

## MESOCICLO

### Opción 1

- Estilo de xogo: fútbol combinativo
- Posicionamento defensivo: plegado / defensa zonal
- Tarefas:
  1. temporizacións defensivas
  2. ritmo de xogo defensivo
  3. conservación de balón
  4. amplitude
  5. profundidade

**JOSÉ MANUEL REY EIRÍS**  
**NIVEL III – TÁCTICA**  
**2011 / 2012**



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012
Periodo	Competición
Microciclo	1
Obxectivo	Amplitude ofensiva

Sesión	01
Día	03/04/12
Hora	20:00
Instalación	Abegondo

**MATERIAL ADESTRAMENTO**

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

**EXPOSICIÓN DA SESIÓN**

20:00 / 20:05

*Obxectivos secundarios:*

- Temporización defensiva

*Obxectivo físico:*

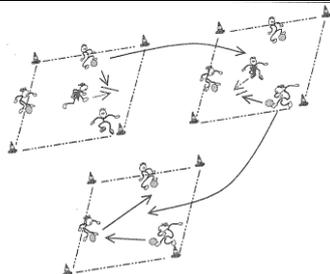
- Potencia anaeróbica aláctica

*Obxectivo técnico:*

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

**QUENCEMENTO**

20:05 / 20:20



**Carreira continua**

05'

**Roldos**

10'

**Superficie:** 3 cadrados de 6 x 6 mts, separados por 5, 6, 7... mts.

**Nº xogadores:** 11

**Distribución:** 4 xogadores en dous cadrados para o (3x1) e 3 xogadores no outro cadrado.

**Desenrrola:** Onde hai recuperador, os de fora manter o balón e o recuperador intentar roubarlo. No que non hai recuperador, os tres pásanse o balón (control e pase). Para saír os recuperadores deben tocar o balón. O xogador que perda ten que ir o cadrado que se quede sen recuperador. O que estaba roubando o balón quédase no cadrado.

**PARTE PRINCIPAL**

20:20 / 21:25

**TAREA:** Amplitud Ofensiva

**Nº de Jugadores:** 13 + 2 porteros

**DIMENSIONES:** 3 / 4 de medio campo

**DURACIÓN:** 10 mins

**OBJETIVO:** Meter gol dando 8 pases y haciendo que el balón circule por las tres franjas laterales dentro del mismo ataque

**REGLAS:** Siempre ha de haber 1 jugador de cada equipo mínimo en cada franja  
Los comodines no pueden cambiar de franja

**VARIANTES:** Un solo comodín  
Los comodines pueden cambiar de franja  
Cada vez que doy un pase cambio de franja  
Menos pases

GRAFICO

**TAREA:** Temporización defensiva

**Nº de Jugadores:** 11 + portero

**DIMENSIONES:** medio campo

**DURACIÓN:** 10 mins

**OBJETIVO:** Equipo atacante cruzar línea y finalizar  
Ralentizar el ataque del equipo rival esperando las ayudas defensivas.

**REGLAS:** Las ayudas defensivas y ofensivas pueden participar tras 5 segundos.  
Si el equipo atacante cruza línea habrá que contar a partir de ese momento 5 segundos

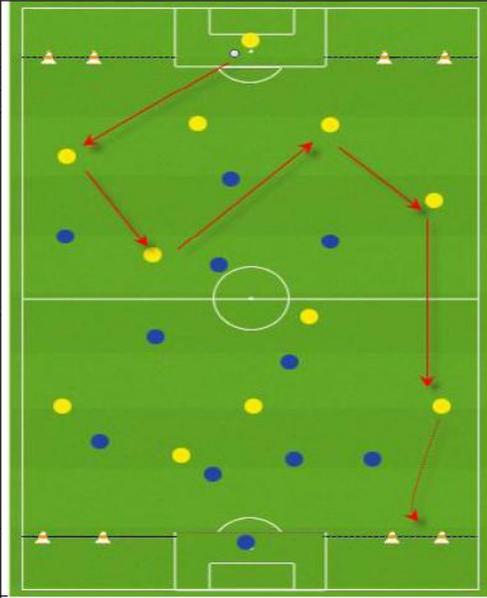
**VARIANTES:** Aumentar o reducir el número de jugadores  
Aumentar o reducir los segundos

GRAFICO

**TAREFA GRUPAL**

OBJETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DA AMPLITUD OFENSIVA  
OBJETIVO SECUNDARIO: TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS

TAREA:AMPLITUD OFENSIVA
Nº de Jugadores : 11X11
DIMENSIONES:CAMPO ENTERO
DURACIÓN: 2 SERIES DE 12'
OBJETIVO: MEJORA DE LA AMPLITUD OFENSIVA IMPORTANTE MANTENER SIEMPRE LA AMPLITUD MEDIANTE JUGADORES O REALIZANDO DESMARQUES A ESAS ZONAS
REGLAS: EN TODO EL CAMPO JUGAMOS UN 11X11. EN LAS ZONAS LATERALES DE CADA EQUIPO COLOCAMOS 2 PORTERIAS DE 1 M. CADA EQUIPO DEBERA DEFENDER SU PORTERIA GRANDE Y LAS 2 PEQUEÑAS, EL GOL EN LAS PORTERIAS PEQUEÑAS VALDRA 1 PUNTO Y SE CONSEGUIRA MEDIANTE UNA CONDUCCION Y EN LAS PORTERIAS GRANDES SE CONSEGUIRA DE MODO NORMAL PERO SI ES CON LA CABEZA DESPUÉS DE REBASAR UNA DE LAS PORTERIAS LATERALES VALDRA DOBLE.
VARIANTES: SI EL GOL VIENE PRECEDIDO DE UN CAMBIO DE ORIENTACION VALDRA 3 PUNTOS.



**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observacións:

*Estiramientos*

**10'**



R. C.  
Deportivo  
A Coruña

Tempada	2011-2012	Sesión	02
Periodo	Competición	Día	05/04/12
Microciclo	1	Hora	20:00
Obxectivo	Temporización defens.	Instalación	Abegondo

### MATERIAL ADESTRAMENTO

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

### EXPOSICIÓN DA SESIÓN

20:00 / 20:05

#### Obxectivos secundarios:

- Profundidade

#### Obxectivo físico:

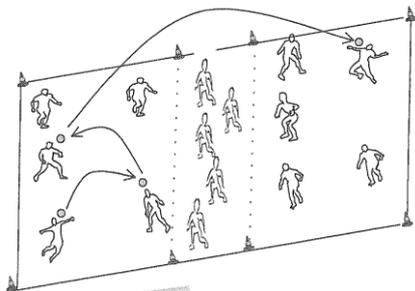
- Potencia anaeróbica aláctica

#### Obxectivo técnico:

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

### QUENCEMENTO

20:05 / 20:20



#### Carreira continua

05'

#### Fútbol-tenis

10'

Organización: 3 equipos de 4, 5, ou 6 xogadores. Unha superficie de 21 x 10 mts. dividida a súa vez en tres áreas, dúas máis grandes nas exteriores e unha no medio duns 5 x 10 mts.

Tarefa: Compiten dous equipos que se colocan nas superficies máis grandes. Na pequena colócase o equipo que simula ser unha rede. Hai que pasar o balón dun campo o outro sen que toquen os do medio coma no tenis.

Regras: Os do medio non poden tocar o balón coas mans nin meterse nas outras zonas. Os que xogan tampouco saen da súa zona. Cada equipo ten 3 toques.

Cambio de posicións: O equipo que gaña ao mellor de 3 tantos permanece competindo. O que perde pasa a facer de rede.

### PARTE PRINCIPAL

20:20 / 21:25

#### TAREFA: Temporizacións

Nº DE XOGADORES: 15 (8x4 + 1Po + 2Co)

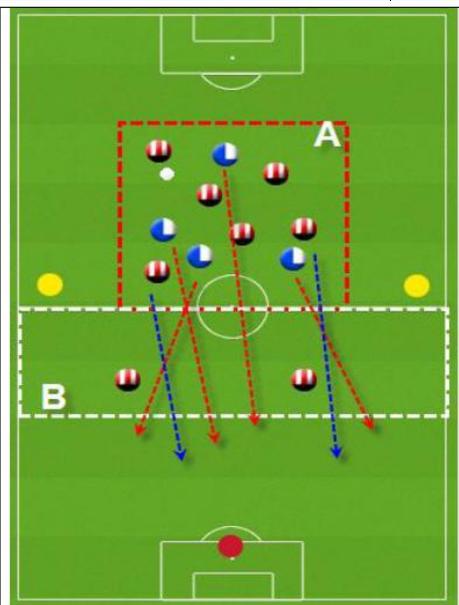
DIMENSIÓN: Todo campo

DURACIÓN: 15'

OBXETIVO: Nun espazo A de 35 x 40 mts e a outro B de 20x70 mts detrás da liña central colocamos 6 contra 4 no cadrado A con 2 comodíns situados na metade do campo (un en cada banda), 2 defensores no zona B e 1 porteiro.

