el gráfico, dejando libres los pasillos laterales y les dejamos que traten de jugar hasta más o menos su medio del campo.

No vamos más arriba de inicio para no descubrir las espaldas de nuestros centrales, una vez que realizan el primer pase, a poder ser provocándoles un pase horizontal, empezamos a ir arriba poco a poco.

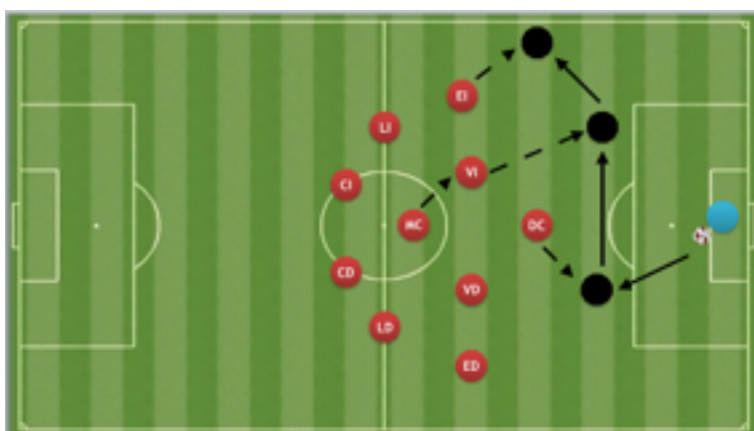


Manejaremos dos opciones:

1. Que el central que recibe el pase del portero, juegue con el lateral de su lado, en tal caso, estupendo, la presión es fácil, nuestro extremo presiona la salida por banda del lateral, dejando el pase al medio y es cuando nuestro volante, del lado en el que estamos, va a presionar a su medio centro.



2. Que el central que recibe el pase del portero, juegue con el otro central. De ser así, el delantero centro va a la primera presión sobre el primer central y a la siguiente presión salta el volante del lado correspondiente, dirigiendo el siguiente pase a banda, donde el extremo, presionara fácilmente la salida de su lateral.



Es decir, si el equipo contrario juega en corto, haciendo la secuencia central - central - lateral, y vamos a presionar arriba, el equipo queda en un esquema de 1- 4 - 4 - 2, ya que al volante que salta a presionar a los centrales rivales, lo compensa el medio centro defensivo cogiendo al medio centro rival.



#### **4.1.2. Rival intenta iniciar desde atrás con 2 centrales y 1 medio centro.**

Nuestra intención será la misma, pero en este caso, el delantero y el volante del lado correspondiente se harán coberturas el uno al otro. Es decir, salta el delantero, juegan con el otro central, salta el volante y el delantero a cubrir al medio centro rival, dejando libre el pase horizontal al otro central. Quedando en 1 - 4 - 2 - 3 - 1.



Si el rival realiza tranquilamente una transición central - central, sin que se la den a los laterales para intentar presionar en banda y nuestro delantero y volante lanzado a la presión no llegasen a apretar generando descontrol, saltaría a la presión el otro volante también, y le corregiría la posición el central de su lado, Quedando en un 1 - 3 - 4 - 3.





#### **4.1.3. Rival juega directo.**

Lo indicado anteriormente, realizamos una ligera intimidación con el hombre las alejado nuestro (en ocasiones no hace ni falta) y armamos el equipo atrás para esperar ese balón. En esta situación se pasa a estar en un esquema de 1 - 5 - 4 - 1 incorporando al medio centro defensivo a la zaga.

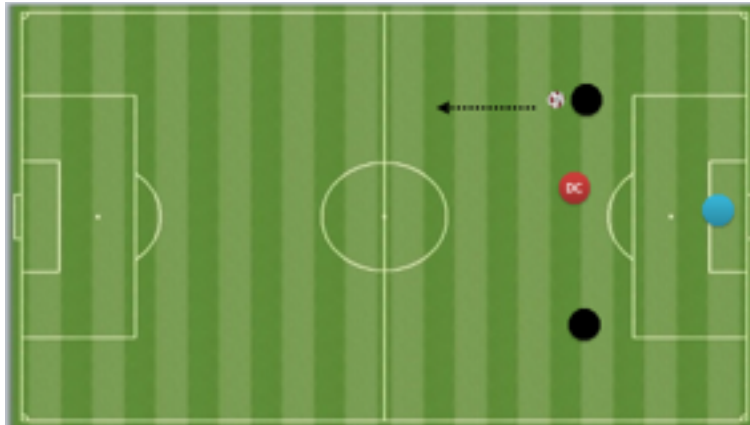


Papel muy importante de los volantes para conseguir ganar esa segunda jugada que es seguro que se va a producir. El juego directo, es el único juego que si el rival te lo práctica, es imposible no caer en él.

#### **4.1.4. Que no hacer cuando voy la presión a los centrales.**

No meterme entre los centrales para tapar el pase entre ellos, estoy permitiendo un pase vertical, y a su vez, si no estoy detrás del balón no estoy defendiendo.

- Así no, deajo salir al central vertical hacia mi portería.



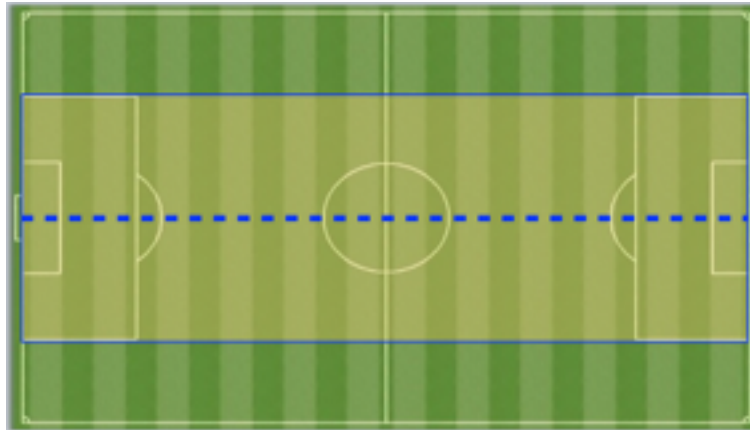
- Así si, interrumpo su avance hacia nuestra portería, obligándole a jugar el pase que a mi me interesa, o a banda o si no pase horizontal al otro central.



## **4.2. En campo propio.**

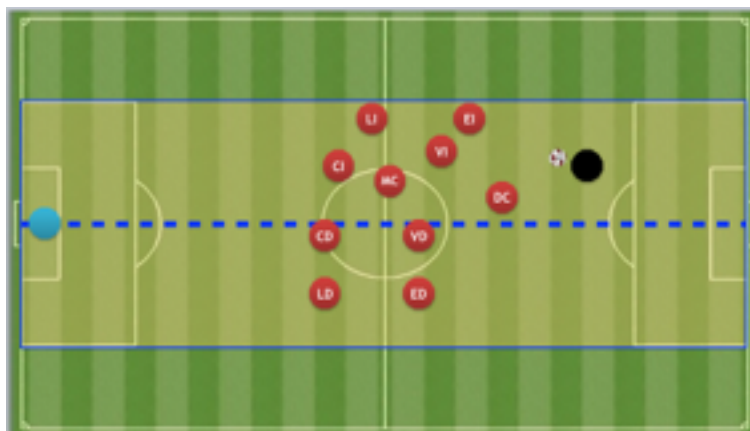
### **4.2.1. Balón en zona central.**

Recordamos que la zona central la tenemos dividida en derecha e izquierda. Según donde se encuentre el balón, ese jugador será el encargado de saltar a por él. Ejemplo, balón en zona izquierda, podrán ir a forzar error del rival, el delantero centro, volante izquierdo, medio centro y central izquierdo, en ese orden.



Decimos ir a provocar error, ya que robar suele ser más difícil, pero provocar un mal pase, puede ayudar para que nuestro siguiente jugador robe el balón.

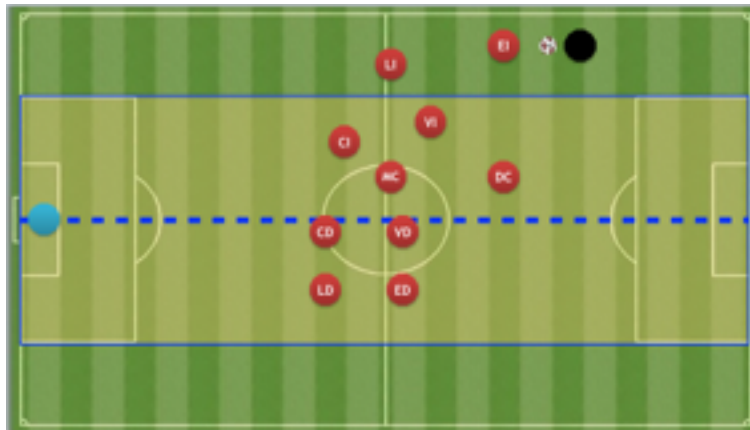
El jugador de ese lado, se convierte en nuestro jugador referencia para la altura que tiene que mantener cada línea. Es decir, volvemos al ejemplo del balón en el lado izquierdo. El volante izquierdo marcará la altura de la línea central, y el central izquierdo la altura de la línea de la zaga.



Al estar el balón en zona central izquierda, solo actúa como hemos dicho los del lado izquierdo, los jugadores asignados a la zona derecha, no cruzan al otro lado a no ser situación de gol claro para el rival. Es decir, los de la derecha, no pasan al lado izquierdo, pero se acercarán lo máximo posible dentro de su zona.

#### **4.2.2. Balón zona lateral.**

Volvemos a simular un balón en banda izquierda, irán a provocar error, nuestro extremo en primera instancia y si este es superado, irá el lateral. Solo en situación extrema podrá entrar el central en zona de lateral, si en ese momento se produce una permuta central - lateral. Los hombres referencia de zona siguen siendo volante y central de ese lado situándose los del lado derecho, un par de metros por detrás de ellos para cobertura.



Ante la posibilidad de un centro lateral, nuestros defensores deben de percibir la situación y cambiar el perfil. Si inicialmente deben de estar de lado (ver foto), todos mirando al hombre de referencia, central o volante para saber a que altura debe estar su línea y en disposición de correr hacia nuestra portería, ante centro lateral ese perfil ha de cambiar.



Si mantenemos el perfil de lado, estaremos mirando a nuestra portería, cualquier ligero toque podría convertirse en un tiro contra nuestro propio marco. Además de que el

marcaje puede no ser el correcto ya que no vemos lo que tenemos a la espalda y no estaremos entre el atacante y la portería. Muestro imágenes recogidas en Twitter en el perfil @SFTorres\_



Por ello, el perfil debe de ser dando la espalda a nuestra portería, tocando la marca y en disposición de despejar hacia portería contraria.



En resumen, la defensa correcta del área debe de incluir las premisas indicadas en la diapositiva.



#### **4.3. Zonas del juego en defensa en general.**



1. Zona lateral derecha → en esta zona pueden actuar de forma escalonada, extremo y lateral, y en situación extrema y con permuta, el central. Lo que hemos de conseguir en esta zona es tapar la banda, que el siguiente pase del equipo contrario sea a la zona central derecha.
2. Zona central derecha → defendida por delantero centro, volante derecho, medio centro y central derecho, el lateral y extremo se acercan todo lo posible pero sin entrar. Hemos de conseguir que el balón vaya a la zona lateral derecha o si nos conviene para seguir con la presión, zona central izquierda, si conseguimos que el pase sea horizontal.
3. Zona central izquierda → mismo funcionamiento que zona central derecha.
4. Zona lateral izquierda → mismo funcionamiento que zona lateral derecha.

## **5. Transiciones.**

### **5.1. Cuando recuperamos balón ( defensa - ataque ).**

Volvemos a recuperar una de las premisas iniciales. El balón deberá de ir siempre donde haya espacio.

Si recuperamos balón en nuestro campo y encontramos a un rival muy volcado hacia arriba, igual nos interesa hacer un pase hacia delante vertical, como si lo que nos encontramos es un rival muy replegado y queremos construir jugada dando un pase de seguridad. Siempre he escuchado eso de pase de seguridad y he pensado mucho en ello. Para unos es jugar atrás o a la banda para que el equipo cambie de estructura defensiva a ofensiva. Yo entiendo ese pase de seguridad como algo global, siendo cualquier pase que me permita no perder el balón, sea donde sea el pase, pero no perderlo.

De todas formas, como norma general prefiero que cuando recuperamos balón intentemos dar un pase atrás para dar el siguiente hacia delante. A poder ser, nunca dar dos pases seguidos hacia atrás, ya que eso podría provocar que el rival saliese arriba a apretarnos mucho.

Con ese pase hacia atrás buscaremos oxigenar el juego y que nuestros jugadores puedan colocarse cada uno en su sitio asignado para el ataque.

### **5.2. Cuando perdemos balón ( ataque - defensa ).**

Tal y como hemos repartido el campo actuamos. Es decir, si la pérdida se produce en la zona central izquierda, los jugadores responsables de esa zona saben que tienen que apretar, y más concretamente a que altura se encuentre el balón ( alta - media - baja ), podemos saber quien debe apretar.

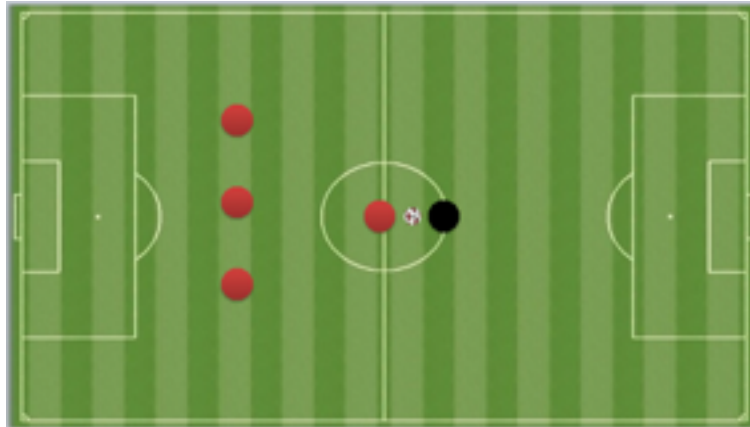
Es decir, seguimos la premisa de que el cercano a la pérdida y sus cercanos aprieten, mientras que nuestros alejados repliegan a posiciones defensivas y de cobertura, hasta llegar a la estructura defensiva planteada.

No apretar durante más de 4" - 5", ya que eso quiere decir que nos están moviendo mucho, en tal caso, repliegue total.

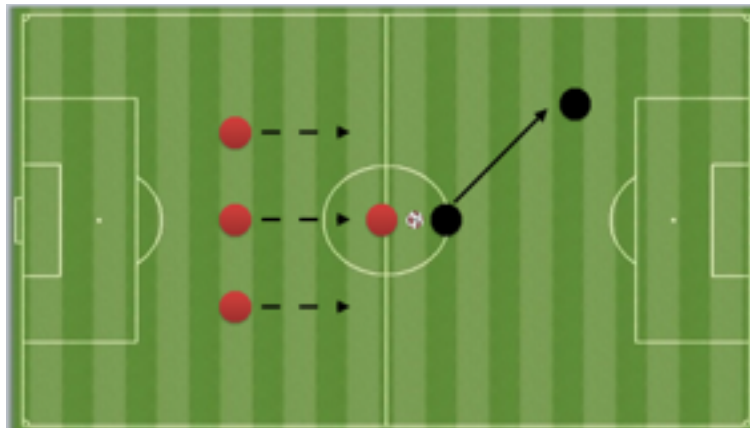
## 6. Repliegues defensivos.

Hacemos un a parte para distinguir diferentes momentos de repliegues defensivos.

- Situación 1 —> cuando el jugador contrario, dispone balón, pero tiene oposición nuestra. En este caso no replegamos, mantenemos línea e incluso vamos más arriba si fuera necesario.

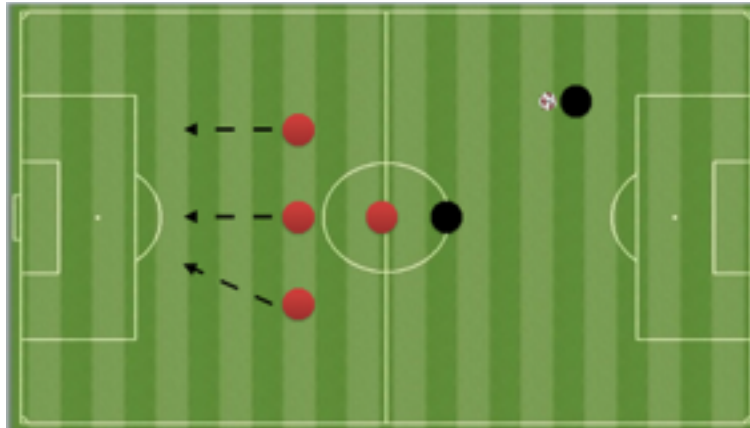


- Situación 2 —> si ese jugador contrario da pase atrás, salida de línea para cerrar espacio disponible para jugar.

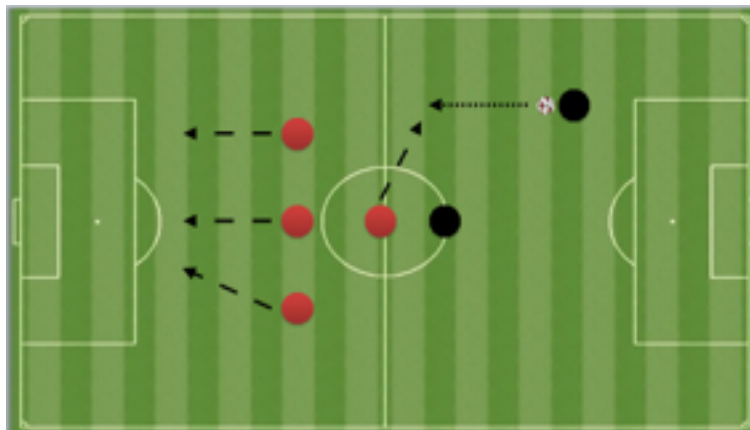


- Situación 3 —> cuando el jugador contrario dispone de balón en posiciones alejadas sin oposición y mira lejos. En ese momento el hombre referencia de línea debe tirar unos pasos hacia atrás en previsión de pase largo, vigilancia del espacio a la espalda en disposición de correr hacia nuestra portería.





- Situación 4 —> jugador contrario que avanza, repliegue de zaga hasta que el poseedor del balón encuentre oposición por nuestra parte, e iniciamos el proceso. Jugador presionado, nos paramos, si da pase atrás salimos...



## **7. Balón parado.**

### **7.1. Saque banda.**

#### **7.1.1. Saque banda a favor.**

El mejor saque es el que se hace rápido y a los pies del compañero a poder ser.

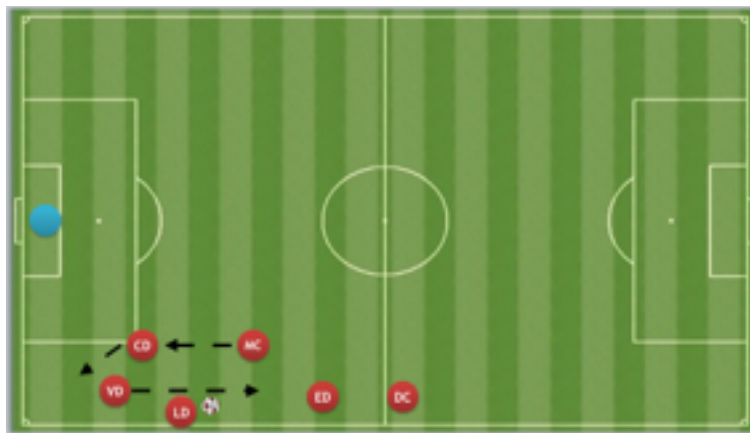
Intentaremos no jugar hacia atrás eso posibilitaría al equipo contrario salir y echarse encima nuestro. Según la zona haremos diferentes cortes y movimientos.

Como normas generales, además de la no jugar hacia nuestra portería, no meter balón por arriba al centro, donde siempre buscaremos los pies de los compañeros y si no

sabemos que hacer con el balón si que tiraremos el balón a la disputa aérea pero por banda. Por dentro al pie, por banda a la cabeza ( si no tengo opción de pie ).

Siempre saca el lateral del lado correspondiente, a no ser de disponer de un jugador de potente saque para los últimos metros.

