

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES



JAVIER LOPEZ LOPEZ

**METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA**  
**JUVENILES**  
**VOLUMEN 6**

**METODOLOGIA Y SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA**  
**JOVENES DE 16 A 18 AÑOS**

-EDITA

[WWW.ENTRENARFUTBOL.ES](http://WWW.ENTRENARFUTBOL.ES)

-AUTOR

Javier López López

-E-MAIL AUTOR

Javierlopezlopez@hotmail.com

-MAQUETACION Y DISEÑO

Adriana Cabal Bertrán

-DIBUJOS Y GRAFICOS

Javier López López

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio o técnica, sin la expresa autorización del autor.

## INDICE

- Programación
- Metodología de entrenamiento en juveniles
- Características de los jovenes de 16 a 18 años.
- Características del futbol
- Estructura del futbol
- Modelo táctico de juego.
- Sistema táctico de juego
- Metodología de entrenamiento
- Objetivos de la metodología
- Características de la metodología
- Tareas de entrenamiento
- Organización de las tareas
- Tipos de tareas
- Sesiones de Entrenamiento
- Microciclos de Entrenamiento
- Macro ciclo de entrenamiento
- 150 sesiones de entrenamiento

### 1. PROGRAMACION DEPORTIVA

Teniendo presente las características de los jóvenes jugadores vamos a desarrollar una programación específica adaptada a la realidad de esta etapa en la evolución de los jóvenes.

Los objetivos principales de esta programación son:

#### 1.1. Dimensión Condicional:

Mejora de la psicomotricidad y de las capacidades coordinativas específicas: Dinámico especial, oculo-pedica, óculo –mano y espacio temporal.

Inicio al trabajo de fuera máxima.

Desarrollo de la fuerza-rápida específica de fútbol.

Mejora de la resistencia de competición.

Mejora de la velocidad de reacción y desplazamiento corta, media distancia y larga distancia.

#### 1.2 Dimensión Técnica:

Mejora de las acciones técnicas individuales ofensivas: Conducción, Finta, Regate, Control orientado y Tiro de corta-media –larga distancia.

Mejora de las acciones técnicas colectivas ofensivas: Control orientado, pase corto, medio y largo.

Mejora de las acciones técnicas individuales defensivas: Entrada, carga, anticipación e interceptación.

#### 1.3 Dimensión Táctica:

-Adaptación de máxima especificidad al primer equipo del club.

-Mejora de las capacidades cognitivas: Percepción, Decisión y Ejecución.

-Mejora de la toma de decisión ofensiva individual con balón: Progresar de manera individual, Asociarse y moverse o finalizar las acciones ofensivas.

-Mejora de la toma de decisión ofensiva individual sin balón: Moverse para abrir línea de pase al alcance del poseedor del balón (Apoyo o desmarques), estirar el espacio de juego o mantener el equilibrio.

- Mejora de la toma de decisión defensiva individual contra el poseedor del balón:  
Retardar la progresión del atacante con balón o quitar el balón.
- Mejora de la toma de decisión defensiva contra el atacante sin balón: Marcaje Orientado.
- Mejora de la toma de decisión defensiva colectiva contra el poseedor del balón:  
Basculación y cobertura del compañero que enfrenta al poseedor del balón, Permuta en caso de ser rebasado, vigilancias de espacios, basculaciones.
- Dominio de la organización táctica ofensiva y defensiva en las situaciones de: Ataque, defensa, transiciones ofensivas y defensivas.
- Dominio de las funciones y responsabilidades ofensivas y defensivas del sistema de juego y sus variantes.
- Dominio de los diversos esquemas tácticos de diferentes aplicación: Jugar contra presión alta, media o baja, jugar con el resultado favorable o en contra, superioridad o inferioridad numérica en los partidos.

### 1.4 Dimensión Psicológica

Mejora de la atención, concentración, responsabilidad, confianza, agresividad, solidaridad e integración en un juego de equipo.

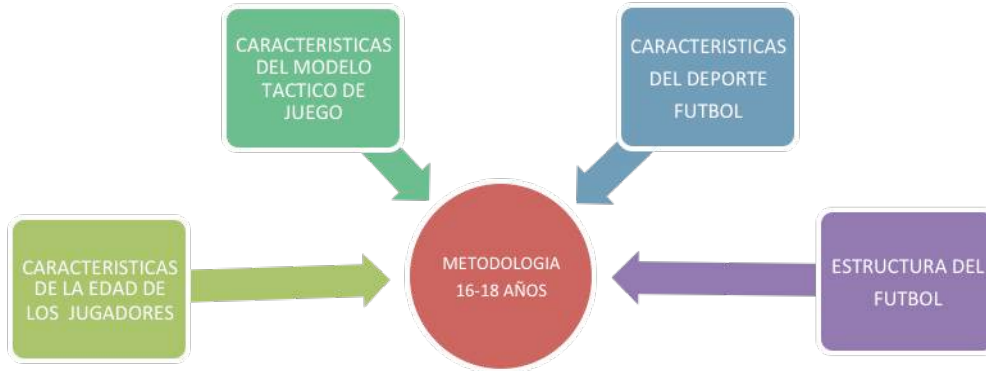
## 2. METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO CATEGORIA JUVENIL

La metodología orientada en este caso específico al entrenamiento del futbol de jovenes de 16-18 años la podríamos definir como la ciencia que estudia el método más adecuado con el fin de preparar a los niños para mejorar sus habilidades deportivas y su disfrute con el juego.

El método va a representar el camino que utilizamos para lograr que nuestros jugadores se desenvuelvan de la mejor forma posible en la competición.

El objetivo final de todo método de entrenamiento debe ir orientado a que los jugadores desarrollen al máximo nivel y de forma interrelacionada las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que el juego del futbol requiere.

Considero que para poder desarrollar un método de entrenamiento debemos tener en cuenta la interrelación de los siguientes aspectos:



### 2.1. CARACTERISTICAS DE LOS JOVENES A LOS 16 A 18 AÑOS

Al inicio de cualquier programación deportiva no debemos perder de vista que estamos tratando con personas, por lo tanto es de vital importancia conocer en profundidad en que etapa de su desarrollo están los jugadores con los que vamos a trabajar en nuestro club o escuela de fútbol.

Los jóvenes con edades entre los 16 a 18 años presentan a nivel general las siguientes características:

#### *Desarrollo social y emocional*

- Avanza hacia la independencia.
- Desarrolla más claramente su identidad.
- Su sentido del humor aumenta.
- Desarrolla la capacidad de transigir y de tomar decisiones importantes.
- Tiende a la autonomía.
- Tiene una gran motivación por el deporte.
- Puede experimentar con conductas de riesgo.

#### *Desarrollo cognitivo*

- Aumenta su preocupación con respecto a su futuro.
- Sus hábitos de trabajo están bien definidos.
- Es más capaz de fijarse metas.
- Puede controlar su conducta.
- Aumenta su capacidad de pensamiento abstracto.
- Tiende a concentrarse en sí mismo.

### *Desarrollo físico*

- Alcanza el 95% de su estatura adulta.
- Aumento considerable de su desarrollo muscular.
- Crecimiento avanzado de las características sexuales secundarias
- El cerebro sigue desarrollándose hasta la adolescencia tardía.

## **2.2 CARACTERISTICAS DEL MODELO TACTICO DE JUEGO y SISTEMA DE JUEGO**

El modelo de juego es el conjunto de comportamientos individuales y colectivos que vamos a tratar de aplicar con regularidad a lo largo de un partido para desarrollar con eficacia las fases ofensivas y defensivas del juego.

Representa el conjunto de señas de identidad que van a definir el juego del equipo.

### **- OBJETIVO PRINCIPAL DE UN MODELO TACTICO DE JUEGO**

Conseguir que los jugadores respondan de una manera rápida, coordinada y eficaz ante una determinada situación táctica de juego.

### **-¿COMO ELEGIR UN MODELO TACTICO DE JUEGO?**

#### **CULTURA DE JUEGO DEL CLUB**

Hay clubes que por su historia más o menos reciente solo admiten un modelo táctico de juego que lo ha caracterizado e identificado claramente (ejemplo FC Barcelona).

#### **-CULTURA DE JUEGO DEL ENTRENADOR**

Hay técnicos que trasladan su cultura de juego al club que entrenan con independencia de la cultura de juego del club o de las características de los jugadores actuales, son técnicos que apuestan claramente por una señas de identidad propias y características (ejemplo Mourinho, Pellegrini....).

#### **-ETAPA DE DESARROLLO DEL JUGADOR**

Es evidente que la etapa en la que se encuentran los jugadores que debemos entrenar debe marcar también la elección de un modelo táctico de juego.

En el futbol base la victoria debe presentarse como un objetivo secundario y bajo ningún concepto debemos hipotecar la formación deportiva e integral de los jóvenes.

Debemos poner en práctica modelos tácticos que favorezcan las adquisición por parte de los jóvenes jugadores de habilidades técnico-tácticas positivas , la responsabilidad , la

creatividad , la inteligencia... , debemos generar en los jóvenes desde las primeras etapas un gran respeto por el buen trato del balón, el sentido del juego colectivo, las responsabilidades defensivas y ofensivas....dejando para el futbol profesional modelos de juego que busquen explotar claramente el resultado deportivo .

### -CARACTERISTICAS DE LOS JUGADORES

Es un aspecto fundamental a la hora de diseñar un modelo táctico de juego para lograr que aquellas ideas tácticas generales y específicas de nuestro modelo de juego permitan al jugador la mejor explosión de sus virtudes deportivas y el ocultamiento de sus debilidades deportivas.

### -COMPETICION Y OBJETIVOS

El tipo de competición: liga, copa... , el formato de juego : F-7,F-8,F-11 y el objetivo competitivo del equipo son aspectos que también pueden influir a la hora de definir el modelo táctico de juego a desarrollar .

## 4. TIPOS y CARATERISTICAS PRINCIPALES DE MODELOS TACTICO DE JUEGO EN FUNCION DEL MOMENTO DE JUEGO

Todo equipo debe definir que señas de identidad va a aplicar para desarrollar con eficacia los 4 momentos del juego:

### - ATAQUE

Estamos en posesión del balón y el equipo contrario esta organizado defensivamente .

#### COMBINADO :

Tiempo de posesión prolongada antes de buscar la fase de finalización.  
Participación activa de un elevado número de jugadores.  
Preferencia del juego cortó a ras de suelo.  
Campo amplio y largo para atacar (Estirar el bloque defensivo adversario).  
Se manifiesta las tres fases del juego de ataque (Iniciación, Creación y Finalización).  
Preferencia de la circulación muy rápida del balón con juego a 1-2 toques.  
Juego basado en la calidad técnica y la organización táctica.

#### DIRECTO :

Tiempo de posesión medios antes de buscar la fase de finalización.  
Participación activa de un elevado número de jugadores.  
Preferencia del juego largo aéreo.  
Se manifiesta las dos fases del juego de ataque (Iniciación y Finalización).

Poca combinación en campo propio.  
Juego basado en la fuerza física y la organización táctica.

### -DEFENSA

No estamos en posesión del balón y estamos organizados defensivamente.

#### PRESION ALTA O MEDIA:

Posicionamiento defensivo avanzado o intermedio.  
Búsqueda de la recuperación del balón de una manera rápida y cerca de la portería adversaria.  
Marcaje zonal con las líneas muy juntas en campo contrario.  
Existe un gran desgaste condicional y mental.

#### PRESION BAJA:

Posicionamiento defensivo retrasado.  
Búsqueda de la recuperación del balón de una manera lenta y lejos de la portería adversaria.  
Marcaje zonal con las líneas muy juntas en campo propio.  
Existe un menor desgaste condicional y mental.

### -TRANSICION DEFENSA-ATAQUE

Recuperamos el balón estando en juego y el equipo adversario está abierto.

### RAPIDA

Tiempo de posesión mínimo desde la recuperación a la finalización.  
Participación activa de un reducido número de jugadores.  
Despliegue muy rápido.  
Conducciones o pases rápidos en sentido vertical o diagonal.  
Se manifiestan las cuatro fases del juego de contraataque: Recuperación, despliegue, progresión rápida del balón -jugadores y finalización.

### LENTA

Tiempo de posesión medio o largas antes de buscar la finalización.  
Participación activa de un amplio número de jugadores.  
Despliegue lento.  
Conducciones y pases en todos los sentidos.  
Se manifiestan dos fases: Recuperación, Posesión.

### -TRANSICION ATAQUE –DEFENSA

Perdemos el balón estando en juego y el equipo adversario está cerrado.

#### RAPIDA

No ceder terreno: Dar pasó adelante.

Buscar la recuperación del balón de una manera rápida y cerca de la zona de perdida.

Reacción rápida, ordenada y muy agresiva ante la pérdida del balón.

Gran desgaste físico y mental.

#### LENTA

Ceder terreno para organizarnos cerca de nuestra portería: Dar varios pasos hacia atrás.

Buscar la recuperación del balón de una manera lenta y cerca de nuestra portería.

Reacción rápida y ordenada para cerrar espacios.

Menor desgaste físico y mental.

### 5. GRANDES PRINCIPIOS TACTICOS EN FUNCION DEL MOMENTO DE JUEGO

#### - ATAQUE

##### POSESION ORIENTADA :

El equipo ofensivo trata de mantener la posesión del balón , progresar en dirección a la portería adversaria superando las líneas defensivas adversarias para finalizar tirando en la portería adversaria.

##### MOVILIDAD :

Los jugadores interactúan constantemente con y sin balón, generando espacios y oportunidades para debilitar la estructura defensiva rival.

##### AMPLITUD/PROFUNDIDAD :

Ampliar la ocupación del espacio en anchura y a lo largo del campo, favoreciendo la organización ofensiva y dificultando la tarea defensiva del equipo rival al estirar al máximo el bloque defensivo para poder mover el balón con mayor soltura.

##### VELOCIDAD EN LA CIRCULACION DEL BALON :

El equipo busca imprimir un alto ritmo de juego en la circulación del balón con la intención de sorprender la organización rival.

##### EQUILIBRIO:

Adecuada disposición ofensiva que evite dejar espacios desprotegidos en zona defensiva, para poder responder rápidamente en caso de pérdida del balón. Capacidad de progresar y llegar por las dos bandas y el centro.

### - DEFENSA

#### PRESION ZONAL E INTENSIDAD DEFENSIVA ALTA :

El bloque defensivo prioriza la presión alta en campo rival, aunque también puede ser media o baja, dependiendo de la zona donde se encuentra el balón, de las opciones del rival, del tiempo y espacio para presionar, etc.

#### DENSIDAD Y PROFUNDIDAD DEFENSIVA :

El equipo se mueve de forma compacta. Los jugadores se muestran unidos, solidarios y agresivos , juntando líneas, cubriendo los espacios y anticipando las intenciones rivales para provocar el error y favorecer la recuperación del balón.

#### ORIENTACION DEFENSIVA

El equipo condiciona el ataque rival para zonas inofensivas o para zonas donde tiene más posibilidades de presionar y recuperar la posesión del balón. (En las bandas y en campo contrario).

#### EQUILIBRIO

Consiste en que el bloque defensivo sea capaz de anular las penetraciones del equipo adversario por las bandas y por el centro, defender con las líneas juntas próximas unas a otras y ocupar un posicionamiento defensivo adecuado a las características de los defensores.

### - TRANSICION OFENSIVA:

#### CAMBIO RAPIDO HACIA ACTITUD OFENSIVA

En el instante que el equipo recupera la posesión del balón los jugadores cambian inmediatamente hacia una actitud ofensiva.

#### SALIDA DE ZONA DE RECUPERACION:

Tras recuperar el balón los jugadores buscan dar continuidad a su posesión, moviéndolo para zonas de menor presión rival.

#### RIESGO(PROFUNDIDAD )

El objetivo es aprovechar la desorganización defensiva rival: la amplitud de líneas, separación de jugadores y grandes espacios libres que presenta el adversario en el momento de la pérdida del balón , leyendo las oportunidades para arriesgar un ataque rápido en dirección a la portería contraria.

#### SEGURIDAD (POSESION)

Tras recuperación iniciar de forma segura la organización ofensiva.

### - TRANSICION DEFENSIVA:

#### CAMBIO RAPIDO HACIA ACTITUD DEFENSIVA:

En el instante que el equipo pierde la posesión del balón los jugadores cambian inmediatamente hacia una actitud defensiva.

#### PRESION TRAS PERDIDA:

El objetivo es aprovechar la desorganización ofensiva rival, presionando el portador del balón y espacio circundante, provocando el error y recuperar lo más rápido posible la posesión del balón.

#### AJUSTE DEL POSICIONAMIENTO DEFENSIVO

Todo el equipo ajusta sus posiciones para organizarse colectivamente en un determinado espacio del terreno de juego y condicionar el ataque rival.

El sistema de juego es la distribución de los jugadores en el terreno de juego antes de que el balón se ponga en movimiento con el objetivo de ocupar el terreno de juego de una manera racional.

La parte dinámica del sistema es la más importante partiendo de la posición inicial debemos concretar cuando, como y para que unos jugadores pasan de unas líneas a otras en los cuatro momentos del juego.

### 2.3. CARACTERISTICAS DEL FUTBOL Y SU TRASFERENCIA AL ENTRENAMIENTO:

El fútbol como deporte presenta una serie de características únicas y exclusivas que nuestro método de entrenamiento debe recoger y desarrollar:

-Deporte **colectivo** de **cooperación** (los jugadores intervienen en las acciones colaborando entre sí para resolver las situaciones que el juego plantea), **oposición** (los jugadores se enfrentan entre sí con objetivos contrapuestos).

Las relaciones de **oposición** son claras en el juego, mientras que un equipo desarrolla fase de ataque en cualquiera de sus objetivos (conservar el balón, progresar en el juego o finalizar) el otro equipo desarrolla fases defensivas con el objetivo de recuperarlo, dificultar la progresión en el juego o evitar la finalización.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

EMPLEO DE COLABORACION Y OPOSICION INTELIGENTE YA SEA EN SITUACIONES DE IGUALDAD , SUPERIORIDAD O INFERIORIDAD NUMERICA

-Presenta **variedad de situaciones motrices**: correr, saltar, frenar, cambiar de dirección....estas situaciones siempre están orientadas al desarrollo de una finalidad TACTICA.

El jugador corre, frena, cambia de dirección para defender un 1x1, bascular, red. Espacios, desmarcarse, apoyar.... todos los desplazamientos a diferentes velocidades, ritmos y trayectorias que el jugador realiza durante el partido son para realizar acciones de carácter táctico.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

LAS TAREAS AL ESTAR ORGANIZADAS POR OBJETIVOS TACTICOS EN SU REALIZACION SE VERAN REFLAJADAS LA VARIEDAD DE SITUACIONES MOTRICES QUE SE REQUIEREN

-Deporte de carácter **a cíclico** (aeróbico- anaeróbico intermitente).

No existen dos situaciones del juego de una misma duración e intensidad, el juego se desarrolla con numerosas y muy variables interrupciones que lo convierten en un deporte de régimen intermitente.

El juego en un porcentaje muy elevado se desarrolla en base a acciones de carácter aeróbico (carreras lentas, caminar....) sin embargo son las fases anaeróbicas del juego asociadas a la resolución técnico-táctica eficaz de situaciones de altísima intensidad y corta duración (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 ...) en los diferentes espacios del terreno de juego en los que se pueden presentar las que resultan de vital importancia a la hora de alcanzar un resultado deportivo positivo.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento las tareas:

DEBEN SUPONER UNA CARGA FISIOLÓGICA CONTINUA O DISCONTINUA EVITÁNDOSE LOS TIEMPOS PASIVOS O DE ESPERA.

REALIZAREMOS TAREAS DE DOS TIPOS UNAS DE MÁXIMA INTENSIDAD Y CORTA DURACIÓN CON VARIANTES TIEMPOS DE RECUPERACIÓN (ANAERÓBICAS INTERMITENTES) Y OTRAS TAREAS DE MEDIA INTENSIDAD Y MAYOR DURACIÓN (AERÓBICAS)

### -Deporte de **respuestas abiertas**.

En el futbol los estímulos son cambiantes y presentan una gran estado de incertidumbre, la realización de las diferentes acciones técnico-tácticas deben adaptarse a las condiciones imprevisibles de juego por ello los mecanismos cognoscitivos de precepción y decisión adquieren un papel decisivo.

El saber que hacer aquí y ahora de acuerdo al patrón de juego colectivo en función del modelo táctico de juego que el equipo desea aplicar.

Para trasferir esta característica del deporte del futbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

EMPLEAREMOS TAREAS DE CARACTER ABIERTO EN LAS QUE SE VEAN REFLEJADOS LOS PROCESOS PERCEPTIVO -DECISIONALES COMO COMPLEMENTO DE LOS EJECUTIVOS

### -Deporte **competitivo**.

Se busca la victoria sobre el oponente ,en esencia se compite para ganar al equipo contrario conforme a un reglamento con unas señas de identidad propias y características que tengan el gusto de jugadores, dirigentes, aficionados ..

En relación al carácter competitivo debemos tener en cuenta dos aspectos que deben mejorar nuestras actitudes como entrenadores:

-La etapa deportiva de los jugadores, en las primeras etapas de iniciación y perfeccionamiento deportivo los técnicos debemos tener en cuenta que el objetivo fundamental es el desarrollo armónico de las capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicologías de los jóvenes jugadores y la competición un elemento de gran motivación para los jóvenes.

La victoria debe presentarse como un objetivo secundario y bajo ningún concepto debemos hipotecar en estas etapas la formación deportiva e integral de los jóvenes.

-La forma táctica de buscar la victoria , en evidente como comentaba con anterioridad que todos los modelos tácticos son validos para lograr las victorias sin embargo en las primeras etapas deportivas debemos poner en práctica modelos tácticos que favorezcan las adquisición por parte de los jóvenes jugadores de habilidades técnico-tácticas positivas , la responsabilidad , la creatividad , la inteligencia.. , debemos generar en los niños desde las primeras etapas un gran respeto por el buen trato del balón, el sentido del juego colectivo, las responsabilidades defensivas y ofensivas....dejando para el futbol profesional

modelos de juego que busquen explotar al máximo las características de los jugadores que componen el equipo.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento las tareas:

DEBEN SER COMPETITIVAS , LOS JUGADORES DEBEN TENER COMO ESTIMULO LA CONSECUION DE LA VICTORIA SOBRE SUS ADVERSARIOS Y/O LA MEJORA DE SUS CAPACIDADES TECNICO-TACTICAS ,FISICAS Y PSICOLOGICAS

### 2.4. ESTRUCTURA DEL FUTBOL Y SU TRASFERENCIA AL ENTRENAMIENTO

El fútbol presenta una serie de aspectos que organizan su lógica interna:

#### -EL REGLAMENTO DE JUEGO

Configura las conductas a utilizar para desarrollar el juego, 17 normas rigen este deporte, en relación a las reglas del juego varios aspectos debemos tratar de trasladarlos a las sesiones de entrenamiento:

1. El terreno de entrenamiento debe estar en excelentes condiciones para poder desarrollar las tareas que componen las sesiones de entrenamiento con la calidad que se requiere poder trabajar el modelo táctico de juego.
2. El balón, es fundamental utilizar el mismo que en competición para que los jugadores estén adaptados al mismo.
3. Las porterías en competición ya serán las reglamentarias.

| FORMATO FUTBOL | TAMAÑO DE LAS PORTERIAS |
|----------------|-------------------------|
| FUTBOL-11      | 7,32X2,44               |

4. Número de jugadores, para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de fútbol en el que participa el equipo de jóvenes de 18 a 22 años el número de jugadores ideal por equipo sería:

| FORMATO FUTBOL | NUMERO DE JUGADORES |
|----------------|---------------------|
| FUTBOL-11      | 18-22               |

4. Equipamiento de los jugadores, en mi opinión los jugadores deben entrenar con idénticas condiciones de equipamiento que se va a utilizar en competición evitando la utilización durante los entrenamientos de elementos que luego no son permitidos en la competición (bermudas, sudaderas....).

Hago mención hago mención especial al uso de las espinilleras, se busca entrenar a máxima intensidad y en espacios reducidos por lo cual el número de contactos físicos se multiplican y debería ser básico el uso de estos protectores para evitar lesiones por contacto en estas etapas tempranas.

### -EL ESPACIO DEPORTIVO

El juego se desarrolla en un espacio definido y cerrado, presenta fronteras claramente definidas que condicionan el comportamiento de los jugadores y en las que ciertos jugadores tienen privilegios.

En las tareas debemos delimitar claramente el espacio de juego y en aquellas tareas que utilizemos finalización y porteros delimitar las aéreas de penalti y de meta que deberán tener unas dimensiones proporcionadas al tamaño del rectángulo de juego para que los jugadores dispongan de esas referencias importantes a la hora de desarrollar sus acciones defensivas y ofensivas al tiempo que los porteros sepan en que espacio disponen de la posibilidad de usar sus manos para contactar con el balón.

Para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de fútbol en el que participa un equipo de 16 a 18 años el espacio de entrenamiento ideal sería:

| FORMATO FUTBOL | ESPACIO PARTIDOS APROX. | ESPACIOS ENTRENAMIENTOS |
|----------------|-------------------------|-------------------------|
| FUTBOL-11      | Campo reglamentario     | 1/2 Campo Reglamentario |

### -EL TIEMPO DEPORTIVO

El juego se divide en una secuencia temporal la cual en función del resultado deportivo va condicionando el comportamiento de los jugadores.

Las sesiones de entrenamiento considero que deben tener una duración muy próxima al tiempo de competición de cada una de las categorías, el tiempo de entrenamiento que se corresponde con la parte principal de la sesión de entrenamiento lo dividiremos en varias tareas de entrenamiento con una duración reducida con el objetivo de alcanzar una mayor capacidad de concentración psicológica e intensidad física de los jugadores en su realización.

Para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de fútbol en el que participa un equipo la duración de las sesiones de entrenamiento ideal serian:

| EDAD       | DURACION PARTIDOS | DURACION ENTRENAMIENTOS |
|------------|-------------------|-------------------------|
| 16-18 años | 2X45 MINUTOS      | 90.110                  |

### 3. METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO

De la suma de los cuatro aspectos: características de los jóvenes de 16 a 18 años, características- estructura del fútbol y características del modelo táctico de juego obtendremos la metodología de entrenamiento que vamos a desarrollar en este libro.

#### 3.1. OBJETIVOS DE LA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO:

- Facilitar la comprensión por parte de los jugadores de la verdadera estructura del fútbol: deporte colectivo de colaboración –oposición con fases defensivas y ofensivas que requieren comportamientos diferentes y una rápida adaptación al cambio de funciones tras la pérdida o recuperación del balón.
- Potenciar el nivel de conocimiento (pensamiento táctico del jugador, que hacer aquí y ahora) obligando a este a una constante toma de decisiones.
- Potenciar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que nuestra forma de jugar requiere en situaciones propias del juego real en donde la presencia de adversarios obliga a atacantes y defensores a adaptar la velocidad y ritmo de ejecución de las acciones a las propias del juego.
- Desarrollar de forma óptima los principios de juego que el modelo táctico requiere en situaciones de máxima intensidad y concentración psicológica.

#### 3.2. CARACTERISTICAS DE LA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO:

- Empleo de una metodología de carácter global adaptada al modelo de juego.
- Concepción de la táctica, la técnica, la preparación física y la condición psicológica como un medio para el desarrollo colectivo eficaz de los cuatro momentos del juego y sus objetivos.
- Búsqueda de la adaptación inteligente del jugador a las acciones propias del modelo de juego en situaciones de juego real.

-Búsqueda de la mejora significativa de los aspectos que desarrollan nuestro modelo táctico.

Relación entre el jugador y el balón (Técnica).

Relación de colaboración (Táctica defensiva).

Relación de oposición (Táctica ofensiva).

Relación entre el jugador, el espacio y el tiempo (Condicional).

Atención y concentración en el juego (Psicología).

-Trabajo en situaciones propias del juego real.

-Prevalece la calidad de entrenamiento (intensidad) sobre la cantidad (volumen).

-Máximo nivel de concentración y motivación en los jugadores.

-Máxima transferencia del entrenamiento a la competición.

-Desarrollo del proceso perceptivo-divisional como complemento del meramente ejecutivo

#### **4. TAREAS DE ENTRENAMIENTO**

Las tareas constituyen la unidad básica de las sesiones de entrenamiento, en las tareas deben de estar presentar la suma de las características y estructura del futbol en unión de las características de nuestro modelo de juego.

Las tareas deben reproducir fielmente la estructura del futbol y el comportamiento que deseamos para nuestro equipo en función de los cuatro momentos del juego.

Las características que deben presentar todas nuestras tareas son las siguientes:

-Empleo de colaboración y oposición inteligente ya sea en situaciones de igualdad, superioridad e inferioridad numérica.

-Deben ser competitivas, los jugadores deben tener como estimulo la consecución de la victoria sobre sus oponentes y la mejora de sus capacidades técnico-tácticas-físicas y psicológicas que nuestro modelo de juego requiere.

-Deben suponer una carga fisiológica continua o discontinua evitándose los tiempos pasivos o de espera.

En las tareas debemos alternar realizar tareas de duración muy reducida con otras de una duración más amplia.

- Reducción del número de jugadores para lograr que los jugadores realicen una mayor repetición de las acciones técnico-tácticas y exista una mayor intensidad física y un mayor nivel de concentración (Salvo partidos condicionales o libres).

- Reducción del espacio de juego para adaptarlo al número de jugadores.

En las tareas que con finalización debemos marcar las áreas para que los jugadores y el portero dispongan de esa referencia a la hora de atacar y defender, las dimensiones deben ir en relación al tamaño del espacio de juego.

- Reducción de tiempo de juego para lograr una mayor intensidad y concentración.

En las tareas debemos alternar tareas de duración muy reducida con otras de una duración más amplia.

- Deben disponer de reglas cuyo cumplimiento favorezca el desarrollo de nuestro modelo de juego (provocación, continuidad y corrección).

- Los contenidos de las tareas se programaran en función de dos momentos del juego y los objetivos de cada momento del juego.

### 4.1. ORGANIZACION DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO

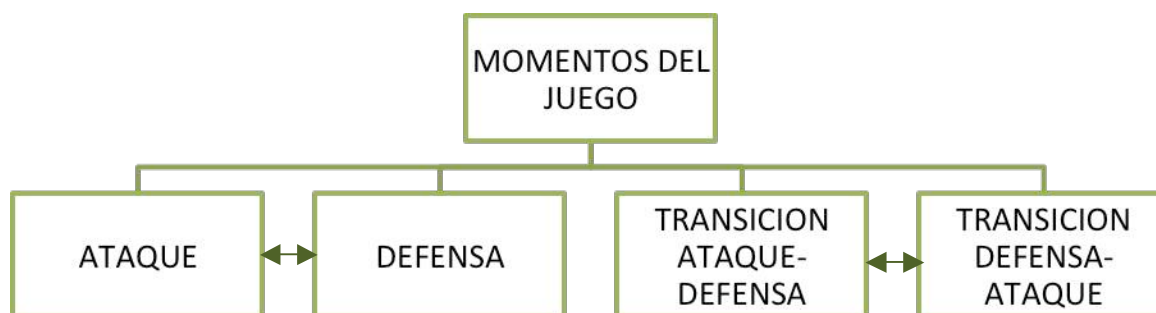
#### -DEFINIR EL MOMENTO DE JUEGO

Debemos determinar qué momento del juego vamos a perfeccionar con la realización de la tarea.

Al entrenar en situaciones de colaboración –oposición debemos tener presente que si la tarea va destinada para la mejora del juego de ataque el equipo adversario estará trabajando la mejora del juego de defensa, si trabajamos la transición ataque –defensa el equipo adversaria trabajara la transición defensa-ataque .

Existe una correlación clara en las tareas en relación al rol ofensivo –defensivo de los equipos entre cada uno de los momentos del juego.

Elegido el momento táctico de juego debemos concretar el modelo táctico a mejorar con la realización de la tarea.



## -DEFINIR LOS OBJETIVOS DEL JUEGO

Debemos determinar qué objetivos tácticos vamos a perfeccionar con la realización de la tarea.

| ATAQUE                          | DEFENSA                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------|
| Superar las situaciones 1x1.    | Evitar ser superado en las situaciones 1x1. |
| Mantener la posesión del balón. | Recuperar el balón.                         |
| Progresar en el juego.          | Evitar la progresión en el juego.           |
| Finalización.                   | Evitar el gol.                              |

| TRANSICION DEFENSA-ATAQUE       | TRANSICION ATAQUE-DEFENSA        |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Mantener la posesión del balón. | Recuperar el balón.              |
| Progresar en el juego.          | Evitar la progresión en el juego |
| Finalización.                   | Evitar el gol.                   |

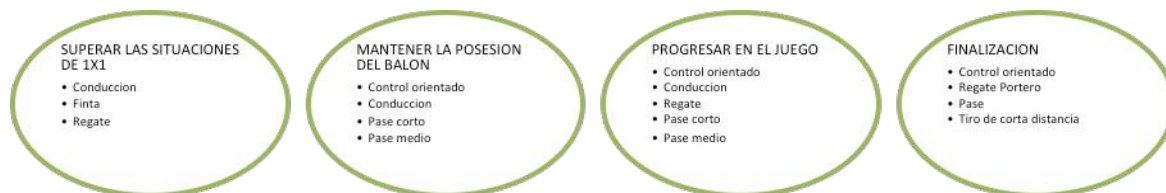
Al entrenar en situaciones de colaboración –oposición debemos tener presente que si la tarea va destinada para la mejora del objetivo táctico de mantener la posesión del balón el equipo adversario estará entrenando para la mejora de la recuperación del mismo, si el objetivo táctico es progresar en el juego y finalizar el equipo adversario entrenara para evitar la progresión y el gol.

Existe una correlación clara en las tareas en relación al rol ofensivo –defensivo de los equipos entre cada uno de los objetivos tácticos del juego.

## -DEFINIR LOS PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS

Debemos concretar de medios técnico-tácticos vamos a tratar de perfeccionar con el desarrollo de la tarea en función de los objetivos tácticos de juego.

### -MEDIOS TECNICOS OFENSIVOS



### -MEDIOS TECNICOS DEFENSIVOS



### -MEDIOS TACTICOS OFENSIVOS



### -MEDIOS TACTICOS DEFENSIVOS



## -DEFINIR LOS FUNDAMENTOS DEL JUEGO A MEJORAR EN FUNCION DE LOS OBJETIVOS

### FUNDAMENTOS OFENSIVOS

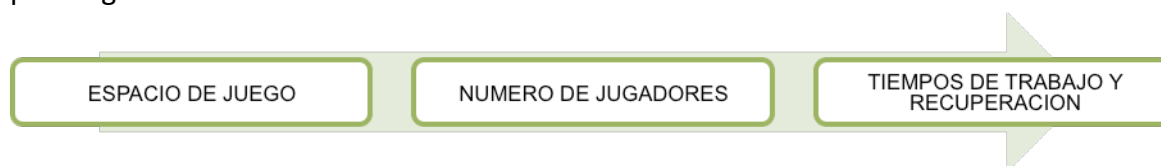
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SUPERAR LAS SITUACIONES DE 1X1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>MANTENER LA POSESION DEL BALON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conducir con el balón pegado al pie.</li> <li>-Vista levantada.</li> <li>-Conducir con la pierna más alejada al adversario.</li> <li>-Proteger el balón con el cuerpo.</li> <li>-Cambios de ritmo y dirección en la conducción para desborda</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasar raso y fuerte.</li> <li>-Moverse para abrir líneas de pase.</li> <li>-Pasar y ocupar un espacio libre.</li> <li>-Jugar de cara si nos presionan por la espalda.</li> <li>-Recibir de un lado y jugar a otro</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PROGRESAR EN EL JUEGO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>FINALIZACION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ocupar racionalmente el terreno de juego.</li> <li>-Abrir el campo para generar más espacio de juego.</li> <li>-Estirar el campo a lo largo para generar espacios entre líneas.</li> <li>-Moverse para abrir líneas de pase.</li> <li>-Jugador parado enviar pase al pie.</li> <li>-Jugador en movimiento pase al espacio.</li> <li>-Si no se puede progresar tocar hacia atrás y buscar otra zona.</li> <li>-Sacar el balón rápido de la zonas de recuperación mediante conducción si el recuperador tiene campo libre o mediante pase si esta con el campo cerrado.</li> <li>-Si es posible la primera acción conducción o pase se realiza hacia adelante para dificultar la presión y el repliegue defensivo.</li> <li>-Aseguras las primeras acciones tras la recuperación.</li> <li>-Jugar rápido, preciso con la aplicación de conducciones y pases en dirección diagonal y vertical.</li> <li>-Aprovechar los espacios libres entre jugadores de la línea defensiva adversaria o la espalda de esta para realizar pases interiores y lograr superarla.</li> <li>-Si el rival está bien organizado ralentizar la acción y buscar ataque.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explotar las opciones de tiro.</li> <li>-En las acciones de 1x1 contra el portero tratar de sacarlo de la portería, si no sale enfrenar y tocar rápido a un lado.</li> <li>-Atacar un posible rechace del portero tras finalizar.</li> <li>-En las acciones por banda, los rematadores llegar en carrera a la zona de remate, no estar en ella parados antes de tiempo.</li> <li>-Llegar mínimo con igualdad numérica a estas zonas.</li> </ul> |

## FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EVITAR SER SUPERADO 1X1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | RECUPERAR EL BALON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Si el rival viene en velocidad con balón controlado, temporizar para preparar la entrada.</li> <li>-Perfilarse para forzar al rival a salir por donde hay cobertura o hacia su pierna inhábil.</li> <li>-Si me superan ocupar el espacio y función del compañero que me hace la cobertura.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperar para jugar.</li> <li>- Líneas juntas para defender.</li> <li>- Basculamos juntos en función de la posición del balón.</li> <li>- Presionar al poseedor del balón +marcar a los adversarios próximos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| EVITAR LA PROGRESAR EN EL JUEGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EVITAR EL GOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Líneas escalonadas una es superada la siguiente se opone al avance del balón.</li> <li>- Coberturas constantes entre líneas.</li> <li>- Forzar el juego del rival hacia afuera del bloque defensor en los balones frontales (evitar los pases interiores).</li> <li>- Mantener el juego de frente al bloque defensor en los balones laterales.</li> <li>-Tras perder el balón el jugador más cercano al adversario que recupera el balón realiza entrada si estamos ordenados.</li> <li>-Tras perder el balón el jugador más cercano al adversario que recupera el balón realiza temporización si estamos desordenados.</li> <li>-Tras perder el balón regresar por detrás de la línea del mismo (pasar la línea del balón).</li> <li>-Los jugadores más alejados deben bascular en función de la posición del balón para cerrar el bloque defensivo.</li> <li>-Cerrar el bloque defensivo en 3 carriles a lo ancho y en posicionamiento avanzado, intermedio o retardado a lo largo lo más rápidamente posible (juntar jugadores y líneas en función de la posición del balón).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero defender la portería luego el balón.</li> <li>- Ningún atacante libre de marca en el área.</li> <li>- Si un jugador de la línea defensiva sale a presionar, el resto se reparte el espacio.</li> <li>- Dar la espalda a la portería en los balones laterales (Ver balón y adversario).</li> <li>- En el interior del área los brazos detrás del cuerpo.</li> <li>- Si el portero salió a enfrentarse 1x1 el defensor más cercano trata de tapar la portería, apoyar al portero por si este rechaza el balón.</li> </ul> |

## -ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS Y SUS VARIANTES

Los componentes que inciden en la organización de las tareas son tres, con sus múltiples variantes que originan diferentes efectos a nivel físico, técnico, táctico y psicológico



En relación al espacio de juego en estas edades deben ser medios en relación al número de jugadores y debe estar marcado y en aquellas tareas que utilicemos finalización debemos delimitar el espacio del área de penal proporcional al tamaño del espacio de juego con el fin de trasladar al entrenamiento esa parte de la estructura del deporte para que los jugadores y los porteros adapten sus comportamientos en función del espacio de juego en el que se encuentran.

Ejemplos:

Futbol 1x1: 12x12m cuadrados o 16x12m rectángulos de juego.

Futbol 2x2: 18x18 cuadrados o 25x20m rectángulos de juego.

Futbol 3x3: 22x22m cuadrados o 30x 25m rectángulos de juego.

Futbol 4x4: 25x25m cuadrados O 32X25 rectángulos de juego.

Estas medias estándar las debemos modificar teniendo en cuenta que si las habilidades deportivas de los jugadores es alta los podemos hacer más pequeños y mas grandes si las habilidades son menores.

En relación al tamaño y forma de las porterías tenemos como referencia el tamaño estándar 7,32 x 2,44 y forma rectangular sin embargo para los entrenamientos podríamos utilizar diferentes tamaños y tipos de las porterías para lograr los siguientes efectos:

-Tipos de porterías:

| NORMALES                             | ANCHAS                         | LATERALES                             | TRIANGULARES                           |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| Se puede finalizar por un solo lado. | Se puede entrar en conducción. | Se puede finalizar por los dos lados. | Se puede finalizar por los tres lados. |

En relación al **número de jugadores** que utilizamos en cada tarea estos deben estar perfectamente diferenciados con la utilización de petos de diferentes colores, en aquellas tareas que sean sin finalización se moverán de manera libre en todo el espacio interior de juego y en aquellas tareas que sean con finalización los situaremos con unos roles adaptados a sus posiciones en los partidos de competición.

En esta etapa de alto rendimiento al futbol utilizaremos tareas bajo un formato variable de jugadores.

Tareas desde el 1x1 hasta el 11x11 con todas sus variables en relación al número de jugadores, superioridad e inferioridad numérica.

En relación a la **duración y tiempo de recuperación** de las tareas, debemos organizarlas en función de la capacidad física a mejorar.

La duración de las tareas las fraccionaremos en tiempos de trabajo muy pequeños. Para aumentar la capacidad de concentración y atención de los jóvenes jugadores.

### -REGLAS DE LAS TAREAS

Debemos asignar una serie de REGLAS que favorezca el que los jugadores se comporten de manera que puedan alcanzar el objetivo propuesto para la tarea.



## REGLAS DE PROVOCACION

Consiste en determinar una norma cuyo cumplimiento por parte de los jugadores favorezca la consecución de objetivo propuesto para la tarea.

Se establece una relación directa entre la aplicación de unas determinadas reglas y el éxito en el desarrollo de la tarea.

Con estas reglas se logra la repetición continua de un comportamiento que facilitara el aprendizaje más efectivo.

Posibles reglas de provocación en función de de diferentes aspectos del entrenamiento:

### -OBJETIVOS TACTICOS DEL JUEGO

| OFENSIVOS                      | REGLAS                                         | DEFENSIVOS                       | REGLAS                                               |
|--------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|
| Superar las situaciones 1x1    | -Un 1x1 para poder pasar el balón.             | Evitar ser superado 1x1          | -Quitar el balón antes de 10" 1 punto.               |
| Mantener la posesión del balón | -Dar 10 pases seguidos 1 punto.                | Recuperar el balón               | - Recuperar el balón antes del 5 pase 1punto.        |
| Progresar en el juego          | -El balón debe pasar por una o las dos bandas. | Evitar la progresión en el juego | -Si recuperamos el balón en campo contrario 2 goles. |
| Finalización                   | -El gol solo vale en conducción.               | Evitar el gol                    | -Cada anticipación dentro del área -1 punto.         |

## REGLAS DE CONTINUIDAD

Determina como debe reiniciarse el juego tras las distintas interrupciones que se producen durante el desarrollo de la tarea (saque de banda, esquina, gol....).

Con una continua orientación de la atención sobre cómo debe realizarse la continuidad del juego, la mayoría de los factores psíquicos que actúan en el buen comportamiento de juego obtienen una influencia directa (Brujean, D. Alberche, 1996).

Con la aplicación de diferentes reglas podremos favorecer el desarrollo de un determinado momento de juego, por ejemplo si queremos mejorar el juego de ataque combinado o defensa presionante tras cualquier interrupción reiniciaremos con saque corto del portero, si por el contrario queremos que se produzcan mayor situaciones de transiciones defensa-ataque o ataque-defensa tras cualquier interrupción el entrenador enviara el balón a un jugador o espacio cualquiera.

Posibles reglas de continuidad en función del tipo de la interrupción:

| TRAS SAQUE DE BANDA                                                                                                                                                                                                              | TRAS SAQUE DE META O ESQUINA                                                                                                                                                                                                              | TRAS LIBRE DIRECTO O INDIRECTO                                                                                                                                                                                                                  | TRAS GOL                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza el saque de banda.</li> <li>• Saca portero del equipo ala que le corresponderia realizar el saque .</li> <li>• Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza el saque de meta o esquina.</li> <li>• Saca portero del equipo ala que le corresponderia realizar el saque .</li> <li>• Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza el tiro libre directo o indirecto.</li> <li>• Saca portero del equipo al que le corresponderia realizar el saque .</li> <li>• Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saca rapido el portero del equipo que encaja el gol( se cambia la posesion del balon).</li> <li>• Saca portero del equipo que logro el gol (no se cambia la posesion del balon ).</li> <li>• Saque de centro ( se cambia la posesion del balon).</li> </ul> |

### REGLAS DE CORRECCION

Determina como eliminar comportamientos poco adecuados para el desarrollo de los objetivos propuestos, parte de la observación realizada por el entrenador durante la tarea y trata de encontrar alternativas de actuación para reconducir el comportamiento de los jugadores hacia el objetivo propuesto.

Ejemplos de posibles reglas de corrección.

|                                     |                                                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| FALTA DE CONTINUIDAD EN LA POSESION | •Poner un comodin ofensivo para crear una sup.numeric y faciliar la posesion del balon. |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

### 4.2) TIPOS DE TAREAS

|                                     |
|-------------------------------------|
| RONDOS TECNICO-TACTICOS             |
| JUEGOS DE POSICION                  |
| ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACION |
| ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION |
| SITUACIONES TACTICA DE JUEGO        |
| PARTIDOS CONDICIONADOS O LIBRES     |

### 4.2.1. RONDOS TECNICO-TACTICOS

#### CONCEPTO:

Los rondós son tareas en un espacio de juego determinado y cerrado donde un reducido número de jugadores situados en los lados exteriores en situación de superioridad numérica ofensiva tratan de mantener la posesión del balón o finalizar contra uno o varios recuperadores que tratan mediante interceptaciones / anticipaciones de recuperar el balón o evitar el gol.

También podemos utilizar jugadores en el interior del espacio de juego que se mueven de manera libre y amplían las posibilidades de los rondós.

#### CONSIDERACION:

Los rondós representan por su baja carga física inicial una excelente opción para insertar en la parte de la sesión del entrenamiento destinada al calentamiento, nos permiten preparar el cuerpo y la mente para la parte principal del entrenamiento trabajando aspecto técnico-tácticos de gran importancia para nuestro juego colectivo relativos principalmente a la velocidad y precisión en la circulación del balón.

En el fútbol el calentamiento no debe entenderse solo como un proceso físico sino como un proceso integrador, por lo tanto en los calentamientos deben verse implicados aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en situaciones de dificultad reducida y baja carga física.

#### TIPOS DE RONDOS

##### -Individuales:

Varios atacantes cada uno con un balón en el interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón contra varios defensores buscando la recuperación.

##### **RONDO 4X2**

Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores.

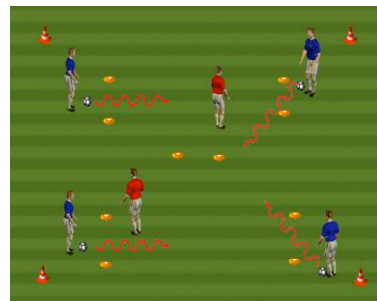
Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.

-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.

-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante.

Dimensiones: 20x20m.

Duración: 6 minutos



**-Simples:** Varios atacantes en las esquinas o lados exteriores del cuadrado manteniendo la posesión del balón y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación.

### RONDOS 4X1

Juego 4x1, 4 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo.

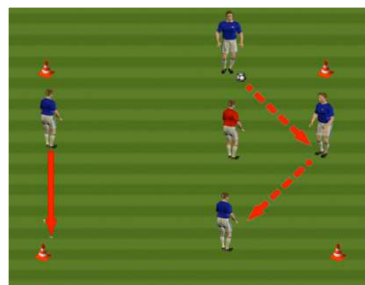
Si el defensa recupera el balón pasa a defender el atacante que perdió el balón.

-Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, 8 pases seguidos repite el defensivo.

-Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse.

Dimensiones: 6x6m.

Duración: 8 minutos



### -Con apoyos interiores:

Varios atacantes en las esquinas o lados exteriores + 1 -2 apoyos con movimiento libre en el interior manteniendo la posesión del balón y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación.

### RONDOS 5X2

Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

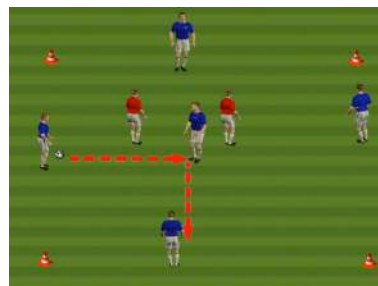
Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.

Dimensiones: 8x8m.

Duración: 8 minutos



### -Con cambios de posición:

Varios atacantes en las esquinas, lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y cambiando de posición en función de sus pases y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación.

### RONDOS 6x2

Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

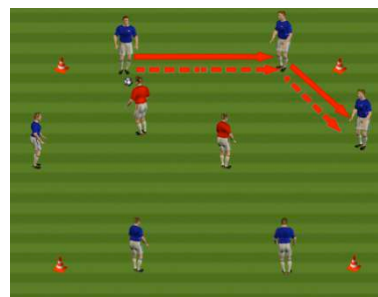
Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tras pase se debe ocupar la posición del compañero al que se le envía el pase.

-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.

Dimensiones: 8x8m.

Duración: 8 minutos.



### -Con finalización:

Varios atacantes en las esquinas lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y tras un número determinado de pases buscar la progresión y finalización y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación y posteriormente evitar la finalización.

#### **RONDO CON FINALIZACION 4x2+ 1 portero**

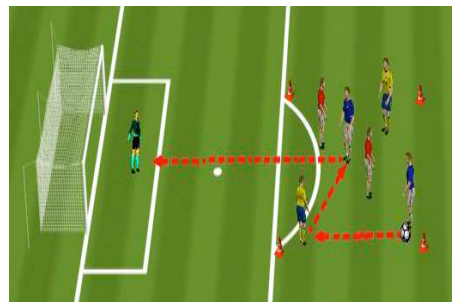
Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos un atacante o un comodín debe desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibe el pase y buscar una situación de 1 x portero.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo

Dimensiones: Zona central: 12x12m.

Duración: 8 minutos.



### -Con transición de zona:

Varios atacantes en las esquinas, lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y tras un número determinado de pase o recuperación del balón defensiva cambio de zona.

#### **RONDO 3X3**

Juego 3X3, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

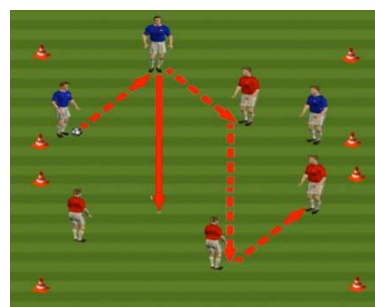
Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 3X2 ya que uno de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.

-Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 2 cuadrados de 12x12m, separados 10m.

Duración: 8 minutos.



## 4.2.2. JUEGOS DE POSICION

### **-CONCEPTO**

Los juegos de posición son tareas en un espacio de juego cerrado donde un grupo de atacantes situados en los lados exteriores y en el interior del mismo colocados en una posición idéntica a la

del sistema de juego tratan en superioridad numérica de mantener la posesión del balón o finalizar contra varios defensores que buscan recuperar el balón o evitar el gol.

### -CONSIDERACIONES

Los juegos de posición representan para la mejora del ataque combinado una excelente base sobre la cimentar el perfeccionamiento de los objetivos, principios técnico -tácticos -físicos y psicológicos necesarios para lograr un equipo con alta capacidad para la circulación rápida y precisa del balón.

En espacio reducido reproducimos la estructura posicional de los jugadores sobre el terreno de juego en la fase de ataque y la repetición sistemática de este tipo de tareas permite al jugador lograr un excelente entendimiento del juego posicional del equipo.

### -TIPOS DE JUEGOS DE POSICION

#### **-Con apoyos interiores sin finalización:**

Varios atacantes en las esquinas o lados exteriores + 1, 2 apoyos con movimiento libre en el interior manteniendo la posesión del balón y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación.