REGRAS: O equipo de 6 xogadores intenta conservar o balón a dous toques. O equipo de 4 xogadores procura recuperar o balón. Cando consiga recuperar o balón enviarao a un dos comodíns e intentarán finalizar o máis rápido posible na portería con porteiro. Os 2 defensas temporizarán esperando a axuda de 4 compañeiros que perderon o balón ante o ataque dos 2 xogadores de banda e os 4 que recuperaron o balón. En A dous toques, en B libre. Realizar 2 ataques con cada equipo, despois de cada ataque cámbianse os roles

VARIANTES: Colocaremos un dianteiro por diante dos centrais para saír con apoio central



#### TAREFA: Profundidade ofensiva

Nº DE XOGADORES: 17 (8 x 8 + 1 co)

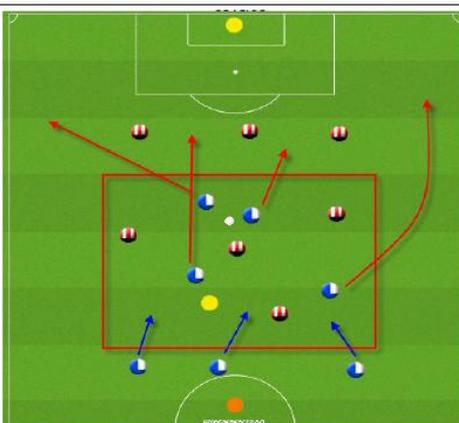
DIMENSIÓN: Medio campo

DURACIÓN: 30'

OBXETIVO: Mellora da profundidade ofensiva por parte de dos dous equipos.

REGRAS: Xógase nun cadrado de 30 x 30 un 4x4 + comodín ofensivo. O equipo que consiga acadar 5 toques ou roubar balón paderá atacar a portería rival cos 4 xogadores. Os tres defensas do seu equipo para manter o equilibrio defensivo avanzarán ata o cadrado para en caso de contraataque do rival temporizar e esperar o repliegue dos compañeiros. Dentro do cadrado soamente pode haber como máximo 4 xogadores do mesmo equipo.

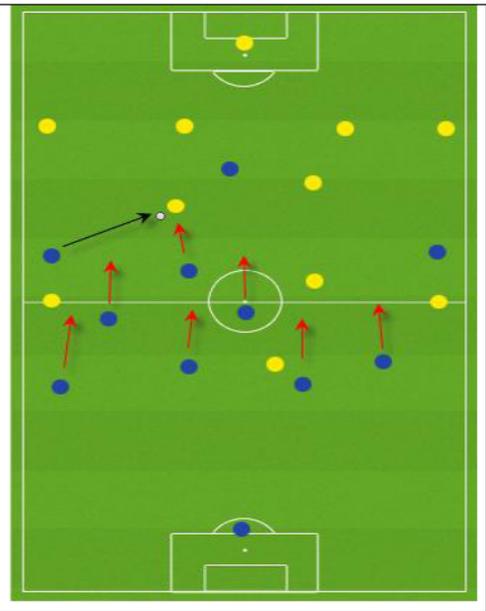
VARIANTES:



**TAREFA GRUPAL**

OBJETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS  
OBJETIVO SECUNDARIO: PROFUNDIDADE OFENSIVA

TAREA:TEMPORIZACIONES
Nº de Jugadores : 11X11
DIMENSIONES:CAMPO ENTERO
DURACIÓN: 2 SERIES DE 12'
OBJETIVO: TRABAJAR TEMPORIZACIONES EN CAMPO PROPIO Y CONTRARIO PARA ADOPTAR DISTINTOS POSICIONAMIENTOS
REGLAS: EN CAMPO ENTERO JUEGAN 2 EQUIPOS DE 11X11 CON LAS REGLAS DE UN PARTIDO NORMAL. UNA VEZ QUE EL EQUIPO ATACANTE PIERDA EL BALON DEBERA REALIZAR TEMPORIZACION DEFENSIVA,DICHA TEMPORIZACION DEBERA RELIZARLA EL JUGADOR MAS PROXIMO AL BALON CON LA PREMISA DE QUE SI LA PERDIDA ES EN CAMPO PROPIO DEBERA TEMPORIZAR PAR QUE SUS COMPAÑEROS REALICEN UN RFEPLIEGUE HASTA EL BORDE DEL AREA PARA ORGANIZARNOS EN 4+2(DEFENSAS+ MEDIOSCENTROS) COMO ORGANIZACIÓN DEFENSIVA. SI LA PERDIDA ES EN CAMPO CONTRARIO EL JUGADOR MAS PROXIMO DEBERA REALIZAR TEMPORIZACION PARA QUE PODAMOS ADOPTAR UN POSICIONAMIENTO AVANZADO EN ½ CAMPO E IMPEDIR CONTRAAATAQUE Y RECUPERAR EL BALON LO ANTES POSIBLE.
VARIANTES:



**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observacións:

*Estiramientos*

10'



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	03
Periodo	Competición	Día	06/04/12
Microciclo	1	Hora	20:00
Obxectivo	Conservación de balón	Instalación	Abegondo

### MATERIAL ADESTRAMENTO

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

### EXPOSICIÓN DA SESIÓN

20:00 / 20:05

#### Obxectivos secundarios:

- Ritmo de xogo defensivo

#### Obxectivo físico:

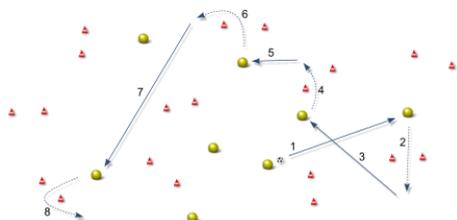
- Potencia anaeróbica aláctica

#### Obxectivo técnico:

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

### QUENCEMENTO

20:05 / 20:20



#### Con balón

15'

Distribúense polo terreo de xogo varias parellas de conos. Os xogadores, o recibir o balón deben buscar rápidamente a parella de conos máis cercana, conducir entre eles e pasar a un compañeiro. Despois do pase realízase un exercicio físico complementario (salto, skipping, talóns, etc...). Utilizar varios balóns.

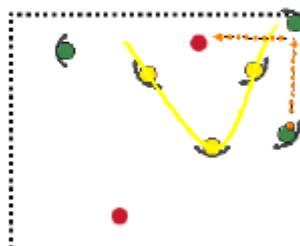
### PARTE PRINCIPAL

20:20 / 21:25

<b>TAREFA:</b> Conservación de balón
<b>Nº DE XOGADORES:</b> 13 (6 x 6 + 1 co)
<b>DIMENSIÓN:</b> Dous cadrados de 30x30
<b>DURACIÓN:</b> 4x3'
<b>OBXETIVO:</b> Mellora da conservación de balón
<b>REGRAS:</b> Xógase nun espazo de 60x30 dividido en dúas zonas de 30x30. Para potenciar a conservación de balón nunha zona unicamente de pode xogar a 2 toques e na outra libre. Os xogadores poden estar en calquera das dúas zonas pero procurando manter a mobilidade de zonas. O comodín axuda o equipo poseedor na labor de conservación.
<b>VARIANTES:</b> Variar superficie. Número de contactos: nunha zona a un toque e na outra a dous.



<b>TAREA:</b> CAMBIOS DE RITMO DEFENSIVOS
<b>Nº DE JUGADORES:</b> 3 x 3 + 2 COMODINES OFENSIVOS
<b>DIMENSIONES:</b> 30 x 30
<b>DURACIÓN:</b> 3'
<b>OBJETIVO:</b> COORDINACIÓN ENTRE TRES JUGADORES PARA RECUPERAR EL MÁXIMO DE BALONES EN TRES MINUTOS DONDE APRENDERAN A DISTINGUIR LOS MOVIMIENTOS PARA CONTENER Y ORIENTAR CON LOS DE PRESIÓN Y ACHIQUE DE ESPACIOS CUANDO EXISTE POSIBILIDAD DE RECUPERAR O INTERCEPTAR LA PELOTA. EL ENTRENADOR ANIMARA AL EQUIPO DEFENSOR A QUE SE ORGANICEN FORMANDO UNA PINZA COMO AMARILLOS EN GRAFICO DONDE HAN DE DOMINAR LAS DISTANCIAS PARA QUE NO HALLA PASES INTERIORES QUE ROMPAN LA FORMACIÓN Y TENDIENDO LA TRAMPA HASTA LOGRAR ROBAR EL BALÓN CUMLIENDOSE LA MÁXIMA QUE EL "PENULTIMO DEFENSOR NUNCA VA AL ULTIMO RECEPTOR DEL BALÓN".
<b>REGLAS:</b> AL FINALIZAR LA SERIE INTERCAMBIO DE ROLES Y GANA EL QUE MÁS BALONES ROBE.
<b>VARIANTES:</b> SI EL EQUIPO DEFENSOR NO EFECTUA BIEN LAS ORIENTACIONES Y NO LEEN O EJECUTAN BIEN EL MOMENTO DE PRESSING, LIMITAR LOS CONTACTOS, ACHICAR ESPACIOS U OBLIGAR SOLO A JUGAR POR EL SUELO.



