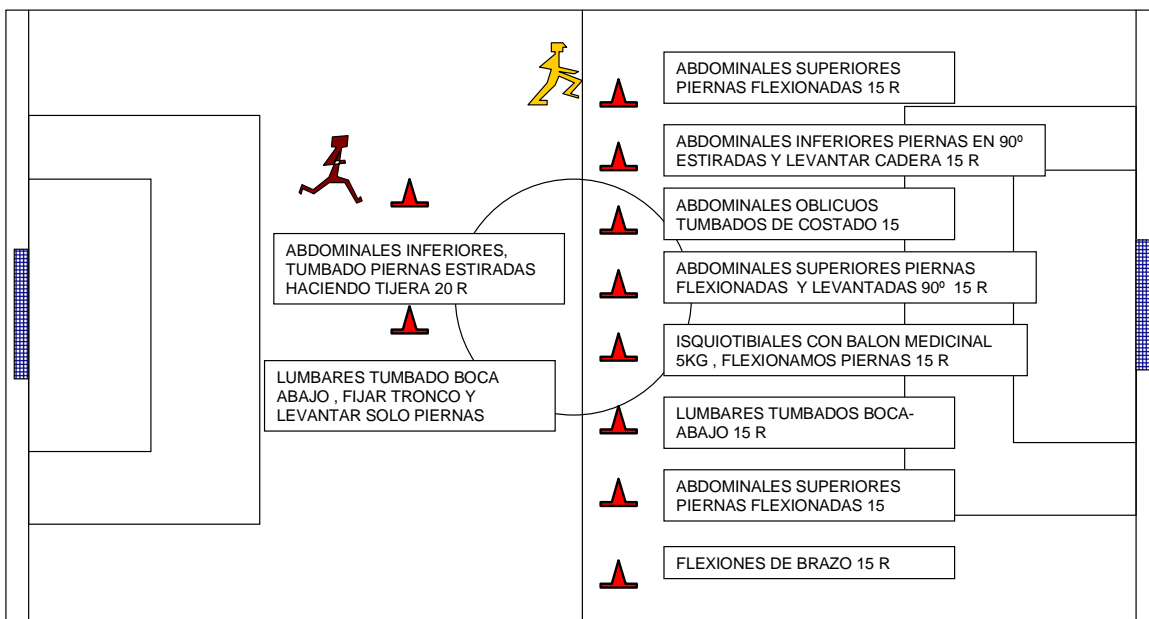


ACTIVIDAD: CENTRO REMATE-TRABAJO COMPENSATORIO PARA JUGADORES SIN MINUTOS DE PARTIDO

MATERIAL: PICAS, BALONES 3 VALLAS.

GRUPOS DE 5-6 JUGADORES EN BANDAS Y CENTRADOS

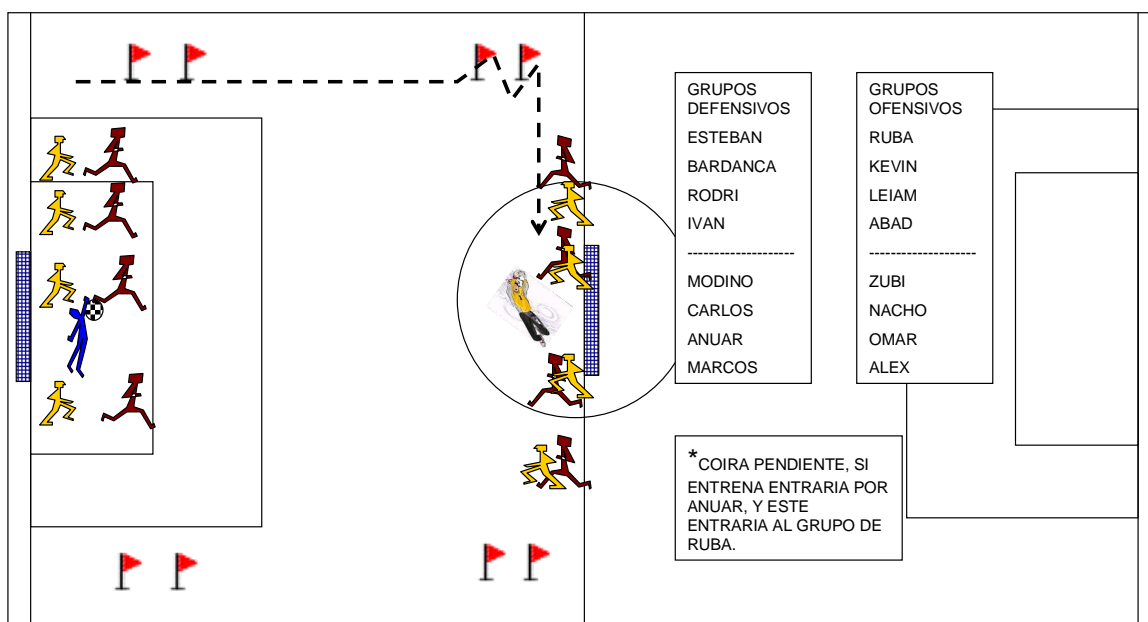


ACTIVIDAD: MATERIAL 10 COLCHONETAS (1 X PAREJA) Y 2 BALONES MEDICINALES 5-7KG

CIRCUITO FUERZA POR PAREJAS

CAMBIO DE POSTAS DIRIGIDO HACIA LAS AGUJAS DEL RELOJ

INTENSIDAD DE EJECUCIÓN MEDIA

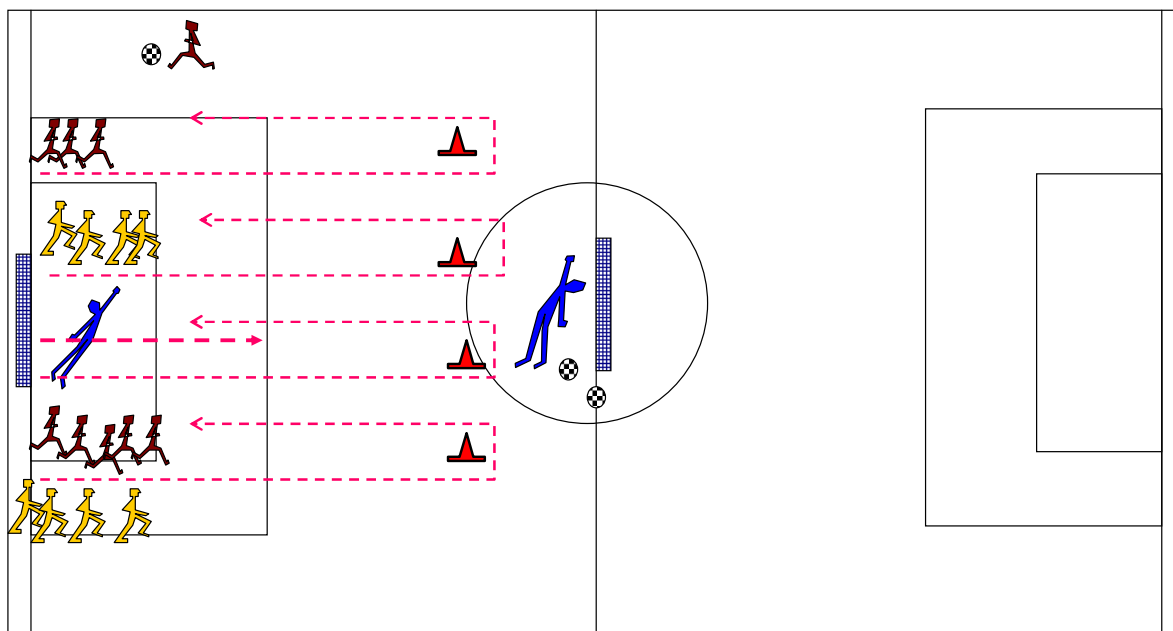


ACTIVIDAD: DOS PORTEROS, 8 PICAS, BALONES Y PETOS.

