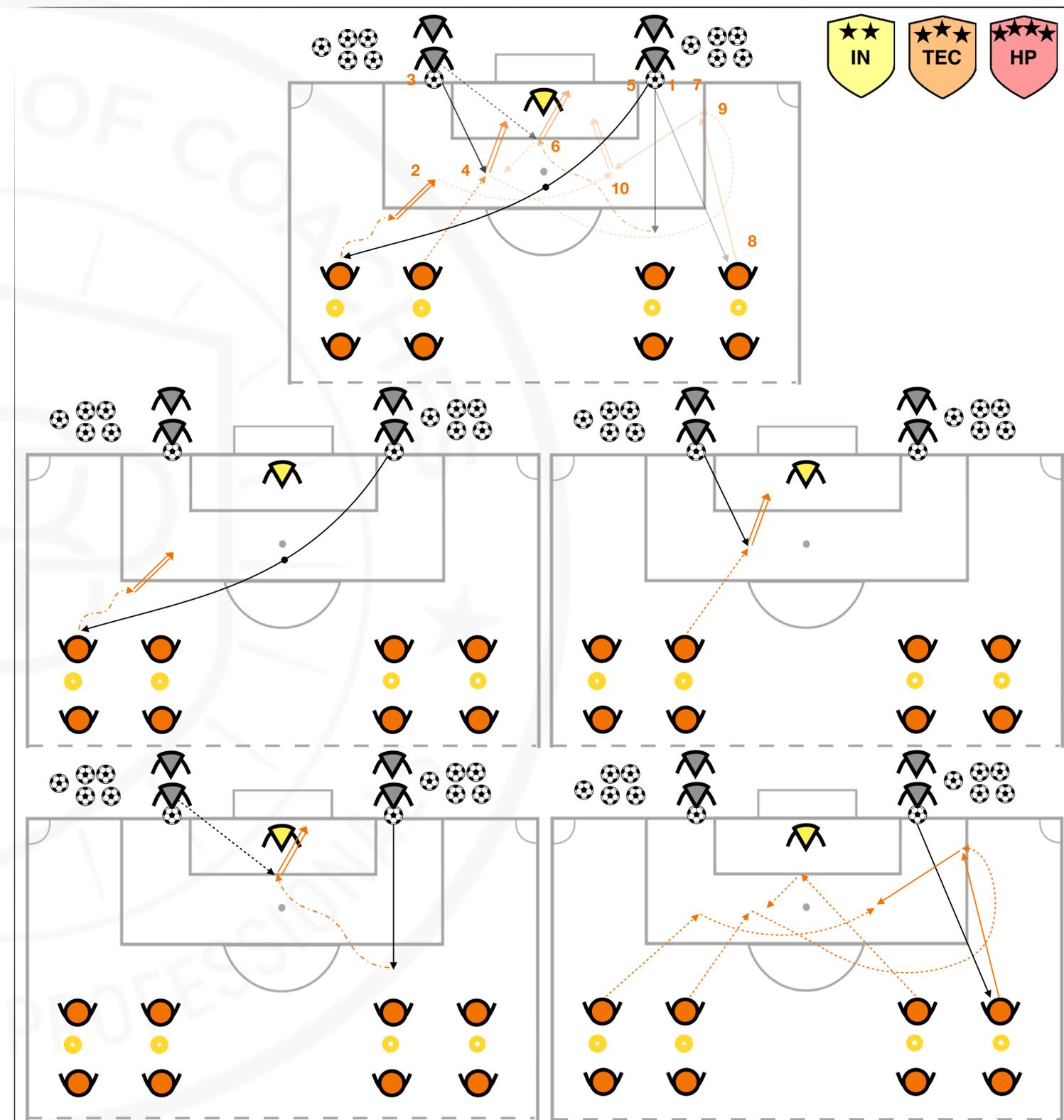




EJERCICIO ANALÍTICO

CONTENIDO		CONSIGNA	
HME: Tiro		Se utilizará el empeine del pie para dar fuerza al balón.	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
MD-4 / MD-1	4 series de 3 minutos	1/4 de campo de futbol de F11	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Tensión / Activación	13 jugadores: 4 v 8 + 1 portero	Petos, conos y balones.	
DESCRIPCIÓN			
Tendremos a 12 jugadores dispuestos de la siguiente manera: 4 filas en la frontal del área con 2 jugadores por fila (pudiendo haber más por fila en función del número de jugadores del equipo y del descanso que queramos dar entre repeticiones) i 2 filas de cada lado de la portería y un portero.			
<ul style="list-style-type: none"> - 1a acción: desplazamiento cruzado hacia la primera fila, control orientado + finalización fuera del área. - 2a acción: pase raso dentro del área a la segunda fila + finalización a un contacto. - 3a acción: pase frontal a la tercera fila + control orientado para encarar 1v1 contra el jugador defensor de la primera fila + finalización. - 4a acción: pase frontal a la cuarta fila + pase profundo dentro del área + desdoblamiento del jugador de la segunda fila + centro + remate de los jugadores de la primera i tercera fila. 			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
Rotación: Des de posición fila 1 rotación hacia la derecha pasando por el rol de pasador-defensor (grises).		El jugador con más goles marca.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<ul style="list-style-type: none"> (+) aumentar la distancia desde donde realizar el tiro. (-) disminuir la distancia desde donde realizar el tiro. 		<ul style="list-style-type: none"> - Inclinar el tronco. - Utilizar los brazos para mantener el equilibrio. - Utilizar el empeine para dar fuerza al balón. - Utilizar el interior cuando estamos cerca para colocar el tiro. 	

