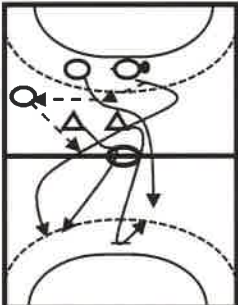
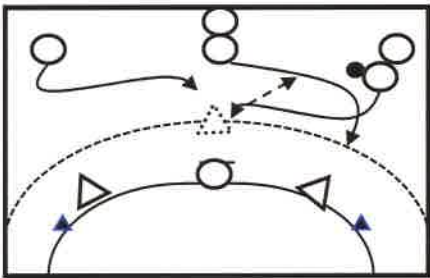
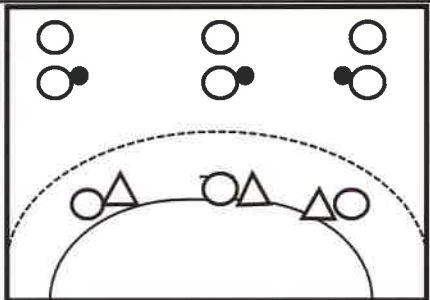
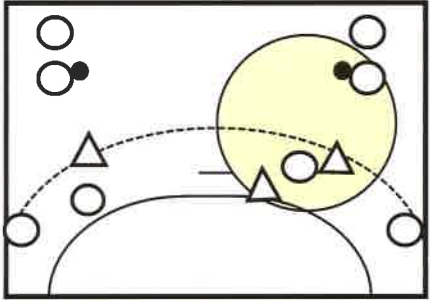


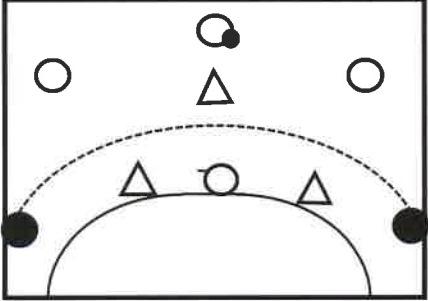
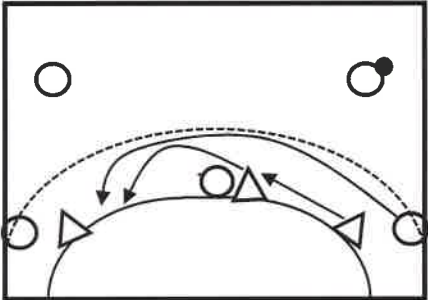
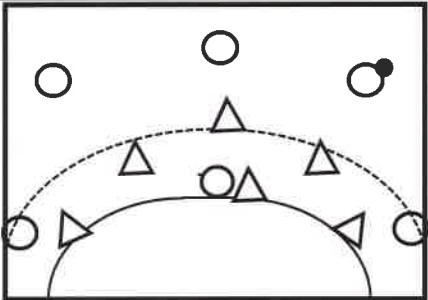
Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General J. COL. DEF. Obj. Espec. **CONTRABLOQUEOS Y CAMBIOS Oponente.**

MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general	Introducir ejercicios de pase y calentamiento a portero
10'		Cambios de oponente por todo el campo, subidas de 2x2 mas un apoyo.	Introducir un jugador que juegue bloqueos entre los defensores en los relieves
15'		A partir de un cruce lat-lat 3x3 defensor hace el avanzado	• Añadir otro pivot o un extremo en circ.
10'		Objetivo 1x1, 1x2, contrabloqueos	• Ampliar a 6x3
15'		2x2 zona lateral, trabajo de contrabloqueos y cambios de oponente	• Ampliar el trabajo a 3x3 por el exterior

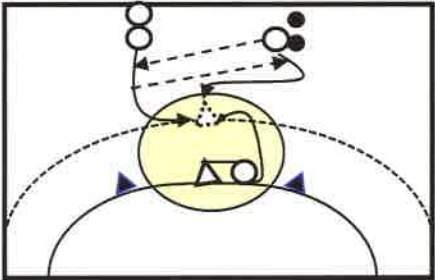
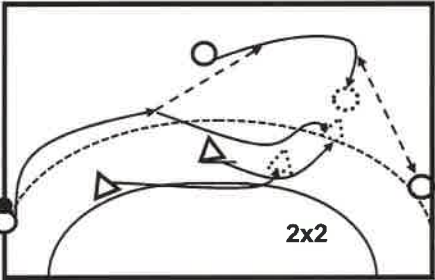
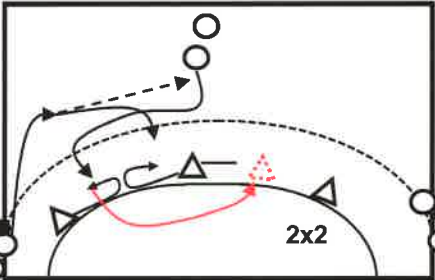
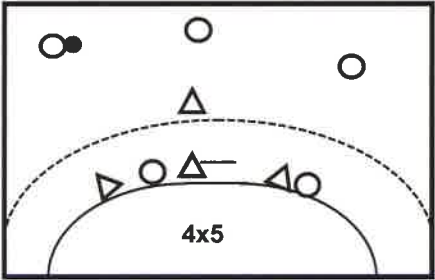
10'		4 x 3 zona centro. Desdoblamiento de un 1ª línea a pivote. Cambios de oponente en función de los desdoblamientos	
10'		cambios de oponente entre la 2ª línea defensiva. Objetivos igual que en el ejercicio anterior	
10'		Trabajo de 6 x 6 con los parametros de los dos ejercicios anteriores	