### TAREFA GRUPAL

OBXETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE CONSERVACIÓN DE BALÓN

OBXETIVO SECUNDARIO: RITMO DE XOGO DEFENSIVO

**CONSERVACIÓN DE BALÓN**

- 10 x 10 = 2 porteros
- Juego global
- Puntuarán tanto los goles como "x" número de pases (premisa)



**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observacións:

*Estiramientos*

**10'**



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	04
Periodo	Competición	Día	10/04/12
Microciclo	2	Hora	20:00
Obxectivo	Profundidade ofensiva	Instalación	Abegondo

**MATERIAL ADESTRAMENTO**

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

**EXPOSICIÓN DA SESIÓN**

20:00 / 20:05

*Obxectivos secundarios:*

- Temporización

*Obxectivo físico:*

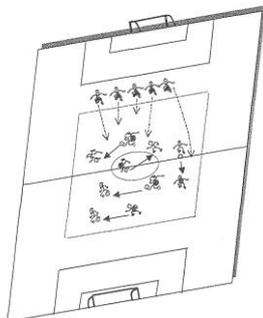
- Potencia anaeróbica aláctica

*Obxectivo técnico:*

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

**QUENCEMENTO**

20:05 / 20:20



**Con balón**

**10'**

*Superficie de área:* 40 x 40 mts.

*Xogadores:* 15 (3 equipos de 5 xogadores cada un)

*Organización:* Dentro do campo colócanse dous equipos e distribúense por parellas. Cada parella cun balón. O outro equipo quedase fora esperando.

*Toques:* Xogo libre.

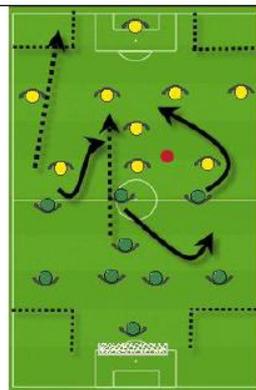
*Desenrrollo:* Os xogadores de dentro pasanse o balón por parellas. Ó sinal do adestrador o equipo de fora entra dentro do campo a recuperar balóns. O xogador que recupera o balón debe conducilo fora do campo e volver dentro a por máis. A parella que perde o balón pode apoiar os demais xogadores. Así ata que so queda un balón e se xoga un 10 x 5. Contabilizar que equipo tarda menos en recuperar todos os balóns.

*Variante:* Equipos de 6, 7 ... xogadores.

**PARTE PRINCIPAL**

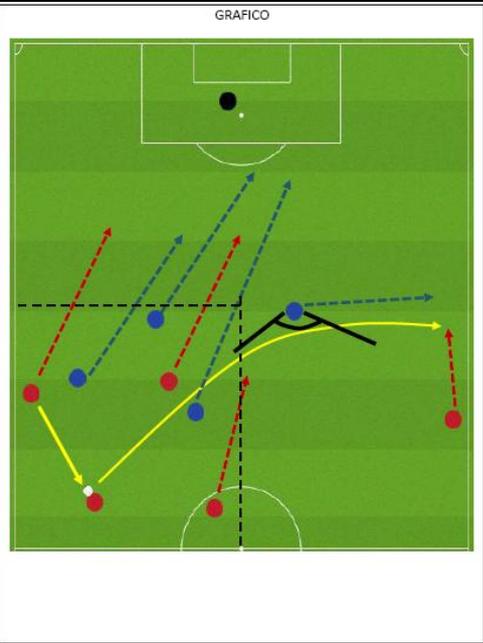
20:20 / 21:25

TAREA: Profundidad Ofensiva
Nº de Jugadores: Po+8 VS Po+8 y comodín ofensivo.
DIMENSIONES: ¼ de campo y cuatro zonas acotadas en los laterales.
DURACIÓN:
OBJETIVO: Mejora de la profundidad ofensiva + centro lateral.
REGLAS: Partido con continuidad y con finalización en la que el objetivo es de tratar de llevar el balón a la espalda del equipo rival(zona lateral acotada) para así manifestar profundidad ofensiva y poder realizar centro lateral sin posición defensiva. El juego será libre de contactos salvo el comodín ofensivo que jugará a tres contactos.
VARIANTES: Suprimir el comodín, utilizar todo el campo en disposición 11 VS 11.



GRAFICO

TAREA: Temporizaciones DEFENSIVAS
Nº DE JUGADORES: 5 x 4 + Po
DIMENSIONES: 1/2 campo + 30 x 30
DURACIÓN: 5 ataques por cada banda
OBJETIVO: Trabajar la temporización defensiva, repliegue, basculaciones, vigilancias, orientación, marcajes....
REGLAS: En un cuadrado de 30 x 30 (ver gráfico), se colocan 3 defensores colocados por posiciones contra 4 atacantes que mantendrán la posesión del balón hasta que se produzca una situación favorable para desplazamiento a un jugador atacante que está situado en la banda contraria junto con otro defensor que será el encargado de realizar la vigilancia y la temporización defensiva mientras sus compañeros defensores se organizan.
VARIANTES: Los atacantes podrán realizar ataque libre cuando la situación lo permita sin tener que obligatoriamente desplazar el balón a banda.



**TAREFA GRUPAL**

OBJETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE PROFUNDIDADE OFENSIVA  
OBJETIVO SECUNDARIO: TEMPORIZACIÓN DEFENSIVA

TAREA: Profundidad OFENSIVA
Nº DE JUGADORES: 11 x 11
DIMENSIONES: campo fútbol
DURACIÓN: 30'
OBJETIVO: Trabajar la profundidad ofensiva, amplitud, conservación de balón y finalización
REGLAS: Se juega un partido de fútbol con el reglamento y la premisa para conseguir el gol es chutar dentro de la zona delimitada.
VARIANTES:



**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observacións:

*Estiramientos*

**10'**



R. C.  
Deportivo  
A Coruña

Tempada	2011-2012	Sesión	05
Periodo	Competición	Día	12/04/12
Microciclo	2	Hora	20:00
Obxectivo	Ritmo de xogo defens.	Instalación	Abegondo

**MATERIAL ADESTRAMENTO**

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

**EXPOSICIÓN DA SESIÓN**

20:00 / 20:05

Obxectivos secundarios:

- Amplitude ofensiva

Obxectivo físico:

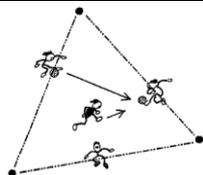
- Potencia anaeróbica aláctica

Obxectivo técnico:

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

**QUENCEMENTO**

20:05 / 20:20



**Carreira continua**

05'

**Roldos**

10'

Superficie de área: triángulo de 6 mts. de lado

Nº de xogadores: 4, tres por fora (un en cada lado) e un por dentro

Toques: un ou dous

Tarefa: os tres de fora pásanse o balón, e o de dentro intenta recuperalo, para saír fora hai que tocar o balón.

**PARTE PRINCIPAL**

20:20 / 21:25

**TAREA:** CAMBIOS DE RITMO DEFENSIVOS

**Nº DE JUGADORES:** 3 x 3 + 2 COMODINES OFENSIVOS

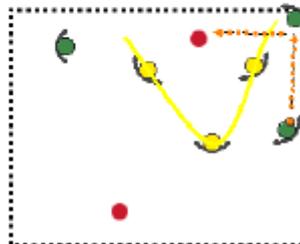
**DIMENSIONES:** 30 x 30

**DURACIÓN:** 3'

**OBJETIVO:** COORDINACIÓN ENTRE TRES JUGADORES PARA RECUPERAR EL MÁXIMO DE BALONES EN TRES MINUTOS DONDE APRENDERÁN A DISTINGUIR LOS MOVIMIENTOS PARA CONTENER Y ORIENTAR CON LOS DE PRESIÓN Y ACHIQUE DE ESPACIOS CUANDO EXISTE POSIBILIDAD DE RECUPERAR O INTERCEPTAR LA PELOTA. EL ENTRENADOR ANIMARA AL EQUIPO DEFENSOR A QUE SE ORGANICEN FORMANDO UNA PINZA COMO AMARILLOS EN GRAFICO DONDE HAN DE DOMINAR LAS DISTANCIAS PARA QUE NO HALLA PASES INTERIORES QUE ROMPAN LA FORMACIÓN Y TENDIENDO LA TRAMPA HASTA LOGRAR ROBAR EL BALÓN CUMLIENDOSE LA MÁXIMA QUE EL "PENULTIMO DEFENSOR NUNCA VA AL ULTIMO RECEPTOR DEL BALÓN".

**REGLAS:** AL FINALIZAR LA SERIE INTERCAMBIO DE ROLES Y GANA EL QUE MÁS BALONES ROBE.

**VARIANTES:** SI EL EQUIPO DEFENSOR NO EFECTUA BIEN LAS ORIENTACIONES Y NO LEEN O EJECUTAN BIEN EL MOMENTO DE PRESSING, LIMITAR LOS CONTACTOS, ACHICAR ESPACIOS U OBLIGAR SOLO A JUGAR POR EL SUELO.



