



**MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO:
APOYOS Y DESMARQUES LÍNEA DE FINALIZACIÓN**

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

SESIÓN 1 - CONTENIDOS

OBJETIVOS: TECNICOS	Mejorar la conducción
TACTICOS	Mejorar desmarques y apoyos linea de finalización
FISICOS	Realizar ejercicios de equilibrio
PSICOLOGICOS	Cohesión de equipo

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

SESIÓN 1 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO			
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	CONDUCCION
<p>JUEGO LOBO Y OVEJAS Todos los jugadores con un balón situados dentro de un círculo individual, menos dos que serán el lobo y la oveja, la oveja deberá correr con balón intentando que el lobo (también con balón) no la coja, cuando lo considere oportuno podrá ocupar el aro de otra oveja y será ésta la que tenga que salir e intentar que el lobo no la coja. Si el lobo pilla pasa a ser oveja y la oveja lobo</p> <p>CONDUCCIÓN + PASE + DESMARQUE Trabajo continuo de conducción y pase. Empieza (A) conduciendo, le pasa a (B) y realiza un desdoblamiento por su espalda. Realizamos varias veces la misma acción</p>		NOMBRE MATERIAL ESPACIO	LOBO Y OVEJAS / TRENZA 2 Pelotas 8 Aros TIEMPO w RECUP
		30 x 30	10'
			OBSERVACIONES
			Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción,

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

SESIÓN 1 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL		REPRESENTACIÓN		CONTENIDO	CONDUCCION
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)				NOMBRE	CONDUCCIÓN + 1x1 + 2x1
<p>TAREA 1</p> <p>ACCION COMBINADA CONDUCCION -TIRO, 1x1 . A la voz de YA!!!. A1 sale hacia portería conduciendo con la intención de tirar. A2 sale para defender área y A3 sale 10 metros atrás para intentar interceptar. Puede hacer pared con entrenador para superar 1x1 Rotación a1 - a2 -a3 - a1</p> <p>TAREA 2</p> <p>ACCION COMBINADA CONDUCCION -TIRO, 2x1 . Igual que el anterior pero a3 dobla para llegar en apoyo al 2 x1</p> <p>TAREA 3</p> <p>CONDUCCION + 1 x 1 + TIRO</p> <p>Un jugador parte de (A) e intenta conducir balón a máxima velocidad 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> <p>TAREA 4</p> <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: 1. Tocar atrás a jugador 1 para que este busque desmarque de ruptura de 2 o 3 2. Girar directamente y encarar 3. Abrir directamente a banda contraria.</p> <p>Segun nº de jugadores punta. y pivotes no descansan</p>		  		MATERIAL	chinos 3 pelotas
		ESPACIO	50 x 40	TIEMPO w	15'
				RECUP	fila
		OBSERVACIONES			
		Obliga a una conducción rápida y afrontar el 1x1 en decisión de regate o pared			
		CONTENIDO	CONDUCCION		
		NOMBRE	CONDUCCION + 1x1 + TIRO		
		MATERIAL	3 Pelotas 2 Picas y 4 Chinos		
		ESPACIO	50 x 40	TIEMPO w	15'
				RECUP	fila
		OBSERVACIONES			
		Exigir todo a máxima intensidad			
		CONTENIDO	DESMARQUE PUNTA		
		NOMBRE	4 x 2		
		MATERIAL	1 Pelota petos		
		ESPACIO	50 x 40	TIEMPO w	15'
				RECUP	fila
		OBSERVACIONES			
		Especial atención al desmarque de apoyo y devolución del punta, así como el giro en ruptura para llegar al remate.			

