



**MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO:
CREACIÓN DE JUEGO: APOYOS Y DESMARQUES**

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 1 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar el pase

TACTICOS

Apoyar y desmarcar en linea de creacion

FISICOS

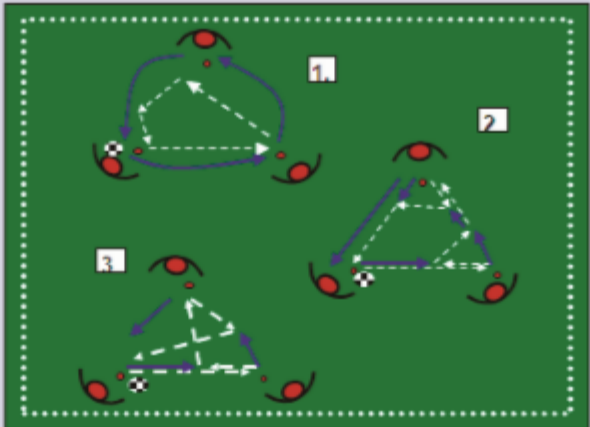
Realizar ejercicios estiramiento

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 1 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO				
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE Y SALIDA	
TAREA 1 PASS AND KICKING 1.- Salida - pase y salida al otro cono - 2 posta - control - pase - salida al otro cono - 3 posta- control orientado - pase - salida cono inicio 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 - 3 posta pared con segunda y salida hacia 3era 3.- Salida pared con posta uno, pase a posta 3 y este completa doble pared con dos que envía a		NOMBRE	TRIANGULOS	
		MATERIAL	1 Pelota Petos 3 Chinos	
		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		20 x 20	5' x 2	1'
			OBSERVACIONES	
			Incidir en la importancia del pase y salida, con o sin control. Cambiar el sentido de orientación	

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 1 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

EJERCICIO DE 3 x 3 CON 2 COMODINES

1. 2 comodines situados por fuera y dentro del cuadrado se juega un 3 x 3, cada vez que se consiga combinar con un comodin y completar posesión, punto para el equipo que lo consiga.

TAREA 2

JUEGO EN LINEA DE CREACION

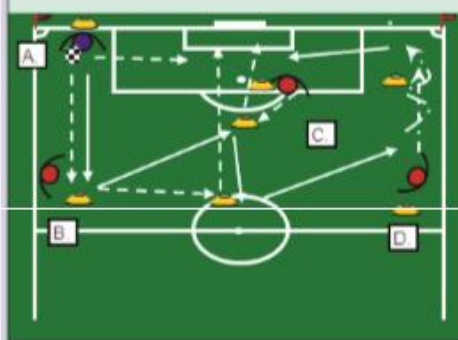
En el cuadrado central se inicia la acción con un 2 x 2, estos deberán combinar primero con pivote que está en su cuadrado, quien devolverá para posteriormente combinar con el punta. Una vez reciba punta dentro de su cuadrado, este podrá iniciar el ataque con el apoyo de los dos jugadores que tenían la posesión en el 2 x 2 que se abran a banda pudiendo ahora sí, salir de su cuadrado, para afrontar el 3 x 2 con los dos defensas que estaban fuera esperando.

TAREA 3

PASE + 3 X 1 POR BANDA

1. Jugador A pasa a B y sale para defender
2. 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
3. Jugador C pasa de pared a B y gira temporizando para rematar
4. Jugador D sale en desmarque llamando a B que le pone balón al desmarque, controla, conduce y centra para finalización

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

PASE

NOMBRE

3 x 3 + 2

MATERIAL

1 Pelota
Petos

ESPACIO

40 x 30

TIEMPO w

15'

RECUP.

OBSERVACIONES

Incidir en la importancia de pasar y salir en desmarque o salir para buscar el apoyo, promover los cambios de orientación pasando por los comodines.

CONTENIDO

PASE Y DESMARQUE

NOMBRE

LINEA DE CREACION

MATERIAL

1 Pelota
Petos

ESPACIO

40 x 40

TIEMPO w

20'

RECUP.

OBSERVACIONES

Incidir en la importancia de mover rápido el balón, apoyos y desmarques constantes y una vez conectado con punta, amplitud de campo

CONTENIDO

PASE + 3 x 1

NOMBRE

ACCION COMBINADA

MATERIAL

2 Pelotas
Petos

ESPACIO

40 x 40

TIEMPO w

10'

RECUP.