**TAREA:** Amplitude ofensiva.

**Nº de Jugadores:** 7+ 2 comodines exteriores+ po. VS 7+ 2 comodines exteriores + po.

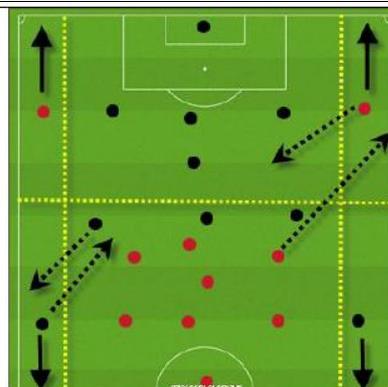
**DIMENSIONES:** Medio campo.

**DURACIÓN:**

**OBJETIVO:** Amplitude ofensiva y desdoblamiento.

**REGLAS:** Tarea con acciones conjuntas y finalización, dividimos el espacio de juego en 3 pasillos, 2 laterales 3 mt y uno central. Dispondremos a los futbolistas bajo el sistema 3-1-3 además de 2 comodines ofensivos por los pasillos exteriores, los cuales jugarán a 3 contactos. Podemos finalizar por el pasillo central previo pase por pasillo lateral o bien directamente desde pasillo lateral en cuyo caso el gol valdrá doble.

**VARIANTES:** Introducir desdoblamientos, obligar a que el jugador que pase el balón al pasillo lateral ocupe el lugar del comodín.



GRAFICO

**TAREFA GRUPAL**

OBXETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE CAMBIOS DE RITMO DEFENSIVOS  
OBXETIVO SECUNDARIO: AMPLITUDE OFENSIVA

<p>TAREA: Cambios de ritmo y ritmo de juego defensivo.</p> <p>Nº de Jugadores: 22. 11vs11</p> <p>DIMENSIONES: Todo el campo.</p> <p>DURACIÓN: 2 series de 15 min.</p> <p>OBJETIVO: Incidir en los cambios de ritmo defensivos en determinadas zonas y si somos rebasados demostrar nuevo posicionamiento.</p>		
<p>REGLAS: Tarea de fútbol real, en la que el terreno de juego está dividido en 3 carriles longitudinales. También colocaremos 6 mini porterías de 2m de ancho, 4 laterales y 2 centrales. Nuestro equipo se posicionará en nuestro sistema de juego habitual 1-4-1-4-1 y el equipo oponente en 1-4-2-3-1 (próximo rival liguero). Realizaremos pressing en avanzado, sobre todo orientando la salida del rival hacia banda, impidiendo que traspasen la miniportería. Además obligaremos a nuestro equipo a ocupar sólo 2 carriles de los 3 cuando el balón esté en un carril lateral, es decir si el balón ocupa el carril dch, los jugadores ocuparán dicho carril y el central, manifestando así un buen posicionamiento. Si esto ocurriese mutaríamos nuestro posicionamiento a plegado protegiendo la miniportería central. La forma de progresar en el juego ofensivo por parte de los 2 equipos será atravesando las miniporterías laterales.</p> <p>VARIANTES</p>		<p>GRAFICO</p>
<b>PARTE FINAL</b>		21:25 / 21:35
Observacións:	<i>Estiramientos</i> <span style="float: right;">10'</span>	



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	06
Periodo	Competición	Día	13/04/12
Microciclo	2	Hora	20:00
Obxectivo	Profundidade ofensiva	Instalación	Abegondo

### MATERIAL ADESTRAMENTO

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

### EXPOSICIÓN DA SESIÓN

20:00 / 20:05

#### Obxectivos secundarios:

- Conservación de balón

#### Obxectivo físico:

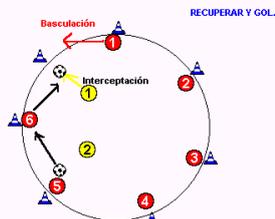
- Potencia anaeróbica aláctica

#### Obxectivo técnico:

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

### QUENCEMENTO

20:05 / 20:20



#### Roldo

15'

Distribución nun círculo de 15 mts. de diámetro. Xogan 6 atacantes fronte a 2 defensores. A distancia e número de xogadores pódese modificar segundo criterio do técnico. Existen 7 conos, diante de cada un deles sitúase un atacante, quedando libre un cono ao ser 6 os atacantes. Trátase de manter a posesión do balón xogando a 2 toques máximo por xogador. Os defensores se "salvan" ambos á vez, sen importar quen intercepte, e convértense en defensores o atacante que falla e quen lle fixo o último pase.

### PARTE PRINCIPAL

20:20 / 21:25

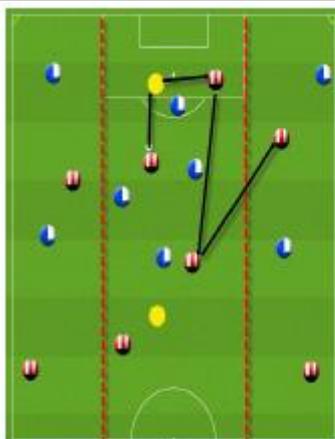


#### PROFUNDIDADE

##### OFENSIVA:

**DESENROLO:** Partido a medio campo entre 2 equipos (7+po x 7+po) con sistema de 1-3-3-1. Dividimos o terreo de xogo en 3 zonas (iniciación, creación e finalización). Nas zonas de iniciación e creación só se poderá xogar hacia diante, con pases ou conduccións verticais. Na zona de finalización non haberá ningunha limitación, podendo rematar a xogada libremente, eso si, sen moita demora.

zona de finalización non haberá ningunha limitación, podendo rematar a xogada libremente, eso si, sen moita demora.



#### CONSERVACIÓN DE BALÓN

**DESENROLO:** Traballo de conservación de balón a medio campo. Xogan 2 equipos 8x8 + 2 co. Dividimos o terreo de xogo en 3 pasillos. Nos pasillos laterais só poderán xogar 2 xogadores de cada equipo (lateral-extremo) e no pasillo central 4 xogadores (

mediocentros, mediapuntas, dianteiros,...). Haberá 2 comodíns para facer superioridade numérica ofensiva que poderán xogar libremente en calquera zona do campo. Buscaremos conserva-lo balón e pasar polos 3 pasillos, buscando asociarse e crear superioridade numérica cos comodíns.

#### TAREFA GRUPAL

OBXETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE PROFUNDIDADE OFENSIVA  
OBXETIVO SECUNDARIO: CONSERVACIÓN DE BALÓN

**TAREA:** COLECTIVA\_PROFUNDIDAD OFENSIVA

**Nº DE JUGADORES:** 10 + PO x 10 + PO

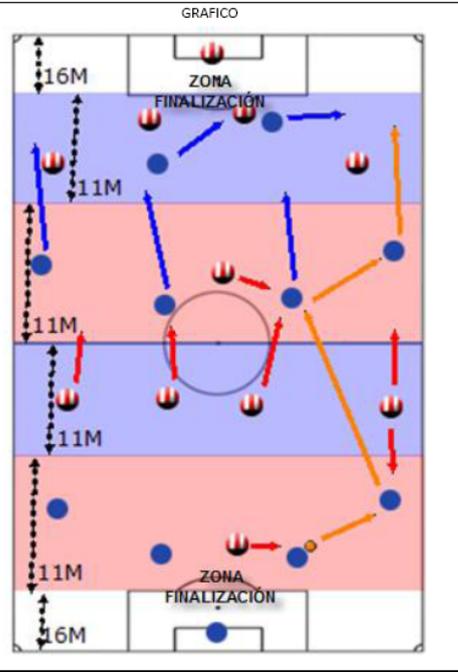
**DIMENSIONES:** 78 x 56

**DURACIÓN:** 2 x 10'

**OBJETIVO:** SUPERAR LÍNEAS RIVALES PROGRESANDO SEGÚN MODELO DE JUEGO.

**REGLAS:** PARTIDO DONDE CADA PERIODO INICIA EL ATAQUE SIEMPRE EL MISMO EQUIPO. EN JUEGO DEFENSIVO CADA LÍNEA OCUPA UNA FRANJA QUE NO PODRÁ ABANDONAR, EN GRAFICO AZULES ORGANIZADOS CON 1-4-4-2 COMPITEN CON ROJOS EN 1-4-1-4-1, TRATAN DE SUPERAR LÍNEA MEDIOS ROJOS. SINTIENDO EL ACOSO CONTINUO DEL DELANTERO, SE PERMITE A UN ROJO MEDIOCAMPISTA INVADIR ZONA DEFENSIVA AZUL PARA DIFICULTAR PROGRESIÓN SIENDO ENTONCES UN 5 x 2, SI RECUPERASEN AVANZAN ROJOS PARA 5 x 4+PO EN ZONA FINALIZACIÓN (11 + 16). LA PROGRESIÓN SERA ACORDE A MODELO, DIRECTO, COMBINATIVO CON PASES INTERIORES A SUS MEDIOS, CONDUCCIÓN.... LOS MEDIOS ROJOS INTENTAN EVITARLO Y CUENTAN CON EL PIVOTE EN COBERTURA INCRUSTADO EN LINEA MEDIOS AZUL, SI EL BALÓN SUPERA LÍNEA DE MEDIOS AZUL TRATAN DE PROGRESAR A SU ZONA DE FINALIZACIÓN PARA 6 x 5 + PO (16+11), MIENTRAS NO PROGRASEN FUERA DE SU FRANJA EL PIVOTE PODRA RECIBIR LA AYUDA DE UN MEDIOCAMPISTA DANDOSE UN 4 x 2. SI ROJOS RECUPERASEN BALÓN TRATARÍAN SEGÚN REGLAS Y MODELO PROGRESAR SUPERANDO LÍNEAS AZULES. GANA EL EQUIPO QUE MAS GOLES MARQUE LA PROGRESIÓN EN ZONA DE FINALIZACIÓN ACORDE A MODELO, BUSCAR BALONES A LA ESPALDA LATERALES, COMBINACIONES PARA FINALIZAR SIEMPRE POR DENTRO, QUE SIEMPRE RECIBA EL 10 Y DECIDA.....