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General J. C. Defensivo Obj. Espec. **Contrabloqueos - Def. ante cruces**

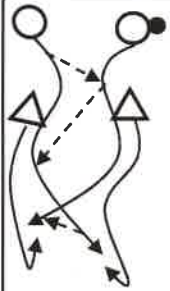
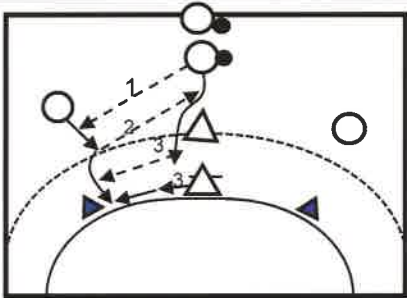
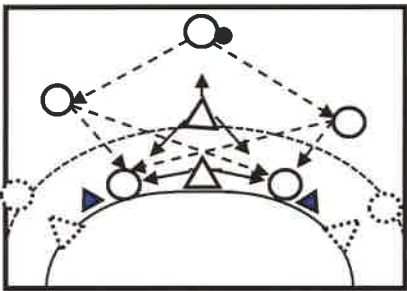
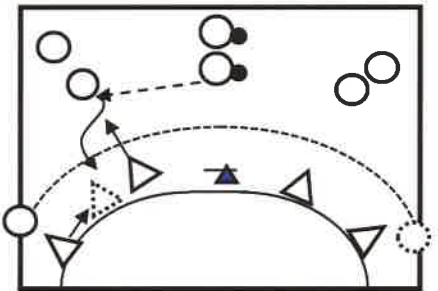
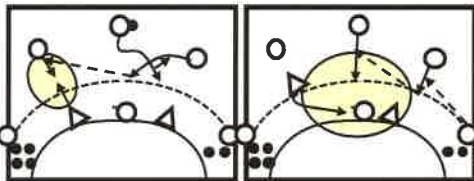
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general incidiendo en ejercicios de persecucion por parejas con y sin balón	
15'		Trabajo final calentamiento 2x2 con objetivos. 1. Control-aviso del bloqueo 2. Control estrategia ante bloqueos(salida o cambio de opon.)	hacer hincapie en la importancia del aviso al bloqueado y del control de los espacios del pase.
15'		Circulacion del extre. pase a central y este juega con extr. Contrario convirtiendose en lat. extremo que inicia va a jugar un bloqueo, en la zona contraria. A partir de esta situacion se juega un 2x2	Dominio de las trayectorias defensivas, y control de los momentos de actuacion. Los defensores defienden en ambos lados simultanendo el trabajo de bloqueado y de ayuda.
15'		Trabajo de cambios de oponente despues de un cruce. Tanto los extremos como el central pueden evitar cruzar para ver como reaccionan los defensores. Esto implica un cambio de oponente o no.	Incidir en que los cambios sean a la misma altura y que la informacion de los defensores sea clara.
15'		Trabajo de 4x5 con objetivos para el ataque: 1. cruce lat. - cent. 2. búsqueda de los bloqueos exteriores 3. búsqueda de los bloqueos dinámicos al avanzado	

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General TEC-TAC DEF. **Obj. Espec.** CONTROL Oponente.+ AYUDAS + BLOCAJE

