



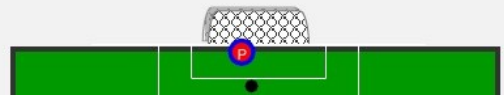
MANUAL DE ENTRENAMIENTO

TAREAS CONDICIONALES

2F

OBJETIVOS

- Mejorar la fuerza de lucha, de salto y de desplazamiento
- O Circular el balón (salida del juego)
- O Conseguir finalizar de forma rápida y fácil aprovechando la superioridad numérica
- D Defender en inferioridad y movimientos de la línea



3F

OBJETIVOS

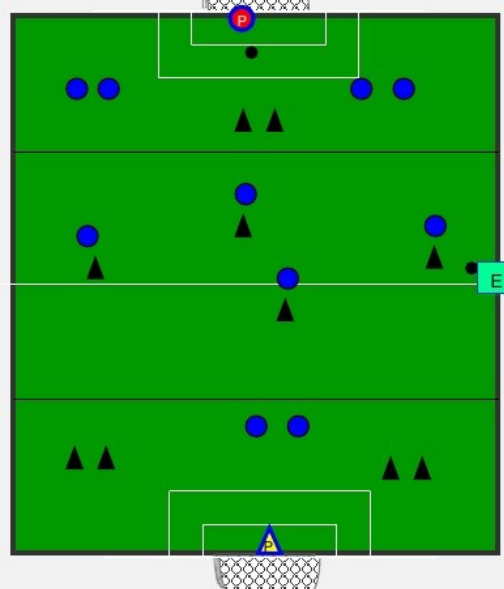
- Mejorar la fuerza de lucha, de salto y de desplazamiento
- O Circular el balón (salida del juego)
- O Conseguir finalizar de forma rápida y fácil aprovechando la superioridad numérica
- D Defender en inferioridad y movimientos de la línea defensiva

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O Lo mejor es lo más sencillo.
- O El balón siempre en movimiento.
- O Decidir antes de recibir.
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- D Cerrar caminos.
- D Los que están lejos siempre activos.

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: ejercicios de fuerza (salto, lucha o desplazamiento)
- Jugadores: 2 por puesto
- Espacio de juego: campo entero, dividido en tres zonas. Ambos sentidos de juego
- Reglas: los jugadores realizan un ejercicios de fuerza, y al terminar, uno de los equipos hace ataque real jugando en su zona, pudiéndose incorporar un defensa a la zona central y 2 M a la zona de finalización. Cada vez ataca un equipo
- Variantes: si hay robo, contraataque sin oposición.
- Dosificación: 6-10 rep/ re: 1-2'





4F

OBJETIVOS

- Mejorar la fuerza de lucha, de salto y de desplazamiento
- O Circular el balón
- O Conseguir finalizar de forma rápida y fácil



5F

OBJETIVOS

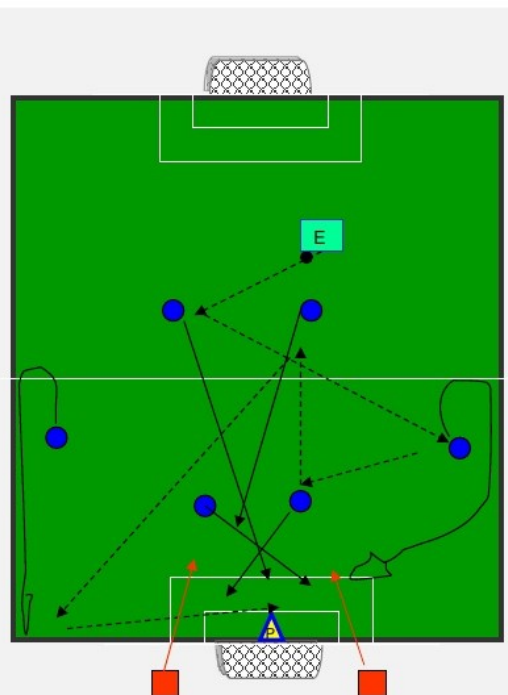
- Mejorar la fuerza de lucha, de salto y de desplazamiento
- O Circular el balón
- O Conseguir finalizar de forma rápida y fácil aprovechando la superioridad numérica
- D Defender en inferioridad

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento.
- O Decidir antes de recibir.
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- D No dejarse "llevar" por la pelota

