



**MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO:
SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN**

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 1 - CONTENIDOS

OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el pase
TACTICOS	Majorar salida desde atrás con presión
FISICOS	Realilzar estiramientos
PSICOLOGICOS	Saludo incial - final entrenamiento + higiene

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 1 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO

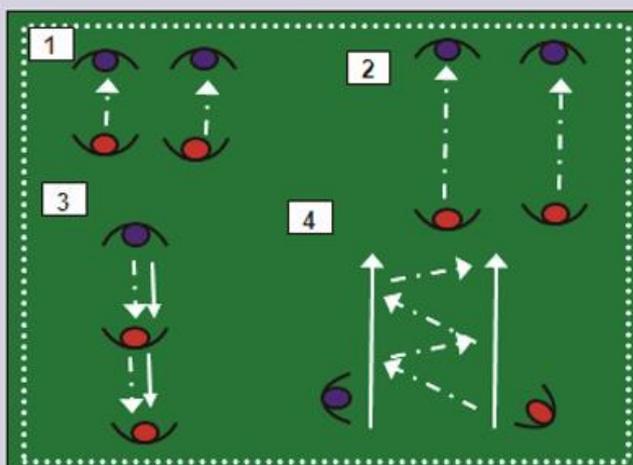
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

EJERCICIOS DE PASE

1. Pase - pase sin control a 5 metros (20 repeticiones)
2. Pase - control - pase a 10 metros (20 repeticiones)
3. Pase - control y deajo muerta, retrocedo y pasador avanza y vuelve a pasar, control libre o marcado interior planta según funcione (3 series por niño) + una serie igual con la cabeza
4. Paredes en progresión sin oposición alguna

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

PASE

NOMBRE

PASE ANALITICO

MATERIAL

5 Balones
10 Chinos
8 Picas

ESPACIO

30 x 20

TIEMPO w

20'

RECUP

OBSERVACIONES

1. posición de partida (recto ; ladeado apoyo)
2. carrera controlada (todas superficies)
3. posición pie de apoyo (altura balón 15 cms ; 20)

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

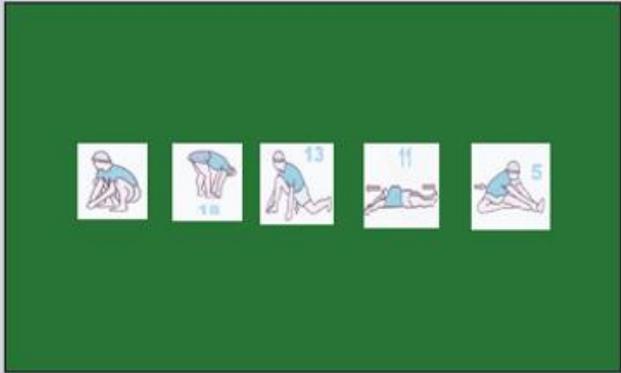
SESIÓN 1 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		PASE
TAREA 1		NOMBRE: PASS AND KICKING
EJERCICIO DE PASE Y SALIDA ESPACIO LIBRE		MATERIAL: 5 Pelotas Chinos
<p>1. En grupos de 2, realizaremos el ejercicio, el pasador pasa al compañero y va a buscar el espacio del cono no ocupado, al continuación el compañero realiza lo mismo.</p> <p>2. Antes de empezar el ejercicio explicar importancia de pase y salida.</p> <p>3. cada 2,5' cambiamos sentido de la orientación</p>		ESPACIO: 40 x 40
TAREA 2		TIEMPO w: 2 series de 5'
SUPERAR PRESIÓN EN ZONA DE INICIACIÓN		OBSERVACIONES: Incidir en la manera correcta de golpear y la velocidad de la salida.
<p>Portero saca sobre uno de los defensas situados dentro de los cuadrados.</p> <p>Nada más recibir los atacantes podrán entrar en cuadrado a robar e intentar meter gol.</p> <p>Defensa deberá superar presión buscando pase a punta o mediante acción individual para intentar meter gol en portera pequeña de su lado.</p>		CONTENIDO: SUPERAR PRESSING RIVAL
TAREA 3		NOMBRE: 4 x 5 SUPERAR PRESION
SALIDA DE BALÓN 2 X 2 + PORTERO		MATERIAL: Chinos 1 Pelota
<p>Dividimos el campo tal y como muestra la figura. Saque inicial con pelota plantada de portero hacia un lado y el otro, que pasará a uno de los dos jugadores que dan salida al equipo, (los rojos), ya sea el lateral o el interior. El lateral se abrirá para poder recibir y el interior buscará espacio por el medio, entonces portero que inicia decidirá pase a uno de los dos y cuando reciban intentaran hacer gol en porterías pequeñas azules. Si hacen gol se inicia jugada otra vez desde portera, si azules roban intentan hacer gol en portera grande donde los rojos como portero también defienden para evitarlo. Los goles de cada equipo se cuentan. Azules no pueden presionar fuera de zona de puntos, como si fuera el area.</p>		ESPACIO: 40 x 40
TAREA 3		TIEMPO w: 15'
SALIDA DE BALÓN 2 X 2 + PORTERO		OBSERVACIONES: Guiar los movimientos de apoyo del punta para no forzar siempre la acción individual del defensa y que pueda hacer pase a punta
SALIDA DE BALÓN DESDE ATRÁS 2 X 2		CONTENIDO: JUEGO POSICION
		NOMBRE: SALIDA DESDE ATRÁS 2 x 2
		MATERIAL: 2 Pelotas Petos
		ESPACIO: 40 x 30
		TIEMPO w: 2 series de 8' 3'
		OBSERVACIONES: Incidir en la importancia de intentar hacer bien el control orientado y sobre todo con la superficie indicada y colocación del cuerpo. Evitar siempre pase al medio



MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 1 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA				
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS	
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS	
		MATERIAL		
		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
			5'	
		OBSERVACIONES		
		Poner atención en que se efectuen correctamente		

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 2 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar el pase

TACTICOS

Salida desde atrás más temporización

FISICOS

Realizar ejercicios coordinación

PSICOLOGICOS

Saludo inicial - final entrenamiento + higiene

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 2 - CALENTAMIENTO

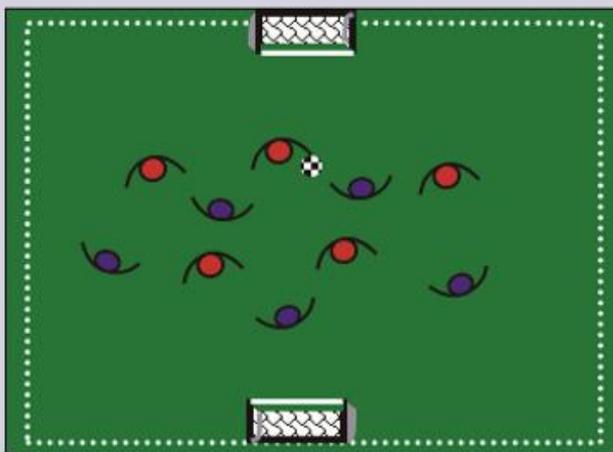
CALENTAMIENTO

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

PARTIDO BALONMANO

1. 5 x 5 partido de balonmano , con la salvedad que quien tiene el balón no puede ni botar ni correr con él , son el resto de jugadores los que deben acercarse o alejarse para recibir el pase.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

PASE Y SALIDA

NOMBRE

PARTIDO DE BALONMANO

MATERIAL

1 Pelota
Petos
4 Chinos

ESPACIO

30 x 20

TIEMPO w

8'

RECUP

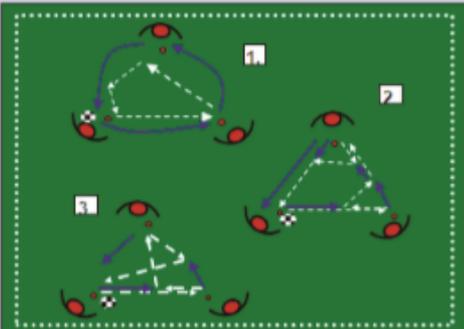
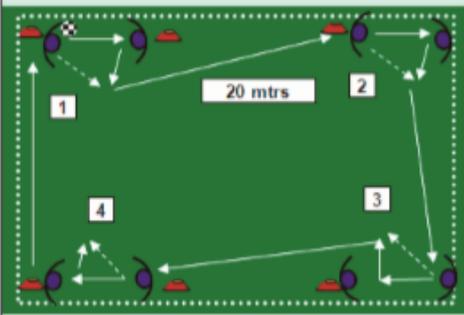
1'

OBSERVACIONES

Incidir en la importancia del pase y salida.
Cambiar el sentido de orientación. Que hacer cuando: tenemos pelota, no tenemos, perdemos o recuperamos