- En zona de inicio y creación realizamos los siguientes cortes que ejecutan el central de ese lado, medio centro y volante correspondiente. El volante o interior arranca como último jugador, el central segundo y el medio centro como más adelantado y van cambiando puestos según el volante va adelantándose. Dejamos al delantero y al extremo en banda, uno a peinar y otro a la caída por detrás.



- Acercándonos a la zona de finalización variamos los movimientos. En estos ya solo actuarán el volante o interior, delantero centro y extremo de la zona. El extremo parte alejado por banda e inicia un movimiento de arrastre hacia nuestra portería, ese espacio lo ocupará el volante o interior, como lo quieras llamar que entra en carrera desde atrás. El saque lo realizaremos sobre el delantero centro que toca al volante que entra.



- En la zona de finalización ya solo actuarán extremo y lateral que saca. El extremo buscará la espalda del lateral de la siguiente manera. Acercándose mucho al sacador, intentando que su marca le siga, para posteriormente girar y aprovechar ese espacio.



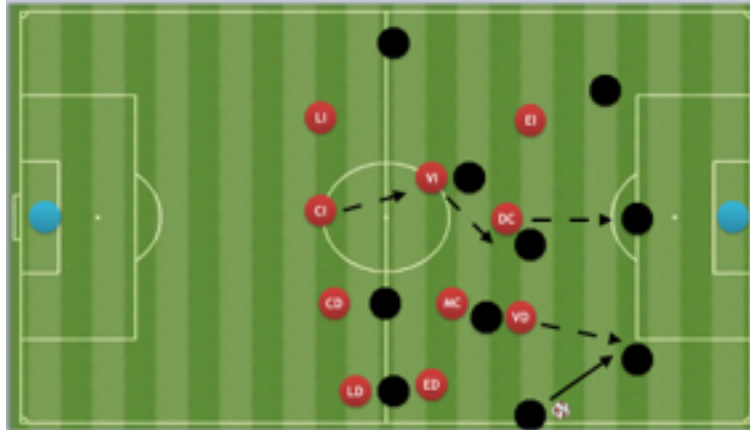
Es importante aclarar que solamente en esta jugada, el que viene a recibir la pelota puede venir mirando al que saca, dando el culo a la otra banda, ya que de esta forma, si recibe el saque de banda, solo tendría la opción de devolvérsela al que saca, siendo este pase muy fácil de apretar. Nuestros jugadores siempre vendrán a recibir bien perfilados, con la espalda a nuestra portería para poder atacar la portería contraria.

Los que miran a nuestra portería irán para poder dejar de cara a los demás compañeros o bien realizar una prolongación, pero nunca, podrá ir a recibir dándole el pecho al sacador y la espalda totalmente a la otra banda, ve muy poco campo así.

### **7.1.2. Saque banda en contra.**

Recordamos que el que no está por detrás del balón no defiende. por tanto, en el saque de banda, todos por detrás del balón para:

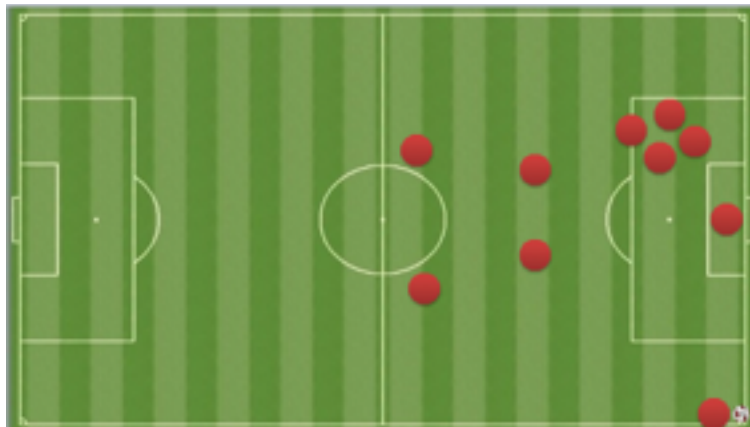
- Meter el cuerpo entre el rival y la portería.
- Provocar el pase atrás del equipo contrario y por tanto poder salir a la presión, la cual realizará el volante de ese lado, hasta que jueguen la lado contrario que irá el delantero.



## **7.2. Córner.**

### **7.2.1. A favor.**

Las jugadas pueden ir variando. Pero la estructura de ataque siempre es la misma. El lanzador, uno a incomodar al portero rival, 4 jugadores al remate, 2 a los rechaces y otros 2 alejados que cierran nuestra portería.

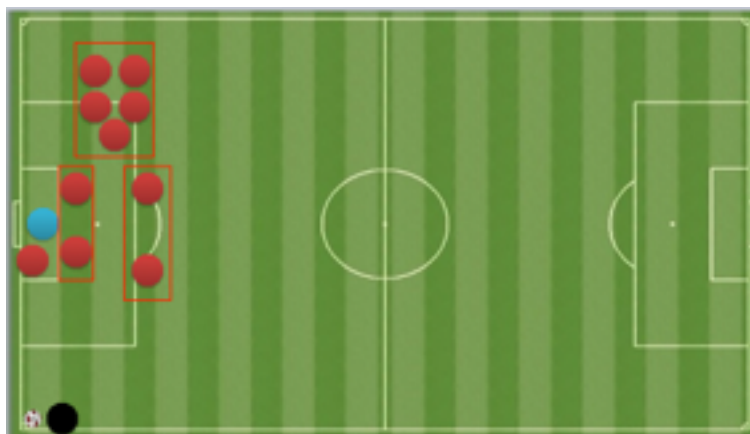


### **7.2.2. En contra.**

Bajamos todos, quedando uno en el palo, 5 jugadores a las marcas, 2 a los rechaces y 2 jugadores en la zona del área pequeña. Estos dos jugadores deben de ser los mejores rematadores del equipo, dejando al más alto en la primera zona y al otro en la segunda zona, con esto obligaremos a un saque alto, que podrá interceptar con mayor facilidad nuestro portero.

Si el equipo rival saca en corto, van 2 nuestros siempre también. El hombre del palo para romper fuera de juego y uno de los rechaces.

Bajan todos los jugadores porque, además de que lo primero es defender esa situación y buscamos acumular más que ellos, se multiplican nuestras opciones de ganar esa pelota. Juntar a nuestros jugadores, colocando en el rechace a uno de los hombres más rápidos para si cogemos, salir en conducción libre de marca. Si dejamos a alguno arriba fijo, es más fácil de cubrir y más difícil de llegar hasta él.



### **7.3. Saque de medio.**

#### **7.3.1. A favor.**

La mayoría de los equipos, aunque no tengan la pelota, parten abiertos, con los jugadores despreocupados que desde ahí le puedas atacar.

También suelen salir fuertes a la presión, pero tu tienes la protección de la distancia del círculo central. Si cuando realizas el saque, tu das pase corto hacia atrás y ese jugador que recibe espera a los movimientos de los demás, seguramente si sale en conducción hacia arriba, bata una o dos líneas rivales, ya que los delanteros rivales irán previsiblemente a por nuestros centrales, los extremos a por nuestro laterales y así.

¿Cuántas veces vemos que del saque de inicio, ese balón acaba en el central o portero y teniendo que golpear?

Lo que nosotros proponemos es sacar, que ellos se echen encima, pero esperar protegidos por la distancia y salir hacia delante.



## **8. Perfil jugadores.**

Decía Bill Beswick que si tuviera que describir en porcentaje al jugador perfecto sería algo así:

- Actitud ganadora 50%
- Organización defensiva 10%
- Organización ofensiva 10%
- Organización en las transiciones 10%
- Jugadas ensayadas 10%
- Jugadores especiales 5%
- Suerte 5%

Ya sabéis que no soy tan de cuantificar las cosas. A mi me gustan los jugadores que ante la pregunta de “¿Tú de que juegas?” te responden: “yo de titular”. Esa actitud. El tema de en que posición les coloques ya les da más igual. Nunca juzgaré a un jugador por sus errores, si no por su gana de corregirlos.

**LIBRO SESIONES**

# **TWITTER DT**





**10 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO**

**30 SESIONES**



**TWITTER DT**

  @emigleznosti

**SEMANA 1**

**ALAIN ALONSO**

 @alainalonso111

- **BARAKALDO** (BIZKAIA)
- **NIVEL 2** DE ENTRENADOR FEDERATIVO - COMIENZA EN OCTUBRE EL NIVEL 3 UEFA PRO
- **CURSO DE TECNOLOGÍAS APLICADAS AL FÚTBOL**, VÍDEO ANÁLISIS Y DISEÑADORES DE TAREAS.
- CURSO DE TAGEADORES.
- **6 TEMPORADAS** ENTRENANDO EN **REGIONAL** BIZKAINA:
- 2 EN 2º REGIONAL + 3 EN 1º REGIONAL + 1 EN PREFERENTE.



JB Monterrey



	<b>Entrenador</b>	Alain Alonso	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	MARTES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>		
	<b>Categoría</b>				

<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>25 min</b>
8' carrera continua					
10' calentamiento+estiramientos					
7' circulación de balón					



<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>59'</b>
------------------------	--	--	--	--	------------

<b>Tarea 1</b>		<b>Rondo con transiciones</b>					
<b>Tiempo</b>	7'	<b>Repeticiones</b>	2 (3' pausa)	<b>Espacio</b>	20x10	<b>Jugadores</b>	10 (20)
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se trata de mantener balón en una zona y llegar a la contraria al dar mínimo 5 toques, una vez se cambie de zona jugadores laterales y centra de poseedores mas 1 defensores realizan transición a zona contraria.					
		<b>Objetivos</b>	Poseedores: Mantener balón, apoyos, 3erhombre, orientaciones... Defensores: Tapar líneas de pase, coberturas, transiciones def...				
		<b>Normas</b>	2 toques maximo, quien pierda balón entra el y su derecha, cambiar jugador central casa 2 min.				
<b>Variantes</b>	Variar toques, realizar PTP, colocar mini porterías fuera para finalizar tras robo...					<b>Tiempo</b>	17'

<b>Tarea 2</b>		<b>Posesión 3 zonas</b>					
<b>Tiempo</b>	5	<b>Repeticiones</b>	3 (2' pausa)	<b>Espacio</b>	40x30	<b>Jugadores</b>	18 (+2C)
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Mantener balon en una zona (6x3) y al dar un minimo de 6 toques lanzar balón a zona contraria, defensores transitan zonas, si defensores interceptan pase o roban finalizan en mini porterías y poseedores realizan PTP. Sumar 1 comodin en cada zona para llegar a 20 jugadores.					
		<b>Objetivos</b>	Poseedores: Mantener balón, apoyos, 3erhombre, orientaciones... Defensores: Tapar líneas de pase, coberturas, transiciones def...				
		<b>Normas</b>	2 toques máximo, hasta tocar balón receptor no entran defensores.				
<b>Variantes</b>	Variar toques, pase por arriba o por abajo...					<b>Tiempo</b>	21'

<b>Tarea 3</b>		<b>Transiciones en campo F7</b>					
<b>Tiempo</b>	5min	<b>Repeticiones</b>	3 (2' pausa)	<b>Espacio</b>	F7	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Contraataques de 5x5, sale equipo atacante a hacer gol y defensor realiza repliegue inetsnivo, una vez finalizada acción, equipo atacante realiza repliegue y sale otro equipo que esta fuera esperando.					
		<b>Objetivos</b>	Atacantes: Contraataque, pocos toques y finalizar Defensores: Reorganizarse, repliegue inensivo.				
		<b>Normas</b>	Toque libre, no sale equipo nuevo hasta finalizar accion del 5x5.				
<b>Variantes</b>	Delimitar toques, marcar línea de limite de repliegue...					<b>Tiempo</b>	21'

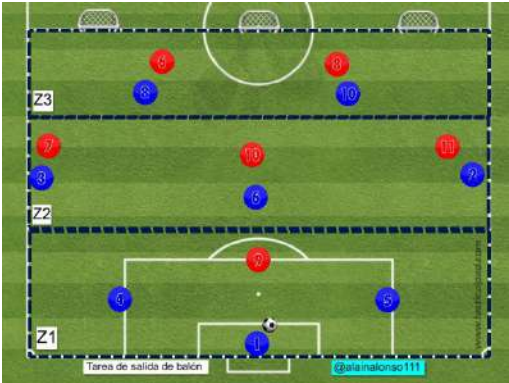
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					<b>6'</b>
Estiramientos					<b>TOTAL TIEMPO</b>
					<b>90'</b>

	<b>Entrenador</b>	Alain Alonso	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	JUEVES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>		
	<b>Categoría</b>				

<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>25 min</b>
8' carrera continua					
10' trabajo de CORE					
7' circulación de balón					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>65'</b>
------------------------	------------

<b>Tarea 1</b>		Rondo para progresar					
<b>Tiempo</b>	4'	<b>Repeticiones</b>	3 (1' pausa)	<b>Espacio</b>	10x12	<b>Jugadores</b>	18 (2C)
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Rondo para progresar e intentar llegar de lado a lado, los jugadores centrales defensores intentar tapar líneas de pase en el 4vs2, si hay robo se anulan zonas y PTP. Colocar comodines para completar jugadores.					
		<b>Objetivos</b>	Poseedores: Progresar, buscar hombre libre, 3er hombre... Defensores: Tapar líneas de pase, bascular juntos...				
		<b>Normas</b>	2 toques maximo, no se puede salir de zonas, tras robo realizar PTP.				
<b>Variantes</b>	Variar toques, elimianr zonas, colocar mini porterias para finalizar tras robo...					<b>Tiempo</b>	15'

<b>Tarea 2</b>		Tarea para trabajo de salida de balón.					
<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2 (2' pausa)	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Tarea de salida de balón, superioridad en Z1 3vs1, entrar en Z2 con balón en conducción o haciendo acción de tercer hombre con Z2. Intentar hacer gol en miniporterias, con robo, se anulan zonas y se genera ataque.					
		<b>Objetivos</b>	Poseedores: Progresar, fijar, dividir, buscar hombre libre... Defensores: Tapar líneas pase, presión alta, vigilancias, tras robo finalizar Solo se puede acceder a otras zonas en conducción de balón o con acción de tercer hombre...				
		<b>Normas</b>	Defensores con robo intentar hacer gol en porteria grande				
<b>Variantes</b>	Dejar a jug. de Z2 entrar en Z1, dejar a jug. en Z3 entrar en Z2, superar líneas con desmarques en ruptura.					<b>Tiempo</b>	20'

<b>Tarea 3</b>		Partido con sistemas 1-4-1-4-1 VS 1-4-4-2					
<b>Tiempo</b>	30'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Campo entero	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Partido para trabajar los 2 sistemas utilizados por nosotros.					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>						<b>Tiempo</b>	30'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>					<b>5'</b>
Estiramientos					<b>TOTAL TIEMPO</b>
					<b>95'</b>

	<b>Entrenador</b>	Alain Alonso	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	VIERNES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>		
	<b>Categoría</b>				

<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>30 min</b>
8' carrera continua					
10' calentamiento+estiramientos					
5' de salidas					
7' Circulación de balón					

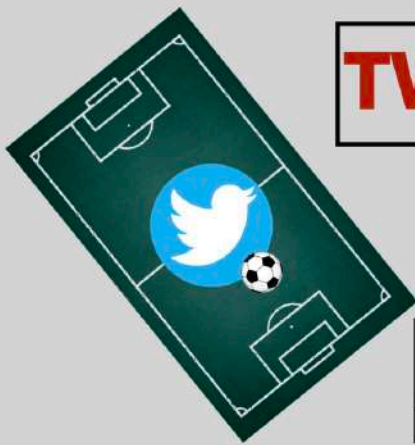
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				
------------------------	--	--	--	--

<b>Tarea 1</b>		Tiros a porteria					
<b>Tiempo</b>	5'	<b>Repeticiones</b>	4 (1' pausa)	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Realizar las acciones en cada pica y finalizar con tiro a puerta.					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>					<b>Tiempo</b>	24'	



<b>Tarea 2</b>		Llegadas a porteria					
<b>Tiempo</b>	5'	<b>Repeticiones</b>	2 (2' pausa)	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Realizar movimientos y acciones de llegada por banda para finalizar con centro lateral.					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>					<b>Tiempo</b>	14'	

<b>Tarea 3</b>		Trabajo de balón parado					
<b>Tiempo</b>	20	<b>Repeticiones</b>		<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Trabajo de balón parado de corner y falta lateral.					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>					<b>Tiempo</b>	20'	

<b>VUELTA A LA CALMA</b>					<b>5'</b>
Estiramientos					<b>TOTAL TIEMPO</b>
					<b>93'</b>



**TWITTER DT**

  @emigleznosti

**SEMANA 2**

**ARIEL FLORES**

 @aRielGunner02

- **CIUDAD DE MÉXICO** (MÉXICO)
- **JUGADOR:**
- **2ª DIVISIÓN:** DEPORTIVO NUEVO CHIMALHUACAN, SPORTING CANAMY.
- **3ª DIVISIÓN:** SAN JOSE DEL ARENAL, PATO BAEZA, DEPORTIVO NUEVO CHIMALHUACAN
- **PREFERENTE:** REAL MURCIA C
- **ENTRENADOR:** AUXILIAR TECNICO PREBENJAMIN C (REAL MURCIA) DT LEÓN IXTAPALUCA SUB 17, DT SIERRA NEVADA SUB 11, DT CLUB TIGRES ARVAN



	<b>Entrenador</b>	Ariel Flores	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	MARTES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>		
	<b>Categoría</b>				

<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>30'</b>
10' Técnica individual y por parejas					
8' Ejercicios de pliometría con escalera y salidas					
12' Rueda de pase con variantes					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>64'</b>
------------------------	--	--	--	--	------------

<b>Tarea 1</b>		Rondo con presión y comodín					
<b>Tiempo</b>	12'	<b>Repeticiones</b>	2 series	<b>Espacio</b>	25 x 15	<b>Jugadores</b>	11
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Rondo 8 vs 2 con un comodín donde se busca que la oposición trabaje el robo de balón, la presión y trabajo condicional (resistencia)					
		<b>Objetivos</b>	Ataque: pase, recepción, movilidad, línea de pase Defensa: robo de balón, presión, tapar línea de pase. Condicional (resistencia)				
		<b>Normas</b>	Buscar el pase con comodín 1 punto. Cada 3 minutos cambio de comodín y oposición.				
<b>Variantes</b>	Toques libres, 1 toque, 2 toques.					<b>Tiempo</b>	24'

<b>Tarea 2</b>		Posesión de balón adaptada al modelo de juego					
<b>Tiempo</b>	20	<b>Repeticiones</b>		<b>Espacio</b>	40 x 40	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Posesión de balón de 2 equipos en el cual se debe sacar a un compañero con un pase, que reciba correctamente el pase y salga del espacio para que el pasador se quede en él en apoyo.					
		<b>Objetivos</b>	Ataque: posesión de balón, pase, amplitud, recepción, líneas de pase. Defensa: cambio de rol ataque - defensa				
		<b>Normas</b>	1- Solo vale el punto cuando se recibe dentro. 2- Se puede entrar al cuadrado solo en pase al espacio.				
<b>Variantes</b>	El punto es válido al sacar del espacio a mi compañero si recibe correctamente. El punto vale cuando mi compañero recibe en el espacio.					<b>Tiempo</b>	20

<b>Tarea 3</b>		Posesión de balón con finalización en mini - porterías					
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2 series	<b>Espacio</b>	30 x 30	<b>Jugadores</b>	10
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Mantener la posesión y dar 5 pases para poder buscar al jugador que se encuentra en el area delimitada, en situación de 1 vs 1 para definir en mini - portería.					
		<b>Objetivos</b>	Ataque: dar 5 pases. Posesión, pase, recepción, orientación. Defensa: presión, tapar líneas de pase, cambio de rol.				
		<b>Normas</b>	Dar 5 pases para buscar a jugador en situación 1 vs 1 para definir.				
<b>Variantes</b>	Cambiar definidores y defensores.					<b>Tiempo</b>	20

<b>VUELTA A LA CALMA</b>					<b>6'</b>
Estiramiento dirigido y feedback de la sesión					<b>TOTAL TIEMPO</b>
					<b>100'</b>

