

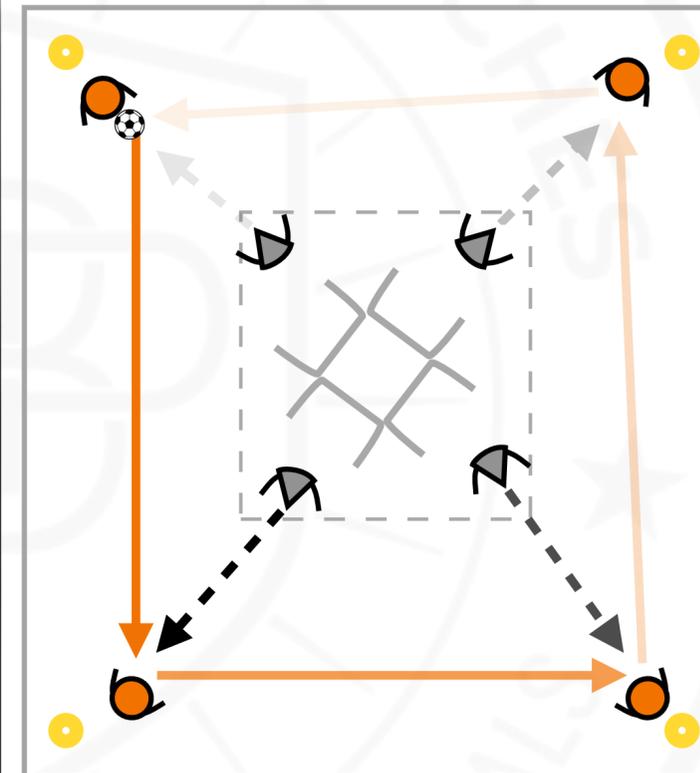


JUEGO GENERAL COORDINATIVO

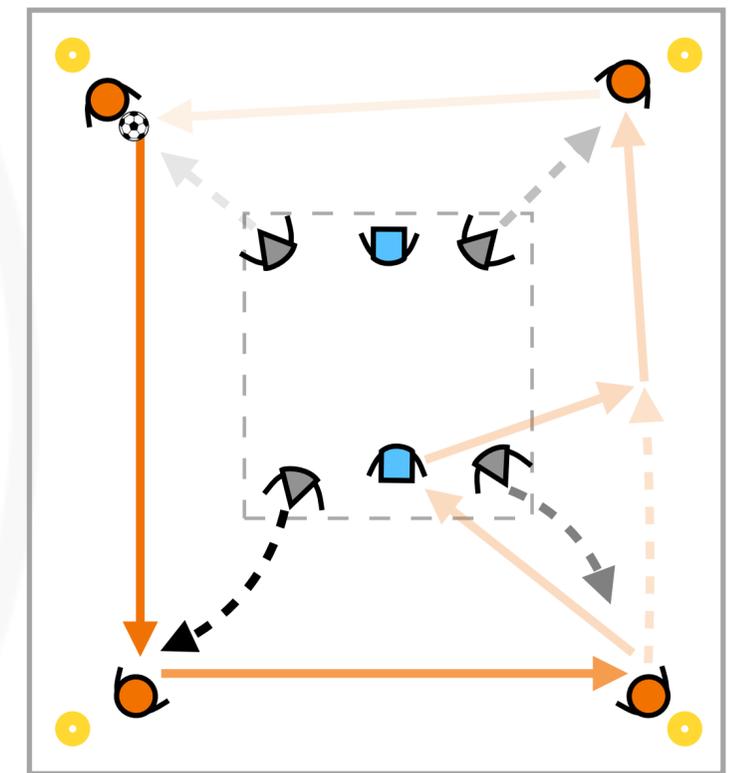
CONTENIDO		CONSIGNA	
FBI: Acoso		<ul style="list-style-type: none"> - Llegar rápido al acoso. - No ser desbordado entrando de golpe. 	
DIA MICROCIclo	TIEMPO	ESPACIO	
MD-4	4 series de 4 minutos con pausas de 1 minuto de recuperación	12 x 20 metros con un sub-espacio central de 6 x 10 metros	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Tensión	6 jugadores: 4 v 4 o 4 v 4 + 2 Comodines	Conos, petos, balones y mini-porterías.	
DESCRIPCIÓN			
<p>Tendremos 4 jugadores de un equipo situados en los conos marcados contra 4 dentro del sub-espacio interior. El equipo naranja rodará el balón siempre en el mismo sentido con la norma de hacer como mínimo 2 toques por jugador en cada acción, el objetivo que tendrán es sumar un punto por cada vuelta completa que hagan o marcar un gol en la portería de su respectivo marcador cuando les salgan a presionar. En defensa, el objetivo será robar el balón a su homologado o forzar un error para sumar un punto.</p>			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - En defensa, los jugadores saldrán a presionar marca en el momento que se realiza el pase. - En defensa, después de cada acción deberán volver al sub-espacio central. - En ataque, tendrán un máximo de 5 toques por jugador y la consigna de movilizar rápido el balón. 		<ul style="list-style-type: none"> - En ataque, realizar una vuelta = 1p, marcar gol =1p. - En defensa, recuperar el balón o forzar un error =1p. 	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<p>(+) Variante: tendremos dos jugadores dinamizadores en el sub-espacio interior (el cual no podrán abandonar). Los jugadores de fuera podrán jugar una pared o un 3r hombre con los jugadores dinamizadores.</p> <p>(-) Reducir el espacio para que los recorridos sean más cortos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo tengo que realizar el acoso? - ¿Rápido o lento? - ¿Cuál es el momento ideal para salir a presionar? - ¿Cómo tiene que ser mi frenada? - ¿Qué pasa si entro de golpe? - ¿Cómo puedo realizar el acoso para que no marquen gol o conecten con el jugador de atrás? 	



