



INICIACIÓN: SESIÓN 1

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Bienvenida ▶ 5'

EXPLICACIÓN

10'

Explicar el reglamento de forma rápida.

Campo:

▶ Las medidas.

▶ Área del portero.

Balón:

▶ Qué se puede hacer con el balón en la mano.

▶ Lo que no se puede hacer con el balón en la mano.

Conducta con el adversario:

▶ No se le puede agarrar.

PARTIDO

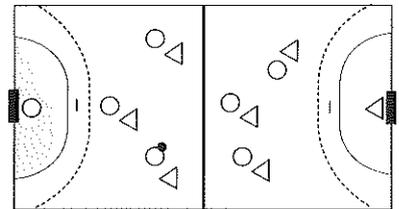
40'

Hacer 3 equipos igualados y del mismo número de jugadores.

Defensa individual.

Cuando hay gol, saca el portero desde su área.

Dos equipos juegan y otro descansa y observa.



FASE FINAL

5'

Comentario sobre el partido, especialmente sobre la relación:

▶ Goles / total de lanzamientos.

▶ Balones perdidos / posesiones.



INICIACIÓN: SESIÓN 2

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Carrera pisando sobre las líneas del campo. Cambiar la forma de desplazamiento cada vez que se cambia de color de línea. ▶ 5'

JUEGO

10'

La cadena con balón

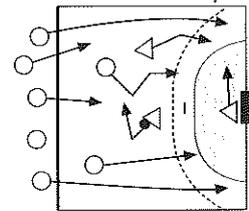
Jugamos a la cadena. Cada jugador atrapado coge 1 pelota y se añade a la cadena.

JUEGO

10'

Cruzar la muralla

Tres jugadores con peto de diferente color deben evitar que el resto cruce de lado a lado del campo. Si los tocan, pasan a formar parte de los perseguidores.



PARTIDO

30'

Hacer 3 equipos igualados y del mismo número de jugadores.

Dos equipos juegan y otro descansa y observa.

Defensa individual.

Cuando hay gol, saca el portero desde su área.

No se puede botar.

FASE FINAL

5'

Comentario sobre el partido, especialmente sobre la relación:

▶ Goles / total de lanzamientos.

▶ Balones perdidos / posesiones.



INICIACIÓN: SESIÓN 3

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

La cadena con balón

Jugamos a la cadena. Cada jugador atrapado coge 1 pelota y se añade a la cadena. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

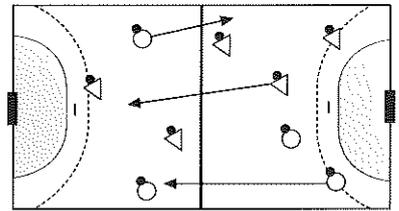
Carrera pisando sobre las líneas del campo. Cambiar la forma de desplazamiento cada vez que se cambia de color de línea.
Carreras de relevos cambiando la forma de desplazamiento: frontal, lateral, de espaldas (ojo con los choques!), en skipping...

EJERCICIO 2

10'

Ejercicios de adaptación del balón

► Carrera por el campo, pasando el balón alrededor de la cintura, entre las piernas, detrás de la cabeza...
Relevos transportando el balón de diferentes formas. Con el balón adaptado, dibujar números, palabras, en el aire.

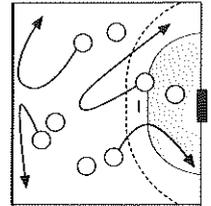


JUEGO 1

10'

El rey

Por parejas, uno manda y el otro imita exactamente sus acciones: jugar en espacio libre, todo el campo, medio campo, sólo en un área...
Obligar a que los pies siempre estén orientados en la misma dirección.

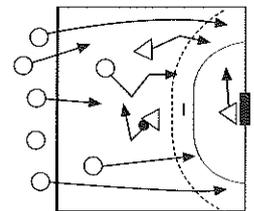


JUEGO 2

10'

Cruzar la muralla

Los atacantes intentan cruzar de lado a lado el campo sin ser tocados por 3 defensores identificados por un peto de diferente color. Los que sean tocados actúan de muralla.
Cambio de roles a los 3 tocados.
Cambio de roles a los 10 tocados.
Los que sean tocados actúan de muralla.



PARTIDO

10'

Hacer 3 equipos igualados y del mismo número de jugadores.
Dos equipos juegan y otro descansa y observa.
Defensa individual en todo el campo.
Cuando hay gol, saca el portero desde su área.
No se puede botar.