#### **JUEGOS DE POSICION**

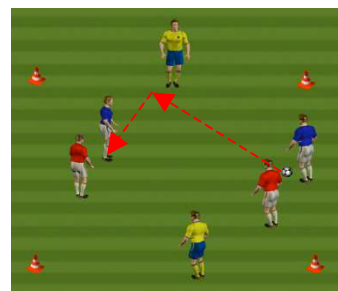
Juego 2x2+2 comodines exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto.

Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 3X3 minutos (cambiar comodines).

Dimensiones: 15x15 m.



#### **-Con apoyos interiores y finalización:**

Varios atacantes en las esquinas lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y tras un número determinado de pases buscar la progresión y finalización y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación y posteriormente evitar la finalización.

### JUEGO DE POSICION CON FINALIZACION

Juego 1x1 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros.

El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.

Dimensiones: 35x20 m (12x12) zona central).

Duración: 8 minutos.



### -Con transición de zona sin finalización:

Varios atacantes en las esquinas, lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón en una zona y tras un número determinado de pases progresión colectiva para cambiara de zona.

### JUEGO DE POSICION CON TRASICION DE ZONA

Juego 3x3 + 5 comodines, situados dos en el interior de la zona 1 (centrales), uno en el lado superior de la zona 1 (pivote) y dos en el lado superior de la zona 2 (medias puntas) el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exterior (laterales) y a uno en el lado exterior inferior (portero).

Cuando le balón está en la zona 2 los centrales pasan a ocupar la línea intermedia entre las dos zonas y el pivote pasa a apoyar en el interior de la zona 2.

Se divide el espacio de juego en 2 zonas, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón en la zona 1 contra tres defensores que intenta recuperarlo, en el momento que se logran dar 5 pases seguidos en la zona 1 debe enviarse el balón a los comodín situados en la zona 2 y todos los jugadores deben desplazarse a esta zona (salvo el portero) para seguir allí la posesión del balón, tras dar 5 pases en la zona 2 se envía el balón al portero a la zona 1 y todos los jugadores (salvo las medias puntas) vuelven a cambiar de zona de juego. Si el defensa recupera el balón pasan a defender el equipo atacante y se reinicia el juego en la zona 1.

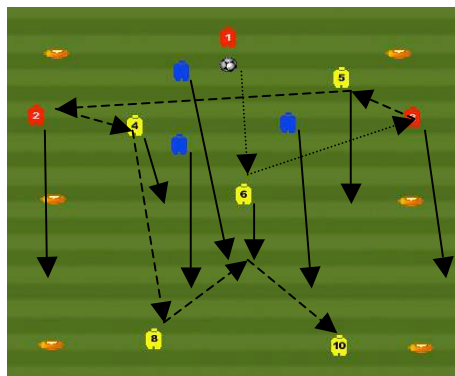
-Pautas ataque: máximo 2 toques, 5 pases en una zona y balón al comodín más alejado y cambio de zona

-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.

-Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Dimensiones: 16x10 (2 zonas de 8x10)

Duración: 8 minutos.



### -Con transición de zona y finalización:

Varios atacantes en las esquinas, lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y tras un número determinado de pases buscan un cambio de zona, progresión en el juego y finalización.

### JUEGO DE POSICION FASE DE FINALIZACION CON TRASICION DE ZONA

Juego 3x3 + 1 portero neutral+ 2 comodines situados dos en los lados exteriores (extremos) el equipo atacante sitúa a sus tres jugadores en el interior del espacio de juego ( pivote + 2 medias puntas) y tratan con el apoyo de los comodines de mantener la posesión del balón con 5 pases seguidos tras lo cual deben enviar pases en profundidad a uno de los comodines para atacar desde el interior del área de penalti en una situación (5x3 ) la portería neutral contra un equipo de 3 defensores que se sitúan 1 uno en el interior del área de penalti y 2 en el interior de la zona marcada y tratan de recuperar el balón y evitar el gol.

Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.

Si tras finalización se consigue gol el equipo atacante sigue con la posesión del balón.

Si tras finalización sin gol se cambia la posesión del balón.

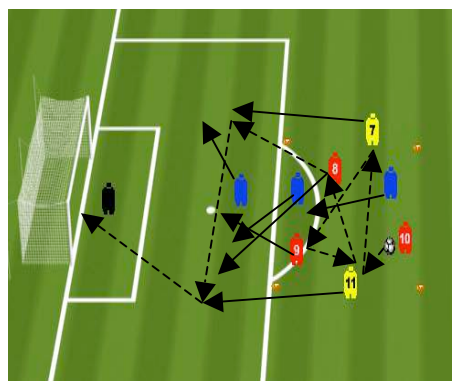
-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, buscar la finalización lo antes posible ...

-Pautas defensa: bascular en función de la posición del balón, escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores y el tiro.

-Aplicación al sistema: 1-4-3-3.

Dimensiones: 20x16 m (al borde del área de penalti).

Duración: 12 minutos (3 series x 4 minutos).



### 4.2.3. ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACION

#### -CONCEPTO

Los espacios reducidos sin finalización son tareas en un espacio de juego cerrado donde un grupo de atacantes situados en el interior del mismo tratan en situaciones de igualdad, inferioridad o superioridad numérica de mantener la posesión del balón contra varios defensores que buscan recuperarlo.

#### -CONSIDERACIONES

En las tareas sin finalización (cuadrados) los equipos carecen de referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas no permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por todo el espacio de juego de una manera libre, en estas tareas las únicas referencias a la hora de atacar son el balón y los compañeros, a la hora de defender el balón y los adversarios.

Los cuadrados los utilizaremos básicamente para el perfeccionamiento de los momentos del juego de ataque y defensa, como objetivos tácticos a nivel ofensivo la conservación del balón y como objetivo defensivo la recuperación del mismo.

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

### ESPACIO REDUCIDO

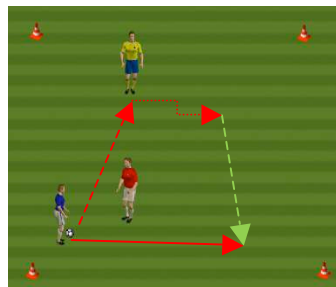
Juego 1x1+ 1, posesión del balón tricolor (2x1), tres equipos de 1 jugador cada uno, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Regla Provocación: el jugador que pierde el balón pasa a defender. 8 pases seguidos un punto

Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 3X3 minutos

Dimensiones: 15x15 m.



### 4.2.4. ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

#### CONCEPTO

Son tareas orientadas a nivel ofensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la mejor de la velocidad-precisión en la circulación del balón, la progresión en el juego y la finalización y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para favorecer la recuperación del balón, evitar la progresión en el juego y el gol.

#### CONSIDERACIONES

En las tareas con finalización (rectángulos) los equipos tienen referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por el espacio de juego de una manera condicionada en función de sus funciones y responsabilidades.

En estas tareas existe la norma del fuera de juego y podemos utilizar diferentes variables en la forma de finalizar las acciones ofensivas conduciendo, superando situaciones de 1x1, pasando-controlando, rematando con el pie sin control-con control, de cabeza...)

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

#### ESPACIO REDUCIDO 1

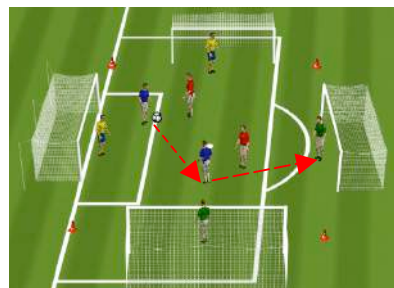
Juego 2x2+ 4 porteros, cada equipo ataca y defiende 2 porterías cruzadas, el equipo atacante trata de progresar y finalizar en cualquiera de las porterías adversarias.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque de centro.

Tras fueras se realiza en saque en corto con el pie.

Dimensiones: 20x20m

Duración: 3 minutos x 4rep (cambiar funciones de los jugadores)



### 4.2.5 SITUACIONES TACTICAS DE JUEGO

#### -ATAQUE X DEFENSA

#### -CONCEPTO

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo está en posesión del balón y el equipo contrario está organizado defensivamente o vamos a poner el balón en juego con una acción a balón parado.

#### -CONSIDERACIONES

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en alguna o en las tres fases del juego de ataque: INICIACION, CREACION Y FINALIZACION.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones DE ATAQUE se entrenen en función de los diferentes posicionamientos defensivos en los que el equipo adversario se puede organizar (campo contrario, medio campo, campo propio).

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, el equipo inicia con la posesión del balón y se terminaría la situación tras la finalización o la pérdida del balón, la situación de juego propuesta se repetirá varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

En otras tareas podremos darle continuidad a la pérdida del balón enlazando la situación de ataque con otra de transición ataque-defensa ya que ambas van a estar muy relacionadas, en estos casos las tareas terminarían tras la acción de transición ataque – defensa ya sea tras volver a recuperar el balón o tras la finalización del equipo que inicialmente defendía.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos dos tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

### SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 1

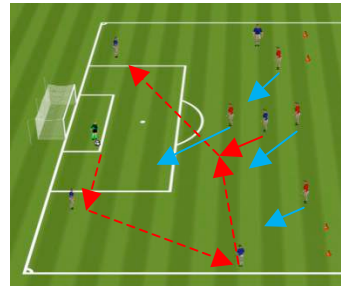
2centrales + 3 medios + 1 portero x 1 delantero+3 medios, el equipo atacante iniciando desde saque corto del portero trata de superar la presión de los adversarios y lograr atravesar conduciendo una de las dos mini porterías.

Los adversarios salen desde la línea marcada en el momento que el portero inicia el saque, tratan de presionar y recuperar el balón.

Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.

Espacio: 1/3 campo.

Duración: 10 Minutos.



### -DEFENSA X ATAQUE

### -CONCEPTO

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo no está en posesión del balón y se encuentra organizado defensivamente o el rival a poner el balón en juego con una acción a balón parado.

### -CONSIDERACIONES

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en las dos fases del juego de defensa: Posicionamiento, Presión defensiva.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones DE DEFENSA se entrenen en función de los diferentes posicionamientos defensivos en los que el equipo se puede organizar (campo contrario, medio campo, campo propio)

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, el equipo adversario inicia con la posesión del balón y se terminaría la situación tras la finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva, la situación de juego propuesta se repetirá varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

En otras tareas podremos darle continuidad a la recuperación del balón enlazando la situación de defensa con otra de transición defensa-ataque ya que ambas van a estar muy relacionadas , en estos casos las tareas terminarían tras la acción de transición defensa-ataque ya sea con la finalización de la misma o la pérdida de la posesión del balón.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos dos tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

### SITUACIONES TACTICAS ATAQUE X DEFENSA 2

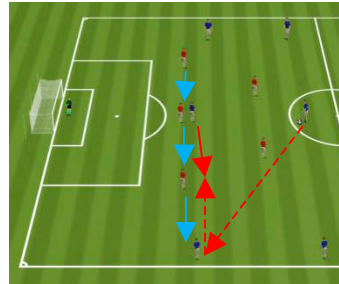
3 delanteros+ 1 medio centro+ 2 laterales x 3 defensas+2 medios centros + 1 portero, el equipo atacante iniciando desde la posición del medio centro intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Los defensas tratan de recuperar el balón y evitar el gol.

Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva se vuelve a iniciar.

Espacio: 35x25m.

Duración: 10 Minutos



### -SITUACIONES TRANSICION DEFENSA- ATAQUE

#### Objetivo:

Son tareas orientadas al Perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo tras la recuperación del balón estando este en juego busca progresar y finalizar rápidamente la acción ofensiva.

#### Consideraciones:

Las transiciones rápida defensa-ataque suponen un porcentaje altísimo de los goles logrados por los equipos de ahí la importancia de entrenar este tipo de situaciones.

Debemos pasar de una manera rápida y coordinada de una situación de presión-recuperación del balón a otra de posesión, progresión rápida y finalización.

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en las cuatro fases de la transición: RECUPERACION DE BALON + DESPLIEGUE DE LOS JUGADORES, PROGRESION DEL BALON Y JUGADORES + FINALIZACION.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones se entrenen en función de los espacios defensivos en los que nuestro equipo va a tratar de buscar la recuperación del balón.

El equipo que busca la recuperación cerca de la portería contraria y la transición corta debe entrenar en esos espacios, el que busque la recuperación lejos de la portería contraria y la transición larga debe entrenarla en espacios más amplios en relación al largo del terreno de juego.

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, tras la realización de la transición y un periodo corto variable de recuperación volver a repetir la situación de juego propuesta varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos tres tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

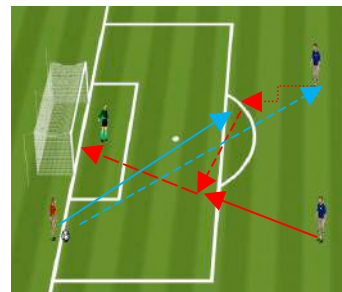
### SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA

Juego 2x1+ 1 portero, el defensor envía pase a uno de los dos atacantes y sale a velocidad para evitar la progresión, los atacantes tras recibir el balón que tratan de superar 2x1 al defensor y finalizar tirando en la portería.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Repeticiones: 3x4 (Rotar jugador defensivo)

Micropausa: 1 minutos.



### -SITUACIONES TRANSICION ATAQUE -DEFENSA

#### Objetivo:

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo tras la pérdida de la posesión del balón estando este en juego busca evitar la progresión del equipo adversario y volver a recuperar el balón.

### Consideraciones:

Las transiciones rápida defensa-ataque suponen un porcentaje altísimo de los goles logrados por los equipos de ahí la importancia de entrenar este tipo de situaciones.

Debemos pasar de una manera rápida y coordinada de una situación de posesión-progresión en el juego a otra de presión-recuperación del balón.

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en las cuatro fases de la transición: PERDIDA DEL BALON+REPLIEGUE DE LOS JUGADORES+RECUPERACION DEL BALON.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones se entrenen en función de los espacios en los que a nivel ofensivos podemos estar en fase de ataque y en los cuales pueden producirse las pérdidas de la posesión del balón (campo propio, zonas intermedias o campo contrario).

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, tras la realización de la transición y un periodo corto variable de recuperación volver a repetir la situación de juego propuesta varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en EL primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos tres tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

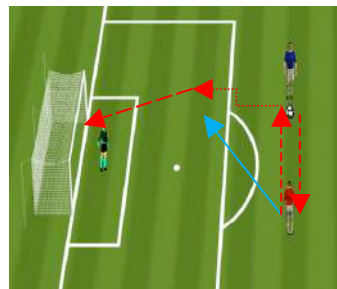
#### SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante y defensor(7 metros), ante uno de estos estímulos:  
atacante se gire con balón o  
defensor decida ir a recuperar el balón

El atacante busca control orientado a la portería conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti y el defensor recuperar el balón lo antes posible o evitar la finalización.

Repeticiones: 2x5.

Micropausa: 1 minuto.



### 4.2.6 PARTIDOS LIBRES

### -CONCEPTO

Los partidos libre son partidos en los que jugamos con las mismas características de la competición.

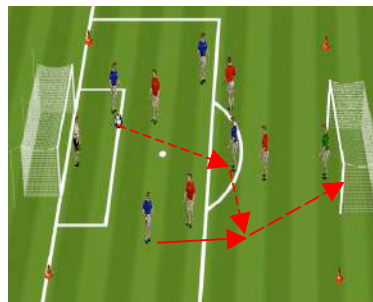
#### PARTIDO LIBRE

Juego 4x4+ 2 portero.

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Espacio: 35x25m.

Duración: 2x10 minutos



### -CONCEPTO

Los partidos condicionados son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos-físicos y psicológicos que nuestro modelo táctico de juego requiere para poder competir con éxito en las diferentes situaciones del juego que se pueden presentar a lo largo de un partido de competición mediante la aplicación de diferentes reglas con el fin de provocar la aparición de una determinada situación de carácter técnico-táctico.

#### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-7. SE delimitan dos líneas de conos de 15 m a 15 de la línea de fondo.

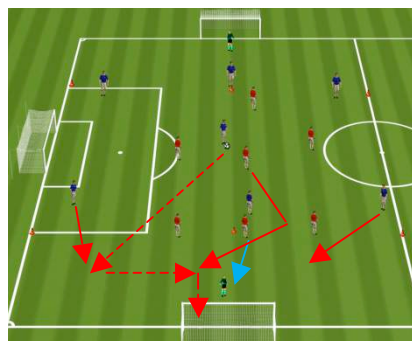
El equipo atacante intenta progresar en el juego, meter pases en profundidad por detrás de la línea de conos adversario y finalizar tirando en la portería adversaria una situación de 3 atacantes contra portero y un defensa central( Situación 3x1+1 portero)

Regla de Provocación: Por detrás de la línea de conos solo puede defender el defensa central.

Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 50x40m.

Duración: 2x12 minutos.



## 5. SESION DE ENTRENAMIENTO

### -Concepto:

Son conjunto de tareas interrelacionadas para lograr la mejora de un determinado momento, objetivo de juego.

### -Objetivos:

Los objetivos a desarrollar con la realización de las sesiones de entrenamiento deben estar relacionados en un primer plano con un momento del juego que pretendemos perfeccionar y en un segundo plano con el objetivo táctico que deseamos perfeccionar.

| 1 PLANO MOMENTOS                       | ATAQUE O TRANSICION OFENSIVA   | DEFENSA O TRANSICION DEFENSIVA   |
|----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>2 PLANO</b><br><br><b>OBJETIVOS</b> | Superar las situaciones de 1x1 | Evitar las situaciones de 1x1    |
|                                        | Mantener la posesión del balón | Recupera el balón                |
|                                        | Progresar en el juego          | Evitar la progresión en el juego |
|                                        | Finalizar                      | Evitar el gol                    |

### -Contenidos:

Los contenidos de carácter técnico-táctico a perfeccionar con la realización de las sesiones de entrenamiento deben programarse en función de un plan semanal que recoge los momentos del juego de ataque –defensa con sus diferentes objetivos.

### -Duración:

La duración de las sesiones de entrenamiento será de aproximadamente 90-100 minutos.

### -Partes de la sesión de entrenamiento:

#### 1. Explicar Objetivos y Contenidos de la sesión de entrenamiento:

-Objetivos: Motivar y dar a conocer a los jugadores los objetivos que pretendemos alcanzar con el desarrollo de la sesión y las tareas que vamos a utilizar.

-Contenidos: Charla.

-Duración: 3-5 minutos.

#### 2. Introduccion Tactica

-Objetivos: Prepara de manera integral al jugador para la parte principal de la sesión de entrenamiento. El calentamiento debe estar interrelacionado con la parte principal del entrenamiento y no debe entenderse solo desde un plano físico, debe garantizar un adecuado aumento de la temperatura muscular, la implicación de los mecanismos perceptivos –decisionales y la participación de elementos técnico-tácticos en situaciones simplificadas de juego de baja intensidad física –psicológica.

-Contenidos:

Rondós técnico-tácticos.

Ejercicios - Estiramientos musculares.

-Duración: 12 minutos.

### 3. Desarrollo Tactico

-Objetivos: Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio táctico de juego en situaciones reales de juego.

-Contenidos:

Realizaremos en las sesiones 2 juegos relacionados con el objetivo de la sesión y terminaremos con un partido libre o condicionado en formato futbol-11.

Juegos de Posición.

Situaciones tácticas de juego.

Espacios Reducidos sin finalización.

Espacios Reducidos con finalización.

Partidos libres o condicionados.

-Duración: 60 minutos.

### 4. Recuperacion Tactica:

- Objetivos: Recuperación de la musculatura implicada en el entrenamiento.

- Contenidos: Tareas de tactica Fija y Estiramientos musculares.

Ejercicios de estiramientos.

-Duración: 2-3 minutos.

**NOTA: NO SE INTEGRAN EN LAS SESIONES DE ESTE PROGRAMA ACCIONES A BALON PARADO DEBIDO A LA GRAN VARIEDAD EXISTENTE PERO SI SE CONSIDERA QUE DEBEN REALIZARSE EN LA PARTE FINAL DEL ENTRENAMIENTO DESPUES DE LOS PARTIDOS CONDICIONADOS O LIBRES , DEDICAR 10-15 MINUTOS A TRABAJAR ESTE ASPECTO CADA DIA MAS IMPORTANTE**

## 6. EL MICROCICLO

Concepto:

Son estructuras de organización de entrenamiento de corta duración (1 semana) y están constituidos por varias sesiones de entrenamiento.

### Consideraciones:

El fútbol presentan a diferencia de otras especialidades deportivas periodos muy cortos de preparación y periodos muy largos de competición por lo tanto debemos buscar planificaciones específicas que permitan por un lado en la fase de preparación adquirir un elevado nivel de rendimiento en todas las capacidades que nuestro modelo de juego requiere y en la fase de competición mantenerlo de una manera regular a lo largo del periodo competitivo.

Los objetivos de los micro ciclos deben ser de carácter táctico y los podemos organizar de tal manera que en cada sesión que forma parte del trabajo semanal realicemos tareas para los momentos y objetivo del juego diferentes o también podemos organizarlos como unidades didácticas en las que a cada semana le asignaremos un momento del juego y todas las sesiones de entrenamiento se realizaran para perfeccionar de una manera integrada aspectos técnicos-tácticos –físicos y psicológicos relativos al mismo.

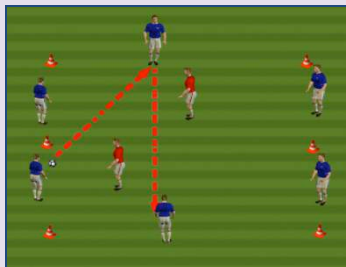
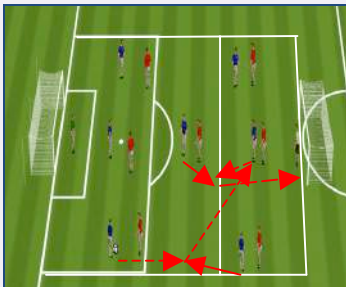
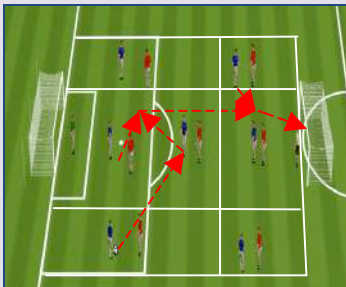
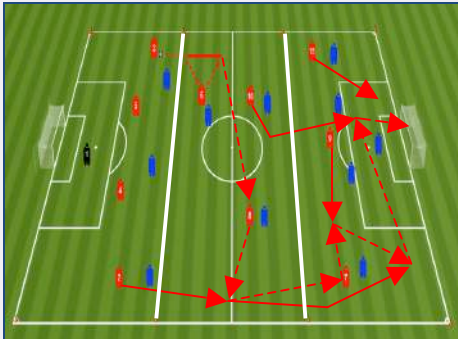
El régimen de contenidos de carácter técnico-táctico a desarrollar a lo largo del microciclo debe organizarse en función de los momentos del juego y los objetivos a desarrollar

En esta etapa se recomiendan tres- cuatro sesiones de entrenamiento semanales + 1 partido de competición.

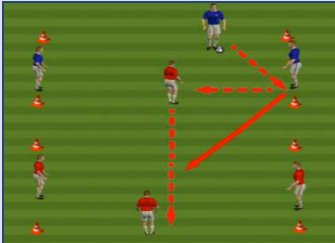
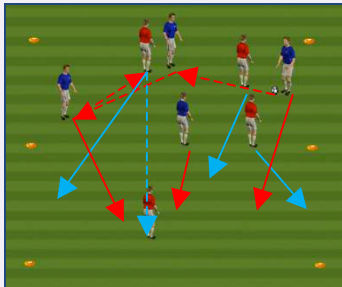
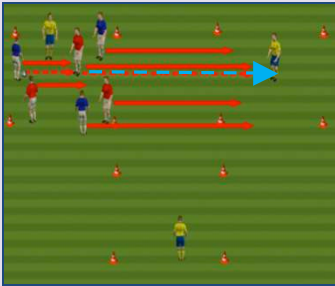
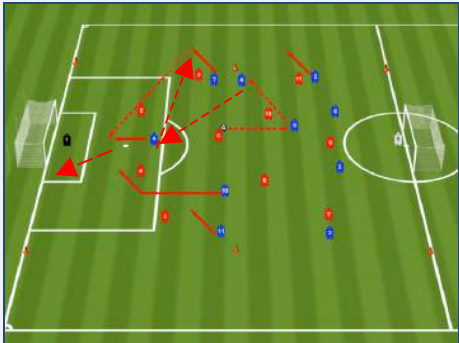
# **MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE UN EQUIPO JUVENIL**

## MESOCICLO 1

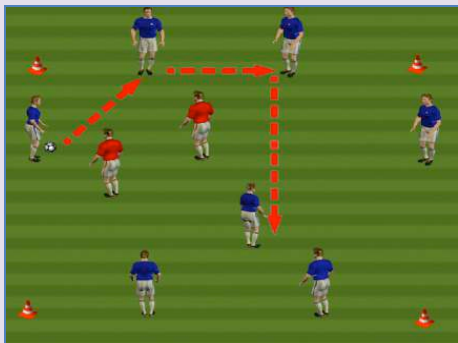
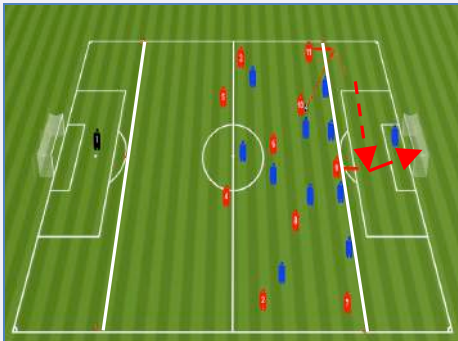
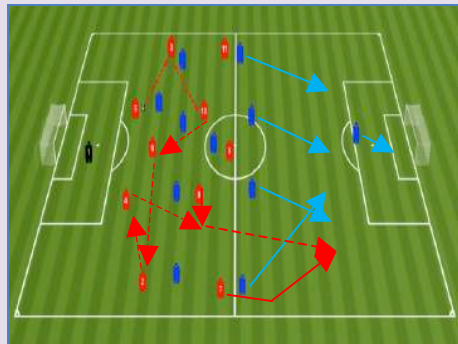
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego: Movilidad.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Marcaje Zonal.</b>                    |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDOS 6X2</b></p> <p>Juego 6x2, se divide el campo en 2 zonas y se sitúan 3 atacantes y 1 defensor en cada zona en los lados exteriores del cuadrado, el equipo atacante intenta mantener la posesión del balón teniendo que enviar el balón de una zona a la otra antes del 4 pase entre los jugadores de una misma zona.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender al atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 10x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                            |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 7X7 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en las zonas próximas a las porterías y a 1 jugador en la zona central (en defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas, en ataque mueven moverse de una zona a otra para generar situaciones de sup.numerica donde este el balón).</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 45mx35m.</p> <p>Duración: 3x8 minutos (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)</p>                 |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 7X7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales y a 3 jugadores en la zona central, (los jugadores en defensa y ataque no pueden salir de sus zonas en ataque mueven moverse de una zona a otra para generar situaciones de sup. numérica donde este el balón).</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde</p> <p>Dimensiones: 45X35.m , zonas laterales (45 x10m)</p> <p>Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)</p> |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <p>Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.</p> <p>Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa inicialmente 4 jugadores + portero en la zona 1, 3 jugadores en la zona 2 y 3 jugadores en la zona 3.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: si el balón está en la zona central se debe incorporar el lateral más cercano al flujo de la jugada para buscar 4x3 y si esta en campo contrario las medias puntas o media punta y lateral deben progresar para buscar 5x4</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10minutos.</p>                   |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |

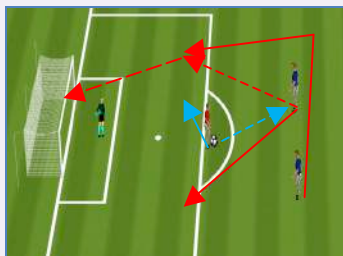
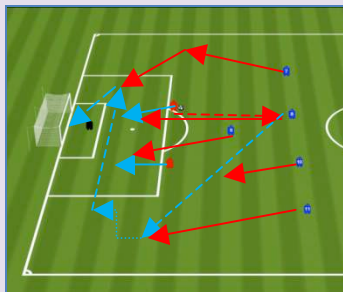
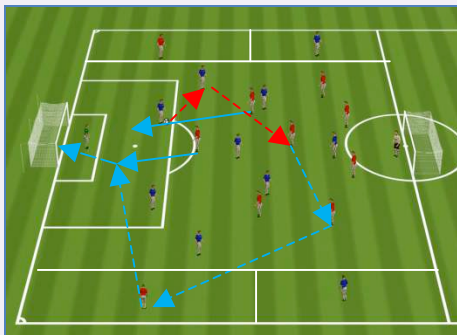
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego: Seguridad robar y tocar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego: Ajustar Posiciones.               |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 6X1</b><br><br>Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.<br>Dimensiones: 2 cuadrados de 6x6m separados 5m.<br>Duración: 10 minutos.                                          |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 4x4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3 ya que uno de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.<br>Pautas ataque: tras perder el balón volverlo a recuperar en la zona 1 punto.<br>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.<br>Dimensiones: 40x30m<br>Duración: 2X5 minutos.                                                                      |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 3X3+ 3 comodines (uno en cada zona), el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Se divide el campo en tres zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3, tras recuperación del balón pase a otra zona y todos los jugadores salvo el comodín se cambiar de zona para buscar mantener la posesión del balón.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.<br>Dimensiones: 3 cuadrados de 20x20 m, separados 15m.<br>Duración: 2x5 minutos. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, se delimitan los dos carriles laterales( los cuales solo se pueden ocupar para realizar contraataques y nadie puede defender en su interior )<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria usando como espacio de juego la zona central.<br>El equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, ocupar los carriles laterales y finalizar tras un pase desde las zonas laterales.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x7 minutos.       |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |

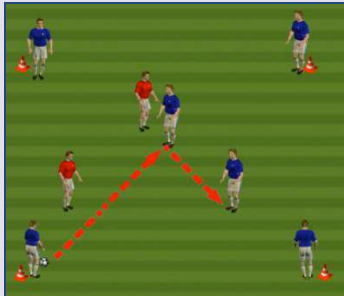
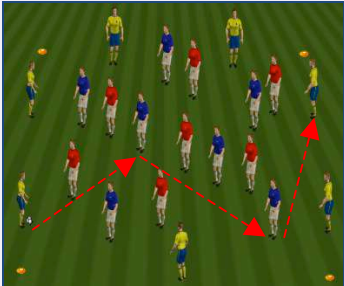
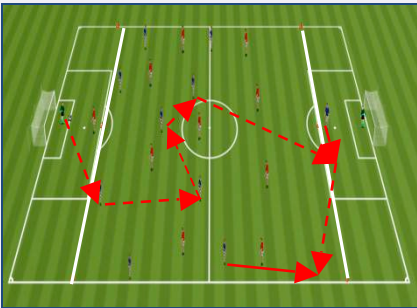
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 3. |
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Progresar en el Juego: Profundidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Profundidad Def.                         |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDOS 7x2</b></p> <p>Juego 7x2, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender al atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 10x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                              |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar en situaciones de 2x portero.</p> <p>Regla de provocación: El equipo defensor no puede defender por detrás de la línea de conos y solo puede defender en el interior de la zona marcada con 1 portero.</p> <p>Regla de continuidad: El equipo atacante trata de meter el balón en una zona marcada y con la incorporación de 2 jugadores buscar la finalización.</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota.</p> <p>Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2x10minutos.</p> |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11 cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: El equipo defensor por detrás de la línea de medio campo solo pueden defender con los jugadores de su línea defensiva + portero.</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2x10minutos.</p>                                                                                                                                                                                                |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |

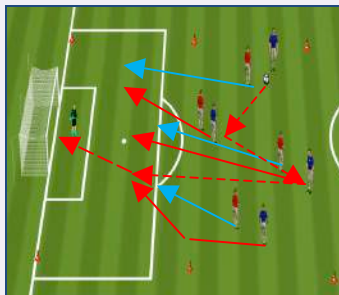
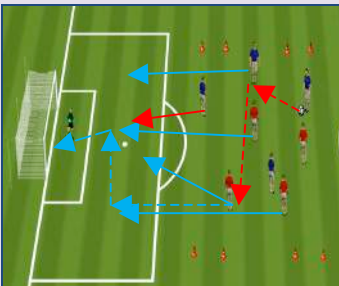
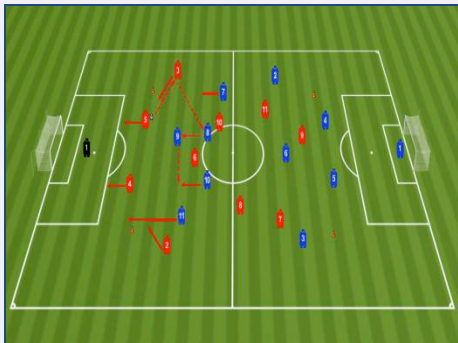
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 4. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización: Cambio de mentalidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol: Cambio de mentalidad.                                |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION 4x2 + 1 portero</b><br><br>Juego 2x2+ 2 comodines, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 2x1 + 1portero.<br>El atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque del equipo que recupera el balón.<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.<br>Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 2x1+1 portero, defensa se sitúa 10 m entre los 2 atacantes y envía pase sobre los uno de los atacantes situados a 25 me de la línea de fondo.<br>El atacante que no recibe el balón debe desplazarse a máxima velocidad por la espalda del receptor del balón y buscar finalización rápida 2x1.<br>Repeticiones: 3x3 (rotar posiciones de los jugadores).<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |   |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b><br><br>2 Centrales situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 5 atacantes situados en un sistema 1-4 y tratan de evitar la finalización el equipo atacante trata de buscar progresión y finalización rápida en la portería.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.<br>Pautas de Transición Ofensiva: Recuperar el balón y asegurar el primer pase y sacarlo de zona de recuperación, si recuperamos en una banda balón al centro y cambio, si recuperamos en el centro abrir a las bandas ocupar los tres frentes de ataque, finalizar rápido, ocupar las zonas de remate del punto de 1y 2 palo punto de penalti y diagonal retrasada al borde del área de penalti en los centros laterales.<br>Duración : 2X6,<br>Espacio: 40x65m. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 y sitúa a 9 jugadores en el interior del espacio de juego y a 2 jugadores en las zonas laterales del campo ofensivo (solo activos para contraataque).<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, enviando el balón a uno de sus jugadores exteriores para centro y finalización.<br>Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                  |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |

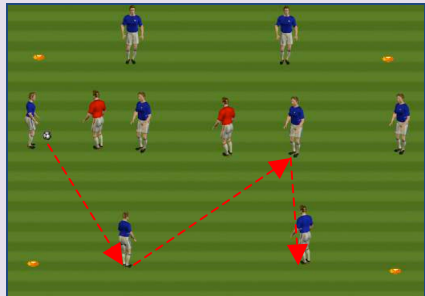
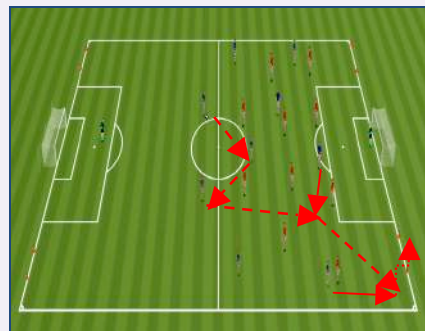
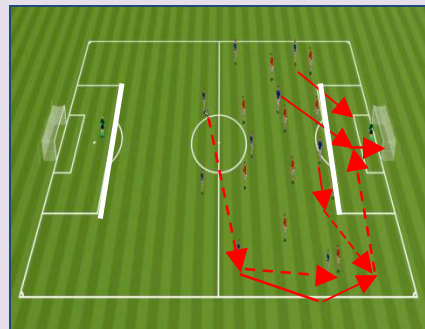
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Posesión Orientada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | OBJETIVO: Recuperar el balón.                                                        |            |
| DURACION: 90 Minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDOS 6x2</b></p> <p>Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 9x9 m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                      |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1 POSESION TRICOLOR</b></p> <p>Juego 3 equipos de 7 jugadores cada uno, un equipo actúa de comodín situando a sus siete jugadores en los lados exteriores del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus jugadores en el interior del espacio de juego y trata con el apoyo de los comodines de mantener la posesión del balón jugando el balón rápido con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Regla de Provocación: Lograr tocar de un lado del espacio de juego al lado contrario 1 punto.</p> <p>Regla Continuidad: Tras puntuar se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 3x8 minutos( Rotar el equipo que actúa como comodines)</p> <p>Dimensiones: 30x40m.</p>                                   |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 3 equipos de 7 jugadores cada uno, un equipo actúa de comodín situando a sus siete jugadores en los lados exteriores del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus jugadores en el interior del espacio de juego y trata con el apoyo de los comodines de mantener la posesión del balón jugando el balón rápido con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Regla de Provocación: Lograr dar un pase de un jugador interior a uno exterior o al revés a través de alguna de las 6 porterías abiertas 1 punto.</p> <p>Regla Continuidad: Tras puntuar se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 3x8 minutos( Rotar el equipo que actúa como comodines)</p> <p>Dimensiones: 30x40m.</p> |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO 11x11</b></p> <p>Cada equipo sitúa al delantero centro por detrás del lado exterior superior del espacio de juego y al portero en el lado exterior inferior, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.</p> <p>Regla de provocación: tocar del portero al delantero centro sin perder la posesión del balón 1 punto.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

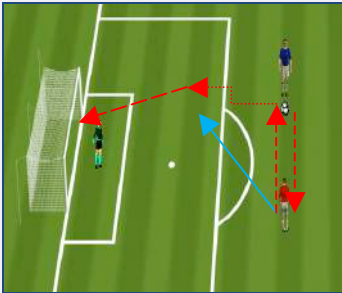
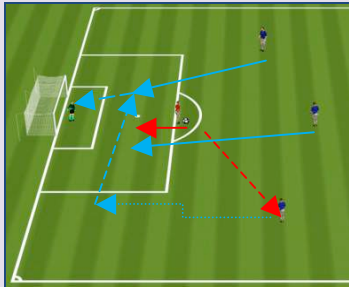
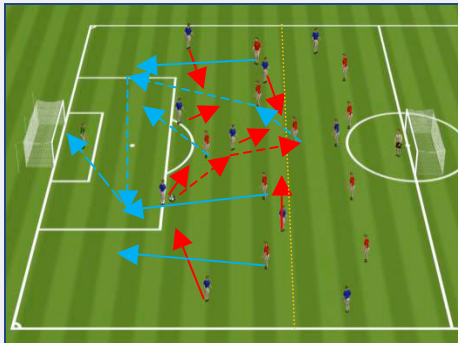
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                                           | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                                     |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego: Profundidad+ Riesgo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego: Ajustar Posiciones.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 Minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                                  |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                                          |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                                          |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                            |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo<br>Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                        |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                          |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                            |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 4X4+ 1 portero, se divide el campo en 2 zonas.<br>El juego se inicia en la zona alejada a la portería(a) el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y a la señal del entrenador trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en la portería neutral, si el equipo defensor recupera el balón en la zona próxima a portería (b) se reinicia la tarea en zona a.<br>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo que marco.<br>Tras fueras en la zona a saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 40X30M.<br>Duración: 2x5 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>i YA i</b><br><br> |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 4X4+ 1 portero, el equipo A defiende una portería normal, el equipo B Defiende 4 porterías abiertas de 2m.<br>Se divide el espacio de juego en 2 zonas.<br>El juego se inicia en la zona más alejada a la portería el equipo azul trata de dar 8 pases seguidos y finalizar tirando en alguna de las 4 mini porterías, el equipo rojo trata de recuperar el balón y realizar rápido contraataque sobre la portería neutral.<br>Tras gol saca siempre el equipo A<br>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo A.<br>Dimensiones: 40X30m.<br>Duración: 2X5 minutos (Cambiar funciones equipos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                      |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, se delimita una zona central donde cada equipo sitúa a sus 4 defensas por los lados exteriores ( 2 centrales lado inferior y 2 laterales lados externos ) y los 3 medios medio y 3 delanteros en el interior de la zona central (6x6 + 4 apoyos exteriores +1 portero)<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperar el balón y cuando lo logra salir los 6 jugadores de la zona central en rápida transición defensa –ataque x la línea defensiva de 4 que abandona los lados exteriores de la zona central para defender su portería.<br>El equipo que recupera el balón tiene 12 "para finalizar su acción, los jugadores del interior de la zona central del equipo que pierde el balón se quedan parados.<br>Tras gol los jugadores regresan a su posición inicial y se cambia la posesión del balón.<br>Tras saque de meta, esquina, banda los jugadores regresan a su posición inicial y saca jugador del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 75x60m., zona central (35x35m).<br>Duración: 3 series x7 minutos. |               |                      |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                          |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                                          |            |

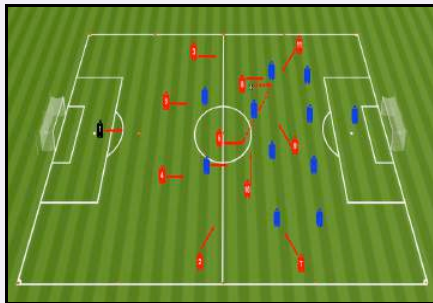
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Progresar en el Juego: Amplitud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Densidad Defensiva.                      |            |
| DURACION: 90 Minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p>RONDOS 8x2</p> <p>Juego 8x2, 8 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 9x9m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                 |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p>PARTIDO CONDICIONADO 1</p> <p>JUEGO 11x11.</p> <p>Cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11 y dos porterías pequeñas de 1m situadas sobre la línea de fondo y a 4 m de las líneas de banda.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería normal o conduciendo en las dos pequeñas.</p> <p>Regla de provocación: El gol vale doble en las porterías pequeñas.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10minutos.</p>                                                                                           |               |   |            |
| <p>PARTIDO CONDICIONADO 2</p> <p>JUEGO 11x11</p> <p>Cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol 8, se delimitan 2 zonas de 20 de largo a 16 m de la línea de fondo</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de provocación: No se puede jugar el balón por dentro de la línea marcada, obligar a jugar por las bandas en la fase previa a la finalización.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque, tras bloqueo del portero neutral saca portero del equipo que defendía.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10minutos.</p> |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

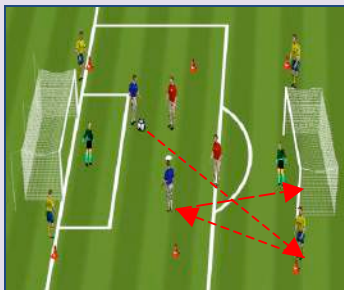
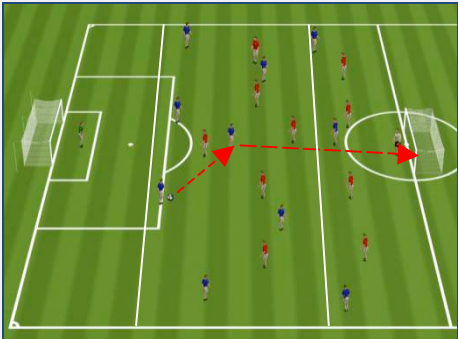
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 4. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización: Cambio de mentalidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol: Cambio de mentalidad.                                |            |
| <b>DURACION:</b> 90 Minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x 1 + 1 portero.<br>El jugador atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque.<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.<br>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante y defensor(7 metros), ante el estímulo: atacante se gire con balón<br>El atacante busca control orientado a la portería conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti.<br>Repeticiones: 2x4.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |   |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b><br><br>Situación 3X1defensa+ portero.<br>El central situado en el borde del área de penalti pierde el balón dando un pase a uno de los 3 atacantes ya sea a los 2 extremos o al situado como delantero centro situados a 10 m de este tras lo cual adelanta su posición y trata de evitar la finalización, el equipo rival tras recuperar el balón busca progresión y finalización rápida.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.<br>Espacio: 30x45m.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropusa: 1 minuto.                                                                                                                                                                    |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los jugadores situados por detrás de la línea del balón en el momento de la pérdida el resto debe quedarse parado.<br>El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos.                           |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |

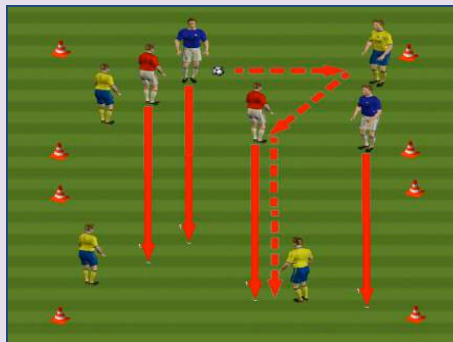
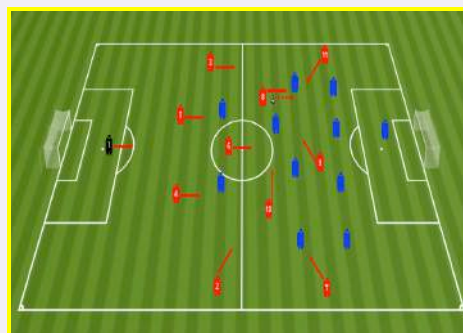
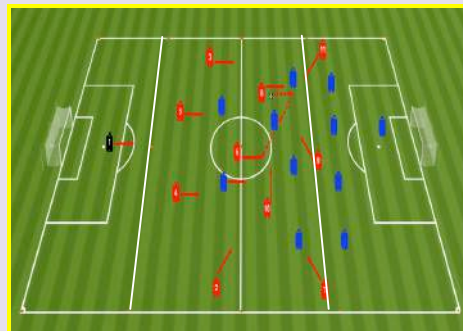
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresión en el Juego: Sacar el balón de la zona recuperación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión: Presión tras pérdida.                         |            |
| <b>DURACION:</b> 90 Minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON TRANSICION 3X1</b><br><br>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado con el balón controlado<br><u>El jugador que pierde el balón debe tratar de volver a recuperarlo en el interior del cuadrado y evitar la progresión del recuperador.</u><br>Dimensiones: Zona central: 8x8.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 7x7 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimita una zona central donde cada equipo sitúa a 6 jugadores y dos zonas próximas a las porterías donde cada equipo sitúa a un jugador en su parte ofensiva( en defensa no pueden salir de sus zonas )<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y cuando lo consigue debe antes del 4 pase enviárselo a su atacante para que finalice en una situación de 2x portero, el jugador que envía el pase debe incorporarse a la zona de ataque.<br><u>El equipo que pierde el balón trata de recuperarlo en la zona central y evitar el pase al jugador adversario más adelantado.</u><br>Tras gol, finalización o fueras se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo al que el entrenador le envíe el balón.<br>Dimensiones:<br>Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 7X7+ 2 porteros cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en la zona próximas a las porterías a un central + un portero y en la zona central a 6 jugadores.<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada donde se pueden incorporar 3 atacantes para buscar la finalización en una situación 3x1 + 1 portero, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviarlo en profundidad a la zona más avanzada en la cual pueden entrar 3 atacantes con o sin balón para buscar la finalización en una situación 3x1 + portero.<br>Por detrás de las líneas marcadas solo puede defender el central asignado.<br>Tras finalización con gol o fueras saca portero a la zona central a un jugador del equipo al que le corresponde el saque<br>Dimensiones: zonas laterales 15x40m, zona central 30x40.<br>Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores) |               |                                                                                      |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11.<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, <u>el equipo que pierde el balón logra 1 punto si consigue volver a recuperarlo antes del 5 pase.</u><br>Tras gol saca portero del equipo que le corresponde.<br>Tras saque de meta, esquina o falta saca entrenador a un jugador cualquiera desde la línea de medio campo del adversario.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2 x 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b><br><b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |

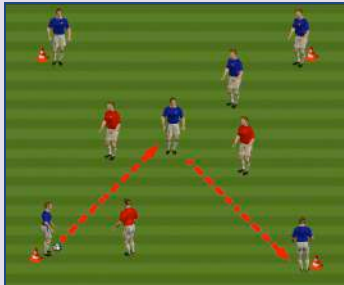
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Preparatorio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan también en el interior del cuadrado central(los jugadores no pueden salir de la zona central).<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.<br>Dimensiones: 12x12 a 15 m de la portería.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 2x2+2 porteros+ cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 7, el equipo atacante trata de finalizar lo antes posibles desde el interior de la zona marcada (zona central).<br>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 40x20m Zona central (15x20m)<br>Duración: 4 minutos x 3 Rep. (cambiar funciones de los jugadores)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 2x2 + 2 porteros +4 comodines dos en las líneas de fondo, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase atrás desde la línea de fondo.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 32x30m.<br>Duración: 4 series x 3 minutos(cambiar comodines cada serie )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.<br>Se delimitan 2 aéreas de penalti<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: El gol solo es válido tras un tiro desde fuera del area de penalti.<br>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x8minutos.                                                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |

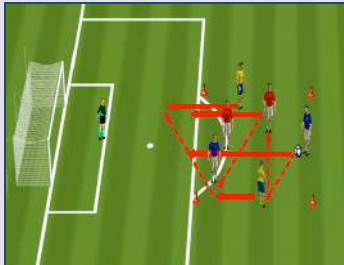
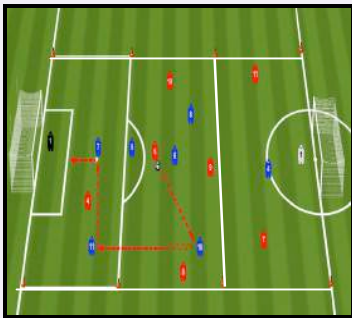
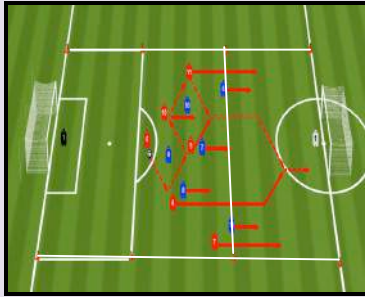
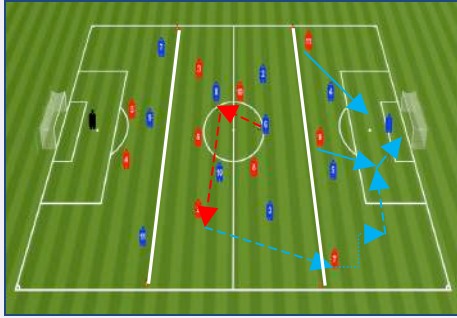
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque –defensa.                                       |            |
| OBJETIVO: Progresar en el Juego: Sacar el balón de la zona de recuperación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Presión Tras pérdida.                    |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO 6x2</b></p> <p>Juego 2x2 + 4 comodines(2 situados en el cuadrado del balón y 2 en el cuadrado contrario ) se inicia el juego en un cuadrado 2 atacantes + 2 comodines situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de suelo contra dos defensores que trata de recuperarlo, los defensores si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y todos los jugadores menos los dos comodines pasan el cuadrado contrario para mantener la posesión</p> <p>Pautas ataque: máximo 1 toque, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 10x10m, separados 10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de provocación: el equipo que pierde el balón logra 1 punto si consigue volver a recuperarlo antes de 10 segundos de posesión del equipo adversario.</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol o fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2 x 10 minutos.</p> <p>Material: balones, petos, conos de delimitación.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: Se divide el campo en 4 zonas horizontales, volver a recuperar el balón en la misma zona en la que se perdió 1 punto.</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol o fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 80x65m.</p> <p>Duración: 2 x 10 minutos.</p> <p>Material: balones, petos, conos de delimitación.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |

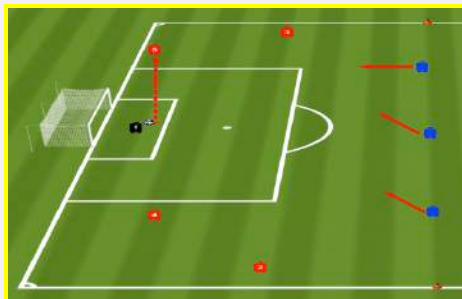
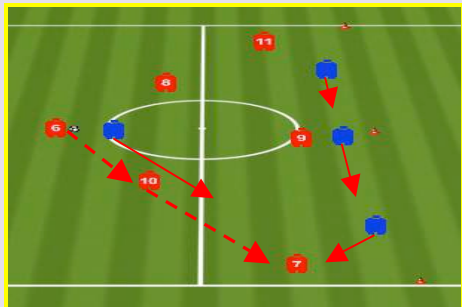
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 3.                                                                     | SESION: 4. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                        |            |
| OBJETIVO: Posesión Orientada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | OBJETIVO: Recuperar el balón.                                                      |            |
| DURACION: 90 Minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                   |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                    |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                    |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                             |            |
| <p>RONDOS 6x3</p> <p>Juego 6x3, 6 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender los 3 últimos atacantes que participaron en el ataque.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación ,</p> <p>Dimensiones: 16x16m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                   |               |  |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                    |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                             |            |
| <p>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</p> <p>Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante y defensor(7 metros), ante el estímulo:</p> <p>atacante se gire con balón</p> <p>El atacante busca control orientado a la portería conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti.</p> <p>Repeticiones: 2x4.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                    |            |
| <p>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</p> <p>Situación 3X1defensa+ portero.</p> <p>El central situado en el borde del área de penalti pierde el balón dando un pase a uno de los 3 atacantes ya sea a los 2 extremos o al situado como delantero centro situados a 10 m de este tras lo cual adelanta su posición y trata de evitar la finalización, el equipo rival tras recuperar el balón busca progresión y finalización rápida.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.</p> <p>Espacio: 30x45m.</p> <p>Repeticiones: 2x5.</p> <p>Micropusa: 1 minuto.</p>                                                                                                                                              |               |                                                                                    |            |
| <p>PARTIDO CONDICIONADO</p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los jugadores situados por detrás de la línea del balón en el momento de la pérdida el resto debe quedarse parado.</p> <p>El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p> |               |                                                                                    |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                    |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                    |            |