VARIANTE 1



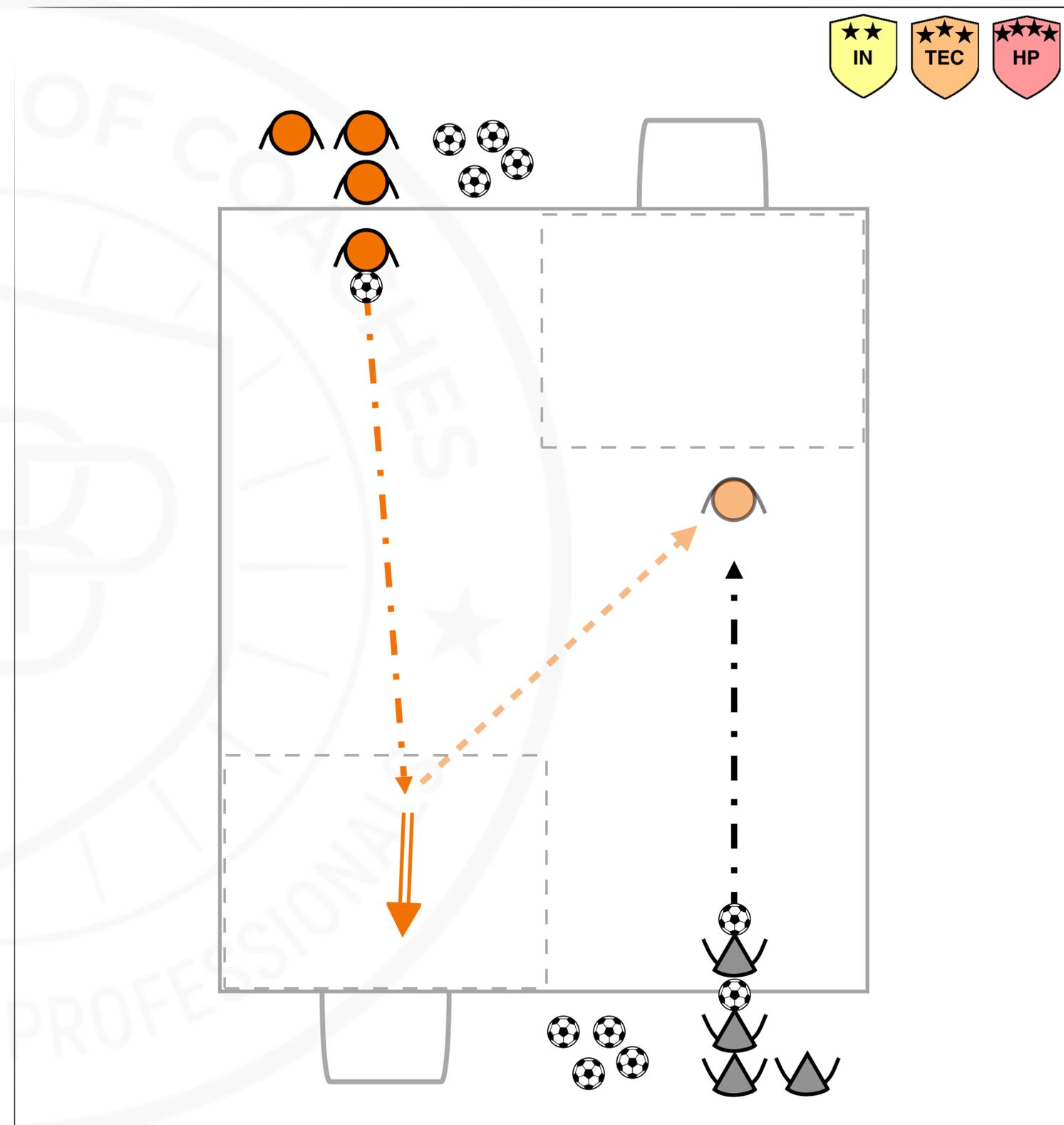
VARIANTE 2





JUEGO DE ALTERNANCIA

CONTENIDO		CONSIGNA	
FBI: Acoso		Colocar el cuerpo lateralmente, nunca frontal al posesor.	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
MD-4 / MD-2 / MD-1	Ajustar en función del día del microciclo.	15 x 8 metros con dos sub-espacios de 3 x 4 metros (ajustar profundidad en función del día del microciclo).	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Tensión / Velocidad / Activación	Mínimo 8 jugadores: 4 v 4	Conos, balones, petos y mini-porterías.	
DESCRIPCIÓN			
Tendremos dos filas enfrentadas formadas por dos equipos distintos. El objetivo es marcar gol en la portería contraria y defender nuestra portería a toda velocidad. La secuencia siempre será la misma:			
<ul style="list-style-type: none"> - Un jugador del equipo naranja saldrá conduciendo a toda velocidad hacia la portería del equipo gris con el objetivo de finalizar dentro de la zona próxima a portería. - Después, de finalizar deberá ir en diagonal a defender a toda velocidad su portería. - A la misma vez, un jugador del equipo gris saldrá a toda velocidad hacia la portería contraria para jugar un 1c1 contra el defensor naranja. - Se repetirá la misma secuencia de forma continua durante 2 minutos, de forma que después de atacar y defender los jugadores volverán a la fila. 			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - En ataque, solo se podrá finalizar dentro de la zona de finalización. - En ataque, no se podrá salir en conducción hasta que el otro equipo finalice a portería. 		Marcar gol.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<ul style="list-style-type: none"> (+) Reducir el espacio de finalización de 3x4 a 2x4 metros. (-) Aumentar el espacio de finalización de 3x4 a 5x4 metros. 		