**VARIANTES:** SI EL RIVAL DEL FIN DE SEMANA PRESIONA, PUES RESPETANDO POSICIONAMIENTOS MARCAR CONSIGNAS COMO "BALÓN EN POSESIÓN AZUL FRANJA DE MEDIOCAMPO PUEDEN PRESIONAR TODOS LOS MEDIOS ROJOS HASTA QUE ENTREN EN ZONA FINALIZACIÓN" EJEMPLO DEL GRÁFICO.



<b>PARTE FINAL</b>		21:25 / 21:35
Observacións:	<i>Estiramientos</i>	<b>10'</b>



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	07
Periodo	Competición	Día	17/04/12
Microciclo	3	Hora	20:00
Obxectivo	Amplitude ofensiva	Instalación	Abegondo

### MATERIAL ADESTRAMENTO

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

### EXPOSICIÓN DA SESIÓN

20:00 / 20:05

*Obxectivos secundarios:*

- Ritmo de xogo defensivo

*Obxectivo físico:*

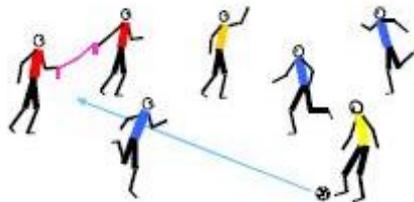
- Potencia anaeróbica aláctica

*Obxectivo técnico:*

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

### QUENCEMENTO

20:05 / 20:20



*Carreira continua*

05'

*Xogo (portería móvil)*

15'

Distribuimos a plantilla en dous equipos. Cada equipo posee unha portería móvil que consiste en dous xogadores que suxeitan unha corda,.. e que se desprazan libremente pola superficie acotada. Búscase o gol pasando o balón por dentro da "portería"

### PARTE PRINCIPAL

20:20 / 21:25



**AMPLITUDE OFENSIVA:**

Partido a medio campo entre 2 equipos nun 7x7+2 CO+2PO. Dividimos o terreo en 3 pasillos e un cadrado de 20x20 no medio. Dispoñemos ós 2 equipos da seguinte maneira: Dentro do cadrado xógase un 3x3, nos pasillos exteriores poñemos a 1 lateral de

cada equipo e a 1 comodín; e no pasillo central, 1 central e 1 dianteiro de cada equipo. Cada equipo defende 1 portería co seu correspondente porteiro

O desenrolo é o seguinte: Xógase en principio dentro do cadrado( toques libres), pero para poder finalizar nas porterías hay que pasar antes polos 3 pasillos laterales( 2 toques). Debemos xogar cos 2 comodíns e cos 2 laterales. Os comodíns só poderán xogar cos xogadores do cadrado. Unha vez alcanzados os requisitos poderemos finalizar a xogada( toques libres) pero buscando sempre a 1 comodín para buscar progresión e manifestar amplitude ofensiva: Podemos buscar 2x1 en banda cun xogador do cadrado, cun lateral ou co dianteiro.

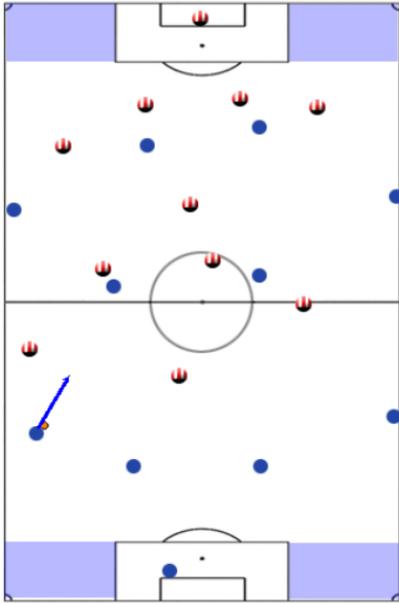
TAREA: Ritmo de juego defensivo
Nº de Jugadores: 22
DIMENSIONES: Campo Entero
DURACIÓN:
OBJETIVO: Se sitúan los dos equipos 1 - 4 - 2 - 3 - 1. Jugarán un partido.
REGLAS: Sólo se puede recuperar balón a partir del 5º pase hasta el 9º, y a partir del 11º hasta el 13º
VARIANTES: Variar el nº de pases a los que se puede robar



**TAREFA GRUPAL**

OBJETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE AMPLITUD OFENSIVA  
 OBJETIVO SECUNDARIO: RITMO DE XOGO DEFENSIVO

TAREA: AMPLITUD OFENSIVA
Nº DE JUGADORES: 11 X 11
DIMENSIONES: TODO EL CAMPO
DURACIÓN: 2x 8'
OBJETIVO: EL EQUIPO AZUL CON SISTEMA 1-4-4-2 COMPITE CONTRA LOS ROJOS EN POSICIONAMIENTO PLEGADO. SE BUSCA QUE EN FASE OFENSIVA SIEMPRE TENGAMOS JUGADORES EN LAS BANDAS PARA MANIFESTAR AMPLITUD OFENSIVA.
REGLAS: LOS JUGADORES DE BANDA EN ZONA CREACIÓN O FINALIZACIÓN SIEMPRE JUGARAN A DOS CONTACTOS O SI CONDUCEN SERÁ CON TRAYECTORIA HACIA LA PORTERÍA. SI SE LOGRA GOL HABIENDO PASADO LA PELOTA POR UNA DE LAS ZONAS SOMBREADAS ESTE VALDRÁ DOBLE.
VARIANTES: SI TE INTERESA QUE EL EQUIPO ROJO JUEGUE EN REPLIEGUE ADEMÁS DE LAS REGLAS CITADAS, EN LAS ZONAS SOMBREADAS SOLO PUEDE ENTRAR UN DEFENSOR.....SI EL EQUIPO ROJO TE INTERESA QUE JUEGUE EN AVANZADO PROLONGAMOS LA ZONA SOMBREADA EN CAMPO RIVAL HASTA MEDIOCAMPO Y SEGUIRÍA VALIENDO DOBLE EL GOL SI PASARA EL BALÓN POR UNO DE LOS PASILLOS LATERALES. CON LOS ROJOS EN AVANZADO, PASILLOS LATERALES DE 6 METROS DE ANCHO.



**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observacións:

*Estiramientos* **10'**



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	08
Periodo	Competición	Día	19/04/12
Microciclo	3	Hora	20:00
Obxectivo	Temporización defens.	Instalación	Abegondo

**MATERIAL ADESTRAMENTO**

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

**EXPOSICIÓN DA SESIÓN**

20:00 / 20:05

*Obxectivos secundarios:*

- Conservación de balón

*Obxectivo físico:*

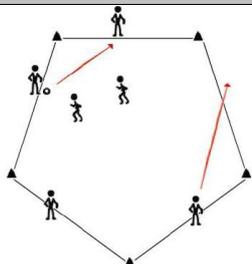
- Potencia anaeróbica aláctica

*Obxectivo técnico:*

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

**QUENCEMENTO**

20:05 / 20:20



**Carreira continua**

05'

**Roldos de recuperación**

10'

5 conos por cada grupo de 6 xogadores.  
Organizamos 3 equipos de 2 xogadores por equipo Nun pentágono de 4-5 mts de lado e delimitado por conos, enfróntanse 4 xogadores contra 2. Os de fora xogan a conservar o balón, os de dentro a intentar interceptalo/tocalo. Xógase a 2 toques. O equipo que perde o balón, o bote fora ou de máis de 2 toques trócase cos de dentro. O obxectivo é ofrecer apoios constantes o poseedor do balón, para acadalo os xogadores deberán ocupar o lado libre máis cercano ao poseedor do balón para apoialo.