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: ejercicios de fuerza (salto, lucha o desplazamiento) + finalización con oposición
- Jugadores: 1-3 por posición
- Espacio de juego: ½ campo
- Después de realizar una tarea de fuerza hacemos un ataque 6x 2+p, con inicio de MC y finalización con centro desde la banda. Obligación de llegar a la zona de remate correspondiente.
- Dosificación: 8-12 rep/ re: 1-2´



id

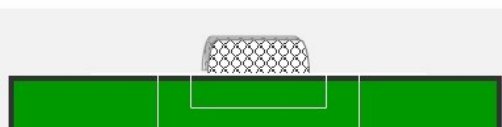
Real Madrid



6F

OBJETIVOS

- Mejorar la fuerza de lucha, de salto y de desplazamiento
- O Circular el balón



1R

OBJETIVOS

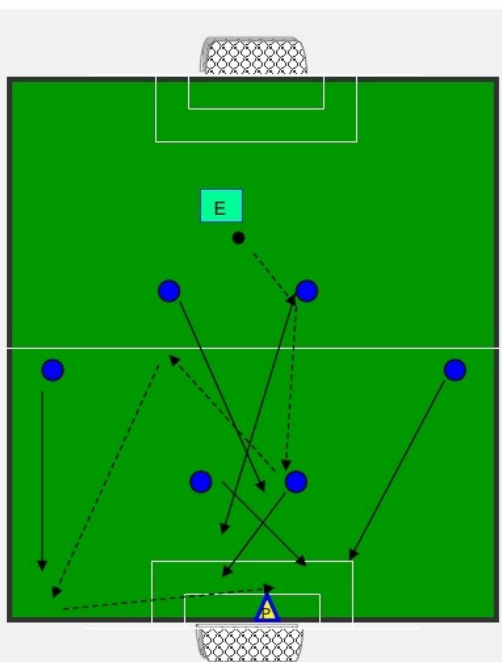
- Mejorar la capacidad aeróbica
- O Circular el balón
- O Conseguir finalizar de forma rápida y fácil
- D Retornar a la posición de inicio

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento.
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Acción combinada y volver a la posición rápidamente
- Jugadores: 1-3 por posición
- Espacio de juego: ½ campo
- Después de realizar una acción combinada 6x p, con inicio de un MC para descarga de P y finalización con centro desde la banda. Obligación de llegar a la zona de remate correspondiente, y volver lo antes posible a la posición de salida
- Variante: variar la distancia de vuelta
- Intermitente 15'' x 30'' / 20'' x 40''
- Dosificación: 2x8' (10-8 rep x serie)/ RE: 2-3'





2R

OBJETIVOS

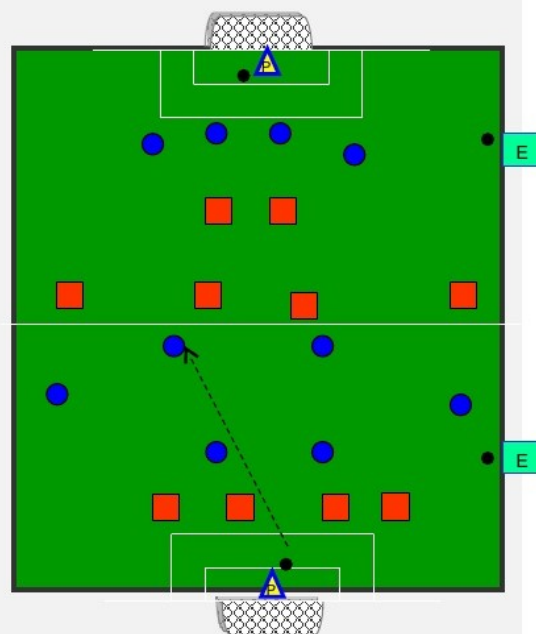
- Mejorar la capacidad aeróbica
- O Circular el balón
- O Conseguir finalizar de forma rápida y fácil aprovechando la superioridad numérica
- D Defender en inferioridad

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- D Basculaciones y ayudas defensivas
- D No dejarse "llevar" por la pelota
- D presión en salida y/o tras pérdida de balón

