



**MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO:
MEJORA DEL DESMARQUE**

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 1 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar la habilidad

TACTICOS

Mejorar desmaques líneas de finalización

FISICOS

Realizar ejercicios de Coordinación

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 1 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

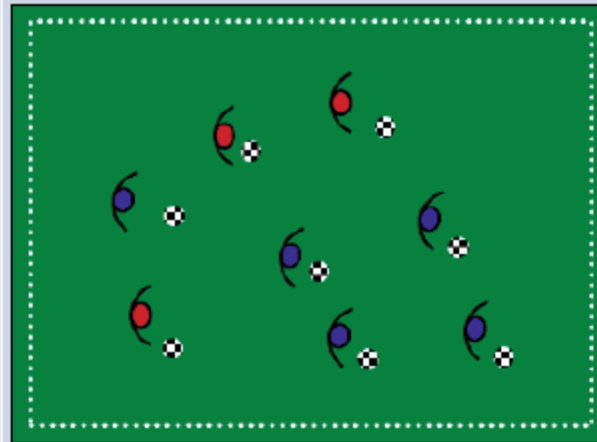
TAREA 1

TOQUES DE HABILIDAD

Previa explicación de cómo realizar el control de un balón para realizar toques sin que caiga al suelo

- 10' el propio jugador intentará hacer el máximo número de toques con todas las superficies posibles.
- Si no saliese al principio se puede hacer un toque dejar botar, un toque, dejar botar.....

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

NOMBRE

MATERIAL

ESPACIO

20 x 20

HABILIDAD

TOQUES

1 Pelota por niño

TIEMPO w

10'

RECUP

1'

OBSERVACIONES

Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, pie, cabeza, muslo etc...

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 1 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

CIRCUITO TECNICO

Trabaja un grupo de cinco por cada lado en espejo.
 a1. A 1,5 mtrs de distancia jugador de salida lanza balón con la mano para que jugador en posta devuelva de cabeza. Repetir acción 3 veces y salida a a2 situada a 5m
 a2. pasamos balón en corto por debajo entre conos y saltamos, recogemos balón giramos lo pasamos otra vez por debajo, lo plantamos y volvemos a saltar para salida a a3 a 5 mtrs.
 a3. recojo balón y doy la vuelta a los chinos lo más cerca posible, planto balón, toco chino lejano y salgo hacia a4, mitad camino de frente y mitad de espaldas.
 a4. camino hacia a5
 a5. salgo a recibir pase de entrenador desde a6 entre conos y conduzco hacia a6 desde donde el entrenador me ire señalando números con la mano para nombrar y conducir así con cabeza alta.

TAREA 2

COMPETICIÓN 1 x 1

En un espacio de 10x10 motar partidillos de 1x1 de 2'. luego los ganadores y perdederos se enfrentaran entre si hasta configurar una clasificación del 1-8 o segun nº de jugadores del equipo

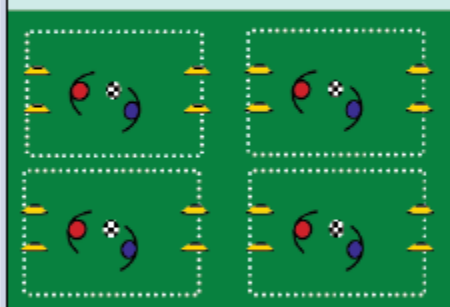
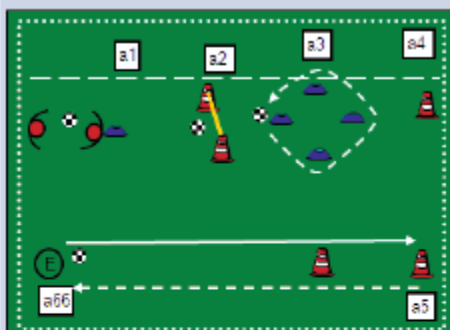
TAREA 3

DESMARQUES DEL PUNTA

Grupos de 3 jugadores que realizaran el ejercicio de forma alternativa + 2 defensores fijos. Una vez cada grupo
 1. Jugador A1 pasará a A3 que viene en desmarque de apoyo hasta el cono.
 2. A3 pasara a A2 (si puede de primeras) y realizará desmarque de ruptura por detras de conos hacia el centro
 3. A2 recibe y conduce hasta cuadrado. (entonces A1 tambien realiza desmarque de ruptura), y da dice a que desmarque realizar el pase
 3. A3 reibe y finaliza. A4 recibe y centra.
 Defensas salen a apretar desde inicio

El desmarque se realizará una vez de cada lado

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

NOMBRE

HABILIDAD

CIRCUITO TECNICO

MATERIAL

5 Pelotas
 Chinos, picas, aros y conos

ESPACIO

TIEMPO w

RECUP

40 x 30

15'

OBSERVACIONES

Vigilar que las acciones se hagan correctamente.