	<b>Entrenador</b>	Ariel Flores	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	JUEVES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>		
	<b>Categoría</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>30'</b>
15' Trabajo analítico de pase y recepción					
Pase y velocidad. Conducción y pared.					
15' Cuatro rondos de 4 vs 1					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>						<b>60'</b>	
<b>Tarea 1</b>		Posesión de balón con definición					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
<b>Descripcion de la tarea</b>							
				<b>Objetivos</b>			
				Ataque: dar 10 pases para buscar área delimitadas para centro y remate			
				Defensa: robo, cambio de rol y despejes			
<b>Normas</b>				Se deben de dar 10 pases antes de buscar la profundidad en los cajones. En el área solo puede haber 1 vs 1. Llevar al cajón es un punto, si se hace gol vale doble.			
<b>Variantes</b>				Variar los toques a los que se puede jugar			
				<b>Tiempo</b>			
				20'			
<b>Tarea 2</b>		Salida de balón					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
<b>Descripcion de la tarea</b>							
				<b>Objetivos</b>			
				Ataque: presión, recuperar y definir			
				Defensa: sacar la pelota jugada hasta medio campo y hacer gol			
<b>Normas</b>				Inician defensores y si pierden balón hay cambio de rol rápido. Gol en mini portería vale doble.			
<b>Variantes</b>				Una vez inician defensores y otra atacantes			
				<b>Tiempo</b>			
				20'			
<b>Tarea 3</b>		Partido con estructura y modelo de juego					
<b>Tiempo</b>	20	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Campo entero	<b>Jugadores</b>	22
<b>Descripcion de la tarea</b>							
				<b>Objetivos</b>			
				Un equipo juega en estructura 3-4-3 y otro en 4-1-4-1			
				Trabajar modelo de juego en ataque y defensa			
<b>Normas</b>				Priorizar modelo de juego			
<b>Variantes</b>				Gol de centro vale doble			
				<b>Tiempo</b>			
				60'			

<b>VUELTA A LA CALMA</b>						<b>5'</b>
Estiramientos dirigidos						<b>TOTAL TIEMPO</b>
						<b>95'</b>

	<b>Entrenador</b>	Ariel Flores	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	VIERNES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>		
	<b>Categoría</b>				

<b>CALENTAMIENTO</b>			<b>20'</b>		
5' Juego en parejas dominando					
5' Pases 5, 10, 20 metros					
10' Fútbol 11 vs 11 con las manos					

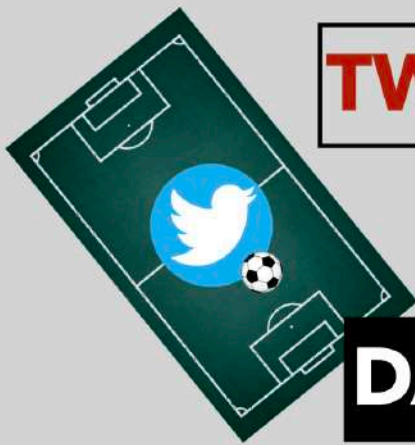
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>65'</b>	
------------------------	--	--	--	--	------------	--

<b>Tarea 1</b>		Finalizaciones con oposición					
<b>Tiempo</b>	25'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Circulación de balón y lanzamiento para que haya despeje y luego se produzca una situación de ataque dirigida					
		<b>Objetivos</b>	Ataque: hacer gol Defensa: recuperar y hacer gol en mini - portería				
		<b>Normas</b>	Si defensa recupera gol en mini - portería que vale doble				
<b>Variantes</b>							
		<b>Tiempo</b>					
		25'					

<b>Tarea 2</b>		Finalizaciones con oposición					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Balón a delantero que deja de cara y mediocentro desplaza a cualquiera de las 2 bandas. Se produce un centro en el que delantero va al primer palo, extremo contrario a 2º palo y mediocentro a rechace. Defienden 2 centrales					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>							
		<b>Tiempo</b>					
		20'					

<b>Tarea 3</b>		Partido 11 vs 11					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Partido aplicando modelo de juego y entrenando ABP					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>							
		<b>Tiempo</b>					
		20'					

<b>VUELTA A LA CALMA</b>					<b>5'</b>	
Estiramiento dirigido. Charla previa al partido					<b>TOTAL TIEMPO</b>	
					<b>90'</b>	



**TWITTER DT**

  @emigleznosti

**SEMANA 3**

**DAVID CANO**

 @davidmoraleja

- **MORALEJA (CÁCERES)**
- **TÉCNICO DEPORTIVO EN FÚTBOL NIVEL I**
- **PREPARADOR DE PORTEROS EN 1ª DIVISIÓN EXTREMEÑA**
- **ENTRENADOR EN AD VILLA DE MORALEJA**
- **PREPARADOR DE PORTEROS EN AD VILLA DE MORALEJA**
- **ENTRENADOR FÚTBOL BASE CATEGORÍA BENJAMÍN HASTA JUVENIL**



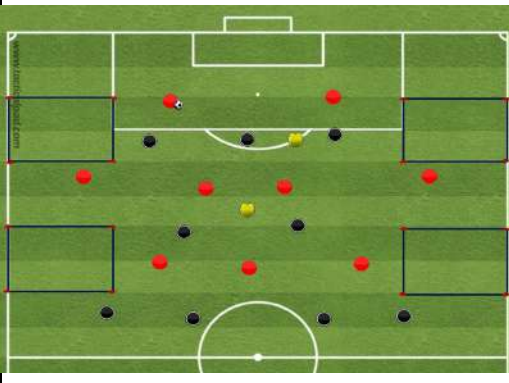




	<b>Entrenador</b>	DAVID CANO	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	MARTES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	7	
	<b>Categoría</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>20'</b>
8' Carrera continua					
4' Estiramientos dinámicos					
8' Rueda de pase táctica. 4 grupos de 5 jugadores					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>						<b>65'</b>	
<b>Tarea 1</b>		<b>JUEGO DE POSICIÓN</b>					
<b>Tiempo</b>	10	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se disponen 3 en el campo donde situamos a los jugadores por posiciones, emparejados al hombre. No se puede invadir una zona que no sea la propia, a no ser que el entrenador modifique la norma para generar supeioridades / inferioridades.					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>	Jugar a 2 toques. 8 pases seguidos, gol				
<b>Variantes</b>	Jugar a 1 toque				<b>Tiempo</b>	20	
<b>Tarea 2</b>		<b>CIRCULACIÓN DE BALÓN</b>					
<b>Tiempo</b>	10	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	40 x 40	<b>Jugadores</b>	20 + 2
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se juega 10x10 en espacio reducido. Cada equipo tendrá 2 comodines por fuera en zona de finalización. Para poder marcar gol es OBLIGATORIO jugar con los 2 COMODINES DE FUERA					
		<b>Objetivos</b>	Marcar gol a partir de centro lateral tras circulación de balón				
		<b>Normas</b>	Gol vale doble si proviene de centro lateral				
<b>Variantes</b>					<b>Tiempo</b>	20	
<b>Tarea 3</b>		<b>PARTIDO MODIFICADO</b>					
<b>Tiempo</b>	12	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	20 + 2
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Un equipo juega combinativo y ptp 1-4-2-3-1. El equipo contrario jugará 1-4-4-2 repliegue intensivo y contraataque.					
		<b>Objetivos</b>	Mejorar el ataque organizado y la PTP.				
		<b>Normas</b>	Incidir en Paredes y desdoblamientos.				
<b>Variantes</b>	Al descanso cambio de campo				<b>Tiempo</b>	25	

<b>VUELTA A LA CALMA</b>						<b>5'</b>
Estiramientos y abdominales						<b>TOTAL TIEMPO</b>
						<b>90</b>

	<b>Entrenador</b>	DAVID CANO	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	JUEVES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	8	
	<b>Categoría</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>20'</b>
8' Carrera continua				Se hacen 4 grupos de 5. Al toque del silbato los jugadores tendrán que irse a otro rondo, el que se quede sin cono irá al	
4' Estiramientos dinámicos					
8' Calentamiento interválico					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>							<b>65'</b>
<b>Tarea 1</b>		<b>POTENCIA AERÓBICA Y CIRCULACIÓN DE BALÓN</b>					
<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	45 x 30	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se juegan en mitad de campo 9x9+2C. El primer objetivo es conseguir que el balón pase por unas zonas determinadas del campo. Cada vez que el balón pasé por esas zonas será un punto. Otro objetivo es recuperar el balón cuando se pierde lo antes posible, por lo tanto, si una vez perdido el balón se recupera antes que el equipo rival de 3 pases se sumará también un punto.					
		<b>Objetivos</b>	Mejorar la circulación de balón y presión tras pérdida				
		<b>Normas</b>					
		<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	20'
<b>Tarea 2</b>		<b>PARTIDO TÁCTICO</b>					
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	100 x 68	<b>Jugadores</b>	20 + 2
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Un equipo en defensa organizada 4-4-2. Líneas muy juntas. No dejar jugar a su jugador referencia. Pressing total en zona media. Cuidado con las transiciones ofensivas. Otro equipo 3-1-4-2. Para evitar transiciones hacer faltas leves (agarrones)					
		<b>Objetivos</b>	Mejorar aspectos tácticos del partido				
		<b>Normas</b>	Siempre equipo en 2 carriles				
		<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	20
<b>Tarea 3</b>		<b>PARTIDO TÁCTICO</b>					
<b>Tiempo</b>	12'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	100 x 68	<b>Jugadores</b>	20 + 2
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Juego combinativo buscando los espacios que se crean entre los centrales. Líneas muy juntas y salir rápido al contraataque. Un equipo forma en 3-2-3-2					
		<b>Objetivos</b>	Mejora juego directo y la creación de espacios				
		<b>Normas</b>					
		<b>Variantes</b>	Al descanso cambio de campo			<b>Tiempo</b>	25'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>							<b>5'</b>
Estiramientos y abdominales						<b>TOTAL TIEMPO</b>	90'

	<b>Entrenador</b>	DAVID CANO	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	VIERNES	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	9	
	<b>Categoría</b>				

<b>CALENTAMIENTO</b>			<b>20'</b>		
8' Carrera continua					
4' Estiramientos dinámicos					
8' Fútbol tenis - campeonato por parejas					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>65'</b>	
------------------------	--	--	--	--	------------	--

<b>Tarea 1</b>		<b>CIRCULACIÓN DE BALÓN</b>					
<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	45 x 30	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se juega en 4 cuadrados y el balón debe pasar por los 4 cuadrados para sumar punto. También se suma punto si se pierde balón en un cuadrado y se recupera en el mismo. (PTP).					
		<b>Objetivos</b>	Circulación de balón y presión tras pérdida				
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>						<b>Tiempo</b>	20'

<b>Tarea 2</b>		<b>CIRCULACIÓN DE BALÓN + TRANSICIÓN DEFENSIVA</b>					
<b>Tiempo</b>	10	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	20 + 2
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Un equipo: Juegan 1-3-2-3-2. Ataque combinativo, circulación de balón. Amplitud con laterales y extremos por dentro. Otro equipo juega 1-4-3-1-2. Repliegue intensivo y salida al contraataque.					
		<b>Objetivos</b>	Mejora de la circulación y transición defensiva				
		<b>Normas</b>	Marcamos carriles y obligamos a que haya circulación de balón				
<b>Variantes</b>						<b>Tiempo</b>	20'

<b>Tarea 3</b>		<b>CAMPEONATO REY DE LA PISTA</b>					
<b>Tiempo</b>	25'	<b>Repeticiones</b>		<b>Espacio</b>	50 x 40	<b>Jugadores</b>	20 + 2
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Partidos de 4' + 1' de recuperación. 3 equipos de 6 + 2 comodines interiores					
		<b>Objetivos</b>	Finalizaciones Cohesión grupal				
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>						<b>Tiempo</b>	25'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>					<b>5'</b>	
Estiramientos y abdominales					<b>TOTAL TIEMPO</b>	
					<b>90'</b>	



## TWITTER DT

  @emigleznosti

SEMANA 4

# IMANOL

 @imanol1088

- **LEKO, GIPUZKOA** (PAÍS VASCO)
- **TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR** - NIVEL III UEFA PRO
- **CURSO METODOLOGÍA** CON KIMETSPORT IMPARTIDO POR GARI FULLAONDO
- **11 TEMPORADAS** COMO ENTRENADOR DE FÚTBOL BASE
- **1 TEMPORADA** COMO TÉCNICO ANALISTA EN 2ºB
- **EN LA ACTUALIDAD:** ENTRENADOR EN EL INFANTIL HONOR DEL REAL UNIÓN CLUB IRÚN

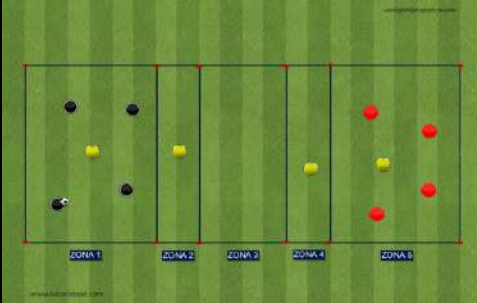


	<b>Entrenador</b>	Imanol Petronilha	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Martes	
	<b>Club</b>	Real Unión Club Irún	<b>Nº Sesión</b>	10	
	<b>Categoría</b>	Técnico analista 2ºB			
<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>27'</b>
12' Movimientos articulares + salidas					
15' Rueda de pases					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>82'</b>
------------------------	------------

<b>Tarea 1</b>		<b>TRABAJO FÍSICO + FINALIZACIONES 1 vs 1</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	52 x 68 m.	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>			
		Trabajo previo de F. Explosiva con transferencia a balón finalizando a puerta con oposición. Una vuelta consta de 4 vs 2 que se irán incorporando en situaciones de 1x1, 2x1, 3x2 y 4x2 + guardametas.			
		<b>Objetivos</b>	Condiciones físicas y técnico-tácticas en finalización		
			Mejora 1 vs 1 defensivo		
		<b>Normas</b>	Realizar la tarea previa y salir a la vez para evitar ventajas.		
<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	
					20'

<b>Tarea 2</b>		<b>POSESIÓN + TRABAJO FÍSICO</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	35x20m	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>			
		4vs 4 + 2. Tras un trabajo previo el equipo que primero llegue al recuadro de juego debe mantener la posesión de la pelota durante 15". Si el equipo defensor recupera debe hacer gol en las miniporterías.			
		<b>Objetivos</b>	Mantener la pelota en un espacio reducido.		
			Cambio de rol ataque - dfensa		
		<b>Normas</b>	15" a 2 toques. En caso del equipo "robador" toques libres para cumplir rápidamente con su objetivo.		
<b>Variantes</b>	No situar límite de toques. El comodín siempre participa con el equipo ofensivo.			<b>Tiempo</b>	
					15'

<b>Tarea 3</b>		<b>CONSERVACIÓN + BUSCAR PASE AL ESPACIO</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	60x20m	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>			
		Se juega en zona 1 con el objetivo de llegar a zona 5. Para ello se ha de invadir la zona intermedia, la 3, con un pase al espacio.			
		<b>Objetivos</b>	Circulación, ocupación del espacio, líneas de pase y perfiles		
			Defender líneas de pase		
		<b>Normas</b>	1 sólo toque por jugador ofensivo. A los 4' cambiamos el grupo que defiende.		
<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	
					20'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>8'</b>
Estiramientos	<b>TOTAL TIEMPO</b>
	<b>90'</b>

	<b>Entrenador</b>	Imanol Petronilha	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Jueves	
	<b>Club</b>	Real Unión Club Irún	<b>Nº Sesión</b>	11	
	<b>Categoría</b>	Técnico analista 2ºB			
<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>18'</b>
8' Movimientos articulares.					
10' Salida + finalización					
2 equipos y 3 miniporterías					
1 equipo realiza sprint+ busca el gol					
1 equipo se posiciona para defender.					

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>67'</b>
------------------------	------------

<b>Tarea 1</b>		<b>POSESIÓN 3 ZONAS</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	30x55m	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>			
		Zonas exteriores de 30x20m y una central de 30x15m. Los comodines estarán situados por fuera. 4 de los defensores deberán buscar el robo. Para cambiar la orientación obligado jugar con los comodines exteriores y un jugador del equipo opuesto ha de entrar para combinar con los comodines.			
		<b>Objetivos</b>	Circulación, líneas de pase. Desmarque de ruptura Equipo defensivo cerrar esas líneas de pase. Presión, acoso y robo		
		<b>Normas</b>	2 toques máximo. Realizar desmarques de apoyo y hacer hincapié en las orientaciones corporales ofensivas y defensivas.		
<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	18'

<b>Tarea 2</b>		<b>TRANSICIONES CONTINUAS</b>				
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	40x68m	<b>Jugadores</b>	22	
		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		3 equipos por oleadas. 8' para cada tarea. Hay 2 zonas en la externa donde jugarán los comodines. Oleadas de 3 vs 2 en 30". Se inicia mediante un golpeo largo a un comodín y este descarga sobre el equipo ofensivo. Si se finaliza, el mister jugará con uno de los comodines buscando la transición defensiva del equipo que acaba de atacar. Si los jugadores son los que recuperan, el mister no interviene.				
		<b>Objetivos</b>	Transiciones Cambio de actitud inmediatamente tras la pérdida de la posesión			
		<b>Normas</b>	30" de acción por grupo. Si la pelota sale fuera, inmediatamente el entrenador mete en juego una. No parar el ritmo.			
<b>Variantes</b>	No situar límite de toques. El comodín siempre participa con el equipo ofensivo.				<b>Tiempo</b>	24'

<b>Tarea 3</b>		<b>PARTIDO CAMPO COMPLETO 11 X 11</b>				
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	105 x 68	<b>Jugadores</b>	22	
		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		Partido 11x11 a campo entero. Buscamos potenciar el modelo de juego y los diferentes ejercicios llevados a cabo en las sesiones previas.				
		<b>Objetivos</b>	Ataques en zonas periféricas y las transiciones D/A Defensivamente buscaremos tener bien cerrado el pasillo central			
		<b>Normas</b>	Podemos condicionar el partido pero en este caso sera un partido libre de media hora. Siempre podemos incluir condicionantes			
<b>Variantes</b>					<b>Tiempo</b>	25'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>5'</b>
Estiramientos	<b>TOTAL TIEMPO</b>
	<b>90'</b>

	<b>Entrenador</b>	Imanol Petronilha	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Viernes	
	<b>Club</b>	Real Unión Club Irún	<b>Nº Sesión</b>	12	
	<b>Categoría</b>	Técnico analista 2ºB			
<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>24'</b>
12' Movimientos articulares.					
12' Rueda de pases.					

