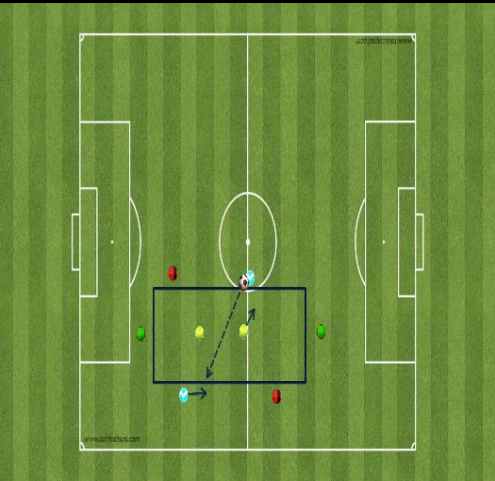


SESIONES			
TEMPORADA	MICROCICLO	SESIÓN	PERIODO
2020/2021	22	45	TEMPORADA
OBJETIVOS SESIÓN		DURACIÓN	MATERIAL
TRANSICIONES, CONOCER ROLES. HOMBRE LIBRE. VALORAR ESPACIOS		90'	CHINOS, PETOS,BALONES, PORTERIAS PEQUEÑAS, PICAS
JUGADORES			
MARKEL			
ENEKO			
LIHER			
ANER			
IZOTZ			
MIKEL			
ANDER			
UNAX			
GORKA			
ARAITZ			
IORITZ			
IKER			
ASIER			
UNAI			
	LESIONADO		
TAREAS			
OBJETIVO TAREA	GRÁFICO	RECURSOS	
CREAR MICROESTRUCTURAS. MANTENER, CAMBIO DE ROL, TRANSICIONES		DURACIÓN	
		3 SERIES 6'	
		MATERIAL	
PALABRAS CLAVE			txinos,petos, balones
CAMBIO RÁPIDO DE ROL. DESCARGAR			
VARIANTES TAREA			
HACERLO POR TIEMPO NO CON TRANSICIÓN			
DESCRIPCIÓN			
JUEEN EN UN RECTANGULO DE 8X15 METROS UN JUEGO POSICIONAL POR PAREJAS. MANTIENEN 6 ROBAN 2. CUANDO LOS DE DENTRO RECUPERAN DESCARGAN FUERA Y SE PASAN A ROBAR LA PAREJA QUE HA PERDIDO EL BALÓN			

OBJETIVO TAREA	GRÁFICO	RECURSOS
MANTENER. ROBAR Y FINALIZAR		DURACIÓN
PALABRAS CLAVE		4 SERIES 5'
PASES DIAGONALES. PRESIÓN TRAS PERDIDA		MATERIAL
VARIANTES TAREA		chinos, petos, balones
CON PORTERÍAS PEQUEÑAS		
DESCRIPCIÓN		
JUEGO POSICIONAL 5VS2 Y 2 PORTEROS EN LA PROFUNDIDAD. EL EQUIPO EN SUPERIORIDAD TRATA DE MANTENER BALON Y EL EQUIPO DE DENTRO TRATA DE ROBAR, Y CUANDO LO HACE DEBE FINALIZAR		
OBJETIVO TAREA	GRÁFICO	RECURSOS
SUPERIORIDADES. HOMBRE LIBRE		DURACIÓN
PALABRAS CLAVE		2x 8'
MOMENTO DE FIJAR. CONDUCIR O PASAR.HOMBRE LIBRE		MATERIAL
VARIANTES TAREA		txino, balones, petos
UN EQUIPO FINALIZA Y EL OTRO PASAR LÍNEA IMAGINARIA		
DESCRIPCIÓN		
OLEADAS DE JUGADORES EN SUPERIORIDAD CON FINALIZACIÓN. PRIMERO 2VS1+3VS2+4VS3.		
VUELTA A LA CALMA		
CARRERA CONTÍNUA SUAVE, ESTIRAMIENTOS		