CONTENIDO

1 x 1

NOMBRE

MINI COMPETICIONES

MATERIAL

4 Pelotas
 Chinos

ESPACIO

TIEMPO w

RECUP

50 x 30

10'

30'

OBSERVACIONES

Introducir la palabra anclajes para realizar un buen regate

CONTENIDO

DESMARQUES DEL PUNTA

NOMBRE

ACCION COMBINADA

MATERIAL

2 Pelotas
 Pecos

ESPACIO

TIEMPO w

RECUP

20 x 20

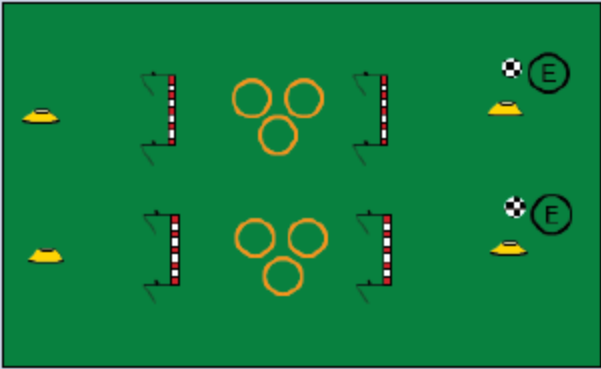
20'

OBSERVACIONES

Intentar jugar el máximo de veces con el desmarque de ruptura por el centro, para trabajo de punta, venir en apoyo + desmarque de ruptura + finalización

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 1 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	COORDINACION
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		NOMBRE	COORDINACION
COORDINACION Dos equipos realizan el siguiente circuito lo más rápido posible: salida - salto - aros - salto - pared con entrendor - llegada a cono - vuelta de espaldas		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		30 x 20 #	5'
		OBSERVACIONES	
		<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 2 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar la habilidad

TACTICOS

Mejorar desmarques líneas de finalización

FISICOS

Realizar ejercicios de velocidad

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 2 - CALENTAMIENTO

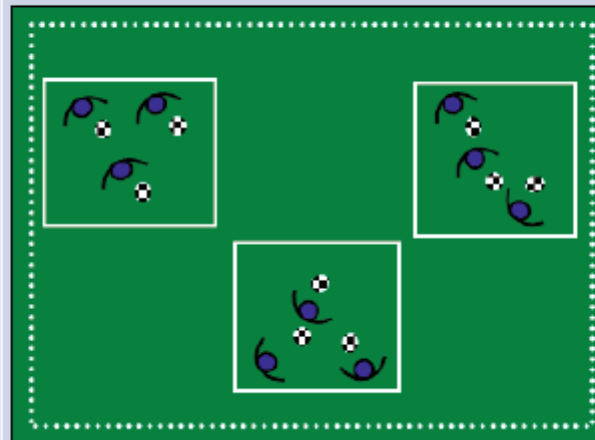
CALENTAMIENTO

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

Juego de velocidad de reacción y habilidad
Todos con un balón divididos en grupos de 3 o 4 nos metemos dentro de uno de los 3 cuadrados y nos colocaremos en la posición que diga el entrenador (sentados, tumbados, de pie, de rodillas etc...). A la voz de ya del entrenador todos correremos llevando el balón, (para llevarlo hay que cogerlo con la mano pero debemos levantarlo con el pie) hacia otro cuadrado.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

NOMBRE

MATERIAL

ESPACIO

20 x 20

HABILIDAD

CORRER AL CUADRADO

3 Pelotas
12 chinos

TIEMPO w

5'

RECUP

OBSERVACIONES

Sobre todo que el balón se levante con el pie, penalizar las trampas.