<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo debo colocar el cuerpo cuando acoso al posesor del balón? - ¿Qué pasa si estoy frontal? - ¿Hacia qué lado tengo que orientar el cuerpo? - ¿Hacia dónde orientaremos posesor del balón? 	





JUEGO REAL CONDICIONADO

CONTENIDO		CONSIGNA	
FBI: Acoso		Llegar rápido al acoso	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
-	3 series de 5 minutos	30 x 20 dividido en 4 zonas	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
-	9 jugadores: 3 v 3 +2 Porteros + 1 Comodín Ofensivo	Balones, petos y conos	
DESCRIPCIÓN			
<p>El espacio está dividido en 4 zonas (dos pequeñas y dos grandes) y cada atacante tiene que jugar en una de estas, para poder progresar se deberá hacer mediante pases. Los defensores se moverán libremente.</p> <p>El objetivo en ataque será marcar gol en la portería del rival.</p>			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
- Los atacantes han de ocupar cada uno una zona y progresar mediante pases.		<ul style="list-style-type: none"> - Gol en portería rival. - Si los atacantes son capaces de jugar en las 4 zonas (mediante pases) y marcar gol =2p. 	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<p>(+) Permitir que el comodín tenga libertad de movimientos. / Los atacantes sólo tienen 2 o 3 contactos por jugador (en función del nivel técnico de los jugadores)</p> <p>(-) Reducir el espacio de juego.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué momento tengo que acosar al jugador que recibirá el balón? - ¿Por qué motivo tengo que llegar rápidamente? - ¿Qué pasa si llego muy rápido y entro de golpe? 	

