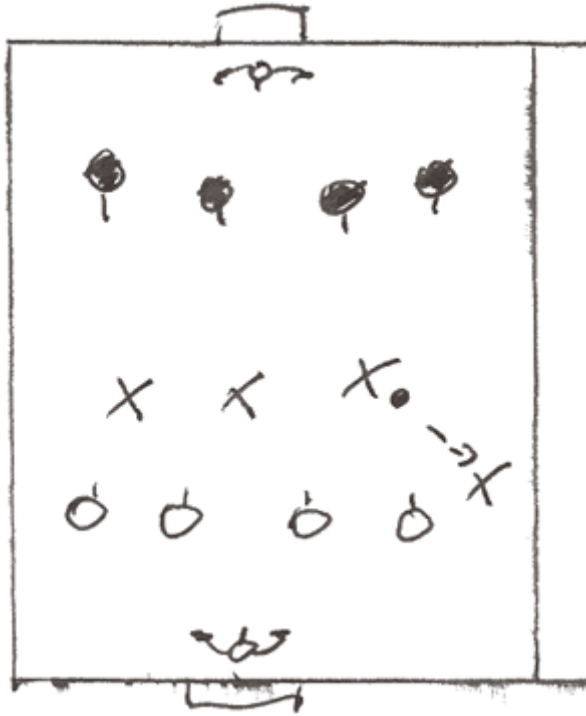


Objetivo Principal : Fútbol Reducido

Objetivo Secundario: Apoyos y paredes. Conservación del balón y tiro lejano. Marcaje en zona y coberturas. Basculación defensiva.

Participantes: 3 equipos de 4 jugadores y 2 porteros

Material: Balones



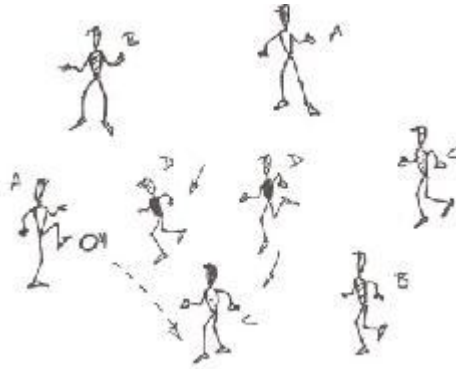
Desarrollo: Se juega en medio del campo o también a lo ancho. Se divide al grupo en 3 equipos de 4 jugadores. Un equipo ataca hacia una portería que está defendida por otro equipo. Si los defensores roban el balón deben atacar a la portería contraria, donde les espera el tercer equipo, pero si el equipo que ataca consigue gol (o el portero realiza una parada) siguen atacando pero en la otra portería. Es decir, el equipo que falla en ataque se queda defendiendo y el equipo que roba el balón ataca a la portería contraria. Variantes: Organizar 3 equipos de 5 jugadores. En la mitad de campo o campo completo. Dar un tiempo máximo de posesión del balón en ataque. Así obligamos a que aceleren el ritmo. Procedimiento: Buen ejercicio para trabajar las líneas, sobretodo la defensiva. Insistir en la Basculación del equipo cuando el balón esté en banda. De la línea sólo uno se descuelga para presionar el balón y cuando éste esté fuera de su zona debe volver a su sitio, en línea con sus compañeros. Un tiempo prudencial para que al grupo se acostumbre a los movimientos es de 15 a 20 minutos. Exigir intensidad máxima en los movimientos de defensa y ataque ya que luego tienen tiempo suficiente de descanso.

Objetivo Principal : Mantenimiento/Posesiones

Objetivo Secundario: Conservación del balón, pase, velocidad en el juego.
Defensores: anticipación e intercepción

Participantes: grupos de 8 jugadores

Material: un balón por grupo



Desarrollo: 6 jugadores en círculo deben mantener el balón en posesión evitando que lo intercepten los 2 defensores situados dentro de éste. El que realice un mal pase o pierda el balón pasa a defender. **Variantes:** En el dibujo podemos observar que estos 8 jugadores están organizados por parejas, por lo tanto, si un jugador del círculo pierde el balón debe de entrar a defender él y su compañero.