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Ataque x defensa
- Jugadores: 6 atacantes x 4 defensores + portero
- Espacio de juego: ½ campo
- Inicio con saque de portero para ataque de 6 x 4 defensores. Al finalizar la acción de ataque los defensores reciben un balón y tienen que intentar dar 5 pases. Si atacantes roban mientras defensores intentan dar los 5 pases realizan un ataque sin oposición (1 pase)
- Intermitente 30'' x 30''
- Dosificación: 2x8' (8 rep x serie)/ RE: 2-3'



3R

OBJETIVOS

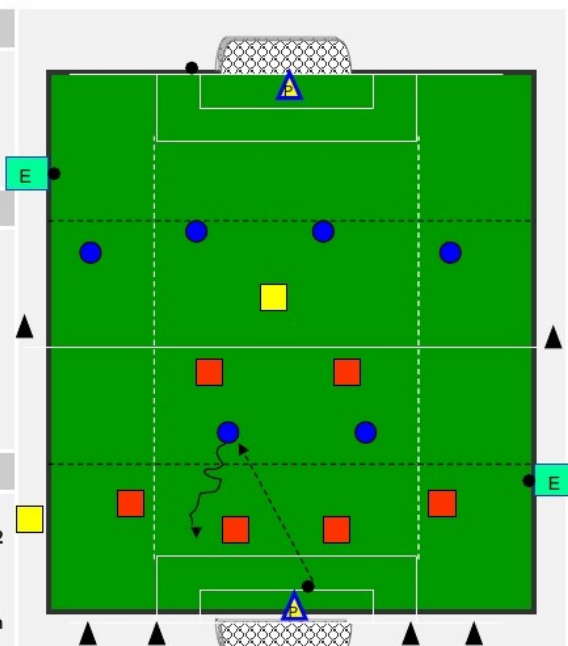
- R. aeróbica alta intensidad
- O Circular el balón
- O Conseguir finalizar aprovechando la superioridad numérica
- D Defender en inferioridad

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- O Superioridad en banda
- D Basculaciones y ayudas defensivas
- D No dejarse "llevar" por la pelota

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Ataque x defensa
- Jugadores: 6 atacantes x 6 defensores + 2 neutrales + 2 porteros
- Espacio de juego: campo entero
- Inicio: Juego 2 atacantes x 4 defensores/ tras circulación



4R

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia a aeróbica A Int.
- O Mantener la posesión del balón
- D presionar tras pérdida

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento.
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- O Decidir antes de recibir
- O No asfixiar la jugada.
- O Tras recuperar toque de seguridad.
- D Recuperar y desahogar la zona.
- D Defender es recuperar la pelota.
- D Defender colectivamente.
- D Rival sin apoyos entrarle.

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Mantenimiento
- Jugadores: 10 x 10 (11 x 11)
- Espacio de juego: 60 x 50
- Mantenimiento a 2-3 toques respetando las zonas propias del puesto. Al la señal realizar una vuelta alrededor de la zona de juego en un tiempo establecido.
- Variantes: corre el equipo al que dan un número determinado de pases. Participación de los porteros como apoyos por fuera (no contarían los pases que se hicieran con ellos)
- Dosificación: 2-3 x 5'/ RE: 2'





5R

OBJETIVOS

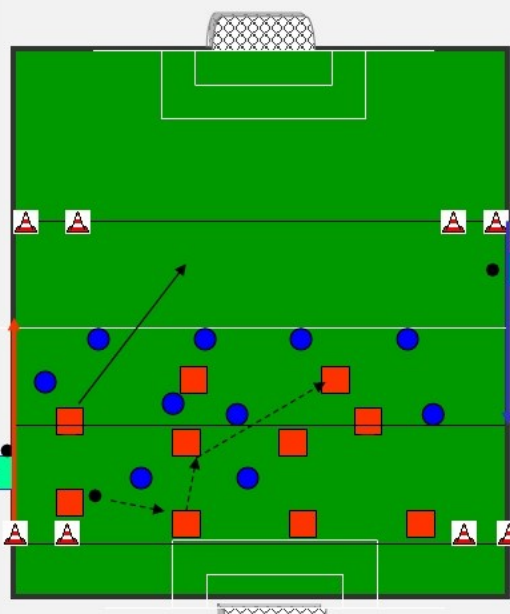
- Mejorar la resistencia a aeróbica A Int.
- O Mantener la posesión del balón
- D presionar tras pérdida

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento.
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- O Decidir antes de recibir
- O No asfixiar la jugada.
- O Tras recuperar toque de seguridad.
- D Recuperar y desahogar la zona.
- D Defender es recuperar la pelota.
- D Defender colectivamente.
- D Rival sin apoyos entrarle.