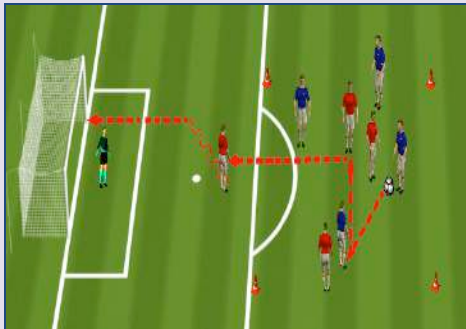
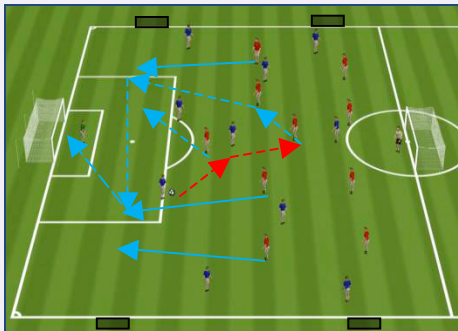
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 1. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización: Cambio de mentalidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol: Cambio de mentalidad.                                |            |
| <b>DURACION:</b> 90 Minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 7x7+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores. Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.</p> <p>Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.</p> <p>Dimensiones: 55x40m.</p> <p>Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)</p> |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 7X7+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central(30x55m), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y después de dar 5 pases seguidos trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, si logra finalizar consigue un punto , si logra finalizar con gol 3 puntos , en ambos casos seguiría con la posesión del balón reinándose la tarea en la zona central , si el equipo defensor recupera el balón en una zona próxima a la portería busca progresión rápida hacia la zona central tratando de que un jugador atravesase conduciendo alguna de las 4 porterías pequeñas 2m.</p> <p>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras gol en las porterías pequeñas saca un jugador del equipo que marco.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 60x40m.</p> <p>Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)</p>                                           |               |  |            |
| <p><b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+ 1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas).</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.</p> <p>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                           |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

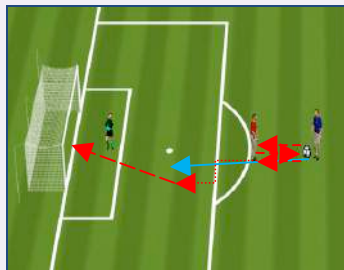
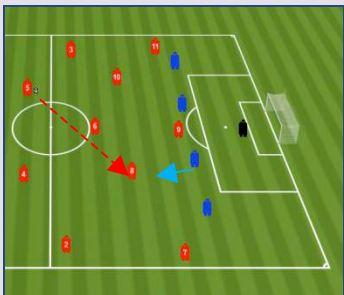
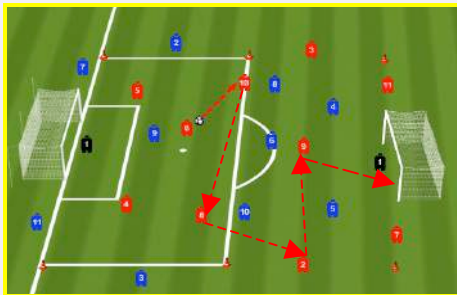
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION</b><br><br>Juego 2x2 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior, dos en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.<br>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 8x10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                               |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA)</b><br><br><b>ATAQUE FASE DE INICIACION 5x3</b><br><br>Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 3 defensas.<br>Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.<br>-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 15 minutos.                                   |               |   |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2( MEDIOS + DELANTEROS)</b><br><br><b>ATAQUE FASE CREACION 6X4</b><br><br>Juego 3 jugadores de la línea de medio campo+ 3 delanteros x4 defensas posicionados en una línea de 3 jugadores + 1 pivote tratan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego cortó y largo, máxima amplitud de los extremos, utilizar el pase atrás al pivote antes dificultad para progresar.<br>Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que pasa el pivote salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 15 minutos. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: Tras saque corto del portero o recuperación del balón en campo propio 10 pases para poder pasar a campo contrario.<br>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x10minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

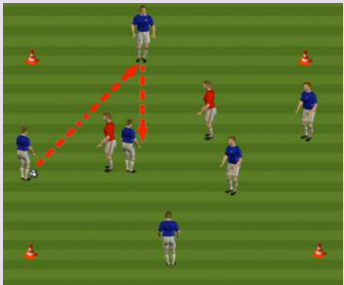
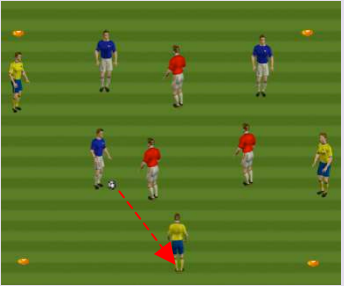
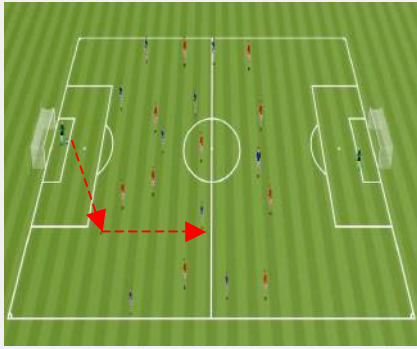
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 3. |
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque –defensa.                                       |            |
| OBJETIVO: Progresar en el Juego: Profundidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Profundidad Def.                         |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO 4x4+ 1 PORTERO</b></p> <p>Juego 4x4, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 4x3, un defensor se queda en el interior del área de penalti. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situado en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1+ 1portero (el jugador que le envía el pase + 1 jugador del equipo que pierde el balón deben invadir el área de penalti). Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo. Dimensiones: 16x16 zona central a 20 metros de la portería. Duración : 10 minutos</p> |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO 1</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11 y dos pequeñas de 2 m situadas en las líneas de banda. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: El equipo que recupera el balón en campo contrario tiene que finalizar antes de que transcurran 10 desde la recuperación del balón en cualquiera de las 3 porterías adversarias. Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Espacio: 80x65m. Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                                                   |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería normal y 3 mini poterías situadas en la línea de medio campo, el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando a máximo 2 toques) y finalizar tirando en la portería adversaria o conduciendo en las 3 mini porterías (2m) situadas sobre la línea de medio campo. Tras recuperación del balón activa el equipo debe finalizar o en las mini porterías (conduciendo) o en la portería normal antes de que transcurran 12 “de posesión. Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2 series x10 minutos.</p>                                                                                        |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

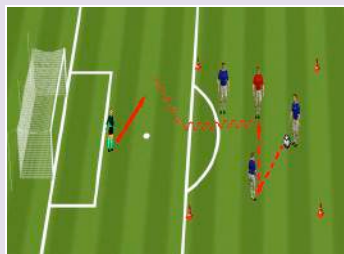
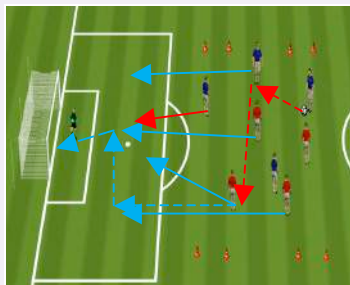
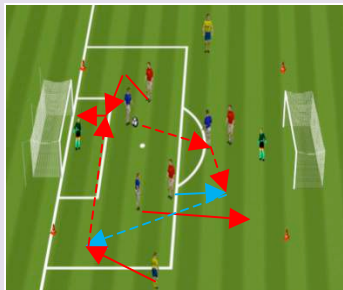
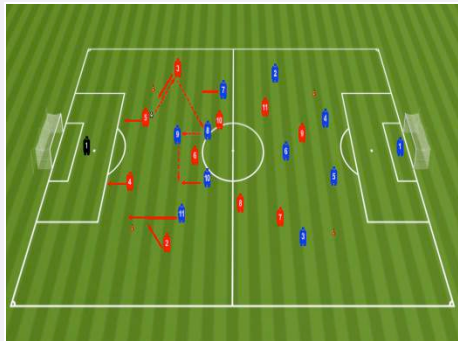
| PERIODO: Pretemporada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 4. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 portero, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan en los lados exteriores de la zona central(los jugadores no pueden salir de la zona central). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión y finalizar a la señal del entrenador el poseedor realizando un 1xPortero.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.<br>Dimensiones: 12x12 zona central a 10 m de la portería.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b><br><br>Juego 1x1+ 1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante más adelantado y de espaldas a portería(7m) y defensor , ante el estímulo<br>-atacante se gire con balón<br>El atacante busca girar conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |   |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b><br><br>Juego 10 atacantes situados en un sistema : 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 4 defensas +1 portero que tratan de evitar el gol.<br>Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.<br>Espacio: ½ Campo.<br>Duración: 15 minutos.                                           |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 10x10 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, cada equipo sitúa a 6 jugadores en el interior del espacio de juego y 4 jugadores (2 en las bandas campo contrario y 2 en las líneas de fondo campo contrario , el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: Doble del área de penalti.<br>Duración: 2 series x 10 minutos (Rotar jugadores exteriores).                                                                                   |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |

## MESOCICLO 2

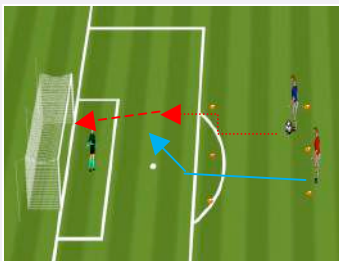
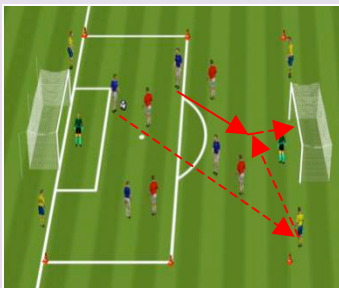
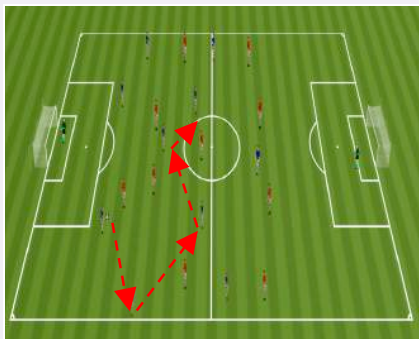
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x2</b><br><br>Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 10x10m.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+ 1 comodín ofensivo, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: cada pase desde alguno de los 5 cuadrados (2m) 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 32x26m.                                                                                                                                                       |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>JUEGO 3X3+ 3 Comodines situados en los lados exteriores del cuadrado , el equipo atacante sitúa a sus tres jugadores en el interior del espacio de juego<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Regla de provocación: 12 pases seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 20x16m.<br>Duración: 3X6 minutos (cambiar comodines).                                                                                                |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>JUEGO 11x11.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines y los porteros neutrales trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: Se juega a máximo 2 toques en campo propio y libre en campo contrario.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 1/ 2 campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                          |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de f-8.          |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b> 3x1+ 1 portero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |    |            |
| <p>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x portero.</p> <p>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |   |            |
| <p>Juego 4X4+ 1 portero, el equipo A defiende una portería normal, el equipo B Defiende 4 porterías abiertas de 2m.</p> <p>Se divide el espacio de juego en 2 zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona más alejada a la portería el equipo azul trata de dar 8 pases seguidos y finalizar tirando en alguna de las 4 mini porterías, el equipo rojo trata de recuperar el balón y realizar rápido contraataque sobre la portería neutral.</p> <p>Tras gol saca siempre el equipo A</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo A.</p> <p>Dimensiones: 40X30m.</p> <p>Duración: 3X5 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |  |            |
| <p>Juego 3X3 +2 porteros+ 2 comodines exteriores que van con el equipo que logra recuperar el balón (solo validos en transiciones) cada equipo ataca y defiende una portería de f-8.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>El equipo que recupera el balón estando en juego debe jugar rápidamente con los comodines exteriores y finalizar la acción en menos de 8 segundos.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 35X30m.</p> <p>Duración: 3x5 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <p>Juego 11x11, se delimita una zona central donde cada equipo sitúa a sus 4 defensas por los lados exteriores ( 2 centrales lado inferior y 2 laterales lados externos ) y los 3 medios medio y 3 delanteros en el interior de la zona central (6x6 + 4 apoyos exteriores +1 portero)</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperar el balón y cuando lo logra salir los 6 jugadores de la zona central en rápida transición defensa-ataque x la línea defensiva de 4 que abandona los lados exteriores de la zona central para defender su portería.</p> <p>El equipo que recupera el balón tiene 12 "para finalizar su acción, los jugadores del interior de la zona central del equipo que pierde el balón se quedan parados.</p> <p>Tras gol los jugadores regresan a su posición inicial y se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras saque de meta, esquina, banda los jugadores regresan a su posición inicial y saca jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 80x65m, zona central (35x35m).</p> <p>Duración: 2 series x10 minutos.</p> |               |                                                                                      |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 1x1+ 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos dos atacantes deben desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibir el pase y buscar una situación de 2 x 1 el defensor que debe replegar y el portero.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo<br>Dimensiones: Zona central: 12x12m.<br>Duración: 8 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 1x1 + 1 porteros, un jugador con balón cuando quiera realiza conducción rápida de 10 y tiro desde dentro del área, el defensor parte con una desventaja de 1m trata de evitar la finalización.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 3 equipos de 4 jugadores 4X4 +4 comodines en las líneas de fondo, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral.<br><u>Tras gol se sigue con la posesión del balón y el equipo que encaja pasa a ocupar el rol de equipo comodín.</u><br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 30x27, 5.<br>Duración: 4 series x 5 minutos (Cambiar comodines).                                                                                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>PARTIDO LIBRE</b><br><br>Juego 11x11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1. |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

**MOMENTO OFENSIVO:** Transición defensa-ataque.

**OBJETIVO:** Mantener la posesión del balón.

**DURACION:** 90 minutos.

**MOMENTO DEFENSIVO:** Transición ataque-defensa.

**OBJETIVO:** Recuperar rápido el balón.

**MATERIAL:** Conos chinos, pivotes, petos, balones.

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

##### RONDO 8x2

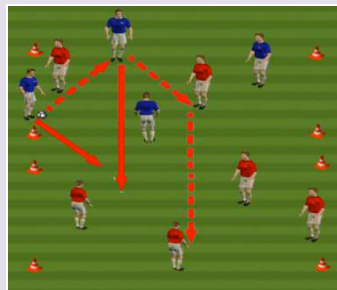
Juego 4x2+4, se inicia el juego en un cuadrado 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo, si los defensores recuperaran el balón lo envían a los atacantes del otro cuadrado y pasan a ocupar la posición del atacante que perdió el balón y el último atacante que se lo envió a este, estos dos jugadores presionan en el cuadrado contrario.

-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, tocar y moverse.  
-Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 2 cuadrados de 8x8 m separados 10m.

Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

##### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 4X4+ 3 comodines (1 en cada zona), el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques.

Se divide el campo en 3 zonas.

El juego se inicia con posesión de balón en la zona central

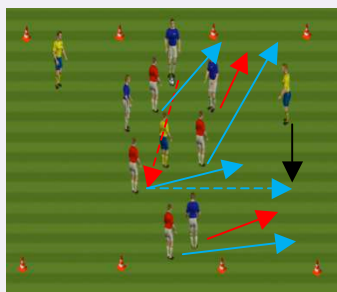
Regla Provocación: Tras recuperación del balón, enviar el balón a otra zona y cambio de posición de todos los jugadores (salvo comodines).

Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 2x 9 minutos

Dimensión: 60x30m.

#### REPRESENTACION GRAFICA



##### ESPACIO REDUCIDO 1

JUEGO 5x5 + 1 comodín, se divide el campo en 4 zonas iguales, el equipo atacante intenta mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques.

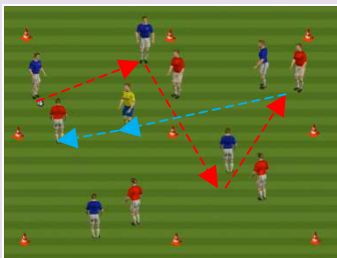
El equipo defensor trata de recuperar el balón.

Regla de provocación: Recuperar el balón y sacarlo en el primer pase a otra zona diferente a la recuperación 1 gol.

Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fuera saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 3x5 minutos.



##### PARTIDO CONDICIONADO

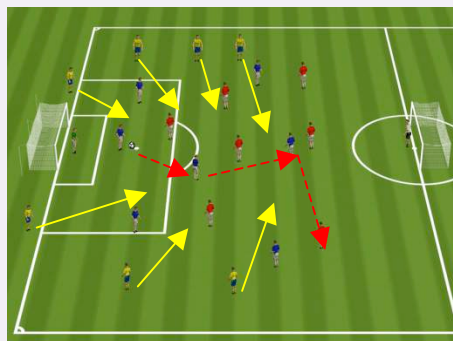
Juego de 3 equipo de 6 jugadores +2 porteros, inicia el partido el equipo A atacando en dirección a la portería defendida por el equipo B, el equipo C espera tras la línea de fondo(defensas) y de banda(delanteros), tras finalización del equipo A o recuperación del balón del equipo B el equipo C sale a defender la portería y buscar la recuperación del balón, el equipo A tras gol o pérdida del balón pasa a ocupar la línea de fondo y a esperar la finalización o la pérdida del balón de otro equipo para repetir la misma dinámica,

Regla de Provocación: siempre el equipo que finaliza o pierde el balón pasa a ocupar la posición de espera.

Regla de continuidad: Tras gol se cambia de equipos con saque corto del portero, tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 50x40.

Duración: 2x 10 minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: Competitivo 1.

MESOCICLO: 2.

MICROCICLO: 2.

SESION: 2.

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

**MOMENTO OFENSIVO: Ataque.**  
**OBJETIVO: Progresar en el juego.**  
**DURACION: 90 minutos.**

**MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.**  
**OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.**  
**MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.**

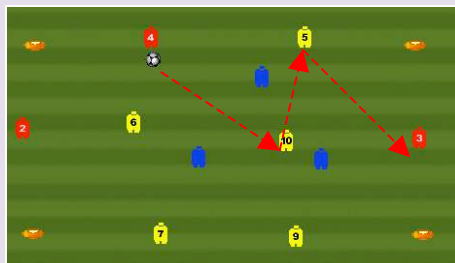
## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### REPRESENTACION GRAFICA

#### JUEGO DE POSICION

Juego 3x3 + 5 comodines situados uno en el lado exterior inferior, dos en el interior del espacio de juego y dos en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a un jugador en el lado exterior inferior y dos jugadores en los lados exteriores. El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra tres defensores que intentan recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos realizan cobertura, evitar los pases interiores. Dimensiones: 14X18 m. Duración: 10 minutos.



### 3.PARTE PRINCIPAL

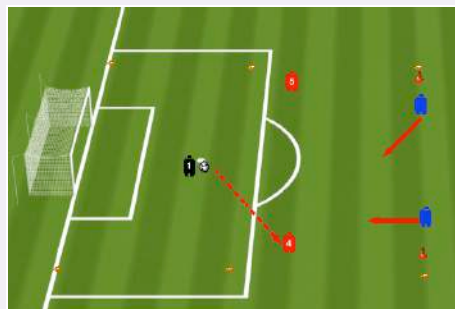
#### EXPOSICION

#### REPRESENTACION GRAFICA

#### TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(DEFENSAS)

##### ATAQUE FASE DE INICIACION 3x2

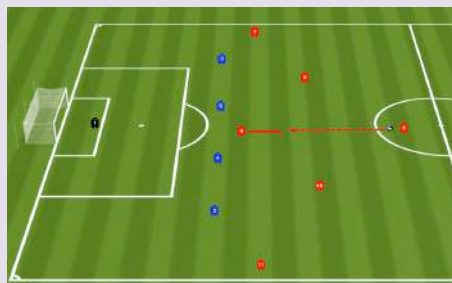
Juego 1 portero + 2 jugadores de la línea defensiva (centrales) x 2 defensas. Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria. Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar. Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar. Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón. Espacio: 30x 30m. Duración: 15 minutos.



#### TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2( LATERALES+PIVOTE+M.PUNTAS+DELANTEROS )

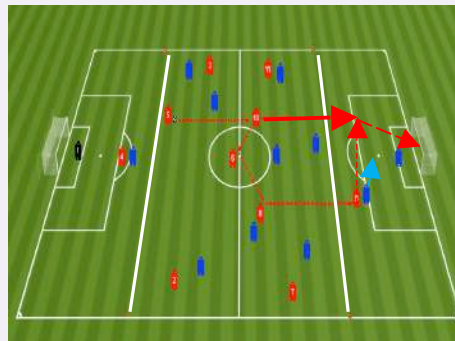
##### ATAQUE FASE FINALIZACION 6x5

Juego 5 atacantes; 3 delanteros+ 2 medias puntas + 1 pivote x 4 defensas +1 portero, la tarea inicia con balón en posesión del pivote, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar. Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, jugar rápido, buscar pases interiores o situaciones de 2x1 en la banda, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro. Pautas defensivas: Bascular en función de la posición del balón ,evitar los pases interiores , escalonarse ... Espacio: ½ campo. Duración: 15 minutos.



#### PARTIDO CONDICIONADO

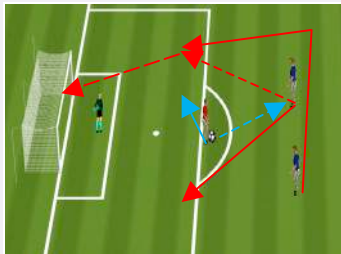
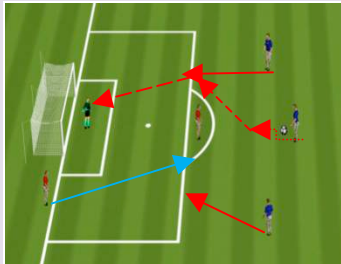
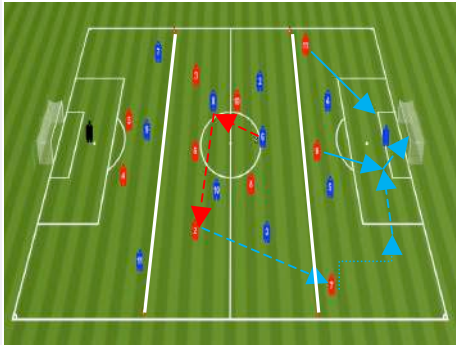
Juego 11x11, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas, en las zonas próximas a portería cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de esas zonas)+ 1 portero y en la zona central a 9 jugadores (en defensa nadie puede salir se la zona central), Regla de provocación: en ataque debemos buscar el gol tras una acción de 2x1 en la zona de finalización con la incorporación de un jugador de los situados inicialmente en la zona central. Regla de Continuidad: Tras gol o fueras saca entrenar a la zona central a un jugador del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: ½ campo. Duración: 3x10 minutos.



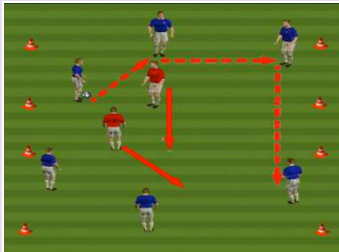
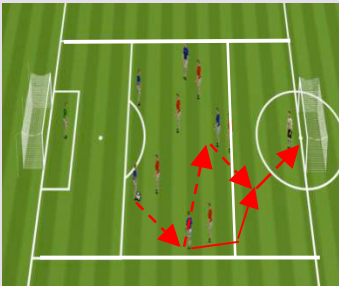
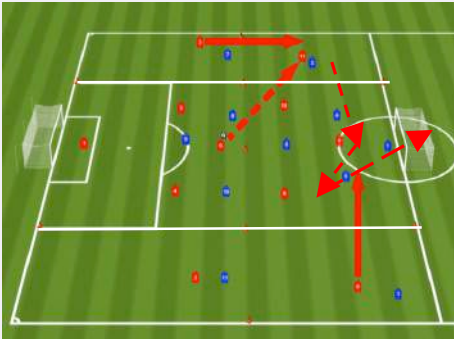
### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

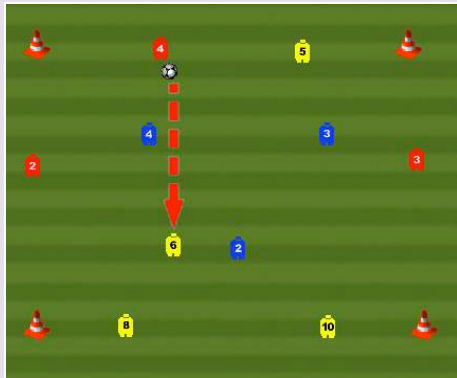
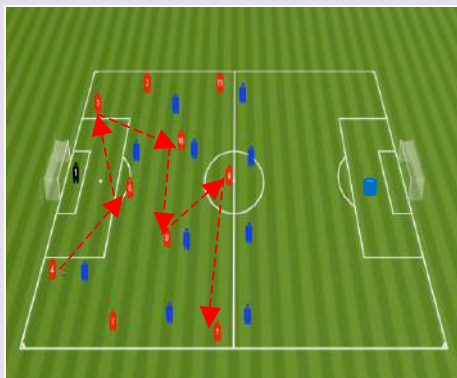
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 2.          | MICROCICLO: 2.                                                            | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                             |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                           |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                           |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b></p> <p>Juego 2x1+1 portero, defensa se sitúa 10 m entre los 2 atacantes y envía pase sobre los uno de los atacantes situados a 25 me de la línea de fondo.</p> <p>El atacante que no recibe el balón debe desplazarse a máxima velocidad por la espalda del receptor del balón y buscar finalización rápida 2x1.</p> <p>Repeticiones: 3x3 (rotar posiciones de los jugadores).</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |                                                                           |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b></p> <p>Juego 3x+ 1 portero+2 defensas uno activo y otro parado en la línea de fondo, ante estímulo salida del defensor desde la línea de fondo, atacantes tratan de buscar finalización rápida en un situación 3x2.</p> <p>Repeticiones: 3x3(rotar jugadores en las posiciones).</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                                                                           |            |
| PARTIDOS CONDICIONADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                           |            |
| <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+ 1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas).</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.</p> <p>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p> |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                                                                           |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                                                                           |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                           |            |

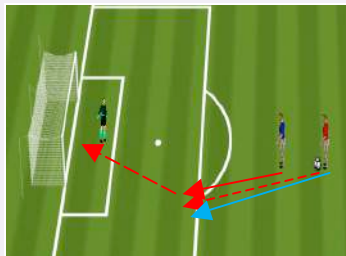
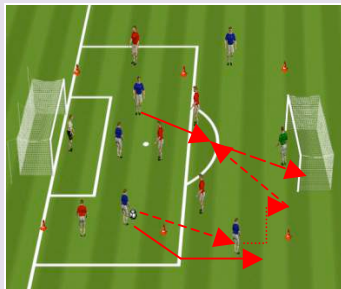
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO 6x2</b></p> <p>Juego 6x2, se divide el campo en 3 zonas, se sitúan 3 atacantes en cada zona lateral, los defensores 1 defiende en la zona lateral donde está el balón y los otro en la zona central, los atacantes tratan de mantener la posesión del balón en una zona lateral y antes del 4 pase enviar el balón a la otra zona con pase largo, los defensores cambiarán de zonas.</p> <p>Si un defensor recupera el balón pasa a recuperar el jugador que pierde el balón</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, uno presiona el balón el otro cubre su espalda en la zona central, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 10x10m, zona central 4x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 4x4+ 2 portero, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo en 2 zonas en cada una ellas cada equipo sitúa a 2 jugadores, se delimita una zona central de 10 m en el interior de la cual no se puede jugar.</p> <p>En ataque cuando un jugador de los situados en campo propio le pasa el balón a los situados en campo contrario debe incorporarse para buscar 3x2, el receptor del balón en la zona de definición debe temporizar hasta que el compañero se incorpore para a partir de ahí buscar la finalización.</p> <p>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca entrenador aun jugador del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 32x30m.</p> <p>Duración: 3x5minutos.</p>              |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 5X5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimita una zona marcada de 30x35m a 15 m de las porterías donde se desarrolla el juego y por detrás de la cual no se puede defender, el equipo atacante trata de meter pase fuera de la zona central y un atacante enfrente al portero y buscar gol (situación 1xportero).</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde</p> <p>Dimensiones: 60x35.</p> <p>Duración: 2 series x 9 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <p><b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b></p> <p>Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas en la laterales cada equipo sitúa a 2 jugadores en cada una de ellas y a 6 jugadores en la zona central.</p> <p>Regla de provocación: Los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque los jugadores se mueven libremente tratando de generar sup.numéricas en las zonas próximas al balón.</p> <p>Regla de provocación: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2 X10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |

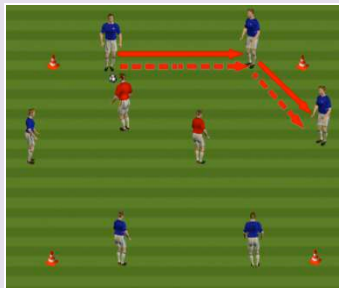
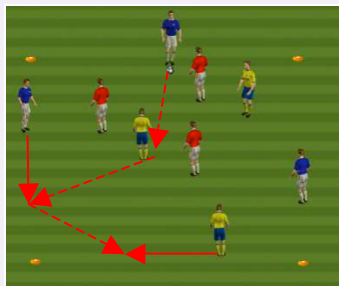
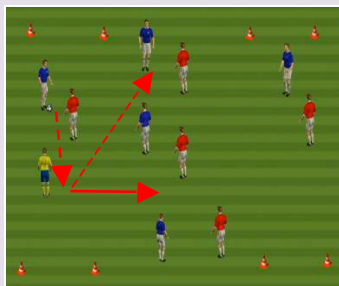
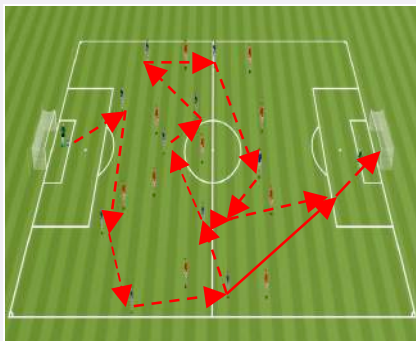
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Todos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Todos</b>                                                      |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Situaciones tácticas específicas de competición.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>OBJETIVO:</b> Situaciones tácticas específicas de competición.                    |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 7X3</b><br><br>Juego 3x3+ 4 comodines, 7 Atacantes situados : 2 compartiendo un lado exterior uno de ellos como comodín, 2 ocupando los dos lados exteriores, 1 ocupando el interior del rectángulo como comodín y 2 compartiendo el lado exterior superior como comodines tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperar el balón.<br>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros 2 cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 12x16m.<br>Duración: 10 minutos.                             |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 1</b><br><br>Juego 11x11+ 1portero neutral, cada equipo ataca y defiende una portería normal de futbol -11 y una portería de 4 lados situada en medio campo.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando a máximo 2 toques) y finalizar tirando en la portería adversaria o en la portería de 4 lados situada en medio campo.<br>Tras recuperación del balón activa el equipo debe finalizar o en la portería de 4 lados (recuperación en campo propio) o en la normal (recuperación en campo contrario) antes del 6 pase entre sus jugadores.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 80x65m.<br>Duración: 2 series x10 minutos. |               |   |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>El equipo A juega con el modelo de juego habitual y tras saque corto del portero o reinicio para dar continuidad debe dar 10 pases seguidos en campo propio para poder enviar el balón a campo contrario.<br>El equipo B trata de recuperar el balón rápido en campo contrario y el gol valdría doble si viene precedido de una recuperación del balón en campo contrario.<br>Tras se cambia la posesión del balón, iniciando el portero con saque corto.<br>Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 80x65m.<br>Duración: 2x10 minutos(cambiar roles de los equipos)                                 |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

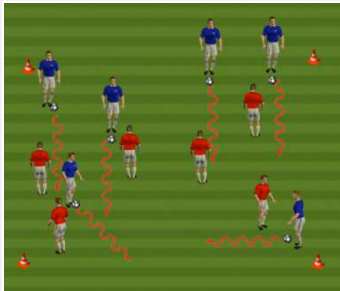
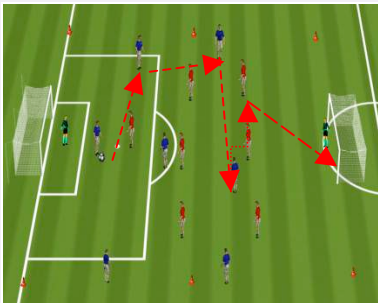
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 3. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a sus 2 jugadores en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan también en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.<br>Dimensiones: 22x12 m(12x12 zona central)<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b><br><br>Juego 1+ 1 + 1 portero, un atacante de espaldas al poseedor del balón a 2 metros de distancia y con las piernas abiertas , el poseedor envía pase en profundidad a la derecha , izquierda o entre las piernas del atacante , este debe reaccionar al ver pasar el balón hacerse con su control y finalizar tirando en la portería .<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 3X3 + 2 porteros +2 atacantes en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras una acciones desde la banda.<br>Tras un pase a un jugador exterior se puede relevar con el ocupando su posición (pasador decide si sigue por dentro o ocupa la banda permitiendo la entrada de su compañero de equipo al interior del espacio de juego).<br>Tras gol se cambia la posesión del balón.<br>Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 35x27, 5m...<br>Duración: 4 series x 4 minutos.                                                                 |               |  |            |
| <b>PARTIDO LIBRE</b><br><br>Juego 11x11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b><br><b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 1. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDOS 6x2</b></p> <p>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tras pase se debe ocupar la posición del compañero al que se le envía el pase.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 8x8m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                  |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>JUEGO DE POSICION 1</b></p> <p>JUEGO 3X3+ 3 Comodines situados dos en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a sus tres jugadores en los lados exteriores del cuadrado.</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.</p> <p>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.</p> <p>Regla de provocación: 12 pase seguidos repite en equipo defensivo.</p> <p>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.</p> <p>Dimensiones: 20x16m.</p> <p>Duración: 3x 6 minutos (cambiar comodines).</p>           |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>Se divide el campo en 3 zonas, en las laterales cada equipo sitúa a 1 jugador y en la central a 3 jugadores (no pueden salir de ellas).</p> <p>El comodín se mueve en la zona en la que se encuentre el balón para generar superioridad numérica.</p> <p>Regla Provocación: Llevar el balón de una zona lateral a la otra 1 punto.</p> <p>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 2 series x 9 minutos.</p> <p>Dimensiones: 30x25m.</p> |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p><b>JUEGO 11x11.</b></p> <p>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de provocación: Para poder finalizar el balón debe pasar previamente por todos los jugadores del equipo.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                          |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

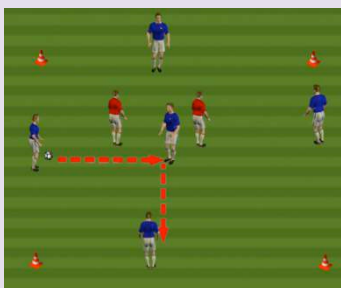
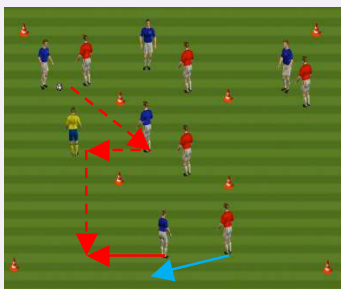
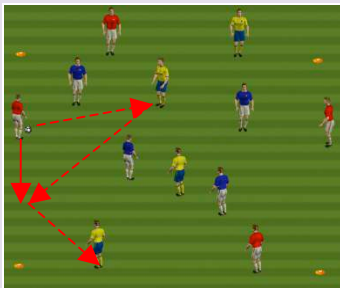
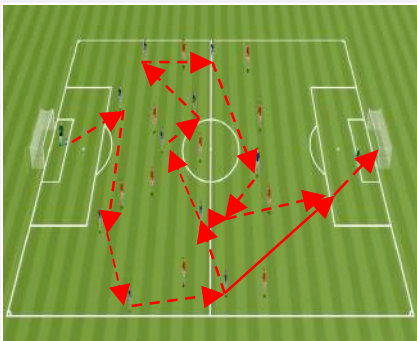
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 4X2</b><br><br>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando por la zona central defendida por 2 adversarios.<br>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante.<br>Dimensiones: 15x15m.<br>Duración: 8 minutos                                                                                                                                                                                                                                                        |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 6x6, cada jugador esta emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón, los atacantes intentan conducir y desbordar a sus defensores los defensores tratan de recuperar los 6 balones y sacarlos fuera del cuadrado. El jugador cuyo balón sea arrebatado queda eliminado y su defensor directo puede colaborar con otro compañero para recuperar otro balón ¿Qué equipo tarda más tiempo en perder los balones?<br>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante, tras recuperar ayudar a un compañero a realizar 2x1.<br>Dimensiones: 20x20m.<br>Duración:3X4minutos |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo, los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque el jugador de la zona defensiva para poder incorporarse debe eliminar 1x1 a su oponente y pasar la línea de medio campo con balón controlado y buscar 2x1 en la zona de ataque.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero en campo propio<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 22x18m.<br>Duración: 4x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)                                                                                                                                                           |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 7x7+ 2 porteros (3 equipos de 7 jugadores).<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El gol solo es válido tras realizar con éxito un 1x1.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: 50x40m.<br>Duración: 3x7 minutos(Rotar 3 equipos 2 juegan 1 hace abdominales )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

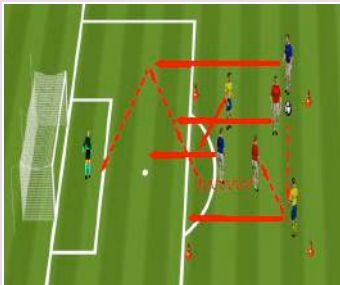
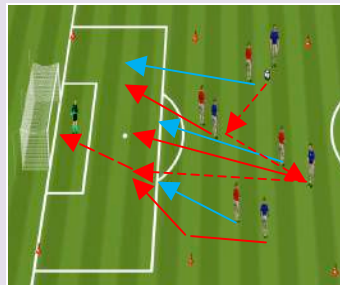
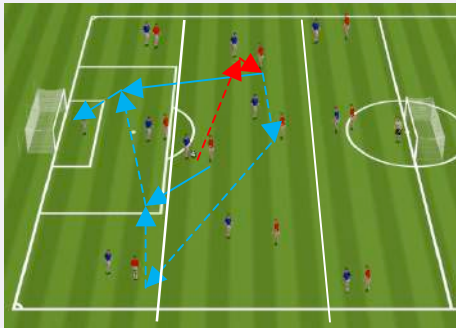
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MESOCICLO: 2.          | MICROCICLO: 4.                                   | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.    |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                         |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                  |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                  |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | REPRESENTACION GRAFICA |                                                  |            |
| <b>RONDO 3X3+ 1 PORTERO</b><br><br>Juego 3x3, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 3x2, un defensor se queda en el interior del área de penalti.<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 1Xp.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón.<br>Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.<br>Dimensiones: 12x12 zona central a 20 metros de la portería.<br>Duración : 10 minutos |                        |                                                  |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                  |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | REPRESENTACION GRAFICA |                                                  |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 2x1+1 portero, defensa se sitúa 10 m entre los 2 atacantes y envía pase sobre los uno de los atacantes situados a 25 me de la línea de fondo.<br>El atacante que no recibe el balón debe desplazarse a máxima velocidad por la espalda del receptor del balón y buscar finalización rápida 2x1.<br>Repeticiones: 3x3 (rotar posiciones de los jugadores).<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                  |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b><br><br>Juego 3x+ 1 portero+2 defensas uno activo y otro parado en la línea de fondo, ante estímulo salida del defensor desde la línea de fondo, atacantes tratan de buscar finalización rápida en un situación 3x2.<br>Repeticiones: 3x3(rotar jugadores en las posiciones).<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |                                                  |            |
| <b>PARTIDO LIBRE</b><br><br>Juego 11x11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA<br>-Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |                                                  |            |

## MESOCICLO 3

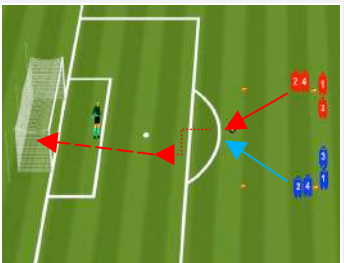
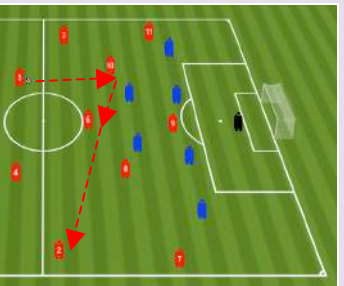
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 5X2</b><br><br>Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                 |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.<br>Se divide el campo en 5 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), el comodín se mueve por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.<br>Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x25m. |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>Juego 4x4+ 4 comodines situados dos en el interior del espacio de juego y 2 en los lados exteriores, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado y trata de mantener la posesión del balón jugando rápido a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: 12 pases seguidos un punto.<br>Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 3 x 5 minutos.<br>Dimensiones: 22x18m.                                                                                                                      |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br><b>JUEGO 11x11.</b><br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El balón debe pasar por todos los jugadores para poder buscar la finalización.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                                                                        |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

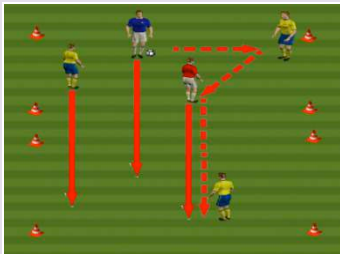
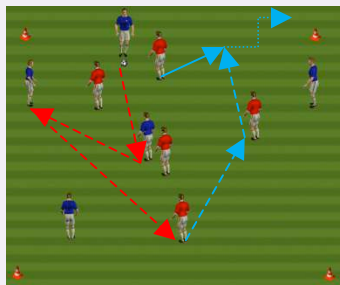
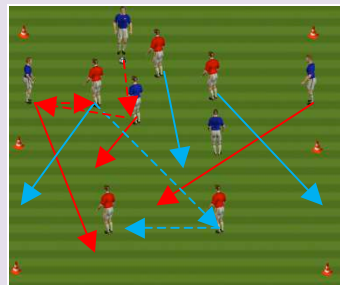
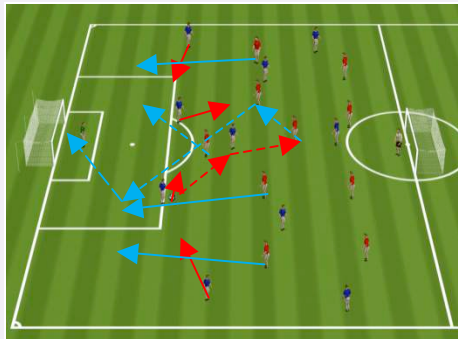
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 1.                                                                                        | SESION: 2. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                                  |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                                    |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.                      |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                                       |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                                       |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                         |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 4x2, tres equipos de 2 jugadores cada uno, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, dos equipo atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida con el apoyo del equipo que no pierde la posesión del balón para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 4x2 + 1portero.<br>El equipo que pierde la posesión del balón debe defender la transición defensa-ataque<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.<br>Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                     |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                                       |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                         |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 4x4 +2 porteros neutrales, el equipo a trata de mantener la posesión del balón con el apoyo de los 2 porteros, el equipo b trata de progresar y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón.<br>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 35x30m.<br>Duración: 3x5 (cambiar funciones de los equipos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                    |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 4X4+ 1 portero, se divide el campo en 2 zonas.<br>El juego se inicia en la zona alejada a la portería(a) el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y a la señal del entrenador trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en la portería neutral, si el equipo defensor recupera el balón en la zona próxima a portería (b) se reinicia la tarea en zona a.<br>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo que marco.<br>Tras fueras en la zona a saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 40X30M.<br>Duración: 3x5 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>i YA i</b><br> |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 3jugadores y en la zona de ataque a 3 jugadores .En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.<br>El juego se inicia en la zona central 30x55, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo jugando a máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 3 compañeros situados en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 5x3 y finalización rápida.<br>Tras finalización con o sin gol en una portería se reinicia en la zona central y saca un jugador del equipo que concluyo la transición, tras recuperación del balón de un jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan a la zona de ataque tras finalización o perdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.<br>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en las zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10 minutos. |               |                   |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                                       |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                                       |            |

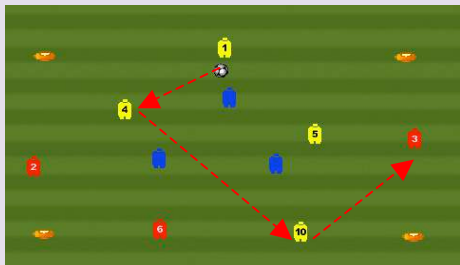
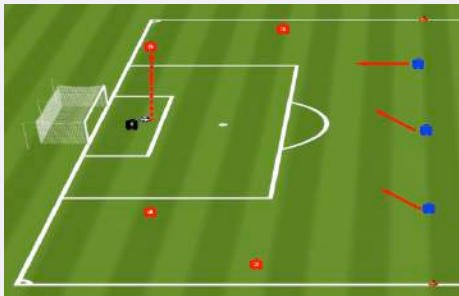
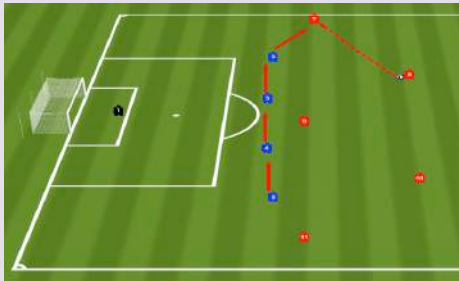
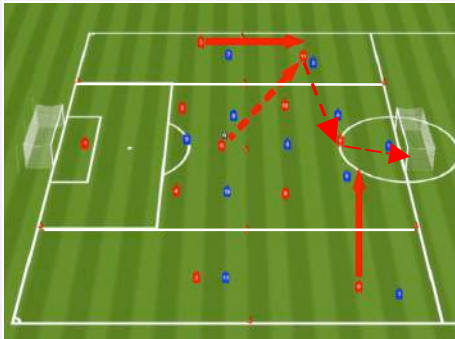
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |    |            |
| <p>Juego 2x2 + 4 comodines+ 2 porteros, cada equipo sitúa a sus 3 jugadores en el interior del cuadrado central, los 4 comodines situados en los lados exteriores y de espaldas a la portería).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 35x20 m (15x15 m zona central).</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |                                                                                      |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |   |            |
| <p>Los jugadores de reparten en 2 grupos y se numeran del 1al 4, se sitúan en las esquinas del campo, al número nombrado por el entrenador los jugadores tratan de hacerse con el control del balón y finalizar tirando en la portería.</p> <p>Repeticiones: 2x5.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |  |            |
| <p>Juego 10 atacantes situados en un sistema: 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 6 defensas (línea de 4 +2 pivotes) +1 portero que tratan de evitar el gol.</p> <p>Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.</p> <p>Espacio: ½ Campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                 |               |                                                                                      |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |  |            |
| <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende 2 mini porterías, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías adversarias.</p> <p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 75x65m.</p> <p>Duración 2 x 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |

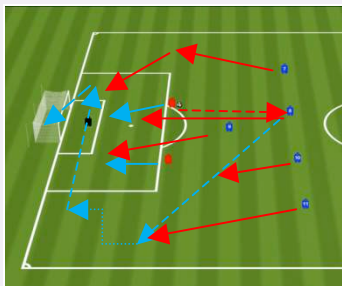
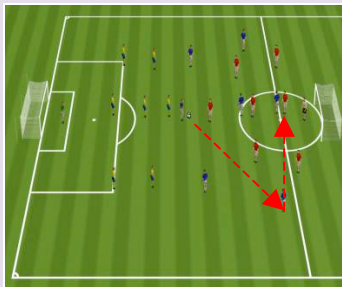
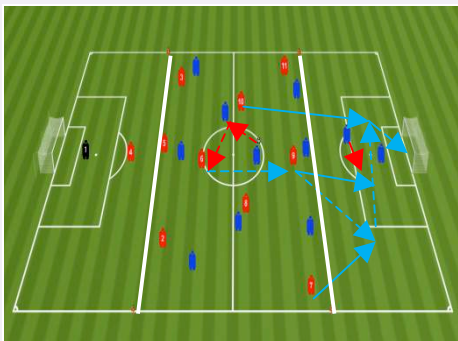
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Mantener la posesión del balón.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>OBJETIVO:</b> Recuperar el balón.                                                 |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO 4x1</b></p> <p>Juego 1x1 + 3 comodines( 2 situados en el cuadrado del balón y 1 en el cuadrado contrario ) se inicia el juego en un cuadrado 1 atacante + 2 comodines situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de suelo contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo al cuadrado contrario y todos los jugadores menos un comodín pasan el cuadrado contrario para mantener la posesión</p> <p>Pautas ataque: máximo 1 toque, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 5x5, el equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase lograr salir con el balón controlado del espacio de juego.</p> <p>Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.</p> <p>Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.</p> <p>Tras fueras saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.</p> <p>Dimensiones: 27,5x 27,5</p> <p>Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar funciones de los equipos).</p> <p>Qué equipo logra más transiciones Exitosas?</p>                                                                                                                                                                   |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 5x5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 5x3 ya que dos de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 40x30m</p> <p>Duración: 3X5 minutos.</p>                                                                                                     |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los 4 jugadores de la línea defensiva el resto se quedan parados.</p> <p>El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                              |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |

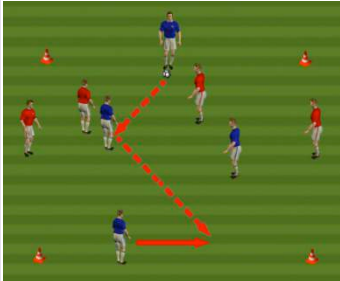
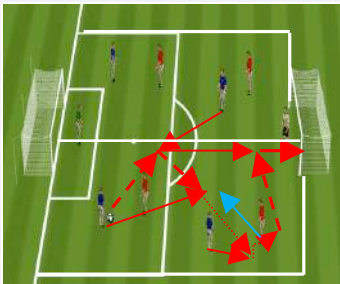
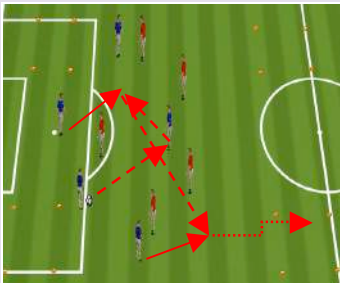
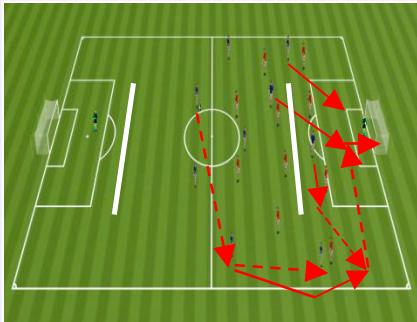
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 2. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>JUEGO DE POSICION</b></p> <p>Juego 3x3 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior, dos en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exteriores y un jugador en el lado exterior superior.</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra tres defensores que intentan recuperarlo.</p> <p>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Dimensiones: 14x18m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                               |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA)</b></p> <p><b>ATAQUE FASE DE INICIACION 5x3</b></p> <p>Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 3 defensas.</p> <p>Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.</p> <p>-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.</p> <p>Espacio: 30x 65m.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p> |               |   |            |
| <p><b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(MEDIAS PUNTAS+DELANTEROS)</b></p> <p><b>ATAQUE FASE FINALIZACION 5x5</b></p> <p>Juego 5 atacantes; 3 delanteros+ 2 medias puntas x 4 defensas +1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de una media punta, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, jugar rápido, buscar pases interiores o situaciones de 2x1 en la banda, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro.</p> <p>Pautas defensivas: Bascular en función de la posición del balón ,evitar los pases interiores , escalonarse ...</p> <p>Espacio: 30X65M.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                         |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: Se divide el campo en 3 zonas, el gol solo es válido tras pase desde una zona lateral.</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 3x10minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |

