



**MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO:
ANTICIPAR Y CERRAR LÍNEAS DE PASE**

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 1 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar el tiro

TACTICOS

Temporizar y cerrar lineas de pase

FISICOS

Realizar ejercicios de coordinación

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 1 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO

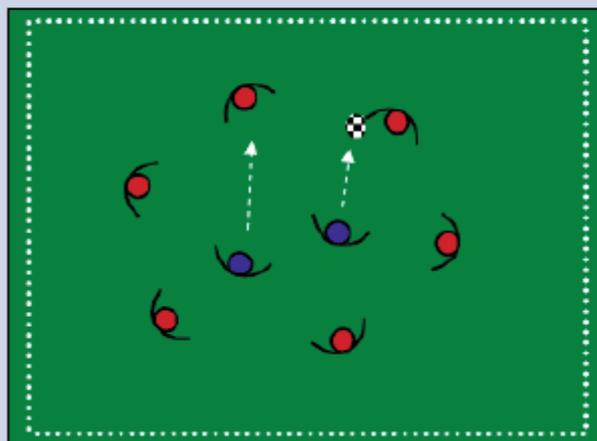
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

RONDO 6 x 2

Rondo sin límite de toques donde priorice el aspecto defensivo, entendiendo que uno de los dos del centro debe ir a presión de poseedor y el otro a cerrar línea de pase.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

NOMBRE

MATERIAL

ESPACIO

20 x 20

TEMPORIZACION ROBO

RONDO 6 x 2

1 Pelota
2 Petos

TIEMPO w

10'

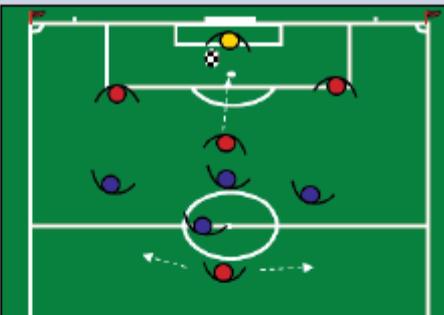
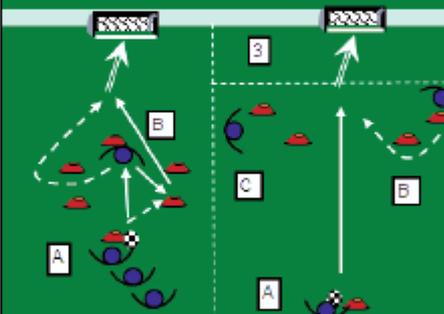
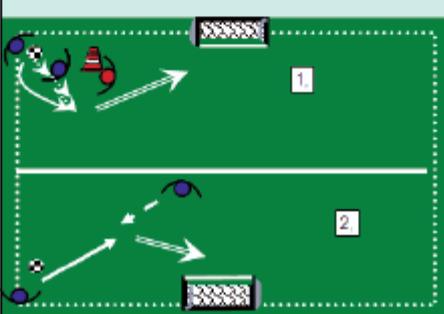
RECUP

OBSERVACIONES

Incidir en la orientación del que presiona poseedor y del movimiento del compañero para el cierre de pase