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Mantenimiento
- Jugadores: 10x10 (11 x 11)
- Espacio de juego: 3 zonas de 20-25 m x 65
- 10X10 posesión en 2 de las 3 zonas delimitadas. Juego a



6R

OBJETIVOS

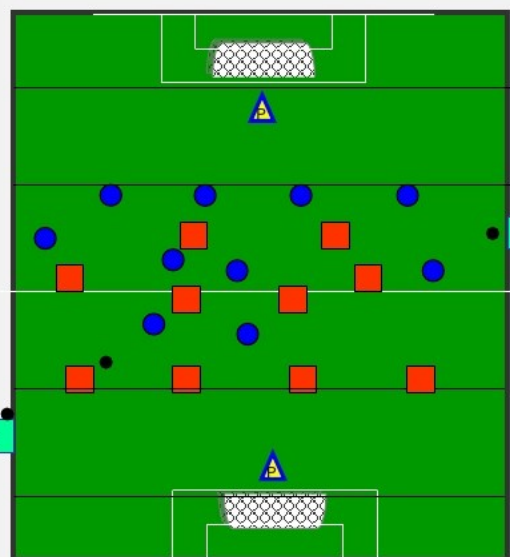
- Mejorar la resistencia a aeróbica A Int.
- O Mantener la posesión del balón
- D presionar tras pérdida
- O Finalizar en superioridad
- D defender en inferioridad

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento.
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- O Decidir antes de recibir
- O No asfixiar la jugada.
- O Tras recuperar toque de seguridad.
- D Recuperar y desahogar la zona.
- D Defender es recuperar la pelota.
- D Defender colectivamente.
- D Rival sin apoyos entrarle.

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Partido modificado
- Jugadores: 11 x 11
- Espacio de juego: 4 zonas de 20 m x 65
- 10x10 a 3 toques. Tras conseguir 5-7 pases en las 2 zonas centrales, ataque libre x 4 defensores (4 D o 3 D + 1 MC)
- Variantes: defender 4+1 ó 3+2
- Dosificación: 2x6-8' / RE: 2-3'





7R

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia a aeróbica A Int.
- O Mantener la posesión del balón
- D presionar tras pérdida
- O Finalizar en superioridad
- D defender en inferioridad

CONCEPTOS DE JUEGO

- O Pase fuerte y raso.
- O El balón siempre en movimiento.
- O Estar bien orientado
- O Hacer movimiento previo para recibir
- O Decidir antes de recibir
- O No asfixiar la jugada.
- O Tras recuperar toque de seguridad.
- D Recuperar y desahogar la zona.
- D Defender es recuperar la pelota.
- D Defender colectivamente.
- D Rival sin apoyos entrarle.

DESCRIPCIÓN

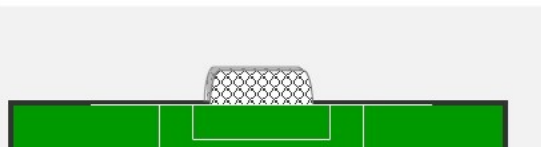
- Tipo de tarea: Partido modificado
- Jugadores: 18 + 2 porteros



8R

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia a anaeróbica
- O Mantener la posesión del balón
- D presionar tras pérdida



9R

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia a anaeróbica
- competir

CONCEPTOS DE JUEGO

- D Los que están lejos siempre activos.
- D No destaparse antes de tiempo.
- D Proteger la espalda del que encima.
- O Crear líneas de pase.
- O Repartirse los puestos.
- O Lo mejor es lo más sencillo.
- O Jugar rápido, a uno o dos toques.
- O Decidir antes de recibir.