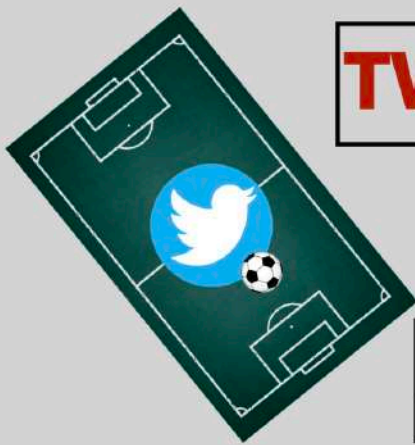
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>58'</b>
------------------------	------------

<b>Tarea 1</b>		<b>POSESIÓN POR OLEADAS + TRANSICIONES</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	30x40m	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>			
		2 equipos más 2 comodines exteriores que iremos rotando. Jugarán un 3x4 +2C . El equipo ofensivo buscará hacer gol junto a la ayuda de los comodines exteriores habiendo hecho primero una posesión de 15" sin robo ni pérdida en la zona marcada. Si el equipo defensivo roba, junto con los comodines debe buscar rápidamente hacer gol en una miniportería. Si cumplen los 15" de posesión, inician ataque sobre portería.			
		<b>Objetivos</b>	Posesión previa a la finalización. Buscar espacios interiores y descargas Equipo defensivo mantener un equilibrio y buscar una transición rápida.		
		<b>Normas</b>	No más de 2 toques.		
<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	32'



<b>Tarea 2</b>		<b>FINZALIZACIONES SIN OPOSICIÓN</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	Área	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>			
		Dos equipos separados en tres postas. Mediante una pequeña competición queremos fomentar actitudes agresivas cara a gol. Buscar una combinación previa para la finalización. Una doble pared inicial entre jugador "1" y "2". Una dejada de "1" sobre "3" y este pasa a "2" que tras desdoblarse finaliza sobre portería.			
		<b>Objetivos</b>	Hacer gol. No descuidar el rechace.		
		<b>Normas</b>	Combinaciones rápidas. NO DESCUIDAR EL RECHACE.		
<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	2x8'-16'

<b>Tarea 3</b>		<b>TRABAJO TÁCTICO Y ABP</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Espacio</b>	68 x 52	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>			
		No sobrecargar de trabajo al plantel. Realizaremos trabajo de táctica y posicionamiento del rival y ABP.			
		<b>Objetivos</b>	Conocer cierta disposición del rival sobre el campo. Trabajar sobre las ABP ofensivas y defensivas		
		<b>Normas</b>	Atención sobre el trabajo de pizarra		
<b>Variantes</b>				<b>Tiempo</b>	10'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>8'</b>
<b>TOTAL TIEMPO</b>	
<b>90'</b>	



**TWITTER DT**

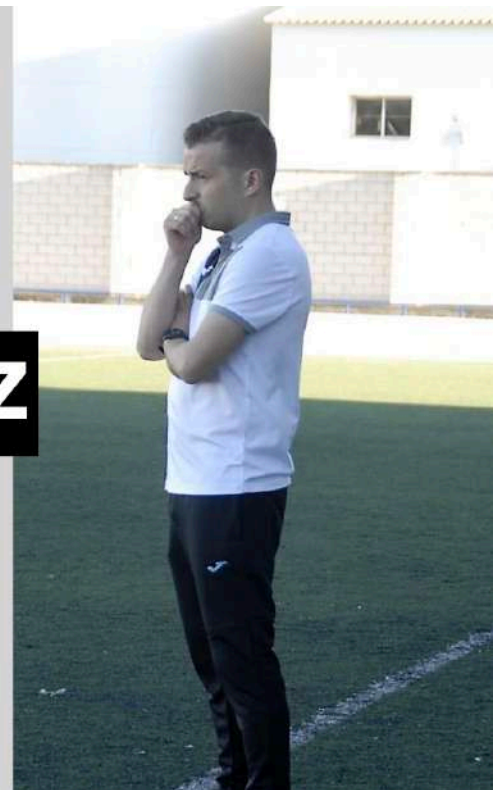
  @emigleznosti

**SEMANA 5**



**JAVI GÓMEZ**

 @JGomezRegatero

- **MOTA DEL CUERVO** (CUENCA)
- **EX-JUGADOR** DE LA BASE DEL REAL SPORTING DE GIJÓN - FORMADO EN MAREO
- **ENTRENADOR:** TODAS LAS CATEGORÍAS, DESDE PREBENJAMINES HASTA SENIOR.
- **TRAYECTORIA SENIOR:** CDU CRIPTANENSE DE CAMPO DE CRIPTANA
- **TRAYECTORIA FÚTBOL BASE:** JUVENIL DEL CLUB DE FÚTBOL MOTA DEL CUERVO, ALEVÍN DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE QUINTANAR DE LA ORDEN, Y EQUIPOS BENJAMIN Y PREBENJAMIN DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CDU CRIPTANENSE





	<b>Entrenador</b>	Javi Gómez Regatero	<b>Fecha</b>	1er Día de Semana	
	<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Martes	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	13	
	<b>Categoría</b>				

CALENTAMIENTO		40'
Rondos lúdicos 5'	1. Planchas cambiando apoyo + escalera + sprint 5 metros. 2. Pata coja pasándose el balón de forma dinámica + saltos/zancadas diagonales 3. Planchas laterales con giro + zancadas dinámicas con giro con B.M. 4. Peso muerto uni + Ace / Desac + sprint 10 metros. 5. Supermán + saltos horizontales dinámicos (CEA). 6. Sentadilla uni + técn. de carrea + sprint 5 metros. 7. Elevar cadera + skipping vallas sprint 10 metros.	
Movilidad articular dinámica dirigida + desplazamientos específicos. 10'		
Rondos condicionados a modelo de juego. 10'		
Circuito: Preventivo focalizado + ejercicio dinámico (1' x posta - 30' descanso)		



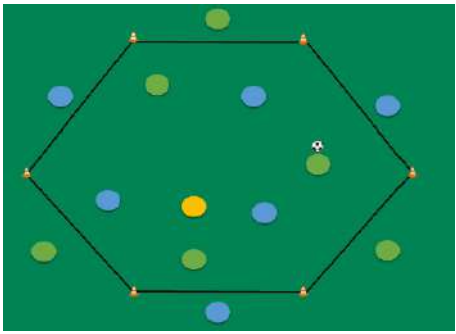
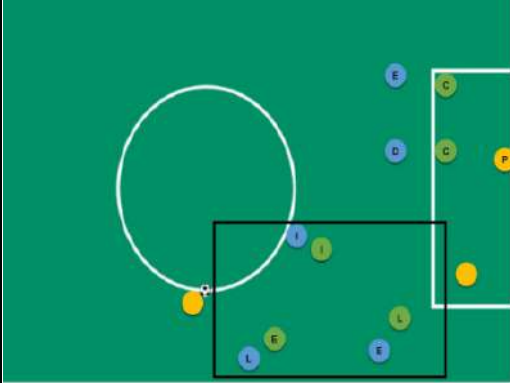
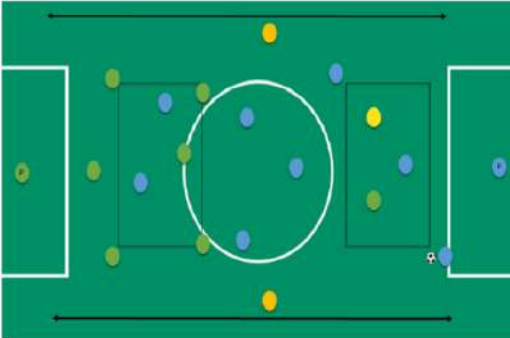
PARTE PRINCIPAL		35'
-----------------	--	-----

Tarea 1							
Tiempo	5'	Repeticiones	3	Espacio	20 x 30	Jugadores	15 aprox
	<b>TAREA DE ESTRUCTURA COMPLETA / Juego de Posesión 5x5+5</b>						
	Se disponen tres equipos de 5 jugadores, los jugadores de los equipos en posesión (azul y amarillo) se ubican según dibujo, laterales y extremos en las zonas laterales, centrales, interiores y mediocentros en el centro. El equipo en posesión deberá circular el balón con el objetivo de atraer rivales e ir progresando hacia zonas menos pobladas, tras robo cambio de rol del equipo que pierde con el que recupera.						
	<b>Obj. Defensivos</b>	<b>Principios Defensivos:</b> fomentar la defensa en bloque, y tapar las líneas de pase. <b>Subprincipio:</b> PTP solo en los laterales.					
	<b>Obj. Ofensivos</b>	<b>Principios Ofensivos:</b> amplitud en posesión, generación de constantes líneas de pase <b>Subprincipio:</b> profundidad y dar opción de lejano.					
<b>Variantes</b>	Ultima serie pongo porterías pequeñas 2 en cada lado y se debe finalizar						<b>Tiempo</b> 15'

Tarea 2							
Tiempo	9'	Repeticiones	2	Espacio	50 x 70	Jugadores	22
	<b>TAREA DE ESTRUCTURA COMPLETA / ATAQUE vs DEFENSA</b>						
	2 equipos, el atacante es el que tienen 10 jugadores y el defensor 9, más un comodín que jugará en la zona especificada. Al atacar a un equipo que defiende en bloque bajo, buscamos las acciones 2x2 en banda + incorporaciones de jugadores de 2ª línea + ocupar zonas de segunda jugada + buen cambio de rol tras pérdida. El equipo atacante inicia juego y deberá circular en amplitud para movilizar al adversario. Al jugar con dos hombres más tendrán que encontrar también al hombre libre que dé solución a esas situaciones de 2x1, mediante conducciones y fijación. Cuando el equipo defensor robe, deberá jugar con el comodín para puntuar. El atacante solo puntúa con el gol.						
	<b>Obj. Defensivos</b>	<b>Principios Defensivos:</b> se defiende en bloque bajo, poniendo mucha atención en las coberturas y estar atentos a las interceptaciones. <b>Subprincipio:</b> Medios se posicionan en triangulo con la basculación					
	<b>Obj. Ofensivos</b>	<b>Principios Ofensivos:</b> realizar una buena ocupación racional de espacio, para realizar una buena amplitud, realizar una buena circulación de balón. <b>Subprincipio:</b> ofensivos buscan atraer para mover					
<b>Variantes</b>	1ª Serie juegan todos a 3 toques y acabando jugada por lado opuesto al inicio de la misma. 2ª Serie libre.						<b>Tiempo</b> 20'

VUELTA A LA CALMA		10'
-------------------	--	-----

Planchas lat- front.	<b>TOTAL TIEMPO</b>
Estiramientos pasivos suaves progresivos musculatura principal	
	85'

	<b>Entrenador</b>	Javi Gómez Regatero	<b>Fecha</b>	2º Día de Semana		
	<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Jueves		
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	14		
	<b>Categoría</b>					
<b>CALENTAMIENTO</b>						<b>25'</b>
Rondos lúdicos 5'						
Movilidad articular dinámica dirigida + desplazamientos específicos. 10'						
Rondos condicionados a modelo de juego. 10'						
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						<b>46'</b>
<b>Tarea 1</b>						
<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	30 x 30	<b>Jugadores</b> 13
		<b>TAREA GLOBAL / Generar líneas de pase constantes y movilidad</b>				
		Dos equipo de 6 jugadores en un espacio exagonal, mas 1 comodín, acuta siempre en zona interior. Cada equipo dispondra 3 jugadores dentro y 3 jugadores exteriores, objetivo es mantener posesion asociandose con comodin y jugadores exteriores, equipo que da 12 toques el otro equipo realiza flexiones.				
		<b>Obj. Defensivos</b>	<u>Principios Defensivos:</u> PTP en el mismo instante de la perdida. <u>Subprincipio:</u> no permitir pases interiores, realizando buenas basculaciones v apovos defensivos.			
		<b>Obj. Ofensivos</b>	<u>Principios Ofensivos:</u> atraer para mover, generar líneas de pases. <u>Subprincipio:</u> circulación rapidad de balón			
<b>Variantes</b>	1ª Serie con 3 toques jugadores interiores y 1 jugadores exteriores, 2ª serie toque libre				<b>Tiempo</b> 16'	
<b>Tarea 2</b>						
<b>Tiempo</b>	5'	<b>Repeticiones</b>	4	<b>Espacio</b>		<b>Jugadores</b> 22 aprox
		<b>TAREA INTERSECTORIAL / Ejercicio de Posesión con Finalización</b>				
		El equipo en posesión, junto con los comodines una vez realizado 2-3 toques, asociándose entre ellos, cualquier jugador podrá recibir fuera del espacio y o bien centra o bien conduce para fijar y hacer superioridad, si el equipo defensor roba, se realiza una posesión junto con los comodines y marcaría un gol si dan 5 pases tras el robo. (- comodines tienen 1 contacto solo - se trabaja ambos perfiles)				
		<b>Obj. Defensivos</b>	<u>Principios Defensivos:</u> realizar despejes orientados a laterales, nunca al carril central.			
		<b>Obj. Ofensivos</b>	<u>Principios Ofensivos:</u> arealizar centro y remate en pocos toques, finalizaciones rápidas <u>Subprincipio:</u> asociaciones en carriles laterales.			
<b>Variantes</b>	Ultimas 2 series se realiza otro ataque vertical de jugadores en carriles centrales				<b>Tiempo</b> 20'	
<b>Tarea 3</b>						
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	80x60	<b>Jugadores</b> 22
		<b>TAREA DE ESTRUCTURA COMPLETA / PARTIDO CONDICIONADO</b>				
		Se inicia desde una de las porterías, se deberá circular el balón en amplitud jugando con comodines e intentar acabar la jugada tras un centro lateral o la continuación a través de una segunda jugada. En cada uno de los campos hay un perímetro que marca la zona de ocupación para recoger segundas jugadas - Se juega a 3 toques, excepto comodines a 2				
		<b>Obj. Defensivos</b>	<u>Principios Defensivos:</u> focalizar y potenciar la defensa en área, y despejes a zonas laterales. <u>Subprincipio:</u> Medios deben realizar triangulo defensivo.			
		<b>Obj. Ofensivos</b>	<u>Principios Ofensivos:</u> realizar amplitud y aprovechar los espacios libres. <u>Subprincipio:</u> ocupar zonas de 2ª jugada y aprovecharla por jugadores cercanos			
<b>Variantes</b>	1ª Serie juegan todos a 3 toques y acabando jugada por lado opuesto al inicio de la misma. 2ª Serie libre.				<b>Tiempo</b> 20'	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>						<b>10'</b>
Planchas lat- front. Estiramientos pasivos suaves progresivos musculatura principal						<b>TOTAL TIEMPO</b>
						<b>81'</b>

	<b>Entrenador</b>	Javi Gómez Regatero	<b>Fecha</b>	3º Día de Semana			
	<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Viernes			
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	15			
	<b>Categoría</b>						
<b>CALENTAMIENTO</b>					<b>31'</b>		
Rondos lúdicos 5'							
COHESIÓN DE GRUPO - JUEGO MATEMATICO. 10'							
RUEDA DE PASES 16' (Orientado al Modelo de juego y día de sesión)							
La rueda de pases, va orientada a afianzar automatismos trabajados durante temporada, desde un ejercicio globalizado, con un contenido concreto y claro, como pases precisos a pierna alejada, orientación corporal idonea, movilidad constante y el más claro y de los más importantes la finalización							
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>45'</b>		
<b>Tarea 1</b>							
<b>Tiempo</b>	7'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	30 x 30	<b>Jugadores</b>	11
		<b>TAREA GLOBAL / ATAQUES vs DEFENSAS</b>					
		Dos equipos se estructuran según imagen y se realiza una serie de secuencias llegando a finalizar en un 3vs2, siendo de la siguiente forma: 1º- Comodín, (amarillo), realiza 1x1 al 1º verde. 2º- Amarillo y 1 verde, realizan 2x1 con 1 azul. 3º- Amarillo y 1 azul hacen 2x2 a 1 y 2 verde, saliendo 2 verde desde atrás. 4º- Amarillo y 1 y 2 verde, realizan 3x2 a 1 y 2 azul.					
		<b>Obj. Defensivos</b>	<b>Principios Defensivos:</b> Generar automatizaciones de anticipaciones, interceptaciones y evitar finalizaciones. . <b>Subprincipio:</b> no permitir pases interiores, realizando buenas basculaciones y apoyos defensivos.				
		<b>Obj. Ofensivos</b>	<b>Principios Ofensivos:</b> velocidad de juego, establecer patrones de movimientos con ataques rápidos.				
<b>Obj. Condicionales</b>	Velocidad gestual y Velocidad de reacción					<b>Tiempo</b>	14'
<b>Tarea 2</b>							
<b>Tiempo</b>	7'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>		<b>Jugadores</b>	16 aprox
		<b>TAREA INTERSECTORIAL / Transiciones Ofensivas con Finalización</b>					
		Inicia la tarea, con una posesión en un espacio de 10x10, un 4x2, en el momento de robo se realiza un ataque de 5x4, llegando a finalizar siempre por carriles exteriores, en el momento del pase se realizan los movimientos de ocupación racional del espacio defensivamente, tanto fuera del área, como una vez dentro, se marcarán en el ejercicio claramente los espacios aproximados de ocupación por cada jugador de ataque					
		<b>Obj. Defensivos</b>	<b>Principios Defensivos:</b> Potenciar la defensa de área, saber perfilarse tanto centrales como laterales en el caso de centros laterales. <b>Subprincipio:</b> el despeje obligado siempre a carriles laterales, nunca a carril central.				
		<b>Obj. Ofensivos</b>	<b>Principios Ofensivos:</b> generar superioridad con balón en carril central, realizando posteriormente finalizaciones rápidas				
<b>Variantes</b>	Posesión se juega a 2 toques para generar muchas pérdidas y se realicen muchos ataques					<b>Tiempo</b>	14'
<b>Tarea 3</b>							
<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	70x60	<b>Jugadores</b>	22
		<b>TAREA DE ESTRUCTURA COMPLETA / PARTIDO CONDICIONADO</b>					
		2 equipos de 10 jugadores, el equipo en posesión deberá mantener la posesión y circular el balón de un lado a otro con el objetivo de progresar y crear situaciones de finalización ante una defensa organizada. En el momento de pérdida se realizará PTP, cambio de rol rápido, ocupación racional de los espacios de cada jugador. Se premiará al equipo que recupere en el mismo cuadrado que pierde el balón y si se han cerrado de manera correcta el eje transversal y longitudinal					
		<b>Obj. Defensivos</b>	<b>Principios Defensivos:</b> Cambio de rol automático, potenciar la coordinación entre jugadores en cerrar líneas de pase, la defensa en bloque. <b>Subprincipio:</b> Ocupación de espacios en carriles laterales				
		<b>Obj. Ofensivos</b>	<b>Principios Ofensivos:</b> Cambios de rol automático, conectar las zonas con pases intersectoriales, con una velocidad de circulación rápida y precisa				
<b>Variantes</b>	1ª Serie juegan todos a 3 toques y acabando jugada por lado opuesto al inicio de la misma. 2ª Serie libre.					<b>Tiempo</b>	16'
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					<b>TOTAL TIEMPO</b>		
Feedback - Planchas lat- front - Estiramientos pasivos suaves progresivos musculatura principal					10'		



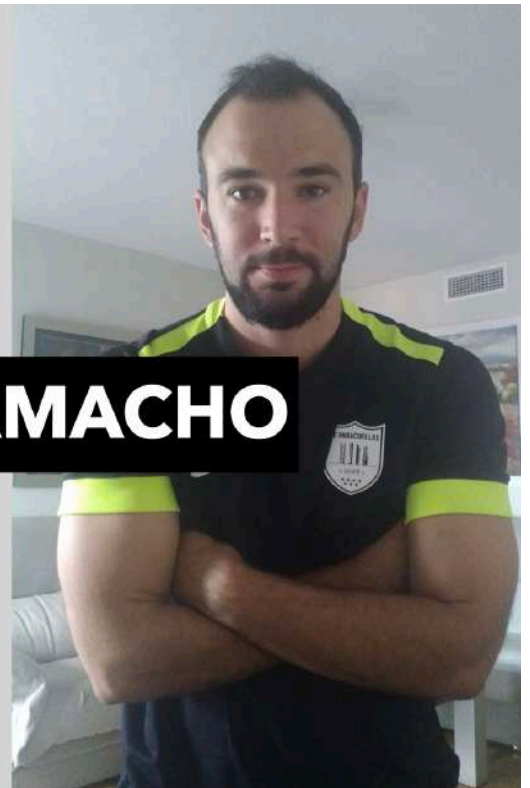
**TWITTER DT**

  @emigleznosti

**SEMANA 6**

**FERNANDO CAMACHO**

 @F\_Camacho20

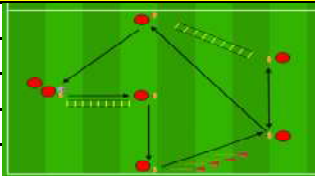


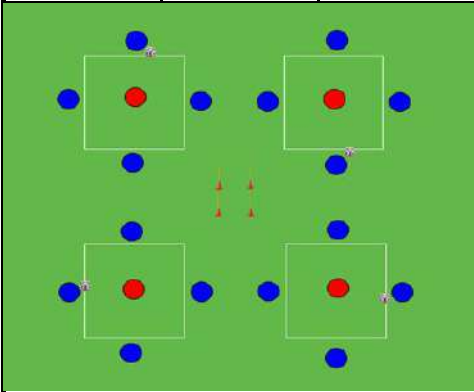
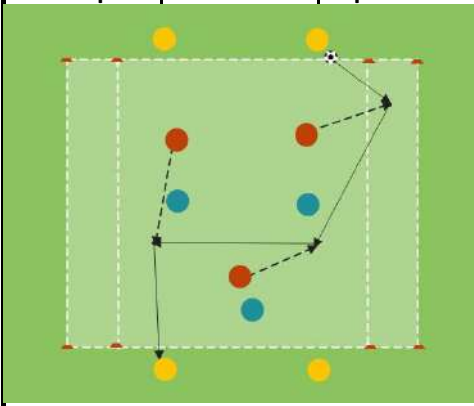
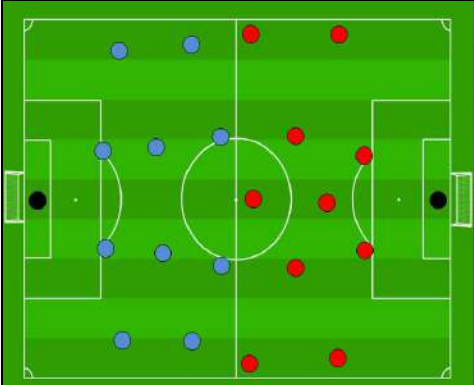
- **ALCALÁ DE HENARES** (MADRID)
- **TÉCNICO DEPORTIVO GRADO MEDIO - NIVEL II**
- **10 TEMPORADAS** ENTRENADRO EN EL **CD AVANCE**: DESDE PREBENJAMÍN A CADETE.
- **2 TEMPORADAS** EN LA **AD COMPLUTENSE ALCALÁ**: INFANTIL "B", INFANTIL "A" + 2º ENTRENADOR JUVENIL "A"
- **TEMPORADA 20/21**: CD PARACUELLLOS ANTAMIRA - CADETE "A"