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 2 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA
<p>DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)</p> <p>TAREA 1 PASS AND KICKING</p> <p>1.- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta- control orientado - pase - salida cono inicio</p> <p>2.- Salida - pase a 2ª posta donde se realiza pared enviando ya el pase hacia la mitad de la salida del jugador de segunda posta hacia 3ª - 2 posta - pared con primera y pared con segunda posta - 3 posta pared con segunda y salida hacia 3era</p> <p>3.- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a inicio</p> <p>TAREA 2 ACCION COMBINADA PASE + PARED</p> <p>Ejercicio para la mejora del pase corto, y largo. Cada uno de los grupos de 2 jugadores realizan una entrega/devolución en corto para continuar con un pase largo. Cada vez que se realiza un pase, se cambia la posición entre los compañeros del mismo grupo de dos, y cada cierto tiempo se cambian los grupos de posición.</p> <p>TAREA 3 CONSERVACIÓN CON SALIDA 4 x 3 + 1</p> <p>2 equipos, uno de 5 jugadores + portero que inician defendiendo portera y conservan balón y otro de 4 que roba e intenta hacer gol. Un comodín el cual si toca pelota con jugadores que conservan anota punto y continúan conservando. Con jugadores de ataque debe tocar pelota de forma obligada para que estos puedan chutar a portera y marcar.</p>	  	<p>CONTENIDO</p> <p>NOMBRE</p> <p>MATERIAL</p> <p>ESPACIO</p> <p>TIEMPO w</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p>	<p>PASE Y SALIDA</p> <p>TRIANGULOS</p> <p>1 Pelota Chinos</p> <p>40 x 30</p> <p>3 x 5'</p> <p>30"</p> <p>Incidir en la importancia del pase y salida, con o sin control. Cambiar el sentido de orientación cada 2,5' y promover el uso de las dos piernas</p>
		<p>CONTENIDO</p> <p>NOMBRE</p> <p>MATERIAL</p> <p>ESPACIO</p> <p>TIEMPO w</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p>	<p>PASE</p> <p>ACCION COMBINADA</p> <p>1 Pelota Petos</p> <p>40 x 30</p> <p>15'</p> <p>Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción</p>
		<p>CONTENIDO</p> <p>NOMBRE</p> <p>MATERIAL</p> <p>ESPACIO</p> <p>TIEMPO w</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p>	<p>PASE</p> <p>CONSERVACION + SALIDA</p> <p>1 Pelotas Petos</p> <p>40 x 30</p> <p>15'</p> <p>Trabajar sobre los movimientos de salida de los defensores cuando conservan y los apoyos del pivote en todas las acciones</p>

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 2 – VUELTA A LA CALMA

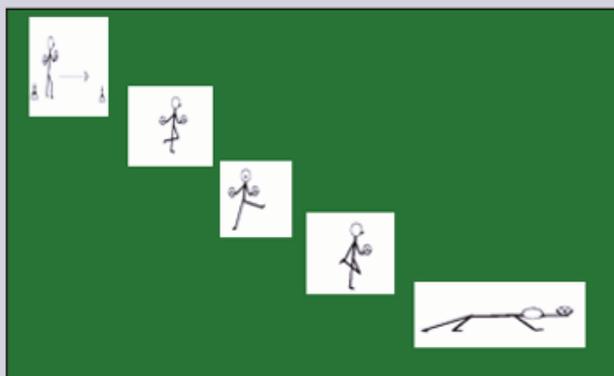
VUELTA A LA CALMA

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

EQUILIBRIO

- 1.-Transportar dos balones uno en cada mano sin dejarlos caer.
- 2.-Levantar el pie y cruzarlo mientras en las manos sostiene un balón en cada mano.
- 3.-Eleva el pie de forma lateral mientras mantiene un balón en cada mano.
- 4.-Mantenerse de pie levantando un pie mientras con la mano se toma el pie levantado y con la mano libre mantener un balón.
- 5.- Colocarse en cuadrupedia y levantar una mano con un balón.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

EQUILIBRIO

NOMBRE

EQUILIBRIO

MATERIAL

ESPACIO

20 x 20 #

TIEMPO w

5'

RECUP

OBSERVACIONES

Vigilar que se hagan de la manera correcta

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 3 - CONTENIDOS

OBJECTIVOS: TECNICOS

Mejorar el pase

TACTICOS

Salida desde atrás

FISICOS

Realizar ejercicios de velocidad

PSICOLOGICOS

Saludo inicial - final entrenamiento + higiene

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 3 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO

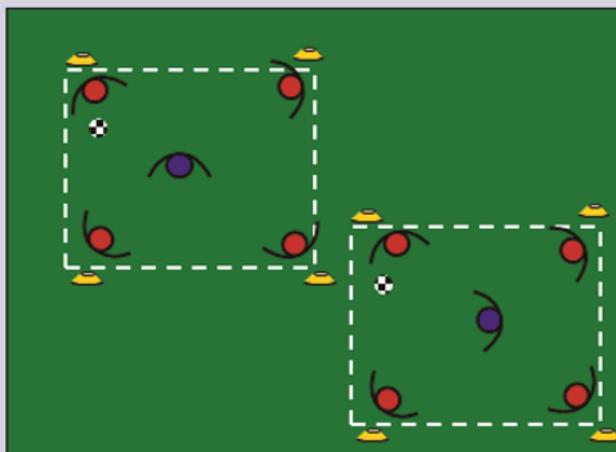
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