**PARTE PRINCIPAL**

20:20 / 21:25

TAREA: GRUPAL\_TEMPORIZACIONES

Nº DE JUGADORES: 6 x 4 + PO

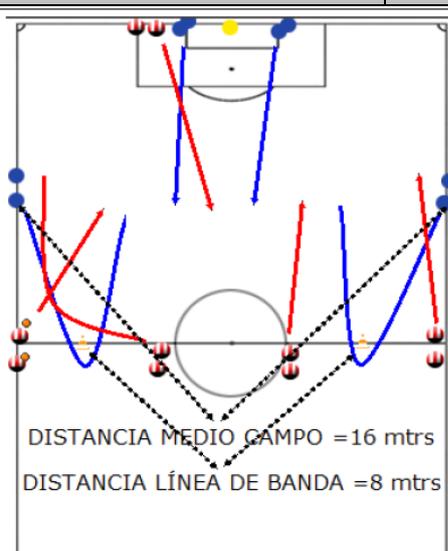
DIMENSIONES: SEGÚN GRÁFICO

DURACIÓN:

OBJETIVO: RETARDAR EL ATAQUE RIVAL A LA ESPERA DEL REPLIEGUE DEFENSIVO DE LOS HOMBRES MAS ADELANTADOS.

REGLAS: EL EQUIPO ROJO INICIA ATAQUE CUANDO JUGADORES EQUIPO AZUL SITUADOS EN BANDA INICIEN SU RECORRIDO PARA AYUDAR A DEFENDER, LOS JUGADORES ROJOS EMPIEZAN ATAQUE VARIANDO LA POSICIÓN DE INICIO CADA OCASIÓN. EL EQUIPO AZUL TRATARÁ DE RETARDAR EL ATAQUE RIVAL Y LOS ROJOS TRATARAN DE FINALIZAR ANTES DE QUE LLEGUEN LAS AYUDAS. SI EQUIPO AZUL ROBA TRATA DE SOBREPASAR EN CONDUCCIÓN O PASE LA LÍNEA DE MEDIO CAMPO Y LOS ROJOS EVITARLO.

VARIANTES: UNA PROGRESIÓN DE LA TAREA SERÍA EMPEZANDO LA SECUENCIA DE JUEGO DE LA MISMA FORMA PERO CON LOS JUGADORES DE BANDA AZULES SITUADOS A 16 METROS DE LÍNEA MEDIO CAMPO EN CAMPO RIVAL, LA DEFENSA AZUL EN CAMPO PROPIO A 8 METROS DE LÍNEA DE MEDIO CAMPO Y CON CADA JUGADOR DE EQUIPO ROJO CON UN BALÓN PARA QUE NO SEPAN DE ANTEMANO POR DONDE EMPIEZA EL ATAQUE Y LA ORGANIZACIÓN DEFENSIVA SEA MÁS COMPLEJA.



DISTANCIA MEDIO CAMPO = 16 mtrs  
DISTANCIA LÍNEA DE BANDA = 8 mtrs

TAREA: CONSERVACION DE BALON

Nº JUGADORES: 10X10

DIMENSIONES: ESPACIO ENTRE AREAS O MEDIO CAMPO

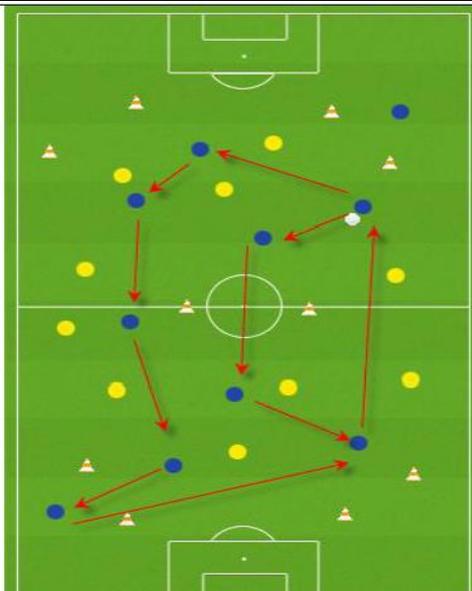
DURACIÓN: 2 SERIES DE 12'

OBJETIVO: MANTENER EL BALON DURANTE EL TIEMPO NECESARIO PARA BUSCAR UNA ACCION DE FINALIZACION MEDIANTE PASE

REGLAS: EN EL ESPACIO ENTRE AREAS, JUEGAN 2 EQUIPOS DE 10X10. COLOCAMOS 5 PORTERIAS COMO SE MUESTRA EN EL GRAFICO. EL EQUIPO POSEEDOR BUSCA MANTENER LA POSESION DE BALON Y MARCAR GOL EN LAS PORTERIAS DISTRIBUIDAS POR EL ESPACIO DE JUEGO. PARA CONSEGUIR GOL DEBEMOS DE SUPERAR TRES PORTERIAS DISTINTAS MEDIANTE UN PASE ENTRE ELAS RECIBIENDO UN COMPAÑERO Y MANTENIENDO LA POSESION, SI CONSEGUIMOS REALIZAR ESA PREMISA Y PERDEMOS BALON ANTES DE SUPERAR 3 PORTERIAS TENDREMOS QUE EMPEZAR OTRA VEZ DE CERO. EL EQUIPO DEFENSOR BUSCA RECUPERAR Y CAMBIAR LOS ROLES. JUGAMOS A 3 TOQUES COMO MAXIMO.

VARIANTES:

DISTRIBUIR LAS PORTERIAS POR COLORES Y CADA EQUIPO ATACA UN



**TAREFA GRUPAL**

OBXETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS  
OBXETIVO SECUNDARIO: CONSERVACIÓN DE BALÓN

<p>TAREA: TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS</p> <p>Nº de Jugadores : 11X11</p> <p>DIMENSIONES: CAMPO ENTERO</p> <p>DURACIÓN: DUAS SERIES DE 12'</p> <p>OBJETIVO: TRABALLAR AS TEMPORIZACIONES COLECTIVAS E REPLIEGUES COLECTIVOS NUNHA ORGANIZACIÓN DEFENSIVA ZONAL</p>	 <p>posicionamiento elegido</p> <p>posicionamiento elegido</p> <p>GRAFICO</p>	
<p>REGLAS: EN TODO O CAMPO XOGAN DOUS EQUIPOS DE 11X11, O EQUIPO ATACANTE REALIZARA ATAQUE COMBINATIVO SI O EQUIPO DEFENSOR RECUPERA A POSESION DO BALON OS DIANTEIROS DO EQUIPO ATACANTE NON PODRAN PARTICIPAR NA FASE DEFENSIVA PO LO QUE SE XOGARA UN 11X9. O EQUIPO DEFENSOR A O ESTAR EN INFERIORIDADE NUMERICA DEBERA REALIZAR TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS PARA EVITAR O CONTRAATAQUE E A O MESMO TEMPO DEBERA REALIZAR REPLIEGUES COLECTIVOS HASTA CHEGAR A O POSICIONAMIENTO ELEXIDO.</p> <p>A O XOGAR EN INFERIORIDADE TRABALLARA CON TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS HATA VER A OCASIÓN DE ROUBAR O BALON O ADVERSARIO.</p> <p>VARIANTES:</p>		
<b>PARTE FINAL</b>		21:25 / 21:35
Observacións:	<i>Estiramientos</i> <b>10'</b>	



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	09
Periodo	Competición	Día	12/04/12
Microciclo	3	Hora	20:00
Obxectivo	Ritmo de xogo defens.	Instalación	Abegondo

**MATERIAL ADESTRAMENTO**

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

**EXPOSICIÓN DA SESIÓN**

20:00 / 20:05

*Obxectivos secundarios:*

- Amplitude ofensiva

*Obxectivo físico:*

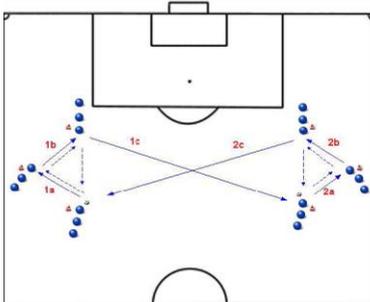
- Potencia anaeróbica aláctica

*Obxectivo técnico:*

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

**QUENCEMENTO**

20:05 / 20:20



*Carreira continua*

05'

*Quencemento con balón*

10'

Fórmanse 2 triángulos equiláteros de 12 mts de lado e separados uns 30 mts entre eles. 1 xogador como mínimo en cada cono salvo no inicio que ten 2. Vánse pasando os balóns en forma de 8 de maneira que hai un cambio de orientación en cada volta para relacionarse os triángulos. Os xogadores van rotando as posicións no seu propio triángulo. Introducir dous balóns. Cambiar o sentido de circulación do balón.