	<b>Entrenador</b>	Fernando Camacho	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>		<b>Día</b>	Martes
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	16
	<b>Categoría</b>	Juvenil		
<b>CALENTAMIENTO</b>				12'
2' Carrera continua				<b>Normas</b> Se juega a 1 toque cada vez que doy un pase me tengo que cambiar de rondo
3' Estiramientos dinámicos				
7' Rondo móvil				

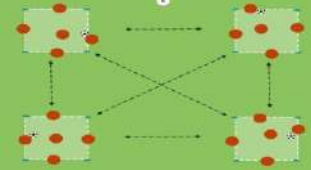
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						73'	
<b>Tarea 1</b>		Posesión para mejora del juego de cara y atacar el lado débil					
<b>Tiempo</b>	3'	<b>Repeticiones</b>	4	<b>Espacio</b>	35x35	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		7x7+4Ap+2C. Para poder hacer gol el equipo poseedor del balón tiene que dar 5 pases. Si el balón sale fuera, y se reinicia tienen que hacer 5 pases. El equipo que recupera puede hacer gol sin número de toques, pero no puede marcar gol en la portería más cercana a la zona del robo, tiene que atacar al lado débil.					
		<b>Objetivos</b>	Of. Mantenimiento de balón, velocidad de circulación y juego de cara Def. Tapar líneas de pase, presión e interceptaciones				
		<b>Normas</b>	2-3 toques por jugador Gol solo válido si viene de un apoyo exterior				
<b>Variantes</b>	Se puede hacer gol sin tener en cuenta de que jugador viene el balón y en cualquier portería				<b>Tiempo</b>	15'	
<b>Tarea 2</b>		Posesión					
<b>Tiempo</b>	4'	<b>Repeticiones</b>	3'	<b>Espacio</b>	35x35	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		8x6 por dentro que pasa tras recuperación a un 12x8. Empiezan con balón siempre el equipo en superioridad interior. Los apoyos exteriores, si juegan entre ellos solo tienen un toque. A los 10 pases de cualquiera de los equipos suma 1 punto.					
		<b>Objetivos</b>	Of. Dar líneas de pase, amplitud y juego de cara. Def. Presión. Muy importante la transición ataque-defensa y defensa-ataque				
		<b>Normas</b>	2 toques				
<b>Variantes</b>					<b>Tiempo</b>	15'	
<b>Tarea 3</b>		Trabajo de fuerza-resistencia					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	30x60	<b>Jugadores</b>	20+2P
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		4 equipos de 5 jugadores. 2 equipos jugaran un minipartido de 1 min, mientras sus compañeros hacer trabajo de fuerza, cuando pasa el tiempo, rápido cambio de roles. <b>Postas rojas:</b> Trineo lastrado, TRX Biceps, Abdominales, TRX pecho, Propiocepción <b>Postas negras:</b> Plancha frontal, multisalto, sentadillas, zancada con bosu, Step					
		<b>Objetivos</b>	Físico técnico-táctico				
		<b>Variantes</b>					<b>Tiempo</b>

<b>VUELTA A LA CALMA</b>						5'	
Estiramientos y comentario de la sesión						<b>TOTAL TIEMPO</b>	90'

	<b>Entrenador</b>	Fernando Camacho	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	Jueves
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	17
	<b>Categoría</b>	Juvenil		
<b>CALENTAMIENTO</b>				
2' Carrera continua				Trabajo de agilidad y coordinación, con la escalera y las picas
3' Estiramientos dinámicos				
7' Rueda de pases.				

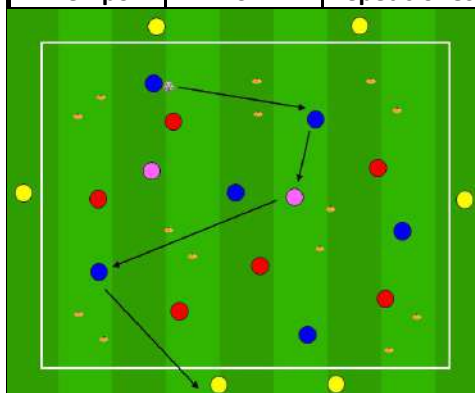
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							<b>73'</b>
<b>Tarea 1</b>		Rondos de velocidad					
<b>Tiempo</b>	3'	<b>Repeticiones</b>	3	<b>Espacio</b>		<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		El que pierda tiene que salir en velocidad hacer las picas e irse al rondo que esté libre (Si no estuviera el rondo libre, vuelve a su mismo rondo). Todo a máxima velocidad.					
		<b>Objetivos</b>	Of. Pases, dar líneas de pase Def. Interceptaciones, entradas				
		<b>Normas</b>	1 toque				
<b>Variantes</b>	Si nunca hay rondo libre, hacer un rondo con 5 jugadores para generar un rondo libre					<b>Tiempo</b>	12 min
<b>Tarea 2</b>		Posesión para trabajar los desmarques					
<b>Tiempo</b>	3'	<b>Repeticiones</b>	4	<b>Espacio</b>	15x15	<b>Jugadores</b>	10
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Nos distribuimos según dibujo. Los jugadores amarillos están para dar continuidad y generar ventajas para progresar. En la zona central hay un 3x3 con el objetivo de progresar de un lado a otro. Cada vez que el balón se recibe en las dos zonas laterales se suma un punto. Se juega a 2-3 toques.					
		<b>Objetivos</b>	Of. Desmarques de apoyo y ruptura Def. Marcajes				
		<b>Normas</b>	Si el jugador que ataca se mueve al carril lateral no puede entrar el defensor, pero para enlazar con los comodines amarillos el pase tiene que venir de la zona central.				
<b>Variantes</b>	Se puede defender en las zonas laterales					<b>Tiempo</b>	15 min
<b>Tarea 3</b>		Partido condicionado					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Campo F11	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Partido. Un equipo juega con el esquema de nuestro equipo y el estilo de juego que queremos llevar a cabo en el partido del fin de semana. El otro equipo juega en base al rival, trabajando como si fueran el equipo rival del fin de semana.					
		<b>Objetivos</b>	Trabajo técnico-táctico tanto ofensivo como defensivo				
		<b>Normas</b>	A los 20 minutos hay cambio de rol en los equipos, para que todos trabajen ambos estilos				
<b>Variantes</b>						<b>Tiempo</b>	45'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>							<b>5'</b>
Estiramientos más correcciones generales del partido							<b>TOTAL TIEMPO</b>
							<b>90'</b>

	<b>Entrenador</b>	Fernando Camacho	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>		<b>Día</b>	Viernes
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	18
	<b>Categoría</b>	Juvenil		
<b>CALENTAMIENTO</b>				<b>20'</b>
2' Carrera continua				<b>Rondo</b> Si el entrenador dice 1 rota a la derecha, 2 a la izquierda y 3 en diagonal
4' Estiramientos dinámicos				
7' Rondos con desplazamiento en velocidad				
7' Juego de velocidad. Tres en raya. Se hacen 4 equipos y se enfrentan 2 contra 2				

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>64'</b>
------------------------	------------

<b>Tarea 1</b>		Posesión					
<b>Tiempo</b>	3'	<b>Repeticiones</b>	3'	<b>Espacio</b>	40x40	<b>Jugadores</b>	20



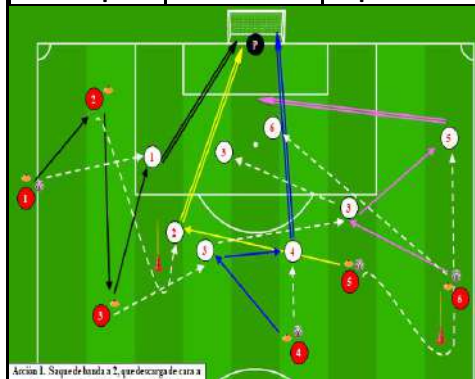
<b>Descripcion de la tarea</b>	
6x6+6Ap+2C. Puntúa dar 10 pases, realizar una pared jugando con un apoyo exterior y hacer gol por las porterías pequeñas. Importante darle mucha velocidad e intensidad al ejercicio.	
<b>Objetivos</b>	Of. Pared, desmarques, control, pase y pase de seguridad Def. Presión, marcajes zonales y tapar líneas de pase
<b>Normas</b>	2 toques
<b>Variantes</b>	Para hacer gol por la portería tiene que venir pase de un apoyo o comodín
	<b>Tiempo</b> 12'

<b>Tarea 2</b>		Acción combinada					
<b>Tiempo</b>	12'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Medio F11	<b>Jugadores</b>	20+2P



<b>Descripcion de la tarea</b>	
J1 juega sobre J3 y dobla por detrás de J2 y J3, J3 hace una dejada para J2, J2 dobla por detrás del cono y finaliza la dejada de J3. En cuanto J2 finaliza la primera acción ofrece un apoyo a J4 y planta el balón para el doblaje de J1, J1 llega en carrera y finaliza con tiro. J2, una vez planta el balón para el doblaje de J1, dobla por detrás del cono exterior para recibir en banda y sacar el centro. J3 un vez ha sido doblado por J1 dobla por detrás del cono central y tira a portería el balón que le pone J6. Finalizada la acción de J3, J5 juega con J4 y se va a la frontal, J4 juega sobre el doblaje de J2 y se va al 1er palo y J6 finalizada la acción de tiro de J3 se va al 2º palo.	
<b>Variantes</b>	A la mitad del tiempo se cambia de lado para trabajar los dos perfiles
	<b>Tiempo</b> 26'

<b>Tarea 3</b>		Acción combinada					
<b>Tiempo</b>	12'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Medio F11	<b>Jugadores</b>	20+2P





<b>Descripcion de la tarea</b>	
<b>1ª Acción.</b> 1 realiza un saque de banda a 2, que descarga de cara a 3, pase en profundidad para que finalice 1. <b>2ª Acción.</b> 3 va a buscar el balón de 4, para realizar una pared y que finalice 4. <b>3ª Acción.</b> Juega 5 un balón al espacio para que finalice 2. <b>4ª Acción.</b> Juega 6 para 3, que va a meter un balón al espacio para 5 que va a hacer un desdoblamiento por banda saque centro. Rematan 6 y 3.	
<b>Objetivos</b>	Remates, controles orientados, pases y velocidad
<b>Variantes</b>	A la mitad del tiempo se cambia de lado para trabajar los dos perfiles
	<b>Tiempo</b> 26'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>6'</b>
--------------------------	-----------

Estiramientos más comentario del entrenamiento	<b>TOTAL TIEMPO</b>
	90



## TWITTER DT

  @emigleznosti

SEMANA 7

# CIDONCHA

 @jcidrod



- **BADAJOS**
- **NIVEL 3 UEFA PRO + SCOUTING Y ANALISTA + TÉCNICO EN ABP**
- **ÚLTIMAS 6 TEMPORADAS:**
- ATLÉTICO PUEBLONUEVO - 3 TEMPORADAS 2º ENTRENADOR. 3ª DIVISIÓN NACIONAL G- XIV
- CD VALDELACALZADA - 2 TEMPORADAS 1er ENTRENADOR - ASCENSO A 3ª DIVISIÓN NACIONAL G- XIV
- ATLÉTICO PUEBLO NUEVO - 1er ENTRENADOR - CAMPEÓN DE LIGA GRUPO 2 - 1ª EXTREMEÑA.



	<b>Entrenador</b>	JUAN J CIDONCHA	<b>Fecha</b>	15/09/2020
	<b>Temporada</b>	20-21	<b>Dia</b>	MARTES
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	1
	<b>Categoría</b>	Tercera Division Nacional	<b>G-XIV</b>	

<b>CALENTAMIENTO (15')</b>	
2 GRUPOS DE 10 JUGADORES	
GRUPO1: TECNICA INDIVIDUAL POR PAREJAS + MOVILIDAD ARTICULAR	
GRUPO2: 10 POSTAS TRABAJO CORE + PROPIOCEPCION	
W: 45'' + r: 15'' + R: 60''	

**PARTE PRINCIPAL**

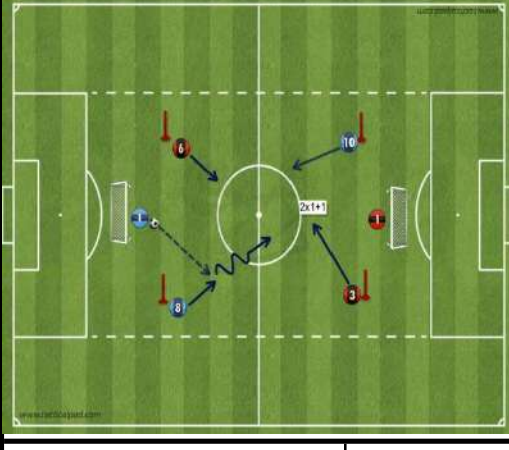

<b>Tarea 1</b>		<b>FIGURA DE PASE X2 ( 1X MEDIO CAMPO) (10')</b>					
<b>Tiempo</b>	5'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	30X30	<b>Jugadores</b>	10
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Figura de pase dinamica, según secuencia establecida en el grafico.5 parejas por figura (10 jugadores). Los jugadores situados en los carriles laterales cambian posicion. Los 2 jugadores del interior trabajan fijos durante 1 minuto por pareja. Incidir a estos 2 jugadores en el desmarque de apoyo y movilidad necesaria para poner de manifiesto el concepto de Tercer Hombre.					
		<b>Objetivos</b>	TERCER HOMBRE + PROGRESION				
		<b>Normas</b>	INTERCAMBIOS DE POSICION				
<b>Variantes</b>	EN LA 2ªSERIE REALIZAR FINALIZACION 2X0 SOBRE EL FONDE DE LA PORTERIA FIJA EN CADA MEDIO CAMPO				<b>Tiempo</b>	1 X 5'	

<b>Tarea 2</b>		<b>ATAQUE X DEFENSA (SIMULTANEO EN CADA 1/2 CAMPO) (36')</b>					
<b>Tiempo</b>	12'	<b>Repeticiones</b>	3	<b>Espacio</b>	1/2 CAMPO	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		CAMPO1: Trabajo Inicio de Juego 5X5+1P (4+1 x 2+1+2).El equipo rojo según grafico debe de conseguir gol en miniporteria contraria a la banda de inicio (lado debil). En caso de robo el equipo azul realiza transicion ofensiva directa sobre porteria grande.					
		CAMPO2: Trabajo automatismos defensivos 4+1 X4+1 (basculaciones horizontales+verticales+ comportamiento L4+ distancias de relacion). En caso de robo el equipo azul puede hacer gol enminiporterias debiendo de realizar el equipo rojo presion tras perdida para evitarlo.					
		<b>Objetivos</b>	INICIO DE JUEGO +ORIENTAR PRESION+ATRAER PARA LIBERAR LADO DEBIL				
<b>Normas</b>	COMPORTAMIENTO LINEA DE 4+PRESION TRAS PERDIDA						
<b>Variantes</b>	Juego libre, tratar de poner de manifiesto los principios ofensivos y defensivos previamente explicados. Cambio de rol en cada serie por campo				<b>Tiempo</b>	12'	
<b>Variantes</b>	TRABAJO EN SUPERIORIDAD NUMERICA EN CAMPO1 (5X6+1P) + TRABAJO EN INFERIORIDAD NUMERICA EN CAMPO2 (5X4+1P)				<b>Tiempo</b>	12'	

<b>Tarea 3</b>		<b>PARTIDO CONDICIONADO 11X11 (30')</b>					
<b>Tiempo</b>	15'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	CAMPO ENTERO	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Partido condicionado 11x11, utilizando ambos equipos como sistema de juego 1-4-3-3. Cada vez que tenga que reiniciarse el juego se realizará desde saque de porteria en corto y el otro equipo empleará bloque alto, con el fin de poner de manifiesto todos los principios trabajados en el ataque x defensa anterior. Ademas incorporamos para finalizacion como principio ofensivo APOYO+RUPTURA extremos+delanteros					
		<b>Objetivos</b>	INICIO DE JUEGO +ORIENTAR PRESION+ATRAER PARA LIBERAR LADO DEBIL				
		<b>Normas</b>	COMPORTAMIENTO LINEA DE 4+PRESION TRAS PERDIDA+APOYO+RUPTURA				
<b>Variantes</b>	Juego libre, tratar de poner de manifiesto los principios ofensivos y defensivos previamente expuestos en el ATAQUE X DEFENSA				<b>Tiempo</b>	15'	
<b>Variantes</b>	Comportamiento con marcador a favor. Comportamiento con marcador en contra.				<b>Tiempo</b>	15'	

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
ESTIRAMIENTOS	
<b>TOTAL TIEMPO</b>	
90'	

	<b>Entrenador</b>	JUAN J CIDONCHA	<b>Fecha</b>	18/09/2020
	<b>Temporada</b>	20-21	<b>Dia</b>	VIERNES
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	3
	<b>Categoría</b>	3ª DIV NACIONAL GXIV		
<b>CALENTAMIENTO (15´)</b>				
VIDEO PROXIMO RIVAL				
MOVILIDAD ARTICULAR				
JUEGOS LUDICOS DE COHESION				
TECNICA INDIVIDUAL POR PAREJAS				

<b>PARTE PRINCIPAL (70´)</b>								
<b>Tarea 1</b>		TRABAJO SIMULTANEO CON 2 GRUPOS VELOCIDAD DE REACCION						
<b>REPETICIONES</b>	5 POR GRUPO	<b>SERIES</b>	2	<b>Espacio1</b>	CUADRADOS 5X5mts	<b>Espacio2</b>	15X15 mts	
								
<b>Descripcion de la tarea</b>								
<p><b>CAMPO1:</b> EL ENTRENADOR SEÑALA 3 COLORES QUE DEBEN DE TOCAR EN EL ORDEN ESTABLECIDO LOS 2 JUGADORES DENTRO DEL CUADRADO, PARA REALIZAR A CONTINUACION 1X1 DONDE ATACA EL JUGADOR Q LLEGA PRIMERO A LA ZONA DE BALON. A CONTINUACION 2 ACCIONES DESDE CADA UNA DE LAS BANDAS CON ATAQUE - DEFENSA DE 2 CENTROS LATERALES</p> <p><b>CAMPO2:</b> EL ENTRENADOR AL DECIR UN NUMERO PAR ROJOS COGEN A AZULES+SI DICE IMPAR AZULES COGEN A ROJOS</p>								
<b>Objetivos</b>	VEELOCIDAD DE REACCION DISCRIMINATORIA							
	FINALIZACION							
<b>Normas</b>	2 GRUPOS SIMULTANEOS CON CAMBIO DE ROL							
<b>Variantes</b>	CAMPO1: 2X1 TRAS REACCION A CODIGO DE COLORES+ CAMPO2: EN VEZ DE Nº DECIR NOMBRE MASCULINO/FEMENINO COMO ESTIMULO A RECCIONAR						<b>Tiempo</b>	
								5 REP
<b>Tarea 2</b>		TRANSICIONES 2X1+1						
<b>REPETICIONES</b>	5 (POR PAREJA)	<b>SERIES</b>	2	<b>Espacio</b>	AREA-AREA	<b>Jugadores</b>	2 EQUIPOS 10JUG	
								
<b>Descripcion de la tarea</b>								
<p>LA ACCION COMIENZA CON ATAQUE EN SUPERIORIDAD 2X1 MEDIANTE SAQUE DE PORTERO EN CORTO CON JUGADOR OFENSIVO. COMIENZA ACCION 2X1 CON DEFENSOR A LA ESPERA EN CAMPO CONTRARIO, REALIZANDO REPLIEGUE EL OTRO DEFENSOR DESDE EL CAMPO CONTRARIO A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR, CON OBJETIVO DE TEMPORIZAR PARA GENERAR 2X2. SI HAY GOL ACCION FINALIZA. SI PORTERO BLOCA O HAY ROBO SE REALIZAN LAS RESPECTIVAS TRANSICIONES SOBRE LA PORTERIA INICIAL.</p>								
<b>Objetivos</b>	ATAQUE EN SUPERIORIDAD NUMERICA							
	TEMPORIZACION DEFENSIVA+ TRANSICIONES OF/DEF							
<b>Normas</b>	SALIDA DE 2ºDEFENSOR A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR							
<b>Variantes</b>	INTRODUCIR UN COMODIN OFENSIVO PARA ATAQUE INICIAL Y PARA TRANSICION OFENSIVA						<b>Tiempo</b>	
								5 REP
<b>Tarea 3</b>		PARTIDO CONDICIONADO ABP+TRANSICIONES						
<b>Tiempo</b>	12´	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	CAMPO ENTERO	<b>Jugadores</b>	22	
								