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 Salida de cara A la altura del primer chino giro de espaldas, siguiente de cara y final de espaldas. Para finalizar avanzar a pequeños saltos con mano izquierda arriba rodilla derecha y a la inversa, como un portero de balonmano.		MATERIAL	
		ESPACIO	TIEMPO w RECUP
		30 x 20	5'
			OBSERVACIONES

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

SESIÓN 2 - CALENTAMIENTO

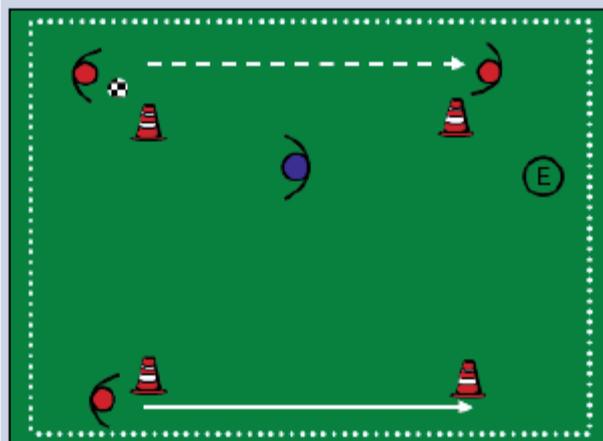
CALENTAMIENTO

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

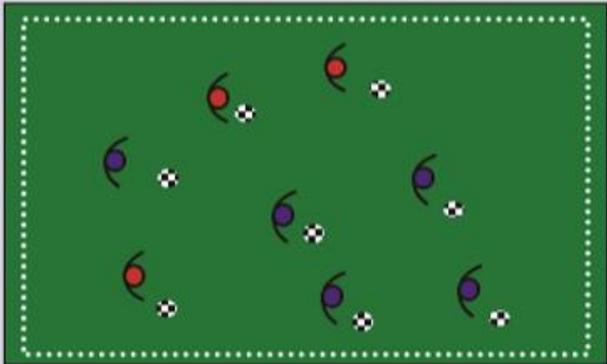
MICROCICLO COMPLETO DE ENTRENAMIENTO: ANTICIPACIÓN Y CIERRE DE LÍNEAS DE PASE

SESIÓN 2 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	APOYOS PUNTA
<p>DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)</p> <p>TAREA 1 FINALIZACION POR BANDA 1x1 o PARED Haremos equipos de 3 delanteros y 2 defensas y marcaremos el campo con pasillos laterales y una línea zonal para los defensas 1. La acción se inicia con pase del entrenador a punta que devuelve en pared 2. Entrenador abre a uno de los interiores situados en pasillo lateral 3. Interior inicia conducción y en ese mismo momento los defensas se organizaran entrando uno en el pasillo y cerrando otro el medio 4. Interior intentara revasar al defensa sin salir del pasillo bien en 1 x 1 o bien en pared con punta que se ofrece y centrará para finalización</p>		<p>NOMBRE FINALIZACION POR BANDA</p> <p>MATERIAL chinos para los pasillos 1 pelota y 2 petos</p> <p>ESPACIO 50 x 40</p> <p>TIEMPO w 15'</p> <p>RECUP fila</p> <p>OBSERVACIONES Promover los desmarques del punta en apoyo para la pared y en ruptura para llegar al remate</p>	
<p>TAREA 2 2 x 2 TRANSICION RAPIDA Jugamos un 2 x 2 con portero en una mitad, en la otra mitad un palomero con porteria pequeña En el 2 x 2 con finalización o robo, la pareja que finalizó debe defender la porteria pequeña y la pareja que defendia atacar con la ayuda del palomero Si hay gol: reinicio de la acción Si hay parada: saque rápido del portero al palomero Si hay robo: pase largo al palomero</p>		<p>CONTENIDO 2 x 2</p> <p>NOMBRE 2 x 2 + TRANSICION</p> <p>MATERIAL 1 Pelota petos + porteria pequeña</p> <p>ESPACIO 50 x 40</p> <p>TIEMPO w 6 series de 3'</p> <p>RECUP fila</p> <p>OBSERVACIONES Promover las diferentes soluciones para el 2 x 2 Primero que lo intenten ellos solos y luego</p>	
<p>TAREA 3 3 x 2 Alternativos con 3 x 3 Inicio en un lado con un 3 x 2, acabada la acción, los dos defensas rojos + un atacante azul giran hacia el otro lado para jugar un 3 x 3. Entonces los tres defensores verdes atacaran de nuevo el 3 x 2 al otro lado contra los dos defensores azules que quedan y así alternativamente.</p>		<p>CONTENIDO 3 x 2 + 3 x 3</p> <p>NOMBRE 3x2 ALTERNATIVA 3x3</p> <p>MATERIAL 1 Pelota petos + porteria pequeña</p> <p>ESPACIO 50 x 40</p> <p>TIEMPO w 2 series de 5'</p> <p>RECUP fila</p> <p>OBSERVACIONES Vigilar la carga, ejercicio muy intenso</p>	