UN GRUPO DEFENSIVO+GRUPO OFENSIVO SALE DE LINEA DE FONDO A VELOCIDAD DE REPLIEGUE, PORTERO SACA AL JUGADOR DERECHO QUE ES EL QUE CENTRA DESPUES DE REALIZAR 1X1 CONTRA UNA PICA. EL RESTO DEFIENDE Y ATACA... SE QUEDAN TODOS EN LA OTRA PORTERIA DE 1/2 CAMPO RECUPERANDO Y REORGANIZANDOSE PARA SALIR EN LA SIGUIENTE. EL OTRO GRUPO SE INICIA DESDE LA PORTERIA DE 1/2 CAMPO Y REALIZA LA MISMA SECUENCIA.

LAS SALIDAS LAS ORDENO YO A MI SEÑAL.

CADA 5 SERIES RECUPERAMOS 45'' Y CAMBIAMOS DE JUGADOR PASADOR QUE SERÁ UN ZURDO.



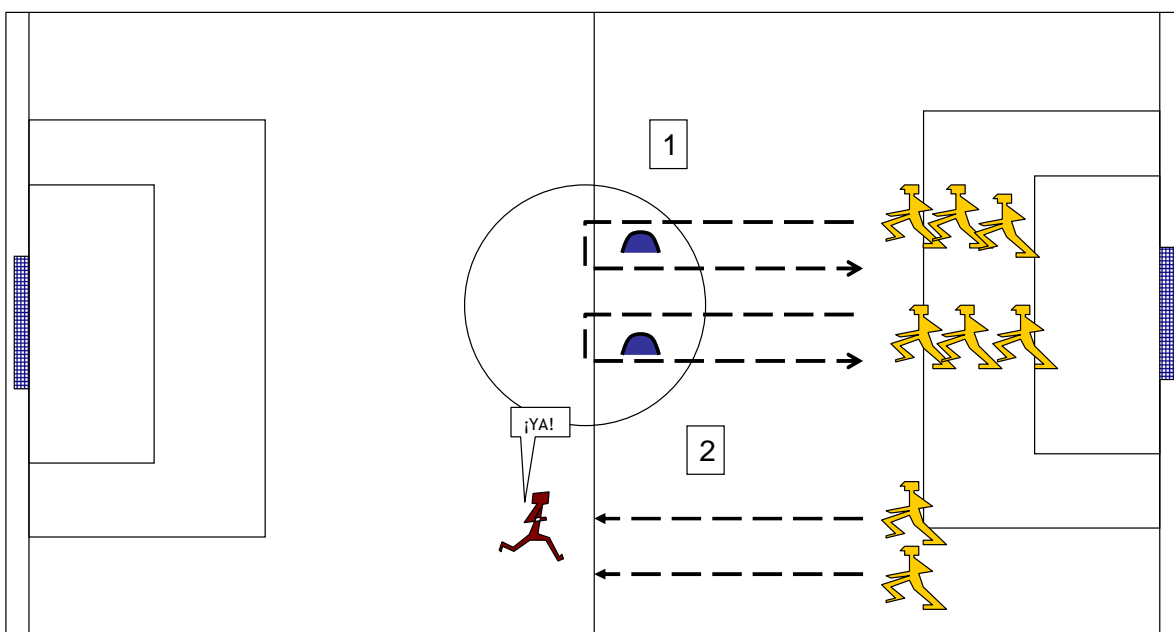
ACTIVIDAD: TODOS LOS JUGADORES Y PORTEROS. CONOS, BALONES.

DURACION: 25-30' . 18-20 SALIDAS.

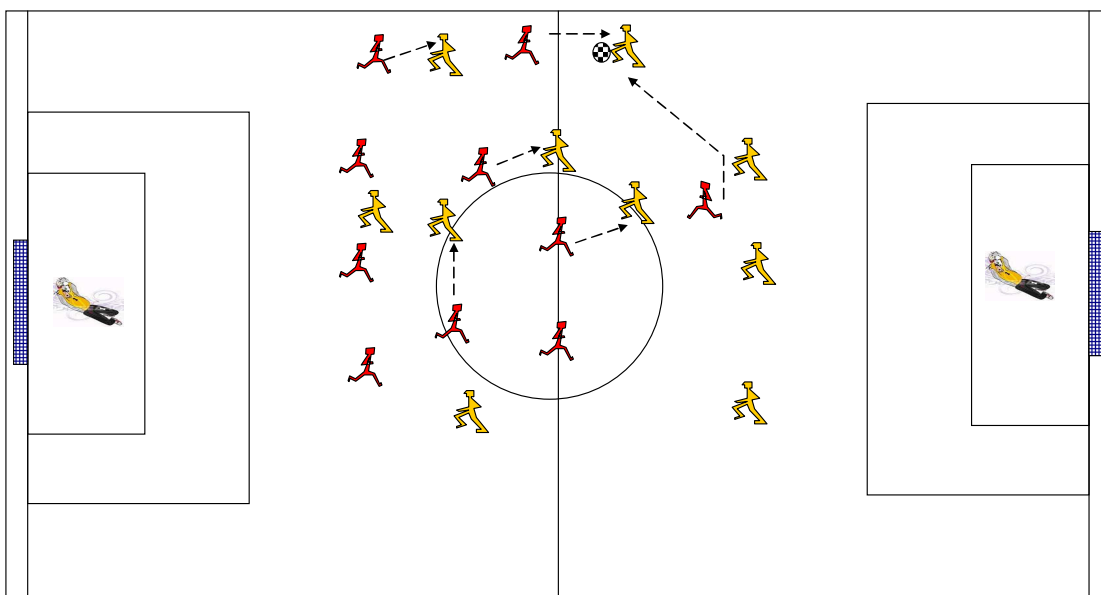
DESARROLLO: 4 GRUPOS DE 4-5 JUGADORES. SE SITUAN EN LA LINEA DE FONDO. A MI SEÑAL SALEN LOS CUATRO DEL GRUPO AL 80% DE INTENSIDAD TOCAR CADA UNO UN CONO DIFERENTE, UNA VEZ TOCADO EL CONO AVISAN AL PORTERO DE MEDIO CAMPO QUIEN VA ACENTRAR. ESTE LE REALIZA UN PASE EN PROFUNDIDAD Y CENTRA A LOS OTROS TRES COMPAÑEROS. EL GRUPO QUE VIENE DE HACER EL EJERCICIO RECUPERÁ, SALE EL SIGUIENTE Y LOS OTROS DOS GRUPOS SALEN HASTA LINEA DE AREA PISAN Y VUELVEN. CADA 4 SALIDAS CAMBIAMOS PORTEROS.