Objetivo Principal : Mantenimiento/Posesiones

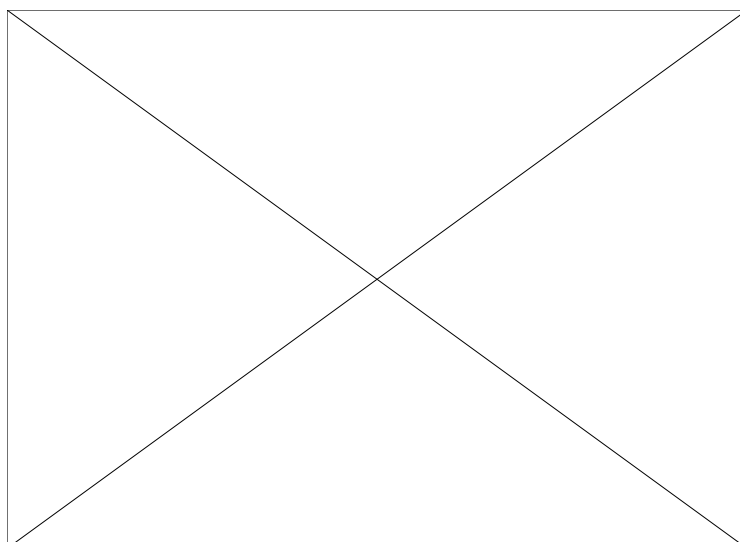
Objetivo Secundario: Desarrollo de las habilidades del pase, conservación del balón, apoyos, paredes y cambio de juego. Recuperadores: anticipación, presión y marcaje.

Participantes: 10 jugadores

Material: conos delimitantes y balones



Desarrollo: Delimitada una zona de 20x20 metros. Se juegan en su interior 2 equipos de 3 jugadores con el objetivo de mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible. Fuera de la zona, están situados 2 jugadores por equipo, ocupando cada uno un lado del cuadrado. Estos sirven de apoyo continuo. Cuando un jugador del interior de la zona pasa a un compañero de fuera se intercambian las posiciones. Máximo 3 toques por jugador.



Objetivo Principal : Mantenimiento/Posesiones

Objetivo Secundario: Conservación del balón, apoyos, paredes y ritmo de juego. Defensores: Anticipación, pressing y marcaje en zona.

Participantes: 12 jugadores. 3 grupos de 4 jugadores.

Material: conos delimitantes y balones



Desarrollo: En una zona de 25x25 m. se sitúan 12 jugadores distribuidos en 3 grupos. 2 grupos (8 jugadores) intentan mantener la posesión del balón ante la oposición de un tercer grupo (4 jugadores). Cuando el grupo defensor recupere el balón se cambiará por el grupo de aquel jugador que ha sido el último en tocar el balón.

Variantes:

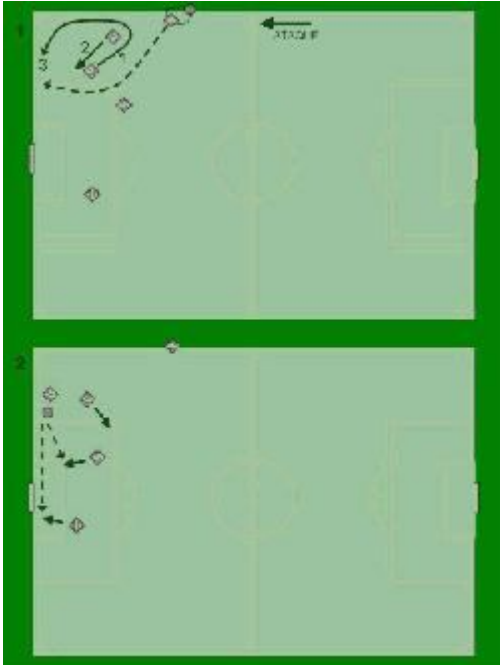
Jugar a 2 o 3 toques. Organizar los grupos según el número de jugadores. Por ejemplo: (9), 3 grupos de 3 jugadores; (11) 2 grupos de 4 y uno de 3, en este caso, cuando el grupo de inferioridad numérica deba defender se cambiaría alguna regla con el fin de facilitar la recuperación del balón. Por ejemplo, delimitar el número de toques, toques alternativos (2-1-2-1), etc.