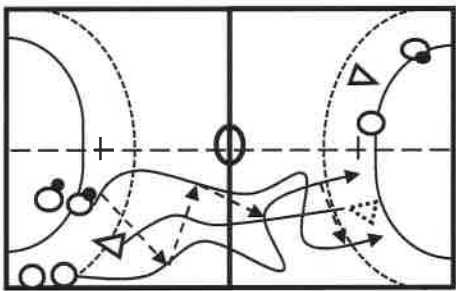
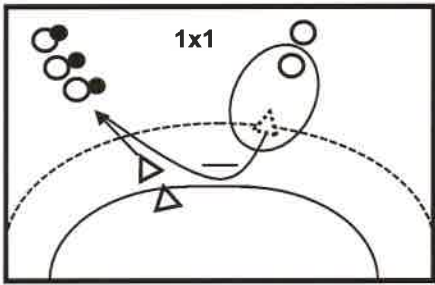
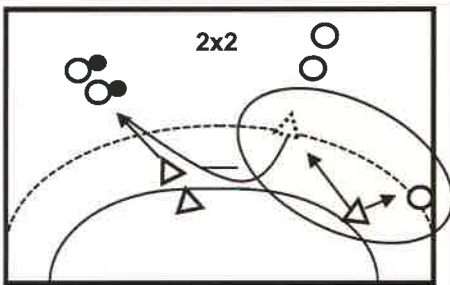
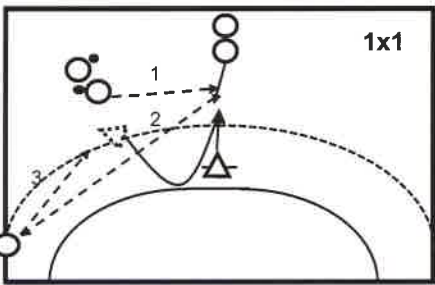
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento. Iniciar la sesión con juegos orientados al trabajo de la sesión	juego de los 10 pases. juegos de invasión por parejas o tríos.
20'		Control del oponente directo 1x1(avanz.) más trayectoria lat. de ayuda (central) • Añadir pivote	• Disuadir pases • El central tiene que optar por la ayuda y cerrar el ataq. del lateral
15'		Control de oponente directo en: • directo • Flotación Pase entre los jugadores de la 1ª línea • Central juega 1x1 • Lat. juega pases a pivote	Incidir sobre las líneas de pase y la ayuda justa o disuasión del pase Añadir exterior en atq y def. • Ayuda del exterior al central • Control del oponente directo
15'		Ayuda de los exteriores defensa en 1x2. Esto implica def exterior-lateral; def. exterior -extremo	Trabajamos por ambos lados
20'	 trabajo de 1x1 lateral      trabajo de 2x2 zona centro	Combinar 2 situaciones en un mismo ejercicio: 1. Def. 1x1 lateral 2. Def. 2x2 zona central	

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General Tec. - Tac ind. Def. **Obj. Espec. Desplaz. y control del oponente**

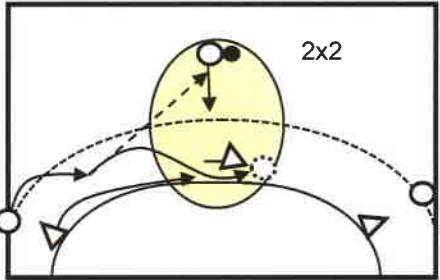
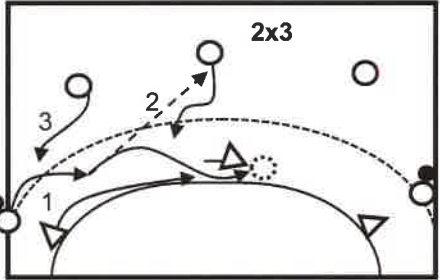
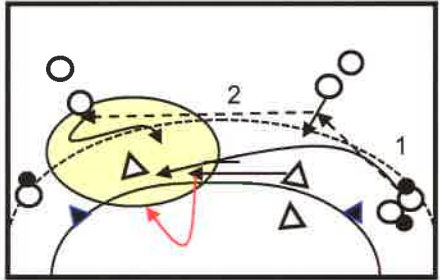
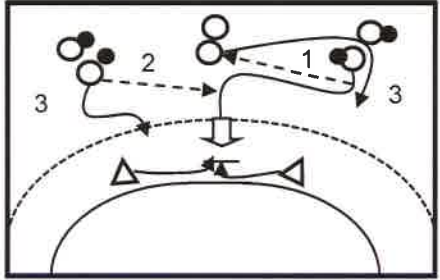
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general incidiendo en ejercicios de fuerza, como choques, tracciones, etc.	Introducir ejercicios de pase y oposicion, calentamiento a portero
15'		Trabajo final calentamiento 2x1 con objetivos. 1. Control de las distancias 2. Control de las líneas de pase 3. Fintas defensivas 4. En la fase final obligar mal lanz.	Incidir en los desplaz.y en la observacion de las maniobras de los atacantes.
15'		Primer trabajo de control del opon. (Técnica de control), despues desplazamiento y 1x1 defensivo	Incidir en la tecnica hombro-cadera evitando las dos manos al pecho, luego en el 1x1 obligar al atacante a tener las peores opciones de finalizacion
15'		Mismo ejercicio que el anterior, añadiendo un atacante y def. exterior 1. Exterior líneas de pase 2. Fintas defensivas 3. Control del oponente	Medir los momentos de actuación y equilibrio en los desplaz.
15'		Mismo ejercicio que el anterior pero el defensor avanzado ya actua sobre las líneas de pase	Añadir atacante exterior y pivote en la zona, más defensor exterior (2x3) con los mismos objetivos anteriormente trabajados