ACTIVIDAD: RESISTENCIA . POTENCIA AEROBICA. 4 VUELTAS AL CIRCUITO. LA ULTIMA AMPLIAMOS LA DISTANCIA HASTA EL AREA. CAMBIAMOS HACIA LA DERECHA. EN LA MITAD RECUPERAMOS. YO DIRIJO LOS CAMBIOS DE POSTA. DURACION APROXIMADA 30´.
MATERIAL: VALLAS, CONOS, CHINOS, BALONES.



ACTIVIDAD: 1: Relevos, utilizamos como testigo un chino .
2: Salidas con estímulo auditivo. Números pares, diferentes posturas de salida etc.



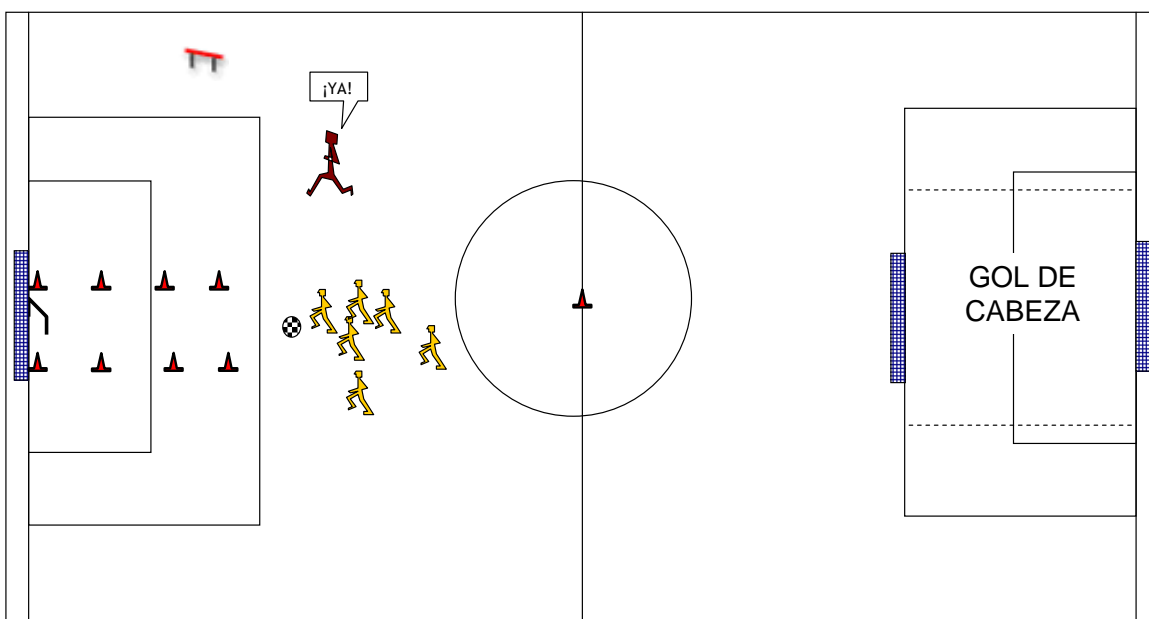
ACTIVIDAD: Atacan amarillos. Jugadores claves para marcar:

Nuestro medio de banda a su lateral de zona de balón.

Nuestro medio centro en zona de balón a su medio centro mas próximo a balón.

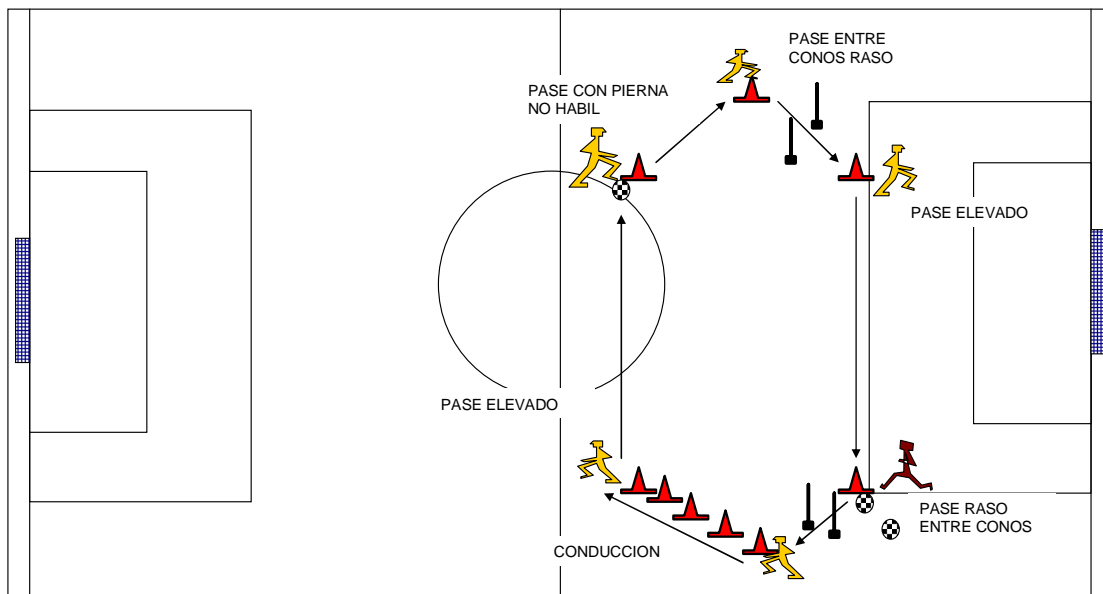
Nuestro media punta a su medio centro mas retrasado

Resto basculado a zona de balón vigilancia intensiva al resto de contrarios sin perder nuestras posiciones.



ACTIVIDAD: PELOTA - CESTA . 1) Dos equipos. En fila de a uno tienen que meter todos los balones posibles en dos porterías pequeñas, llenando por el pasillo marcado con conos, sin adelantarse y realizando una conducción con balón. Se cronometra primero un equipo y luego otro. 10 repeticiones.

2) Porterías en una distancia de 20m, delimitar campo 20x30. Dos equipos, solo vale gol con la cabeza, reglas de baloncesto. Introducir variantes con la realización de algún gesto antes de pasar, (por debajo de las piernas ,detrás de la cintura). 10´ de duración.

