
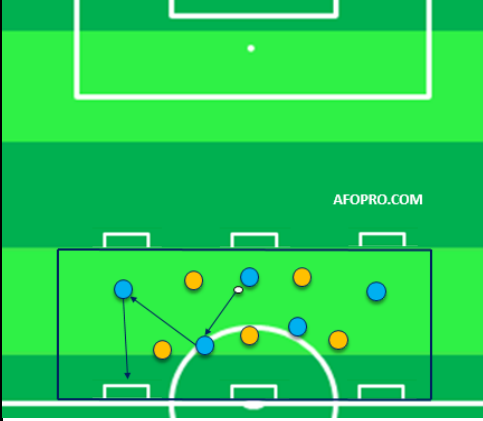
 TSG 1899 HOFFENHEIM	Periodo	COMPET.	Macro ciclo	2	Día	22/11/2017
	Sesión	97	Mesociclo	5	Hora	10:00
	Entrenadores	J.Nagelsmann	Micro ciclo	24	Campo	1

MATERIAL

Picas	Conos	Chinos	Balones	Mini Port	Vallas	Aros	Petos	Otros
		30	10	6			10 y 2	

PARTE PRINCIPAL

TAREA 1					
Objetivo General	TRANSICIÓN OFENSIVA	Conservación de balón 8x8 +4 comodines. Iniciará uno de los 2 equipos apoyado por los comodines. Su objetivo será mantener la posesión del balón. El objetivo del equipo que defiende será el de robar y anotar gol en una de las 4 porterías que rodean la zona del juego. Es importante que sea siempre una de las más alejadas a la zona de recuperación.			
Objetivo Específico	Búsqueda del alejado en situaciones de contraataque				
Contenidos	Tras recuperación de balón, buscar al jugador más alejado que haya hecho un desmarque	TS: 12'	S/R: 2	TT: 25'	
TAREA 2					
Objetivo General	DEFENSA ORGANIZADA	Partido en espacio reducido de 6x5 con 2 porterías. El equipo naranja (atacante), tendrá libertad para utilizar su posesión de la manera que necesite para marcar gol. La importancia radica en los movimientos del central o pivote libre, que tendrá que hacer una buena lectura cada vez que otro de su línea pierda la marca o salte hacia otro lugar para presionar, para poder así enmendar el error, ir rápidamente a su marcaje o a tapar la zona.			
Objetivo Específico	Coberturas defensivas				
Contenidos	El jugador defensor libre pendiente del posible error del compañero de línea	TS: 7'	S/R: 3	TT: 21'	
TAREA 3					
Objetivo General	DEFENSA ORGANIZADA	Partido 6x6 con 6 mini porterías. Los equipos se colocan en sistema 3-2. El objetivo es mantener a los jugadores defensores lo más estrechos posibles, realizando unas basculaciones rápidas y estar a la vez pendientes de los cambios de orientación para evitar el gol.			
Objetivo Específico	Basculaciones				
Contenidos	Movimientos rápidos y conjuntos entre jugadores de la misma línea para evitar la profundidad rival	TS: 7'	S/R: 3	TT: 21'	

VUELTA A LA CALMA

10'

Feedback, estiramientos, relajación muscular, hidratación, etc

Incidencias			
Nº Jugadores	22	Ausencias	