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General Tec. - Tac Individual Obj. Espec. Control, desplaz. y blocajes

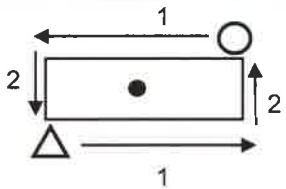
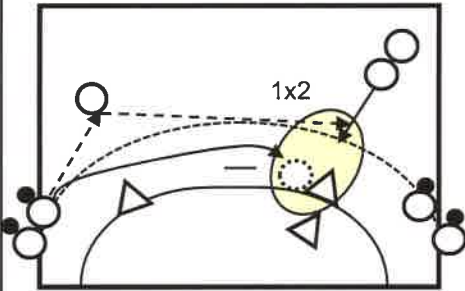
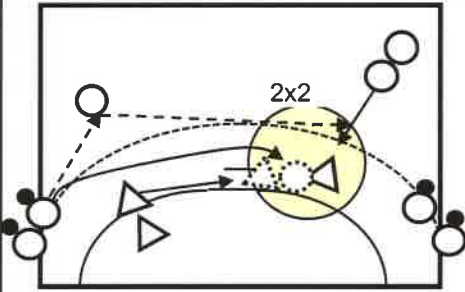
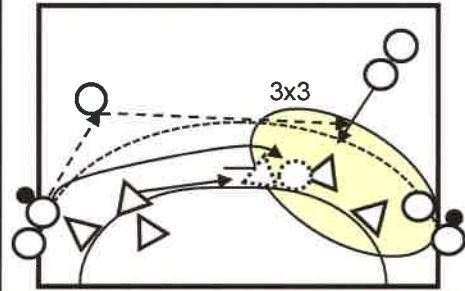
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general	Introducir ejercicios de pase y calentamiento a portero
15'		Trabajo para exteriores Control del oponente, desplazamientos y cambios de oponentes	Incidir en que los desplaz. tienen que realizarse a la altura del oponente y con un control táctil en la medida de lo posible.
15'		Igual que en anterior pero añadimos el lateral para que si recibe el def exterior cierre o controle esta situación.	Igual que en ejercicio anterior medir hasta donde el acompañamiento del exterior es factible
15'		Trabajo de 2 x 2 Como objetivo control de mi oponente directo más los diferentes cambios de oponente y ayudas.	Medir los momentos de actuación
10'		Trabajo con dos funciones. 1. Con el 1º balón lanzamiento directo bloqueo de balón 2. con el 2º balón lanzador se convierte en pivote esto implica que jugamos un 2x3	Trabajo de colaboración en el bloqueo de entre portero y defensores

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General TEC-TAC DEF. Obj. Espec. CONTROL Oponente.+ DESPLAZAMIENTOS

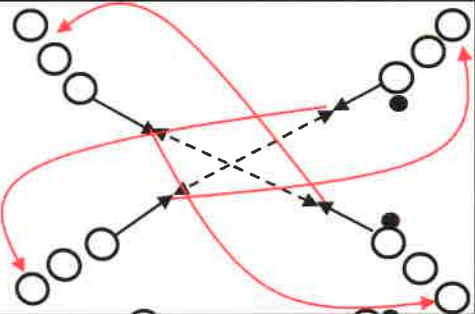
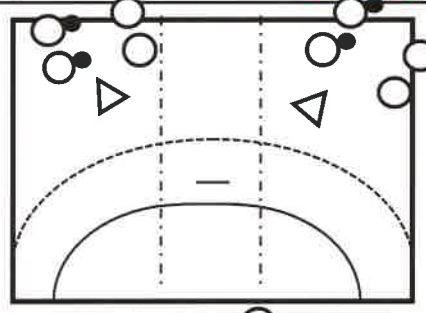
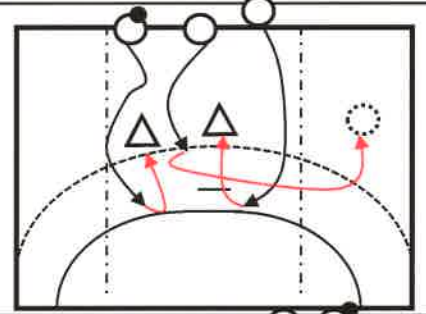
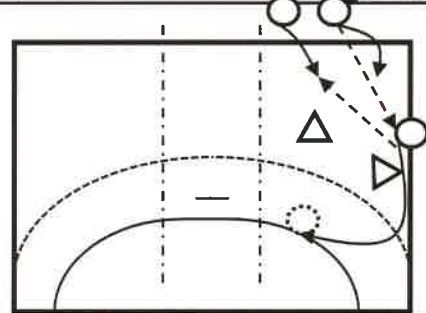
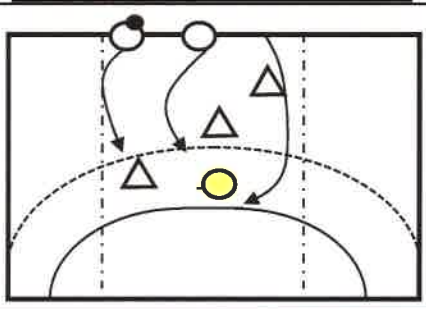
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'	 <p>El espejo, trabajando en un rectángulo y variando los desplazamientos, hacer lo contrario de mi oponente, pillar a mi oponente. a la voz de "ya" ir a por el balón</p>	Calentamiento. Iniciar la sesión con juegos orientados al trabajo de la sesión	juegos de desplazamientos por parejas o tríos, corrigiendo la técnica de carrera y adaptandola a nuestros objetivos.
5'		Calentamiento portero , con ejercicios específicos de desplazamiento en portería.	
15'		Control de oponente + extremo que circula: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Directo</li> <li>• Flotación</li> </ul>	Incidir sobre las distancias de marcaje, si salgo mucho no controlo a ext. Si me quedo en 6 metros me como el 1x2
15'		Igual que en el ejercicio anterior, añadiendo el acompañamiento del 2 al extremo que circula. Esto implica un 2x2 defender por pares.	Trabajamos por ambos lados
20'		Igual que en el ejercicio anterior, añadiendo el acompañamiento del 2 al extremo que circula esto implica un cambio de oponente entre ultimo y 2.	Trabajamos por ambos lados