FASE FINAL

5'

Comentario sobre el partido, especialmente sobre la relación:
► Goles / total de lanzamientos.
► Balones perdidos / posesiones.



INICIACIÓN: SESIÓN 4

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

La cadena con balón

Jugamos a la cadena. Cada jugador atrapado coge 1 pelota y se añade a la cadena. ► 5'

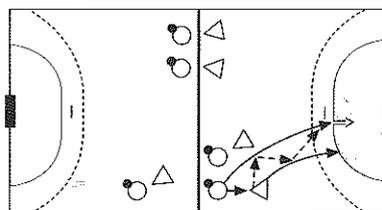
EJERCICIO 3

10'

Lanzamiento

5' por parejas avanzan pasándose el balón desde medio campo sin portero.

5' igual pero quien va de espaldas molesta.



JUEGO 3

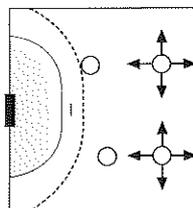
10'

El espejo

Uno de los jugadores hace movimientos orientado hacia otro, que le imita como si fuese su reflejo en un espejo. Proponer una línea o un punto que haga de espejo.

Variantes:

- Con balón.
- Con balón adaptado en mano.
- Con bote de balón.

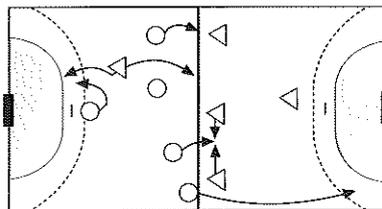


JUEGO 4

10'

Cruzar el campo

Dos equipos del mismo número de jugadores. Hay que conseguir que un jugador entre en el área del rival sin que sea tocado. Si te tocan, te eliminan. En tu campo no te pueden eliminar.



PARTIDO

20'

Hacer 3 equipos igualados y del mismo número de jugadores.

Dos equipos juegan y otro descansa y observa.

Defensa individual en todo el campo.

FASE FINAL

5'

Comentario sobre el partido, especialmente sobre la relación:

- Goles / total de lanzamientos.
- Balones perdidos / posesiones.



INICIACIÓN: SESIÓN 5

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

El rey

Por parejas, uno manda y el otro imita exactamente sus acciones; jugar en espacio libre, todo el campo medio campo, sólo en un área... ► 5'

EJERCICIO 1

10'

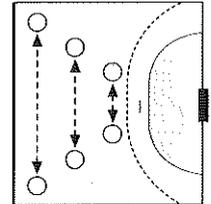
Pase

Un balón cada pareja: separados 1 m, cada vez que completamos 2 pases se alejan 1 paso hacia atrás; si el balón se cae al suelo se acercan 1 paso.

Mismo ejercicio con la mano no hábil.

Ir cambiando la técnica del pase: por detrás, alto, bajo...

Presionar temporalmente: 20 pases en 20".

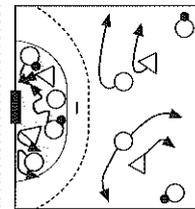


EJERCICIO 2

10'

Disuasión

Un defensa intenta interceptar los pases entre dos compañeros. Cambio de defensa cada 30", o cuando coja 3 balones. Los que se pasan, estáticos. Repetir en movimiento y limitando el área.



JUEGO 1

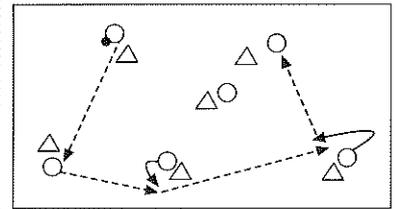
10'

Los 10 pases

Dos equipos de igual número de jugadores. El equipo que tiene el balón debe conseguir 10 pases consecutivos. El otro equipo ha de evitarlo.

Reglamento básico:

- No repetir pase.
- No botar, ni avanzar con el balón.
- No tocar al adversario.
- El jugador que recibe el pase debe «cantarlo».



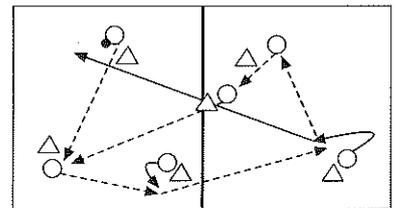
JUEGO 2

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- El equipo que defiende saca un jugador y defiende en inferioridad.
- En igualdad, no se puede molestar al jugador que posee el balón, sólo intervenir sobre las recepciones.