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: defensa balón parado + salida contra + presión. Competición 3 equipos
- Jugadores: 20

- Espacio de juego: campo entero

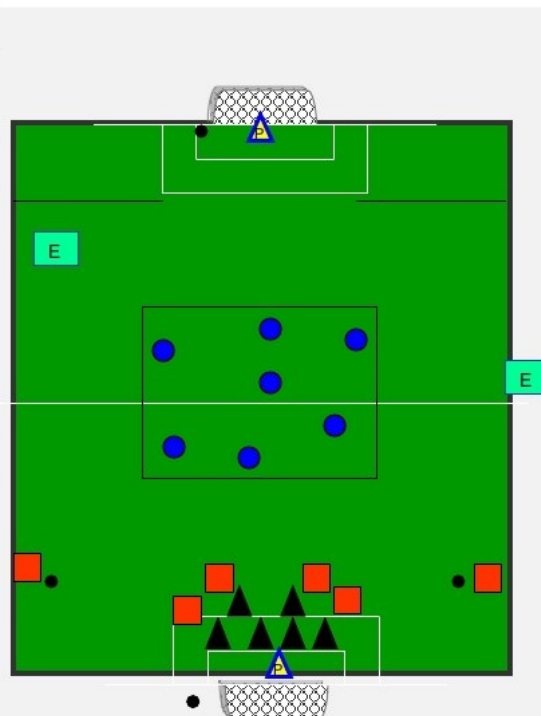
- Negros defienden y corren, Rojos atacan, Azules mantienen:

1ª: defensa-ataque centro lateral: nombrar el que centra y perfilarse rápidamente. Gol o despeje

2ª: salida en contraataque (finalizar en 4-5 pases, no conducir por zona central), centro desde cuadrado con todos en área grande. Si pase malo (fuera, golpea en azules, etc.) llegar a área grande en carrera rápida.

3ª: Retorno rápido x pase de portero a azules. Si estos 10 pases seguidos = 1 tanto. Si negros roban y juegan rápido un pase profundo pueden finalizar de forma libre una 2ª vez (azules presionar tras pérdida para evitar pase).

Rep: 6; Tiempo x rep: 45'' aprox. ; re: 2'





1V

OBJETIVOS

- Mejorar la velocidad gestual, capacidad aceleración-deceleración
- D Coordinar los movimientos de la línea defensiva
- O Salir rápido aprovechando la superioridad



2V

OBJETIVOS

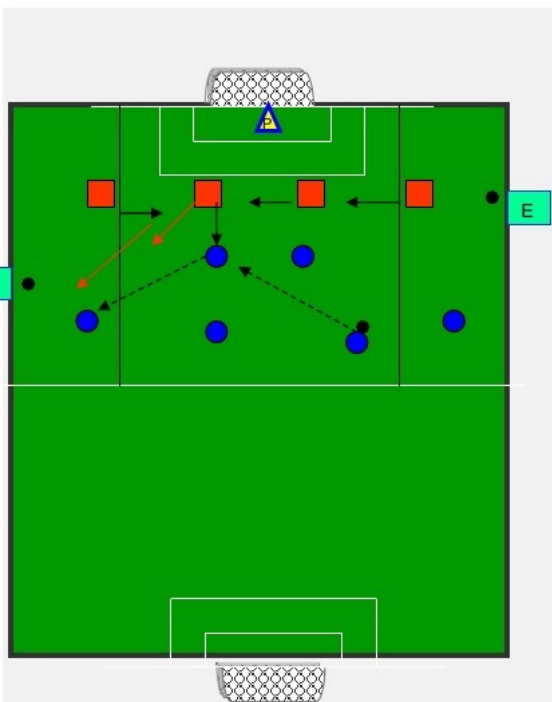
- Mejorar la velocidad gestual, capacidad aceleración-deceleración
- D Coordinar los movimientos de la línea defensiva
- D Mejorar los aspectos defensivos del juego 1x1
- O Trabajar el ataque en superioridad

CONCEPTOS DE JUEGO

- D Los que están lejos siempre activos.
- D No destaparse antes de tiempo.
- D Proteger la espalda del que encima.
- O Crear líneas de pase.
- O Repartirse los puestos.
- O Lo mejor es lo más sencillo.
- O Jugar rápido, a uno o dos toques.
- O Decidir antes de recibir.