Objetivo Principal : Estrategia

Objetivo Secundario: Estrategia del saque de banda

Participantes: 5 jugadores de campo y un portero

Material: balones



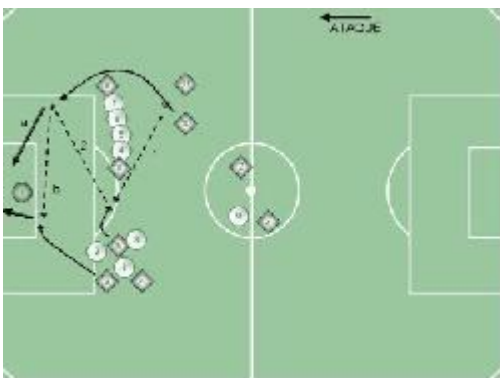
Desarrollo: Estrategia de saque de banda cerca del área contraria muy efectiva, aunque hay que ensayarla mucho. El movimiento lo inicia el delantero que está "escondido" detrás de todos los defensores. Este se acerca a la banda (1) pidiendo el balón y gira sobre su compañero para dirigirse otra vez hacia la línea de fondo. El interior, una vez sobrepasado por el delantero, corre hacia el área (2). El delantero sigue corriendo paralelo a la línea de fondo, es en este momento cuando el lateral le pasa el balón (por encima de todos los jugadores) para que le caiga el balón por delante de su carrera. El delantero tiene tres opciones: pase hacia atrás, pase al segundo palo o tiro a puerta si no está muy escorado.

Objetivo Principal : Estrategia

Objetivo Secundario: Estrategia de saque de falta indirecta.

Participantes: El Equipo

Material: Balones



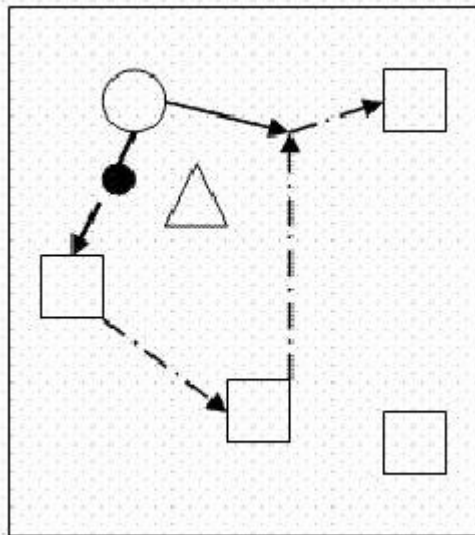
Desarrollo: El jugador que inicia el saque debe saltar por encima del balón con el fin de engañar al portero. Este jugador amaga el disparo y esprinta en profundidad mientras que su compañero (ocultando hasta el último instante sus intenciones) pasa a la incorporación del jugador más alejado. Este jugador, a un toque, debe enviar el balón (por detrás de la barrera) al jugador desmarcado. Colocaremos a dos jugadores, uno en cada extremo de la barrera, cuya función será evitar la salida de los jugadores. El jugador desmarcado puede elegir en tirar directamente a puerta (a) o pasar al segundo palo (b). El jugador que ha saltado por encima del balón debe coordinar su carrera con los dos pases de la jugada para así evitar el fuera de juego. El jugador que saca la falta debe estar atento a la carrera del compañero que viene a apoyar y a realizar el último pase, si hay un defensor en su camino esta jugada debe buscar otra alternativa.

Tipo de Ejercicio / Objetivo Principal : Resistencia/Con Balón

Objetivo Secundario: Potencia Anaerobia Lactica. El Pase

Participantes: 6

Material: Conos, Petos y Balones



Desarrollo: Juego 1:1 + 4 comodines que apoyan desde el interior del cuadrado (cada 30´´ cambiarlos).

El jugador atacante intenta mantener la posesión del balón consiguiendo un punto cada vez que logra dar diez pases seguidos.

Dimensiones.- 15 x 15 mtrs. Número de toques.- 2-1.