<b>Descripcion de la tarea</b>								
<p>REINICIOS DEL JUEGO MEDIANTE SAQUES DE ESQUINA Y LIBRES DIRECTOS, PREAMENTE EXPLICADOS Y PUESTOS DE MANIFIESTO DE MANERA ANALITICA, DANDOLE CONTINUIDAD AL JUEGO A TRAVES DE SUS RESPECTIVAS TRANSICIONES OFENSIVAS+DEFENSIVAS.</p>								
<b>Objetivos</b>	ABP,S OFENSIVAS/DEFENSIVAS							
	TRANSICIONES OFENSIVAS / DEFENSIVAS							
<b>Normas</b>	REINICIOS A TRAVES DE SAQUES DE ESQUINA Y FALTAS LEJANAS							
<b>Variantes</b>	JUEGO REAL						<b>Tiempo</b>	
								12´

<b>VUELTA A LA CALMA</b>							5´
ESTIRAMIENTOS							<b>TOTAL TIEMPO</b>
							90´

<b>Entrenador</b>	JUAN J CIDONCHA	<b>Fecha</b>	17/09/2020
<b>Temporada</b>	20-21	<b>Día</b>	JUEVES
<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	2
<b>Categoría</b>	TERCERA DIV G-XIV		

<b>CALENTAMIENTO (10')</b>	
GRUPO 1: 10 JUGADORES RONDOS 4X1+MOV.ARTICULAR	
W: 2X4' R:1'	
GRUPO 2: 10 JUGADORES CIRCUITO PROPIOCEPCION + TRABAJO CORE	
W: 2X4' R:1' w:40'' r:15''	

<b>PARTE PRINCIPAL (85')</b>	
------------------------------	--

<b>Tarea 1</b>	4x3+1P EN 2 ZONAS + ANEXO I						
<b>Tiempo</b>	4'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	30x30	<b>Jugadores</b>	8+2P

	<b>Descripcion de la tarea</b>		
	<p>Juego 4x3 en 2 zonas con una porteria reversible y un portero según grafico. Equipo atacante tras 5 pases puede finalizar en porteria reversible, siempre y cuando se realice desde uno de los dos fondos. Si hay gol continuan robando los 3 jugadores que comenzaron la accion. En caso de robo o interceptacion del portero cambio de zona y de rol ataque/defensa y viceversa, teniendo q ir a robar el que pierde el balon y los 2 mas cercanos a la zona contigua.</p>		
	<b>Objetivos</b>	<p>ATRAER PARA LIBERAR</p> <p>TRAS ROBO SACAR BALON DE ZONA DE PERDIDA</p>	
	<b>Normas</b>	Juego libre de toques. El jugador que queda en vigilancia en zona contraria, lo hace en el extremo lejano a zona activa	
	<b>Variantes</b>	TRABAJO SIMULTANEO CON ANEXO I	
		<b>Tiempo</b>	4'

<b>Tarea 2</b>	PARTIDO 11X11 EN 3 ZONAS alturas de presion						
<b>Tiempo</b>	12'	<b>Repeticiones</b>	3	<b>Espacio</b>	CAMPO ENTERO	<b>Jugadores</b>	22

	<b>Descripcion de la tarea</b>		
	<p>11x11, campo entero, delimitar 3 zonas, ademas de colocar picas de diferente color por zonas de distancia de 25 mts aprox.Tratamos de poner de manifiesto lo explicado en las 2 tareas anteriores, de tal manera que el equipo ofensivo debe de finalizar tras pasar balon por las 3 zonas segun orden secuencial y por la banda contraria a la de inicio (lado debil). El equipo defensor debe de colocar su posicion de partida ocupando la zona comprendida entre 4 picas del mismo color segun posicion del balon (distancia entre lineas 25 mts).</p>		
	<b>Objetivos</b>	<p>ALTURAS DE PRESION+DISTANCIA ENTRE LINEAS</p> <p>ATAQUE COMBINATIVO+ SUPERIORIDAD NUMERICA ZONA ACTIVA</p>	
	<b>Normas</b>	JUEGO REAL. REINICIOS DESDE SAQUE DE PORTERIA EN CORTO.	
	<b>Variantes</b>	<p>ATAQUE: BALON POR 3 ZONAS PERO ORDEN INDISTINTO</p> <p>DEFENSA: OCUPAR LAS 2 ZONAS MAS CERCANAS A BALON</p>	
		<b>Tiempo</b>	12'



<b>Tarea 3</b>	PARTIDO CONDICIONADO 11X11 ABP,s						
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	3	<b>Espacio</b>	CAMPO ENTERO	<b>Jugadores</b>	22

	<b>Descripcion de la tarea</b>		
	<p>Ponemos de manifiesto la tarea anterior, mediante juego real. Los reinicios se realizan mediante saques de banda a diferentes alturas del terreno de juego, asi como con faltas laterales ofensivas x defensivas</p>		
	<b>Objetivos</b>	<p>FALTAS LATERALES+SAQUES DE BANDA OF/DEF</p> <p>PROGRESION EN EL JUEGO+ ALTURAS DE PRESION</p>	
	<b>Normas</b>	REINICIOS CON SAQUES DE BANDA+ FALTAS LATERALES	
	<b>Variantes</b>	PLAN B. MARCADOR EN CONTRA JUEGO REAL	
		<b>Tiempo</b>	10'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>		5'
<b>ESTIRAMIENTOS</b>		<b>TOTAL TIEMPO</b>
		90'



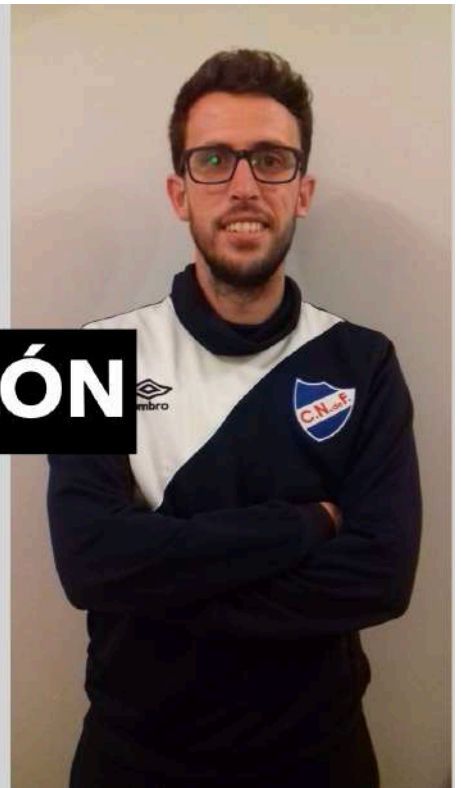
**TWITTER DT**

  @emigleznosti

**SEMANA 8**

**GUILLE REOLÓN**

 @G\_Reolon

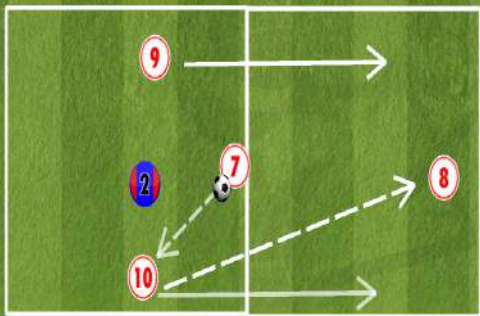


- **MONTEVIDEO** (URUGUAY)
- **MASTER SPORTS & SCIENCE**
- **LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA + ENTRENADOR LICENCIA B CONMEBOL**
- **PREPRADOR FÍSICO:** 2011 - 2020 EN CLUB ATÑÉTICO ITUZAINGÓ, DANUBIO FÚBOL CLUB, UDELAR FUTSAL FEMENINO, CENTRO ATLÉTICO FÉNIX, CLUB NACIONAL DE FOOTBALL.
- **ENTRENADOR:** 2017 - 2020 EN CLUB ATLÉTICO CRUZ REAL, CLUB ATÑÉTICO JUVENTUD UNIDA

	<b>Entrenador</b>	Guillermo Reolón	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>		<b>Día</b>	Miercoles
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	2
	<b>Categoría</b>	Juvenil		
<b>CALENTAMIENTO</b>				
Liberación miofacial 2'			<b>OBJETIVO OFENSIVO:</b>	
Movilidad + activación general 8'			No perder la posesión, movilidad de receptores para mejorar líneas de pase, presión tras perdida	
Rondo 3vs1 10'			<b>OBJETIVO DEFENSIVO:</b>	
			Presionar, robar	

<b>PARTE PRINCIPAL</b>
------------------------


<b>Tarea 1</b>		<b>RONDO + TRANSITAR</b>					
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	12x6	<b>Jugadores</b>	5

		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		Situación de 3 + 1 vs 1. Los jugadores en momento con balón, mantendrán la posesión y buscarán conectar con el jugador alejado, para transitar y jugar cerca de este último.				
		Quien defiende una vez que roba el balón, deberá salir en conducción del espacio de juego				
		<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Mantener la posesión, jugar con el alejado, transitar			
			<b>DEFENSIVOS:</b> Presionar, robar, evitar la circulación			
<b>Normas</b>	<b>OFENSIVAS:</b> Mantener la posesión, tono de pase optimo, mejorar las líneas de pase con el poseedor del balón, jugar con el alejado.					
	<b>DEFENSIVAS:</b> Elegir cuando presionar, transitar rápido.					
<b>Variantes</b>	Limitar el número de toques por jugador					

<b>Tarea 2</b>		<b>PROGRESIONES POR SECTOR</b>					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	variables	<b>Jugadores</b>	5 o 6 x sector

		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		Situaciones de ventaja numerica 3vs2 4vs2 . Los poseedores del balón deberán progresar aprovechando la superioridad numerica y finalizar (porterias o mini porterias).				
		<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Finalizar aprovechando la situación de ventaja numerica			
			<b>DEFENSIVOS:</b> Mantener el arco en 0, evitar la progresión			
		<b>Normas</b>	<b>OFENSIVAS:</b> Mantener amplitud optima, conducir para fijar, mejorar líneas de pase con el poseedor del balón			
	<b>DEFENSIVAS:</b> Contener, trabajar como un bloque, orientar la presión					

<b>Tarea 3</b>		<b>PARTIDO POR OLEADAS</b>					
<b>Tiempo</b>	20' + 20'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	14, luego 22


		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		Situación de 7+P vs 6. El equipo en momento con balón deberá conquistar la zona marcada a través de una conducción o recibiendo el pase de un compañero dentro de la zona.El equipo en momento defensivo, una vez que roba el balón deberá atacar la porteria en un máximo de 10'' Finalizada esta parte, se agregan jugadores para terminar 11vs11 cambiando la zona por un arco con portero				
		<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Avanzar juntos, con pases cortos, buscar cambiar de orientación para avanzar por el lado libre, juntar y girar			
			<b>DEFENSIVOS:</b> Evitar la circulación de balón, presionar, acosar al rival, orientar la presión, transitar rápido a ataque			
		<b>Normas</b>	<b>OFENSIVAS:</b> Mantener amplitud optima, conducir para fijar, mejorar líneas de pase con el poseedor del balón			
	<b>DEFENSIVAS:</b> Contener, trabajar como un bloque, orientar la presión					

<b>VUELTA A LA CALMA</b>						
Stretching						<b>TOTAL TIEMPO</b>
						10'

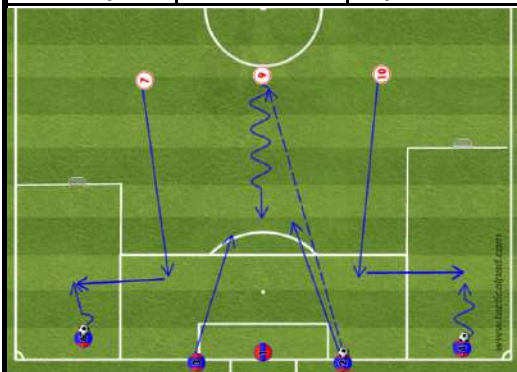
	<b>Entrenador</b>	Guillermo Reolón	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>		<b>Día</b>	Martes
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	1
	<b>Categoría</b>	Juvenil		
<b>CALENTAMIENTO</b>				
Liberación miofacial 2'			<b>OBJETIVO:</b>	
Movilidad + activación de CORE 8'			Evitar que el rival que avanza sin balón logre conectar nuevamente. Para eso el jugador en momento defensivo debe cortar hacia él y no hacia el balón	
Defensa de pared 5'				

**PARTE PRINCIPAL**

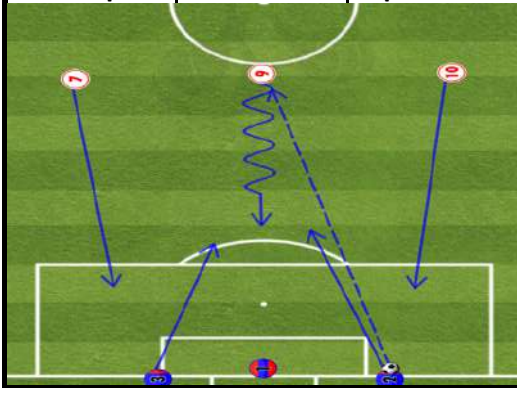
<b>Tarea 1</b>		<b>DUELO EN FORMATO PARTIDO / TRANSICIONES ATAQUE-DEFENSA-ATAQUE</b>					
<b>Tiempo</b>	30''	<b>Repeticiones</b>	6	<b>Espacio</b>	20x10	<b>Jugadores</b>	2 por campo

	<b>Descripción de la tarea</b>						
	Situación de 1 vs 1. Uno de los jugadores inicia con la posesión del balón y deberá atacar al jugador en momento defensivo. Si el balón se va por línea lateral repone el adversario, si se va por línea de meta en situación de corner se repone desde saque de meta.						
	<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Lograr convertir la mayor cantidad de goles					
		<b>DEFENSIVOS:</b> Mantener el arco en 0					
	<b>Normas</b>	<b>OFENSIVAS:</b> Ser creativo, agresivo a la hora de atacar el arco <b>DEFENSIVAS:</b> Perfies de marca dependiendo del carril por donde se de el ataque, contener y presionar en los momentos debidos					
<b>Variantes</b>	Agregar apoyos para poder jugar una pared en las ultimas 2 rep.						

<b>Tarea 2</b>		<b>DUELO + TRANSICIÓN DEFENSIVA</b>					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	12 salidas x trio	<b>Espacio</b>	50x60	<b>Jugadores</b>	7 + 1 P

	<b>Descripción de la tarea</b>						
	Situación de 3 vs 2 + 1 vs 1. Los jugadores en momento defensivo (2) deberán impedir que el ataque rival compuesto por 3 jugadores convierta en la porteria. Los que atacan tendran un máximo de 5'' para finalizar, luego del ataque los externos deberán transitar a defensa para defender el ataque con las puestas laterales jugadores 1 y 2						
	<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Finalizar desde zonas con mayor porcentaje de acierto (cercanas al arco) aprovechando la ventaja					
		<b>DEFENSIVOS:</b> Mantener el arco en 0, contener y trabajar como un bloque único					
	<b>Normas</b>	<b>OFENSIVAS:</b> Mantener amplitud optima, ser creativo, agresivo a la hora de atacar el arco <b>DEFENSIVAS:</b> idem tarea 1					

<b>Tarea 3</b>		<b>DUELO + TRANSICIÓN DEFENSIVA</b>					
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	50x40	<b>Jugadores</b>	5 + 2 P

	<b>Descripción de la tarea</b>						
	Situación de 3 vs 2 . El equipo en momento ofensivo (3) recibe un balón rechazado por la defensa (2) y deberá convertir en la porteria. Una vez finalizado con éxito o no, quien finalizo + quien asistio transitan a defensa 3vs2, y asi sucesivamente						
	<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Finalizar desde zonas con mayor porcentaje de acierto (cercanas al arco) aprovechando la ventaja					
		<b>DEFENSIVOS:</b> Mantener el arco en 0, contener y trabajar como un bloque único					
	<b>Normas</b>	<b>OFENSIVAS:</b> Mantener amplitud optima, ser creativo, agresivo a la hora de atacar el arco <b>DEFENSIVAS:</b> idem tarea 1					

<b>VUELTA A LA CALMA</b>							
Stretching						<b>TOTAL TIEMPO</b>	10'

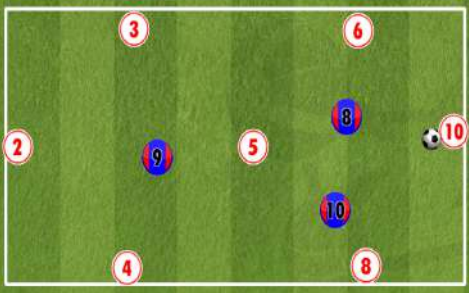
	<b>Entrenador</b>	Guillermo Reolón	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>		<b>Día</b>	Viernes
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	3
	<b>Categoría</b>	Juvenil		

<b>CALENTAMIENTO</b>				
----------------------	--	--	--	--

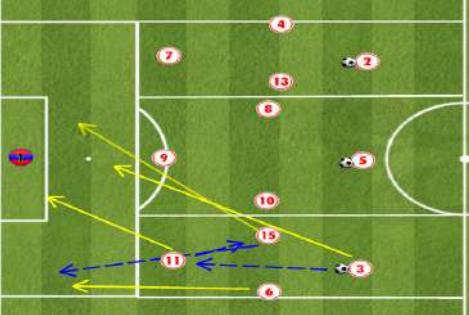
Liberación miofacial 2'		<b>OBJETIVO:</b>
Movilidad + activación + tareas de velocidad analítica 12'		Con solo dos toques, el jugador que recibe el balón deberá orientar y pasar al compañero que será indicado por el entrenador, cada compañero tendrá un número asignado y el
Técnica individual, tarea de reacción 10'		

<b>PARTE PRINCIPAL</b>				
------------------------	--	--	--	--

<b>Tarea 1</b>		<b>RONDO</b>					
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	20x12	<b>Jugadores</b>	10

	<b>Descripción de la tarea</b>						
	Situación de 7vs3. Los jugadores en momento con balón, mantendrán la posesión y buscarán juntar y girar con el jugador alejado. Quien defiende una vez que roba el balón, deberá salir en conducción del espacio de juego						
	<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Mantener la posesión, jugar con el alejado, transitar <b>DEFENSIVOS:</b> Presionar, robar, evitar la circulación					
	<b>Normas</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Mantener la posesión, tono de pase óptimo, mejorar las líneas de pase con el poseedor del balón, jugar con el alejado. <b>DEFENSIVOS:</b> Elegir cuando presionar, transitar rápido.					
	<b>Variantes</b>	Limitar el número de toques por jugador					

<b>Tarea 2</b>		<b>FINALIZACIONES</b>					
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Doble area	<b>Jugadores</b>	4 x sector

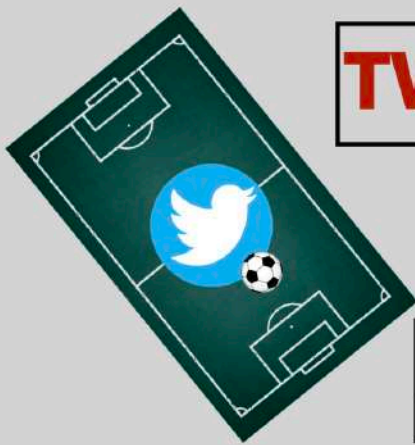
	<b>Descripción de la tarea</b>						
	Situaciones de 4vs0. Rueda de pases en situación ofensiva, para luego ocupar el área y las zonas de finalización racionalmente. Se puede agregar 1 defensor para complejizar la toma de decisión de quien centra y de quienes ocupan el área						
	<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Ocupar racionalmente el área. <b>DEFENSIVOS:</b> Proteger las zonas cercanas al arco					
	<b>Normas</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Ejecutar los pases con buen tono y borde interno, llegar a ocupar los espacios a velocidad y buen timing con la llegada del <b>DEFENSIVOS:</b> Cargar, cortar, despejar					

<b>Tarea 3</b>		<b>AUTOMATISMOS</b>					
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	1	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	11



	<b>Descripción de la tarea</b>						
	Situación de 11vs0. Equipo en campo rival, buscamos automatizar roles dentro del momento ofensivo, realizando al menos 1 cambio de orientación para progresar por el lado "débil" defensivo y finalizar en zonas con mayor porcentaje de acierto.						
	<b>Objetivos</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Avanzar juntos, con pases cortos, buscar cambiar de orientación para avanzar por el lado libre, juntar y girar					
	<b>Normas</b>	<b>OFENSIVOS:</b> Mantener amplitud óptima, conducir para fijar, mejorar líneas de pase con el poseedor del balón, ocupar racionalmente el área y las zonas más alejadas de la misma.					

