



TSG 1899 HOFFENHEIM

<b>Periodo</b>	COMPET.	<b>Macro ciclo</b>	1	<b>Día</b>	21/11/2017
<b>Sesión</b>	96	<b>Mesociclo</b>	5	<b>Hora</b>	10:00
<b>Entrenadores</b>	J. Nagelsmann	<b>Micro ciclo</b>	24	<b>Campo</b>	1

**MATERIAL**

<b>Picas</b>	<b>Conos</b>	<b>Chinos</b>	<b>Balones</b>	<b>Mini Port</b>	<b>Vallas</b>	<b>Aros</b>	<b>Petos</b>	<b>Otros</b>
		30	10	1			10 y 2	

**PARTE PRINCIPAL**

<b>TAREA 1</b>					
<b>Objetivo General</b>	ATAQUE ORGANIZADO	Rondo 5x2 + 6x3. Se inicia el rondo en la zona amplia. Cada vez que los jugadores de fuera consigan dar 5 pases, podrán jugar con su compañero de la siguiente zona, iniciándose automáticamente un 6x3. En el momento que un jugador robe el balón, intercambiará su posición con el que lo ha perdido, volviéndose a iniciar el rondo en la primera zona (5x2).			
<b>Objetivo Específico</b>	Utilización del tercer hombre				
<b>Contenidos</b>	Apoyos rápidos al jugador de la segunda zona para dar continuidad al ataque				
<b>TAREA 2</b>					
<b>Objetivo General</b>	TRANSICIONES OFENSIVAS	Transiciones 2x1 + 3x2. Se inicia en el campo de abajo un 2x1. Cuando se finalice, los dos que atacaban irán al campo grande (arriba) a defender la llegada de los jugadores naranjas (que iniciarán justo en el momento que hayan finalizado azules). Estos nuevos atacantes tendrán la ayuda del jugador que antes defendía en el campo pequeño, creándose una transición de 3x2. Una vez se finalice, vuelta a empezar.			
<b>Objetivo Específico</b>	Intercambio posicional de jugadores de ataque en superioridad				
<b>Contenidos</b>	No mantenerse nunca en el mismo carril de ataque en el que se empezó				
<b>TAREA 3</b>					
<b>Objetivo General</b>	TRANSICIONES OFENSIVAS	Se inicia un 8x6 en la zona central. Si un equipo consigue enlazar 10 pases podrá atacar junto a los 2 delanteros de las zonas de finalización, la portería rival. Acudirán siempre los 2 atacantes más cercanos para formar un ataque 4x2 (contra los 2 defensores que esperan en la zona). Si un equipo roba el balón, también podrá salir al contraataque con las mismas reglas.			
<b>Objetivo Específico</b>	Búsqueda del alejado en situaciones de contraataque				
<b>Contenidos</b>	Tras recuperación de balón, buscar al jugador más alejado que realiza un desmarque (tanto apoyo como ruptura)				

**VUELTA A LA CALMA**

10'

Feedback, estiramientos, relajación muscular, hidratación, etc

**Incidencias** El calentamiento se realizó en el gimnasio, por tanto no tenemos datos sobre cómo lo realizó Julian Nagelsmann

**Nº Jugadores** 22      **Ausencias**