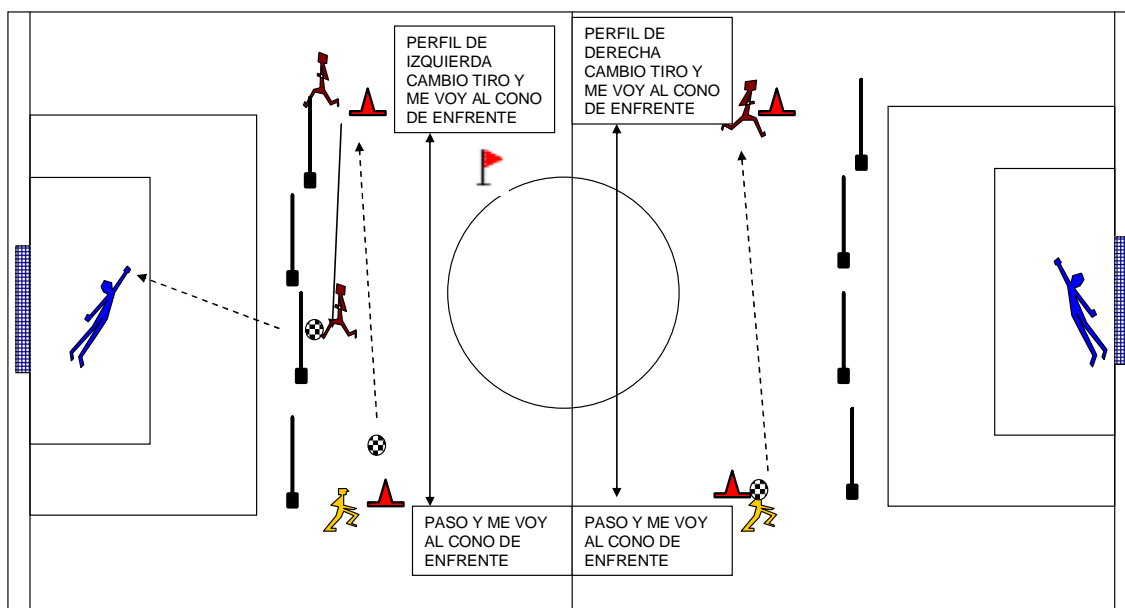


ACTIVIDAD: PASES LARGOS, CORTOS, CONTROLES

MATERIAL: PICAS, CONOS, CHINOS, BALONES.

SEGUIMOS EL CIRCUITO EN SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ. CAMBIAMOS A LA MITAD EL SENTIDO.

DURACIÓN 20´

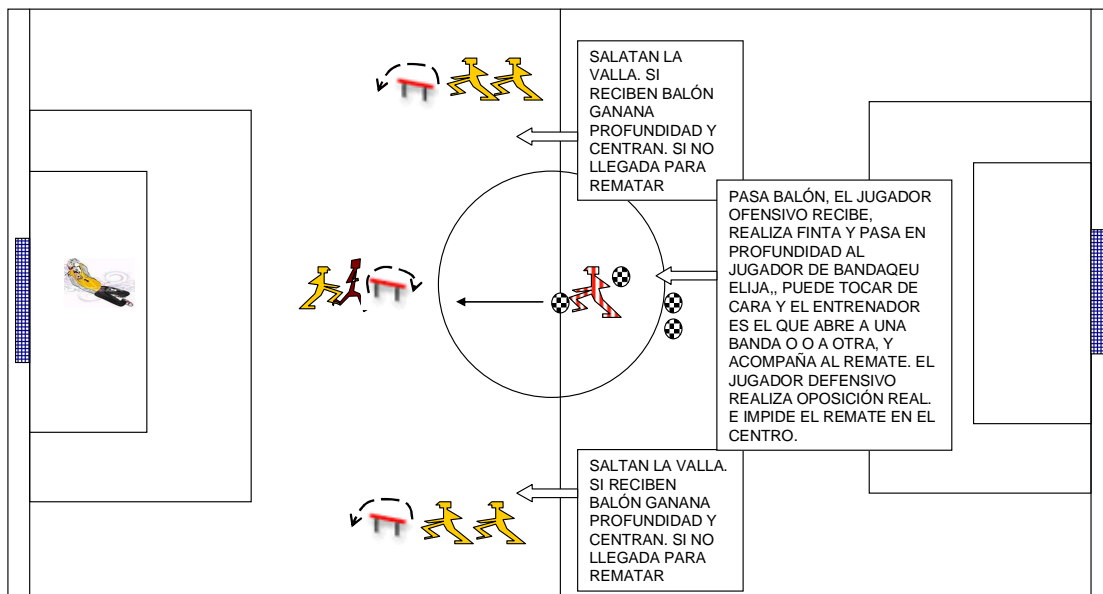


ACTIVIDAD: CAMBIOS DE ORIENTACIÓN+FINALIZACIÓN

MATERIAL: 8 PICAS 4 CONOS BALONES,

DESARROLLO: TODOS LOS JUGADORES + PORTEROS. 4 GRUPOS SITUADOS EN LOS CONOS. SE INICIA CON CAMBIO DE ORIENTACIÓN AL JUGADOR DEL GRUPO DE ENFRENTE, ESTE CONTROLA, REALIZA UNA CONDUCCIÓN HACIA DENTRO POR DELANTE DELAS PICAS COMO SI ESTAN FUERAN LOS 4 DEFESENSAS, FINALIZANDO CON TIRO A PORTERIA. EL JUGADOR QUE TIRA PASA A CONO DE ENFRENTE DE DONDE LE HA VENIDO EL PASE, UN PERFIL TIRARA CON LA IZQUIERDA Y LUEGO CAMBIAMOS AL OTRO PERFIL, QUE SERÁ CON DERECHA. EL CAMBIO DE PERFIL LE ESTI PULARÉ YO A MITAD DEL EJERCICIO.

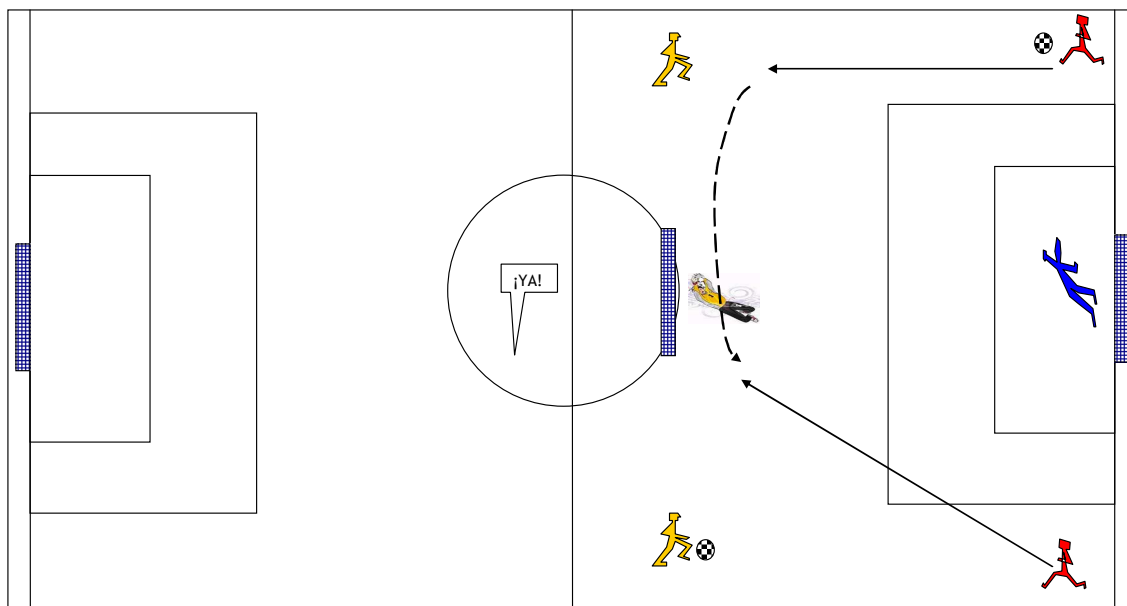
DURACION: 10-15´



ACTIVIDAD: CENTRO REMATE 3 Vs 1

JUGADORES DE BANDA EN SU SITIO NATURAL, MEDIOS CENTROS OFENSIVOS Y DELANTEROS EN EN LA ZONA CENTRAL.