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 2 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	HABILIDAD		
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)					
TAREA 1		NOMBRE	HABILIDAD+REGATE+TIRO		
HABILIDAD +1 x 1 + TIRO		MATERIAL	3 Pelotas 2 Picas y 4 Chinos		
<p>Un jugador parte de (A) y intenta conducir balón por el aire sin que caiga pasando la pica hasta la posición de (B), al que intentará regatear. Si no lo consigue, se quedará en la posta, continuando el compañero que ha recuperado el balón. Se procede de igual manera en (C) y tiro a puerta.</p>		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP	
TAREA 2		40 x 40	15'		
ACCION COMBINADA DE 4 x 2 CON PARED PIVOTE - INTERIORES	OBSERVACIONES	Normal que no hagan más de 3 - 4 toques pero que lo intenten e imaginación en los 1 x 1.			
<p>1. Pivote inicia acción en pequeña conducción esperando</p> <p>2. desmarque de apoyo de los dos interiores de cono a cono, una vez realizado los desmarques pivote decide sobre que banda jugar.</p> <p>3. ese interior realizará pared y</p> <p>4. desmarque de ruptura en profundidad para recibir balón y centrar. Delantero y interior contrario acudiran a remate 1er y 2º palo.</p> <p>Pivote también puede elegir jugar con punta de cara que devolverá y entonces abrirá en profundidad igual a uno de los dos interiores.</p> <p>Oposición real en el centro</p> <p>Cada vez ataca un equipo de 4 nuevo.</p>		CONTENIDO	DESMARQUES INTERIORES		
TAREA 3		NOMBRE	PARED PIVOTE - INTERIOR		
ACCION COMBINADA DE 6 x 2 CON PARED + LLEGADA DE LATERAL	MATERIAL	1 Pelota 2 Petos y 6 Chinos			
<p>1. Pase de lateral a interior</p> <p>2. Pared interior - lateral</p> <p>3. Lateral a punta que viene en desmarque de apoyo y pone de cara a pivote</p> <p>4. Interior libera zona para pase en profundidad de pivote a lateral contrario.</p> <p>5. Llegada de lateral y centro</p> <p>Variante: Mismos pasos, pero pivote en lugar de desplazar a banda contraria, desplaza a misma banda de donde viene balón para llegada de interior</p>	ESPACIO	40 x 40	TIEMPO w	15'	RECUP
OBSERVACIONES	OBSERVACIONES	Los dos interiores deben realizar el desmarque de apoyo llamando al pivote, el de ruptura a la vez, y luego uno irá a rematar.			
TAREA 3	CONTENIDO	FINALIZACION			
ACCION COMBINADA DE 6 x 2 CON PARED + LLEGADA DE LATERAL	NOMBRE	LLEGADA DE LATERAL			
OBSERVACIONES	MATERIAL	1 Pelota 2 Petos y 2 Chinos			
OBSERVACIONES	ESPACIO	40 x 40	TIEMPO w	15'	RECUP
OBSERVACIONES	OBSERVACIONES	Importancia del desmarque de apoyo del punta y del interior que abre espacio para el lateral. Alternar bandas de inicio de jugada			



MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 2 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	VELOCIDAD	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES) VELOCIDAD DE RAECCION 4 chinos de colores diferentes formando un cuadrado de 2x2 , el jugador en medio y el entrenador irá cantando colores a los cuales el jugador debe tocar durante 30" seguidos		NOMBRE	VELOCIDAD	
		MATERIAL	VELOCIDAD	
		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		40 x 40 #	5'	
		OBSERVACIONES		
		Vigilar que se hagan de la manera correcta .		

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 3 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS

Mejorar la entrada, la carga y el tackle

TACTICOS

Desmarcar y apoyar línea finalización

FISICOS

Realizar ejercicios de estiramiento

PSICOLOGICOS

Trabajo en equipo

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 3 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1

JUEGO DE CALENTAMIENTO

Todos menos uno con una pelota conduciendo en un cuadrado de 20 x 20 y el jugador sin debe recuperar una.

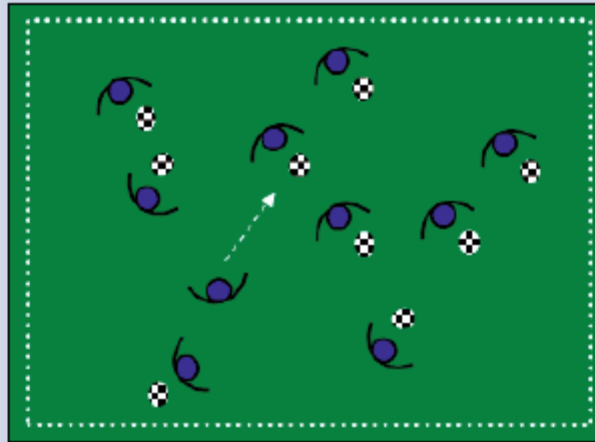
El que la pierde no se la puede quitar al mismo
Explicación teórica de cómo debe realizarse una entrada

Es la acción defensiva realizada sobre el balón y adversario con la finalidad de apoderarnos del balón.

CUÁNDO REALIZAMOS LA ENTRADA:

- 1- El balón se aleja de la superficie de contacto
- 2- Pierna activa realiza flexión atrás para pasar el balón o tirar .