Grupo

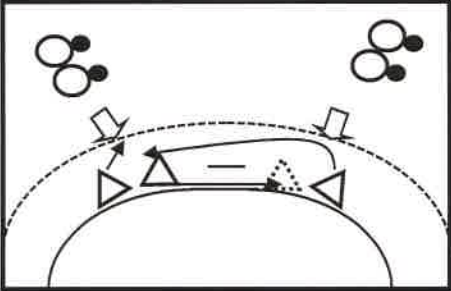
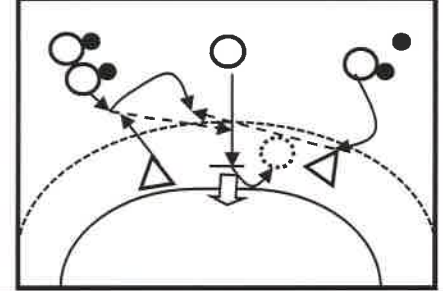
Fecha

Nº Sesión

Obj. General TEC-TAC DEF. Obj. Espec. ANTIC., DISUASION Y CONTROL Oponente.

MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
15'		Calentamiento. Iniciar la sesión con estiramientos pasar a un trabajo de pases, circulación de balón y jugadores	
10'		Grupos de 3, 2x1 con cambios de funciones a cada ataque. • Desplazamientos libres • Disuadir pases • Anticipación y control oponente	
10'		Grupos de 3, llegadas de 3x2 con cambios de funciones a cada defensa y ataque. 1º ataque y luego se quedan 2 defendiendo • Desplazamientos libres • Disuadir pases • Anticipación y control oponente	
15'		Grupos de 3, llegadas de 3x2 con cambios de funciones a cada defensa y ataque. 1º ataque y luego se quedan 2 defendiendo • Desplazamientos libres • Disuadir pases • Anticipación y control oponente	Trabajamos por ambos lados
10'		Grupos de 3, llegadas de 4x3 con cambios de funciones a cada defensa y ataque. 1º ataque y luego se quedan 2 defendiendo • Desplazamientos libres • Disuadir pases • Anticipación y control oponente • Cambios de oponente • Ayudas	



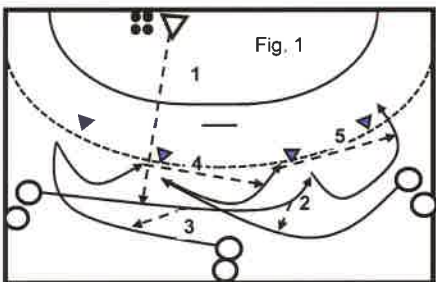
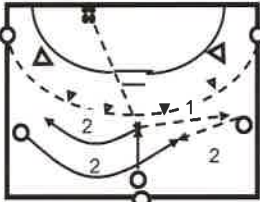
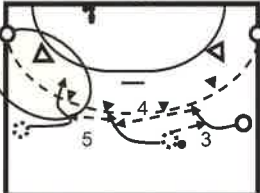
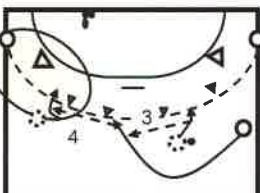
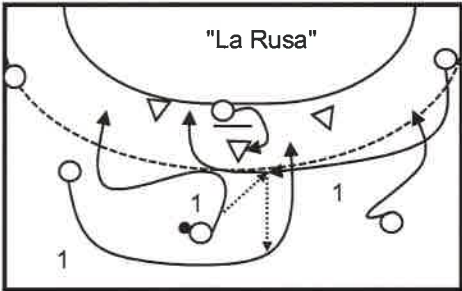
5'		<p>Lanzamiento o finta, salida del jugador que esta en exterior, incidir en el trabajo de ayuda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Añadir pivote o ext.</li> </ul>
15'		<p>Ataque de A pase a B Lanz. se convierte en pivote, ataque de C 3x2 zona centro, incidir en el trabajo de ayuda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control opon. directo de los defensores</li> <li>• Defensa en 1x2</li> </ul>	