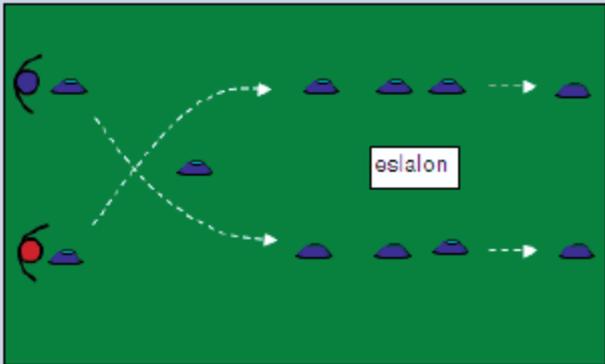
MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 1 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				CIERRE LINEA DE PASE	
<p>TAREA 1</p> <p>4 x 4 + 1 PARA PRESIONAR Y CERRAR LINEA DE PASE EN SALIDA CONTRARIA</p> <p>Colocaremos 3 medios + punta contra la salida de balón de portería de 4 jugadores + portero en posición de dos laterales, pivote central y punta. La pelota la pone portero en juego con equipo atacante replegado. Punta atacante irá a presión inmediata a poseedor de balón y los dos interiores cerraran líneas de posibles de pase.</p> <p>En recuperación hacer gol en portería, defensas gol en porterías pequeñas</p>				<p>NOMBRE: PRESION A SALIDA</p> <p>MATERIAL: 1 Pelota, 4 Pelots</p> <p>ESPACIO: 40 x 40</p> <p>TIEMPO w: 15'</p> <p>RECUP: 1'</p> <p>OBSERVACIONES: Exigir seriedad en el ejercicio aunque lo normal es que no se den muchos toques</p>	
<p>TAREA 2</p> <p>PARED Y TIRO</p> <p>Jugador A con balón pasa a B para realizar pared y devuelva en disposición para que B después de desmarque por detrás de cono puedan tirar a portería</p> <p>Rotaciones de A a B y una vez por cada lado</p>				<p>CONTENIDO: TIRO</p> <p>NOMBRE: PARED Y TIRO</p> <p>MATERIAL: 5 Pelotas Chinos</p> <p>ESPACIO: 40 x 30</p> <p>TIEMPO w: 10' + 10'</p> <p>RECUP: 1'</p> <p>OBSERVACIONES: Incidir en la importancia no esperar la pelota e iría buscar siempre. Confianza a la hora de tirar.</p>	
<p>TAREA 2'</p> <p>PASE Y TIRO</p> <p>A realiza una pase largo que llegue justo hasta el borde del área y B o C remate a puerta tras superar el cono, tal y como llega. Una vez por cada banda. Rotaciones de A a B y a C</p>				<p>CONTENIDO: TIRO</p> <p>NOMBRE: TIRO EN SAQUE DE CORNER</p> <p>MATERIAL: 4 pelotas</p> <p>ESPACIO: 40 x 20</p> <p>TIEMPO w: 10'</p> <p>RECUP: 1'</p> <p>OBSERVACIONES: 1. Situación portero, portería, rivales y compañeros 2. Distancia y ángulo de tiro 3. Colocación del cuerpo y superficie de</p>	
<p>TAREA 3</p> <p>TIRO EN SIMULACION SAQUE CORNER</p> <p>Estrategia de diferentes comer con resolución en tiro</p> <p>Incrementar la dificultad poniendo opción pasiva</p>					

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 1 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		NOMBRE	COORDINACION	
COORDINACION		MATERIAL		
Salida por parejas para realizar el circuito.		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		40 x 40 #	5'	
		OBSERVACIONES		
		Vigilar que se hagan de la manera correcta y que no se hagan daño en el cruce		

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 2 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar el tiro

TACTICOS

Temporizar y cerrar líneas de pase

FISICOS

Realizar ejercicios de velocidad

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 2 - CALENTAMIENTO

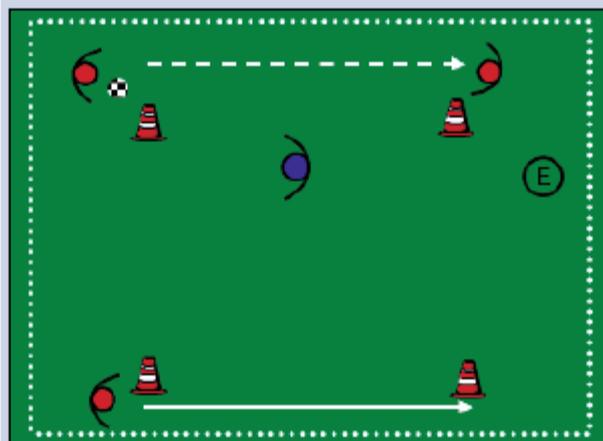
CALENTAMIENTO

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1 CUADRADOS CIERRE LINEA DE PASE

Tres jugadores en cono y uno en medio que para, los tres jugadores se irán pasando la pelota intentando que el del medio no la coja, el jugador de cono que no recibe se moverá rápidamente hacia el cono que queda libre para dar apoyo al otro compañero. Se obliga a jugar a dos toques mínimo. Si jugador del medio recupera, jugador que falla pase entra al medio.
Se montan tantos cuadrados como jugadores dispongamos en el equipo.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

CERRAR LINEA DE PASE

NOMBRE

CUADRO LINEA DE PASE

MATERIAL

3 Pelotas
8 conos

ESPACIO

20 x 20

TIEMPO w

10'

RECUP

OBSERVACIONES

Trabaja el jugador que roba, momento de presión o de cerrar línea de pase

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 2 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

6 x 2 EN 3 ESPACIOS

En un espacio de 30 x 25 dividimos 3 zonas según dibujo.
En zonas laterales 3 jugadores que irán en el mismo equipo e intentarán pasarse la pelota de A a C.
En zona B dos defensores, solo uno de ellos podrá entrar en zonas de poseedores de pelota a presionar, el otro defensor debe intentar cerrar línea de pase.
Antes de pasar balón de A a C como mínimo 2 jugadores deben haber tocado la pelota.