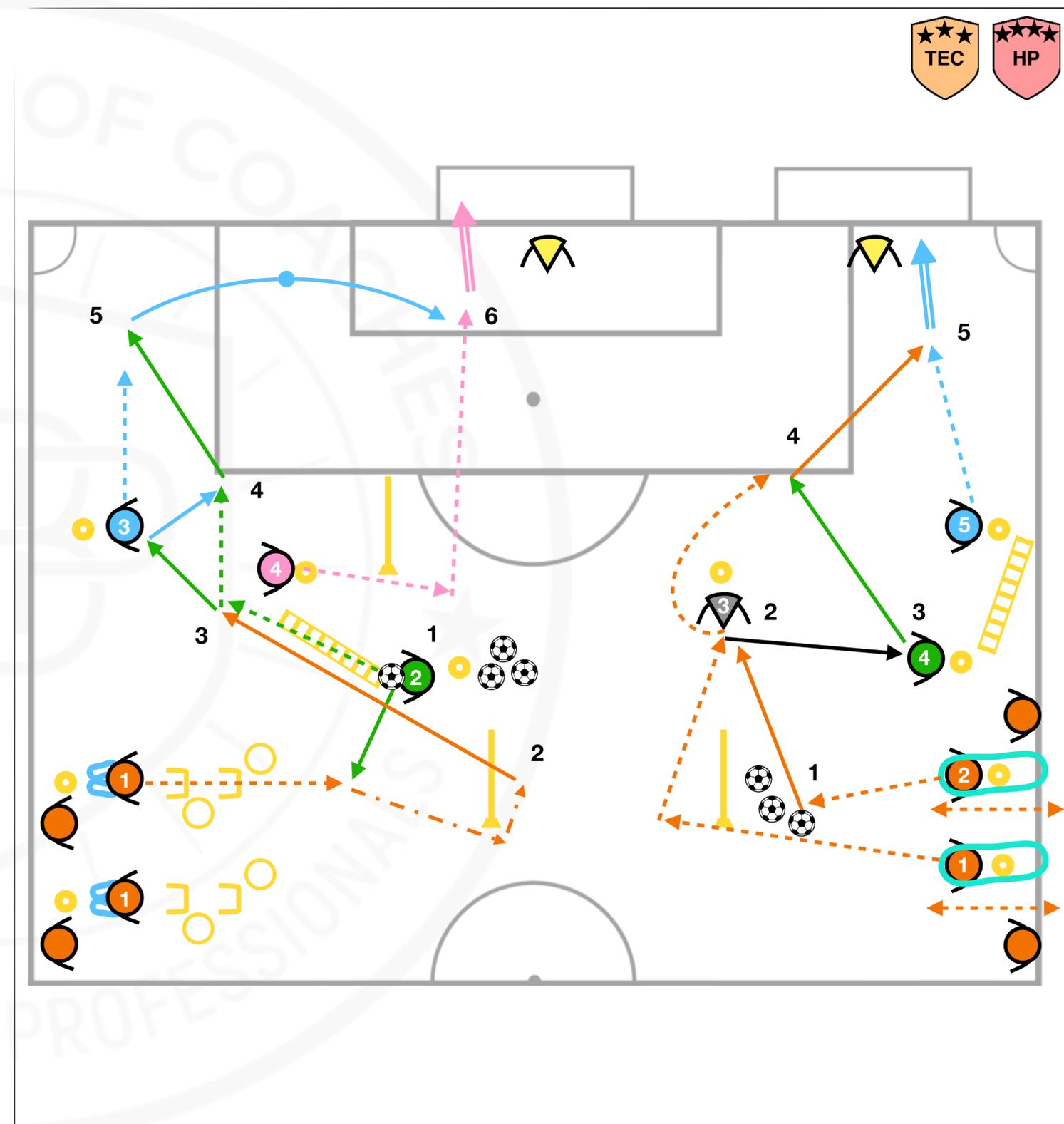


*No está permitida la reproducción total ni parcial de esta obra por cualquier medio sin el consentimiento previo de MBP School of Coaches.



CIRCUITO COORDINATIVO

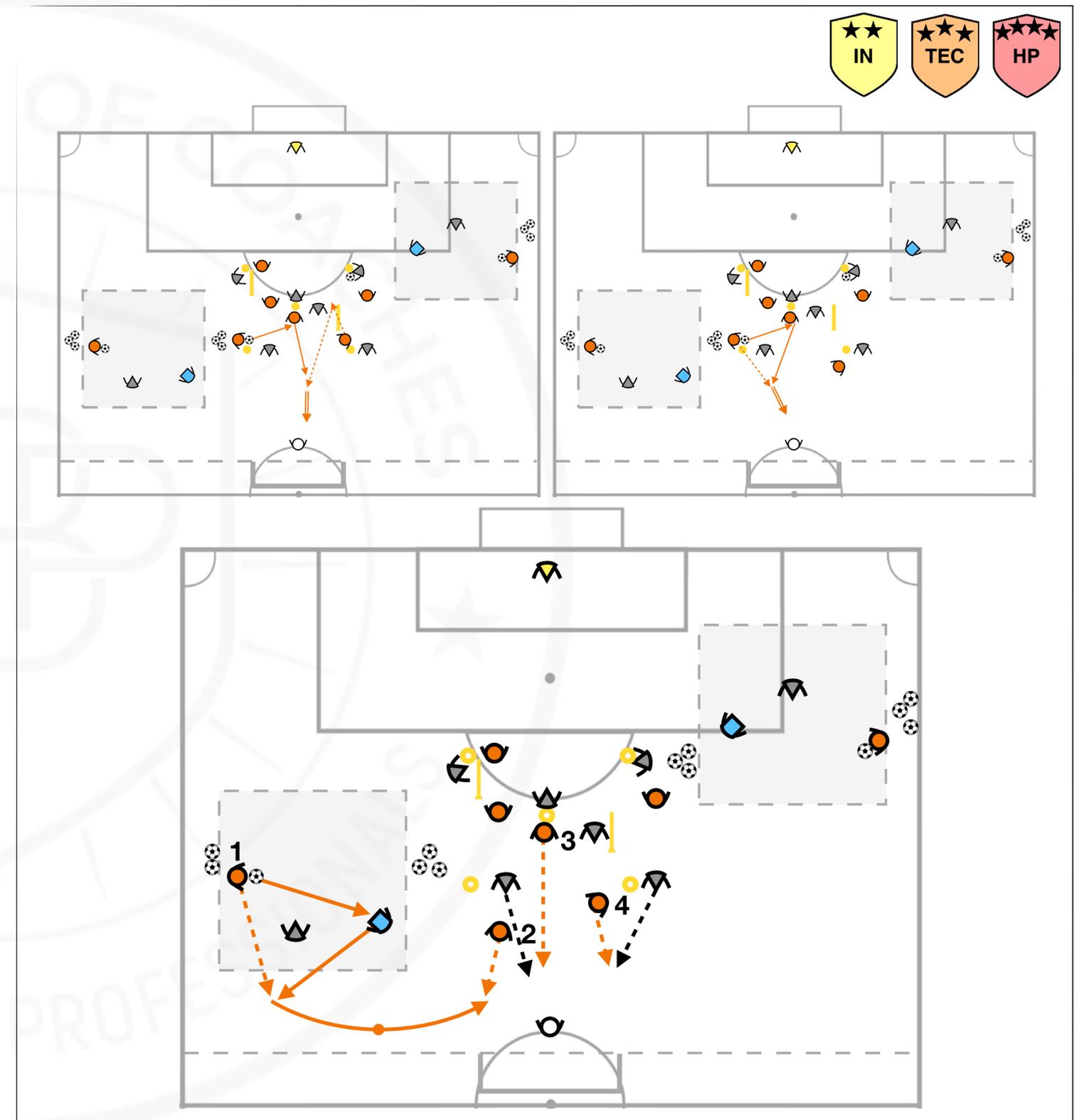
CONTENIDO		CONSIGNA
HMB: Aceleraciones / Frenadas HME: Tiro / Pase		- Movimiento alterno de las extremidades superiores / Utilizar toda la planta del pie. - Priorizar colocación a potencia / Dar el pase fuerte y tenso.
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO
MD-4	4 series de 2-3 minutos con pausas de 1 minuto.	1/2 Campo de F11
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL
Tensión	18 jugadores: 8 v 8 + 2 Porteros	Cinturón ruso, gomas, picas, escalera de coordinación, conos y balones.
DESCRIPCIÓN		
<p>Habrà dos circuitos coordinativos, ambos con finalización a portería.</p> <p>Circuito izquierda: Se iniciará con jugador #1 x5 isquiotibiales con cinturón ruso + coordinación. Jugador #2 pase a #1 después de la coordinación + coordinación. Jugador #1 conducción hasta pica y giro + pase profundo para #2. #2 pared y balón profundo con #3. #3 centro y #4 finalización a portería.</p> <p>Circuito derecha: #1 x5 aceleraciones con goma + vuelta al cono + dirigirse delante de #3 para recibir balón de #2 + proteger el balón 5". Jugador #2 iniciará con x10 aceleraciones frontales con goma y seguidamente irá a buscar un balón + pase a #1 que tendrá un defensor intentando robarle el balón. #1 recibe el pase de #4 y pone un balón profundo para #5 que finalizará.</p>		
NORMATIVA	PUNTUACIÓN	
Rotación: números en blanco. Circulación del balón: números en negro.	Jugaremos 2 series por equipo en cada circuito y ganará el equipo que realice más goles.	
GRADIENTE	FEEDBACK	
(+) Aumentar la carga de trabajo con series más largas. (-) Reducir las distancias para acortar los recorridos.	- Movimiento alterno de las extremidades superiores, gran frecuencia inicial de apoyos / Utilizar toda la planta del pie. - Priorizar colocación a potencia, / Dar el pase fuerte y tenso, no levantar el balón del suelo y dar el pase con ventaja	