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

SESIÓN 2 – VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA	REPRESENTACIÓN	CONTENIDO	EQUILIBRIO
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)		NOMBRE	EQUILIBRIO
EQUILIBRIO		MATERIAL	EQUILIBRIO
Juego de habilidad.		ESPACIO	TIEMPO w
1. tiro pelota golpeo sin tocar suelo con pierna drcha y cojo con la mano.		30 x 20	5'
2. igual pierna izquierda			RECUP
3. rodilla derecha			
4. rodilla izquierda			
5. cabeza			
Quien no le caiga ninguna 1 punto y repetimos			OBSERVACIONES

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

SESIÓN 3 - CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO

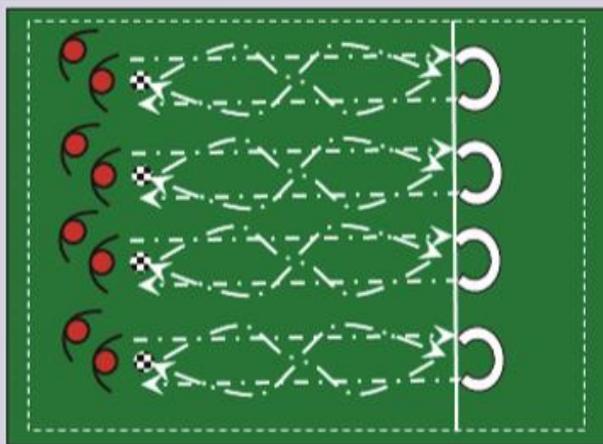
DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

GIROS ORIENTADOS

Por parejas, uno de los dos jugadores saldrá conduciendo hasta la línea marcada donde girará de la forma indicada por el entrenador para volver a llevar el balón hacia el compañero el cual lo recogerá y realizará la misma acción.

1. Giro con la planta
2. Giro con el interior
3. Giro con el exterior
4. Giro con el tacón
5. Giro con bicicleta

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

CONDUCCION

NOMBRE

GIROS ORIENTADOS

MATERIAL

5 Pelotas

ESPACIO

30 x 30

TIEMPO w

5'

RECUP

OBSERVACIONES

Incidir en las superficies adecuadas para cada tipo de acción, tanto en la conducción como en los giros

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

SESIÓN 3 – PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN (TAREA BASE Y PROGRESIONES)

TAREA 1 CONDUCCIÓN + TIRO + 1 x 1

Sale jugador A conduce hasta cono desde donde realiza pase a entrenador que devuelve en pared y este tira a portera, justo acabada la acción gira para defender 1 x 1 contra jugador B. Jugador B sale justo cuando sale A, realiza conducción gira en cono y se dispone para atacar el 1 x 1 y tirar a portera. Rotación de A a B.