RONDOS

1. Montamos 2 rondos de 5 jugadores, 4 fuera y uno dentro

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

PASE

NOMBRE

RONDOS

MATERIAL

2 PelotaS
Petos
8 Chinos

ESPACIO

30 x 20

TIEMPO w

8'

RECUP

1'

OBSERVACIONES

Intensidad en el robo y el pase

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 3 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		NOMBRE	W	
TAREA 1		MATERIAL	1 Pelota Chinos	
EJERCICIOS DE PASE		ESPACIO	TIEMPO w	
<p>El jugador (A) realiza un pase sobre (B), quien a 1 toque realiza una pared con (C), terminando la jugada con un nuevo pase a 1 toque hacia (D). El jugador (C) no se mueve de la posición, por lo que hay que cambiarlo cada cierto tiempo. El jugador (A) va a la posición de (B) y este a la de (D).</p>	40 x 40	3 x 5'	30"	
<p>Cambiar superficie de contacto del pase A y a D, las paredes de interior</p>	OBSERVACIONES	<p>aspectos de: empeine interior e exterior 1. posición de partida 2. carrera controlada 3. posición pie de 4. acompañamiento</p>		
<p>Realizar en espejo o con fila de jugadores en cada posta</p>	CONTENIDO	PASE + 3 x 1		
TAREA 2		NOMBRE	ACCION COMBINADA	
PASE + 3 X 1 POR BANDA	MATERIAL	2 Pelotas Petos		
<ol style="list-style-type: none"> Jugador A pasa a B y sale para defender Jugador B pasa a C que realiza desmarque de apoyo para pared con B hacia pica y entonces B abre a D y sale a rematar Jugador C pasa de pared a B y gira temporizando para rematar Jugador D sale en desmarque llamando a B que le pone balón al desmarque, controla, conduce y centra para finalización 	ESPACIO	40 x 30	10'	
TAREA 3	OBSERVACIONES	<p>Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción</p>		
PARTIDO A 3 TOQUES	CONTENIDO	PASE		
<p>Partidillo donde un jugador no puede dar más de 3 toques seguidos al balón, sino cambio de posesión, podemos aprovechar para recordar los comes de la sesión de estrategia anterior.</p>	NOMBRE	CONSERVACION + SALIDA		
	MATERIAL	1 Pelotas Petos		
	ESPACIO	40 x 30	15'	
	OBSERVACIONES	<p>Trabajar sobre los movimientos de salida de los defensores cuando conservan y los apoyos del pivote en todas las acciones</p>		

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: SALIDA DE BALÓN EN ETAPA BENJAMÍN

SESIÓN 3 – VUELTA A LA CALMA

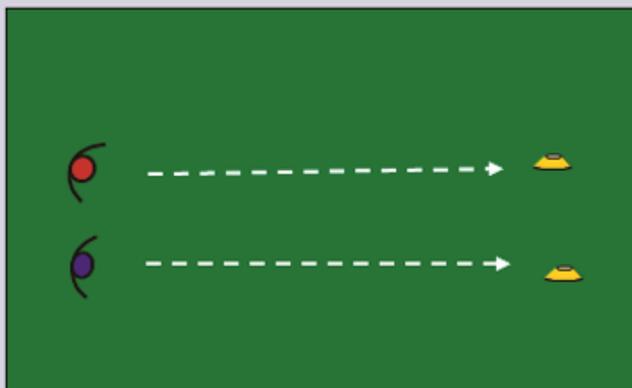
VUELTA A LA CALMA

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

VELOCIDAD

Por parejas salidas en velocidad en 4 series de 20 mtrs.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

VELOCIDAD

NOMBRE

VELOCIDAD

MATERIAL

ESPACIO

20 x 20

#

TIEMPO w

4 SERIES

RECUP

OBSERVACIONES

Área para registrar observaciones durante la sesión.



[AFOPRO.COM](https://www.afopro.com)

Cursos para entrenadores, sesiones de entrenamiento,
análisis tácticos, ebooks gratuitos...



[AFOPRO.COM](https://www.afopro.com)



[ACADEMIA_AFOPRO](https://twitter.com/ACADEMIA_AFOPRO)

[AFOPROFUTBOL](https://www.facebook.com/AFOPROFUTBOL)