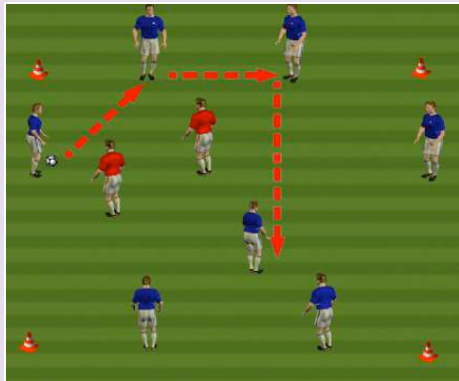
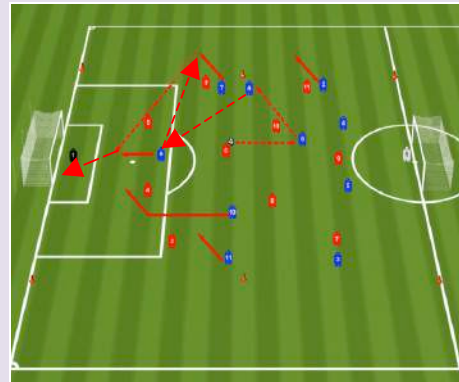
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 3. |
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                                        |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| RONDO CON FINALIZACION 4x2 + 1 portero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |    |            |
| <p>Juego 2x2+ 2 comodines, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 2x1 + 1portero. El atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque del equipo que recupera el balón. Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.</p> <p>Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |   |            |
| <p>2 Centrales situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 5 atacantes situados en un sistema 1-4 y tratan de evitar la finalización el equipo atacante trata de buscar progresión y finalización rápida en la portería. Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.</p> <p>Pautas de Transición Ofensiva: Recuperar el balón y asegurar el primer pase y sacarlo de zona de recuperación, si recuperamos en una banda balón al centro y cambio, si recuperamos en el centro abrir a las bandas ocupar los tres frentes de ataque, finalizar rápido, ocupar las zonas de remate del punto de 1y 2 palo punto de penalti y diagonal retrasada al borde del área de penalti en los centros laterales.</p> <p>Duración : 2X6,</p> <p>Espacio: 40x65m.</p>                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| ESPACIO REDUCIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |  |            |
| <p>Partido de 3 equipos de 7 jugadores con relevos de equipos en transición Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo A parte desde medio campo con el balón quipo B y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo B trata de de recuperar el balón y salir en contraataque hacia la portería adversaria defendida por el equipo C, el equipo A tras finalización o pérdida del balón pasa a ocupar la posición de espera.</p> <p>Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.</p> <p>Dimensiones: 60x45m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| PARTIDO CONDICIONADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en la zona próximas a las porterías a un central + un portero y en la zona central a 9 jugadores.</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada donde se pueden incorporar 3 atacantes para buscar la finalización en una situación 3x1 + 1 portero, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviarlo en profundidad a la zona más avanzada en la cual pueden entrar 3 atacantes con o sin balón para buscar la finalización en una situación 3x1 + portero. Por detrás de las líneas marcadas solo puede defender el central asignado.</p> <p>Tras finalización con gol o fueras saca portero a la zona central a un jugador del equipo al que le corresponde el saque</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 20x50m, zona central 30x50m.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p> |               |                                                                                      |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

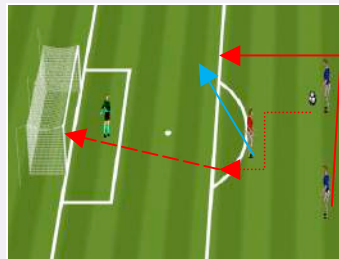
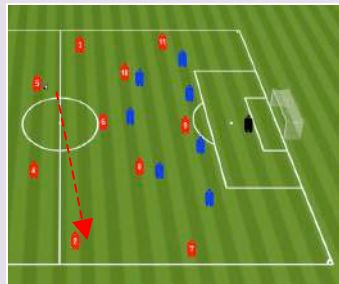
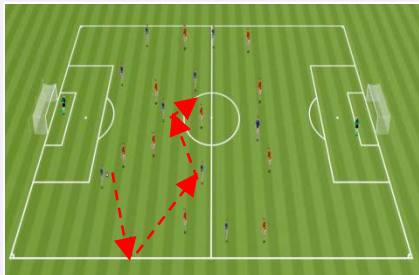
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 2X2+2 APOYOS EXTERIORES</b><br><br>Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo.<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación.<br>Dimensiones: 10x10m.<br>Duración: 2X5minutos                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 4X4+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Se divide el campo en 4 zonas, cada equipo sitúa 1 jugador en cada zona.<br>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas, en ataque los jugadores pueden moverse libremente tratando de generar sup. Numéricas en la zona en la que se encuentre el balón.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: Doble del área de penalti.<br>Duración: 3 series x 6 minutos. |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende 2 cuadrados pequeños, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar recibiendo un jugador el balón en uno de los cuadrados adversarios o atravesándolo en conducción.<br>Variante: Finalizar con un control en el cuadrado.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.<br>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 35x30m.<br>Duración: 2x9 minutos.                                                                                                                                           |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br><b>JUEGO 11x11</b><br>Cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 8, se delimitan 2 zonas de 20 de largo a 16 m de la línea de fondo<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: No se puede jugar el balón por dentro de la línea marcada, obligar a jugar por las bandas en la fase previa a la finalización.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque, tras bloqueaje del portero neutral saca portero del equipo que defendía.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                            |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |

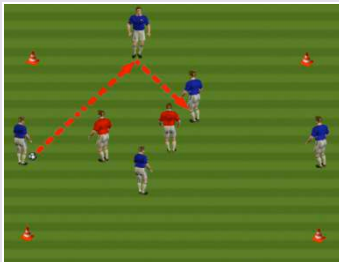
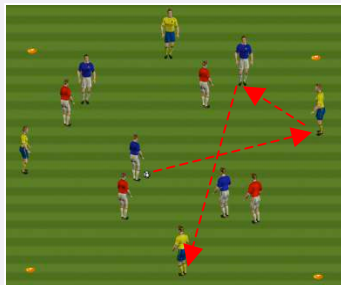
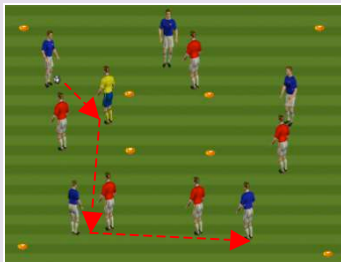
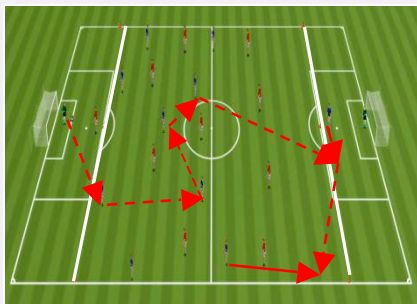
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Todos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Todos                                                      |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Situaciones tácticas específicas de competición.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>OBJETIVO:</b> Situaciones tácticas específicas de competición.                    |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDOS 7x2</b><br><br>Juego 7x2, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br><br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br><br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br><br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br><br>Dimensiones: 10x10m.<br><br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                    |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 1</b><br><br>Juego 11x11+ 3 comodines, se divide el campo en 3 zonas.<br>En las zonas próximas a las porterías cada equipo sitúa a 5 jugadores (no pueden salir de sus zonas), en la zona central se sitúan 3 comodines.<br><br>Regla de provocación El equipo que recupera el balón en zona defensiva debe enviar pase rápido a los comodines antes del 3 pase para que estos conecten con los jugadores situados en la zona ofensiva y finalizar rápido en sup .numérica 7x5 con la incorporación de 2 comodines.<br><br>Regla de continuidad :Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando los comodines de las zona central<br>Tras saque de meta, esquina o banda sacan comodines en dirección al equipo que le corresponde el saque.<br><br>Dimensiones: 80x65m.<br><br>Duración: 2 series x 10 minutos. |               |   |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b><br><br>Juego 11x11, se delimitan los dos carriles laterales( los cuales solo se pueden ocupar para realizar contraataques y nadie puede defender en su interior )<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria usando como espacio de juego la zona central.<br>El equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, ocupar los carriles laterales y finalizar tras un pase desde las zonas laterales.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br><br>Dimensiones: ½ campo.<br><br>Duración: 2x 10 minutos.                                                                    |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |

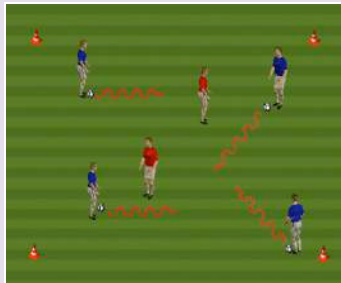
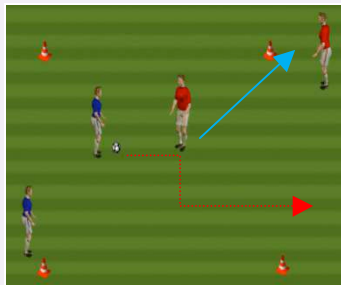
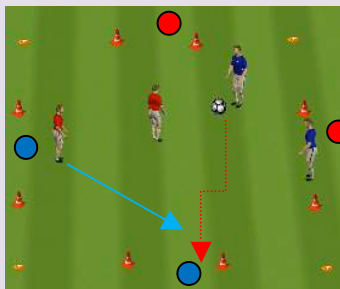
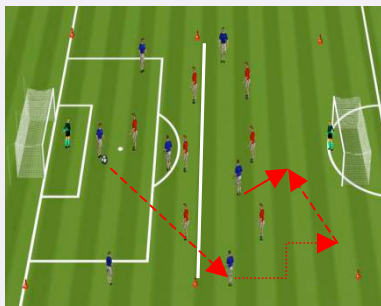
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MESOCICLO: 3.          | MICROCICLO: 3.                                                            | SESION: 3. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                               |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                                                                           |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes situados; 3 en el interior de la zona 1 + 1 atacante en la zona 2 tratan de mantener la posesión del balón y finalizar tirando contra 1 defensor que tratan de recuperar el balón en la zona 1 y 1 defensor que trata de evitar el gol en la zona 2.</p> <p>Si el defensor recupera el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último atacante que le dio el balón.</p> <p>Tras finalización repite defensivo.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, tras dar 5 pases seguidos se puede finalizar mediante pase profundo al interior del área de penalti sobre el apoyo en profundidad de uno de los 3 atacantes para que busque con el apoyo del delantero centro situación de 2 atacantes contra 1 defensor+ 1 portero .</p> <p>Pautas defensa: presión intensa al balón.</p> <p>Dimensiones: 10x8 a l borde del área de penalti</p> <p>Duración: 8 minutos.</p> |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                           |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</p> <p>Juego 2x1, 2 atacantes uno con el balón otro sin él , el defensor a 7 m , el jugador sin balón inicia la acción realizando una pasada por la espalda del poseedor del balón ante ese estímulo el defensor de realiza un de estas dos acciones defensivas la que él quiera :</p> <p>1. Sigue el movimiento del jugador sin balón <u>dejando espacio libre para que el poseedor conduzca y busca la finalización.</u></p> <p>2. Se queda con el poseedor del balón, <u>en este caso el poseedor pasa el balón a su compañero para que este finalice la acción y lo acompaña al 2 palo después del pase.</u></p> <p>Espacio: ½ Campo.</p> <p>Duración: 3x 4 (rotar a los jugadores en todas las posiciones).</p>                                                                                                                                                                                                                     |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                           |            |
| <p>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</p> <p>Juego 10 atacantes situados en un sistema: 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 7 defensas (3 defensas + 3 medios+ 1 delantero) +1 portero que tratan de evitar el gol.</p> <p>Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.</p> <p>Espacio: ½ Campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                 |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                           |            |
| <p>PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 11x11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                           |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                           |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                           |            |

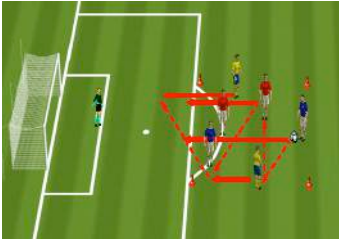
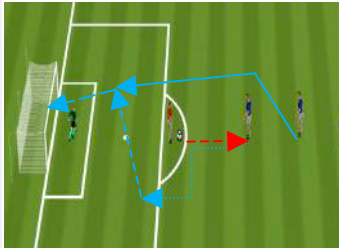
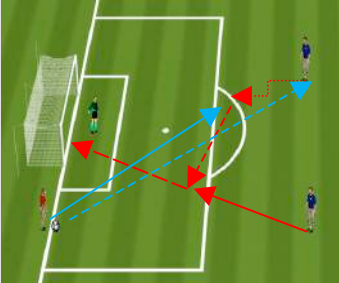
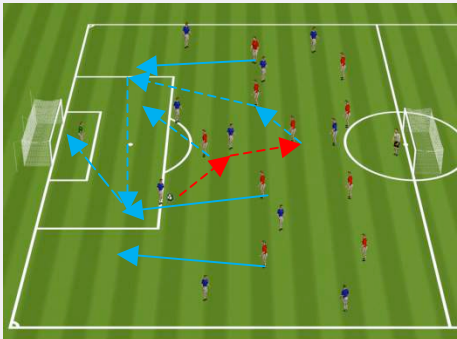
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 4                                                                        | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 5X2</b><br><br>Juego 5x2, 5 atacantes situados 3 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, si el balón lo tiene un atacante exterior los otros apoyan en los lados exteriores derecho e izquierdo.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 9x9m.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 1</b><br><br>Juego 8x4 (posesión tricolor) dos equipos de 4 jugadores cada uno situados uno en los lados exteriores del cuadrado(amarillos) y otro en el interior del espacio de juego(azules) tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo contra un equipo de 4 jugadores que trata de recuperarlo(rojos).<br>Regla Provocación: El equipo que pierde el balón pasa a defender, pasando el equipo defensor a ocupar la posición del equipo que perdió el balón.<br>Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 3 x 5 minutos.<br>Dimensiones: 24x20m.                                        |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+ 1 comodín ofensivo, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: el balón no puede jugarse en el interior de la zona marcada (12x19m).<br>Regla Continuidad: tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x27m.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 11x11</b><br><br>Cada equipo sitúa al delantero centro por detrás del lado exterior superior del espacio de juego y al portero en el lado exterior inferior, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.<br>Regla de provocación: tocar del portero al delantero centro sin perder la posesión del balón 1 punto.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                                                     |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

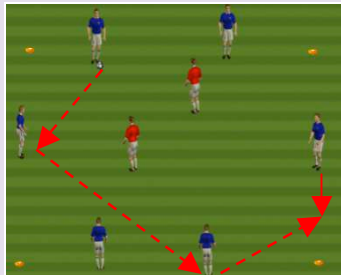
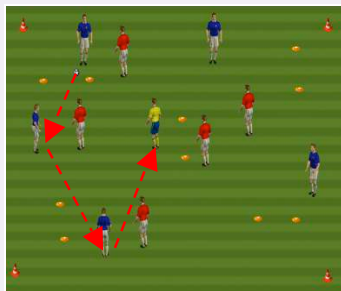
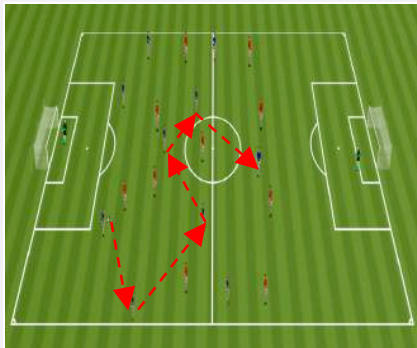
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego (situaciones 1x1).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones,                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| RONDO 4X2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |    |            |
| <p>Juego 4x2, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si un defensor recupera el balón pasa a atacar, el atacante que pierde el balón pasa a defender.</p> <p>Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.</p> <p>Pautas de defensa: Temporarizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 8 minutos</p>                     |               |                                                                                      |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| ESPACIO REDUCIDO 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |   |            |
| <p>Juego 1x1 + 2 relevos, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo, el jugador atacante trata de progresar en el juego, superar a su oponente directo y atravesar conduciendo la línea de fondo.</p> <p>El jugador que recibe el gol se releva siempre con su compañero</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del jugador que releva al defensor que fue eliminado en el 1x1.</p> <p>Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción.</p> <p>Dimensiones: 15x12m.</p> <p>Duración: 4 series x 4 minutos</p>                                                                              |               |                                                                                      |            |
| ESPACIO REDUCIDO 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |  |            |
| <p>Juego 1x1+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende dos porterías cruzadas de 4m que en función de la posición del balón deben ser defendidas por el portero, el jugador atacante trata de superar 1x1 a su oponente directo y finalizar tirando en alguna de las porterías adversarias.</p> <p>Tras cada gol cambio de funciones entre los jugadores de campo y los porteros.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 4x4 minutos.</p>                                                              |               |                                                                                      |            |
| PARTIDO CONDICIONADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |  |            |
| <p>Juego 7X7+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-8.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de provocación: En campo contrario el jugador que recibe el balón debe realizar un 1x1 antes de poder pasar o finalización la acción.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: 50x45m, zonas laterales 10x50m.</p> <p>Duración: 3x7 minutos (Rotar 3 equipos 2 juegan 1 hace abdominales )</p> |               |                                                                                      |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

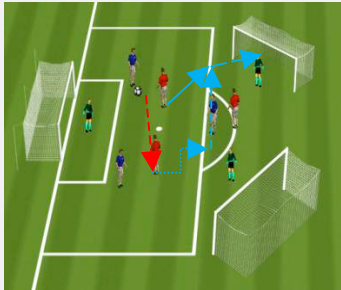
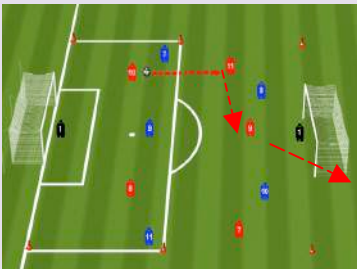
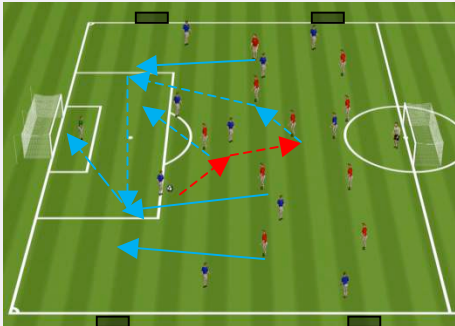
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol.                                                      |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b></p> <p>Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes uno a 25 m de portería y otro 5 m detrás contra 1 central situado al borde del área de penalti, el central entrega el balón al atacante más cercano el cual tras recibir el balón decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos al central y finalizar tirando.</p> <p>Repeticiones: 3x3(rotar a los jugadores en las posiciones)</p> <p>Micro pausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                  |               |    |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b></p> <p>Juego 2x1+ 1 portero, el defensor envía pase a uno de los dos atacantes y sale a velocidad para evitar la progresión, los atacantes tras recibir el balón tratan de superar 2x1 al defensor y finalizar tirando en la portería.</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti.</p> <p>Repeticiones: 3x3 (Rotar jugadores en las posiciones).</p> <p>Micro pausa: 1 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Reglas de provocación: El equipo que pierde el balón en juego debe quedarse parado y el equipo que recupera el balón tiene 10" para finalizar la acción de contraataque.</p> <p>Reglas de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x 10 minutos.</p>                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |

## MESOCICLO 4

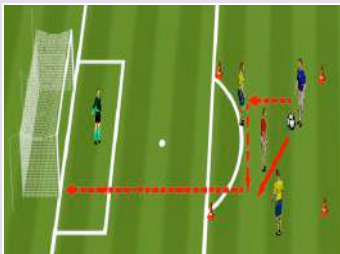
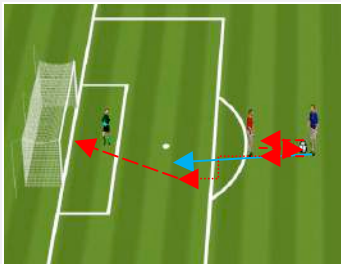
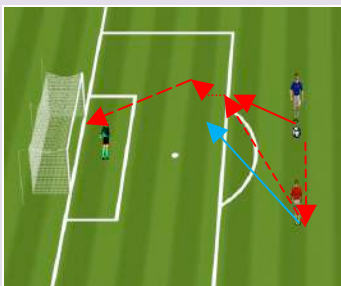
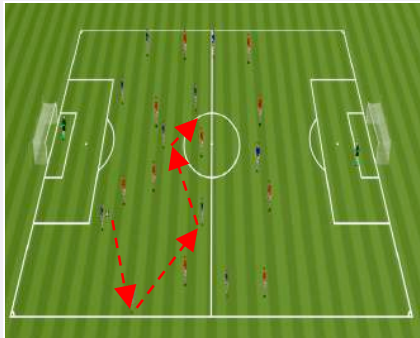
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x2</b><br><br>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br>Dimensiones: 8x10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                            |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5 + 1 comodín ofensivo, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando rápido con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: cada pase a través de alguna de las 5 porterías abiertas (3m) 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 32x26m.                                                                                                                                                                                                                                |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>JUEGO 4x4 + 3 Comodines situados uno en lado exterior superior y dos en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 15 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 24x20m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines). |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>JUEGO 11x11.<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: Solo se permiten los pases cortos a ras de suelo.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                             |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b> 3x1+ 1 portero</p> <p>Juego 1x1 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo ofensivo.</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 3x3+ 3 porteros, el equipo A trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques, el equipo B trata de recuperar el balón, progresar en dirección a cualquiera de las 3 porterías y finalizar tirando antes del 5 pase entre sus jugadores.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras saca siempre un jugador del equipo A.</p> <p>Dimensiones: 25x25m.</p> <p>Duración: 3x5minutos (Cambiar funciones de los equipos).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, se divide el campo en 2 zonas iguales en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en campo propio y 3 jugadores en campo contrario (no pueden salir de sus zonas ).</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y una vez que el balón llega a campo contrario debe finalizar antes del 5 pase entre sus jugadores.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti</p> <p>Duración: 2x9 minutos.</p>                                                                                                                                                             |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11 y dos pequeñas de 2 m situadas en las líneas de banda.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: El equipo que recupera el balón en campo contrario tiene que finalizar antes de que transcurran 10 desde la recuperación del balón en cualquiera de las 3 porterías adversarias.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MESOCICLO: 4.                 | MICROCICLO: 1.                                          | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                      |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                         |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b> |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                         |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                                         |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b> |                                                         |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                         |            |
| <p>Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan también en el interior del cuadrado central(los jugadores no pueden salir de la zona central).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 10x10 a 12 m de la portería.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |                               |                                                         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |                                                         |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                         |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b> |                                                         |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                         |            |
| <p>Juego 1x1+ 1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante más adelantado y de espaldas a portería(7m) y defensor , ante el estímulo</p> <p>-atacante se gire con balón</p> <p>El atacante busca girar conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti.</p> <p>Repeticiones: 2x5.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |                                                         |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                         |            |
| <p>Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos al pie entre los atacantes, cuando uno de los dos quiera envía pase en profundidad al otro y sale a defender, el compañero se desplaza en profundidad controla el balón y trata de finalizar desde dentro del área de penalti.</p> <p>Repeticiones: 2x4</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                                                         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                                                         |            |
| <b>PARTIDO LIBRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |                                                         |            |
| <p>Juego 11x11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                                                         |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                                                         |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                                                         |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                                                         |            |

| PERIODO: Competitivo 1. | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 2. | SESION: 1. |
|-------------------------|---------------|----------------|------------|
|-------------------------|---------------|----------------|------------|

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

**MOMENTO OFENSIVO:** Transición defensa-ataque.

**OBJETIVO:** Mantener la posesión del balón.

**DURACION:** 90 minutos.

**MOMENTO DEFENSIVO:** Transición ataque-defensa.

**OBJETIVO:** Recuperar el balón.

**MATERIAL:** Conos chinos, pivotes, petos, balones.

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

##### RONDO 6X1

Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario.

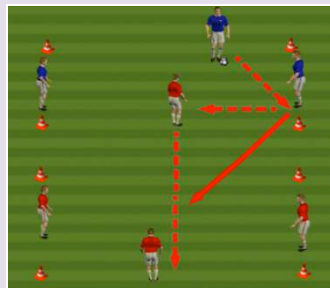
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.

Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



### 3.PARTE PRINCIPAL

#### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 5x5, el equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase lograr salir con el balón controlado del espacio de juego.

Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.

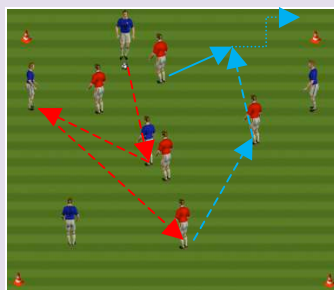
Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.

Tras fueras saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.

Dimensiones: 27,5x 27,5

Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar funciones de los equipos).

Qué equipo logra más transiciones Exitosas?



#### ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 4X4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.

Se divide el campo en 2 zonas.

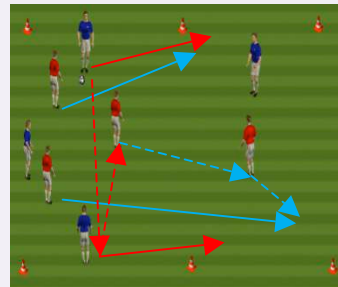
El juego se inicia con posesión de balón en una zona lateral, cada equipo deja un jugador en la zona lateral contraria.

Regla Provocación: Tras recuperación de balón se envía pase rápido al compañero situado en la otra zona y se cambian todos los jugadores menos un por equipo que se quedan para poder recibir el balón.

Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 3x 5 minutos.

Dimensiones: 50x25m.



#### PARTIDO CONDICIONADO

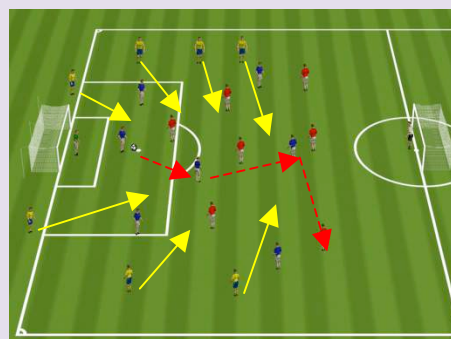
Juego de 3 equipo de 6 jugadores +2 porteros, inicia el partido el equipo A atacando en dirección a la portería defendida por el equipo B, el equipo C espera tras la línea de fondo(defensas) y de banda(delanteros), tras finalización del equipo A o recuperación del balón del equipo B el equipo C sale a defender la portería y buscar la recuperación del balón, el equipo A tras gol o pérdida del balón pasa a ocupar la línea de fondo y a esperar la finalización o la pérdida del balón de otro equipo para repetir la misma dinámica,

Regla de Provocación: siempre el equipo que finaliza o pierde el balón pasa a ocupar la posición de espera.

Regla de continuidad: Tras gol se cambia de equipos con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 50x40.

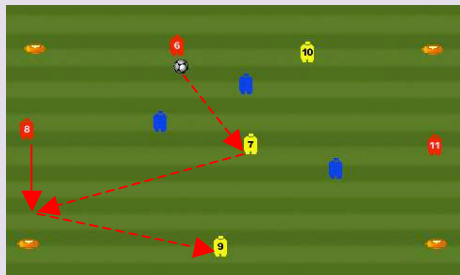
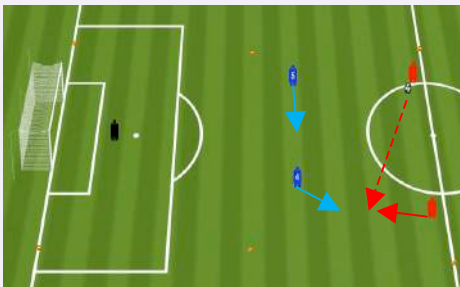
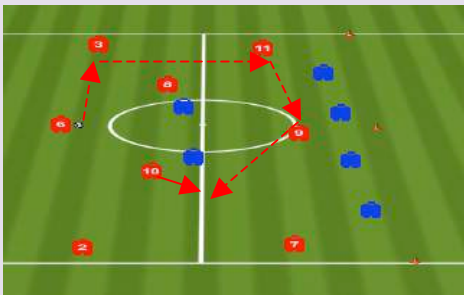
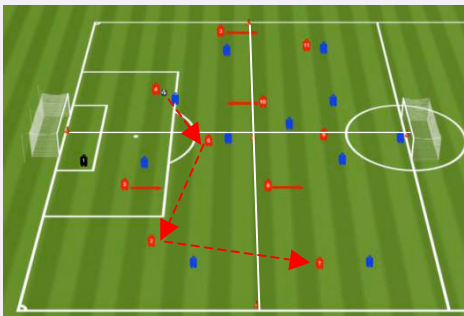
Duración: 2x 10 minutos.



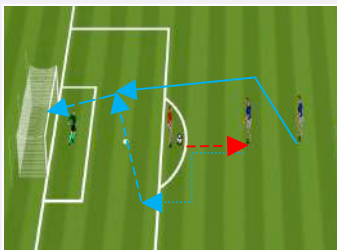
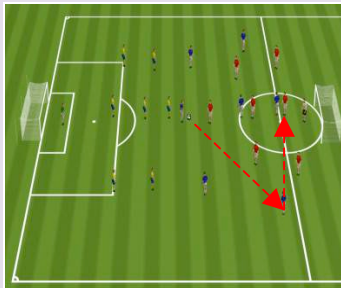
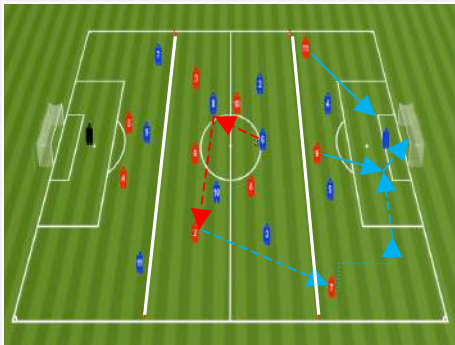
### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

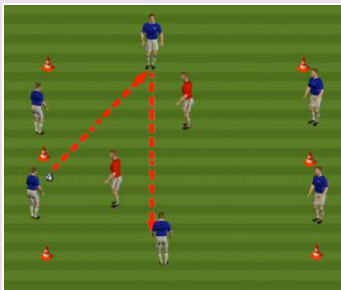
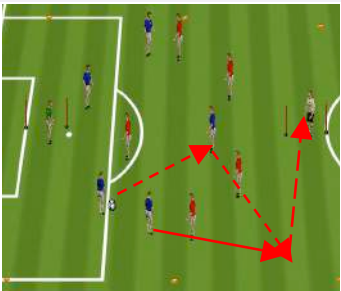
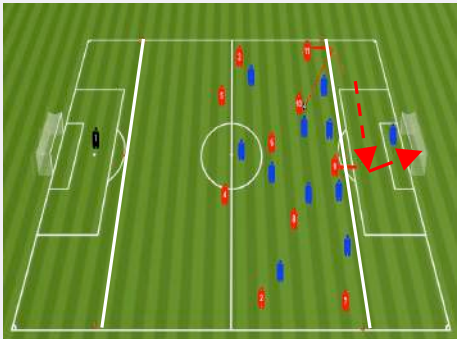
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGOS DE POSICION</b><br><br>Juego 3x3 + 3 comodines situados uno en el lado exterior inferior, uno en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a un jugador en el lado exterior inferior y dos jugadores en los lados exteriores.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra tres defensores que intentan recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos realizan cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 14X18m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                            |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(DEFENSAS)</b><br><br><b>FASE ORGANIZACIÓN DEFENSIVA</b><br><br>Situación 2x2 frontal+ 1 portero, el poseedor del balón y otro atacante salen desde la línea del centro del campo con el balón dominado tratan de progresar y finalizar en la portería, el equipo defensor situado con una línea de 2 centrales trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.<br>Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.<br>Pautas defensa: Reducir espacio, marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, evitar los pases interiores, comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.<br>Dimensiones: 50x30m.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                     |               |   |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2( LATERALES+PIVOTE+M.PUNTAS+DELANTEROS )</b><br><br>Juego 2 laterales + 3 jugadores de la línea de medio campo+ 3 delanteros X 6 defensas posicionados en una línea de 4 jugadores + 2 pivotes tratan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar tirando en alguna de las 2 porterías adversarias.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego cortó y largo, máxima amplitud de los extremos, utilizar el pase atrás al pivote antes dificultad para progresar.<br>Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que pasa el pivote salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 15 minutos. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, se divide el campo en 4 zonas iguales.<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: no se puede dar más de 5 pases seguidos en el interior de una misma zona.<br>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x10minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |

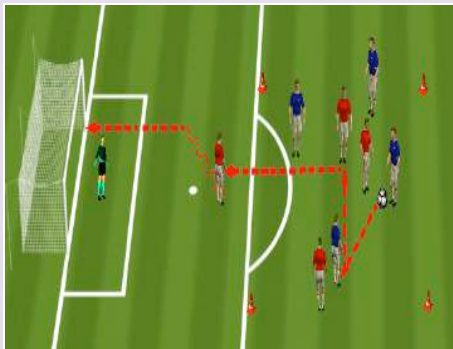
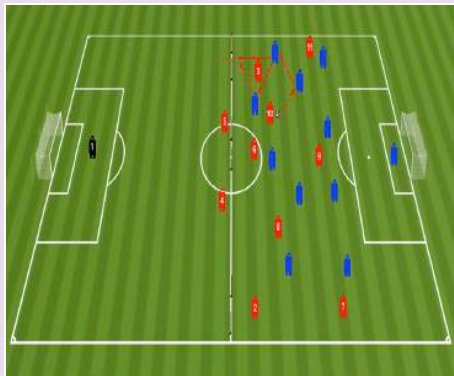
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 3. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol.                                                      |            |
| <b>DURACION:</b> 75 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x 1 + 1 portero.<br>El jugador atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque.<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.<br>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes uno a 25 m de portería y otro 5 m detrás contra 1 central situado al borde del área de penalti, el central entrega el balón al atacante más cercano el cual tras recibir el balón decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos al central y finalizar tirando.<br>Repeticiones: 3x3(rotar a los jugadores en las posiciones)<br>Micro pausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO</b><br><br>Partido de 3 equipos de 7 jugadores con relevos de equipos en transición<br>Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo A parte desde medio campo con el balón quipo B y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo B trata de recuperar el balón y salir en contraataque hacia la portería adversaria defendida por el equipo C, el equipo A tras finalización o pérdida del balón pasa a ocupar la posición de espera.<br>Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.<br>Dimensiones: 60x45m.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+ 1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas).<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.<br>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.<br>Duración: 15 minutos. |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |

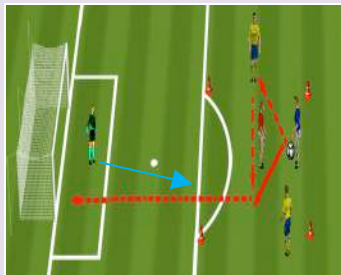
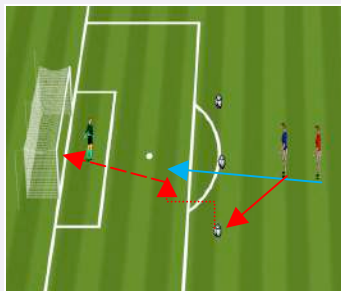
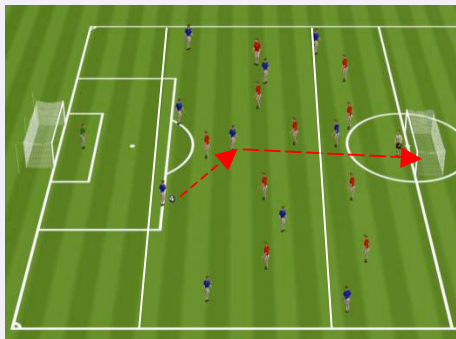
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | MESOCICLO: 4.                                                                        | MICROCICLO: 3.                                          | SESION: 1. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                      | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                      |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                      | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                      | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b> |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                      |                                                         |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                      |                                                         |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |                                                         |            |
| <b>RONDOS 6X2</b><br><br>Juego 6x2, se divide el campo en 2 zonas y se sitúan 3 atacantes y 1 defensor en cada zona en los lados exteriores del cuadrado, el equipo atacante intenta mantener la posesión del balón teniendo que enviar el balón de una zona a la otra antes del 4 pase entre los jugadores de una misma zona.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 10x10m.<br>Duración: 10 minutos. |  |    |                                                         |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                      |                                                         |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |                                                         |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de entre 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 35x30m.<br>Duración: 2x9 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |   |                                                         |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 4x4 + 2 portero, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Se divide el campo en 3 zonas, en campo propio cada equipo sitúa a 1 jugador en las zonas próximas a la portería y 2 jugadores en la zona central.<br>En ataque cuando un jugador de los situados en una zona retrasada puede incorporarse a la siguiente zona mediante pase o conducción para buscar superioridad numérica.<br>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.<br>Tras gol no se cambia la posesión del balón con saque del portero del equipo que anota el gol.<br>Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde.<br>Dimensiones: 35x27, 5 m.<br>Duración: 3x5 minutos.                        |  |  |                                                         |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar en situaciones de 2x portero.<br>Regla de provocación: El equipo defensor no puede defender por detrás de la línea de conos y solo puede defender en el interior de la zona marcada con 1 portero.<br>Regla de continuidad: El equipo atacante trata de meter el balón en una zona marcada y con la incorporación de 2 jugadores buscar la finalización.<br>Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota.<br>Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2 series x 10 minutos.   |  |  |                                                         |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                      |                                                         |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                      |                                                         |            |

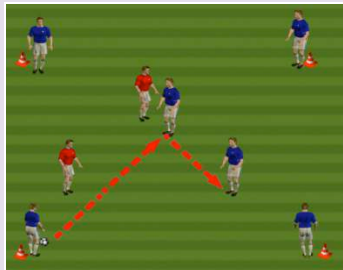
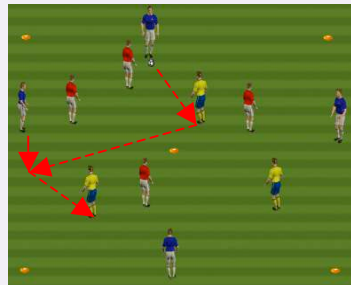
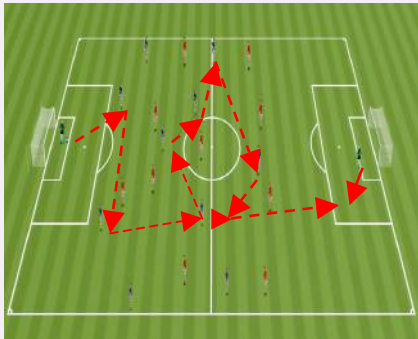
## METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO 4x4+ 1 PORTERO</b></p> <p>Juego 4x4, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 4x3, un defensor se queda en el interior del área de penalti. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situado en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1+ 1portero (el jugador que le envía el pase + 1 jugador del equipo que pierde el balón deben invadir el área de penalti). Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizó. Dimensiones: 16x16 zona central a 20 metros de la portería. Duración : 10 minutos</p> |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO 1 (RESULTADO Y SUP/INF NUMERICA)</b></p> <p>Juego 11x10, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque. Se realizan todos los saques. Dimensiones: Reglamentarias. Duración: 2x10 minutos (cambiar roles de los equipos). Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación. Variante: Jugar 11x 9</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |   |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería normal y 3 mini porterías situadas en la línea de medio campo, el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando a máximo 2 toques) y finalizar tirando en la portería adversaria o conduciendo en las 3 mini porterías (2m) situadas sobre la línea de medio campo. Tras recuperación del balón activa el equipo debe finalizar o en las mini porterías (conduciendo) o en la portería normal antes de que transcurran 12 "de posesión. Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 80x65m. Duración: 2 series x10 minutos.</p>                                                                                       |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |

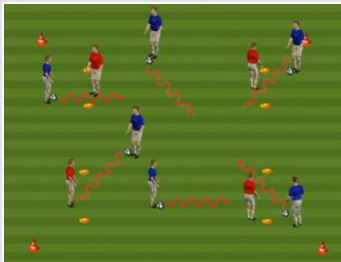
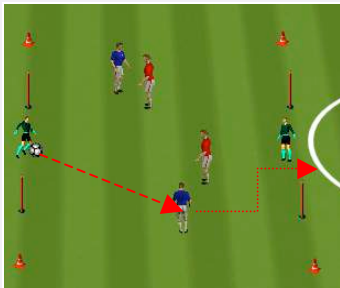
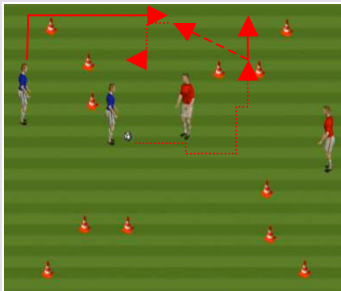
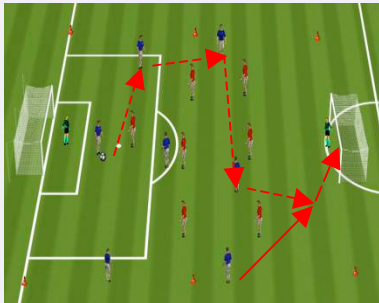
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MESOCICLO: 4.          | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 3. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                                     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                                      |            |
| RONDO CON FINALIZACION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |                                                                                      |            |
| <p>Juego 1X1 + 2 comodines+ 1 portero, cada equipo sitúa a1 jugador en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan en los lados exteriores de la zona central(los jugadores no pueden salir de la zona central). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión y finalizar a la señal del entrenador el poseedor realizando un 1xPortero.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 12x12 zona central a 10 m de la portería.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |                        |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                                      |            |
| SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                                      |            |
| <p>Juego 1x1+ 1 portero, se sitúa un jugador delante del otro separados 1 metro ,existen tres balones numerados a 10 m , al nombrar uno de los tres balones el jugador situado delante trata de hacerse con el control del balón nombrado y finalizar en la portería , el jugador situado detrás trata de evitar la finalización.</p> <p>Repeticiones: 2x4.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |   |            |
| ESPACIO REDUCIDO 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |                                                                                      |            |
| <p>Juego 3x3+4 comodines situados de espaldas a portería en la zona central +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, se delimita una zona central donde se desarrolla el juego.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria desde la zona central, el gol vale doble si viene precedido de una pared con los comodines situados en los fondos del cuadrado central (tiro desde media distancia).</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca jugador del equipo que anoto en la zona central</p> <p>Tras fuera saca jugador del equipo que le corresponde en la zona central.</p> <p>Dimensiones: Zona central (20x20m) Zonas vacías: 12x20m</p> <p>Duración: 3X5minutos (rotar comodines).</p>            |                        |  |            |
| PARTIDO CONDICIONADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |                                                                                      |            |
| <p>Juego 11X11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11. Se delimita una zona central.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria</p> <p>Regla de Provocación: El gol solo es válido tras tiro desde la zona central(media distancia )</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |                                                                                      |            |

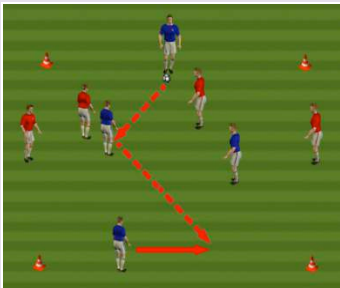
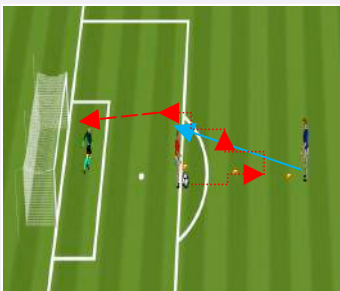
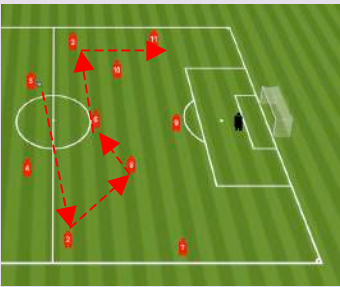
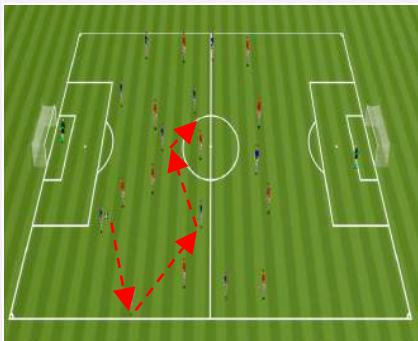
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 1. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x2</b><br><br>Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 10x10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                      |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 1</b><br><br>JUEGO 4x4 + 3 Comodines situados en el interior del espacio de juego uno en parte inferior y dos en la parte superior, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 15 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 24x20m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines). |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5X5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en su. Numérica 5X4 ya que uno de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.<br>Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 40x26m.           |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>JUEGO 10X10 + 2 porteros neutrales situados en el interior de las aéreas de penalti.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines y los porteros neutrales trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas.<br>Regla de provocación: logran tocando llevar el balón de un portero neutral a otro 1 gol.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                    |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

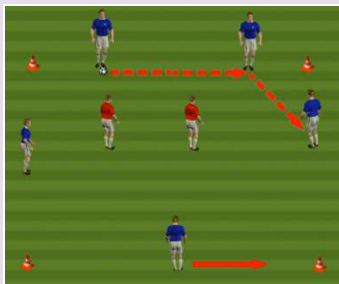
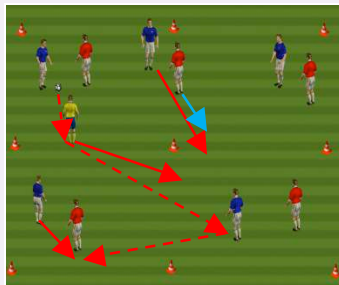
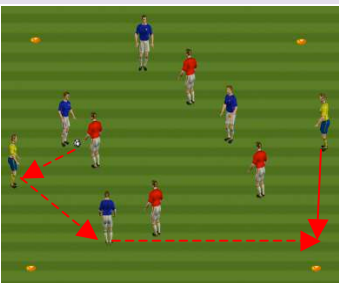
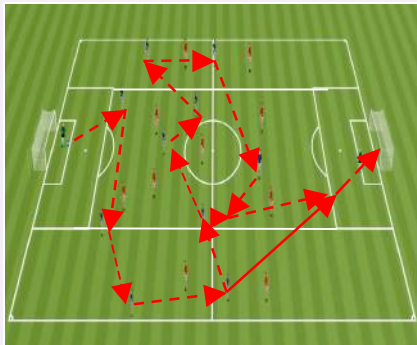
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 6X4</b><br><br>Juego 6x4, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 4 porterías abiertas de 4m que son defendidas por 4 jugadores.<br>Si defensor recupera el balón, pasa a tacer ocupando la portería el atacante que pierde el balón.<br>Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante.<br>Dimensiones: 25x25m.<br>Duración: 10 minutos                                                                                                                            |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 2X2 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería ancha de 12m defendida por el portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 22X18m.<br>Duración: 3x4minutos (cambiar funciones de los jugadores).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 1x1 + 2 relevos exteriores, se delimitan 4 porterías abiertas en el interior del espacio de juego (2m).<br>Se inicia con un 1x1, el jugador atacante trata de superar a su oponente directo y atravesar conduciendo una de las 4 porterías abiertas tras lo cual debe pasarle el balón a su compañero situado en el exterior del campo para relevarse.<br>Los jugador exterior del equipo en posesión del balón debe moverse por fuera del campo en función de que portería ataca su compañero para facilitar el envío del pase en caso de producirse un gol.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con un relevo del jugador ofensivo.<br>Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción.<br>Dimensiones: 3 series x 3 minutos.<br>Duración: 4 series x 4 minutos |               |  |            |
| <b>PARTIDO LIBRE (MUNDIALITO DE 3 EQUIPOS)</b><br><br>Juego 7x7+ 2 porteros<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Espacio: 50x40m.<br>Duración: 3x8 minutos.<br>1 SERIE : AXB<br>2 SERIE : AXC<br>3 SERIE : BXC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

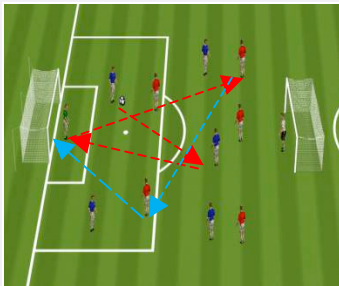
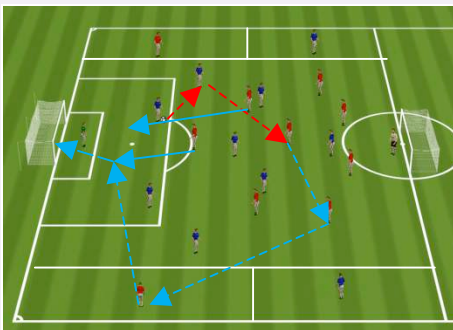
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 2X2+2 APOYOS EXTERIORES</b><br><br>Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo.<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación.<br>Dimensiones: 10x10m.<br>Duración: 2X5 minutos                                                                                                                                                                                                                                                              |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b><br><br>Juego 1x1+1 portero, el poseedor del balón sale desde la frontal del área en conducción hacia el cono central (5m) en el momento que gira en el cono sale un defensor desde el cono más alejado (10 del área) el atacante conduce rápido y trata de finalizar desde el interior del área de penalti el defensor trata de evitar la finalización.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |   |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b><br><br>Juego 10 atacantes situados en un sistema : 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x +1 portero que tratan de evitar el gol.<br>Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.<br>Espacio: ½ Campo.<br>Duración: 15 minutos. |               |  |            |
| <b>PARTIDO LIBRE</b><br><br>Juego 11x11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

## MESOCICLO 5

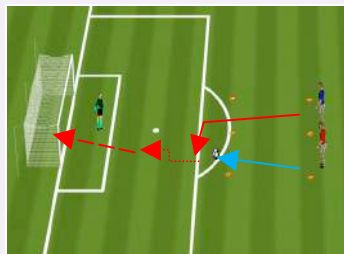
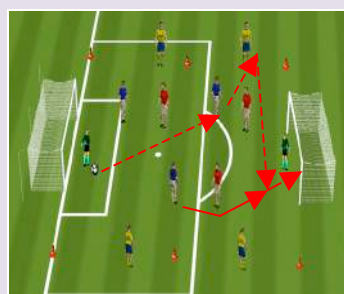
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones,</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x2</b><br><br>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                   |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.<br>Se divide el campo en 4 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), 1 jugador por equipo + el comodín se mueven por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.<br>Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x25m. |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>JUEGO 4x4+ 2 Comodines situados dos en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en el interior del espacio de juego.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Regla de provocación: 10 pases seguidos 1 punto.<br>Regla de continuidad: tras puntuar se sigue con la posesión del balón, tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 30x25m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines).                                                                                                                                                                    |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>JUEGO 11x11.Se divide el campo en 3 zonas.<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El balón debe pasar por las tres zonas para poder buscar la finalización.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                                                                              |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |

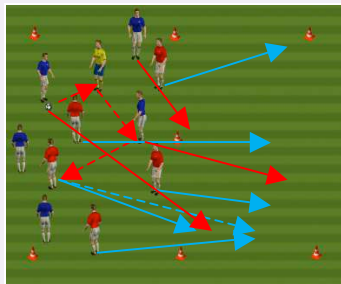
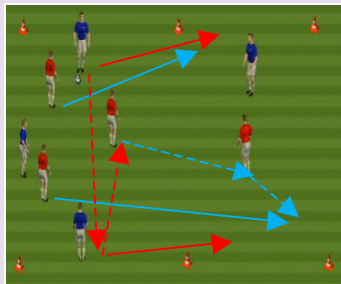
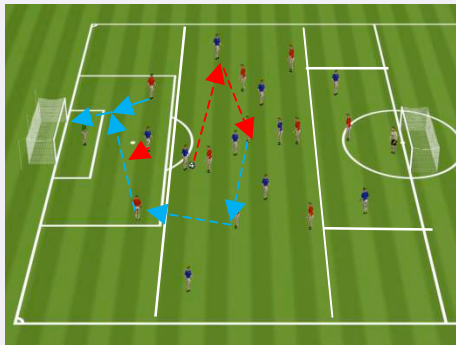
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                                        |            |
| OBJETIVO: Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.                                          |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p>RONDO CONFINALIZACION Y TRANSICION</p> <p>Juego 1X1 + 4 comodines; 3 ofensivos situados 2 en el interior del área de penalti y w2 en el interior de la zona central + 1 comodín defensivo en el interior del área de penalti + 1 portero.</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante con el apoyo del los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el jugador defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase a los 2 atacantes situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.</p> <p>Dimensiones: 8X8 zona central a 20 metros de la portería.</p> <p>Duración : 10 minutos</p> |  |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p>ESPACIO REDUCIDO 1</p> <p>Juego 5x5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>El equipo que recupera el balón estando en juego tiene 8 segundos para finalizar las acciones.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti.</p> <p>Duración: 2x 9 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |               |   |            |
| <p>ESPACIO REDUCIDO 2</p> <p>JUEGO 3 equipos de 4 jugadores cada uno, cada equipo ataca la portería situada a su derecha y defiende una portería de futbol -8.</p> <p>El juego lo inicia el equipo A que con el apoyo del equipo C trata de finalizar en la portería del equipo B.</p> <p>Regla de provocación: Tras finalización o pérdida del balón por parte de un jugador, su equipo pasa a defender la portería y los otros dos equipos los atacan teniendo que finalizar antes del 5 pase.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 30x30m.</p> <p>Duración: 3x5 minutos.</p>                                                                                                                                                                                    |  |               |  |            |
| <p>PARTIDO CONDICIONADO</p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 y sitúa a 9 jugadores en el interior del espacio de juego y a 2 jugadores en las zonas laterales del campo ofensivo (solo activos para contraataque).</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, enviando el balón a uno de sus jugadores exteriores para centro y finalización.</p> <p>Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                   |  |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |               |                                                                                      |            |