TAREA 2 FINALIZACIÓN POR BANDA 1x1 o PARED

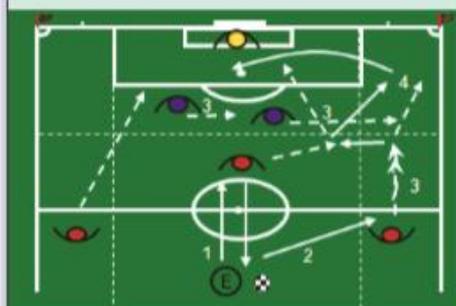
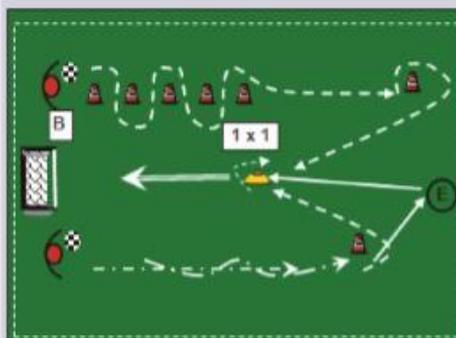
Haremos equipos de 3 delanteros y 2 defensas y marcaremos el campo con pasillos laterales y una línea zonal para los defensas.

1. La acción se inicia con pase del entrenador a punta que devuelve en pared.
2. Entrenador abre a uno de los interiores situados en pasillo lateral.
3. Interior inicia conducción, y en ese mismo momento los defensas se organizarán entrando uno en el pasillo y cerrando otro el medio.
4. Interior intentará revasar al defensa sin salir del pasillo bien en 1 x 1 o bien en pared con punta que se ofrece y centrará para finalización.

TAREA 3 DESMARQUES PUNTA

1. Interior inicia acción con pase a punta que viene en desmarque de apoyo.
2. Punta entrega a pivote de cara y sale en desmarque de ruptura por detrás de la pica hacia el centro, a su vez interior inicia desmarque de ruptura por banda.
3. Pivote recibe conduce hasta cuadrado para temporizar el tiempo de los desmarques y decide donde realizar el pase, si a punta directamente o a interior.
4. En el momento que se inicia la acción los dos defensores salen de línea de fondo para defender la acción, únicamente no pueden entrar dentro del cuadrado desde donde pivote pasa.

REPRESENTACIÓN



CONTENIDO

NOMBRE

MATERIAL

ESPACIO

40 x 30

CONDUCCION

CONDUCCIÓN + 1x1 + TIRO

5 Pelotas
conos y chinos

TIEMPO w

15'

RECUP

fila

OBSERVACIONES

Vigilar que cada acción se realice con la superficie adecuada.

CONTENIDO

NOMBRE

MATERIAL

ESPACIO

50 x 40

APOYOS PUNTA

FINALIZACION POR BANDA

chinos para los pasillos
1 pelota y 2 petos

TIEMPO w

20'

RECUP

fila

OBSERVACIONES

Promover los desmarques del punta en apoyo para la pared y en ruptura para llegar al remate

CONTENIDO

NOMBRE

MATERIAL

ESPACIO

50 x 40

DESMARQUE PUNTA

DESMARQUES PUNTA

1 Pelota
Petos y chinos

TIEMPO w

15'

RECUP

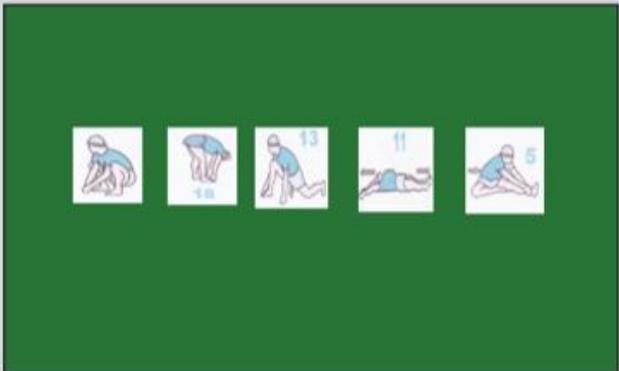
fila

OBSERVACIONES

Se debe notar el cambio de ritmo en los desmarques.

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
		30 x 20	5'	
		OBSERVACIONES		
		Poner atención en que se efectue correctamente		



AFOPRO.COM

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



AFOPRO.COM



[ACADEMIA AFOPRO](#)

[AFOPROFUTBOL](#)