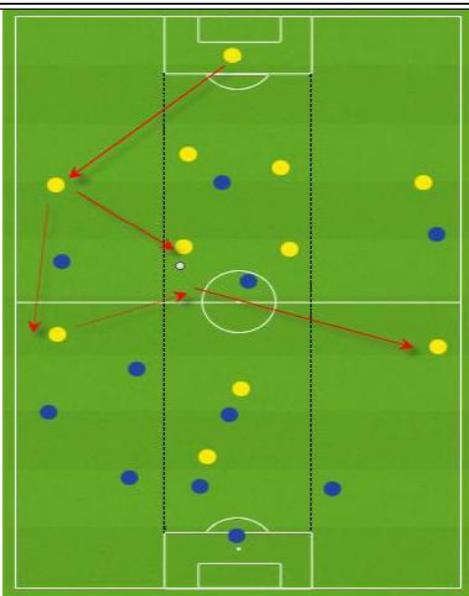
**PARTE PRINCIPAL**

20:20 / 21:25

<b>TAREFA:</b> Ritmo de xogo defensivo
<b>Nº DE XOGADORES:</b> 22 (11 x 11)
<b>DIMENSIÓN:</b> Todo campo
<b>DURACIÓN:</b> 30'
<b>OBXETIVO:</b> Manifestar o ritmo de xogo defensivo nas zonas establecidas (banda)
<b>REGRAS:</b> Xógase en todo campo dous equipos, un co sistema 1-4-2-3-1 e o outro co 1-4-3-3, coas premisas de buscar temporizacións e orientacións defensivas á zona establecida, manifestando un cambio de ritmo defensivo para tratar de roubar en estas zonas
<b>VARIANTES:</b>



<b>TAREA:</b> AMPLITUDE OFENSIVA
<b>Nº de Jugadores :</b> 11X11
<b>DIMENSIONES:</b> CAMPO ENTEIRO
<b>DURACIÓN:</b> DUAS SERIES DE 10'
<b>OBJETIVO:</b> TRABALLAR A AMPLITUDE OFENSIVA MEDIANTE UNHA OCUPACION CONTINUA DOS PASILLOS LATERAIS
<b>REGLAS:</b> XOGAN DOUS EQUIPOS DE 11X11 EN TODO O CAMPO. O EQUIPO DEFENSOR POSICIONARASE EN REPIEGUE INTENSIVO O INTERMEDIO BIXO UNHA ORGANIZACIÓN DEFENSIVA ZONAL PRESIONANDO COLECTIVAMENTE INTENTANDO RECUPERAR O BALON O ANTES POSIBLE. O EQUIPO ATACANTE FARA ATAQUES COMBINATIVOS ,ESTABLECENDO UN XOGO POR BANDAS ,PARA ELO XOGARA CON AMPLITUDE OFENSIVA, MANTENDO EN TODO MOMENTO OS PASILLOS LATERAIS OCUPADOS. OS XOGADORES QUE OCUPAN OS PASILLOS LATERAIS PÓDERAN DESOCUPALOS SIN POSESION DO BALON PERO COA OBRIGACION DE QUE OUTRO COMPAÑEIRO O OCUPE ,CREANDO DE ESTA MANEIRA UNHA OCUPACION CONTINUA DOS PASILLOS LATERAIS. MANTENDO ASI SEMPRE UNHA BOA AMPLITUDE OFENSIVA. PODERASE FINALIZAR DESDE CALQUERA ZONA PERO PREFERENTEMENTE BUSCARANSE AS BANDAS.



**TAREFA GRUPAL**

OBXETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE RITMO DE XOGO DEFENSIVO

OBJETIVO SECUNDARIO: AMPLITUD OFENSIVA

**CAMBIOS DE RITMO DEFENSIVOS**

- Todo el campo se divide en 3 pasillos longitudinalmente
- Juego de fútbol global.
- Cuando el balón se encuentra en las bandas el equipo en fase defensiva repliega para manifestar equilibrio.
- Cuando el balón se encuentra en el pasillo central, el equipo debe realizar pressing escalonado sobre el balón.



**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observaciones:

*Estiramientos*

**10'**



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	10
Periodo	Competición	Día	24/04/12
Microciclo	4	Hora	20:00
Obxectivo	Conservación de balón	Instalación	Abegondo

### MATERIAL ADESTRAMENTO

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

### EXPOSICIÓN DA SESIÓN

20:00 / 20:05

*Obxectivos secundarios:*

- Profundidade ofensiva

*Obxectivo físico:*

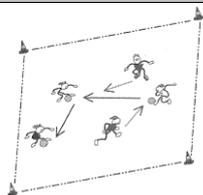
- Potencia anaeróbica aláctica

*Obxectivo técnico:*

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

### QUENCEMTO

20:05 / 20:20



*Carreira continua*

05'

*Quencemento con balón*

10'

Superficie de área: 15 x 15 mts

Nº de xogadores: 5

Distribución: Dentro do cadrado 2 x 2 e 1 pivote.

Toques: Dos, tres... libre,

Tarefa: Unha parella conservar o balón, a outra intenta rouballo.

Regras: A parella que perde o balón pasa a recuperalo. O pivote cámbiase si éste perde 3 veces o balón

### PARTE PRINCIPAL

20:20 / 21:25

**TAREFA:** Conservación de balón

**Nº DE XOGADORES:** 13 (6 x 6 + 1 co)

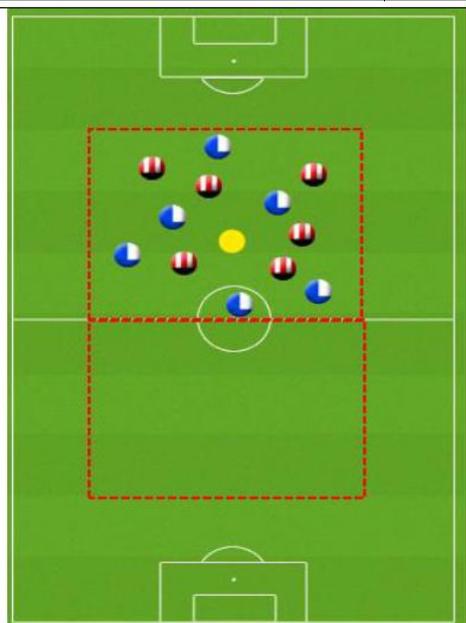
**DIMENSIONES:** Dous cadrados de 30x30

**DURACIÓN:** 4x3'

**OBJETIVO:** Mellora da conservación de balón

**REGRAS:** Xógase nun espazo de 60x30 dividido en dúas zonas de 30x30. Para potenciar a conservación de balón nunha zona unicamente de pode xogar a 2 toques e na outra libre. Os xogadores poden estar en calquera das dúas zonas pero procurando manter a mobilidade de zonas. O comodín axuda o equipo poseedor na labor de conservación.

**VARIANTES:** Variar superficie. Número de contactos: nunha zona a un toque e na outra a dous.



**TAREA:** Profundida Ofensiva

**Nº de Jugadores:** 22

**DIMENSIONES:** Todo el campo

**DURACIÓN:**

**OBJETIVO:** Equipo A Manifiesto juego combinativo  
Equipo B Recupero y finalizo antes de 10 segundos

**REGLAS:** Equipo A Una vez sobrepasa con balón la línea de conos no puedo jugar hacia atrás. Para meter gol todos en campo contrario

**VARIANTES:**



### TAREFA GRUPAL

OBJETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE CONSERVACIÓN DE BALÓN

OBJETIVO SECUNDARIO: PROFUNDIDADE OFENSIVA

**CONSERVACIÓN DE BALÓN**

- 10 x 10 = 2 porteros
- Juego global
- Puntuarán tanto los goles como "x" número de pases (premisa)



**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observacións:

*Estiramientos*

**10'**



**R. C.  
Deportivo  
A Coruña**

Tempada	2011-2012	Sesión	11
Periodo	Competición	Día	26/04/12
Microciclo	4	Hora	20:00
Obxectivo	Temporización defens.	Instalación	Abegondo

**MATERIAL ADESTRAMENTO**

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

**EXPOSICIÓN DA SESIÓN**

20:00 / 20:05

*Obxectivos secundarios:*

- Profundidade ofensiva

*Obxectivo físico:*

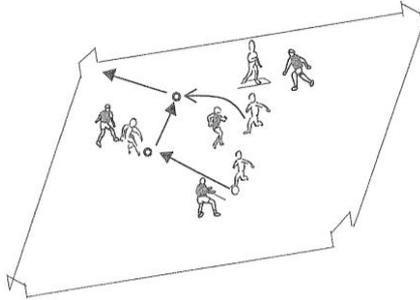
- Potencia anaeróbica aláctica

*Obxectivo técnico:*

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

**QUENCEMENTO**

20:05 / 20:20



**Carreira continua**

**Roldos**

*Superficie:* 25x35 mts; 40x25 mts, 40x33 mts.

*Organización:* Colócanse catro porterías pequenas nas esquinas do campo. O adestrador con varios balóns.

*Nº de xoadores:* 8 (4 x 4)

*Toques:* 2, 3, libre.

*Regras:* O gol so é válido si se acadá en condución ou con pase e control detrás das porterías.

*Duración:* De 4' a 8'.

*Desarrollo:* Cada equipo defende as porterías dunha esquina e ataca as outras. Sí o balón sae fora o adestrador pasa o balón o equipo que non o perdeu.