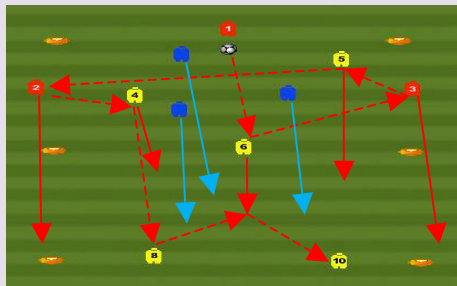
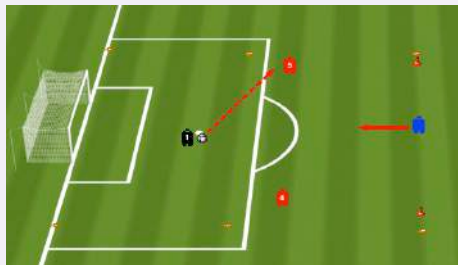
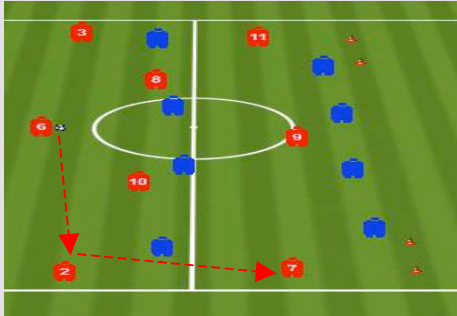
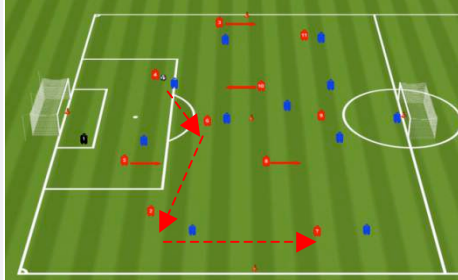
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION 4X2 + 2 porteros</b></p> <p>Juego 2X2 + 2 comodines interiores + 2 porteros.</p> <p>El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 35x20 m (15X15 m, zona central).</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b></p> <p>Juego 1x1+ 1 portero, se delimitan dos calles, el estímulo es la salida del jugador de la derecha, los dos jugadores corren por sus calles (10m). El de la izquierda tiene el balón en su calle, los jugadores tratan de hacerse con el control del balón y finalizar tirando.</p> <p>Repeticiones: 2x5.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 3 equipos de 4 jugadores 4X4 +4 comodines en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral.</p> <p>Tras gol se sigue con la posesión del balón y el equipo que encaja pasa a ocupar el rol de equipo comodín.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 30x27, 5.</p> <p>Duración: 4 series x 5 minutos (Cambiar comodines).</p>                                                                                                                       |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de provocación: la línea defensiva solo puede jugar el balón con el pivote o medias puntas centro (prohibido el pase a los extremos y delantero centro).</p> <p>Regla de continuidad: tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: ½ Campo.</p> <p>Duración: 15 minutos</p>                                                                                                                 |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |

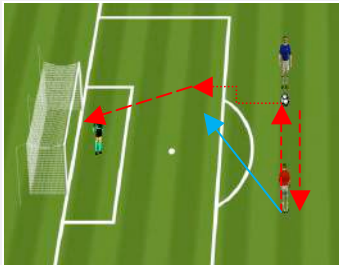
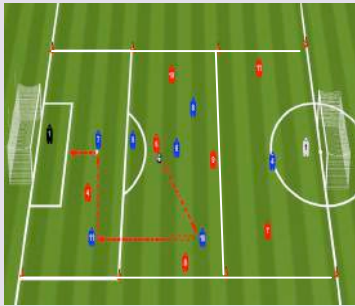
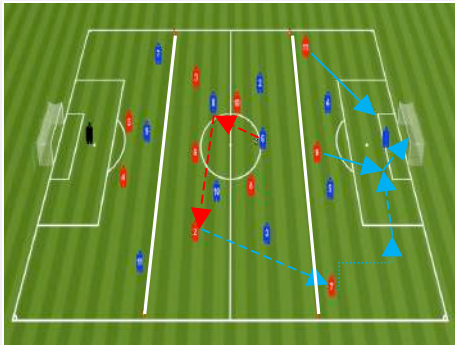
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |           |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |           |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |           |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |           |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |           |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |           |
| <p><b>RONDO 3x1 en 3 cuadrados y 3x0 en 1 cuadrado.</b></p> <p>Juego 3X1 en 3 cuadrados y 3x0 en otro, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón en cada cuadrado jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>El jugador que pierde el balón debe ir a presionar al cuadrado sin recuperador.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Dimensiones: 4 cuadrados de 8x8 m, separados 10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |    |           |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |           |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |           |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p><b>JUEGO 5x5+ 1 comodín,</b> se divide el campo en 2 zonas iguales, cada equipo mantiene la posesión del balón en una zona.</p> <p>El juego se inicia en un espacio el equipo atacante trata de mantener la posesión en su zona jugando a máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperar el balón y antes del 3 pase llevarlo a su zona de posesión trasladándose todos los jugadores a la misma para un equipo mantener la posesión y el otro tratar de volver a recuperarlo.</p> <p>Regla de provocación: Recuperar y sacar el balón de una zona antes del 3 pase 1 gol.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fuera saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: 40x30m.</p> <p>Duración: 3x5 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                         |               |   |           |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 4X4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.</p> <p>Se divide el campo en 2 zonas.</p> <p>El juego se inicia con posesión de balón en una zona lateral, cada equipo deja un jugador en la zona lateral contraria.</p> <p>Regla Provocación: Tras recuperación de balón se envía pase rápido al compañero situado en la otra zona y se cambian todos los jugadores menos uno por equipo que se quedan para poder recibir el balón.</p> <p>Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 3x 5 minutos.</p> <p>Dimensiones: 50x25m.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |  |           |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 7 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores. Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central 30x55m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.</p> <p>Tras gol saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón.</p> <p>Tras fuera en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fuera en la zona próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2X10 minutos.</p> |               |  |           |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |           |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |           |

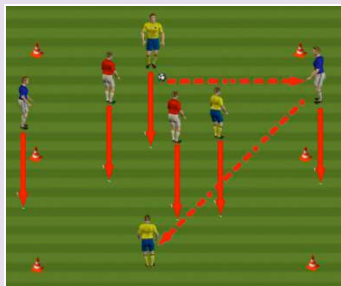
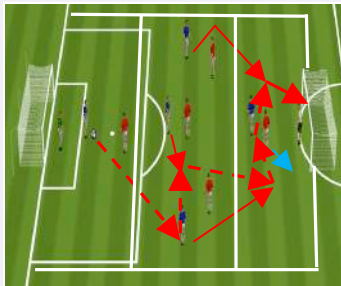
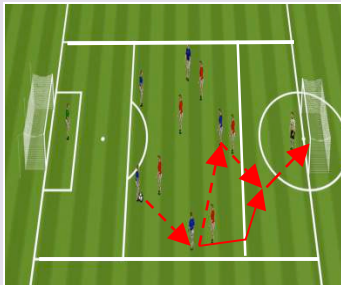
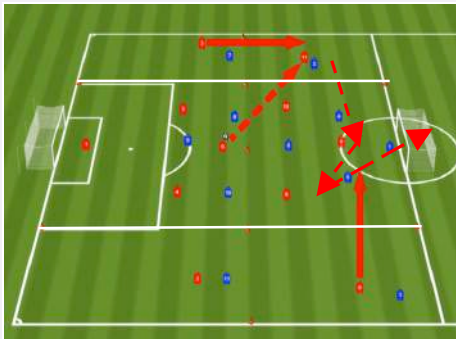
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 2. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>JUEGO DE POSICION CON TRASICION DE ZONA</b></p> <p>Juego 3x3 + 5 comodines, situados dos en el interior de la zona 1, uno en el lado superior de la zona 1 y dos en el lado superior de la zona 2 el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exterior y a uno en el lado exterior inferior .</p> <p>Cuando le balón está en la zona 2 los centrales pasan a ocupar la línea intermedia entre las dos zonas y el pivote pasa a apoyar en el interior de la zona 2.</p> <p>Se divide el espacio de juego en 2 zonas, el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón en la zona 1 contra tres defensores que intenta recuperarlo, en el momento que se logran dar 5 pases seguidos en la zona 1 debe enviarse el balón a los comodín situados en la zona 2 y todos los jugadores deben desplazarse a esta zona (salvo el portero) para seguir allí la posesión del balón , tras dar 5 pases en la zona 2 se envía el balón al portero a la zona 1 y todos los jugadores (salvo las medias puntas ) vuelven a cambiar de zona de juego .</p> <p>Si el defensa recupera el balón pasan a defender el equipo atacante y se reinicia el juego en la zona 1.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, 5 pases en una zona y balón al comodín más alejado y cambio de zona</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.</p> <p>Dimensiones:16x16 (2 zonas de 8x16)</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(CENTRALES )</b></p> <p><b>ATAQUE FASE DE INICIACION 3x1</b></p> <p>Situación 1 portero + 2 jugadores de la línea defensiva (centrales) x 1 defensa</p> <p>Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.</p> <p>Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.</p> <p>Espacio: 30x 30m.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |   |            |
| <p><b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(LATERALES , MEDIOS , DELANTEROS)</b></p> <p><b>ATAQUE FASE CREACION 8x8</b></p> <p>Situación: 2 laterales + 3 jugadores de la línea de medio campo+ 3 delanteros X 8 defensas posicionados en una línea de 4 jugadores + 2 medios tratan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar tirando en alguna de las 2 porterías adversarias.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, alternancia de juego cortó y largo, máxima amplitud de los extremos, utilizar el pase atrás al pivote antes dificultad para progresar.</p> <p>Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, forzar en juego del rival hacia fuera del bloque defensivo, en el momento que pasa el pivote salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.</p> <p>Espacio: 30x 65m.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de provocación: el gol solo es válido si todos los jugadores están en campo contrario y el portero fuera del área de penalti.</p> <p>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 3x10minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |

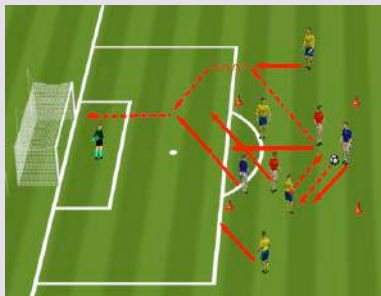
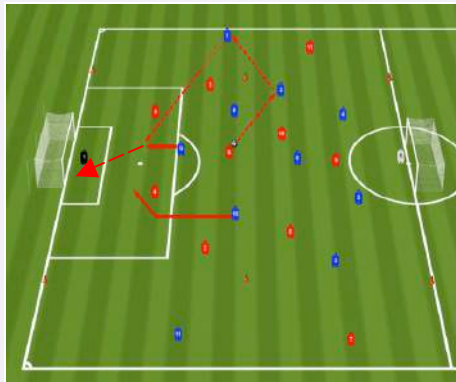
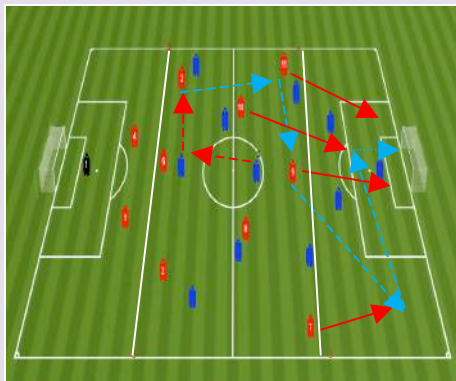
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 3. |                                                                                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |                                                                                      |  |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol.                                                      |            |                                                                                      |  |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |                                                                                      |  |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |                                                                                      |  |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |                                                                                      |  |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |                                                                                      |  |
| <b>RONDO CON FINALIZACION 3x1+ 1 portero</b><br><br>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x1 + 1 portero.<br>El jugador atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque.<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.<br>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |    |            |                                                                                      |  |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |                                                                                      |  |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |                                                                                      |  |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante y defensor(7 metros), ante uno de estos estímulos:<br>atacante se gire con balón o<br>defensor decida ir a recuperar el balón<br>El atacante busca control orientado a la portería conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |   |            |                                                                                      |  |
| <b>ESPACIO REDUCIDO</b><br><br>Juego 7x7+ 2 porteros,+ 7 se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores. Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.<br>El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.<br>Tras gol saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de enviarlo rápidamente a la zona de ataque.<br>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.<br>Dimensiones: 55x40m.<br>Duración: 3X7 (Cada serie descansa 1 equipo de 7 jugadores realizando abdominales). |               |  |            |                                                                                      |  |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+ 1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas).<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.<br>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.<br>Duración: 15 minutos.                 |               |                                                                                      |            |  |  |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |                                                                                      |  |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |                                                                                      |  |

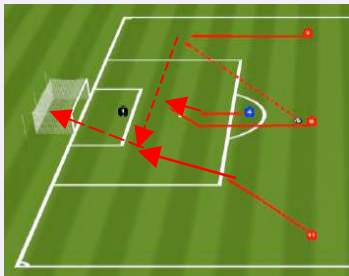
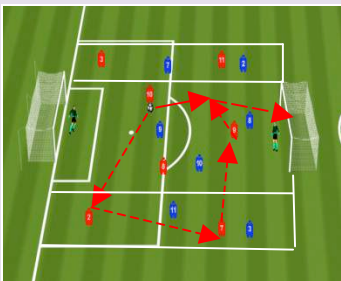
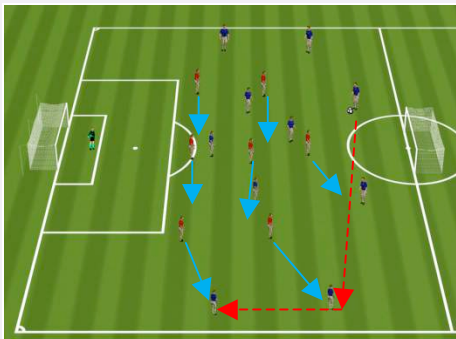
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 5x2 CON TRANSICION DE ZONA</b><br><br>Juego 2x2 + 3 comodín Se divide un rectángulo de 8x16 en 2 zonas de 8x8.<br>2 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado (laterales) + 3 comodines situados: 1 en el lado inferior + 1 en el interior del cuadrado con movimiento libre + 1 en el lado superior del 2 cuadrado x 2 defensores.<br>El juego se inicia en el cuadrado 1 donde 4 atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques en esa zona contra 2 defensores que tratan de recuperarlo y antes del 5 pase deben enviárselo al comodín situados en la zona 2 tras lo cual los 6 jugadores m(4 atacantes y 2 defensores) progresan y se pasan a la zona 2 donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo ahora en una situación de 5x2 hasta que los defensores lo recuperen.<br>Tras recuperación defensiva siempre se vuelve a iniciar en el cuadrado 1<br>Dimensiones : 8x16 m<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa a 1 jugador en la zona retrasada, 3 jugadores en la zona intermedia y 1 jugador en la zona avanzada. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas. En ataque dos jugadores de banda de la zona intermedia deben progresar e incorporarse a la zona avanzada para generar situación 3x1, estas incorporaciones la pueden realizar con o sin balón.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde<br>Dimensiones: Triple del área de penalti.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.                                                                                                         |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5X5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimita una zona marcada de 30x35m a 15 m de las porterías donde se desarrolla el juego y por detrás de la cual no se puede defender, el equipo atacante trata de meter pase fuera de la zona central y un atacante enfrenar al portero y buscar gol (situación 1xportero).<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde<br>Dimensiones: 60x35.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |  |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas en la laterales cada equipo sitúa a 2 jugadores en cada una de ellas y a 6 jugadores en la zona central.<br>Regla de provocación: Los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque los jugadores se mueven libremente tratando de generar sup.numericas en las zonas próximas al balón.<br>Regla de provocación: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2 X10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |

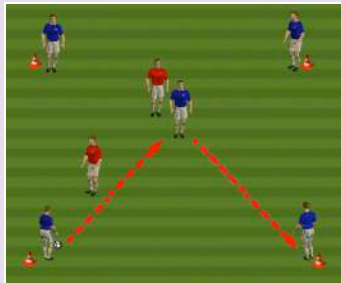
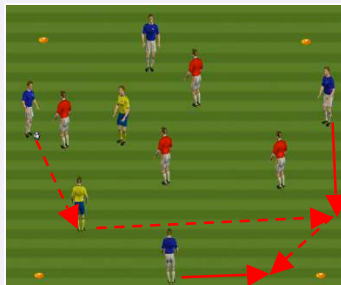
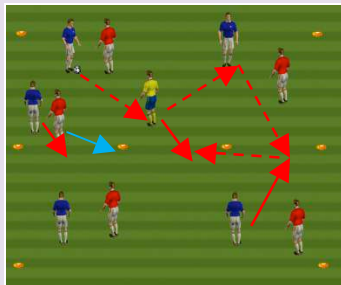
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor trata de recuperar el balón tras lo cual enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate .<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo<br>Dimensiones: Zona central: 12x12m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                      |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 1</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 11 y sitúa a 8 jugadores + 1 portero en el interior del espacio de juego y 2 jugadores abiertos en las zonas laterales del campo contrario.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>El equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, enviar el balón a sus jugadores exteriores y finalizar tras un pase desde las zonas laterales antes de que transcurran 12 “.<br>El jugador exterior tras recibir el balón puede centrar o meterse en conducción a la zona central en este caso su lugar debe ser ocupado por otro jugador.<br>Tras gol, tiro a portería, saque de banda, meta o esquina saca entrenador desde la línea de medio a un jugador cualquiera situado en campo contrario para transición rápida defensa –ataque.<br>Dimensiones: 60x45m.<br>Duración: 2x 10 minutos.                                                                                                                                                            |               |   |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos defensas + un portero en la zona defensiva y en la zona central a 8 jugadores.<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada donde se pueden incorporar 4 atacantes para buscar la finalización en una situación 4x2 + 1 portero, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviarlo en profundidad a la zona más avanzada en la cual pueden entrar 3 atacantes para buscar la finalización en una situación 4x2 + portero.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.<br>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.<br>Duración: 2x10 minutos. |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |

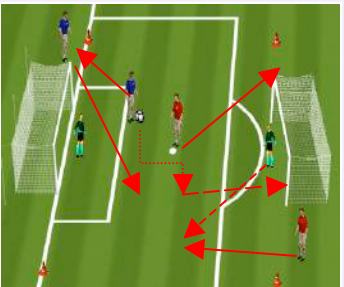
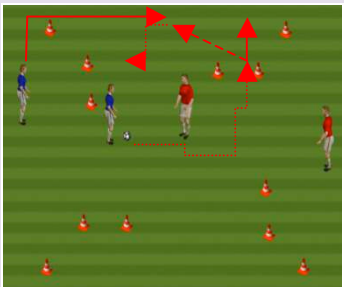
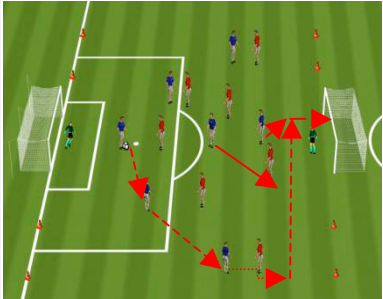
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 3. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.<br>Dimensiones: 35x20 m (15x15m zona central).<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                              |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b><br><br><b>ATAQUE FASE FINALIZACION 3X 1+ 1P</b><br><br>Juego 3 delanteros: delantero centro y los dos extremos x 1 defensa+ 1 portero, la tarea inicia con balón en posesión del delantero centro que busca pase a uno de los extremos para que se realice un centro y se finalice la acción con la oposición de un central, los 2 atacantes libres ocupan las zonas de remate del 1 y 2 palo.<br>-Estímulo para el centrador: El defensor una vez que los 2 atacantes sin balón entran al área de penalti se va a la marca de uno de los dos, dejando al otro libre el poseedor del balón debe tratar de enviar el centro al atacante sin marca.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 3x4                                                                                |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1(ROTAN 3 EQUIPOS DE 7 JUGADORES).</b><br><br>Juego 7X7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales y a 3 jugadores en la zona central, los jugadores en defensa y ataque no pueden salir de sus zonas.<br>Tras gol se cambia el equipo que encaja sale y entra el 3 equipo.<br>Tras gol se cambia la posesión con saque corto del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde<br>Dimensiones: 42x37m , zonas laterales (40 x10m)<br>Duración: 2x9 minutos.           |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>JUEGO 10X8, el equipo a en sup, numérica juega sin portero, el equipo b en inferioridad juega con 7 de campo + 1 portero.<br>El equipo a trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Cuando pierde el balón trata de realizar presión rápida para evitar el tiro del equipo adversario.<br>El equipo b trata de recuperar el balón y a la mínima oportunidad tirar a la portería sin portero.<br>Tras gol los jugadores regresan a su posición inicial y se cambia la posesión del balón.<br>Tras saque de meta, esquina, banda los jugadores regresan a su posición inicial y saca jugador del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 80x65m, zona central (35x35m).<br>Duración: 2x10 minutos. |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |

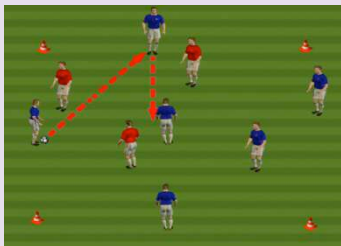
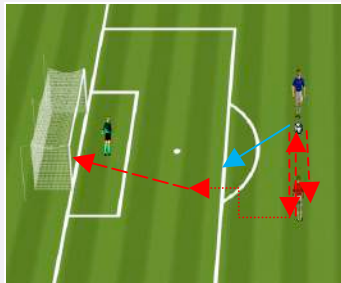
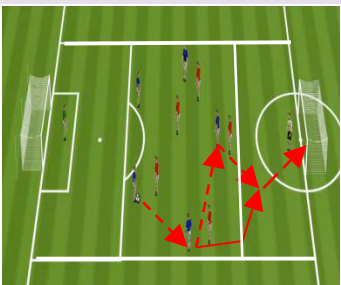
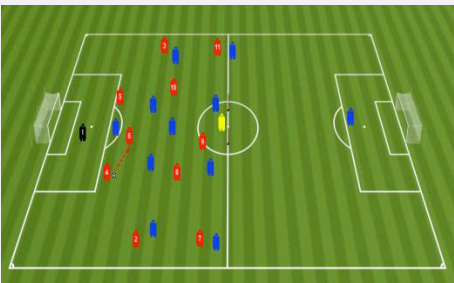
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 1. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 5X2</b><br><br>Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                  |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 1</b><br><br>JUEGO 4x4+ 2 Comodines situados dos en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 12 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 20x16m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines).                                         |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.<br>Se divide el campo en 2 zonas, en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores (no pueden salir de sus zonas)<br>Un jugador de cada equipo +El comodín se mueve en la zona en la que se encuentre el balón para generar superioridad numérica.<br>Regla Provocación: llevar el balón de una zona lateral a la otra 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x25m. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: solo se permiten los pases cortos a ras de suelo.<br>Regla de continuidad: tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ Campo.<br>Duración: 2x10 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

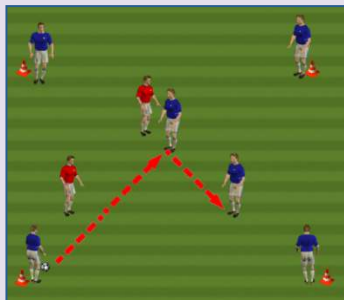
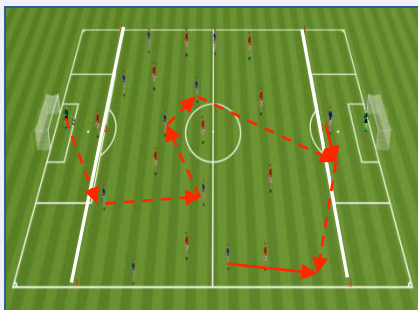
| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 4X2</b><br><br>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores.<br>Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>Pautas de defensa: Temporarizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante.<br>Dimensiones: 20x20m.<br>Duración:8 minutos                                                                                                                                                                                                                                 |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 1x1 + 2 porteros + 2 sustitutos , cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8 , se sitúan dentro del campo 1x1 y fuera 1 jugador de cada equipo , cada vez que se produzca un gol los jugadores de dentro pasan a descansar detrás de sus porterías y los sustitutos entran a jugar . Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 22X18m.<br>Duración: 4x4 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 1x1 + 2 relevos exteriores, se delimitan 4 porterías abiertas en el interior del espacio de juego (2m).<br>Se inicia con un 1x1, el jugador atacante trata de superar a su oponente directo y atravesar conduciendo una de las 4 porterías abiertas tras lo cual debe pasarle el balón a su compañero situado en el exterior del campo para relevarse.<br>Los jugador exterior del equipo en posesión del balón debe moverse por fuera del campo en función de que portería ataca su compañero para facilitar el envío del pase en caso de producirse un gol.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con un relevo del jugador ofensivo.<br>Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción.<br>Dimensiones: 3 series x 3 minutos.<br>Duración: 4 series x 4 minutos |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 7X7+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, se delimitan dos 2 carriles laterales en los que cada equipo sitúa a un jugador.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El gol solo es válido tras centro desde un carril lateral previo 1x1 con éxito.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: 50x45m, zonas laterales 10x50m.<br>Duración: 3x7 minutos(Rotar 3 equipos 2 juegan 1 hace abdominales )                                                                                                                                               |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 4.                                                                                          | SESION: 3. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                                      |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>                        |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                         |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                         |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                           |            |
| <b>RONDOS 6x3</b><br><br>Juego 6x3, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender los 3 últimos atacantes que participaron en el ataque.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos forman triángulo defensivo, comunicación ,<br>Dimensiones: 15x15m.<br>Duración: 10 minutos. |               |                       |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                         |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                           |            |
| <b>SITUACIONES TACTICAS SIMPLIFICADAS</b><br><br>Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos al pie entre los atacantes, a la señal del entrenador el poseedor del balón conduce y trata de finalizar desde dentro del área de penalti, el no poseedor del balón trata de evitarlo.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |  <p><b>¡ YA!</b></p> |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5X5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 , se delimita una zona marcada de 30x35m a 15 m de las porterías donde se desarrolla el juego y por detrás de la cual no se puede defender , el equipo atacante trata de meter pase fuera de la zona central y un atacante enfrenar al portero y buscar gol (situación 1xportero).<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde<br>Dimensiones: 60x35.<br>Duración:2x8 minutos.                                                                             |               |                     |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería neutral central o en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El gol en la portería adversaria vale doble y para ser valido todos los jugadores salvo el portero deben estar en campo contrario.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ Campo.<br>Duración: 15 minutos.     |               |                     |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                         |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                                         |            |

## MESOCICLO 6

## METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Pretemporada 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Posesión Orientada.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 Minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDOS 6x2</b></p> <p>Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 9x9 m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO 11x11</b></p> <p>Cada equipo sitúa al delantero centro por detrás del lado exterior superior del espacio de juego y al portero en el lado exterior inferior, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.</p> <p>Regla de provocación: tocar del portero al delantero centro sin perder la posesión del balón 1 punto.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                         |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |

| PERIODO: Pretemporada 2.                              | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                  | SESION: 2. |
|-------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.          |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                   |            |
| OBJETIVO: Progresar en el juego: Profundidad+ Riesgo. |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Ajustar Posiciones. |            |
| DURACION: 90 Minutos.                                 |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION        |               |                                                                 |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                       |               |                                                                 |            |
| EXPOSICION                                            |               | REPRESENTACION GRAFICA                                          |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## RONDO CON FINALIZACION

Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.  
Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.  
Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo  
Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.  
Duración: 10 minutos.



## 3.PARTE PRINCIPAL

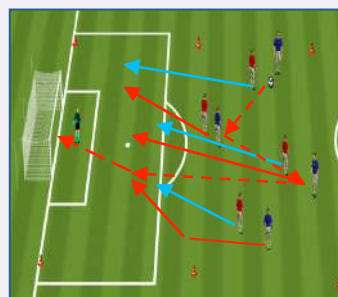
### EXPOSICION

#### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 4X4+ 1 portero, se divide el campo en 2 zonas.  
El juego se inicia en la zona alejada a la portería(a) el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y a la señal del entrenador trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en la portería neutral, si el equipo defensor recupera el balón en la zona próxima a portería (b) se reinicia la tarea en zona a.  
Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo que marco.  
Tras fueras en la zona a saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo al que le corresponde el saque.  
Dimensiones: 40X30M.  
Duración: 2x5 minutos.

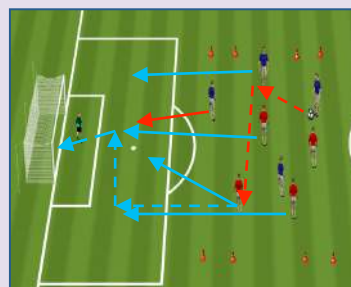
### REPRESENTACION GRAFICA

i YA i



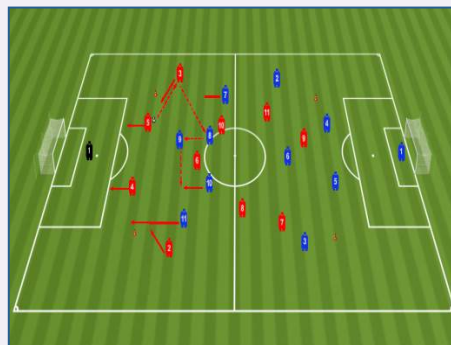
#### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 4X4+ 1 portero, el equipo A defiende una portería normal, el equipo B Defiende 4 porterías abiertas de 2m.  
Se divide el espacio de juego en 2 zonas.  
El juego se inicia en la zona más alejada a la portería el equipo azul trata de dar 8 pases seguidos y finalizar tirando en alguna de las 4 mini porterías, el equipo rojo trata de recuperar el balón y realizar rápido contraataque sobre la portería neutral.  
Tras gol saca siempre el equipo A  
Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo A.  
Dimensiones: 40X30m.  
Duración: 2X5 minutos (Cambiar funciones equipos).



#### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, se delimita una zona central donde cada equipo sitúa a sus 4 defensas por los lados exteriores ( 2 centrales lado inferior y 2 laterales lados externos ) y los 3 medios medio y 3 delanteros en el interior de la zona central (6x6 + 4 apoyos exteriores +1 portero)  
El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperar el balón y cuando lo logra salir los 6 jugadores de la zona central en rápida transición defensa-ataque x la línea defensiva de 4 que abandona los lados exteriores de la zona central para defender su portería.  
El equipo que recupera el balón tiene 12 "para finalizar su acción, los jugadores del interior de la zona central del equipo que pierde el balón se quedan parados.  
Tras gol los jugadores regresan a su posición inicial y se cambia la posesión del balón.  
Tras saque de meta, esquina, banda los jugadores regresan a su posición inicial y saca jugador del equipo que le corresponde.  
Dimensiones: 75x60m., zona central (35x35m).  
Duración: 3 series x7 minutos.



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Pretemporada 2.                   | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                  | SESION: 3. |
|--------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                  |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                     |            |
| OBJETIVO: Progresar en el Juego: Amplitud. |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Densidad Defensiva. |            |
| DURACION: 90 Minutos.                      |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

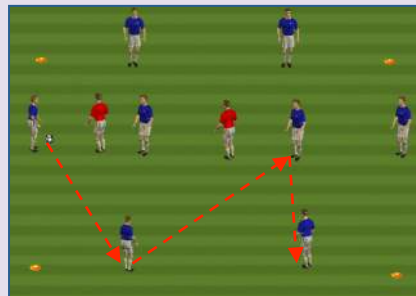
## 2.CALENTAMIENTO

### EXPOSICION

#### RONDOS 8x2

Juego 8x2, 8 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.  
Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.  
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.  
Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.  
Dimensiones: 9x9m.  
Duración: 10 minutos.

### REPRESENTACION GRAFICA



## 3.PARTE PRINCIPAL

### EXPOSICION

#### PARTIDO CONDICIONADO 1

##### JUEGO 11x11.

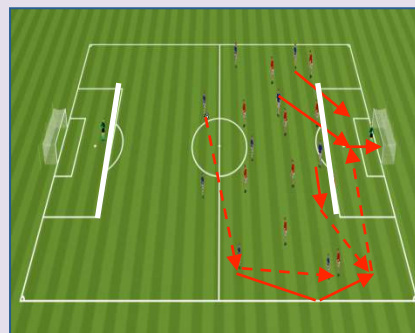
Cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11 y dos porterías pequeñas de 1m situadas sobre la línea de fondo y a 4 m de las líneas de banda.  
El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería normal o conduciendo en las dos pequeñas.  
Regla de provocación: El gol vale doble en las porterías pequeñas.  
Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.  
Dimensiones: ½ campo.  
Duración: 2x10minutos.



#### PARTIDO CONDICIONADO 2

##### JUEGO 11x11

Cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 8, se delimitan 2 zonas de 20 de largo a 16 m de la línea de fondo  
El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
Regla de provocación: No se puede jugar el balón por dentro de la línea marcada, obligar a jugar por las bandas en la fase previa a la finalización.  
Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque, tras bloqueo del portero neutral saca portero del equipo que defendía.  
Dimensiones: ½ campo.  
Duración: 2x10minutos.



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Pretemporada 2.                       | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                             | SESION: 1. |
|------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                      |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                |            |
| OBJETIVO: Progresión en el Juego: Movilidad.   |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Marcaje Zonal. |            |
| DURACION: 90 minutos.                          |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.           |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION |               |                                                            |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                |               |                                                            |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## EXPOSICION

### RONDOS 6X2

Juego 6x2, se divide el campo en 2 zonas y se sitúan 3 atacantes y 1 defensor en cada zona en los lados exteriores del cuadrado, el equipo atacante intenta mantener la posesión del balón teniendo que enviar el balón de una zona a la otra antes del 4 pase entre los jugadores de una misma zona.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender al atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.

Dimensiones: 10x10m.

Duración: 10 minutos.

## REPRESENTACION GRAFICA



## 3.PARTE PRINCIPAL

### EXPOSICION

#### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 7X7 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.

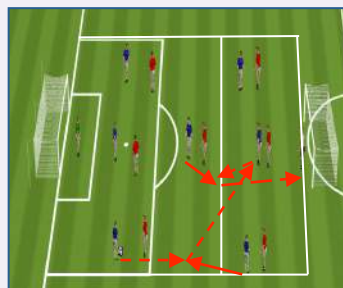
Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en las zonas próximas a las porterías y a 1 jugador en la zona central (en defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas, en ataque mueven moverse de una zona a otra para generar situaciones de sup.numerica donde este el balón).

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 45mx35m.

Duración: 3x8 minutos (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)



### REPRESENTACION GRAFICA

#### ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 7X7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.

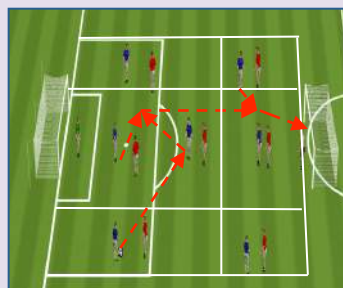
Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales y a 3 jugadores en la zona central, (los jugadores en defensa y ataque no pueden salir de sus zonas en ataque mueven moverse de una zona a otra para generar situaciones de sup. numérica donde este el balón).

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 45X35.m , zonas laterales (45 x10m)

Duración: 3x8 minutos. (Rotar 3 equipos de 7 jugadores)



#### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.

Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa inicialmente 4 jugadores + portero en la zona 1, 3 jugadores en la zona 2 y 3 jugadores en la zona 3.

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de Provocación: si el balón está en la zona central se debe incorporar el lateral más cercano al flujo de la jugada para buscar 4x3 y si esta en campo contrario las medias puntas o media punta y lateral deben progresar para buscar 5x4

Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10minutos.



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Pretemporada 2.                                  | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                  | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.              |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                   |            |
| OBJETIVO: Progresar en el juego: Seguridad robar y tocar. |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Ajustar Posiciones. |            |
| DURACION: 90 minutos.                                     |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.                |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION            |               |                                                                 |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                           |               |                                                                 |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## EXPOSICION

### RONDO 6X1

Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 2 cuadrados de 6x6m separados 5m.

Duración: 10 minutos.

## REPRESENTACION GRAFICA



## 3.PARTE PRINCIPAL

## EXPOSICION

### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 4x4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

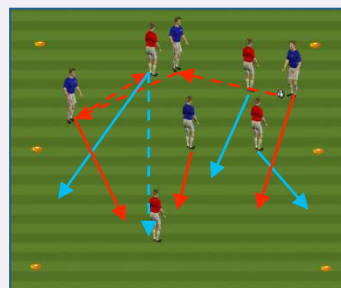
Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3 ya que uno de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.

Pautas ataque: tras perder el balón volverlo a recuperar en la zona 1 punto.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 40x30m

Duración: 2X5 minutos.



## REPRESENTACION GRAFICA

### ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 3X3+ 3 comodines (uno en cada zona), el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en tres zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3, tras recuperación del balón pase a otra zona y todos los jugadores salvo el comodín se cambian de zona para buscar mantener la posesión del balón.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.

Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

Dimensiones: 3 cuadrados de 20x20 m, separados 15m.

Duración: 2x5 minutos.



### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, se delimitan los dos carriles laterales (los cuales solo se pueden ocupar para realizar contraataques y nadie puede defender en su interior) El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria usando como espacio de juego la zona central.

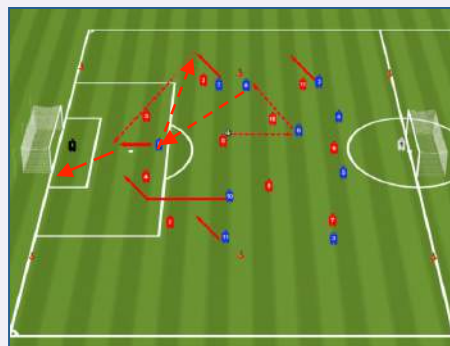
El equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, ocupar los carriles laterales y finalizar tras un pase desde las zonas laterales.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 1/2 campo.

Duración: 3x7 minutos.



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

|                                               |               |                                                              |            |
|-----------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| PERIODO: Pretemporada 2.                      | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                               | SESION: 3. |
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                     |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                  |            |
| OBJETIVO: Progresar en el Juego: Profundidad. |               | OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego: Profundidad Def. |            |
| DURACION: 90 minutos.                         |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.             |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

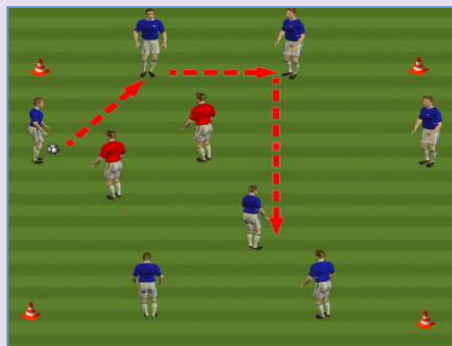
### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

##### RONDOS 7x2

Juego 7x2, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.  
Si los defensas recuperan el balón pasan a defender al atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.  
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.  
Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.  
Dimensiones: 10x10m.  
Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



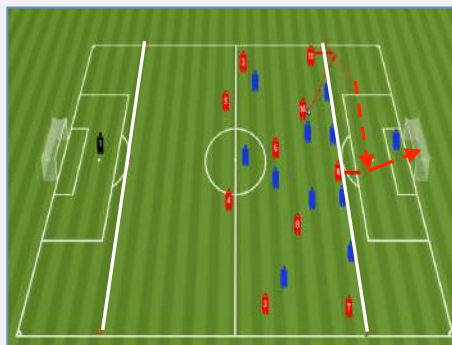
### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

##### PARTIDOS CONDICIONADOS

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar en situaciones de 2x portero.  
Regla de provocación: El equipo defensor no puede defender por detrás de la línea de conos y solo puede defender en el interior de la zona marcada con 1 portero.  
Regla de continuidad: El equipo atacante trata de meter el balón en una zona marcada y con la incorporación de 2 jugadores buscar la finalización.  
Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota.  
Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.  
Dimensiones: 80x65m.  
Duración: 2x10minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



##### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11  
El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
Regla de Provocación: El equipo defensor por detrás de la línea de medio campo solo pueden defender con los jugadores de su línea defensiva + portero.  
Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.  
Dimensiones: 80x65m.  
Duración: 2x10minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 1.                   | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 1.                                                            | SESION: 1. |
|-------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                 |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                               |            |
| OBJETIVO: Mantener la posesión del balón. |               | OBJETIVO: Recuperar el balón.                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                     |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## 2.CALENTAMIENTO

### EXPOSICION

#### RONDOS 5X2

Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.

Dimensiones: 8x8m.

Duración: 10 minutos.

### REPRESENTACION GRAFICA



## 3.PARTE PRINCIPAL

### EXPOSICION

#### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.

Se divide el campo en 5 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), el comodín se mueve por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.

Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.

Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 2 series x 9 minutos.

Dimensiones: 30x25m.

### REPRESENTACION GRAFICA



#### JUEGO DE POSICION 2

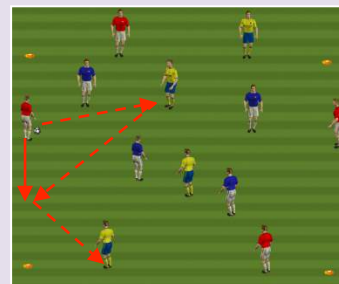
Juego 4x4+ 4 comodines situados dos en el interior del espacio de juego y 2 en los lados exteriores, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado y trata de mantener la posesión del balón jugando rápido a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Regla Provocación: 12 pases seguidos un punto.

Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 3 x 5 minutos.

Dimensiones: 22x18m.



#### PARTIDO CONDICIONADO

##### JUEGO 11x11.

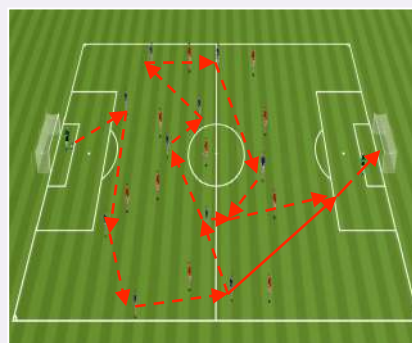
El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Regla de provocación: El balón debe pasar por todos los jugadores para poder buscar la finalización.

Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10minutos.



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: Competitivo 1.

MESOCICLO: 3.

MICROCICLO: 1.

SESION: 2.

MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.

MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.

OBJETIVO: Progresar en el juego.

OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.

DURACION: 90 minutos.

MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

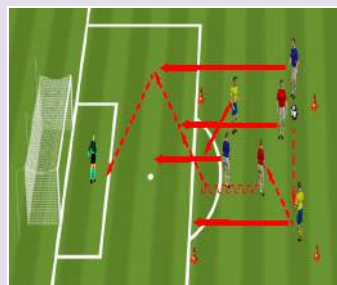
### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

##### RONDO CON FINALIZACION

Juego 4x2, tres equipos de 2 jugadores cada uno, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, dos equipo atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida con el apoyo del equipo que no pierde la posesión del balón para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 4x2 + 1portero. El equipo que pierde la posesión del balón debe defender la transición defensa-ataque. Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este. Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti. Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

##### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 4x4 + 2 porteros neutrales, el equipo a trata de mantener la posesión del balón con el apoyo de los 2 porteros, el equipo b trata de progresar y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 35x30m. Duración: 3x5 (cambiar funciones de los equipos)

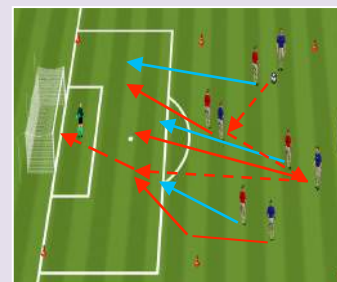
#### REPRESENTACION GRAFICA



##### ESPACIO REDUCIDO 2

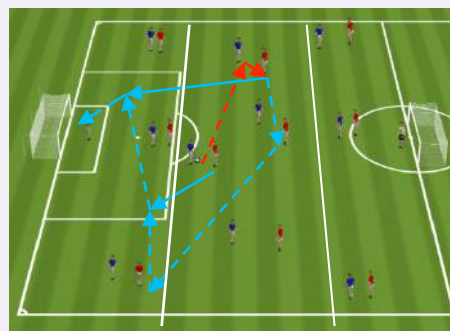
Juego 4X4+ 1 portero, se divide el campo en 2 zonas. El juego se inicia en la zona alejada a la portería(a) el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y a la señal del entrenador trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en la portería neutral, si el equipo defensor recupera el balón en la zona próxima a portería (b) se reinicia la tarea en zona a. Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo que marco. Tras fueras en la zona a saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: 40X30M. Duración: 3x5 minutos.

¡ YA ¡



##### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 3jugadores y en la zona de ataque a 3 jugadores .En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas. El juego se inicia en la zona central 30x55, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo jugando a máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 3 compañeros situados en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 5x3 y finalización rápida. Tras finalización con o sin gol en una portería se reinicia en la zona central y saca un jugador del equipo que concluyo la transición, tras recuperación del balón de un jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan a la zona de ataque tras finalización o perdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central. Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque. Dimensiones: ¼ campo. Duración: 2x10 minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: Competitivo 1.

MESOCICLO: 3.

MICROCICLO: 1.

SESION: 3.

MOMENTO OFENSIVO: Ataque.

MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.

OBJETIVO: Finalización.

OBJETIVO: Evitar el gol.

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

**DURACION:** 90 minutos.

**MATERIAL:** Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de fútbol-8.

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

##### RONDO CON FINALIZACION

Juego 2x2 + 4 comodines+ 2 porteros, cada equipo sitúa a sus 3 jugadores en el interior del cuadrado central, los 4 comodines situados en los lados exteriores y de espaldas a la portería).

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.

Dimensiones: 35x20 m (15x15 m zona central).

Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



### 3.PARTE PRINCIPAL

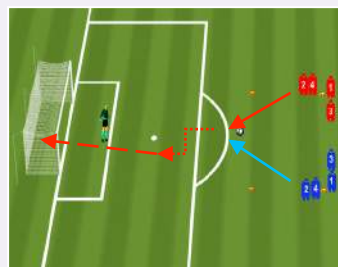
#### EXPOSICION

##### SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

Los jugadores se reparten en 2 grupos y se numeran del 1 al 4, se sitúan en las esquinas del campo, al número nombrado por el entrenador los jugadores tratan de hacerse con el control del balón y finalizar tirando en la portería.

Repeticiones: 2x5.

Micropausa: 1 minuto.



#### REPRESENTACION GRAFICA

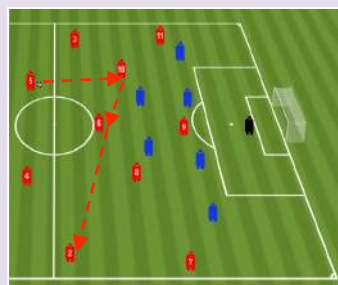
##### SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2

Juego 10 atacantes situados en un sistema: 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 6 defensas (línea de 4 +2 pivotes) +1 portero que tratan de evitar el gol.

Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.

Espacio: ½ Campo.

Duración: 15 minutos.



##### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende 2 mini porterías, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías adversarias.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 75x65m.

Duración 2 x 10 minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

**PERIODO:** Competitivo 1.

**MESOCICLO:** 3.

**MICROCICLO:** 2.

**SESION:** 1.

**MOMENTO OFENSIVO:** Transición defensa-ataque.

**MOMENTO DEFENSIVO:** Transición ataque-defensa.

**OBJETIVO:** Mantener la posesión del balón.

**OBJETIVO:** Recuperar el balón.

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

**DURACION:** 90 minutos.

**MATERIAL:** Conos chinos, pivotes, petos, balones.

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

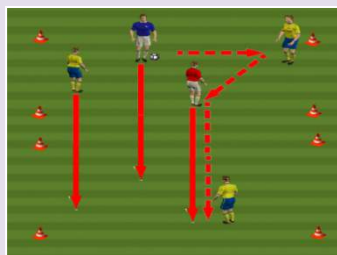
### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

##### RONDO 4x1

Juego 1x1 + 3 comodines( 2 situados en el cuadrado del balón y 1 en el cuadrado contrario ) se inicia el juego en un cuadrado 1 atacante + 2 comodines situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de suelo contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo al cuadrado contrario y todos los jugadores menos un comodín pasan el cuadrado contrario para mantener la posesión  
Pautas ataque: máximo 1 toque, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.  
Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.  
Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.  
Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



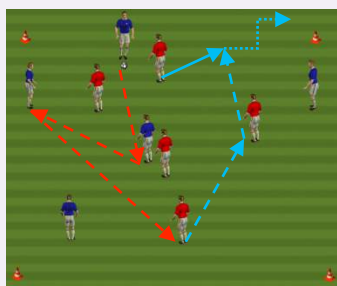
### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

##### ESPACIO REDUCIDO 1

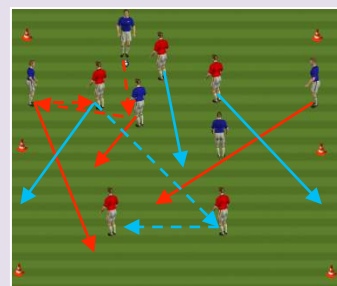
Juego 5x5, el equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase lograr salir con el balón controlado del espacio de juego.  
Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.  
Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.  
Tras fueras saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.  
Dimensiones: 27,5x 27,5  
Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar funciones de los equipos).  
Qué equipo logra más transiciones Exitosas?

#### REPRESENTACION GRAFICA



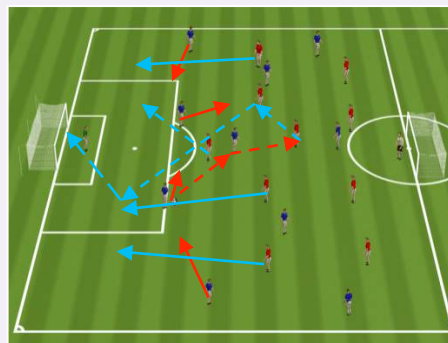
##### ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 5x5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.  
Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 5x3 ya que dos de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.  
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.  
Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.  
Dimensiones: 40x30m  
Duración: 3X5 minutos.



##### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11  
El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los 4 jugadores de la línea defensiva el resto se quedan parados.  
El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.  
Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.  
Espacio: ½ campo.  
Duración: 2x10 minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

**PERIODO:** Competitivo 1.

**MESOCICLO:** 3.

**MICROCICLO:** 2.

**SESION:** 2.

**MOMENTO OFENSIVO:** Ataque.

**MOMENTO DEFENSIVO:** Defensa.

**OBJETIVO:** Progresar en el juego.

**OBJETIVO:** Evitar la progresión en el juego.

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

**DURACION:** 90 minutos.

**MATERIAL:** Conos chinos, pivotes, petos, balones.

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

##### JUEGO DE POSICION

Juego 3x3 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior, dos en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exteriores y un jugador en el lado exterior superior.  
El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra tres defensores que intentan recuperarlo.  
Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.  
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.  
Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos cobertura, evitar los pases interiores.  
Dimensiones: 14x18m.  
Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



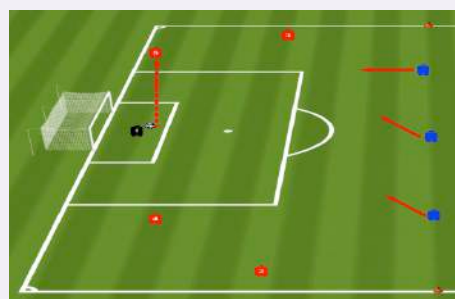
### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

##### TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA)

##### ATAQUE FASE DE INICIACION 5x3

Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 3 defensas.  
Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.  
Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.  
-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.  
-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.  
Espacio: 30x 65m.  
Duración: 15 minutos.