OBSERVACIONES

Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción



MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 1 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS
ESTIRAMIENTOS		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w
		20 x 20 m	5'
			RECUP
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta	

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 2 - CONTENIDOS

OBJECTIVOS: TECNICOS

Mejorar el pase

TACTICOS

Apoyar y desmarcar en linea de creacion

FISICOS

Realizar ejercicios equilibrio

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 2 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO					
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE		
TAREA 1 EJERCICIO DE PASE Y SALIDA ESPACIO LIBRE <ol style="list-style-type: none">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.Antes de empezar el ejercicio explicar importancia de pase y salida.cada 2.5' cambiamos sentido de la orientación		NOMBRE	PASS AND KICKING		
		MATERIAL	4 Pelotas Petos 12 Chinos		
		ESPACIO	40 x 40	TIEMPO w	RECUP
				2 series de 5'	1'
			OBSERVACIONES		
			Incidir en la manera correcta de golpear y la velocidad de la salida.		


MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 2 – PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	PASE
<p>TAREA 1</p> <p>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>NOMBRE ACCION COMBINADA</p> <p>MATERIAL 1 Pelota Petos</p> <p>ESPACIO 40 x 30</p> <p>TIEMPO w 10'</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</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>TAREA 2</p> <p>RONDOS 3 x 1 CON RECUPERACIÓN + CAMBIO ORIENTACIÓN</p> <p>Se inicia acción en rondo 1, 3 rojos contra 1 azul. En rondo 2 esperan 2 azules + 1 verde En rondo 3 esperan 2 verdes Cuando jugador azul recupera balón rápidamente debe pasar a compañeros de rondo 2 e incorporarse para 3 x 1 contra verde, jugador rojo que pierde se incorpora a rondo 3 para esperar recuperación de jugador verde en rondo 2 y iniciar así 3 verdes x 1 rojo. En el pase de rondo a rondo defensor no puede interceptar</p>		<p>CONTENIDO CONTROL + APOYO</p> <p>NOMBRE CONTROL ORIENTADO</p> <p>MATERIAL 1 Pelota 16 chinos marcar cuadrados</p> <p>ESPACIO 40 x 40 (3-10x10)</p> <p>TIEMPO w 15'</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Incidir en la importancia de robar y cambiar rápido de orientación asegurando pase, cambiar orientación a zona de menos rivales</p>	
<p>TAREA 3</p> <p>JUEGO EN LINEA DE CREACION</p> <p>En el cuadrado central se inicia la acción con un 2 x 2, estos deberán combinar primero con pivote que está en su cuadrado, quien devolverá para posteriormente combinar con el punta. Una vez reciba punta dentro de su cuadrado, este podrá iniciar el ataque con el apoyo de los dos jugadores que tenían la posesion en el 2 x 2 que se abrirán a banda pudiendo ahora sí, salir de su cuadrado, para afrontar el 3 x 2 con los dos defensas que estaban fuera esperando</p>		<p>CONTENIDO PASE Y DESMARQUE</p> <p>NOMBRE LINEA DE CREACION</p> <p>MATERIAL 1 Pelotas Petos</p> <p>ESPACIO 40 x 40</p> <p>TIEMPO w 20'</p> <p>RECUP</p> <p>OBSERVACIONES</p> <p>Incidir en la importancia de mover rápido el balón, apoyos y desmarques constantes y una vez conectado con punta, amplitud de campo en 3 x 2.</p>	

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 2 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		NOMBRE	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO 1. EL MODELO : Piernas separadas altura hombros, un pie apoyado sobre metatarso y otro en talón, tronco erquido y vista al frente. 2. LA ESTATUA: todos en movimiento y a la voz de YAI, quedarse inmóviles en la postura que esten. 3. LA GRULLA: De pie, una pierna flexionada al frente y la de apoyo extendida con tronco erquido. omm!!! 4. EL GATO COSMICO: rodillas y manos al suelo llevamos hacia delante mano derecha y estiramos pierna izquierda hacia atras		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		20 x 20 #	5'
		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta	

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 3 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar el pase