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Ataque x defensa
- Jugadores: 11
- Espacio de juego: ½ campo
- Atacantes circulan para movimientos de defensas (presión a poseedor del balón y ayudas). Tras 5-10 pases se realiza un ataque real con la obligación de finalizar con un centro desde la banda. En las zonas acotadas de banda solo puede entrar un defensor
- Variantes
- Dosificación: 3 (4-5 rep)/ re: 30'' y RE: 2'





3V

OBJETIVOS

- Mejorar la velocidad capacidad aceleración-deceleración
- D replegar, juntarse y temporizar
- O Salir rápido en contraataque



4V

OBJETIVOS

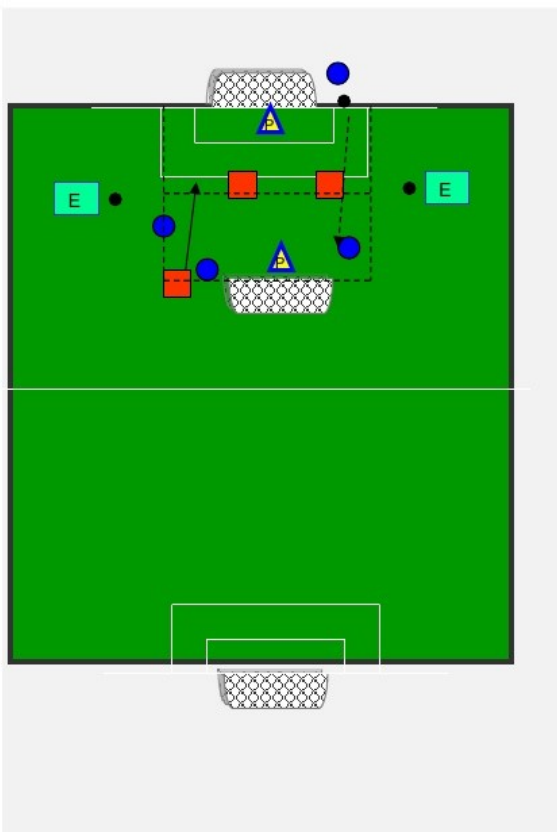
- Mejorar la velocidad capacidad aceleración-deceleración
- D
- O

CONCEPTOS DE JUEGO

- D Los que están lejos siempre activos.
- D No destaparse antes de tiempo.
- D replegar rápido sin perder de vista el balón ni a los atacantes
- O Crear líneas de pase.
- O Repartirse los puestos.
- O Lo mejor es lo más sencillo.
- O Jugar rápido, a uno o dos toques.
- O Decidir antes de recibir.

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Ataque x defensa
- Jugadores: Todos (2 equipos)
- Espacio de juego: 40 x40 m
- Saca portero del equipo que defiende. Juego 3x2 lo más rápido posible x q el tercer defensor se incorpora cuando la toque el 2º defensor o el balón cruce la línea de medio campo.
- Variantes: Tras la finalización de la jugada rojos inician otro ataque 3x3; 2x1+1/ 4x2+2
- Dosificación: 2x5-6' / RE: 2'





5V

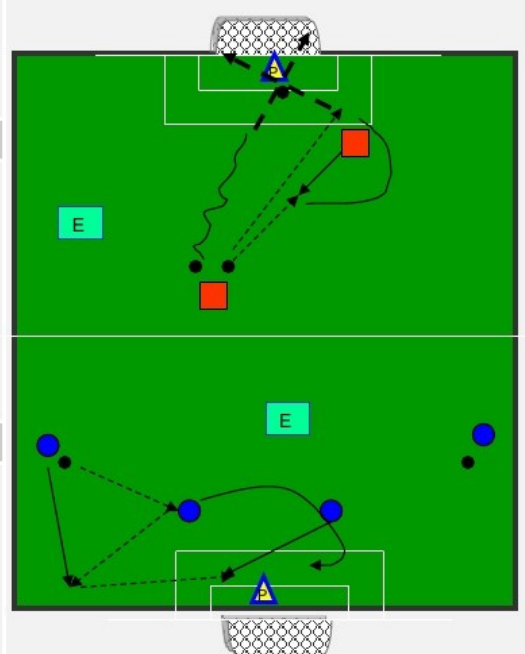
OBJETIVOS

- Mejorar la velocidad capacidad aceleración-deceleración
- O

CONCEPTOS DE JUEGO

DESCRIPCIÓN

- Tipo de tarea: Tiros/ centros-remates
- Jugadores:
- Espacio de juego:
- Variantes:
- Dosificación:



■

■

-