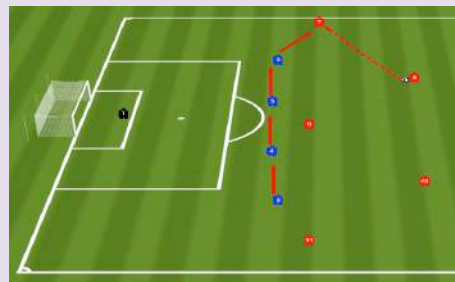


#### REPRESENTACION GRAFICA

##### TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(MEDIAS PUNTAS+DELANTEROS)

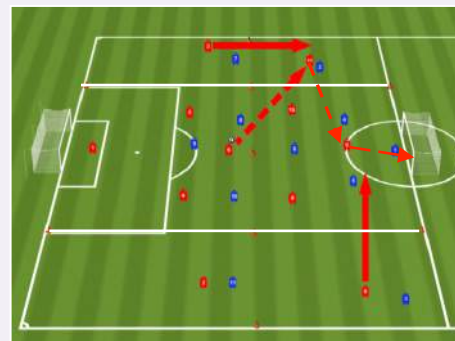
##### ATAQUE FASE FINALIZACION 5x5

Juego 5 atacantes; 3 delanteros+ 2 medias puntas x 4 defensas +1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de una media punta, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.  
Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, jugar rápido, buscar pases interiores o situaciones de 2x1 en la banda, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro.  
Pautas defensivas: Bascular en función de la posición del balón ,evitar los pases interiores , escalonarse ...  
Espacio: 30X65M.  
Duración: 15 minutos.



##### PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11  
El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
Regla de Provocación: Se divide el campo en 3 zonas, el gol solo es válido tras pase desde una zona lateral.  
Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.  
Dimensiones: ½ campo.  
Duración: 3x10minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

**PERIODO:** Competitivo 1.

**MESOCICLO:** 3.

**MICROCICLO:** 2.

**SESION:** 3.

**MOMENTO OFENSIVO:** Transición defensa-ataque.

**MOMENTO DEFENSIVO:** Transición ataque-defensa.

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

**OBJETIVO:** Finalización.  
**DURACION:** 90 minutos.

**OBJETIVO:** Evitar el gol.  
**MATERIAL:** Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

**RONDO CON FINALIZACION** 4x2 + 1 portero

Juego 2x2+ 2 comodines, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 2x1 + 1portero.

El atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque del equipo que recupera el balón.

Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.

Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.

Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

**SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1**

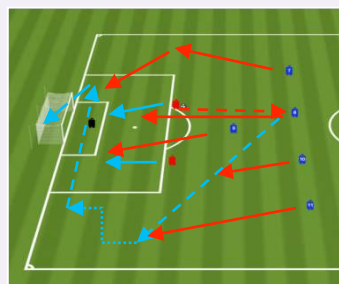
2 Centrales situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 5 atacantes situados en un sistema 1-4 y tratan de evitar la finalización el equipo atacante trata de buscar progresión y finalización rápida en la portería.

Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas de Transición Ofensiva: Recuperar el balón y asegurar el primer pase y sacarlo de zona de recuperación, si recuperamos en una banda balón al centro y cambio, si recuperamos en el centro abrir a las bandas ocupar los tres frentes de ataque, finalizar rápido, ocupar las zonas de remate del punto de 1y 2 palo punto de penalti y diagonal retrasada al borde del área de penalti en los centros laterales.

Duración : 2X6,

Espacio: 40x65m.



#### REPRESENTACION GRAFICA

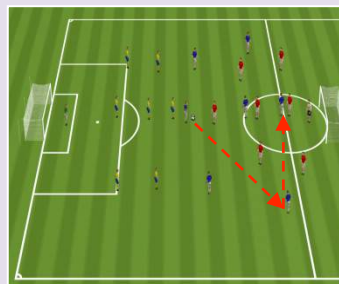
#### ESPACIO REDUCIDO

Partido de 3 equipos de 7 jugadores con relevos de equipos en transición Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo A parte desde medio campo con el balón quipo B y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo B trata de de recuperar el balón y salir en contraataque hacia la portería adversaria defendida por el equipo C, el equipo A tras finalización o pérdida del balón pasa a ocupar la posición de espera.

Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.

Dimensiones: 60x45m.

Duración: 2x10 minutos.



#### PARTIDO CONDICIONADO

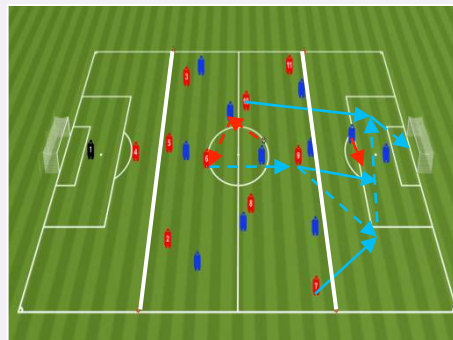
Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en la zona próximas a las porterías a un central + un portero y en la zona central a 9 jugadores.

El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada donde se pueden incorporar 3 atacantes para buscar la finalización en una situación 3x1 + 1 portero, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviarlo en profundidad a la zona más avanzada en la cual pueden entrar 3 atacantes con o sin balón para buscar la finalización en una situación 3x1 + portero. Por detrás de las líneas marcadas solo puede defender el central asignado.

Tras finalización con gol o fueras saca portero a la zona central a un jugador del equipo al que le corresponde el saque

Dimensiones: zonas laterales 20x50m, zona central 30x50.m.

Duración: 15 minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: Competitivo 1.

MESOCICLO: 3.

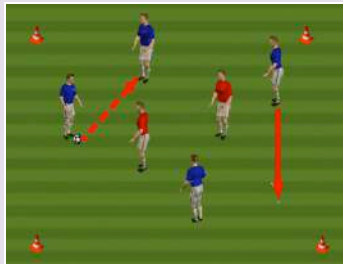
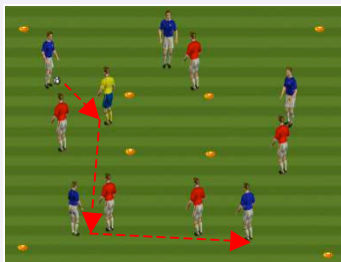
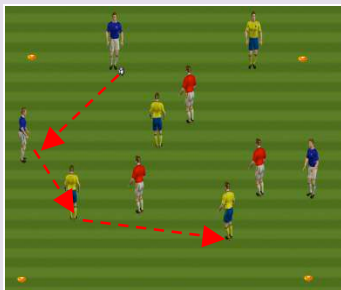
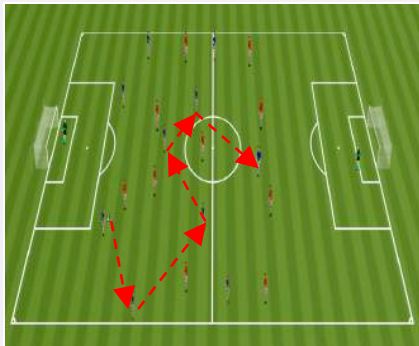
MICROCICLO: 3.

SESION: 1.

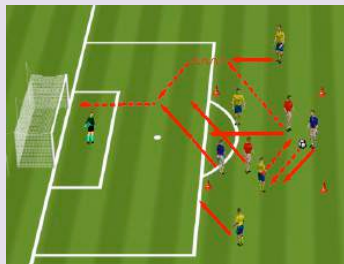
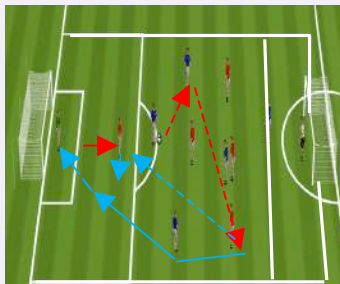
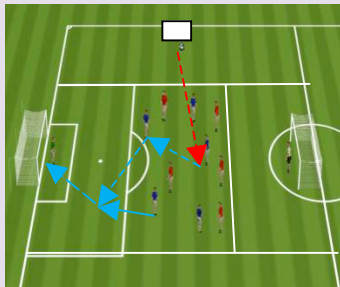
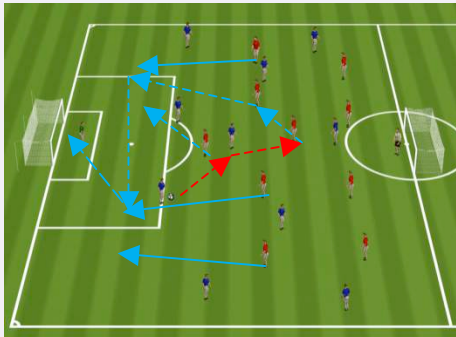


## MESOCICLO 7

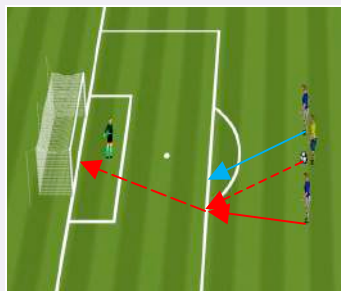
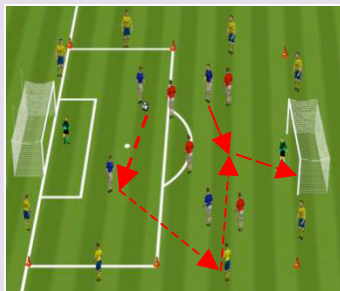
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 4X2</b><br><br>Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10minutos.                                                                                                                                          |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+ 1 comodín ofensivo, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: el balón no puede jugarse en el interior de la zona marcada (12x19m).<br>Regla Continuidad: tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x27m.                                                                                                                                                                                                                                                            |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>Juego 3x3+ 4 comodines 3 interiores y 1 en el lado exterior inferior, el equipo atacante sitúa a sus jugadores en los lados exteriores del cuadrado (uno en el lado exterior inferior y 2 en los laterales) el lado exterior superior queda sin ocupar y trata con el apoyo de los comodines de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: 12 pases seguidos un punto y repiten defensivos.<br>Regla Continuidad: Tras puntuar se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2x9 minutos.<br>Dimensiones: 18x24m. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br><b>JUEGO 11x11</b><br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: 10 pases para poder finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca entrenador portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 1/ 2 campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |

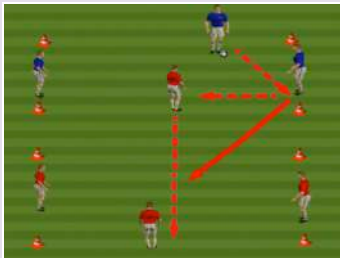
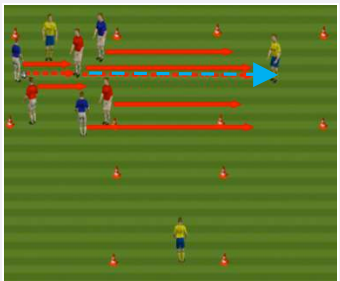
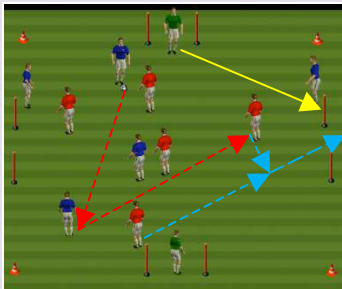
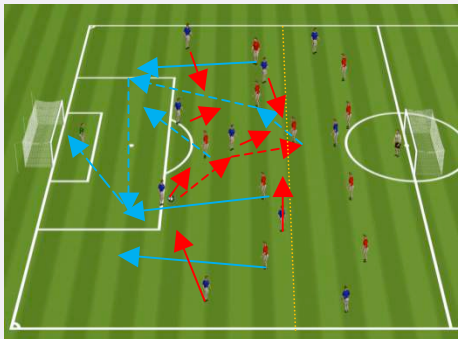
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales , el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso , el equipo defensor trata de recuperar el balón tras lo cual debe enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate .<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo<br>Dimensiones: Zona central: 12x12m.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimita una zona central donde cada equipo sitúa a 4 jugadores y dos zonas próximas a las porterías donde cada equipo sitúa a un jugador en su parte ofensiva( no pueden salir de sus zonas )<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y cuando lo consigue debe antes del 4 pase enviárselo a su atacante para que finalice en una situación de 2x portero, el jugador que envía el pase debe incorporarse a la zona de ataque.<br>Tras gol, finalización o fueras se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo al que el entrenador le envíe el balón.<br>Dimensiones: triple del área de penalti.<br>Duración: 3X5 minutos.                                              |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5x5+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.<br>El juego se inicia en la zona central (25x35m), el entrenador envía desde fuera un pase a cualquier jugador este y su equipo tras recibir el balón trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, tras finalización o pérdida del balón en las zonas próximas a las porterías los jugadores de ambos equipos regresan rápidamente a la zona central.<br>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca entrenador a un jugador cualquiera.<br>Tras fueras en la zona central saca entrenador a un jugador cualquiera.<br>Dimensiones: Triple del área de penalti.<br>Duración: 3x5 minutos.                                                                                                                                           |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11X11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8.<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: El equipo que recupera el balón en campo contrario tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |

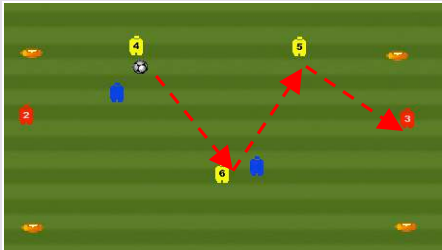
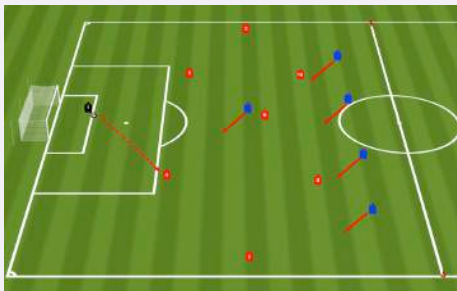
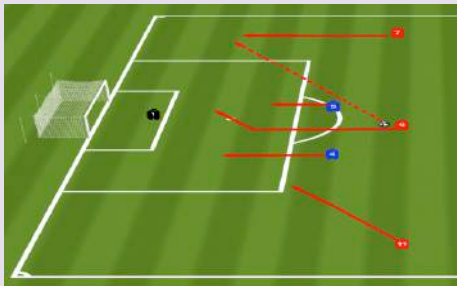
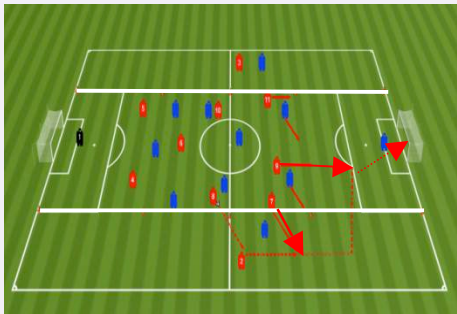
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 3. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION 3x1 + 2 porteros</b></p> <p>Juego 1x1 + 2 comodines interiores + 2 porteros.</p> <p>El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 35x20 m (10x10 zona central).</p> <p>Duración: 10 minutos(cambiar comodines)</p> |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b></p> <p>Juego 1x1+ 1 portero, el poseedor del balón en el centro envía pase en profundidad a uno de los jugadores, el receptor trata de progresar y finalizar el adversario trata de evitar el gol.</p> <p>-Variante: Modificar la posición de salida de los jugadores; sentados, de espalda...</p> <p>Repeticiones: 2x5.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 4x4 + 2 porteros +8 comodines 4 en las líneas de banda y 4 en las líneas de fondo, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase atrás desde la línea de fondo.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueros saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 35x30m.</p> <p>Duración: 4 series x 5 minutos (cambiar equipo comodín).</p>                                                                                                                                                                     |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO LIBRE</b></p> <p>Juego 11x11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |

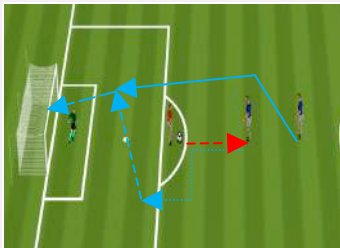
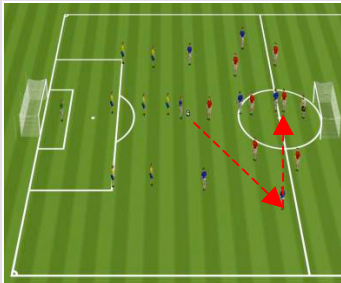
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Mantener la posesión.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>OBJETIVO:</b> Recuperar el balón                                                  |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 6X1</b><br><br>Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo a cuadrado contrario y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera rel balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.<br>Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                          |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 3X3+ 3 comodines (uno en cada zona), el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo. Se divide el campo en tres zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 4x3, tras recuperación del balón pase a otra zona y todos los jugadores salvo el comodín se cambiar de zona para buscar mantener la posesión del balón.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.<br>-Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.<br>Dimensiones: 3 cuadrados de 18x18m, separados 10m.<br>Duración: 3x5 minutos.                                     |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5x5 + 2 porteros neutrales, se sitúan 4 porterías de 2m en los lados exteriores del espacio de juego .Cada portero neutral defiende las dos porterías más próximas. El equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase finalizar tirando en una de las porterías pequeñas.<br>Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión. Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.<br>Tras fueras saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.<br>Dimensiones: 27,5x 27,5<br>Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar función de los equipos).<br>Qué equipo logra más transiciones Exitosas? |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los jugadores situados por detrás de la línea del balón en el momento de la pérdida el resto debe quedarse parado.<br>El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                              |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |

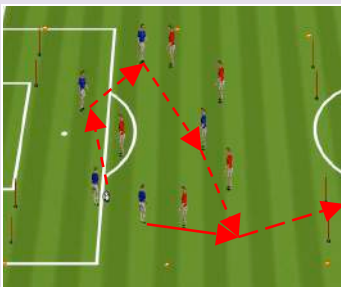
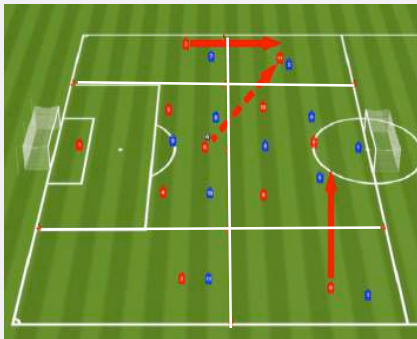
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION</b><br><br>Juego 2x2 + 3 comodines situados dos en el lado exterior inferior y uno en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 8x10m.<br>Duración: 10 minutos                                                                                                                                                                                  |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA+ PIVOTE+M.PUNTAS )</b><br><br><b>ATAQUE FASE DE INICIACION 8X5</b><br>Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote+ 2 media puntas x 5 defensas posicionados con un sistema 1-4<br>Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto y finalizar atravesando conduciendo la línea de medio campo.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.<br>Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos. |               |   |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(DELANTEROS)</b><br><br><b>ATAQUE FASE FINALIZACION 3X 3</b><br>Juego 3 delanteros: delantero centro y los dos extremos x 2 defensas +1 portero, la tarea inicia con balón en posesión del delantero centro que busca pase a uno de los extremos para que se realice un centro y se finalice la acción con la oposición de dos centrales, los 2 atacantes libres ocupan las zonas de remate del 1 y 2 palo.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>-Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro.<br>-Pautas defensivas: Marcar a los atacantes dando la espalda a la portería ante balón, no salir a las bandas proteger la portería.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 15 minutos.                                                                   |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Se divide el campo en 3 carriles, en las zonas laterales cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de esas zonas) y en la zona central a 8 jugadores + 1 portero.<br>Regla de provocación: en defensa nadie puede salir de la zona central, en ataque debemos buscar el gol tras una acción de 2x1 en la banda con la incorporación al carril lateral de un jugador de los situados inicialmente en la zona central.<br>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x10minutos.                                                                                                                               |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

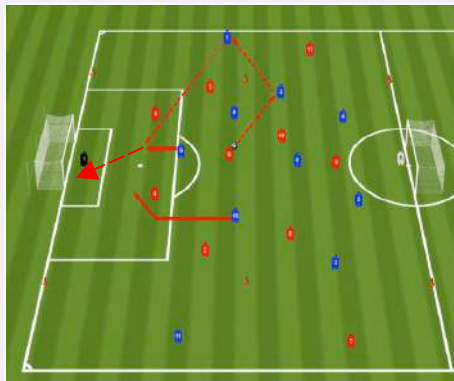
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol.                                                      |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x 1 + 1 portero.<br>El jugador atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque.<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.<br>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes uno a 25 m de portería y otro 5 m detrás contra 1 central situado al borde del área de penalti, el central entrega el balón al atacante más cercano el cual tras recibir el balón decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos al central y finalizar tirando.<br>Repeticiones: 3x3(rotar a los jugadores en las posiciones)<br>Micro pausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |    |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO</b><br><br>Partido de 3 equipos de 7 jugadores con relevos de equipos en transición Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo A parte desde medio campo con el balón equipo B y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo B trata de recuperar el balón y salir en contraataque hacia la portería adversaria defendida por el equipo C, el equipo A tras finalización o pérdida del balón pasa a ocupar la posición de espera.<br>Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.<br>Dimensiones: 60x45m.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |  |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+ 1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas).<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.<br>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.<br>Duración: 2x10 minutos. |               |                                                                                      |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b><br><b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |

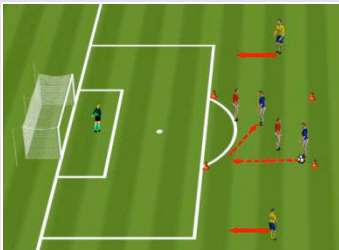
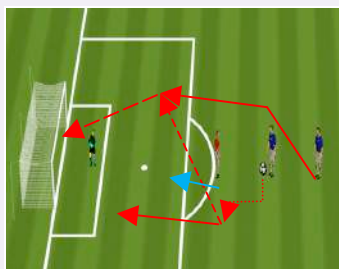
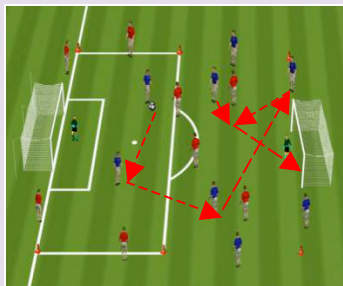
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 3x3</b><br><br>Juego 3x3 , cada equipo sitúa a 2 jugadores en el interior del cuadrado y 1 en los lados exteriores del mismo<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo.<br>Pautas defensa: tratar de anticiparse, escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, comunicación.<br>Dimensiones: 10x10m.<br>Duración: 2x5 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11.<br>Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 1 jugador en cada zona lateral a 3 jugadores en la zona central, los jugadores no pueden salir de sus zonas.<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego jugando y finalizar en la portería adversaria tras un centro desde la zona lateral.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 35 x30 m , zonas laterales (35x10m)<br>Duración: 2x9 minutos.                                                                                                                                                                              |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar atravesando conduciendo o tirando desde cerca distancia en alguna de las porterías contrarias.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.<br>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 35x30m.<br>Duración: 2x9 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |  |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, se divide el campo en 2 zonas verticales centrales en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en campo propio y 3 jugadores en campo contrario , se delimitan también 4 zonas laterales en las que cada equipo sitúa a 1 jugador.<br>Regla de provocación: Los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque los laterales se pueden incorporar a la zona lateral más adelantada para buscar 2x1 en la banda y los extremos que se pueden incorporar a la zona central con o sin balón para crear superioridad numérica 4x3.<br>Regla de provocación: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2 X10 minutos. |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

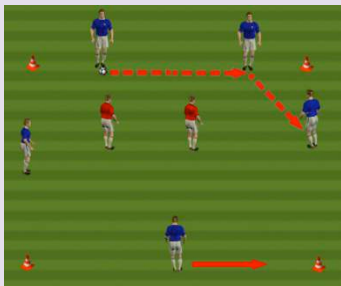
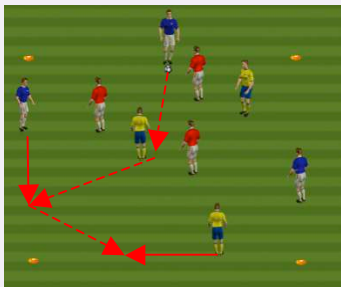
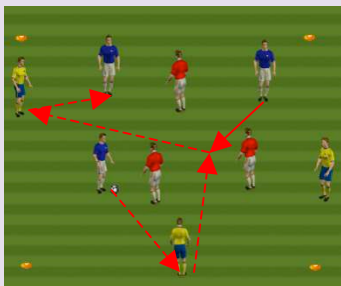
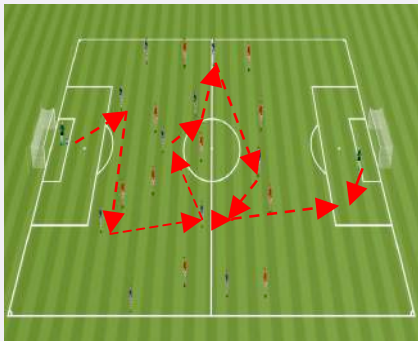
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque –defensa.                                |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDOS 8x2</b><br><br>Juego 8x2, 8 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br>Dimensiones: 9x9m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 1</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 11 y sitúa a 8 jugadores + 1 portero en el interior del espacio de juego y 2 jugadores abiertos en las zonas laterales del campo contrario.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>El equipo que defiende tras recuperación del balón activa intenta progresar rápido, enviar el balón a sus jugadores exteriores y finalizar tras un pase desde las zonas laterales antes de que transcurran 12 “.<br>El jugador exterior tras recibir el balón puede centrar o meterse en conducción a la zona central en este caso su lugar debe ser ocupado por otro jugador.<br>Tras gol, tiro a portería, saque de banda, meta o esquina saca entrenador desde la línea de medio a un jugador cualquiera situado en campo contrario para transición rápida defensa –ataque.<br>Dimensiones: 60x45m.<br>Duración: 2x 10 minutos. |               |   |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 2(ATACAR EQUIPO REPLEGADO)</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>El equipo A juega con el modelo de juego habitual el equipo B solo puede recuperar el balón en campo propio por lo cual tras finalización o pérdida del balón se repliega a campo propio para recuperar el balón y tratar de buscar contraataque largo.<br>Se realizan todos los saques.<br>Dimensiones: Reglamentario.<br>Duración: 2x10 minutos (cambiar roles de los equipos)<br>Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

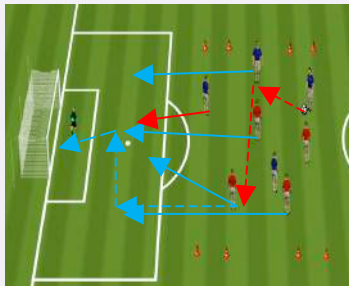
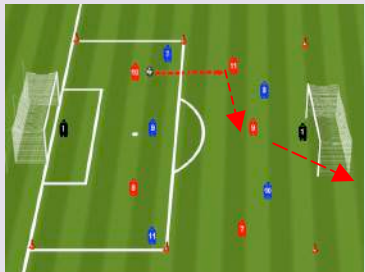
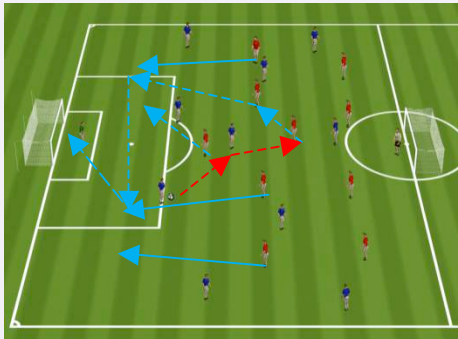
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 1. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Finalización.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>OBJETIVO: Evitar el gol.</b>                                                      |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo<br>Dimensiones: Zona central: 12x12m.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b><br><br>Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes situados el poseedor del balón a 25 m de portería y el no poseedor a 5 m detrás de este contra 1 defensor situado a 5 m del poseedor, el poseedor decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos defensa y finalizar tirando.<br>Repeticiones: 3x4 (Rotar los jugadores en las 3 posiciones).<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 4x4+4compañeros exteriores en el campo contrario en las bandas y líneas de fondo. +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, el equipo atacante trata de finalizar en la portería adversaria lo antes posible.<br>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: Doble del área de penalti.<br>Duración:4x5minutos(Cambiar funciones de los jugadores)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 10x10 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, cada equipo sitúa a 6 jugadores en el interior del espacio de juego y 4 jugadores (2 en las bandas campo contrario y 2 en las líneas de fondo campo contrario), el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: Doble del área de penalti.<br>Duración: 3 series x 10 minutos (Rotar jugadores exteriores).                                                                                                                                              |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

## MESOCICLO 8

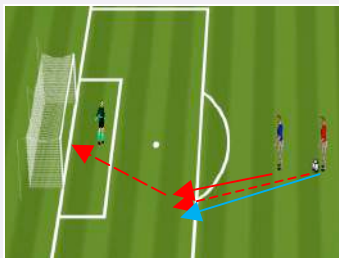
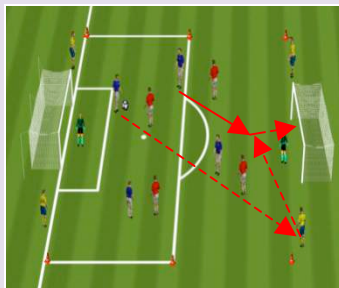
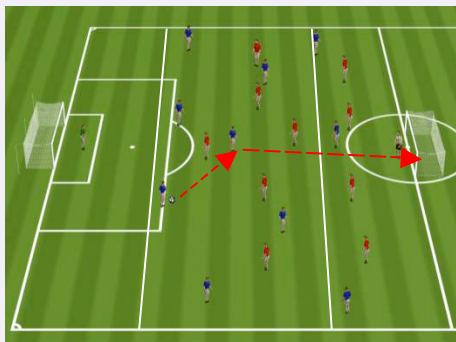
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x2</b><br><br>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                              |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 1</b><br><br>JUEGO 3X3+ 3 Comodines situados dos en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a sus tres jugadores en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 12 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 20x16m.<br>Duración: 3x 6 minutos (cambiar comodines). |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>JUEGO 3X3+ 3 Comodines situados en los lados exteriores del cuadrado, el equipo atacante sitúa a sus tres jugadores en el interior del espacio de juego.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Regla de provocación: 12 pases seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 20x16m.<br>Duración: 3X6 minutos (cambiar comodines).                                                                                                                                                                                 |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>JUEGO 10X10 + 2 porteros neutrales situados en el interior de las aéreas de penalti.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines y los porteros neutrales trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas.<br>Regla de provocación: logran tocando llevar el balón de un portero neutral a otro 1 gol.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |

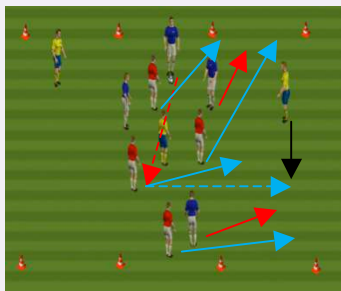
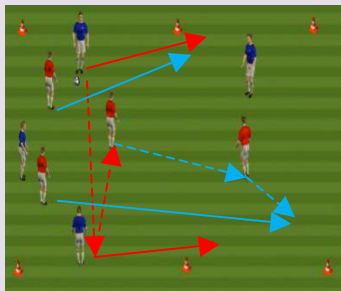
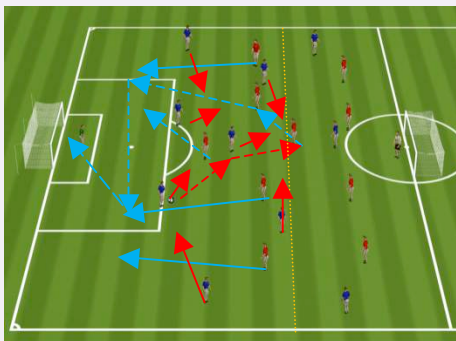
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| RONDO CONFINALIZACION Y TRANSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |    |            |
| <p>Juego 1X1 + 4 comodines; 3 ofensivos situados 2 en el interior del área de penalti y w2 en el interior de la zona central + 1 comodín defensivo en el interior del área de penalti + 1 portero.</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el jugador defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase a los 2 atacantes situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.</p> <p>Dimensiones: 8X8 zona central a 20 metros de la portería.</p> <p>Duración : 10 minutos</p> |               |                                                                                      |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| ESPACIO REDUCIDO 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |   |            |
| <p>Juego 4X4+ 1 portero, el equipo A defiende una portería normal, el equipo B Defiende 4 porterías abiertas de 2m.</p> <p>Se divide el espacio de juego en 2 zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona más alejada a la portería el equipo azul trata de dar 8 pases seguidos y finalizar tirando en alguna de las 4 mini porterías, el equipo rojo trata de recuperar el balón y realizar rápido contraataque sobre la portería neutral.</p> <p>Tras gol saca siempre el equipo A</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo A.</p> <p>Dimensiones: 40X30m.</p> <p>Duración: 3X5 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| ESPACIO REDUCIDO 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |  |            |
| <p>Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, se divide el campo en 2 zonas iguales en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en campo propio y 3 jugadores en campo contrario (no pueden salir de sus zonas ).</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y una vez que el balón llega a campo contrario debe finalizar antes del 5 pase entre sus jugadores.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti</p> <p>Duración: 2x9 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| PARTIDO CONDICIONADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |  |            |
| <p>Juego 11X11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8.</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: El equipo que recupera el balón en campo contrario tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |

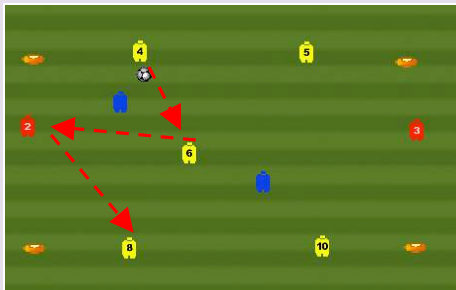
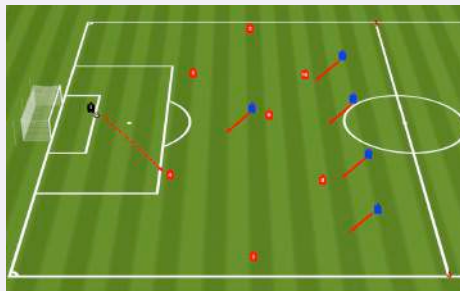
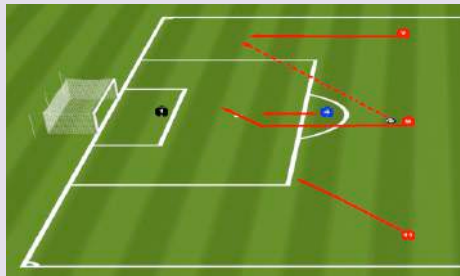
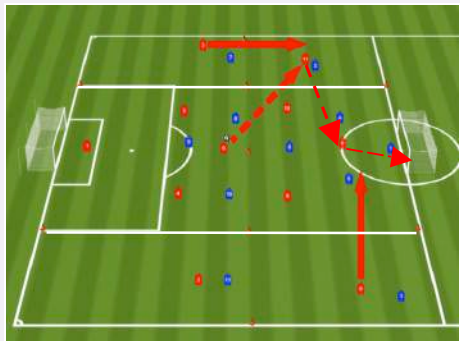
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 2.                                                                        | MICROCICLO: 1.                                                            | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                               |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                      | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                           |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |                                                                           |            |
| RONDO CON FINALIZACION 4X2 + 2 porteros                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                           |            |
| Juego 2X2 + 2 comodines interiores + 2 porteros.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                           |            |
| El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                           |            |
| Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                           |            |
| Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                           |            |
| Dimensiones: 35x20 m (15X15 m, zona central).                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                           |            |
| Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |                                                                           |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |                                                                           |            |
| SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                           |            |
| Juego 1+ 1 + 1 portero, un atacante de espaldas al poseedor del balón a 2 metros de distancia y con las piernas abiertas , el poseedor envía pase en profundidad a la derecha , izquierda o entre las piernas del atacante , este debe reaccionar al ver pasar el balón hacerse con su control y finalizar tirando en la portería . |                                                                                      |                                                                           |            |
| Repeticiones: 2x5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                           |            |
| Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                           |            |
| ESPACIO REDUCIDO 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                           |            |
| Juego 3 equipos de 4 jugadores 4X4 +4 comodines en las líneas de fondo, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral.                                                               |  |                                                                           |            |
| Tras gol se sigue con la posesión del balón y el equipo que encaja pasa a ocupar el rol de equipo comodín.                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                           |            |
| Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      |                                                                           |            |
| Dimensiones: 30x27, 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |                                                                           |            |
| Duración: 4 series x 5 minutos (Cambiar comodines).                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                           |            |
| PARTIDO CONDICIONADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                           |            |
| Juego 11X11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                           |            |
| Se delimita una zona central.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                           |            |
| El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                           |            |
| Regla de Provocación: El gol solo es válido tras tiro desde la zona central(media distancia )                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                           |            |
| Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.                                                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                                           |            |
| Espacio: ½ campo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                           |            |
| Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |                                                                           |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                           |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |                                                                           |            |

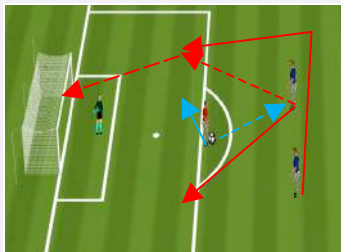
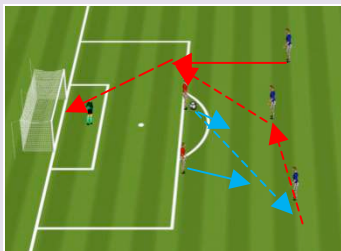
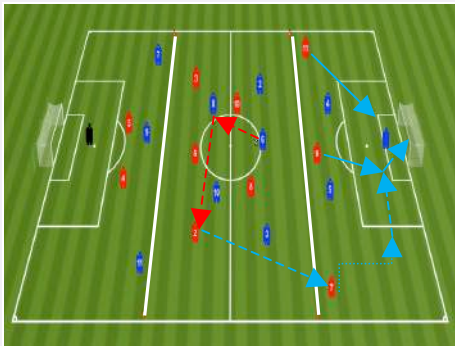
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |           |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |           |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |           |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |           |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |           |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |           |
| <p><b>RONDO 3x1 en 3 cuadrados y 3x0 en 1 cuadrado.</b></p> <p>Juego 3X1 en 3 cuadrados y 3x0 en otro, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón en cada cuadrado jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>El jugador que pierde el balón debe ir a presionar al cuadrado sin recuperador.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>Dimensiones: 4 cuadrados de 8x8 m, separados 10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                    |               |    |           |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |           |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |           |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 4X4+ 3 comodines (1 en cada zona), el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques.</p> <p>Se divide el campo en 3 zonas.</p> <p>El juego se inicia con posesión de balón en la zona central</p> <p>Regla Provocación: Tras recuperación del balón, enviar el balón a otra zona y cambio de posición de todos los jugadores (salvo comodines).</p> <p>Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 2x 9 minutos</p> <p>Dimensioe: 60x30m.</p>                                                                                                                           |               |   |           |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 4X4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.</p> <p>Se divide el campo en 2 zonas.</p> <p>El juego se inicia con posesión de balón en una zona lateral, cada equipo deja un jugador en la zona lateral contraria.</p> <p>Regla Provocación: Tras recuperación de balón se envía pase rápido al compañero situado en la otra zona y se cambian todos los jugadores menos un por equipo que se quedan para poder recibir el balón.</p> <p>Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>Duración: 3x 5minutos.</p> <p>Dimensiones: 50x25m.</p>                                |               |  |           |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los jugadores situados por detrás de la línea del balón en el momento de la pérdida el resto debe quedarse parado.</p> <p>El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p> |               |  |           |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |           |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |           |

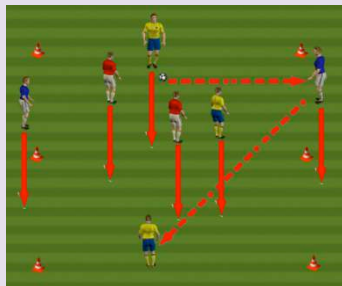
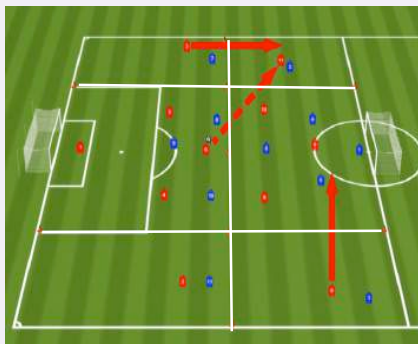
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION</b><br><br>Juego 2x2 + 5 comodines situados dos en el lado exterior inferior (centrales), uno en el interior del espacio de juego (pivote) y dos en el lado exterior superior (medias puntas), el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales).<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.<br>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 8x10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                              |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA+ PIVOTE+M.PUNTAS )</b><br><br><b>ATAQUE FASE DE INICIACION 8X5</b><br>Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote+ 2 media puntas x 5 defensas posicionados con un sistema 1-4<br>Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto y finalizar atravesando conduciendo la línea de medio campo.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.<br>Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos. |               |   |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(DELANTEROS)</b><br><br><b>ATAQUE FASE FINALIZACION 3X 2</b><br>Juego 3 delanteros: delantero centro y los dos extremos x 1 defensa+ 1 portero, la tarea inicia con balón en posesión del delantero centro que busca pase a uno de los extremos para que se realice un centro y se finalice la acción con la oposición de un central, los 2 atacantes libres ocupan las zonas de remate del 1 y 2 palo.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro.<br>Pautas defensivas: Marcar a uno de los adversarios dando la espalda a la portería, no salir a las bandas proteger la portería.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 15 minutos.                                                                           |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: Se divide el campo en 3 zonas, el gol solo es válido tras pase desde una zona lateral.<br>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x10minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

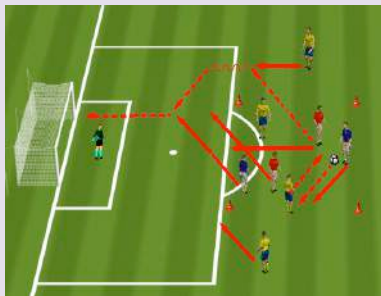
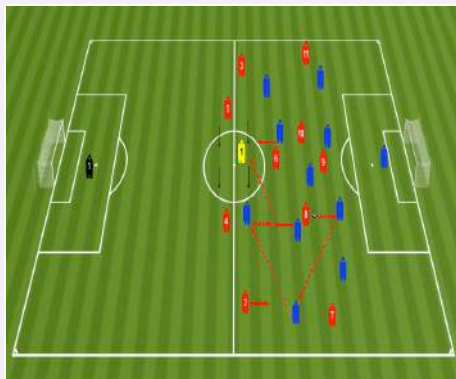
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 3. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol.                                                      |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION 3x1+ 1 portero</b><br><br>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x 1 + 1 portero. El jugador atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque.<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.<br>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Juego 2x1+1 portero, defensa se sitúa 10 m entre los 2 atacantes y envía pase sobre los uno de los atacantes situados a 25 m de la línea de fondo. El atacante que no recibe el balón debe desplazarse a máxima velocidad por la espalda del receptor del balón y buscar finalización rápida 2x1.<br>Repeticiones: 3x3 (rotar posiciones de los jugadores).<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |   |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b><br><br>Juego 3x2+ 1 portero, un defensor envía pase a uno de los tres atacantes y salen a defender, que tratan de superar 3x2 a los defensores y finalizar tirando en la portería.<br>Dimensiones: Doble del área de penalti.<br>Repeticiones: 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |  |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+ 1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas).<br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.<br>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.<br>Duración: 2x10 minutos. |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |

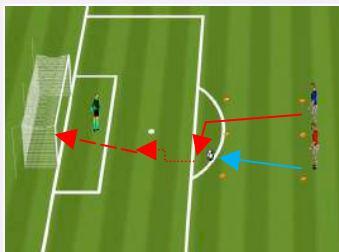
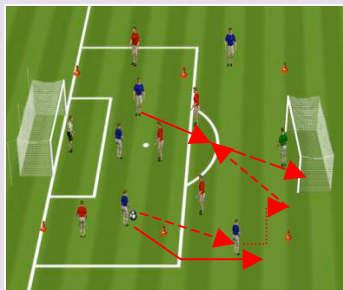
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 5x2 CON TRANSICION DE ZONA</b><br><br>Juego 2x2 + 3 comodín Se divide un rectángulo de 8x16 en 2 zonas de 8x8.<br>2 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado (laterales) + 3 comodines situados: 1 en el lado inferior + 1 en el interior del cuadrado con movimiento libre + 1 en el lado superior del 2 cuadrado x 2 defensores.<br>El juego se inicia en el cuadrado 1 donde 4 atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques en esa zona contra 2 defensores que tratan de recuperarlo y antes del 5 pase deben enviárselo al comodín situados en la zona 2 tras lo cual los 6 jugadores m(4 atacantes y 2 defensores) progresan y se pasan a la zona 2 donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo ahora en una situación de 5x2 hasta que los defensores lo recuperen.<br>Tras recuperación defensiva siempre se vuelve a iniciar en el cuadrado 1<br>Dimensiones : 8x16 m<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 4x4+ 2 portero, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Se divide el campo e 2 zonas en cada una ellas cada equipo sitúa a 2 jugadores, se delimita una zona central de 10 m en el interior de la cual no se puede jugar.<br>En ataque cuando un jugador de los situados en campo propio le pasa el balón a los situados en campo contrario debe incorporarse para buscar 3x2, el receptor del balón en la zona de definición debe temporizar hasta que el compañero se incorpore para a partir de ahí buscar la finalización.<br>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca entrenador aun jugador del equipo al que le corresponde.<br>Dimensiones: 32x30m.<br>Duración: 3x5minutos.                                                                                   |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 4x4 + 2 portero, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Se divide el campo e 3 zonas, en campo propio cada equipo sitúa a 1 jugador en las zonas próximas a la portería y 2 jugadores en la zona central.<br>En ataque cuando un jugador de los situados en una zona retrasada puede incorporarse a la siguiente zona mediante pase o conducción para buscar superioridad numérica.<br>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.<br>Tras gol no se cambia la posesión del balón con saque del portero del equipo que anoto el gol.<br>Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde.<br>Dimensiones: 35x27, 5 m.<br>Duración: 3x5minutos.                                                                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, se divide el campo en 2 zonas verticales centrales en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en campo propio y 3 jugadores en campo contrario, se delimitan también 4 zonas laterales en las que cada equipo sitúa a 1 jugador.<br>Regla de provocación: Los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque los laterales se pueden incorporar a la zona lateral más adelantada para buscar 2x1 en la banda y los extremos que se se pueden incorporar a la zona central con o sin balón para crear superioridad numérica 4x3.<br>Regla de provocación: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2 X10 minutos.                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |

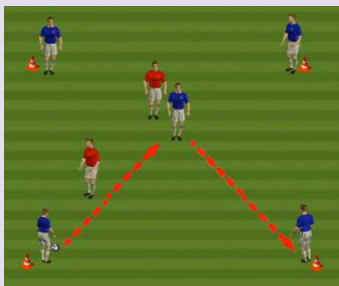
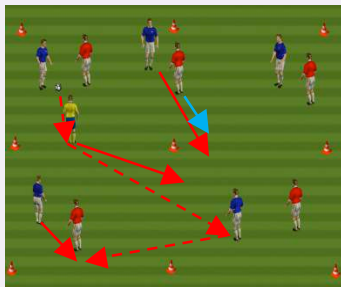
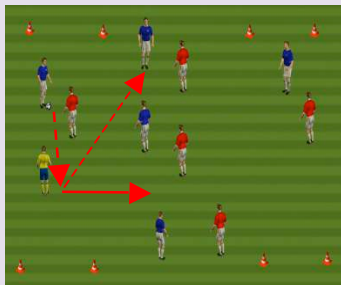
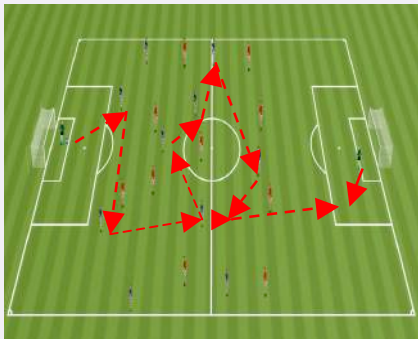
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales , el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso , el equipo defensor trata de recuperar el balón tras lo cual enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate .<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo<br>Dimensiones: Zona central: 12x12m.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 1</b><br><br>Juego 11x11+ 1portero neutral, cada equipo ataca y defiende una portería normal de futbol -11 y una portería de 4 lados situada en medio campo.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando a máximo 2 toques) y finalizar tirando en la portería adversaria o en la portería de 4 lados situada en medio campo.<br>Tras recuperación del balón activa el equipo debe finalizar o en la portería de 4 lados (recuperación en campo propio) o en la normal (recuperación en campo contrario) antes del 6 pase entre sus jugadores.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 80x65m.<br>Duración: 2 series x10 minutos.                                                                                                          |               |   |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería normal y 3 mini poderías situadas en la línea de medio campo, el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando a máximo 2 toques) y finalizar tirando en la portería adversaria o conduciendo en las 3 mini porterías (2m) situadas sobre la línea de medio campo.<br>Tras recuperación del balón activa el equipo debe finalizar o en las mini porterías (conduciendo) o en la portería normal antes de que transcurran 12 "de posesión.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 80x65m.<br>Duración: 2 series x10 minutos.                                                                                                                                                   |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b><br>-Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |

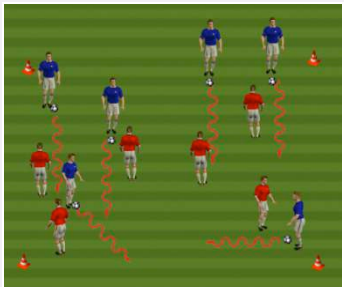
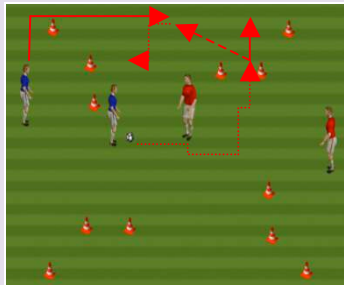
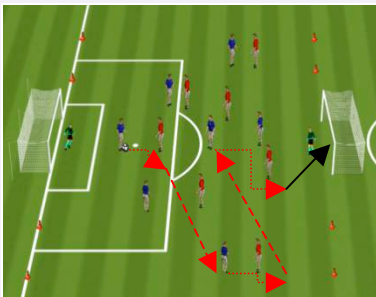
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 2x2 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.<br>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.<br>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.<br>Dimensiones: 35x20 m (15x15m zona central).<br>Duración: 10 minutos.                     |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b><br><br>Juego 1x1+ 1 portero, se delimitan dos calles, el estímulo es la salida del jugador de la derecha, los dos jugadores corren por sus calles (10m). El de la izquierda tiene el balón en su calle, los jugadores tratan de hacerse con el control del balón y finalizar tirando.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 3X3 + 2 porteros +2 atacantes en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras una acciones desde la banda.<br>Tras un pase a un jugador exterior se puede relevar con el ocupando su posición (pasador decide si sigue por dentro o ocupa la banda permitiendo la entrada de su compañero de equipo al interior del espacio de juego).<br>Tras gol se cambia la posesión del balón.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 35x27, 5m...<br>Duración: 4 series x 4 minutos. |               |  |            |
| <b>PARTIDO LIBRE</b><br><br>Juego 11x11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |

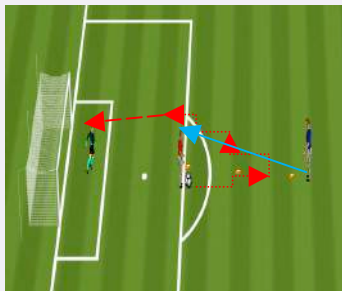
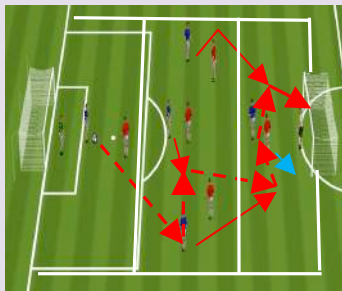
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 5X2</b><br><br>Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                 |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.<br>Se divide el campo en 4 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), 1 jugador por equipo + el comodín se mueven por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.<br>Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x25m. |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.<br>Se divide el campo en 3 zonas, en las laterales cada equipo sitúa a 1 jugador y en la central a 3 jugadores (no pueden salir de ellas).<br>El comodín se mueve en la zona en la que se encuentre el balón para generar superioridad numérica.<br>Regla Provocación: llevar el balón de una zona lateral a la otra 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x25m.            |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br><b>JUEGO 11x11.</b><br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines y los porteros neutrales trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: Se juega a máximo 2 toques en campo propio y libre en campo contrario.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 1/ 2 campo.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                                                                                                        |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