TACTICOS

Apoyar y desmarcar en linea de creacion

FISICOS

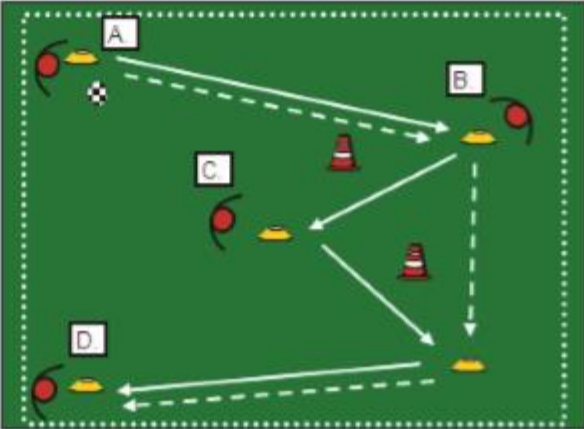
Realizar ejercicios de coordinación

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 3 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO		
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	
<p>TAREA 1</p> <p>EJERCICIOS DE PASE</p> <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> <p>Cambiar superficie de contacto del pase A y a D, las paredes de interior</p> <p>Realizar en espejo o con fila de jugadores en cada posta</p>		
CONTENIDO	PASE Y SALIDA	
NOMBRE	W	
MATERIAL	2 Pelotas Petos 12 Chinos	
ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
40 x 40	2 series de 5'	30"
OBSERVACIONES		
aspectos de: empeine interior e interior 1. posición de partida 2. carrera controlada 3. posición pie de 4. acompañamiento		

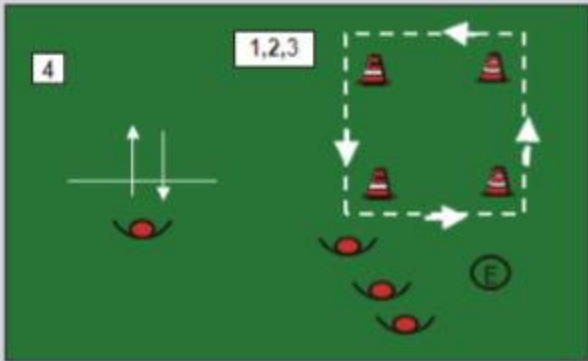
MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 3 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				PASE	
TAREA 1				NOMBRE PASE Y SALIDA + CAMBIO	
<p>TRIANGULOS CON CAMBIOS DE ORIENTACION</p> <p>1. Tres grupos de tres jugadores forman 3 triángulos a cierta distancia. La secuencia de los pases es uno largo y tres en corto, cambiando la posición de los tres jugadores después del pase largo.</p> <p>Dos maneras, hacerlo solo con 1 balón con lo cual dos grupos esperan el pase largo del grupo con balón o cada grupo con un balón y cada tres pases cortos con salida, poseedor desplaza balón a siguiente grupo a un jugador libre.</p>				MATERIAL 3 Pelota 9 Chinos	
TAREA 2				ESPACIO TIEMPO w RECUP	
<p>5 x 2 EN DOS CAMPOS</p> <p>Colocamos a los 5 jugadores de un equipo y a 2 del otro en el campo A. En el campo B se quedan los otros tres esperando a que les toque el turno. Empezamos haciendo en A un juego de posesión de 5 contra 2. Al robo o pérdida, pasan los dos jugadores que defendían y otros dos para hacer en B otro 5 contra 2. Seguimos así sucesivamente. A los 4 ó 5 minutos paramos.</p> <p>Reglas: En un principio tendrán toques libres, posteriormente podremos limitarlos a 3 o 2.</p>				40 x 40 15' OBSERVACIONES Incidir en la importancia de golpear bien la pelota para que el pase sea bueno y que superficie usar en cada acción	
TAREA 3				CONTENIDO PASE	
<p>4 x 2 FINALIZACION</p> <p>Salimos de 1 que pasa a punta que se ha situado entre los dos defensas, a partir de aquí punta puede:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tocar atrás a jugador 2 para que este busque desmarque de ruptura de 1 o 3 2. Girar directamente y encarar 3. Abrir directamente a banda contraria. <p>Segun nº de jugadores punta y pivotes no descansan</p>				30 x 30 15' OBSERVACIONES Incidir en la importancia de robar y cambiar rápido de orientación asegurando pase, cambiar orientación a zona de menos rivales.	
				CONTENIDO COMBINA LINEA CREACION	
				50 x 40 15' OBSERVACIONES Promover las diferentes decisiones del punta para que no haga siempre las mismas	

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: CREACIÓN DE JUEGO, APOYOS Y DESMARQUES

SESIÓN 3 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
COORDINACIÓN		NOMBRE	COORDINACION
1. De frente		MATERIAL	
2. De espaldas		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
3. Saltos a pies juntos		20 x 20	5
4. voltereta hacia delante i hacia atras.		OBSERVACIONES	
		Vigilar que se hagan de la manera correcta	



AFOPRO.COM

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



AFOPRO.COM



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

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