<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
--------------------------	--	--	--	--

Stretching				<b>TOTAL TIEMPO</b>
				10'



# TWITTER DT

  @emigleznosti

SEMANA 9

# JAVI CUEVAS

 @jcuevas80



- **CASTELLÓN**
- **JUGADOR:** CATEGORÍAS FORMATIVAS DEL CD CASTELLÓN. DESDE INFANTILES AL PRIMER EQUIPO.
- **TRAYECTORIA COMO JUGADOR:** CD CASTELLÓN (3ª y 2ªB) UD MÉRIDA (2ªB) CP VILLARROBLEDO (3ª) CD ONDA (3ª)
- **ENTRENADOR:** CD ONDA (ALEVIN "C" + CADETE "A" - "B") UD ATZENETA (2ª REGIONAL) CD CASTELLÓN (INFANTIL "A" + CADETE "A") CD VALL D'ALBA (2ª REGIONAL)



<b>Entrenador</b>	Javi Cuevas	<b>Fecha</b>	
<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Martes
<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	25
<b>Categoría</b>	Juvenil		

**CALENTAMIENTO**

2' Carrera continua.	
4' Estiramientos dinámicos.	
5' Presión/coberturas + coordinación.	
8' Rueda de pases "Perfiles".	

20'

**PARTE PRINCIPAL**

<b>Tarea 1</b>	<b>JUEGO DE POSICIÓN DESMARQUES.</b>				
----------------	--------------------------------------	--	--	--	--

<b>Tiempo</b>	4'	<b>Repeticiones</b>	3	<b>Espacio</b>	34X24	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se juega en el espacio marcado 4 vs 4 + 2C. Se pueden dar 4 pases por zona y se debera llevar el balón a zona de puntuación recibiendo tras desmarque de ruptura. Si controla y saca balón fuera 1pto.					
		<b>Objetivos</b>	Progresión en el juego. Desmarque de ruptura.				
		<b>Normas</b>	4 pases por zona como máximo. Una vez recibe jugador en zona de puntuación se puede presionar.				
<b>Variantes</b>	Entrar en zona de puntuación con conducción.					<b>Tiempo</b>	15'

<b>Tarea 2</b>	<b>INTERSECTORIAL 5vs3 BANDA + TRANSICIÓN LADO DÉBIL</b>				
----------------	--	--	--	--	--

<b>Tiempo</b>	6'	<b>Repeticiones</b>	3	<b>Espacio</b>	20X35m	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Rojos mantienen posesión. Tras robo cambio a lado débil pasando por MC para centro y ataque 3vs2.					
		<b>Objetivos</b>	Conservación de balón. Salida lado débil tras robo.				
		<b>Normas</b>	Hacer 3 equipos. Cada repetición conserva un equipo durante dos posesiones.				
<b>Variantes</b>	Jugar directamente con DC para descarga.					<b>Tiempo</b>	25'

<b>Tarea 3</b>	<b>PARTIDO SUPERACIÓN DE ZONAS.</b>				
----------------	-------------------------------------	--	--	--	--

<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se juega un 11vs11 en campo entero. Un equipo debe conservar balón y hacer ataques largos. El otro debe superar las zonas marcadas mediante pase o conducción para hacer ataque rápido.					
		<b>Objetivos</b>	Conservación de balón. Ataque rápido con mucha movilidad y velocidad.				
		<b>Normas</b>	Equipo que supera zonas no puede ir hacia atrás, siempre hacia zona superior.				
<b>Variantes</b>	Limitar toques a equipo que realiza conservación larga.					<b>Tiempo</b>	25'

**VUELTA A LA CALMA**

Estiramientos y observaciones.						<b>5'</b>	
						<b>TOTAL TIEMPO</b>	<b>90'</b>

	<b>Entrenador</b>	Javi Cuevas	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Dia</b>	Jueves
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	26
	<b>Categoría</b>	Juvenil		

<b>CALENTAMIENTO</b>
----------------------

8' SAQ	
4' Estiramientos dinámicos.	
8' Rondo libre 5x2 / 6x2	

20'

<b>PARTE PRINCIPAL</b>
------------------------

<b>Tarea 1</b>	<b>CIRCUITO FINALIZACIÓN.</b>				
----------------	-------------------------------	--	--	--	--

<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Inicia A y centra y después salida 70% a pica. D inicia cuando zona A realiza pase en profundidad. B y C rematan un lado + salida al cono y remate del otro + salida a pica al 70%. S1: Cambios de A con B y C con D.					
		<b>Objetivos</b>	Resistencia aeróbica. Finalizaciones.				
		<b>Normas</b>	Seguir la secuencia explicada en la descripción de la tarea.				
<b>Variantes</b>	Dividir al grupo en 2 para trabajar G1 circuito y G2 tarea conservación balón.					<b>Tiempo</b>	20'

<b>Tarea 2</b>	<b>CONSERVACIÓN PROGRESIÓN EN EL JUEGO.</b>						
----------------	---	--	--	--	--	--	--

<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	30X20+5m	<b>Jugadores</b>	20
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se juega con dos equipos con un Comodín por zona. Tras 4 pases puedo enlazar con zona central donde hay un C + un jugador de cada equipo. Jugador de equipo en defensa debe intentar robar tras basculaciones. Una vez enlace, jugadores de zona central pasan a conservación y un					
		<b>Objetivos</b>	Conservación de balón. Progresión en el juego. Mirar lejos.				
		<b>Normas</b>	Tras robo puedo enlazar con zona central directamente.				
<b>Variantes</b>	Tras robo enlazar tras pase de seguridad.					<b>Tiempo</b>	20'

<b>Tarea 3</b>	<b>SALIDA BALÓN FILTRAR BALÓN MC + PROGRESIÓN ATAQUE 6vs5</b>						
----------------	---	--	--	--	--	--	--

<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Campo	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Se juega 4vs3 en zona inicial (tras 3 pases se puede jugar con MC) y se debe filtrar balón a MC para progresar en ataque realizando un 6vs5. Si LAT progresa, se realiza desdoblamiento por banda.					
		<b>Objetivos</b>	Conservación de balón. Progresión en el juego. Mirar lejos.				
		<b>Normas</b>	Azules tras robo en iniciación finalizan rápido. Si roban en zona defensiva ataque organizado.				
<b>Variantes</b>	Limitar toques en salida balón. MC contrario si es superado no defiende.					<b>Tiempo</b>	25'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<b>5'</b>
--------------------------	-----------

Estiramientos y observaciones.	<b>TOTAL TIEMPO</b>
	90'

<b>Entrenador</b>	Javi Cuevas	<b>Fecha</b>	
<b>Temporada</b>	2020-21	<b>Día</b>	Viernes
<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	27
<b>Categoría</b>	Juvenil		

**CALENTAMIENTO**

2' CC + Mov. articular orientada a la velocidad.
4' Estiramientos dinámicos.
6' Rondo velocidad.
8' Velocidad persecución + Transición A-D 1X1

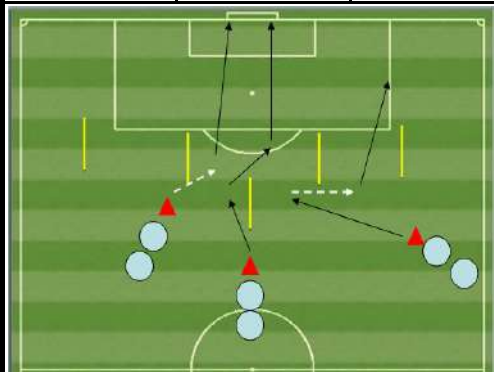


20'

**PARTE PRINCIPAL**

**Tarea 1 FINALIZACIONES POR TRÍOS**

<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Medio campo	<b>Jugadores</b>	22
<b>Descripcion de la tarea</b>							
Se colocan los jugadores como en la imagen. Se sigue la secuencia: A.Regate + disparo. B. Pared con A y disparo. 3. C pasa a B y juega en profundidad para centro (A y B entran a remate).							
<b>Objetivos</b>	Finalizaciones. Movimientos en zona de finalización.						
<b>Normas</b>	Seguir la secuencia explicada en la descripción de la tarea. 1 serie por cada lado.						
<b>Variantes</b>							<b>Tiempo</b>
							20'



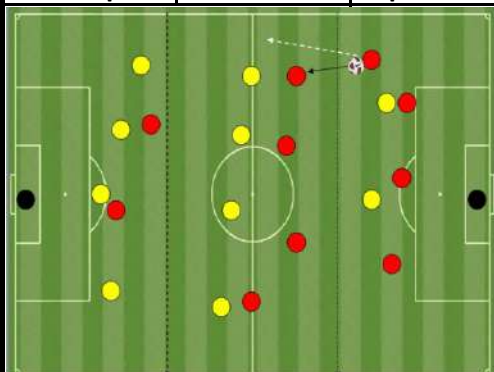
**Tarea 2 TAREA ATAQUE-DEFENSA**

<b>Tiempo</b>	8'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	30X20+5m	<b>Jugadores</b>	22
<b>Descripcion de la tarea</b>							
Trabajo analítico en su inicio con movimientos de presión, basculación, cobertura, achique y repliegue. Tras circulación de balón se realiza ataque 5vs4. Cambiar jugadores cada serie.							
<b>Objetivos</b>	Movimientos de línea defensiva. Automatizar movimientos defensivos.						
<b>Normas</b>	Circular balón y parar 3" para observar situación defensiva. Tras achique y repliegue realizar ataque.						
<b>Variantes</b>	Colocar dos MC para defender.						<b>Tiempo</b>
							20'



**Tarea 3 PARTIDO 11vs11 POSICIONAMIENTO**

<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	Campo	<b>Jugadores</b>	22
<b>Descripcion de la tarea</b>							
Se juega un 11vs11 buscando potenciar el modelo de juego y los diferentes ejercicios llevados a cabo en las sesiones previas (progresión en el juego, desdoble por banda, salida lado débil...). Introducimos ABP (córners, faltas laterales).							
<b>Objetivos</b>	Aspectos ofensivos del juego. Transición A-D/D-A.						
<b>Normas</b>	Si defensa no llega a medio campo en ataque se castiga con ABP en contra.						
<b>Variantes</b>	Limitar toques en zona de iniciación. Gol tras desdoble LAT vale doble.						<b>Tiempo</b>
							20'



**VUELTA A LA CALMA**

Estiramientos y observaciones.							<b>TOTAL TIEMPO</b>
							90'




# TWITTER DT

  @emigleznosti

SEMANA 10

# JAGOBA

 @jagobaheesa



- **KARRANTZA HARANA (BIZKAIA)**
- **TÉCNICO DEPORTIVO EN FÚTBOL - ENTRENADOR UEFA A**
- CURSO DE DIRECTOR METODOLÓGICO (RFEF) + MÁSTER EN DIRECCIÓN DEPORTIVA + CURSO DE ORIENTADOR A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE + CURSANDO NIVEL UEFA PRO
- **ENTRENADOR:** 3 AÑOS EN EQUIPOS DE FORMACIÓN (F11 + F7) 6 AÑOS ENTRENANDO EN SENIOR REGIONAL BIZKAIA; 2 AÑOS EN 3ª REGIONAL Y 4 EN 2ª REGIONAL. ACTUALMENTE EN CD KARRANTZA - 2ª REGIONAL



	<b>Entrenador</b>	Jagoba Herrandorena	<b>Fecha</b>	
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	Martes
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	28
	<b>Categoría</b>			
<b>CALENTAMIENTO</b>				
Rondos 7'				
Trote 5'				
Relevos en conduccion 5'				
Salidas Reaccion estímulos 3'				

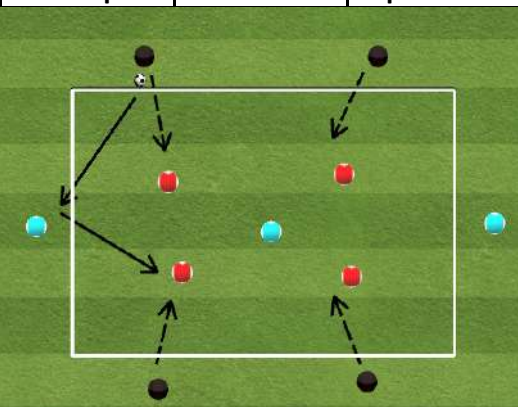
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						
<b>Tarea 1</b>		Pass and move en salida de balón.				
<b>Tiempo</b>	5'	<b>Repeticiones</b>	2 (descanso 2')	<b>Espacio</b>	medio campo	<b>Jugadores</b> 20
		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		Salida de balón: 1 juega con 2 en largo, 2 a 3, 3 a 4 en la puerta despues de desmarque, 4 a 5 para pase final a 2 ocupando espacio de 4. Lo hacemos por ambos lados a la vez y cambiamos a tiempo.				
		<b>Objetivos</b>	memorizar movimientos, desmarque de apoyo, crear y ocupar espacio			
		<b>Normas</b>	max 2 toques			
<b>Variantes</b>	poner porteria para que 2 finalice				<b>Tiempo</b>	10'
<b>Tarea 2</b>		Evolucion salida con oposicion.				
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2 (descanso 2')	<b>Espacio</b>	medio campo	<b>Jugadores</b> 22
		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		Dos salidas simultaneas en superioridad 6 vs 5 con PT y comodin, solo un comodin en cada lado, Un comodin es MC y el otro DLC ellos elegiran a que lado entrar en funcion del desmarque necesario.				
		<b>Objetivos</b>	Poseedor, finalizar en Porteria F7 Robadores, robar y finalizar rapido en porteria F11			
		<b>Normas</b>	Un comodin es MC y el otro DLC ellos elegiran a que lado entrar en funcion del desmarque necesario.			
<b>Variantes</b>	Colocar a ambos porteros en F7 o colocarlos enfrentados quitando una porteria de F7 y finalizar tras centro, quitar un atacante y meterlo de tercer comodin.				<b>Tiempo</b>	20'
<b>Tarea 3</b>		Cambio de Rol				
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	-	<b>Espacio</b>	medio campo	<b>Jugadores</b> 22
		<b>Descripcion de la tarea</b>				
		Primero realizamos un 1vs1, 1vs2, 2vs2, 2vs3 y 3vs3 todo ello para trabajar el cambio de Rol y defender después de una finalización o de una pérdida.				
		<b>Objetivos</b>	cambio de rol, vision periferica, toma de decision. conduccion de balón			
		<b>Normas</b>	Según se finalice sale compañero con balón, no se juega con portero, ataques verticales.			
<b>Variantes</b>	Iniciar con portero y trabajar mas estatico				<b>Tiempo</b>	20'

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
Estiramientos	<b>TOTAL TIEMPO</b>
	80'

	<b>Entrenador</b>	Jagoba Herrandorena	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	Jueves	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesion</b>	29	
	<b>Categoría</b>	Juvenil			

CALENTAMIENTO	
Rondos 5'	
Trote 5'	
Posesion y activacion motriz 7'	
Pass and Move 7'	

PARTE PRINCIPAL	
-----------------	--

<b>Tarea 1</b>		Presion tras robo (Kloop)					
<b>Tiempo</b>	5'	<b>Repeticiones</b>	2	<b>Espacio</b>	20x8	<b>Jugadores</b>	11 (22)
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Posesion de 4 mas 3 comodines					
		<b>Objetivos</b>	poseedores: atraer para buscar tercer hombre robadores: robar para pasar a mantener.				
		<b>Normas</b>	dos toques max. Iras perdida se entra a presionar para recuperar y volver al estado original. Si los robadores mantienen pasan a ser poseedores y se cambia de rol				
<b>Variantes</b>	numero de toques					<b>Tiempo</b>	10'

<b>Tarea 2</b>		Partido					
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2 (descanso 3')	<b>Espacio</b>	ENTERO	<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		5 equipos de 4 componentes cada uno. 1-Ataco línea defensiva 4 vs 4 2-Recibo pase de portero y atacamos portería contraria en conduccion sin oposición, con centro y remate.					
		<b>Objetivos</b>	Cambios de rol, Activacion cognitiva, transiciones, centros laterales,...				
		<b>Normas</b>	No temporizar acciones, en los enfrentamientos 4 vs 4 buscar combinacion rapida				
<b>Variantes</b>	4 equipos de 5 para mayor trabajo aerobico-anaerobico					<b>Tiempo</b>	20'

<b>Tarea 3</b>		Partido					
<b>Tiempo</b>	30'	<b>Repeticiones</b>	-	<b>Espacio</b>		<b>Jugadores</b>	22
		<b>Descripcion de la tarea</b>					
		Partido a todo el campo enfrentando ambos sistemas					
		<b>Objetivos</b>					
		<b>Normas</b>					
<b>Variantes</b>						<b>Tiempo</b>	30'

VUELTA A LA CALMA	
Estiramientos	
<b>TOTAL TIEMPO</b>	
90'	

	<b>Entrenador</b>	Jagoba Herrandorena	<b>Fecha</b>		
	<b>Temporada</b>		<b>Dia</b>	Viernes	
	<b>Club</b>		<b>Nº Sesión</b>	30	
	<b>Categoría</b>	Juvenil			

### CALENTAMIENTO

Rondos 5'	
3 en raya 4'	
V.R. en conducción 7'	
V.R. 7' Acudimos al color que se nos indique. 3 rep 20"	

### PARTE PRINCIPAL

Tarea 1		Cambio de rol							
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	-	<b>Espacio</b>	15X15	<b>Jugadores</b>	20		
		<b>Descripcion de la tarea</b>							
		tres equipos juegan 3vs2+1C, uno mantiene, otro equipo roba por mediación de dos componentes y EL TERCERO esperan en zona media esperando que ese balón cambie de cuadrado, y EL EQUIPO RESTANTE espera en los tres cuadrados a recibir, una vez que se produzca el cambio de cuadrado, los efectivos del equipo que espera van todos a ese cuadrado a mantener.							
		<b>Objetivos</b>	objetivo de 5 pases antes de cambiarla de cuadrado, tapar líneas de pase, presión tras pérdida, transiciones						
		<b>Normas</b>	Si hay robo, se pasa el balón a otro cuadrado y pasan a robar los que mantenían, los que robaban ocupan los tres cuadrados.						
<b>Variantes</b>	Poner un número de pases mínimo o máximo antes de jugar con prisionero					<b>Tiempo</b>	10'		
Tarea 2		Finalizaciones por banda y segunda jugada							
<b>Tiempo</b>	10'	<b>Repeticiones</b>	2 (descanso 2')	<b>Espacio</b>	medio campo	<b>Jugadores</b>	22		
		<b>Descripcion de la tarea</b>							
		2 juega con 3 y 3 con 4 para que 4 meta el pase al espacio a 2, 2 centra y 3 y 4 van al remate, el que no remata se va a la otra portería a recibir pase de 1 y finalizar.							
		<b>Objetivos</b>	Lo hacemos por ambos lados a la vez						
		<b>Normas</b>	Rotaciones: 1 a 2, 2 a 3, 3 y 4 van a 4 o a 1 en función de si han rematado o no. POR LO QUE SE PUEDE DAR LA SITUACION DE QUE PERITA EN ML MISMA POSTA. Si se remata se va a 4, si no se remata a 1						
<b>Variantes</b>						<b>Tiempo</b>	10'		
Tarea 3		Finalizaciones cortas							
<b>Tiempo</b>	20'	<b>Repeticiones</b>	Intervalos de 3'	<b>Espacio</b>	medio campo	<b>Jugadores</b>	22		
		<b>Descripcion de la tarea</b>							
		1-1 pasa a 2, 2 a 3 y 3 finaliza. 3'							
		2-1 pasa a 3, 3 a 1 y 1 a 2 al espacio para finalizar. 3'							
		3-1 pasa a 2, 2 a 3 y 3 a 1 al espacio para finalizar. 3'							
					4-1 pasa a 2, 2 a 3 y 3 pasa a 1, 1 centra a 2 para finalizar. 3'				
<b>Objetivos</b>	Tarea a un toque								
<b>Objetivos</b>	Desmarques de 1 siempre por la espalda de 2 o 3								
<b>Normas</b>	ROTACION: 1 a 3, 3 a 2, 2 a 1								
<b>Variantes</b>	Hacer todas las acciones a espejo.					<b>Tiempo</b>	20'		

### VUELTA A LA CALMA

Estiramientos y ABP	<b>TOTAL TIEMPO</b>
	85'



## Mejorando la comunicación y la motivación del entrenador

 Aspectos a evaluar	 Lo hace	 No lo hace	 Comentarios
Comparaciones entre atletas			
Enfoque en las mejoras y el avance			
Retroalimentación positiva			
Frases de aliento			
Escucha activa y empática			
Parafraseo			

Nombre + equipo :



@emigleznosti



@emigleznosti



Emilio González Nosti





## Mejorando la comunicación y la motivación del entrenador

 Aspectos a evaluar	 Lo hace	 No lo hace	 Comentarios
Comparaciones entre atletas	X		No creo que sea positivo comparar rendimientos, cada uno es diferente.
Enfoque en las mejoras y el avance		X	No utiliza lenguaje positivo. Comenta que: "esto lo hacemos mal" y no "esto lo podemos mejorar."
Retroalimentación positiva	X		Reconoce el esfuerzo de sus jugadores por encima del resultado.
Frases de aliento	X		Animó a sus jugadores a seguir por este camino.
Escucha activa y empática	X		Miraba a los ojos a sus jugadores y asentía con la cabeza.
Parafraseo		X	Capacidad a mejorar. No reformaba la situación de otro modo para confirmar comprensión.