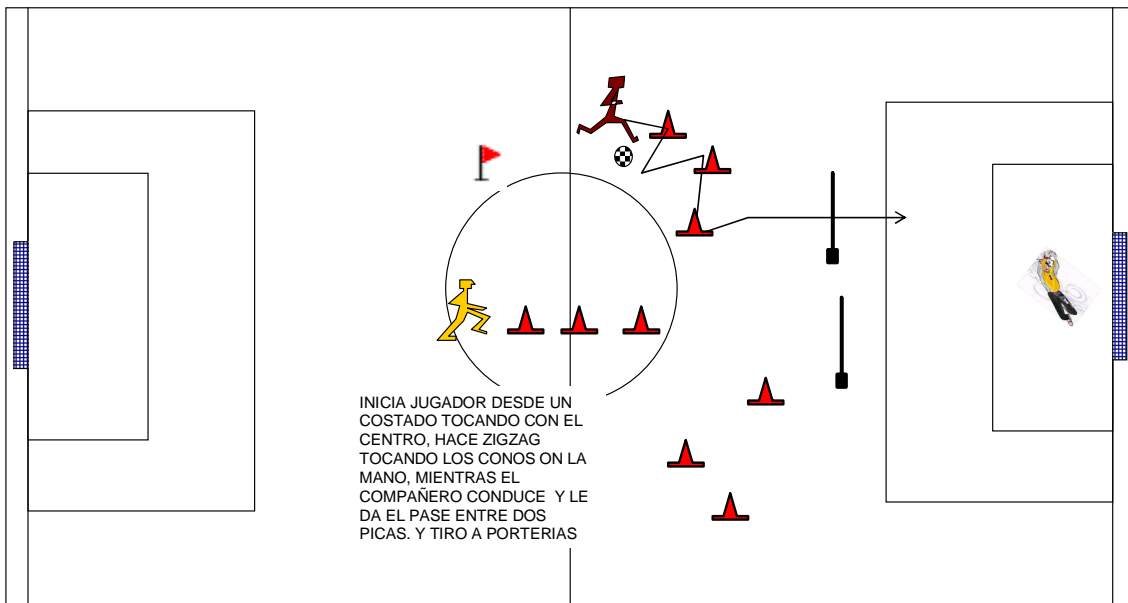
SALTAN TODOS LOS JUGADORES QUE INTERVIENEN LA VALLA, LOS CENTRADOS LATERALMENTE Y LOS DE BANDA FRONTALMENTE. NO CAMBIAN DE SITIO, TRABAJO ESPECIFICO.



ACTIVIDAD : CENTRO REMATE. 10´

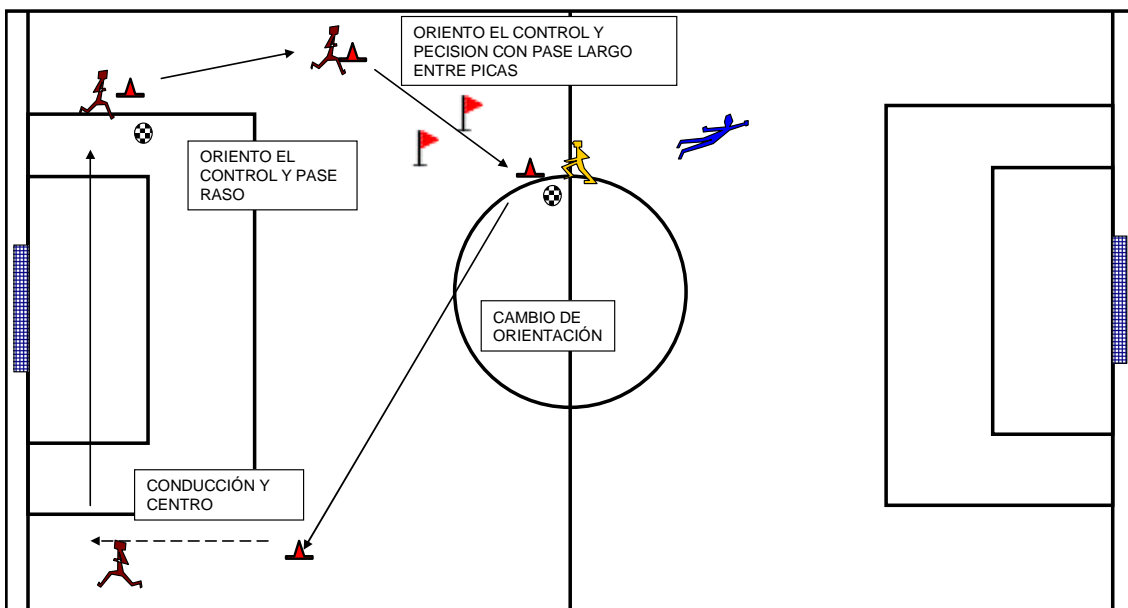
PORTERIA MOVIL EN ALGO MENOS DEL CAMPO MIRANDO HACIA LA OTRA PORTERIA. GRUPOS DE 4-5 EN CADA ESQUINA.

SALEN DE DOS EN DOS, UNO EN CADA BANDA, PRIMERO AMARILLOS Y LUEGO ROJOS. CONDUCCION QUE ACABA EN CENTRO CON REMATE DEL COMPAÑERO. CAMBIAMOS DE FILA, RAPIDO Y DINAMICOS.



ACTIVIDAD: TIRO CON PARED Y HABILIDAD

MATERIAL: BALONES, PICAS, CONOS



ACTIVIDAD: FISICO-TECNICO

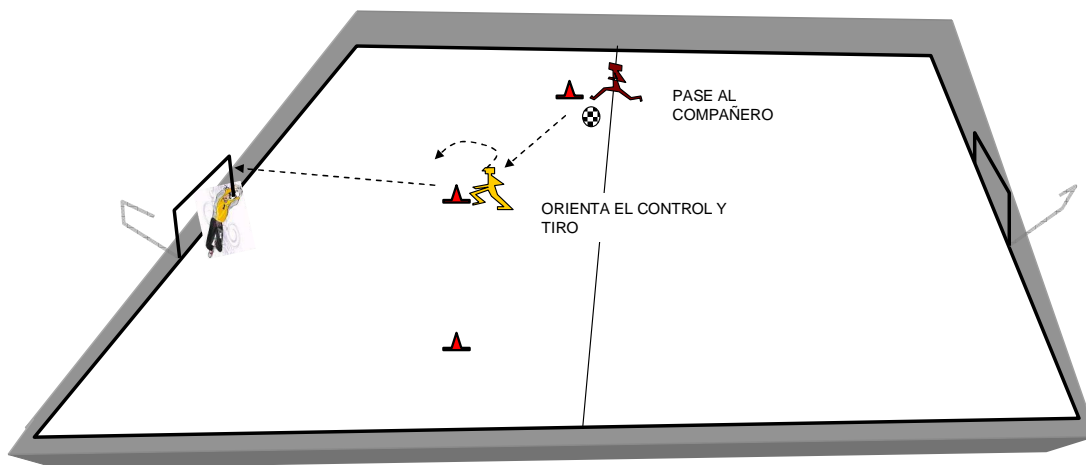
INTENSIDAD ENTRE CAMBIOS DE POSTA PUEDE SER VARIABLE SEGÚN LA EXIGENCIA QUE BUSQUEMOS
DURACIÓN 15'

EN LA MITAD CAMBIAMOS DE SENTIDO Y DE PERFILES DEL GOLPEO HACIA EL OTRO LADO, MOVIENDO LOS CONOS NECESARIOS.