JUEGO DE OPOSICIÓN ENCADENADA

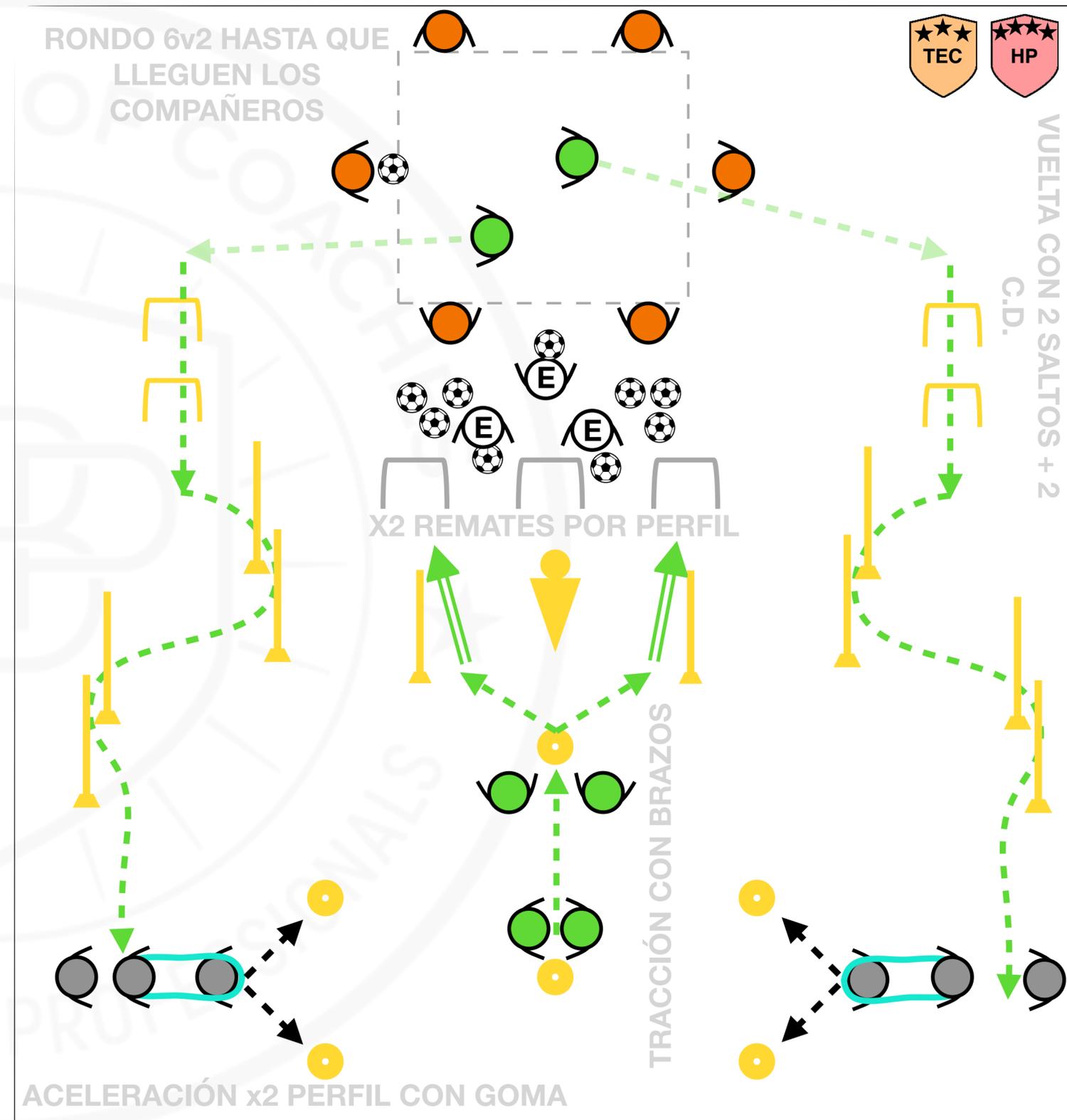
CONTENIDO		CONSIGNA	
HME: Tiro		Se utilizará el empeine del pie para dar fuerza al balón.	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
MD-2 / MD-1	4 series de 2 minutos con 1 minuto de descanso	1/2 capo de F11 con dos sub-espacios de 15 x 15 metros.	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Velocidad / Activación	20 jugadores: 16 + 2 Porteros + 2 Comodines	Conos, petos, picas y balones.	
DESCRIPCIÓN			
<ol style="list-style-type: none"> En la frontal del área tendremos 3 jugadores colocados en forma de triángulo, de forma que la acción será iniciada por el jugador en posición 2 con balón realizando un pase atrás para que el jugador en posición 2 realice un pase en profundidad para el jugador 3 + finalización. Pared entre el jugador 2 y 3 + finalización. 1v1+C en el sub-espacio para realizar un centro que entraran a rematar los jugadores 2, 3 y 4, y defenderán los dos jugadores defensores de la frontal. En defensa, entraran 3 jugadores a defender la tercera acción. 			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - En el sub-espacio lateral se deberá hacer como mínimo 1 pase y como máximo 3, pudiendo ser fuera del espacio el pase 2 y 3 para posteriormente centrar. - Si el defensor situado en el sub-espacio lateral logra robar el balón deberá realizar un centro en como máximo 2 pases dentro o fuera el cuadrado. - Rotación: siguiendo el orden de los números y cambiando los roles cada dos series. 		El equipo que marque más goles gana.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<p>(+) Aumentar la distancia del tiro.</p> <p>(-) Disminuir la distancia del tiro / Quitando defensores que entran a defender el centro.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Golpear con interior cuando más cerca estén de la portería, y con el empeine cuando más lejos de esta se encuentren. - Se utilizará el empeine del pie para dar fuerza al balón. - Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante para que el balón no coja demasiada altura, y utilizar los brazos para mantener el equilibrio. 	