TAREA 2

ATAQUES EN SUPERIORIDAD

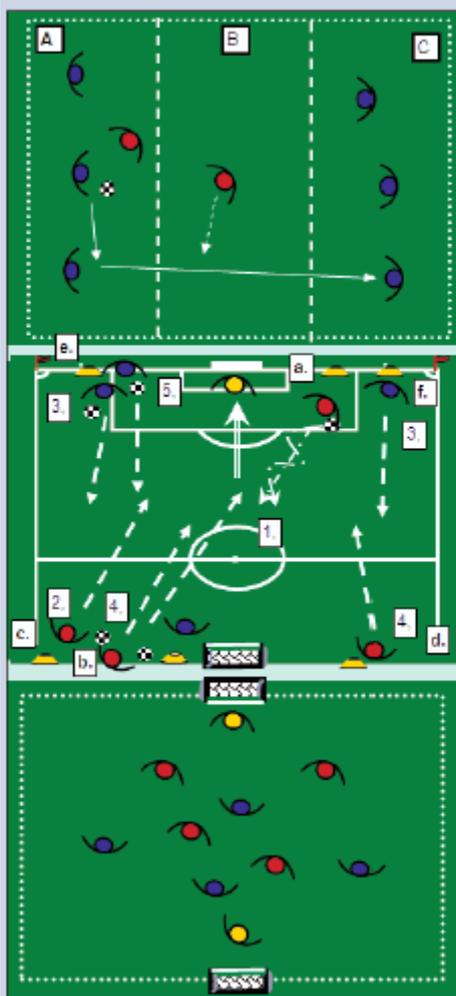
Colocación según dibujo, rojos atacan portería grande, azules portería pequeña.
1. Sale jugador rojo de a conduciendo pelota, en la frontal del área la planta para la llegada del jugador azul que sale de b y tira, rojo se posiciona para 2 x 1.
2. Sale un rojo con balón de c y hacen 2x1.
3. Sale un azul de e con balón y otro azul de f sin, para el 3x2.
4. Sale el otro rojo con balón de c y el rojo sin de d para el 4x3.
5. Sale azul que falta en e con balón para el 4x4.

TAREA 3

FUTBOL RUSO 4x4 + 2 porteros

En espacio reducido, dos porterías con portero y control tiro lo más rápido posible.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

CIERRE LINEA DE PASE

NOMBRE

6 x 2 EN 3 ESPACIOS

MATERIAL

1 Pelota
4 Potos

ESPACIO

30 x 25

TIEMPO w

15'

RECUP

OBSERVACIONES

Exigir que los dos defensores se hablen para coordinar quien va a presionar y quien a cerrar línea de pase.

CONTENIDO

TIRO

NOMBRE

ATAQUES EN SUPERIORIDAD

MATERIAL

5 Pelotas y 1 mini portería
4 Potos y 6 Chinos

ESPACIO

40 x 30

TIEMPO w

10' + 10'

RECUP

1'

OBSERVACIONES

Explicar como solvitar en cada caso la inferioridad y atender a los movimientos defensivos clasados.

CONTENIDO

TIRO

NOMBRE

FUTBOL RUSO

MATERIAL

4 Pelotas
Potos

ESPACIO

20 x 20

TIEMPO w

15'

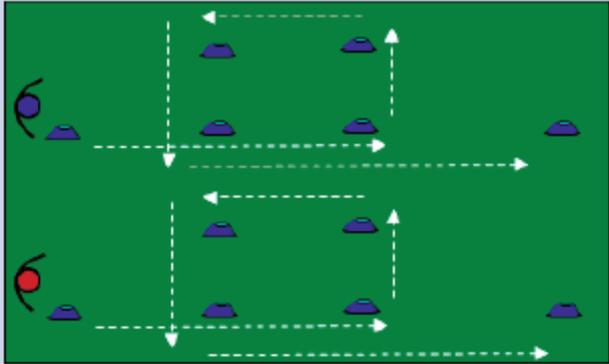
RECUP

OBSERVACIONES

Incidir en que la acción se realice a máxima intensidad, con tiros rápidos.

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 2 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA				
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION	
VELOCIDAD		NOMBRE	COORDINACION	
Salida por parejas para realizar el circuito.		MATERIAL		
		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		40 x 40 #	5'	
		OBSERVACIONES		
		Vigilar que se hagan de la manera correcta marcando el pase por los conos para girar		

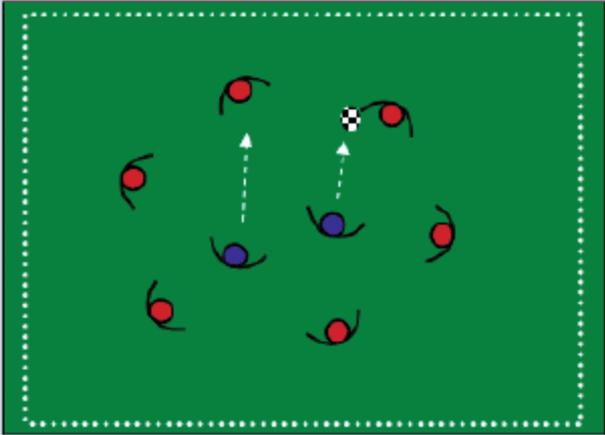
MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 3 - CONTENIDOS