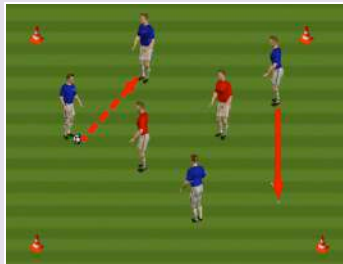
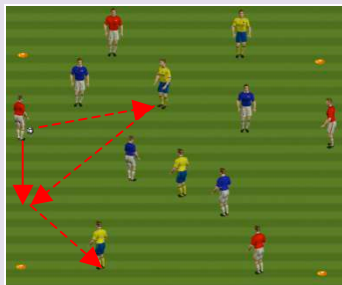
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 4X2</b><br><br>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón lo conducen tratando de hacer el mayor número posible de goles atravesando conduciendo las 5 porterías abiertas de 2m que son defendidas por 2 jugadores.<br>Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de las porterías, orientar al perfil menos hábil del atacante.<br>Dimensiones: 20x20m.<br>Duracion:8 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 6x6, cada jugador esta emparejado con un adversario, cada jugador de un equipo con un balón, los atacantes intentan conducir y desbordar a sus defensores los defensores tratan de recuperar los 6 balones y sacarlos fuera del cuadrado.<br>El jugador cuyo balón sea arrebatado queda eliminado y su defensor directo puede colaborar con otro compañero para recuperar otro balón ¿Qué equipo tarda más tiempo en perder los balones?<br>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante, tras recuperar ayudar a un compañero a realizar 2x1.<br>Dimensiones: 20x20m.<br>Duracion:3X4minutos |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 1x1 + 2 relevos exteriores, se delimitan 4 porterías abiertas en el interior del espacio de juego (2m).<br>Se inicia con un 1x1, el jugador atacante trata de superar a su oponente directo y atravesar conduciendo una de las 4 porterías abiertas tras lo cual debe pasarle el balón a su compañero situado en el exterior del campo para relevarse.<br>Los jugador exterior del equipo en posesión del balón debe moverse por fuera del campo en función de que portería ataca su compañero para facilitar el envío del pase en caso de producirse un gol.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con un relevo del jugador ofensivo.<br>Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción.<br>Dimensiones: 3 series x 3 minutos.<br>Duración: 4 series x 4 minutos                                               |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 7X7+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, los jugadores de un equipo y el otro forman parejas.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El jugador con balón para poder pasar o finalizar debe superar previamente 1x1 a su pareja adversaria.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: 50x45m, zonas laterales 10x50m.<br>Duración: 3x7 minutos(Rotar 3 equipos 2 juegan 1 hace abdominales )                                                                                                                                                                                                  |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

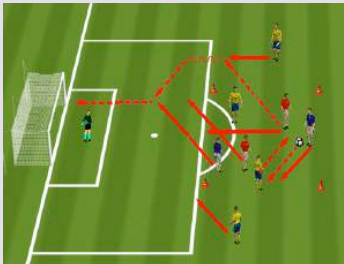
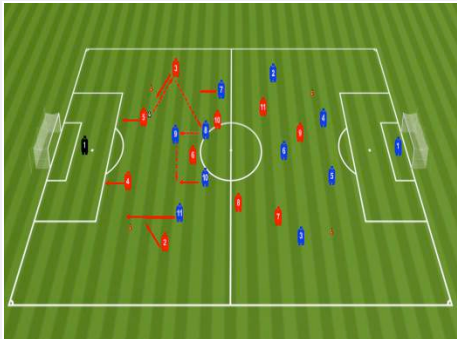
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 2. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 3. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x3</b><br><br>Juego 6x3, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender los 3 últimos atacantes que participaron en el ataque.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos forman triangulo defensivo, comunicación ,<br>Dimensiones: 15x15m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                   |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b><br><br>Juego 1x1+1 portero, el poseedor del balón sale desde la frontal del área en conducción hacia el cono central (5m) en el momento que gira en el cono sale un defensor desde el cono más alejado (10 del área) el atacante conduce rápido y trata de finalizar desde el interior del área de penalti el defensor trata de evitar la finalización.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa a 1 jugador en la zona retrasada, 3 jugadores en la zona intermedia y 1 jugador en la zona avanzada. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas. En ataque dos jugadores de banda de la zona intermedia deben progresar e incorporarse a la zona avanzada para generar situación 3x1, estas incorporaciones la pueden realizar con o sin balón.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde<br>Dimensiones: Triple del área de penalti.<br>Duración: 2 series x 8 minutos. |               |  |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería neutral central o en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El gol en la portería adversaria vale doble y para ser valido todos los jugadores salvo el portero deben estar en campo contrario.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: ½ Campo.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |

## MESOCICLO 9

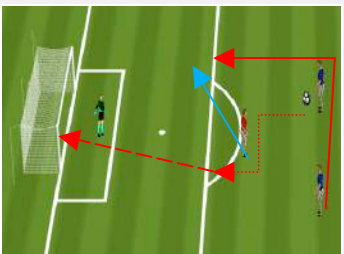
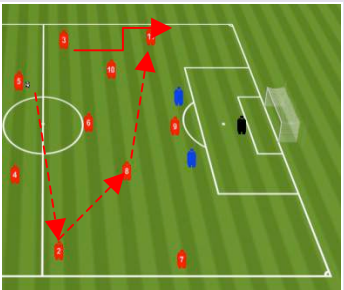
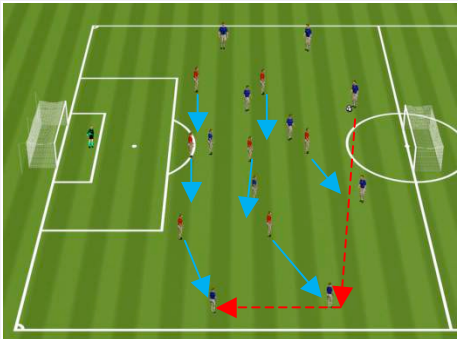
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 4X2</b><br><br>Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                       |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 1</b><br><br>Juego 8x4 (posesión tricolor) dos equipos de 4 jugadores cada uno situados uno en los lados exteriores del cuadrado (amarillos) y otro en el interior del espacio de juego (azules) tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo contra un equipo de 4 jugadores que trata de recuperarlo (rojos).<br>Regla Provocación: El equipo que pierde el balón pasa a defender, pasando el equipo defensor a ocupar la posición del equipo que perdió el balón.<br>Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 3 x 5 minutos.<br>Dimensiones: 24x20m. |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>Juego 4x4+ 4 comodines situados dos en el interior del espacio de juego y 2 en los lados exteriores, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado y trata de mantener la posesión del balón jugando rápido a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: 12 pases seguidos un punto.<br>Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 3 x 5 minutos.<br>Dimensiones: 22x18m.                                                                                                                                                       |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas (bandas y centro)<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego (no pudiendo realizar más de 4 pases seguidos en el interior de una misma zona) y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.<br>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 60x50m.<br>Duración: 2 series x 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                          |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |

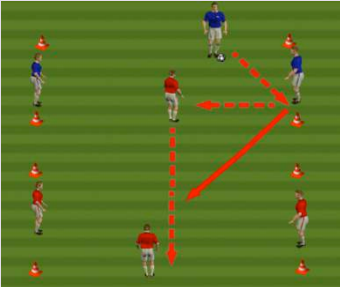
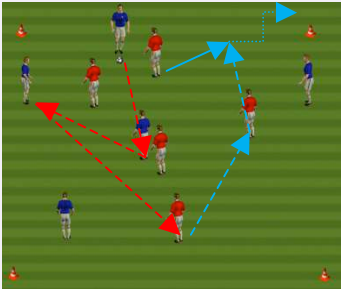
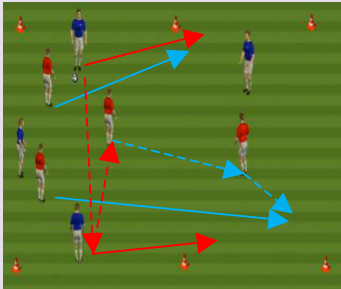
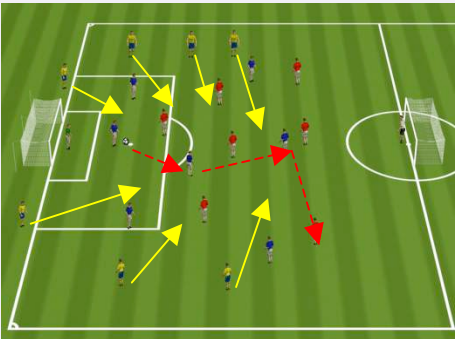
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales , el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso , el equipo defensor trata de recuperar el balón tras lo cual debe enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate .</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 4x4 +2 porteros neutrales, el equipo a trata de mantener la posesión del balón con el apoyo de los 2 porteros, el equipo b trata de progresar y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: 35x30m.</p> <p>Duración: 3x5 (cambiar funciones de los equipos)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p><b>JUEGO</b> 3 equipos de 4 jugadores cada uno, cada equipo ataca la portería situada a su derecha y defiende una portería de futbol -8.</p> <p>El juego lo inicia el equipo A que con el apoyo del equipo C trata de finalizar en la portería del equipo B.</p> <p>Regla de provocación: Tras finalización o pérdida del balón por parte de un jugador, su equipo pasa a defender la portería y los otros dos equipos los atacan teniendo que finalizar antes del 5 pase.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 30x30m.</p> <p>Duración: 3x5 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11, se delimita una zona central donde cada equipo sitúa a sus 4 defensas por los lados exteriores ( 2 centrales lado inferior y 2 laterales lados externos ) y los 3 medios medio y 3 delanteros en el interior de la zona central (6x6 + 4 apoyos exteriores +1 portero)</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperar el balón y cuando lo logra salir los 6 jugadores de la zona central en rápida transición defensa –ataque x la línea defensiva de 4 que abandona los lados exteriores de la zona central para defender su portería.</p> <p>El equipo que recupera el balón tiene 12 “para finalizar su acción, los jugadores del interior de la zona central del equipo que pierde el balón se quedan parados.</p> <p>Tras gol los jugadores regresan a su posición inicial y se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras saque de meta, esquina, banda los jugadores regresan a su posición inicial y saca jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 80x65m, zona central (35x35m).</p> <p>Duración: 2 series x10 minutos.</p> |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |

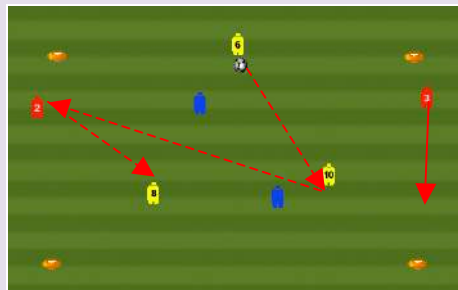
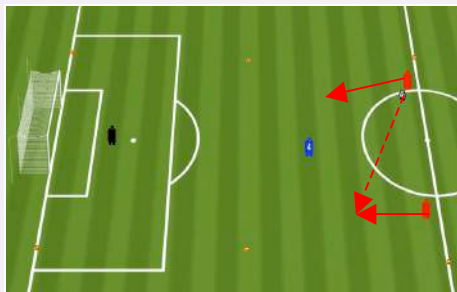
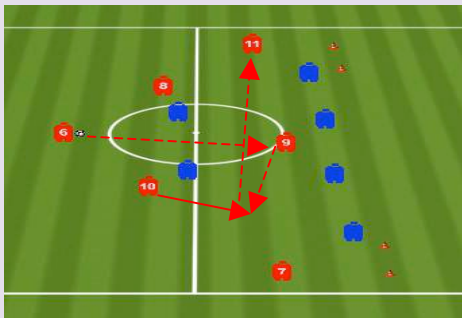
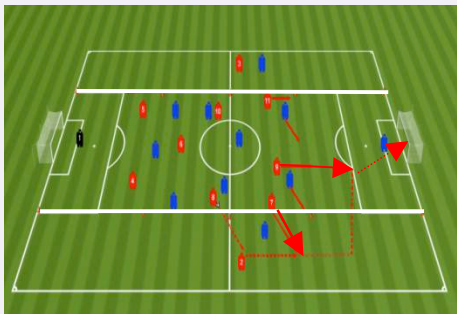
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION 3x1 + 2 porteros</b></p> <p>Juego 1x1 + 2 comodines interiores + 2 porteros.</p> <p>El jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 35x20 m (10x10 zona central).</p> <p>Duración: 10 minutos(cambiar comodines)</p>                                                                                                                              |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b></p> <p>Juego 2x1, 2 atacantes uno con el balón otro sin él, el defensor a 7 m, el jugador sin balón inicia la acción realizando una pasada por la espalda del poseedor del balón ante ese estímulo el defensor de realiza un de estas dos acciones defensivas la que él quiera :</p> <p>1. Sigue el movimiento del jugador sin balón <u>dejando espacio libre para que el poseedor conduzca y busca la finalización.</u></p> <p>2. Se queda con el poseedor del balón, <u>en este caso el poseedor pasa el balón a su compañero para que este finalice la acción y lo acompaña al 2 palo después del pase.</u></p> <p>Espacio: ½ Campo.</p> <p>Duración: 3x 4 (rotar a los jugadores en todas las posiciones).</p>                                                                                   |               |   |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b></p> <p>Juego 10 atacantes situados en un sistema : 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 2 defensas centrales +1 portero que tratan de evitar el gol.</p> <p>Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.</p> <p>Espacio: ½ Campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                       |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>JUEGO 10X8, el equipo a en sup, numérica juega sin portero, el equipo b en inferioridad juega con 7 de campo + 1 portero.</p> <p>El equipo a trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Cuando pierde el balón trata de realizar presión rápida para evitar el tiro del equipo adversario.</p> <p>El equipo b trata de recuperar el balón y a la mínima oportunidad tirar a la portería sin portero.</p> <p>Tras gol los jugadores regresan a su posición inicial y se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras saque de meta, esquina, banda los jugadores regresan a su posición inicial y saca jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 80x65m, zona central (35x35m).</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p> |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |

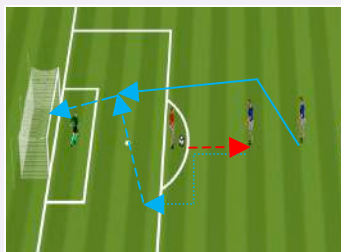
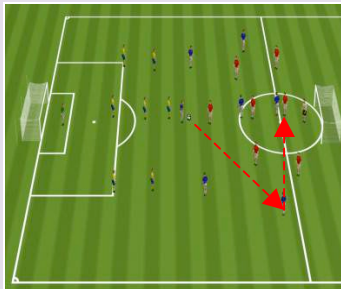
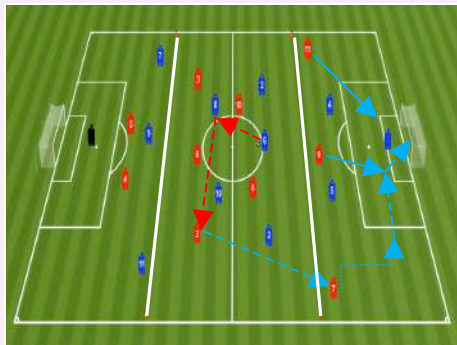
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Mantener la posesión.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>OBJETIVO:</b> Recuperar el balón                                                  |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 6X1</b><br><br>Juego 3x1+3, se inicia el juego en un cuadrado 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviario a cuadrado contrario y pasa a ocupar la posición del atacante que perdió el balón el cual debe ir a presionar y recuperar el balón en el cuadrado contrario.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recupera rel balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.<br>Dimensiones: 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                     |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5, el equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase lograr salir con el balón controlado del espacio de juego.<br>Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.<br>Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.<br>Tras fueras saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.<br>Dimensiones: 27,5x 27,5<br>Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar funciones de los equipos).<br>Qué equipo logra más transiciones Exitosas?                                                                                                                                                                                                                                                               |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 4X4, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.<br>Se divide el campo en 2 zonas.<br>El juego se inicia con posesión de balón en una zona lateral, cada equipo deja un jugador en la zona lateral contraria.<br>Regla Provocación: Tras recuperación de balón se envía pase rápido al compañero situado en la otra zona y se cambian todos los jugadores menos un por equipo que se quedan para poder recibir el balón.<br>Regla Continuidad: Tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 3x 5minutos.<br>Dimensiones: 50x25m.                                                                                                                                                                                                                        |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego de 3 equipo de 6 jugadores +2 porteros, inicia el partido el equipo A atacando en dirección a la portería defendida por el equipo B , el equipo C espera tras la línea de fondo(defensas) y de banda(delanteros) , tras finalización del equipo A o recuperación del balón del equipo B el equipo C sale a defender la portería y buscar la recuperación del balón , el equipo A tras gol o pérdida del balón pasa a ocupar la línea de fondo y a esperar la finalización o la pérdida del balón de otro equipo para repetir la misma dinámica ,<br>Regla de Provocación: siempre el equipo que finaliza o pierde el balón pasa a ocupar la posición de espera.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia de equipos con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: 50x40.<br>Duración: 2x 10 minutos. |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |

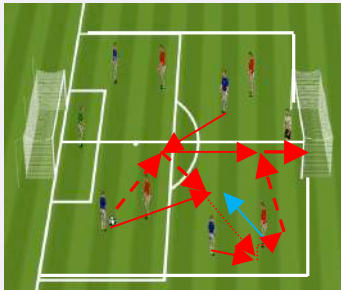
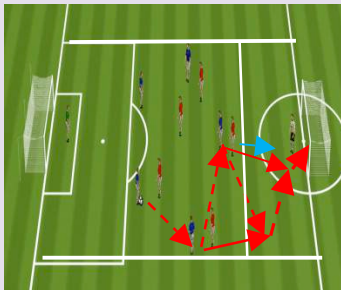
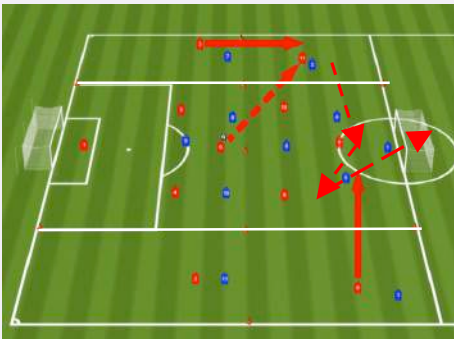
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 2. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION</b><br><br>Juego 2x2 + 3 comodines situados uno en el lado exterior inferior (pivote) y dos en el interior del espacio de juego (medias puntas), el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores (laterales).<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los dos defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, evitar los pases interiores.<br>Aplicación al sistema: 1-4-3-3.<br>Dimensiones: 8x10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                         |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(DEFENSAS)</b><br><br><b>FASE ORGANIZACIÓN DEFENSIVA</b><br><br>Situación 2x1 frontal+ 1 portero, el poseedor del balón y otro atacante salen desde la línea del centro del campo con el balón dominado tratan de progresar y finalizar en la portería, el defensor en desventaja numérica trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.<br>Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.<br>Pautas defensa: Temporizar, orientar la entrada rodeando al poseedor del balón para reducir a 1x1, no salir a presionar fuera del eje central (proteger la portería), si lo desbordan y sale el portero permutar con este, portero atento a cubrir la espalda del defensor.<br>Dimensiones: 50x30m.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                      |               |   |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2( PIVOTE+M.PUNTAS+DELANTEROS )</b><br><br><b>ATAQUE FASE CREACION 6x6</b><br><br>Situación 3 jugadores de la línea de medio campo+ 3 delanteros X 6 defensas posicionados en una línea de 4 jugadores + 2 pivotes tratan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar tirando en alguna de las 2 porterías adversarias.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, máxima amplitud de los extremos, utilizar el pase atrás al pivote antes dificultad para progresar.<br>Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que pasa el pivote salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 15 minutos. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Se divide el campo en 3 carriles, en las zonas laterales cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de esas zonas) y en la zona central a 8 jugadores + 1 portero.<br>Regla de provocación: en defensa nadie puede salir de la zona central, en ataque debemos buscar el gol tras una acción de 2x1 en la banda con la incorporación al carril lateral de un jugador de los situados inicialmente en la zona central.<br>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x10minutos.                                                                                                                                                         |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |

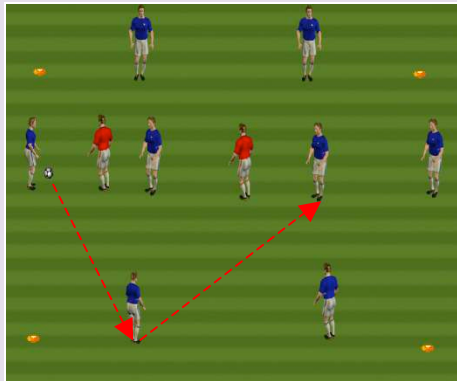
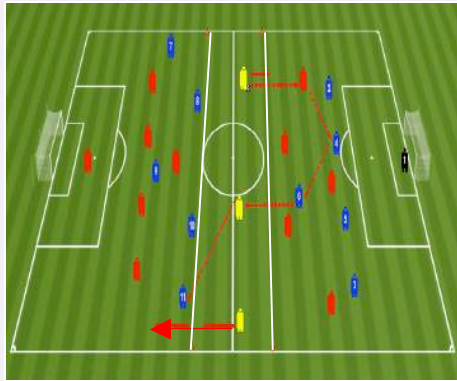
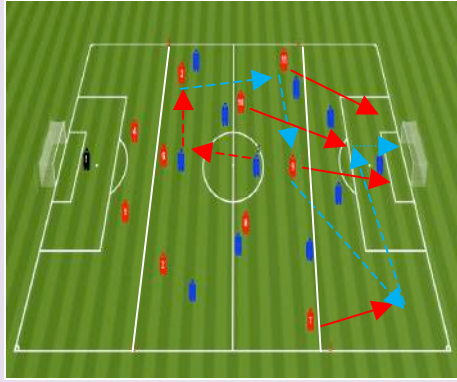
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 3. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                                        |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p> <p>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x 1 + 1 portero.</p> <p>El jugador atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque.</p> <p>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b></p> <p>Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes uno a 25 m de portería y otro 5 m detrás contra 1 central situado al borde del área de penalti, el central entrega el balón al atacante más cercano el cual tras recibir el balón decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos al central y finalizar tirando.</p> <p>Repeticiones: 3x3(rotar a los jugadores en las posiciones)</p> <p>Micro pausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO</b></p> <p>Partido de 3 equipos de 7 jugadores con relevos de equipos en transición Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo A parte desde medio campo con el balón quipo B y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo B trata de recuperar el balón y salir en contraataque hacia la portería adversaria defendida por el equipo C, el equipo A tras finalización o pérdida del balón pasa a ocupar la posición de espera.</p> <p>Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.</p> <p>Dimensiones: 60x45m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |  |            |
| <p><b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos jugadores + un portero en la zona defensiva y tres jugadores en la zona ofensiva (3x2+ 1 portero) y en la zona central cinco jugadores (no se puede salir de las zonas).</p> <p>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada para que los 3 delanteros busquen la finalización, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviárselo rápido a sus 3 delanteros para que busquen la finalización.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.</p> <p>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p> |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |

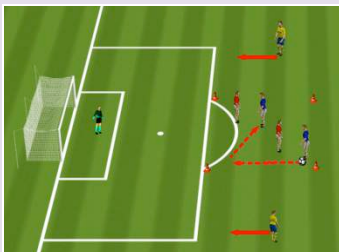
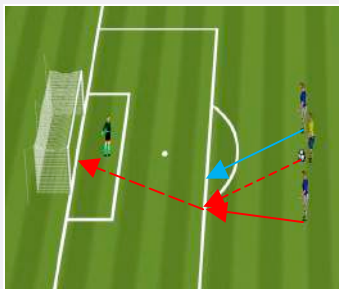
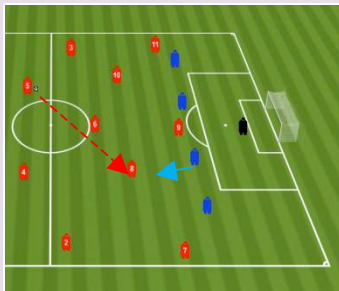
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO 3x3</b></p> <p>Juego 3x3 , cada equipo sitúa a 2 jugadores en el interior del cuadrado y 1 en los lados exteriores del mismo</p> <p>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Pautas defensa: tratar de anticiparse, escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, comunicación.</p> <p>Dimensiones: 10x10m.</p> <p>Duración: 2x5minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 4X4+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo en 4 zonas, cada equipo sitúa 1 jugador en cada zona.</p> <p>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas, en ataque los jugadores pueden moverse libremente tratando de generar sup. Numéricas en la zona en la que se encuentre el balón.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti.</p> <p>Duración: 3 series x 6 minutos.</p> |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 5X5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimita una zona marcada de 30x35m a 15 m de las porterías donde se desarrolla el juego y por detrás de la solo puede defender el central, el equipo atacante trata de meter pase fuera de la zona central y pueden entrar 2 atacantes para buscar la finalización en una situación 2x1 + 1 Portero.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde</p> <p>Dimensiones: 60x35.</p> <p>Duración: 2 series x 9 minutos.</p>                                                                                                                                                                     |               |  |            |
| <p><b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b></p> <p>Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas en la laterales cada equipo sitúa a 2 jugadores en cada una de ellas y a 6 jugadores en la zona central.</p> <p>Regla de provocación: Los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque los jugadores se mueven libremente tratando de generar sup.numéricas en las zonas próximas al balón.</p> <p>Regla de provocación: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2 X10 minutos.</p>                                                                                                                                                |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |

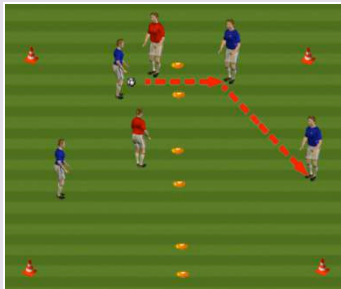
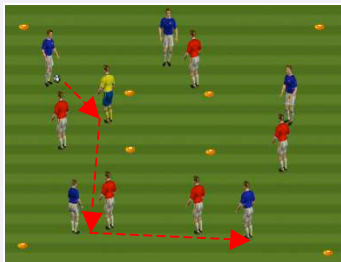
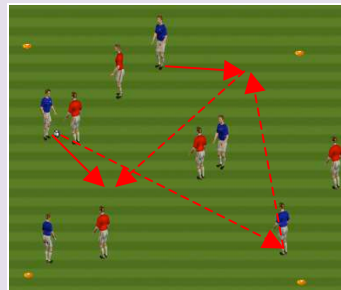
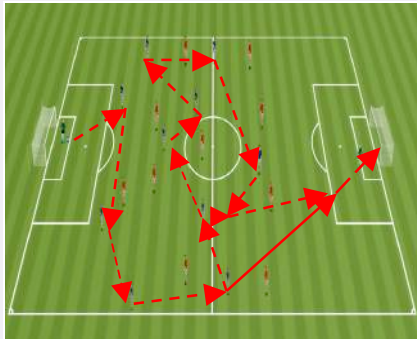
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque –defensa.                                |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDOS 8x2</b><br><br>Juego 8x2, 8 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br><br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br><br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br><br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br><br>Dimensiones: 9x9m.<br><br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 1</b><br><br>Juego 11x11+ 3 comodines, se divide el campo en 3 zonas.<br>En las zonas próximas a las porterías cada equipo sitúa a 5 jugadores (no pueden salir de sus zonas), en la zona central se sitúan 3 comodines.<br><br>Regla de provocación El equipo que recupera el balón en zona defensiva debe enviar pase rápido a los comodines antes del 3 pase para que estos conecten con los jugadores situados en la zona ofensiva y finalizar rápido en sup .numérica 7x5 con la incorporación de 2 comodines.<br><br>Regla de continuidad :Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando los comodines de las zona central<br><br>Tras saque de meta, esquina o banda sacan comodines en dirección al equipo que le corresponde el saque.<br><br>Dimensiones: 80x65m.<br><br>Duración: 2 series x 10 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |   |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 2</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa en las zonas próximas a las porterías a dos defensas + un portero en la zona defensiva y en la zona central a 8 jugadores.<br><br>El juego se inicia en la zona central donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo jugando a dos toques si logra dar 10 pases seguidos puede enviar el balón a la zona más adelantada donde se pueden incorporar 4 atacantes para buscar la finalización en una situación 4x2 + 1 portero, el equipo defensor trata de recuperar el balón y enviarlo en profundidad a la zona más avanzada en la cual pueden entrar 3 atacantes para buscar la finalización en una situación 4x2 + portero.<br><br>Tras gol se cambia la posesión del balón y se reinicia el juego en el interior de la zona central.<br><br>Tras saque de banda, esquinas.... se reinicia el juego en el interior de la zona central con envío del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde el saque.<br><br>Dimensiones: zonas laterales 20x65m, zona central 30x 65 m.<br><br>Duración: 2x10 minutos. |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |

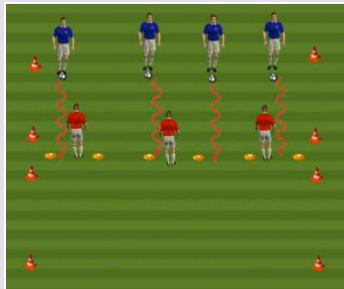
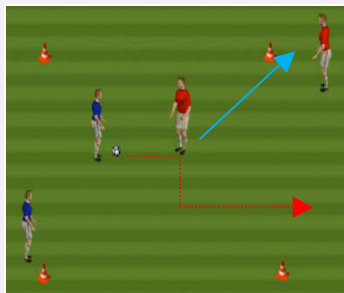
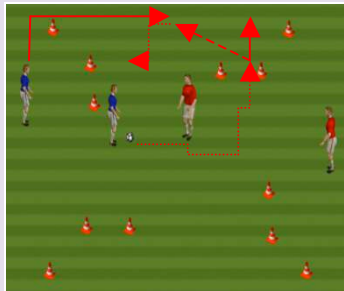
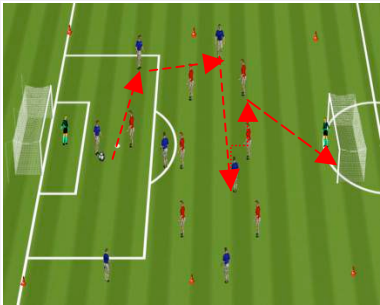
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 3.          | MICROCICLO: 3.                                                            | SESION: 3. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                               |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <div><div><p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p><p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate.</p><p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p><p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p><p>Dimensiones: Zona central: 12x12m.</p><p>Duración: 10 minutos.</p></div><div></div></div> |                        |                                                                           |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <div><div><p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</b></p><p>Juego 1x1+ 1 portero, el poseedor del balón en el centro envía pase en profundidad a uno de los jugadores, el receptor trata de progresar y finalizar el adversario trata de evitar el gol.</p><p>-Variante: Modificar la posición de salida de los jugadores; sentados, de espalda...</p><p>Repeticiones: 2x5.</p><p>Micropausa: 1minuto.</p></div><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                           |            |
| <div><div><p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b></p><p>Juego 10 atacantes situados en un sistema : 4-3-3, 4-2-3-1 o 1-4-4-2 buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y tras dar mínimo diez pases finalizar tirando en la portería adversaria x 4 defensas +1 portero que tratan de evitar el gol.</p><p>Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera y segunda zona y libre en la 3 zona, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.</p><p>Espacio: ½ Campo.</p><p>Duración: 15 minutos.</p></div><div></div></div>                                                                                                       |                        |                                                                           |            |
| <div><div><p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p><p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende 2 mini porterías, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las 2 porterías adversarias.</p><p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p><p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p><p>Dimensiones: 75x65m.</p><p>Duración 2 x 10 minutos.</p></div><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                           |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                           |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                           |            |

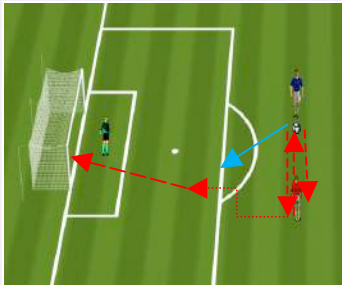
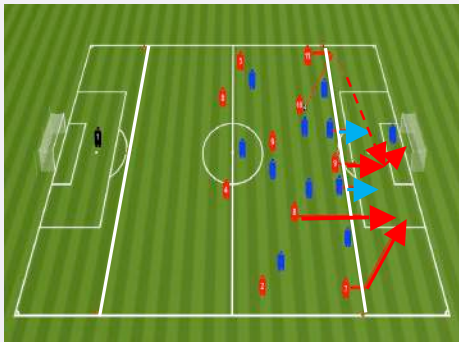
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 1. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 4X2</b><br><br>Juego 4x2, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Cada pase a través de alguna de las 3 porterías abiertas (1m) equivale a un punto.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 10 pases seguidos a través de las porterías repiten los defensivos, tocar y moverse.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+ 1 comodín ofensivo, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: el balón no puede jugarse en el interior de la zona marcada (12x19m).<br>Regla Continuidad: tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 30x27m.                                                                                                                                                                                                                                    |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5X5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>El jugador que pierda el balón debe salir del cuadrado y realizar carrera continua a su alrededor volviendo a entrar cuando otro jugador pierda la posesión. Esta situación provocará situación de 5X4 en el interior del cuadro.<br>Regla Provocación: 20 segundos seguidos de posesión 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 25x30m.     |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br><b>JUEGO 11x11.</b><br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El balón debe pasar por todos los jugadores para poder buscar la finalización.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                                      |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

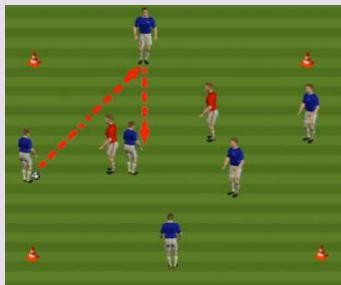
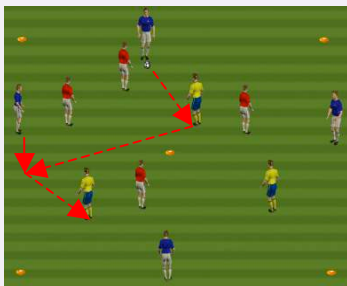
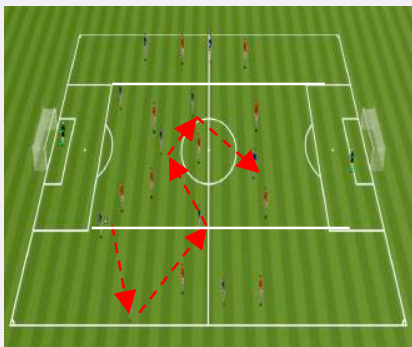
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MESOCICLO: 3.                                                                        | MICROCICLO: 4.                                                                   | SESION: 2. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                               |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                               |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b> |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                  |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                  |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |                                                                                  |            |
| <b>RONDO 4X3</b><br><br>Juego 4x3, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando conduciendo por alguna de las 3 porterías (3m) ocupadas por 3 adversarios.<br>Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>Pautas de defensa: Temporarizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante.<br>Dimensiones: 15x15m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                  |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |                                                                                  |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |                                                                                  |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 1x1 + 2 relevos, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo, el jugador atacante trata de progresar en el juego, superar a su oponente directo y atravesar conduciendo la línea de fondo.<br>El jugador que recibe el gol se releva siempre con su compañero<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del jugador que releva al defensor que fue eliminado en el 1x1.<br>Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción.<br>Dimensiones: 15x12m.<br>Duración: 4 series x 4 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                  |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 1x1 + 2 relevos exteriores, se delimitan 4 porterías abiertas en el interior del espacio de juego (2m).<br>Se inicia con un 1x1, el jugador atacante trata de superar a su oponente directo y atravesar conduciendo una de las 4 porterías abiertas tras lo cual debe pasarle el balón a su compañero situado en el exterior del campo para relevarse.<br>Los jugadores exterior del equipo en posesión del balón deben moverse por fuera del campo en función de que portería ataca su compañero para facilitar el envío del pase en caso de producirse un gol.<br>Tras gol se sigue con la posesión del balón con un relevo del jugador ofensivo.<br>Tras fueras saca jugador del equipo que le corresponde mediante una conducción.<br>Dimensiones: 3 series x 3 minutos.<br>Duración: 4 series x 4 minutos |  |                                                                                  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 7x7+ 2 porteros (3 equipos de 7 jugadores).<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: El gol solo es válido tras realizar con éxito un 1x1.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: 50x40m.<br>Duración: 3x7 minutos(Rotar 3 equipos 2 juegan 1 hace abdominales )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                  |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                  |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

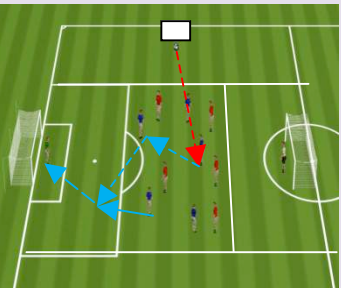
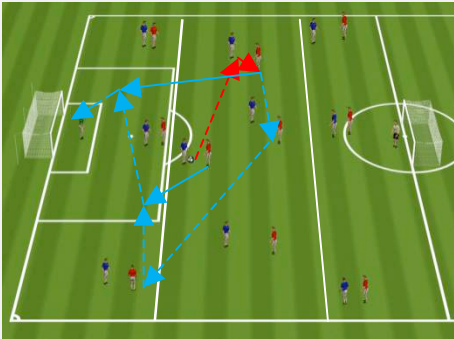
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MESOCICLO: 3. | MICROCICLO: 4.                                                                                     | SESION: 3. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                                 |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>                   |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                    |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                    |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                      |            |
| <b>RONDO 7x3</b><br><br>Juego 6x3, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender los 3 últimos atacantes que participaron en el ataque.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos forman triángulo defensivo, comunicación.<br>Dimensiones: 15x15m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                 |               |                  |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                    |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                                      |            |
| <b>SITUACIONES TACTICAS SIMPLIFICADAS</b><br><br>Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos al pie entre los atacantes, a la señal del entrenador el poseedor del balón conduce y trata de finalizar desde dentro del área de penalti, el no poseedor del balón trata de evitarlo.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropausa: 1minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <br><b>¡YA!</b> |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 4X4+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería triangular de entre 5- 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 35x30m.<br>Duración: 2x9 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                |            |
| <b>PARTIDOS CONDICIONADOS</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar en situaciones de 4x2+ 1 portero.<br>Regla de provocación: el equipo defensor solo puede defender por detrás de la línea de conos con los 2 centrales y el portero.<br>El equipo atacante trata de meter el balón en una zona marcada y con la incorporación de 4 jugadores buscar la finalización.<br>Regla de continuidad: tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anota.<br>Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 75x55m.<br>Duración: 15 minutos. |               |                |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                    |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                    |            |

## MESOCICLO 10

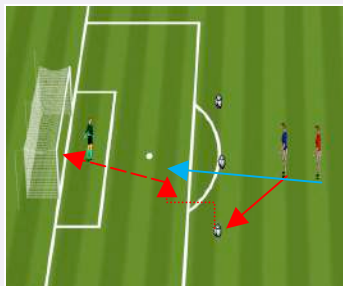
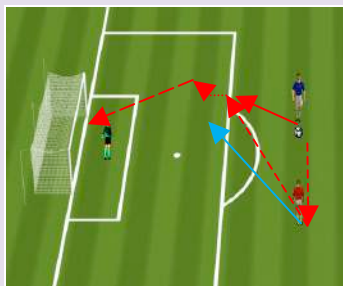
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x2</b><br><br>Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 10x10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                              |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 1</b><br><br>JUEGO 4x4 + 3 Comodines situados en el interior del espacio de juego uno en parte inferior y dos en la parte superior, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 15 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 24x20m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines). |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>JUEGO 4x4 + 3 Comodines situados uno en lado exterior superior y dos en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 15 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 24x20m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines).              |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>JUEGO 11x11. Se delimitan 3 carriles (central y 2 laterales).<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: En el espacio entre las dos aéreas se juega a máximo 2 toques y libre en las zonas laterales.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                              |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

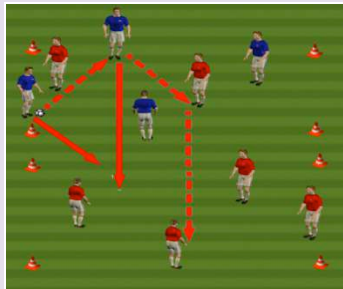
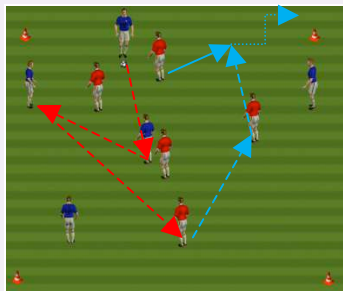
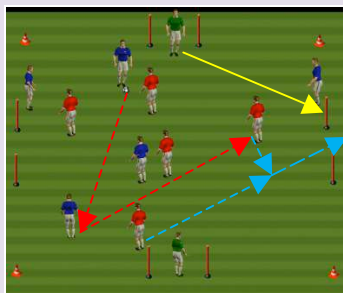
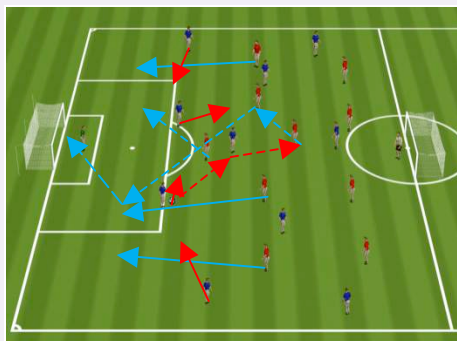
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de f-8.          |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b> 3x1+ 1 portero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |    |            |
| <p>Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x portero.</p> <p>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón.</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |   |            |
| <p>Juego 3x3+ 3 porteros, el equipo A trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques, el equipo B trata de recuperar el balón, progresar en dirección a cualquiera de las 3 porterías y finalizar tirando antes del 5 pase entre sus jugadores.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras saca siempre un jugador del equipo A.</p> <p>Dimensiones: 25x25m.</p> <p>Duración: 3x5minutos (Cambiar funciones de los equipos).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |  |            |
| <p>Juego 5x5+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central (25x35m), el entrenador envía desde fuera un pase a cualquier jugador este y su equipo tras recibir el balón trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, tras finalización o pérdida del balón en las zonas próximas a las porterías los jugadores de ambos equipos regresan rápidamente a la zona central.</p> <p>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca entrenador a un jugador cualquiera.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca entrenador a un jugador cualquiera.</p> <p>Dimensiones: Triple del área de penalti.</p> <p>Duración: 3x5 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |  |            |
| <p>Juego 11x11, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 3 jugadores y en la zona de ataque a 3 jugadores. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central 30x55, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo jugando a máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 3 compañeros situados en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 5x3 y finalización rápida.</p> <p>Tras finalización con o sin gol en una portería se reinicia en la zona central y saca un jugador del equipo que concluyó la transición, tras recuperación del balón de un jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan a la zona de ataque tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en las zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.</p> <p>Dimensiones: 1/2 campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p> |               |                                                                                      |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |

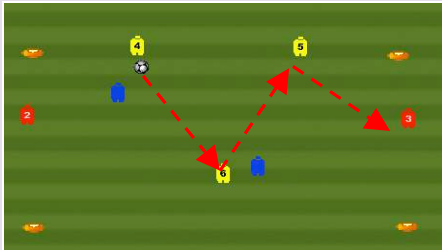
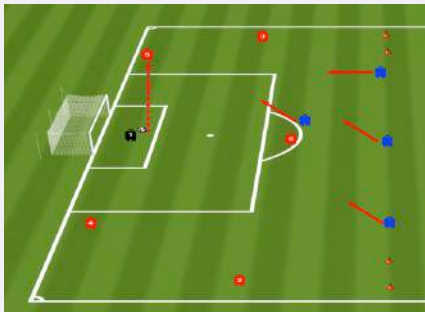
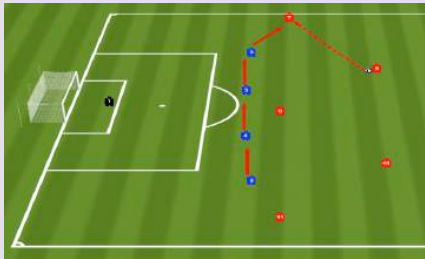
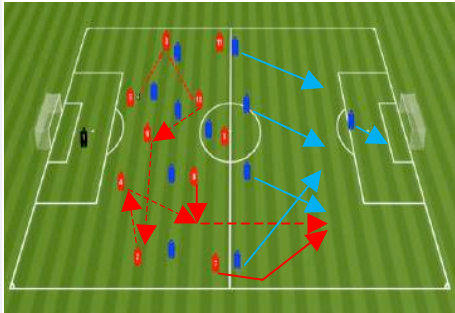
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 4.          | MICROCICLO: 1.                                                            | SESION: 3. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                               |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p> <p>Juego 1x1+ 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos dos atacantes deben desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibir el pase y buscar una situación de 2 x 1 el defensor que debe replegar y el portero.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p> |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                           |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b></p> <p>Juego 1x1+ 1 portero, se sitúa un jugador delante del otro separados 1 metro ,existen tres balones numerados a 10 m , al nombrar uno de los tres balones el jugador situado delante trata de hacerse con el control del balón nombrado y finalizar en la portería , el jugador situado detrás trata de evitar la finalización.</p> <p>Repeticiones: 2x4.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |                                                                           |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</b></p> <p>Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos al pie entre los atacantes, cuando uno de los dos quiera envía pase en profundidad al otro y sale a defender, el compañero se desplaza en profundidad controla el balón y trata de finalizar desde dentro del área de penalti.</p> <p>Repeticiones: 2x4</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                           |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 10x10 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, cada equipo sitúa a 6 jugadores en el interior del espacio de juego y 4 jugadores (2 en las bandas campo contrario y 2 en las líneas de fondo campo contrario , el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti.</p> <p>Duración: 3 series x 10 minutos (Rotar jugadores exteriores).</p>                                                                |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                           |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                           |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                           |            |

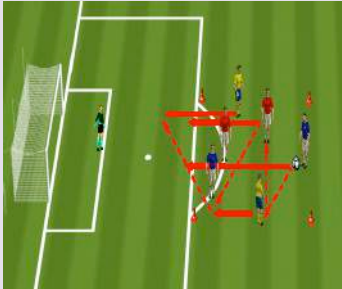
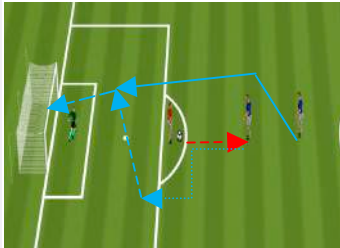
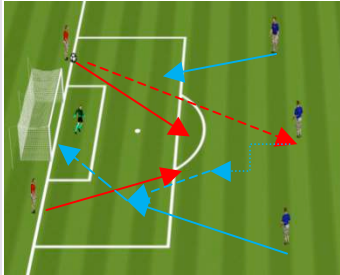
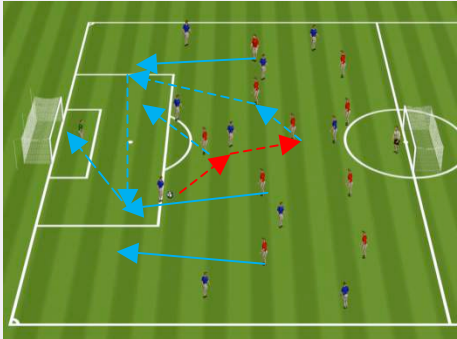
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 1. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO 8x2</b></p> <p>Juego 4x2+4, se inicia el juego en un cuadrado 4 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo, si los defensores recuperaran el balón lo envían a los atacantes del otro cuadrado y pasan a ocupar la posición del atacante que perdió el balón y el ultimo atacante que se lo envió a este, estos dos jugadores presionan en el cuadrado contrario.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: Tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 8x8 m separados 10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                     |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 5x5, el equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase lograr salir con el balón controlado del espacio de juego.</p> <p>Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.</p> <p>Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.</p> <p>Tras fueras saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.</p> <p>Dimensiones: 27,5x 27,5</p> <p>Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar funciones de los equipos).</p> <p>Qué equipo logra más transiciones Exitosas?</p>                                                                                                                                                              |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 5x5 + 2 porteros neutrales, se sitúan 4 porterías de 2m en los lados exteriores del espacio de juego .Cada portero neutral defiende las dos porterías más próximas.</p> <p>El equipo A trata de mantener la posesión del balón, el equipo defensor B trata de recuperar el balón y antes del 5 pase finalizar tirando en una de las porterías pequeñas.</p> <p>Si el equipo que recupera balón no logra finalizar antes del 5 pase pierde la posesión.</p> <p>Tras finalización se sigue sacando un jugador del equipo A buscando mantener la posesión.</p> <p>Tras fueras saca un jugador del equipo A buscando mantener la posesión del balón.</p> <p>Dimensiones: 27,5x 27,5</p> <p>Duración: 2 x 9 minutos (Cambiar función de los equipos).</p> <p>Qué equipo logra más transiciones Exitosas?</p> |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de Provocación: El equipo que pierde el balón solo puede defender con los 4 jugadores de la línea defensiva el resto se quedan parados.</p> <p>El equipo que recupera el balón tiene que finalizar antes del 6 pase entre sus jugadores.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                         |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |

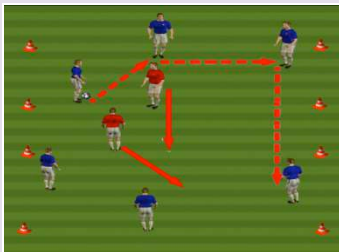
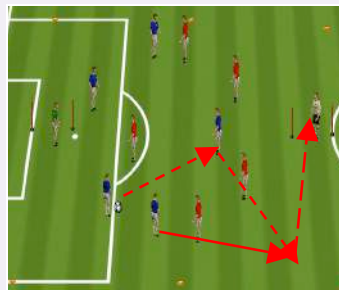
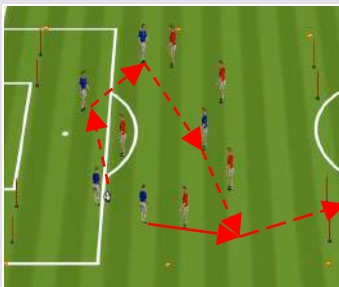
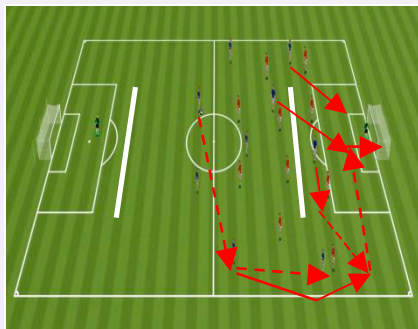
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 2.                                                                       | SESION: 2. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION</b><br><br>Juego 2x2 + 3 comodines situados dos en el lado exterior inferior y uno en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus dos jugadores en los lados exteriores.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra dos defensores que intentan recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 8x10m.<br>Duración: 10 minutos.                                                                                                                                                                                                         |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA+ PIVOTE )</b><br><br><b>ATAQUE FASE DE INICIACION 6x4</b><br><br>Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 4 defensas posicionados con un sistema 1-3.<br>Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar tirando en alguna de las 2 mini-porterías adversarias.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.<br>-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen desde su línea de fondo a presionar y buscar la recuperación rápida del balón.<br>Espacio: 30x 65m.<br>Duración: 15 minutos. |               |   |            |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(MEDIAS PUNTAS+DELANTEROS)</b><br><br><b>ATAQUE FASE FINALIZACION 5x5</b><br><br>Juego 5 atacantes; 3 delanteros+ 2 medias puntas x 4 defensas +1 portero, la tarea inicia con balón en posesión de una media punta, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.<br>Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, jugar rápido, buscar pases interiores o situaciones de 2x1 en la banda, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro.<br>Pautas defensivas: Bascular en función de la posición del balón ,evitar los pases interiores , escalonarse ...<br>Espacio: 30X65M.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                               |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: El equipo defensor por detrás de la línea de medio campo solo pueden defender con los jugadores de su línea defensiva + portero.<br>Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 3x10minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |

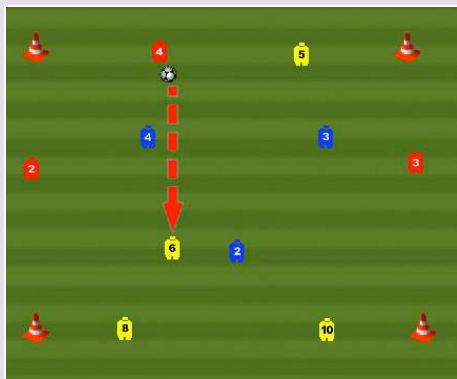
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MESOCICLO: 4.          | MICROCICLO: 2.                                                            | SESION: 3. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                             |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |                                                                           |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p>RONDO CON FINALIZACION</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p> |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                           |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <p>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</p> <p>Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes uno a 25 m de portería y otro 5 m detrás contra 1 central situado al borde del área de penalti, el central entrega el balón al atacante más cercano el cual tras recibir el balón decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos al central y finalizar tirando.</p> <p>Repeticiones: 3x3(rotar a los jugadores en las posiciones)</p> <p>Micro pausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                           |            |
| <p>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2</p> <p>Juego 3x2+ 1 portero, uno de los dos centrales envía pase a uno de los tres atacantes y salen a defender, los atacantes tras recibir el balón tratan de superar 3x2 a los defensores y finalizar tirando en la portería.</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti.</p> <p>Repeticiones: 2x5.</p> <p>Mcropausa: 1 minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
| <p>PARTIDO CONDICIONADO 2</p> <p>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Reglas de provocación: El equipo que pierde el balón en juego debe quedarse parado y el equipo que recupera el balón tiene 10" para finalizar la acción de contraataque.</p> <p>Reglas de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 1/2 campo.</p> <p>Duración: 2x 10 minutos.</p>                                                                                                                                                      |                        |                                                                           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |                                                                           |            |

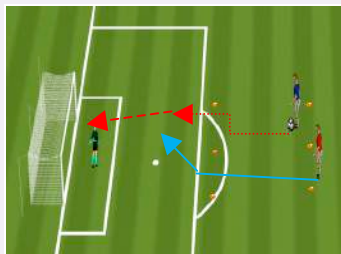
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 1. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO 6x2</b></p> <p>Juego 6x2, se divide el campo en 3 zonas, se sitúan 3 atacantes en cada zona lateral, los defensores 1 defiende en la zona lateral donde está el balón y los otros en la zona central, los atacantes tratan de mantener la posesión del balón en una zona lateral y antes del 4 pase enviar el balón a la otra zona con pase largo, los defensores cambiarán de zonas.</p> <p>Si un defensor recupera el balón pasa a recuperar el jugador que pierde el balón</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>Pautas defensa: Tratar de anticiparse, uno presiona el balón el otro cubre su espalda en la zona central, evitar los pases interiores, comunicación.</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 10x10m, zona central 4x10m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de entre 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque.</p> <p>Dimensiones: 35x30m.</p> <p>Duración: 2x9 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 2</b></p> <p>Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar atravesando conduciendo o tirando desde cerca distancia en alguna de las porterías contrarias.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fuera saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 35x30m.</p> <p>Duración: 2x9 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO CONDICIONADO</b></p> <p><b>JUEGO 11x11</b></p> <p>Cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol 8, se delimitan 2 zonas de 20 de largo a 16 m de la línea de fondo</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Regla de provocación: No se puede jugar el balón por dentro de la línea marcada, obligar a jugar por las bandas en la fase previa a la finalización.</p> <p>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque, tras bloqueaje del portero neutral saca portero del equipo que defendía.</p> <p>Dimensiones: 1/2 campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>                                                                                                                                                                    |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |

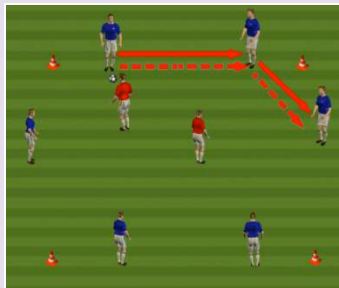
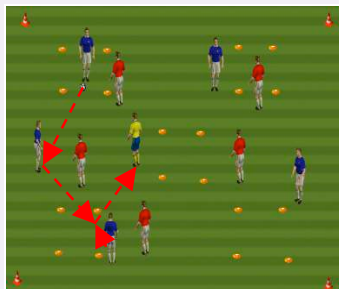
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Todos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Todos</b>                                                      |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Situaciones tácticas específicas de competición.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>OBJETIVO:</b> Situaciones tácticas específicas de competición.                    |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 7X3</b><br><br>Juego 3x3+ 4 comodines, 7 Atacantes situados : 2 compartiendo un lado exterior uno de ellos como comodín, 2 ocupando los dos lados exteriores, 1 ocupando el interior del rectángulo como comodín y 2 compartiendo el lado exterior superior como comodines tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperar el balón.<br>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros 2 cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 12x16m.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 1 (RESULTADO Y SUP/INF NUMERICA)</b><br><br>Juego 11x10, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque.<br>Se realizan todos los saques.<br>Dimensiones: Reglamentarias.<br>Duración: 2x10 minutos (cambiar roles de los equipos).<br>Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación.<br>Variante: Jugar 11x 9                                                                                                                                                                                       |               |   |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO 2(ATACAR EQUIPO REPLEGADO)</b><br><br>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>El equipo A juega con el modelo de juego habitual el equipo B solo puede recuperar el balón en campo propio por lo cual tras finalización o pérdida del balón se repliega a campo propio para recuperar el balón y tratar de buscar contraataque largo.<br>Se realizan todos los saques.<br>Dimensiones: Reglamentario.<br>Duración: 2x10 minutos (cambiar roles de los equipos)<br>Material necesario: Balones, petos, conos de delimitación.                                                                                                                                                          |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |

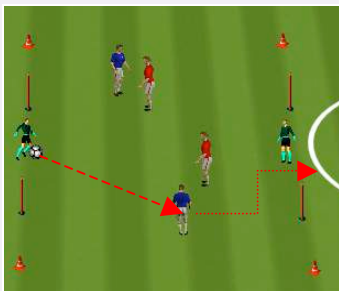
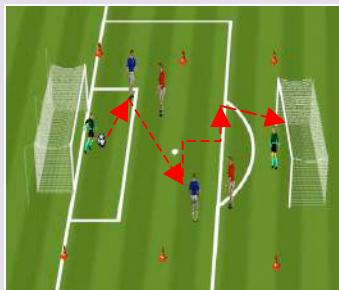
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 3.                                                                       | SESION: 3. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                                          |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                             |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.            |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>RONDO CON FINALIZACION</b></p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines+ 1 porteros, cada equipo sitúa a sus 2 jugadores en el interior del cuadrado central, los 2 comodines se sitúan también en los lados exteriores del cuadrado.</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de finalizar tirando en la portería neutral desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 22x12 m(12x12 zona central)</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>                                                  |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <p><b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b></p> <p>Juego 1x1 + 1 porteros, un jugador con balón cuando quiera realiza conducción rápida de 10 y tiro desde dentro del área, el defensor parte con una desventaja de 1m trata de evitar la finalización.</p> <p>Repeticiones: 2x5.</p> <p>Micropausa: 1minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |   |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 3x3+4 comodines situados de espaldas a portería en la zona central +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-8, se delimita una zona central donde se desarrolla el juego.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria desde la zona central, el gol vale doble si viene precedido de una pared con los comodines situados en los fondos del cuadrado central (tiro desde media distancia).</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca jugador del equipo que anoto en la zona central</p> <p>Tras fuera saca jugador del equipo que le corresponde en la zona central.</p> <p>Dimensiones: Zona central (20x20m) Zonas vacías: 12x20m</p> <p>Duración: 3X5minutos (rotar comodines).</p> |               |  |            |
| <p><b>PARTIDO LIBRE</b></p> <p>Juego 11x11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |

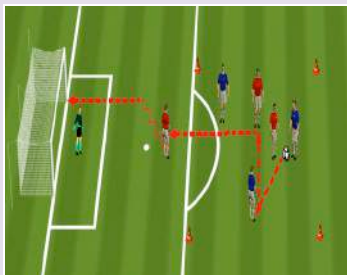
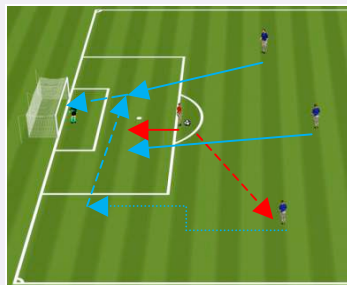
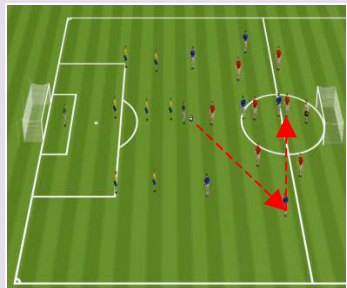
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 1. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 6x2</b><br><br>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tras pase se debe ocupar la posición del compañero al que se le envía el pase.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                      |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+ 1 comodín ofensivo, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Regla Provocación: cada pase desde alguno de los 5 cuadrados (2m) 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 32x26m.                                                                                                                                                                                                                                          |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 5X5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.<br>Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 5X4 ya que uno de los jugadores defensivos se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atento a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.<br>Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.<br>Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.<br>Duración: 2 series x 9 minutos.<br>Dimensiones: 40x26m. |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br><b>JUEGO 11x11.</b><br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: Solo se permiten los pases cortos a ras de suelo.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                                                                                                          |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

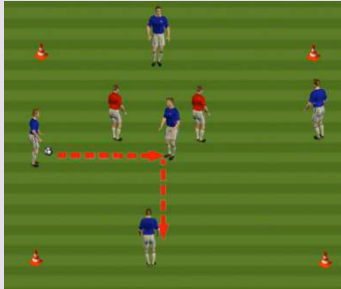
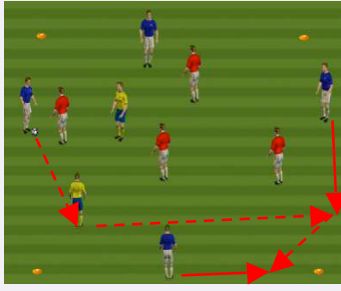
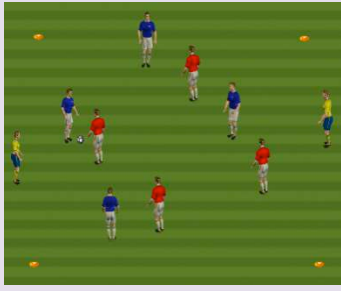
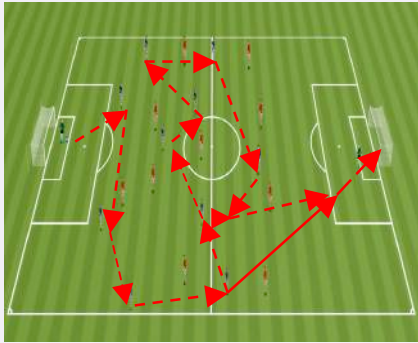
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego (situaciones 1x1).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                   |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDO 4X2</b><br><br>Juego 4x2, 4 atacantes cada uno con un balón salen desde un lado exterior del cuadrado a la señal del entrenador tratando de llegar al lado contrario pasando por la zona central defendida por 2 adversarios.<br>-Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.<br>-Pautas de defensa: Temporizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie y antes de salir de la zona marcada, orientar al perfil menos hábil del atacante.<br>Dimensiones: 15x15m.<br>Duración: 8 minutos                               |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 2X2 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería ancha de 12m defendida por el portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 22X18m.<br>Duración: 3x4minutos (cambiar funciones de los jugadores).                                                                                                                                                                                            |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-7, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo no pudiendo salir de las mismas.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego hacer llegar el balón a su delantero y este tras superar 1x1 a sus defensor directo buscar la finalización.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 22X18m.<br>Duración: 3x4minutos(rotar a los jugadores en las diferentes posiciones) |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 7X7+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: En campo contrario el jugador que recibe el balón debe realizar un 1x1 antes de poder pasar o finalización la acción.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: 50x45m, zonas laterales 10x50m.<br>Duración: 3x7 minutos(Rotar 3 equipos 2 juegan 1 hace abdominales )            |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

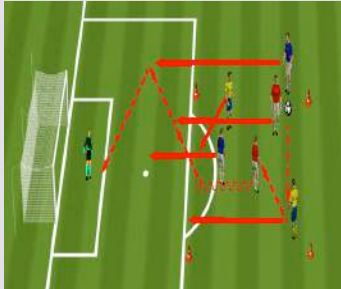
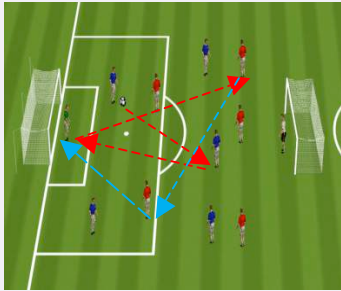
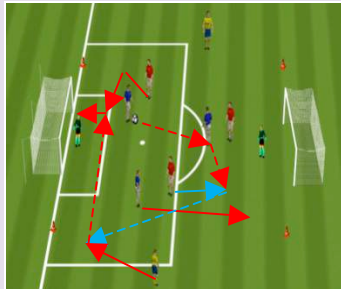
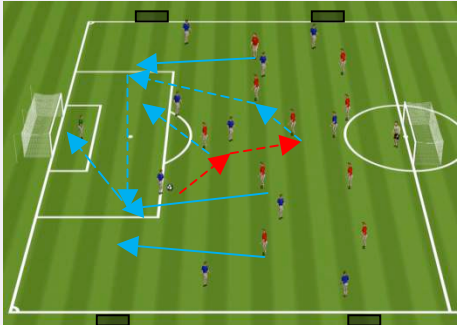
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MESOCICLO: 4. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 3. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar el gol.                                                      |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones.                              |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDO 3X3+ 1 PORTERO</b><br><br>Juego 3x3, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 3x2, un defensor se queda en el interior del área de penalti.<br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 1Xp.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón.<br>Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.<br>Dimensiones: 12x12 zona central a 20 metros de la portería.<br>Duración : 10 minutos |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1</b><br><br>Situación 3X1defensa+ portero.<br>El central situado en el borde del área de penalti pierde el balón dando un pase a uno de los 3 atacantes ya sea a los 2 extremos o al situado como delantero centro situados a 10 m de este tras lo cual adelanta su posición y trata de evitar la finalización, el equipo rival tras recuperar el balón busca progresión y finalización rápida.<br>Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.<br>Espacio: 30x45m.<br>Repeticiones: 2x5.<br>Micropusa: 1 minuto.                                                                                                                                                          |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO</b><br><br>Partido de 3 equipos de 7 jugadores con relevos de equipos en transición<br>Juego 7x7+ 2 porteros, el equipo A parte desde medio campo con el balón quipo B y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo B trata de de recuperar el balón y salir en contraataque hacia la portería adversaria defendida por el equipo C, el equipo A tras finalización o perdida del balón pasa a ocupar la posición de espera.<br>Tras gol o fueras saca entrenador desde la línea de medio campo a un jugador del interior del espacio de juego para que se realice transición rápida defensa-ataque.<br>Dimensiones: 60x45m.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                    |               |  |            |
| <b>PARTIDO LIBRE</b><br><br>Juego 11x11<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |

# MESOCICLO 11

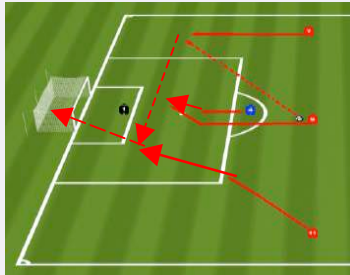
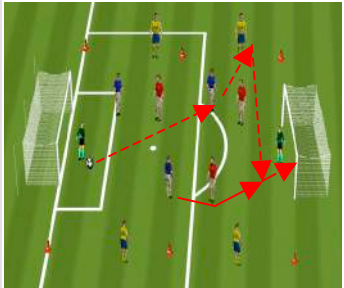
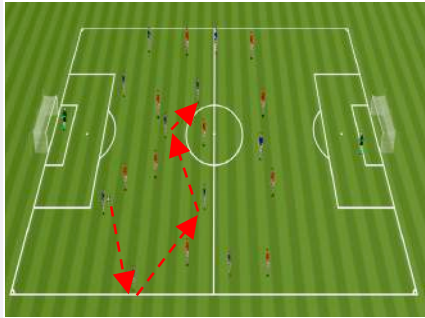
# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 1. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                   |            |
| <b>OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>OBJETIVO: Recuperar el balón.</b>                                                 |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b>     |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>RONDOS 5X2</b><br><br>Juego 5x2, 5 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.<br>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.<br>Dimensiones: 8x8m.<br>Duración: 10 minutos.                                                  |               |    |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 1</b><br><br>JUEGO 4x4+ 2 Comodines situados dos en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en los lados exteriores del cuadrado.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 12 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 20x16m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines). |               |   |            |
| <b>JUEGO DE POSICION 2</b><br><br>JUEGO 4x4+ 2 Comodines situados dos en el interior del espacio de juego, el equipo atacante sitúa a sus cuatro jugadores en el interior del espacio de juego.<br>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a base de combinaciones rápidas a ras de suelo.<br>Tras recuperación del balón el equipo defensor pasa a ocupar los lados exteriores y el equipo atacante pasa a buscar la recuperación.<br>Regla de provocación: 12 pase seguidos repite en equipo defensivo.<br>Regla de continuidad: tras salir el balón fuera saca comodín exterior.<br>Dimensiones: 20x16m.<br>Duración: 2x9 minutos (cambiar comodines).  |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                      |            |
| <b>JUEGO 11x11.</b><br>El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de provocación: Para poder finalizar el balón debe pasar previamente por todos los jugadores del equipo.<br>Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.<br>Dimensiones: ½ campo.<br>Duración: 2x10minutos.                                                                                                                                                                                                                              |               |  |            |
| <b>4.VUELTA A LA CALMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>-Ejercicios de estiramientos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 1.                                                                       | SESION: 2. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                                 |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.     |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>RONDO CON FINALIZACION</b><br><br>Juego 4x2, tres equipos de 2 jugadores cada uno, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, dos equipo atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida con el apoyo del equipo que no pierde la posesión del balón para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 4x2 + 1portero. El equipo que pierde la posesión del balón debe defender la transición defensa-ataque<br>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.<br>Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.<br>Duración: 10 minutos. |               |    |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | REPRESENTACION GRAFICA                                                               |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 1</b><br><br>Juego 5x5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>El equipo que recupera el balón estando en juego tiene 8 segundos para finalizar las acciones.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: Doble del área de penalti.<br>Duración: 2x 9 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |   |            |
| <b>ESPACIO REDUCIDO 2</b><br><br>Juego 3X3 +2 porteros+ 2 comodines exteriores que van con el equipo que logra recuperar el balón (solo validos en transiciones) cada equipo ataca y defiende una portería de f-8.<br>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>El equipo que recupera el balón estando en juego debe jugar rápidamente con los comodines exteriores y finalizar la acción en menos de 8 segundos.<br>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.<br>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.<br>Dimensiones: 35X30m.<br>Duración: 3x5 minutos.                                                                                                                                                                                                                             |               |  |            |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11 y dos pequeñas de 2 m situadas en las líneas de banda.<br>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.<br>Regla de Provocación: El equipo que recupera el balón en campo contrario tiene que finalizar antes de que transcurran 10 desde la recuperación del balón en cualquiera de las 3 porterías adversarias.<br>Regla de continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.<br>Espacio: ½ campo.<br>Duración: 2x10 minutos.                                                                                                                                                                                            |               |  |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                      |            |
| -Ejercicios de estiramientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                      |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MESOCICLO: 5.          | MICROCICLO: 1.                                                            | SESION: 3. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                               |            |
| OBJETIVO: Finalización.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |
| 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |                                                                           |            |
| 2.CALENTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <div>RONDO CON FINALIZACION</div> <p>Juego 2x2 + 4 comodines+ 2 porterías, cada equipo sitúa a sus 3 jugadores en el interior del cuadrado central, los 4 comodines situados en los lados exteriores y de espaldas a la portería).</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 35x20 m (15x15 m zona central).</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> |                        |                                                                           |            |
| <div>RONDO CON FINALIZACION</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                                                                           |            |
| 3.PARTE PRINCIPAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                           |            |
| EXPOSICION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | REPRESENTACION GRAFICA |                                                                           |            |
| <div>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</div> <p>ATAQUE FASE FINALIZACION 3X 1+ 1P</p> <p>Juego 3 delanteros: delantero centro y los dos extremos x 1 defensa+ 1 portero, la tarea inicia con balón en posesión del delantero centro que busca pase a uno de los extremos para que se realice un centro y se finalice la acción con la oposición de un central, los 2 atacantes libres ocupan las zonas de remate del 1 y 2 palo.</p> <p>-Estimulo para el centrador: El defensor una vez que los 2 atacantes sin balón entran al área de penalti se va a la marca de uno de los dos, dejando al otro libre el poseedor del balón debe tratar de enviar el centro al atacante sin marca.</p> <p>Espacio: 30x 65m.</p> <p>Duración: 3x4</p>                                                                                     |                        |                                                                           |            |
| <div>SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                                                                           |            |
| <div>ESPACIO REDUCIDO 1</div> <p>Juego 3 equipos de 4 jugadores 4X4 +4 comodines en las bandas, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-8, el equipo que atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria tras un pase desde la zona lateral.</p> <p><u>Tras gol se sigue con la posesión del balón y el equipo que encaja pasa a ocupar el rol de equipo comodín.</u></p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 30x27, 5.</p> <p>Duración: 4 series x 5 minutos (Cambiar comodines).</p>                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                           |            |
| <div>ESPACIO REDUCIDO 1</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                           |            |
| <div>PARTIDO LIBRE</div> <p>Juego 11x11</p> <p>El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Espacio: ½ campo.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |                                                                           |            |
| <div>PARTIDO LIBRE</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                                                                           |            |
| 4.VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                                                                           |            |

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## -Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 2.                             | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 2.                                                                   | SESION: 1. |
|-----------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Transición defensa-ataque. |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Transición ataque-defensa.                             |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego.             |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                               |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                        |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |

### 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

#### 2.CALENTAMIENTO

##### EXPOSICION

###### RONDO 4x1

Juego 1x1 + 3 comodines( 2 situados en el cuadrado del balón y 1 en el cuadrado contrario ) se inicia el juego en un cuadrado 1 atacante + 2 comodines situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque con pases cortos a ras de suelo contra un defensor que trata de recuperarlo, el defensor si recupera el balón trata de enviarlo al cuadrado contrario y todos los jugadores menos un comodín pasan el cuadrado contrario para mantener la posesión

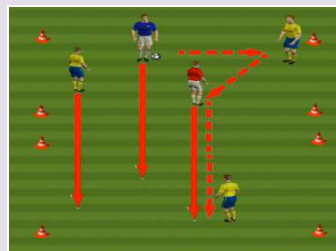
**Pautas ataque:** máximo 1 toque, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, tocar y moverse.

**Pautas defensa:** Tratar de anticiparse, recupera el balón y sacarlo de esa zona, asegurar el 1 pase.

**Dimensiones:** 2 cuadrados de 7x7m separados 10m.

**Duración:** 10 minutos.

##### REPRESENTACION GRAFICA



#### 3.PARTE PRINCIPAL

##### EXPOSICION

###### ESPACIO REDUCIDO 1

**JUEGO** 5x5+ 1 comodín, se divide el campo en 2 zonas iguales, cada equipo mantiene la posesión del balón en una zona.

El juego se inicia en un espacio el equipo atacante trata de mantener la posesión en su zona jugando a máximo 2 toques, el equipo defensor trata de recuperar el balón y antes del 3 pase llevarlo a su zona de posesión trasladándose todos los jugadores a la misma para un equipo mantener la posesión y el otro tratar de volver a recuperarlo.

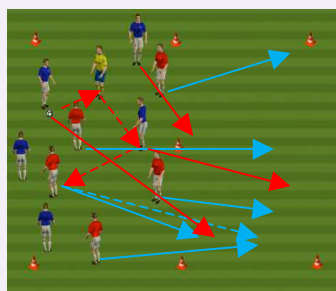
**Regla de provocación:** Recuperar y sacar el balón de una zona antes del 3 pase 1 gol.

**Regla de continuidad:** Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.

**Dimensiones:** 40x30m.

**Duración:** 3x5 minutos.

##### REPRESENTACION GRAFICA



###### ESPACIO REDUCIDO 1

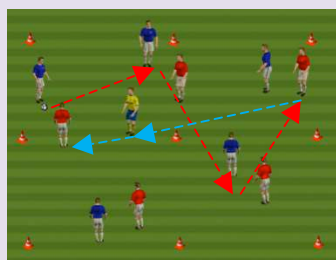
**JUEGO** 5x5 + 1 comodín, se divide el campo en 4 zonas iguales, el equipo atacante intenta mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques. El equipo defensor trata de recuperar el balón.

**Regla de provocación:** Recuperar el balón y sacarlo en el primer pase a otra zona diferente a la recuperación 1 gol.

**Regla de continuidad:** Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.

**Dimensiones:** 35x30m.

**Duración:** 3x5 minutos.



###### PARTIDO CONDICIONADO

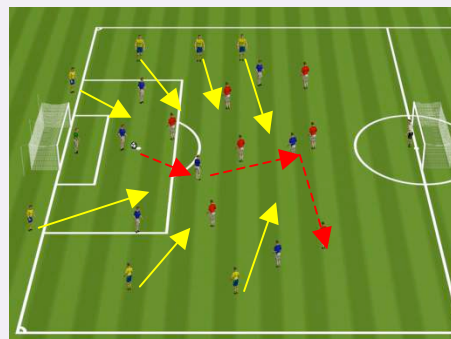
Juego de 3 equipo de 6 jugadores +2 porteros, inicia el partido el equipo A atacando en dirección a la portería defendida por el equipo B , el equipo C espera tras la línea de fondo(defensas) y de banda(delanteros) , tras finalización del equipo A o recuperación del balón del equipo B el equipo C sale a defender la portería y buscar la recuperación del balón , el equipo A tras gol o pérdida del balón pasa a ocupar la línea de fondo y a esperar la finalización o la pérdida del balón de otro equipo para repetir la misma dinámica ,

**Regla de Provocación:** siempre el equipo que finaliza o pierde el balón pasa a ocupar la posición de espera.

**Regla de continuidad:** Tras gol se cambia de equipos con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

**Dimensiones:** 50x40.

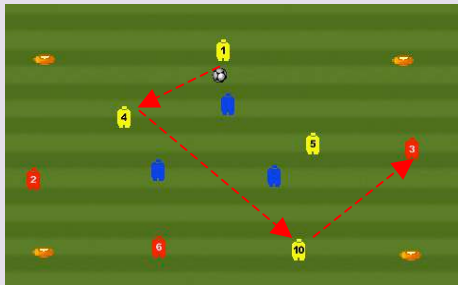
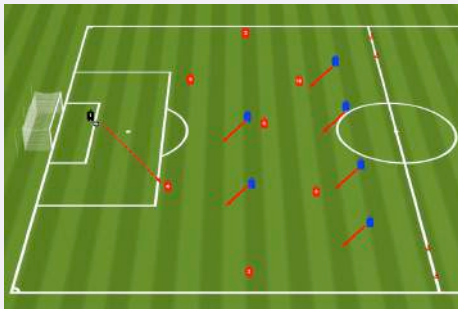
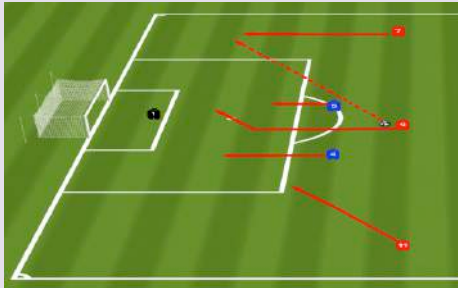
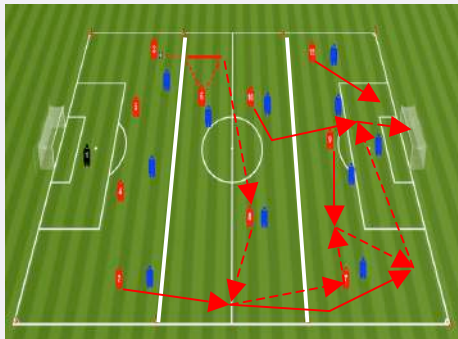
**Duración:** 2x 10 minutos.



#### 4.VUELTA A LA CALMA

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## -Ejercicios de estiramientos

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                    |            |                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 2.                                                                     | SESION: 2. |                                                                                      |  |
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                                 |            |                                                                                      |  |
| <b>OBJETIVO: Progresar en el juego.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                                 |            |                                                                                      |  |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.</b>                            |            |                                                                                      |  |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                    |            |                                                                                      |  |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                    |            |                                                                                      |  |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                      |            |                                                                                      |  |
| <b>JUEGO DE POSICION</b><br><br>Juego 3x3 + 4 comodines situados uno en el lado exterior inferior, dos en el interior del espacio de juego y uno en el lado exterior superior, el equipo atacante sitúa a dos jugadores en los lados exteriores y un jugador en el lado exterior superior. El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón contra tres defensores que intentan recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el equipo atacante.<br>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 3 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.<br>Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor los otros dos cobertura, evitar los pases interiores.<br>Dimensiones: 14x18m.<br>Duración: 10 minutos.           |               |  |            |                                                                                      |  |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                    |            |                                                                                      |  |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                      |            |                                                                                      |  |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 1(PORTERO+ LINEA DEFENSIVA+ PIVOTE+M.PUNTAS )</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                    |            |                                                                                      |  |
| <b>ATAQUE FASE DE INICIACION 8X6</b><br><br>Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote+ 2 media puntas x 6 defensas posicionados con un sistema 2-4. Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto y finalizar tirando en alguna de las 2 mini porterías adversarias. Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar. Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar. Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, en el momento que saque el portero salen a presionar y buscar la recuperación rápida del balón. Espacio: ½ campo. Duración: 15.           |               |                                                                                    |            |   |  |
| <b>TRABAJO POR LÍNEAS : GRUPO 2(DELANTEROS)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                    |            |                                                                                      |  |
| <b>ATAQUE FASE FINALIZACION 3X 3</b><br><br>Juego 3 delanteros: delantero centro y los dos extremos x 2 defensas +1 portero, la tarea inicia con balón en posesión del delantero centro que busca pase a uno de los extremos para que se realice un centro y se finalice la acción con la oposición de dos centrales, los 2 atacantes libres ocupan las zonas de remate del 1 y 2 palo. Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar. -Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro. -Pautas defensivas: Marcar a los atacantes dando la espalda a la portería ante balón, no salir a las bandas proteger la portería. Espacio: 30x 65m. Duración: 15 minutos.                                         |               |                                                                                    |            |  |  |
| <b>PARTIDO CONDICIONADO</b><br><br>Juego 11X11 cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa inicialmente 4 jugadores + portero en la zona 1, 3 jugadores en la zona 2 y 3 jugadores en la zona 3. El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Regla de Provocación: si el balón está en la zona central se debe incorporar el lateral más cercano al flujo de la jugada para buscar 4x3 y si esta en campo contrario las medias puntas o media punta y lateral deben progresar para buscar 5x4 Regla de Continuidad: Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero, tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque. Dimensiones: ½ campo. Duración: 3x10minutos. |               |                                                                                    |            |  |  |

## 4.VUELTA A LA CALMA -Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 2.                      | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 2.                                                            | SESION: 3. |
|----------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque. |               | MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.                             |            |
| OBJETIVO: Finalización.                      |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.                        |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |

### 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

#### 2.CALENTAMIENTO

##### EXPOSICION

##### RONDO CON FINALIZACION 4x2 + 1 portero

Juego 2x2+ 2 comodines, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 2x1 + 1portero.

El atacante que pierde el balón es el único que puede defender la transición defensa-ataque del equipo que recupera el balón.

Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.

Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.

Duración: 10 minutos.

##### REPRESENTACION GRAFICA



#### 3.PARTE PRINCIPAL

##### EXPOSICION

##### SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

Juego 1x1+1 portero, a 25 metros de la portería pases sucesivos entre atacante y defensor(7 metros), ante uno de estos estímulos:

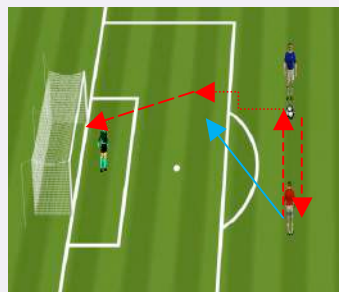
atacante se gire con balón o

defensor decida ir a recuperar el balón

El atacante busca control orientado a la portería conducción rápida y finalización desde dentro del área de penalti.

Repeticiones: 2x5.

Micropausa: 1minuto.

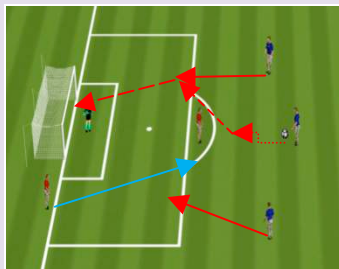


##### SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 2

Juego 3x+ 1 portero+2 defensas uno activo y otro parado en la línea de fondo, ante estímulo salida del defensor desde la línea de fondo, atacantes tratan de buscar finalización rápida en un situación 3x2.

Repeticiones: 3x3(rotar jugadores en las posiciones).

Micropausa: 1minuto.



##### PARTIDO LIBRE

##### Juego 11x11

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Espacio: ½ campo.

Duración: 15 minutos.



## 4.VUELTA A LA CALMA -Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 2.                 | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 3.                                                                   | SESION: 1. |
|-----------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO: Ataque.</b>        |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.</b>                                               |            |
| <b>OBJETIVO: Progresión en el Juego</b> |               | <b>OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.</b>                               |            |
| <b>DURACION: 90 minutos.</b>            |               | <b>MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8.</b> |            |

### 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

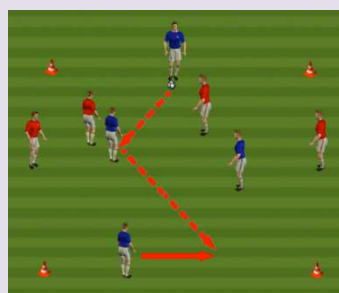
#### 2.CALENTAMIENTO

##### EXPOSICION

##### RONDO 2X2+2 APOYOS EXTERIORES

Juego 4x4, cada equipo sitúa a jugadores en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo.  
El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.  
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo.  
Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otros dos formar triangulo defensivo, comunicación.  
Dimensiones: 10x10m.  
Duración: 2X5 minutos

##### REPRESENTACION GRAFICA



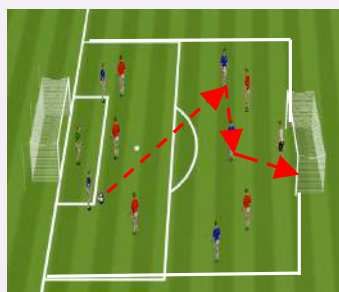
### 3.PARTE PRINCIPAL

##### EXPOSICION

##### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se divide el campo en 2 zonas iguales en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en campo propio y 3 jugadores en campo contrario (no pueden salir de sus zonas ).  
El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y una vez que el balón llega a campo contrario debe finalizar antes del 5 pase entre sus jugadores.  
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.  
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde  
Dimensiones: Doble del área de penalti  
Duración: 2 series x 9 minutos.

##### REPRESENTACION GRAFICA



##### ESPACIO REDUCIDO 2

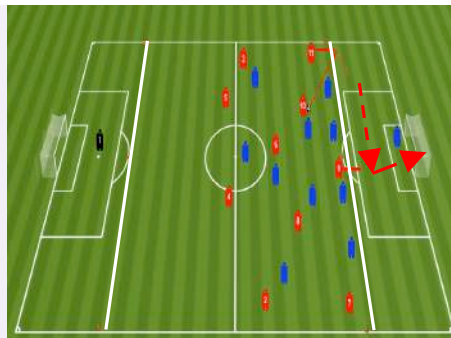
Juego 5X5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimita una zona marcada de 30x35m a 15 m de las porterías donde se desarrolla el juego y por detrás de la cual no se puede defender, el equipo atacante trata de meter pase fuera de la zona central y un atacante enfrenar al portero y buscar gol (situación 1xportero).  
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.  
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde  
Dimensiones: 60x35.  
Duración: 2 series x 9 minutos.



##### PARTIDOS CONDICIONADOS

Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar en situaciones de 2x portero.  
Regla de provocación: El equipo defensor no puede defender por detrás de la línea de conos y solo puede defender en el interior de la zona marcada con 1 portero.  
Regla de continuidad: El equipo atacante trata de meter el balón en una zona marcada y con la incorporación de 2 jugadores buscar la finalización.  
Tras gol no se cambia la posesión del balón, iniciando el portero del equipo que anoto.  
Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.  
Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2 series x 10 minutos.



4.VUELTA A LA CALMA  
-Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 2.                                    | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 3.                                             | SESION: 2. |
|------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Todos                                    |               | MOMENTO DEFENSIVO: Todos                                   |            |
| OBJETIVO: Situaciones tácticas específicas de competición. |               | OBJETIVO: Situaciones tácticas específicas de competición. |            |
| DURACION: 90 minutos.                                      |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.           |            |

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

#### RONDOS 7x2

Juego 7x2, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.

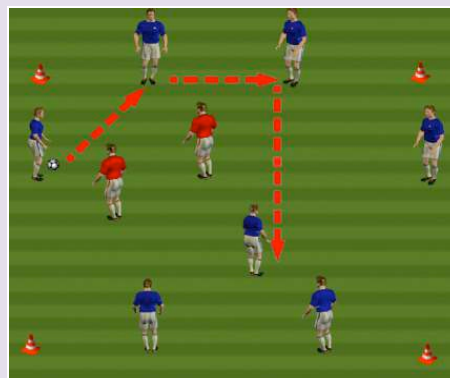
Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.

Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.

Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.

Dimensiones: 10x10m.

Duración: 10 minutos.



#### REPRESENTACION GRAFICA

### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

#### PARTIDO CONDICIONADO 1 (SUPERAR PRESION ALTA )

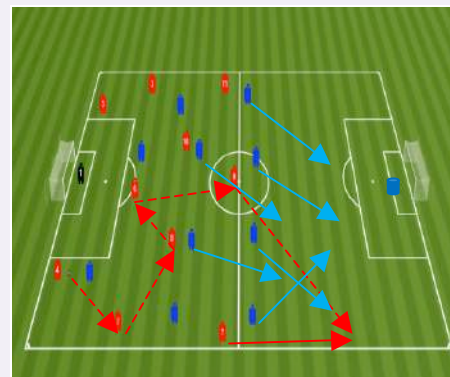
Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

El equipo A juega con el modelo de juego habitual.

El equipo B trata de recuperar el balón rápido en campo contrario y solo podrían defender en campo propio los 2 Pivotes + 4 línea defensiva + 1 portero.

Dimensiones: 80x65m.

Duración: 2x10 minutos (Cambiar roles de los equipos).

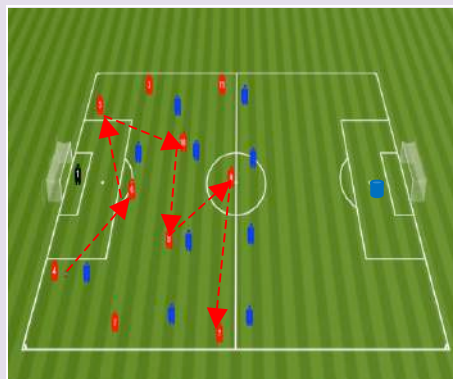


#### REPRESENTACION GRAFICA

# METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

## PARTIDO CONDICIONADO 2

Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
El equipo A juega con el modelo de juego habitual y tras saque corto del portero o reinicio para dar continuidad debe dar 10 pases seguidos en campo propio para poder enviar el balón a campo contrario.  
El equipo B trata de recuperar el balón rápido en campo contrario y el gol valdría doble si viene precedido de una recuperación del balón en campo contrario.  
Tras se cambia la posesión del balón, iniciando el portero con saque corto.  
Tras saque de meta, esquina o banda saca portero del equipo que le corresponde.  
Dimensiones: 80x65m.  
Duración: 2x10 minutos(cambiar roles de los equipos



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 2.   | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 3.                                                            | SESION: 3. |
|---------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque. |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                                               |            |
| OBJETIVO: Finalización.   |               | OBJETIVO: Evitar el gol.                                                  |            |
| DURACION: 90 minutos.     |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones, 2 porterías de futbol-8. |            |

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

#### RONDO CON FINALIZACION

Juego 4x2, 4 atacantes situados; 3 en el interior de la zona 1 + 1 atacante en la zona 2 tratan de mantener la posesión del balón y finalizar tirando contra 1 defensor que tratan de recuperar el balón en la zona 1 y 1 defensor que trata de evitar el gol en la zona 2.  
Si el defensa recupera el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último atacante que le dio el balón.  
Tras finalización repite defensivo.  
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, tras dar 5 pases seguidos se puede finalizar mediante pase profundo al interior del área de penalti sobre el apoyo en profundidad de uno de los 3 atacantes para que busque con el apoyo del delantero centro situación de 2 atacantes contra 1 defensor+ 1 portero .  
Pautas defensa: presión intensa al balón.  
Dimensiones: 10x8 a l borde del área de penalti  
Duración: 8 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA

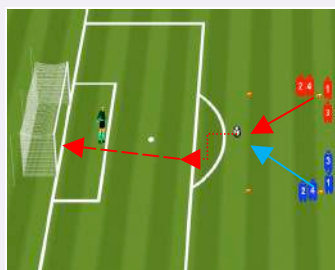


### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

#### SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

Los jugadores de reparten en 2 grupos y se numeran del 1al 4, se sitúan en las esquinas del campo, al número nombrado por el entrenador los jugadores tratan de hacerse con el control del balón y finalizar tirando en la portería.  
Repeticiones: 2x5.  
Micropausa: 1minuto.

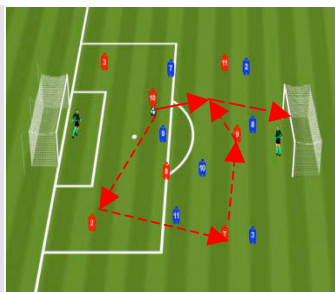


#### REPRESENTACION GRAFICA

#### ESPACIO REDUCIDO 1(ROTAN 3 EQUIPOS DE 7 JUGADORES).

Juego 7X7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales y a 3 jugadores en la zona central, los jugadores en defensa y ataque no pueden salir de sus zonas.  
Tras gol se cambia el equipo que encaja sale y entra el 3 equipo.  
Tras gol se cambia la posesión con saque corto del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde  
Dimensiones: 42x37m , zonas laterales (40 x10m)  
Duración: 2x9 minutos.



## PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
Regla de provocación: la línea defensiva solo puede jugar el balón con el pivote o medias puntas centro (prohibido el pase a los extremos y delantero centro).  
Regla de continuidad: tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.  
Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.  
Dimensiones: ½ Campo.  
Duración: 15 minutos



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 2.                   | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 4                                    | SESION: 1. |
|-------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|------------|
| MOMENTO OFENSIVO: Ataque.                 |               | MOMENTO DEFENSIVO: Defensa.                      |            |
| OBJETIVO: Mantener la posesión del balón. |               | OBJETIVO: Recuperar el balón.                    |            |
| DURACION: 90 minutos.                     |               | MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones. |            |

## 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

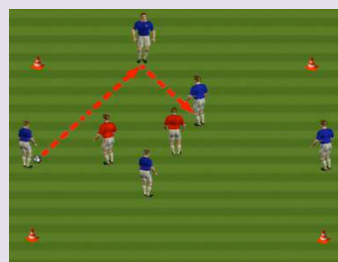
### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

#### RONDOS 5X2

Juego 5x2, 5 atacantes situados 3 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.  
Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.  
Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, si el balón lo tiene un atacante exterior los otros apoyan en los lados exteriores derecho e izquierdo.  
Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, evitar los pases interiores, comunicación.  
Dimensiones: 9x9m.  
Duración: 10 minutos.

#### REPRESENTACION GRAFICA



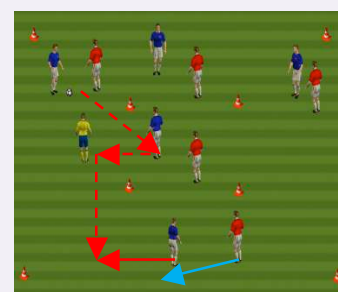
### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

#### ESPACIO REDUCIDO 1

Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.  
Se divide el campo en 5 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), el comodín se mueve por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.  
Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.  
Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.  
Duración: 2 series x 9 minutos.  
Dimensiones: 30x25m.

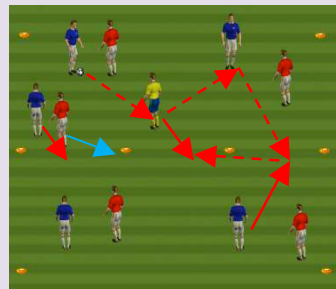
#### REPRESENTACION GRAFICA



## METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES

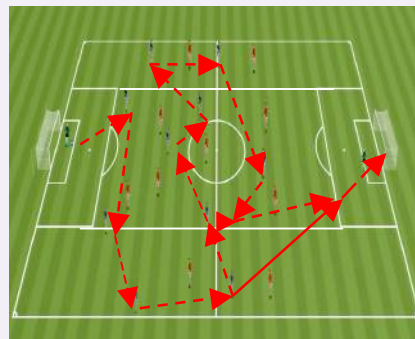
### ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 5x5 + 1 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos. Se divide el campo en 2 zonas, en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores (no pueden salir de sus zonas).  
Un jugador de cada equipo + El comodín se mueve en la zona en la que se encuentre el balón para generar superioridad numérica.  
Regla Provocación: llevar el balón de una zona lateral a la otra 1 punto.  
Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.  
Duración: 2 series x 9 minutos.  
Dimensiones: 30x25m.

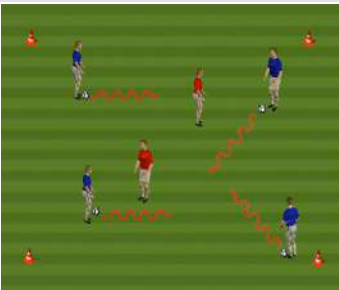


### PARTIDO CONDICIONADO

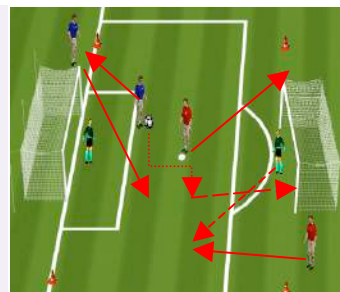
JUEGO 11x11. Se divide el campo en 3 zonas.  
El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.  
Regla de provocación: El balón debe pasar por las tres zonas para poder buscar la finalización.  
Regla de continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero, tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde el saque.  
Dimensiones: ½ campo.  
Duración: 2x10 minutos.



### 4.VUELTA A LA CALMA -Ejercicios de estiramientos

| PERIODO: Competitivo 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MESOCICLO: 5. | MICROCICLO: 4.                                                                       | SESION: 2. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>MOMENTO OFENSIVO:</b> Ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               | <b>MOMENTO DEFENSIVO:</b> Defensa.                                                   |            |
| <b>OBJETIVO:</b> Progresar en el juego (situaciones 1x1).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | <b>OBJETIVO:</b> Evitar la progresión en el juego.                                   |            |
| <b>DURACION:</b> 90 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               | <b>MATERIAL:</b> Conos chinos, pivotes, petos, balones,                              |            |
| <b>1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                      |            |
| <b>2.CALENTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>RONDO 4X2</b></p> <p>Juego 4x2, 6 atacantes cada uno con un balón lo conducen en el interior del cuadrado contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si un defensor recupera el balón pasa a atacar, el atacante que pierde el balón pasa a defender.</p> <p>Pautas de ataque: Conducir con el balón pegado al pie, vista levantada, proteger el balón con el cuerpo, cambios de ritmo y dirección para superar al defensor.</p> <p>Pautas de defensa: Temporarizar y hacer la entrada cuando al balón no está pegado al pie, orientar al perfil menos hábil del atacante.</p> <p>Dimensiones: 20x20m.</p> <p>Duración: 8 minutos</p> |               |  |            |
| <b>3.PARTE PRINCIPAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                      |            |
| <b>EXPOSICION</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               | <b>REPRESENTACION GRAFICA</b>                                                        |            |
| <p><b>ESPACIO REDUCIDO 1</b></p> <p>Juego 1x1 + 2 porteros + 2 sustitutos, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-8, se sitúan dentro del campo 1x1 y fuera 1 jugador de cada equipo, cada vez que se produzca un gol los jugadores de dentro pasan a descansar detrás de sus porterías y los sustitutos entran a jugar. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 22x18m.</p> <p>Duración: 4x4 minutos.</p>                                                                                                               |               |                                                                                      |            |

## METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES



### ESPACIO REDUCIDO 2

Juego 2x2+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-8, se divide el campo en zonas (campo propio y campo contrario) en cada una de ellas juegan 1 jugador de cada equipo, los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque el jugador de la zona defensiva para poder incorporarse debe eliminar 1x1 a su oponente y pasar la línea de medio campo con balón controlado y buscar 2x1 en la zona de ataque.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero en campo propio

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 22X18m.

Duración: 4x4 minutos (rotar a los jugadores en las diferentes posiciones)



### PARTIDO LIBRE (MUNDIALITO DE 3 EQUIPOS)

Juego 7x7+ 2 porteros

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

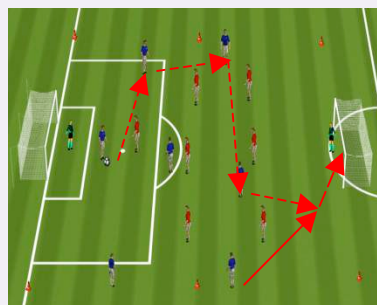
Espacio: 50x40m.

Duración: 3x8 minutos.

1 SERIE : AXB

2 SERIE : AXC

3 SERIE : BXC



### 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos

PERIODO: Competitivo 2.

MESOCICLO: 5.

MICROCICLO: 4.

SESION: 3.

MOMENTO OFENSIVO: Transición defensa-ataque.

MOMENTO DEFENSIVO: Transición ataque-defensa.

OBJETIVO: Finalización.

OBJETIVO: Evitar el gol.

DURACION: 90 minutos.

MATERIAL: Conos chinos, pivotes, petos, balones.

### 1.EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION

### 2.CALENTAMIENTO

#### EXPOSICION

#### REPRESENTACION GRAFICA

#### RONDO CON FINALIZACION

Juego 2x2 + 2 comodines el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón con el apoyo de los comodines tiene 8" para finalizar en la portería neutral desde el interior del área de penalti.

Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.

Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo

Dimensiones: Zona central: 12x12 m al borde del área de penalti.

Duración: 10 minutos.



### 3.PARTE PRINCIPAL

#### EXPOSICION

#### REPRESENTACION GRAFICA

SITUACION TACTICA SIMPLIFICADA 1

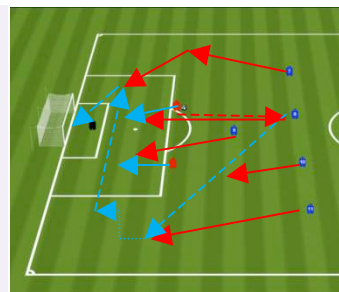
2 Centrales situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 5 atacantes situados en un sistema 1-4 y tratan de evitar la finalización el equipo atacante trata de buscar progresión y finalización rápida en la portería.

Tras finalización ofensiva o recuperación ofensiva se reinicia la tarea.

Pautas de Transición Ofensiva: Recuperar el balón y asegurar el primer pase y sacarlo de zona de recuperación, si recuperamos en una banda balón al centro y cambio, si recuperamos en el centro abrir a las bandas ocupar los tres frentes de ataque, finalizar rápido, ocupar las zonas de remate del punto de 1y 2 palo punto de penalti y diagonal retrasada al borde del área de penalti en los centros laterales.

Duración : 2X6,

Espacio: 40x65m.



## ESPACIO REDUCIDO

Juego 7x7+ 2 porteros,+ 7 se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores. Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.

El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.

Tras gol saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de enviarlo rápidamente a la zona de ataque.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.

Dimensiones: 55x40m.

Duración: 3X7 (Cada serie descansa 1 equipo de 7 jugadores realizando abdominales).



## PARTIDO LIBRE

Juego 11x11

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Espacio: ½ campo.

Duración: 15 minutos.



## 4.VUELTA A LA CALMA

-Ejercicios de estiramientos