Nombre + equipo : EMILIO GONZÁLEZ NOSTI - REAL SPORTING DE GIJÓN - JUVENIL "A"



@emigleznosti



@emigleznosti



Emilio González Nosti



## Responsabilidades capitanes

CAPITÁN	Con uno mismo	Con los compañeros	Con el entrenador	Con el club

Entrenador + equipo :



@emigleznosti



@emigleznosti



Emilio González Nosti



## Objetivos individuales - ¿ Qué jugador quiero ser ?



Fecha :



Objetivo de resultado



Objetivo de realización



Evaluación + fecha

**Objetivo final**



Mejorar disputas áreas

Mirar solo el balón

**Objetivo intermedio**



Entrenando ganar más duelos  
de los que dejo de ganar

Encontrar mi activación  
adecuada para la acción

Nombre + equipo :



@emigleznosti



@emigleznosti



Emilio González Nosti



## Registro de emociones

Describir emoción e intensidad (1-10)	¿Cuándo y dónde ocurrió?	¿Qué personas estaban presentes?	¿Qué estaba sucediendo?	¿Cómo actúe?	¿Qué consecuencias inmediatas tuvo?	¿Consecuencias a medio-largo plazo?	¿Cómo la podría haber manejado mejor?

Nombre + equipo :



@emigleznosti



@emigleznosti



Emilio González Nosti



## ¿ Qué espera mi equipo de mí ?

### Con los compañeros



### Comentarios entrenador

¿Qué **te gusta** hacer por ellos?

¿Qué **necesitan** ellos de ti?

### Actitudes en ataque



¿Qué **te gusta** hacer para el equipo?

¿Qué **necesita** el equipo de ti?

### Actitudes en defensa



¿Qué **te gusta** hacer para el equipo?

¿Qué **necesita** el equipo de ti?

Nombre + equipo + fecha :



@emigleznosti



@emigleznosti



Emilio González Nosti

## NOMBRE EQUIPO



JUGADOR :

CATEGORÍA :

ENTRENADOR :

TEMPORADA :

MES :

**PUNTUALIDAD +  
EQUIPACIÓN**

**CUIDADO  
MATERIAL**

**COMPAÑERISMO**

**RESPETO AL  
ENTRENADOR**

**EJECUCIÓN  
EJERCICIOS**

 @emigleznosti

 @emigleznosti

 Emilio González Nosti

# OBJETIVOS

El que no sabe dónde va le da igual que camino elegir



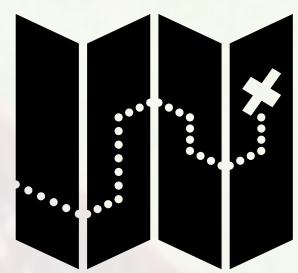
## RESULTADOS :

Es la meta.



## REALIZACIÓN :

Conductas para llegar a la meta.



## INTERMEDIOS :

Nos dan pistas de si vamos bien.

### Ejemplo

#### Resultado :

Tener a la gente muy metida entrenando.

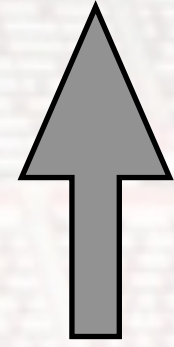
#### Realización :

Hacer entrenamientos variados.

#### Intermedios :

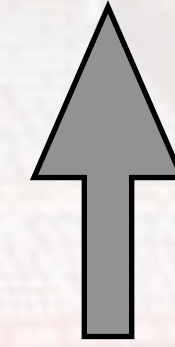
No repetir entrenamiento durante 2 meses.

# NECESIDADES PSICOLÓGICAS



**AUTONOMÍA**

Percibir voluntad y  
elección en las decisiones



**COMPETENCIA**

Sensación de control  
en mi juego



**COMPAÑERISMO**

Con jugadores y  
cuerpo técnico





# RENDIMIENTO





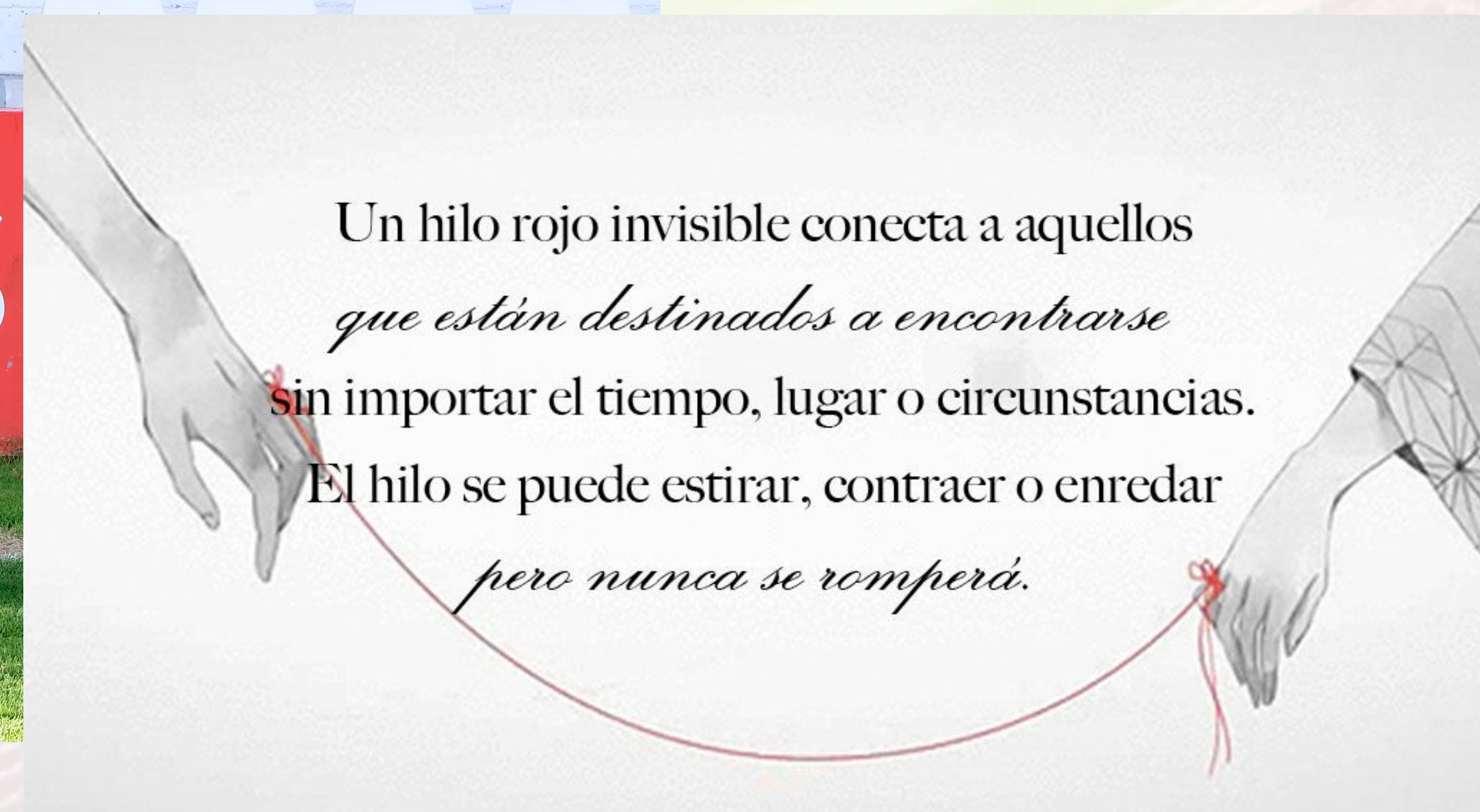
TEMPORADA 2020 / 21



COORDINADOR  
ÁREA PSICOLOGÍA



REAL SPORTING  
DE GIJÓN



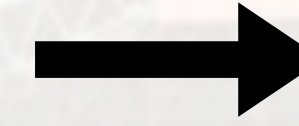
Un hilo rojo invisible conecta a aquellos  
*que están destinados a encontrarse*  
sin importar el tiempo, lugar o circunstancias.  
El hilo se puede estirar, contraer o enredar  
*pero nunca se romperá.*

# CONCENTRACIÓN

Capacidad de mantener el foco de atención en una dirección

Hay 4 focos que se relacionan entre sí

**ANCHO**



Atención a todo el terreno de juego

- Mis movimientos en función del resto.

- Anticipar movimientos del rival en función del juego.

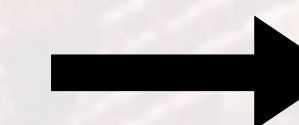
**INTERNO**

- Ensayar y ajustar los niveles de activación.  
- Control respiración.  
- Pensar en lo que tengo que hacer a continuación.

**EXTERNO**

- Atención en los golpes de balón del rival.

**ESTRECHO**



Solo se fija, por ejemplo, en el balón



**ANCHO**

- Mis movimientos en función del resto.

- Anticipar movimientos del rival en función del juego.

**INTERNO**

- Ensayar y ajustar los niveles de activación.  
- Control respiración.  
- Pensar en lo que tengo que hacer a continuación.

**EXTERNO**

- Atención en los golpeos de balón del rival.  
- Contar pases del rival (portero)

**ESTRECHO**



# CONCENTRACIÓN

## TAREA STROOP

**SITUACIÓN 1:** DECIR EN VOZ ALTA EL **COLOR** CON EL QUE ESTÁ ESCRITA LA PALABRA

**SITUACIÓN 2:** LEER LA **PALABRA** EN VOZ ALTA

**Azul** **Amarillo** **Rojo** **Naranja** **Verde**  
**Verde** **Amarillo** **Verde** **Azul** **Rojo**

### CONCLUSIÓN 1

Como las interferencias entorpecen las respuestas en tareas automatizadas

### CONCLUSIÓN 2

Aprender a cambiar el foco atencional conforme la demanda de la tarea

### CONCLUSIÓN 3

Una vez que cambiamos el foco atencional, mantener la concentración



# RENDIMIENTO

ESTADO MENTAL PARA RENDIMIENTO MÁXIMO

ZONA DE  
RENDIMIENTO  
ÓPTIMO

MIEDO

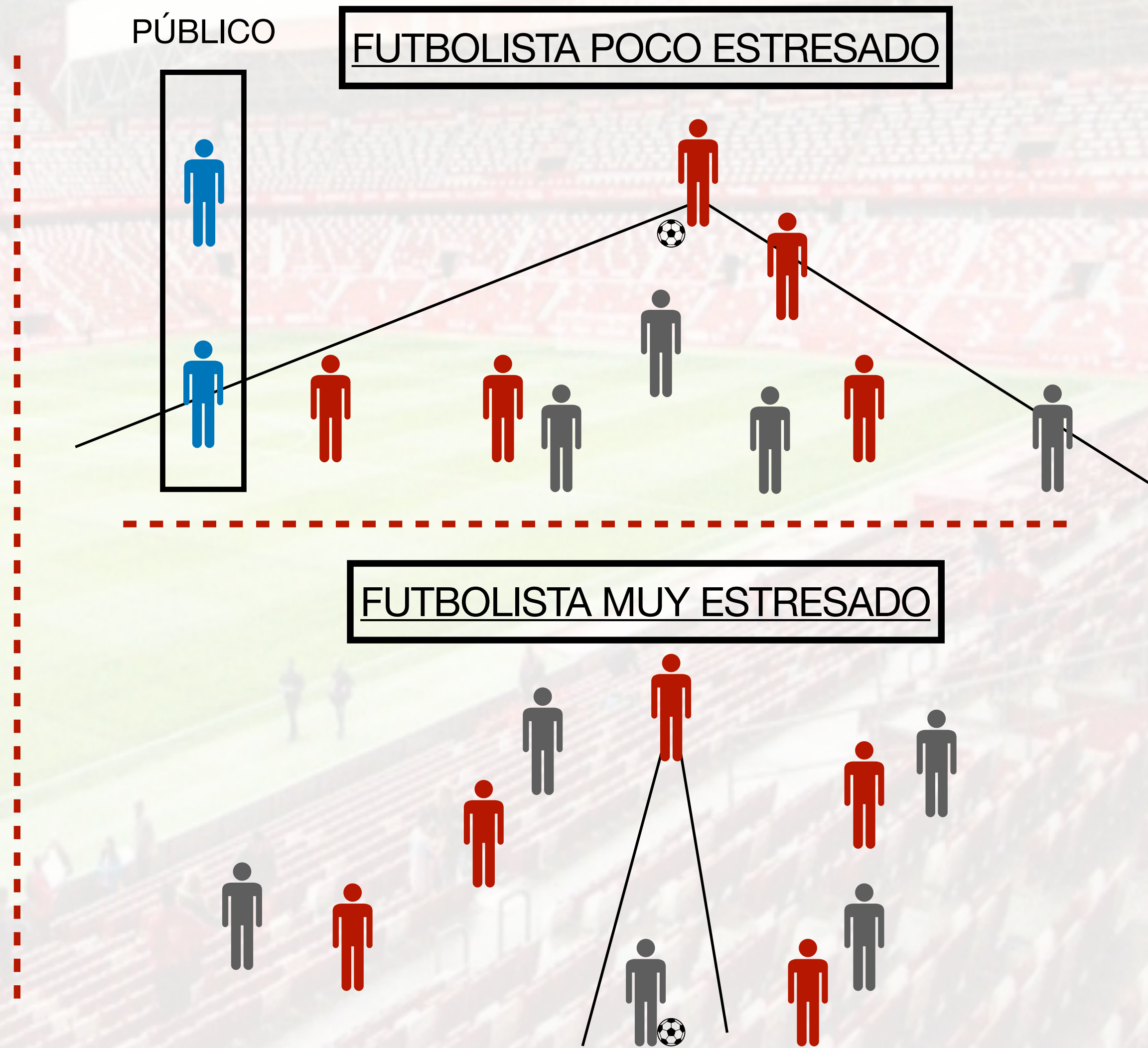
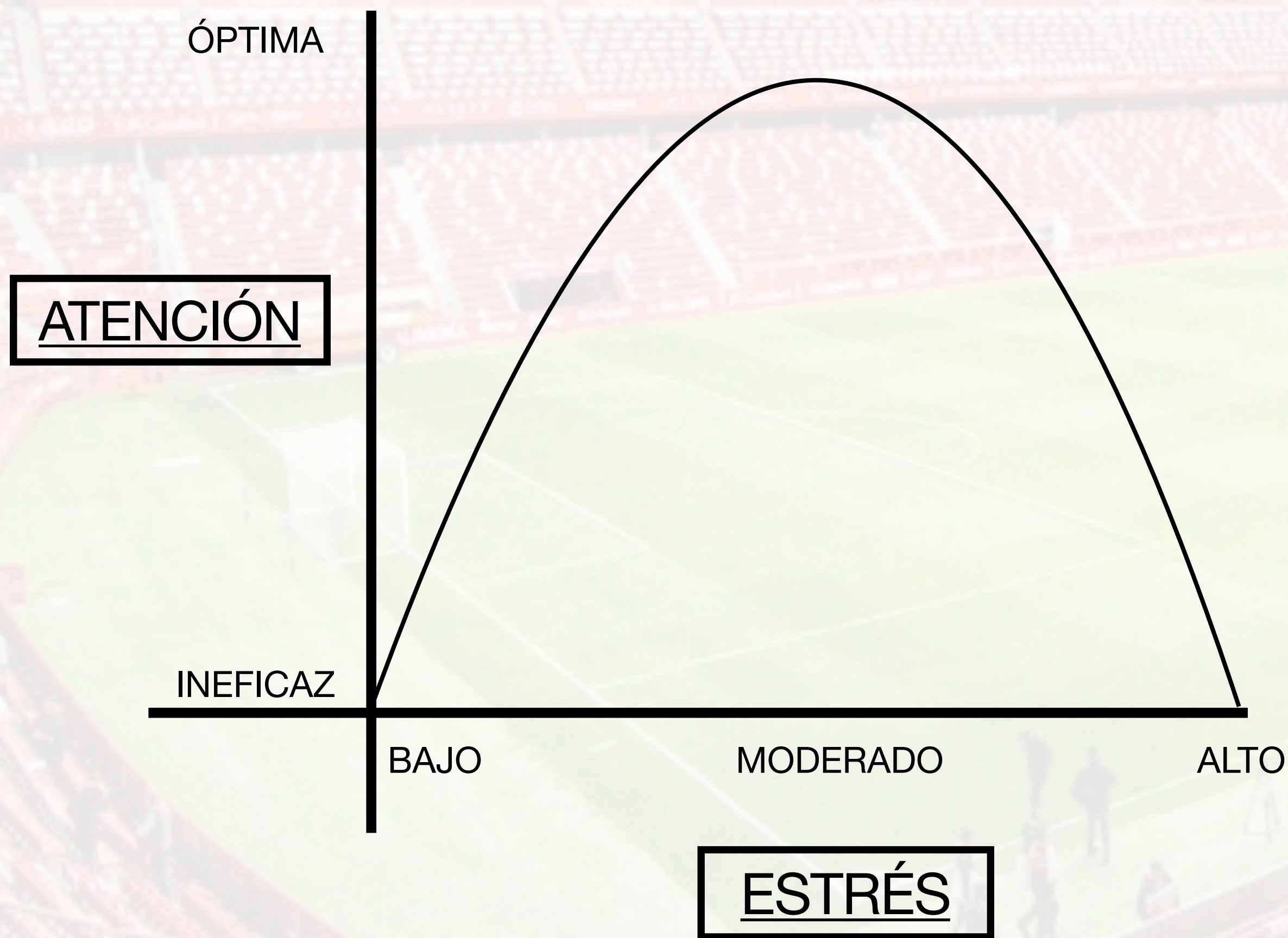
ANSIEDAD

CONFIANZA

COMPLACENCIA



# FOCO ATENCIÓN





# CONCENTRACIÓN

## TEST DE LA REJILLA

54	26	61	51	16	75	27	44	1	37
91	9	83	17	76	59	40	2	70	87
52	23	62	45	36	50	77	34	58	0
74	33	60	3	82	15	55	18	67	35
24	96	10	92	38	28	78	11	41	25
47	8	66	90	30	99	81	6	72	20
86	46	95	4	39	53	56	31	69	48
94	29	73	63	43	93	12	84	88	19
32	97	80	49	22	98	89	5	79	64
85	7	68	14	65	13	57	42	71	21

**INSTRUCCIONES:** Tachar los números según las secuencias

**SECUENCIA 1:** Números ascendentes del 0 al 99.

**SECUENCIA 2:** Números descendentes del 99 al 0.

**SECUENCIA 3:** Números pares ascendentes del 0 al 98

**SECUENCIA 4:** Números impares descendentes del 99 al 1