OBJECTIVOS: TECNICOS	Mejorar el tiro
TACTICOS	Anticipar y cerrar lineas de pase
FISICOS	Realizar ejercicios de estiramientos
PSICOLOGICOS	Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 3 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	TEMPORIZACION ROBO
TAREA 1 RONDO 6 x 2 Rondo sin limite de toques donde priorice el aspecto defensivo , entendiend que uno de los dos del centro debe ir a presión de poseedor y el otro a cerrar linea de pase.		NOMBRE MATERIAL ESPACIO	RONDO 6 x 2 1 Pelota 2 Petos TIEMPO w RECUP
		20 x 20	10'
			OBSERVACIONES
			Incidir en la orientación del que presiona poseedor y del movimiento del compañero para el cierre de pase

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 3 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

4 x 4 + 1 PARA PRESIONAR Y CERRAR LINEA DE PASE EN SALIDA CONTRARIA

Colocaremos 3 medios + punta contra la salida de balón de portería de 4 jugadores + portero en posición de dos laterales, pivote central y punta. La pelota la pone portero en juego con equipo atacante replegado. Punta atacante irá a presión inmediata a poseedor de balón y los dos interiores cerrarán líneas de posibles de pase. En recuperación hacer gol en portería, defensas gol en porterías pequeñas.

TAREA 2

3 x 2 EN 2 PORTERIAS

Se jugará un 3 x 2 donde para promover cambios de orientación en ataque pondremos 2 porterías y para promover la defensa adecuada en inferioridad se intentará que defensa de banda por donde se ataca vaya a presión y el otro a cerrar línea de pase y buscar anticipación. Si defensas recuperan deben lanzar balón lo más lejos posible hacia banda. Gol de ataque un punto, recuperación con despeje defensivo 1 punto. Cambiaremos los defensas cada 4 ataques.

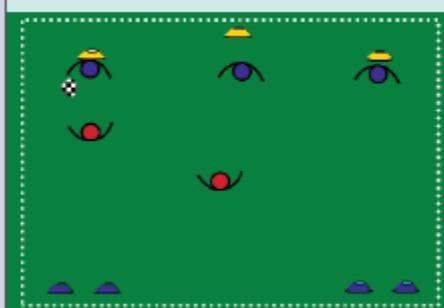
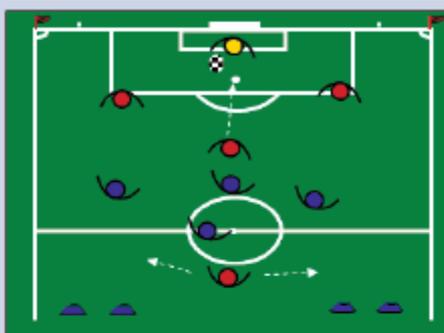
TAREA 3

4 x 2 FINALIZACION

Salimos de 1 que pasa a punta que se ha situado entre los dos defensas, a partir de aquí punta puede:
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.

Segun nº de jugadores punta y pivotes no descansan

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

CIERRE LINEA DE PASE

NOMBRE

PRESION A SALIDA

MATERIAL

1 Pelota
4 Potos

ESPACIO

40 x 40

TIEMPO w

15'

RECUP

1'

OBSERVACIONES

Exigir seriedad en en el ejercicio aunque lo normal es que no se den muchos toques

CONTENIDO

CIERRE LINEA DE PASE

NOMBRE

3 x 2 CON 2 PORTERIAS

MATERIAL

1 Pelota
2 Potos

ESPACIO

TIEMPO w

15'

RECUP

1'

OBSERVACIONES

Promover la comunicación entre los defensas, ve tu que yo cierro, vuelve etc...

CONTENIDO

COMBINAR LINEA CREACION

NOMBRE

4 x 2

MATERIAL

1 pelotas
Potos

ESPACIO

50 x 40

TIEMPO w

15'

RECUP

OBSERVACIONES

Promover las diferentes decisiones del punta para que no haga siempre las mismas

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 3 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA				
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	ESTIRAMIENTOS	
ESTIRAMIENTOS		NOMBRE	ESTIRAMIENTOS	
		MATERIAL		
		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		40 x 40 #	5'	
		OBSERVACIONES		
		Observar que los ejercicios se realicen correctamente		



AFOPRO.COM

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



AFOPRO.COM



[ACADEMIA AFOPRO](#)

[AFOPROFUTBOL](#)