JUEGO DE OPOSICIÓN ENCADENADA

CONTENIDO		CONSIGNA	
1. HMB: Aceleraciones	1. Gran frecuencia inicial.	2. HME: Remate	2. Fijar el remate abajo.
2. HME: Remate	3. Realizar el pase tenso.	3. HME: Pase	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
MD-4	3 series de 2-3 repeticiones con pausas de 1-2 minutos	20 x 40 metros	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Tensión	18 jugadores: 6 v 6 + 6	Conos, petos, picas, miniporterías, vallas y gomas.	
DESCRIPCIÓN			
<p>Juego de oposición encadenada de 3 eqips formado por un circuito previo a un rondo y posteriormente otro circuito. Trabajarán simultáneamente dos equipos defensivamente y uno ofensivamente en el rondo. Se realizarán 3 series, de manera que todos los equipos pasen por el rol ofensivo una vez y dos veces por el defensivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> La tarea se iniciará con dos aceleraciones por perfil con una peque resistencia de una banda elástica asistida por un compañero. Dos jugadores realizaran el desplazamiento de cono a cono con una tracción entre ellos (fuerza de lucha). Seguidamente, 2 remates de cabeza o pie (el entrenador decide aleatoriamente) por cada perfil. Esos dos jugadores entraran al rondo y permanecerán allí hasta robar el balón o hasta que lleguen los próximos dos. Por último, regresaran a la fila realizando el último circuito (dos vallas y dos cambios de dirección). 			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> En el rondo, 1 contacto por jugador. Defensivamente en el rondo, robarán dos jugadores y saldrán del rondo si roban el balón o si entran dos defensores nuevos. 		No hay puntuación.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<ul style="list-style-type: none"> (+) Aumentar las distancias del circuito. (-) Reducir las distancias del circuito. 		<ul style="list-style-type: none"> Gran frecuencia inicial en las aceleraciones utilizando la parte delantera del pie. Fijar el remate abajo y con tensión. Realizar el pase tenso y sin levantar el balón del duelo. 	



*No está permitida la reproducción total ni parcial de esta obra por cualquier medio sin el consentimiento previo de MBP School of Coaches.



JUEGO DE OPOSICIÓN ENCADENADA

CONTENIDO		CONSIGNA	
HME: Remate de cabeza		El impacto se ha de realizar con la frente, moviendo el tronco y el cuello de atrás hacia adelante.	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
MD-2 / MD-1	4 series de 2 minutos con pausas de 1 minuto	1/2 capo de F11 con dos sub-espacios de 15 x 15 metros.	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Velocidad / Activación	20 jugadores: 18 + 2 Porteros	Conos, petos y balones.	
DESCRIPCIÓN			
<p>Iniciará el equipo naranja la acción con un 2v2+1C en el sub-espacio lateral con el objetivo de acabar en centro con la norma de realizar como mínimo un pase y tres como máximo dentro del cuadrado, pudiendo ser el segundo o tercero fuera del espacio para posteriormente centrar. Seguidamente, los delanteros entraran a rematar y los defensas evitaran el gol. Si durante el 2v2+1C el equipo defensor logra robar el balón deberá centrar el balón en como máximo 2 pases a sus compañeros, invirtiéndose los roles de los rematadores/defensores. Una vez se finaliza la jugada iniciará el equipo gris en el otro campo de juego.</p>			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - Para que el gol puntúe deberá ser de cabeza y sin que el balón bote. - Rotación: cada dos minutos cambiaremos los jugadores rematadores/defensores por los jugadores ubicados en el sub-espacio. 		El equipo con más goles ganará.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<p>(+) Añadir un jugador defensor. (-) Eliminar los defensores del centro, de manera que remataran a portería sin oposición.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantener los ojos abiertos y orientarse de frente al balón. El impacto se ha de realizar con la frente, moviendo el tronco y el cuello de atrás hacia adelante. - Mantener el contacto visual con el balón, de atacar el balón y de generar potencia. 	