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General J. C. Ofensivo Obj. Espec. Cruces y Permutas de puesto

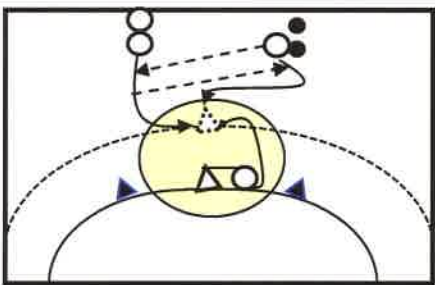
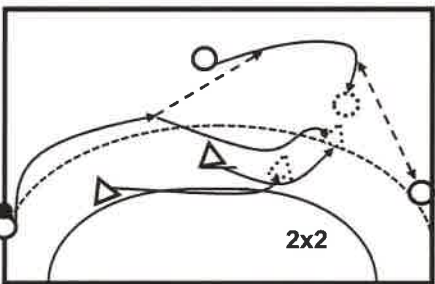
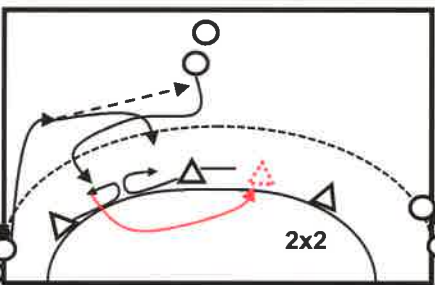
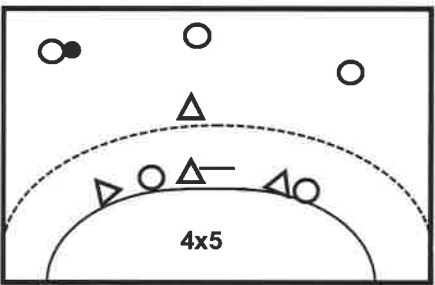
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general incidiendo en ejercicios de velocidad de desplazamiento y reaccion.	Introducir ejercicios de pase y oposicion, calentamiento a portero reaccion.
15'		Trabajo final calentamiento con objetivos. 1. Si recibe lateral cruce lat.-lat. Y continuacion (fig. 1) 2. Si recibe central cruces cent- lat.; lat.-lat 3. Añadir 1 defensor (corte de balon en zona centro)	Incidir en los desplaz.y en la verticalidad de las maniobras de los atacantes.
15'		Partiendo de una permuta central lateral (fig. 1) 2 opciones: 1. Cambio y busqueda de la penetraciones sucesivas hasta 2x1 lat-ext (fig. 2) 2. Continuidad con un cruce lateral - lateral hasta 2x1 lat-ext (fig. 3)	Incidir en los desplaz.y en la verticalidad de las maniobras de los atacantes, transporte de balon y conrol de los espacios libres y ocupados (2x1 final)
15'			Medir los momentos de actuación y equilibrio en los desplaz.
15'			
15'		Encadenamiento de cruces y permutas por la zona centro.Procedimiento tactico conocido como "la rusa"	Medir los momentos de actuación y equilibrio en los desplaz. Ampliar el trabajo a 6x6 buscando como objetivo final las coordinaciones bien a traves de cruces permutas o penet.sucesivas.

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General J. C. Defensivo Obj. Espec. **Contrabloqueos - Def. ante cruces**

