

SESIONES			
TEMPORADA	MICROCICLO	SESIÓN	PERIODO
2020/2021	22	43	TEMPORADA
OBJETIVOS SESIÓN		DURACIÓN	MATERIAL
PRESION TRAS PERDIDA. MANTENER Y RECUPERAR, DESCARGAS. TRABAJO RECUPERACIÓN TITULARES Y DE COMPENSACIÓN SUPLENTES		90'	CHINOS, PETOS, BALONES, PORTERIAS PEQUEÑAS, 2 PICAS
JUGADORES			
MARKEL	LESIONADO		
ENEKO			
LIHER			
ANER			
IZOTZ			
MIKEL			
ANDER			
UNAX			
GORKA			
ARAITZ			
IORITZ			
IKER			
ASIER	HACE SOLO TRABAJO RECUPERACIÓN		
UNAI			
	LESIONADO		
TAREAS			
OBJETIVO TAREA	GRÁFICO	RECURSOS	DURACIÓN
resistencia anaerobica. Apoyos en corto, buscar la profundidad.		3x3'+30" des	
PALABRAS CLAVE		MATERIAL	
mantener ritmo. Buscar profundo. Buscar superioridades		txinos, petos, balones	
VARIANTES TAREA			
DESCRIPCIÓN			
Un 2 vs 2 con 2 apoyos exteriores. Meter gol pasando en conduccion por una de las 2 porterias. Solo lo realizan los suplentes y los que no jugaron. Titulares carrera continúa			

OBJETIVO TAREA	GRÁFICO	RECURSOS
aspecto ofensivos:mantener balon,hombre libre aspecto defensivo:cuando saltar, orientar presion,trayectoria de salto		DURACIÓN
PALABRAS CLAVE		2x8+2'des
lineas de pase. Tapar dentro. Saltar. Mantener. Circular rapido. Mira profundo		MATERIAL
VARIANTES TAREA		chinos, petos, balones

DESCRIPCIÓN

6vs3 en 3 zonas. 2 equipos mantienen posesion. Si el equipo que defiende roba tiene que meter gol en alguna de las porterías según la orientación que haya robado. Pueden entrar los que roban 2 en cada zona y uno se queda tapando línea de pase. Los que atacan pueden pasar a zona intermedia a dar apoyos . **Titulares core y estiramientos**

OBJETIVO TAREA	GRÁFICO	RECURSOS
mantener, valorar espacios limpios, ritmo alto, trabajo		DURACIÓN
PALABRAS CLAVE		2X12'
hombre libre,portero 1era ventaja		MATERIAL
VARIANTES TAREA		txino, balones, petos, picas
hacerlo con comodines		

DESCRIPCIÓN

juegan 6vs 6 2 equipos. Uno trata de mantener balon con la ayuda de los porteros, el equipo que defiende tiene que robar y meter gol en cualquier porteria. **Titulares frío y masaje**

VUELTA A LA CALMA