Desarrollo de la Actividad

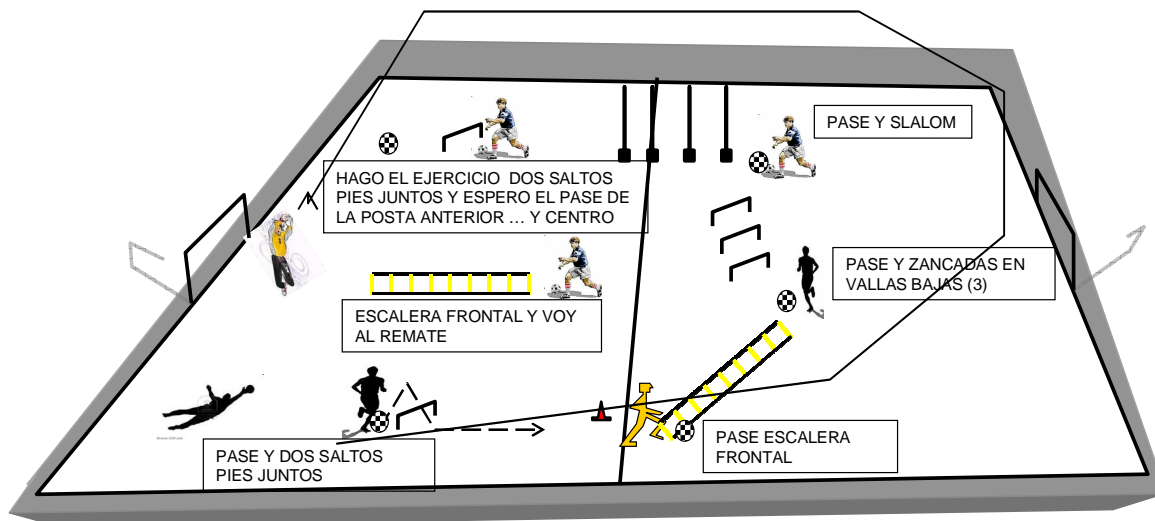
Pedro del Barrio Sánchez



ACTIVIDAD: DURACION 10'
EJERCICIO PARA TRABAJO CON POCOS JUGADORES 5-8
CAMBIAMOS DE PERMIL A LOS 5'
PASAMOS Y CAMBIAMOS A DONDE PASAMOS. TIRAMOS Y VAMOS A POSTA DE PASE.

Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez

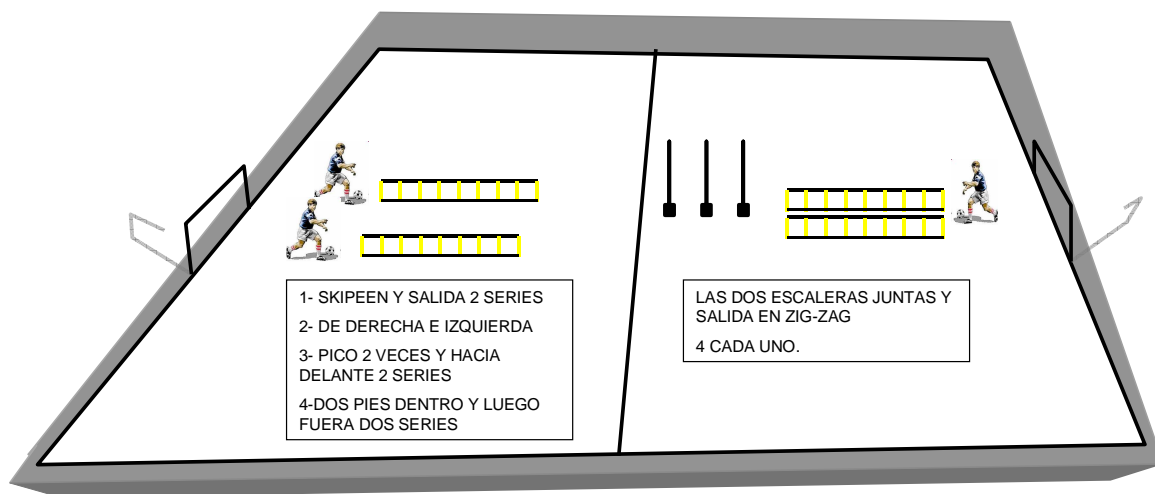


ACTIVIDAD: CIRCUITO FISICO-TÉCNICO
DURACIÓN 10' + 10' UN TIEMPO DE CADA PERFIL
JUGADORES 3-4 EN CADA POSTA



Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez



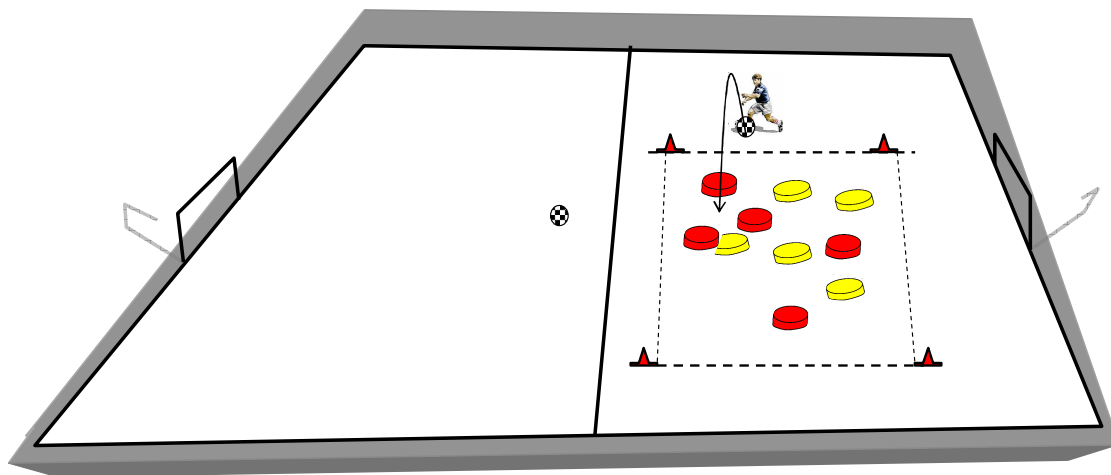
ACTIVIDAD: VELOCIDAD FRECUENCIA + SALIDAS