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

JUEGO CALENTAMIENTO

NOMBRE

HACER GRUPOS

MATERIAL

5 Pelotas
Petos
Chinos

ESPACIO

20 x 20

TIEMPO w

5'

RECUP

1'

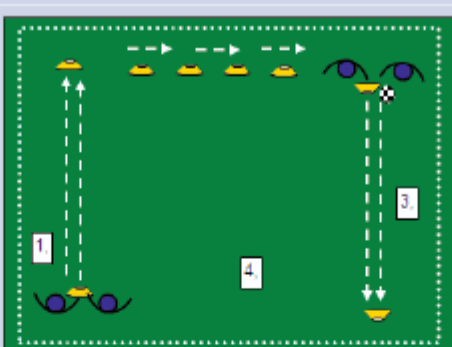
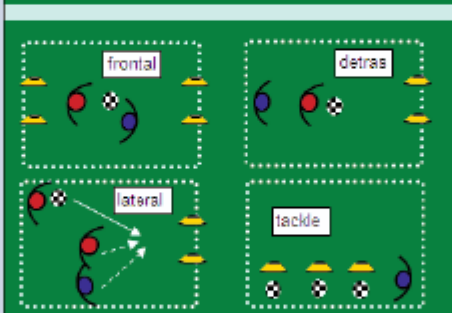
OBSERVACIONES

TENER PRESENTE:

- 1- Movimientos rápidos
- 2- Si fallamos quedamos desbordados
- 3- Falta reglamentaria si existe ese contacto físico.

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 3 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CARGA	
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		NOMBRE	CIRCUITO CARGAS	
<p>TAREA 1</p> <p>CARGA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carrera hombro con hombro 2. En cada chino salto hombro con hombro 3. Conducción con carga <p>3 series por pareja</p>		MATERIAL	1 pelota Chinos	
<p>TAREA 2</p> <p>LA ENTRADA FRONTAL El defensor se coloque de la siguiente manera: lateralmente, con los pies ligeramente abiertos, uno más adelantado (pie activo) que el otro (pie apoyo), con las rodillas semiflexionadas y con la mirada fija en el balón.</p> <p>LATERAL Jugador rojo pasa a compañero a ras de suelo y jugador azul realiza entrada lateral</p> <p>POR DETRAS Jugador rojo sale con un metro de ventaja y jugador azul intenta recuperar haciendo entrada por detras, explicar el riesgo de la acción.</p> <p>Rotación de 1 en 1, el que defendía ahora ataca.</p>		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		40 x 30	15'	
		OBSERVACIONES		
		En ataque se debe utilizar la carga para:		
		- Seguir conservando la posesión del balón.		
		En defensa debe utilizarse para:		
		- Dificultar las acciones técnicas del adversario		
		CONTENIDO	ENTRADA	
		NOMBRE	TIPOS DE ENTRADA	
		MATERIAL	6 Pelotas Chinos	
		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		40 x 40	20'	30"
		OBSERVACIONES		
		Incidir en la importancia de utilizar correctamente los tiempos tanto en la entrada como en el tackle así como la superficie de contacto para		
		CONTENIDO	ATAQUE EN SUPERIORIDAD	
		NOMBRE	3 x 2 y 2 x 1	
		MATERIAL	petos 1 pelota	
		ESPACIO	TIEMPO w	RECUP
		30 x 40	15'	
		OBSERVACIONES		
		A la vez de recordar los principios ofensivos del ataque en superioridad hacemos lo mismo con los defensivos para nuestros defensores		

MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: MEJORA DEL DESMARQUE

SESIÓN 3 – VUELTA A LA CALMA

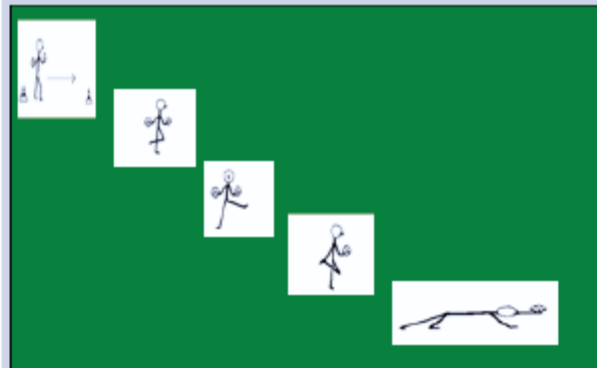
VUELTA A LA CALMA

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 mantienes 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

Área para las observaciones del ejercicio.



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)