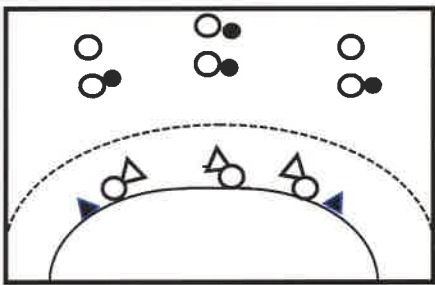
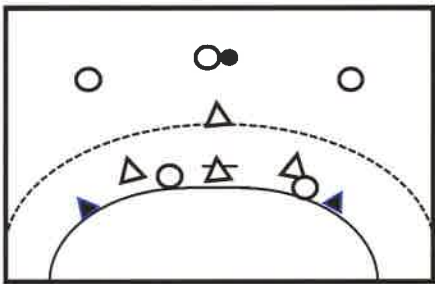
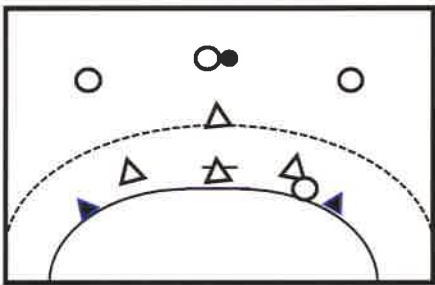
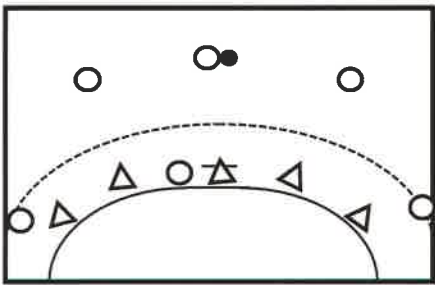
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general incidiendo en ejercicios de persecucion por parejas con y sin balón	
15'		Trabajo final calentamiento 2x2 con objetivos. 1. Control-aviso del bloqueo 2. Control estrategia ante bloqueos(salida o cambio de opon.)	hacer hincapie en la importancia del aviso al bloqueado y del control de los espacios del pase.
15'		Circulacion del extre. pase a central y este juega con extr. Contrario convirtiendose en lat. extremo que inicia va a jugar un bloqueo, en la zona contraria. A partir de esta situacion se juega un 2x2	Dominio de las trayectorias defensivas, y control de los momentos de actuacion. Los defensores defienden en ambos lados simultanendo el trabajo de bloqueado y de ayuda.
15'		Trabajo de cambios de oponente despues de un cruce. Tanto los extremos como el central pueden evitar cruzar para ver como reaccionan los defensores. Esto implica un cambio de oponente o no.	Incidir en que los cambios sean a la misma altura y que la informacion de los defensores sea clara.
15'		Trabajo de 4x5 con objetivos para el ataque: 1. cruce lat. - cent. 2. búsqueda de los bloqueos exteriores 3. búsqueda de los bloqueos dinámicos al avanzado	

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General J. C. Defensivo. Obj. Espec. AYUDAS + CAMBIOS DE Oponente.

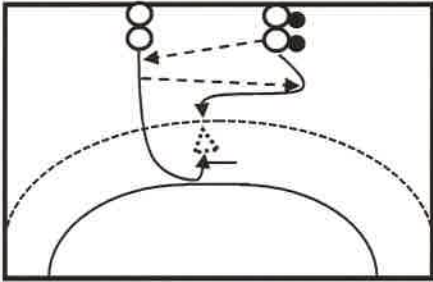
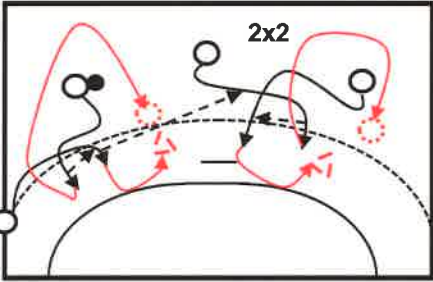
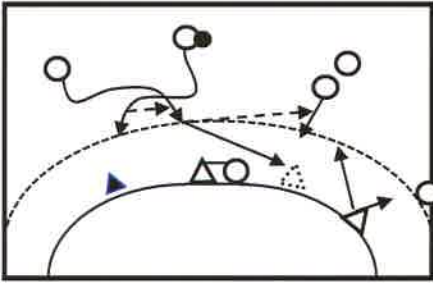
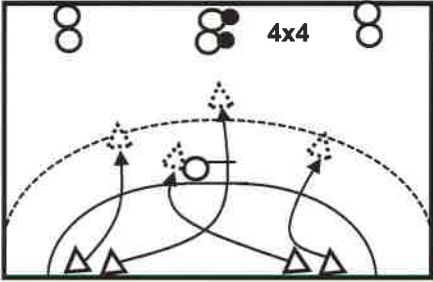
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general	Introducir ejercicios de pase y calentamiento a portero
20'		Trabajo de 1x 2 como objetivo control de mi oponente directo más el pivote  Trabajo de 3x 6 como objetivo control de mi oponente directo más las diferentes ayudas	Medir distancias de salida y momento de actuación.  Medir las distancias de salida y momento y distancia de la ayuda
15'		Trabajo de 4 x 6 como objetivo control de mi oponente directo más las diferentes ayudas	Medir las distancias de salida y momento de la ayuda
15'		Trabajo de 4 x 5 desdoblamientos de cualquier 1ª línea. Como objetivo control de mi oponente directo más los diferentes cambios de oponente y ayudas.	Medir los momentos de actuación y plantear como defienden en función de quien se desdobra. Si lateral se desdobra? Si central se desdobra?
10'		Trabajo de 5x6 desdoblamientos de cualquiera. Como objetivo control de mi oponente directo más los diferentes cambios de oponente y ayudas.	

Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General J. C. Defensivo Obj. Espec. Ayudas y cambios de oponente

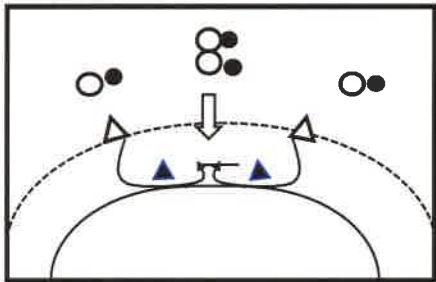
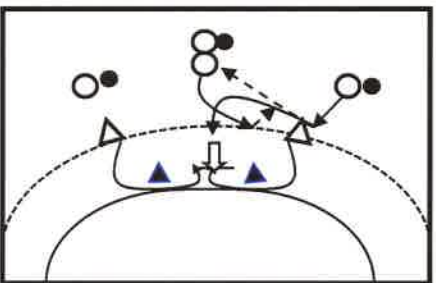
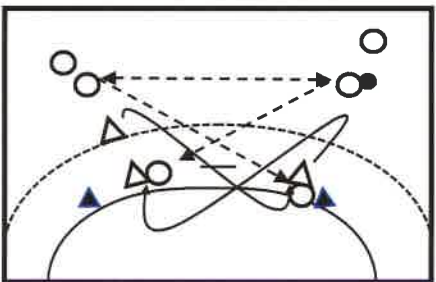
MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general incidiendo en ejercicios de fuerza, como choques, tracciones,etc.	Introducir ejercicios de pase y oposicion, calentamiento a portero
15'		Trabajo final calentamiento 1x1 con objetivos. 1. Control sin manos 2. Control con manos 3. Blocaje lanzamientos 4. Control mas 2x2	Incidir en los desplaz.y en la observacion de las maniobras del atacante
15'		Cruce lat.-ext + pase a cent. que cruza con lat izq. A partir de esta itucion el ext. y lat. opuesto se convierten en defensores	Igual que en ejercicio anterior medir hasta donde el acompañamiento del exterior es factible
15'		Cruce cent – lat y éste se convierte en defensor. 1. Exterior líneas de pase 2. Control del pivote 3. Cambios de oponente central-penúltimo-ultimo	Medir los momentos de actuación y equilibrio en los desplaz.
15'		A la voz de ya salida de fondo de pista + 4x4, trabajo libre incidiendo en los medios basicos defensivos Defensas abiertas: 1. 5:1 2. 3:2:1 3. 3:3	Variar el puesto de los efensores a cada salida

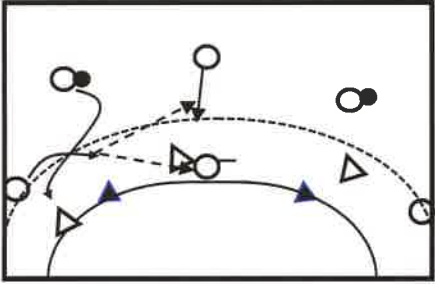
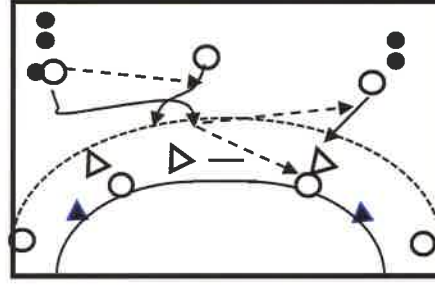
Grupo

Fecha

Nº Sesión

Obj. General TEC-TAC DEF. Obj. Espec. ANTIC., DISUASION Y CONTROL Oponente.

MIN	DESCRIPCION GRAFICA	TAREA	VARIANTES / INF.
20'		Calentamiento general	Introducir ejercicios de pase y calentamiento a portero
15'		A partir de un desequilibrio fisico (salto, choque, situacion de partida ) control del oponente	Trabajar con conos, colchonetas, vallas.
10'		Trabajo de 1x1 + bloqueo lanzamiento	Añadir pivote zona centro
10'		Mismo que en ejercicio anterior, pero el lanzamiento es despues de un cruce en la 1ª línea	Añadir pivote zona centro
10'		Trabajo de desplazamiento y ayudas	

15'		<p>1x2 en zona de balón  1x2 en zona contraria a balón  central trabajo de disuasión de pase</p>	
		<p>Mismo objetivos que en el trabajo anterior, pero se resuelve por la zona centro</p>	<p>Los extremos estan para apoyo y finalización a pase del lateral contrario.</p>