Desarrollo de la Actividad

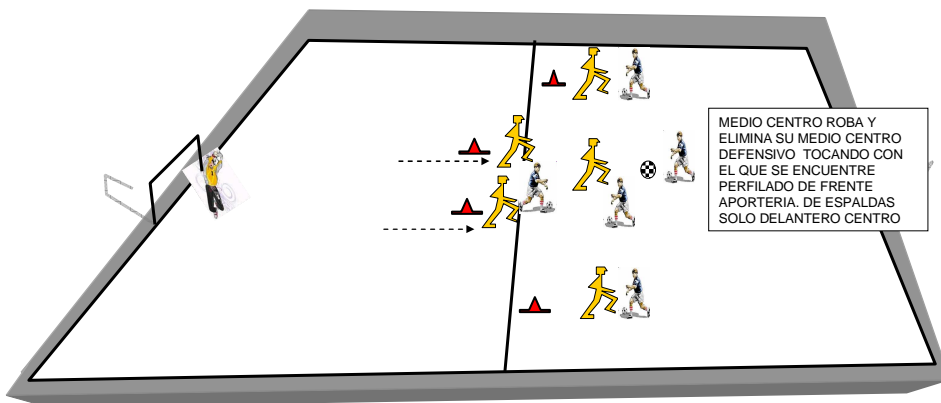
Pedro del Barrio Sánchez



ACTIVIDAD: Posesión + Agresividad. TODOS LOS JUGADORES. DOS EQUIPOS
 CAMPO DE 40X40m. 15 Balones. 3 TIEMPOS DE 3'
 EL AYUDANTE SE ENCARGA DE ENVIAR BALONES AEREOS EN CADA INTERRUPCIÓN POR FUERA, PARA QUE LOS JUGADORES DISPUTEN.

Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez

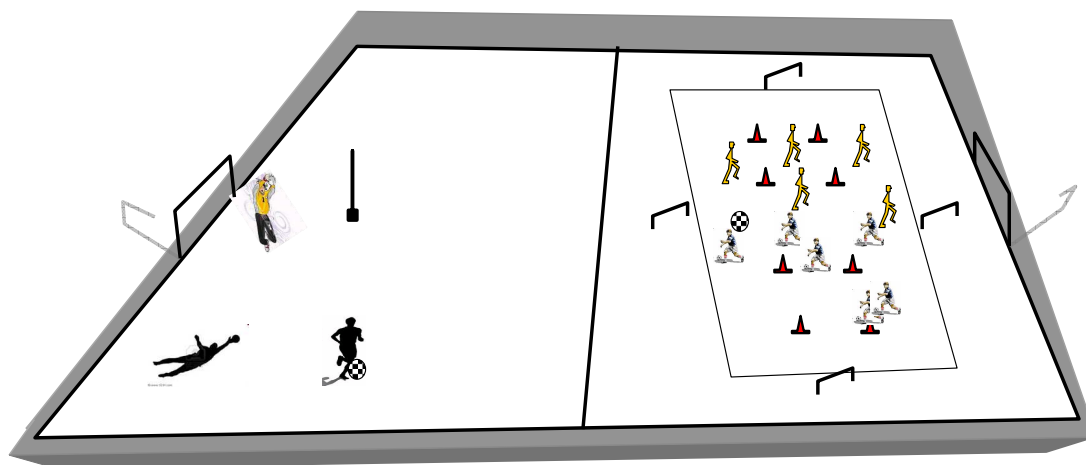


ACTIVIDAD: EVOLUCIONES. ATAQUES RAPIDOS CONTRA LINEA DE CUATRO
 LINEA DE 4 CONTRARIA CASI EN MEDIO CAMPO
 JUGADORES DE BANDA DESMARQUES ENTRE CENTRAL Y LATERAL AGUANTANDO LA LINEA Y ARRACANDO DE SEGUNDA LINEA, PIVOTE DEFENSIVO Y MEDIO CENTRO HASTA FRONTAL PARA ENTRAR EN JUGADA PERO SIN INTERVENIR.
 CONSIDERACIONES: BUSCAMOS QUE EL PASE EN PROFUNDIDAD CONSIGA ROMPER SU LINEA



Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez



ACTIVIDAD: POSESION

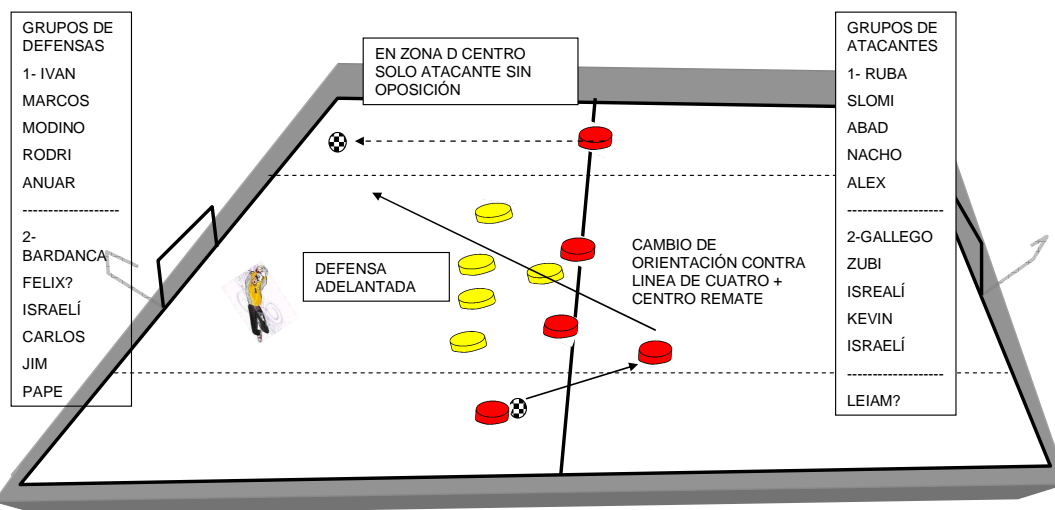
PARTE 1- CAMPO DE 40X30 CON DOS PORTERIAS CUADRADAS DENTRO DEL RECTANGULO. CADA EQUIPO DEBE DE DAR 5 PASES Y ACABAR METIENDO GOL DENTRO DE LA PORTERIA CUADRADA CON UN COMPAÑERO DENTRO, QUE SOLO ENTRARA CUANDO HAYA HECHO 5 PASES. EL SE COMPLETA MARCANDO EN LAS DOS PORTERIAS.

DURACION SERIES DE 4' 1'DESCANSO. 3 SERES

PARTE 2-4 PORTERIAS UNA EN CADA LADO. DEFIENDE UN EQUIPO Y EL OTRO A HACER LOS MAXIMOS GOLES POSIBLES. NO SE PUEDE REPETIR EN LA MISMA PORTERIAS. EL QUE LO CONSIGUE EN LAS CUATRO TIENE 3 GOLES ADICIONALES. DOS SERIES CADA UNO DE 3' CON RECUPERACION.

Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez



ACTIVIDAD: CAMBIO DE ORIENTACIÓN CONTRA LINEA DE 4

2 EQUIPOS ATACANTES Y DOS DEFENSORES SE TURNAN EN CADA EVOLUCIÓN

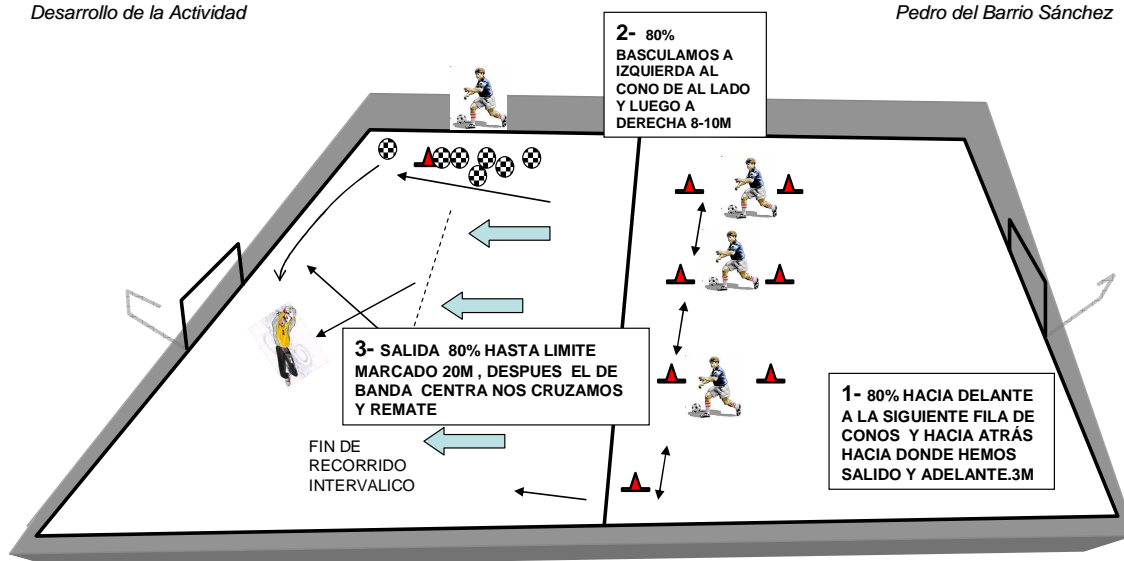
RECUPERAR 2' EN LA 6 SALIDA

VARIANTE: DESPUÉS DEL CAMBIO DE ORIENTACIÓN JUEGO REAL, SE PUEDE PASAR DENTRO.



Desarrollo de la Actividad

Pedro del Barrio Sánchez

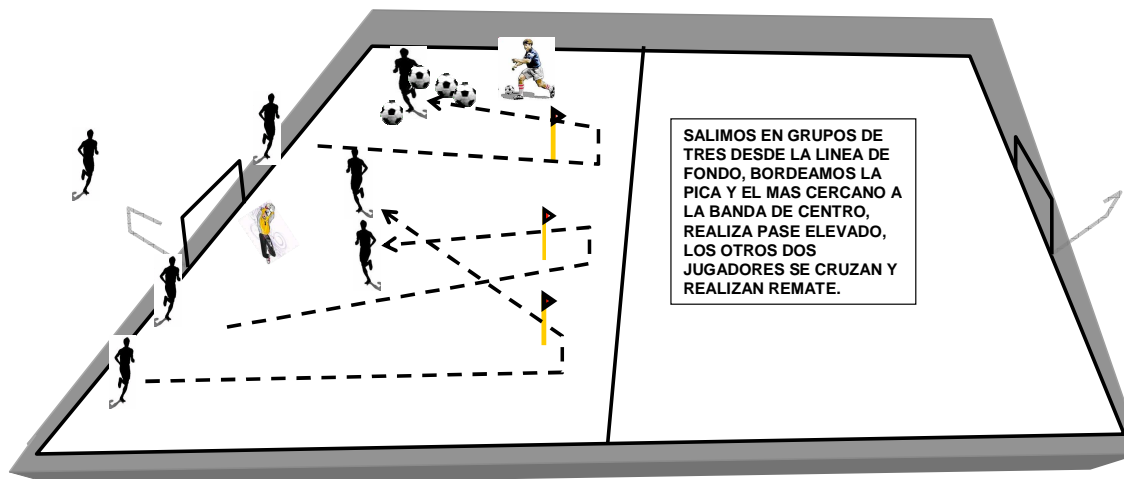


ACTIVIDAD: POTENCIA AEROBICA CON FINALIZACIÓN
 METODO INTERVALICO INTENSIVO DE INTERVALOS CORTOS 14-16 SALIDAS . MITAD FINALIZANOS EN DERECHA Y MITAD EN IZQUIERDA.
 GRUPOS DE TRES. COLOCAMOS 4 CHINOS EN 2ª LINEA. EL JUGADOR CAMBIA DE PUESTO HACIA LA DERECHA.
 INTENSIDADES SUBMAXIMAS Y RECUPERACIONES INCOMPLETAS
 DURACIÓN APROXIMADA 25-30´.
 CUERPO TÉCNICO PASA BALÓN PARA CENTRAR CON PELOTA EN MOVIMIENTO

Desarrollo de la Actividad

POTENCIA AEROBICA CON FINALIACIÓN

Pedro del Barrio Sánchez



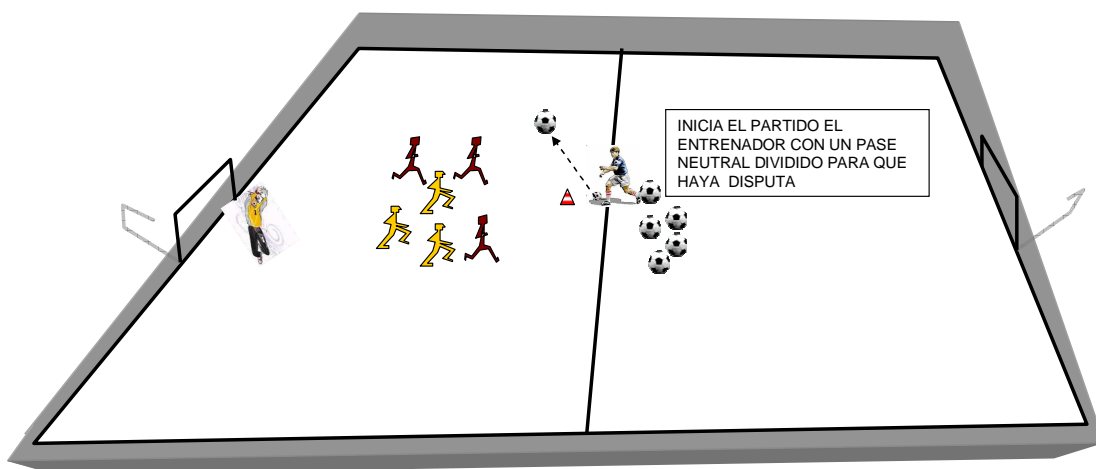
ACTIVIDAD: METODO INTERVALICO INTENSIVO DE INTERVALOS MUY CORTOS
 14-16 SALIDAS
 INTENSIDAD 80%
 RECUPERACIONES INCOMPLETAS
 A LA MITAD DE LAS SERIES CAMBIAMOS EL PERFIL DE LOS CENTROS.



Desarrollo de la Actividad

PARTIDOS 3X3 (4X4) A UNA PORTERIA

Pedro del Barrio Sánchez



ACTIVIDAD: UNA PORTERIA , VARIOS EQUIPOS DE 3 O CUATRO JUGADORES
PARTIDOS DE 1 MINUTO, ALTERNANDO SIEMPRE LOS MISMOS EQUIPOS (ESTO SE PUEDE VARIAR SEGÚ NOS INTERESE.
TOQUE LIBRE, FUERA DE JUEGO DENTRO DEL AREA, SI EL BALON NOS VIENE DE UN ROBO O UN PASE DEL CONTRARIO, DEBEMOS SALIR DEL ÁREA PARA EMPEZAR JUGADA Y HACER GOL.