05'  
10'

**PARTE PRINCIPAL**

20:20 / 21:25

TAREA: Ejerció de temporización por parte de los delanteros

Nº DE JUGADORES: 6 + PO Vs 6 + PO

DIMENSIONES: Campo completo + un rectángulo de 50 x 20 +

línea de finalización a 10 metros del área de penalti

DURACIÓN: 20'

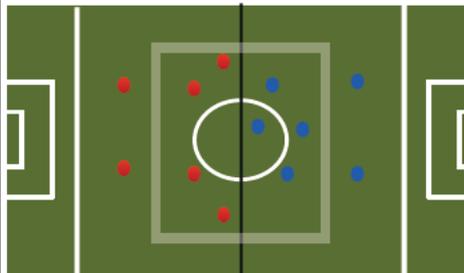
OBJETIVO: Cada equipo debe marcar gol en la portería contraria, llevando el balón hasta sobrepasar la línea de finalización. El equipo rival deberá evitarlo en un primer termino por los jugadores de fuera del cuadrado y en segundo termino con cualquier jugador pasada la línea de finalización.

REGLAS: Cualquier equipo podrá iniciar el ataque siempre y cuando conseguir combinar cuatro veces dentro del cuadrado, podrán utilizar a los compañeros del exterior del cuadrado como comodines. El equipo rival podrá robar el balón antes de la línea del área de finalización, pero los compañeros deberán abandonar el cuadrado e intentar ocupar el espacio detrás de la línea de finalización.

Una vez terminada la jugada se reincida en el interior del cuadrado.

VARIANTES: si se roba balón realizar contraataque

GRÁFICO



TAREA: PROFUNDIDAD OFENSIVA

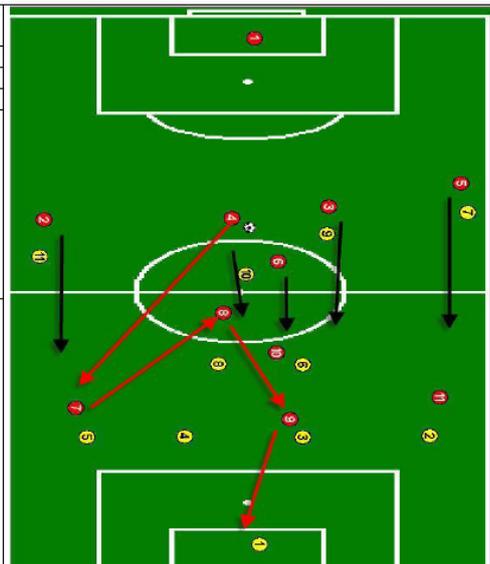
Nº de Jugadores : 11X11

DIMENSIONES: CAMPO ENTERO

DURACIÓN: 2 SERIES DE 12'

OBJETIVO: TRABAJAR LA PROFUNDIDAD OFENSIVA  
SUPERAR LINEAS BUSCANDO PROFUNDIDAD

REGLAS: EN CAMPO ENTERO JUEGAN 2 EQUIPOS DE 11X11. EL EQUIPO ATACANTE BUSCA PROGRESAR Y MARCAR GOL. HASTA LA LINEA DE MEDIO CAMPO JUGAMOS A 3 TOQUES, MAS ALLA DE LA LINEA DE CENTRO DEL CAMPO HACIA LA PORTERIA ADVERSARIA SE PUEDE JUGAR SIN LIMITES DE TOQUES. EL EQUIPO ATACANTE TRATARÁ DE REALIZAR ATAQUES CON MUCHA RAPIDEZ, REALIZANDO UN JUEGO VERTICAL PARA DIFICULTAR LA ORGANIZACIÓN DEFENSIVA. EL ATAQUE SE DEBE REALIZAR EN MENOS DE 15" Y NO SE PODRAN DAR MAS DE 5 PASES CONSECUTIVOS ANTES DE LLEGAR AL MEDIOCAMPO. PARA QUE EL GOL SEA VALIDO ES PRECISO QUE TODOS LOS JUGADORES EXCEPTO EL PORTERO DEL EQUIPO ATACANTE SOBREPASEN LA LINEA DE CENTRO DEL CAMPO. EL GOL MARCADO CON LA CABEZA VALDRA DOBLE.



**TAREFA GRUPAL**

OBXETIVO PRINCIPAL BÚSQUEDA DE TEMPORIZACIÓN DEFENSIVA  
OBXETIVO SECUNDARIO: PROFUNDIDADE OFENSIVA



**EXERCICIO**  
**TEMPORIZACIÓN**  
**DEFENSIVAS**

**DESENROLO:**

Enfrontamos a dous equipos 11x11. Un equipo saca varios córners (blanquivermellos), deixando no seu campo a 2 defensas. O equipo que defende (blanquiazuis) deixa en medio campo a 3 xogadores para realizar contraataque. Cando

recuperen balón é obrigatorio xogar cos 3 puntas e intentar finalizar xogada na portería contraria. Os 2 defensas blanquivermellos temporizarán esperando o repligue dos seus compañeiros para a axuda defensiva. Despois de varios córners variamos roles.

Si vemos que non se consegue xogar cos 3 puntas, faremos ataque pasivo nos córners para que sexa máis fácil recuperar o balón.

**PARTE FINAL**

21:25 / 21:35

Observacións:

*Estiramientos*

10'



R. C.  
Deportivo  
A Coruña

Tempada	2011-2012	Sesión	12
Periodo	Competición	Día	27/04/12
Microciclo	4	Hora	20:00
Obxectivo	Amplitud ofensiva	Instalación	Abegondo

### MATERIAL ADESTRAMENTO

Balóns	Petos	Picas	Conos	Vaias	Chinos	Mini portería	Balón medic.	Cordas	Outros
X	X		X			X			

### EXPOSICIÓN DA SESIÓN

20:00 / 20:05

#### Obxectivos secundarios:

- Ritmo de xogo defensivo

#### Obxectivo físico:

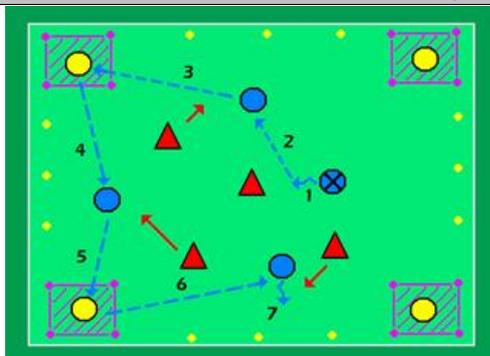
- Potencia anaeróbica aláctica

#### Obxectivo técnico:

- Control-pase
- Golpeo
- Paredes

### QUENCEMENTO

20:05 / 20:20



#### Carreira continua

05'

#### Mantementos

10'

Xogadores: 12 (3 equipos de 4 xogadores)

Superficie: Campo de 40 x 30 mts

Tarefa: Trabajo integrado de conservación de balón entre tres equipos de 4 xogadores, onde as esquinas están delimitadas como zonas claves. Dispútase un 4x4 e o equipo que sobra sitúase cada xogador nunha das esquinas do rectángulo que actuarán de apoio, polo que sempre se xogará unha superioridade de 8x4. O obxectivo do equipo en posesión do balón é contactar con tres dos catro xogadores colocados nas esquinas para así sumar un punto, o conxunto que máis puntos sume gañará a competición. A limitación técnica é de 2 toques para os xogadores que conservan e dun toque para os xogadores situados nas esquinas.

Duración: O traballo divídese en tres series de 5' con 1' de recuperación entre series.

### PARTE PRINCIPAL

20:20 / 21:25



- Inicio del juego por bandas
- Finalización con juego o centro desde bandas
- Para que valga el gol debe estar todo el equipo en campo contrario y los 3 pasillos ocupados
- Limite de contactos en pasillo central y libre en bandas
- Los delanteros sólo juegan en pasillo central

TAREA:CAMBIO DE RITMO DEFENSIVO

Nº JUGADORES:11x11

DIMENSIONES:CAMPO ENTERO

DURACIÓN: 2 SERIES DE 12'

OBJETIVO:MEJORA DEL CAMBIO DE RITMO DEFENSIVO COMBINANDO ACCIONES LENTAS CON RAPIDAS  
IMPORTANTE ESTAR ATENTOS A ESTIMULOS(MAL CONTROL,MAL PASE,JUGADOR DE ESPALDAS,BALON EN EL AIRE Y SOBRE TODO ZONAS MAS PRESIONABLES)PARA CAMBIAR EL RITMO DEFENSIVO

REGLAS:EN CAMPO ENTERO JUEGAN 2 EQUIPOS DE 11X11.

EL EQUIPO POSEEDOR DEL BALON TIENE 2 MANERAS DE PROGRESAR PARA CONSEGUIR GOL,BIEN MANTENIENDO LA POSESION 12" O PASANDO POR UNA DE LAS PORTERIAS INTERMEDIAS(4MTS CADA UNA).

EL EQUIPO NO POSEEDOR DEBE EVITAR QUE SE CUMPLA ALGUNA DE LAS PREMISAS ANTERIORES ,PARA ELLO DEBE MANIFESTAR UN RITMO DEFENSIVO ADECUADO SEGÚN SE DESARROLLE LA CIRCULACION DE BALON ALTERNANDO UN RITMO ALTO O LENTO SEGÚN CONVENGA.

VARIANTES:

REALIZAR RITMO ALTO EN CAMPO CONTRARIO Y MAS LENTO EN PROPIO.