PARTIDO 1

10'

- No se puede botar en ataque.
- Defensa individual.
- Saque de gol a cargo del portero desde su área.
- Cambio de portero cada gol.
- No se puede molestar al jugador que tiene el balón.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

El que marque gol se pone de portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 6

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

El rey

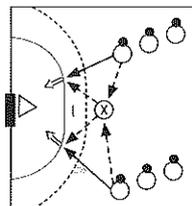
Por parejas, uno manda y el otro imita exactamente sus acciones: jugar en espacio libre, todo el campo, medio campo, sólo un área... ▶ 5'

EJERCICIO 3

10'

Lanzamiento desde 6 m. El portero no puede desplazarse con los pies, sólo para lo que le vaya cerca de las manos. Insistir en apoyar el pie contrario a la mano de lanzamiento.

Lanzamiento desde 6 m. El portero no puede utilizar las manos para parar, pero puede moverse. Cambiar el portero cada 10 lanzamientos.



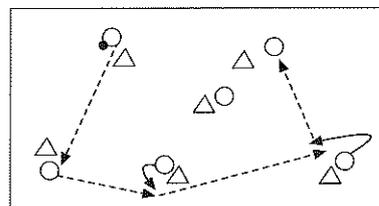
JUEGO 3

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- ▶ Jugar a completar 6, 8 o 10 pases.
- ▶ Los defensas no pueden usar las manos para interceptar, pero si el balón toca el suelo, cambio de posesión.



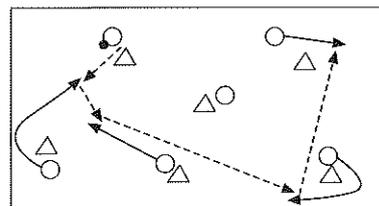
JUEGO 4

10'

Los 10 pases

Variantes para la defensa (utilizar sólo 1 cada vez):

- ▶ El equipo que ataca saca un jugador, y el que defiende lo hace en superioridad.
- ▶ En igualdad, el equipo que ataca debe hacer 2 pases cortos y 3 largos consecutivamente...



PARTIDO 2

10'

- ▶ No se puede botar en ataque.
- ▶ Defensa individual.
- ▶ Saque de gol a cargo del portero desde su área.
- ▶ Cambio de porteros cada gol.
- ▶ Antes de lanzar hay que dar 7 pases por lo menos.

PARTIDO 3

10'

- ▶ No se puede botar en ataque.
- ▶ Defensa individual.
- ▶ Saque de gol a cargo del portero desde su área.

FASE FINAL

5'

Reflexión en común sobre la importancia de responsabilizarse rápidamente de un adversario cuando perdemos el balón.



INICIACIÓN: SESIÓN 7

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Ejercicios de adaptación al balón

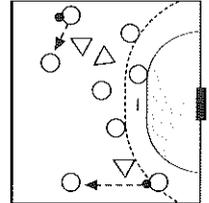
- ▶ Carrera por el campo, pasando el balón alrededor de la cintura, entre las piernas, detrás de la cabeza... ▶ 5'

EJERCICIO 1

10'

Pase

Rondo: los de fuera pueden moverse un paso hacia cada lado. No se permiten pases bombeados. Si el defensa toca el balón, cambia. Valorar si se puede pasar al de al lado (3 x 1; 5 x 2).



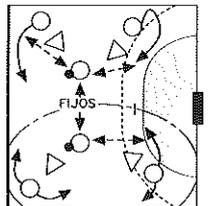
EJERCICIO 2

10'

Disuasión

(3 x 2) el balón siempre debe volver al pasador fijo que no tiene defensa. De esta forma, el que disuade puede «leer» siempre el pase. Cambios cada 30".

Variante: pase libre entre los 3 atacantes.



JUEGO 1

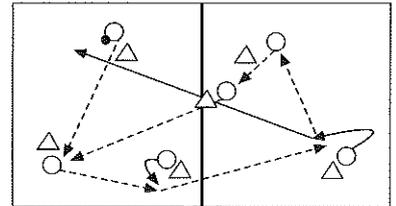
10'

Los 10 pases

Dos equipos de igual número de jugadores. El equipo que tiene el balón debe conseguir 10 pases consecutivos. El otro equipo ha de evitarlo.

Reglamento básico:

- ▶ No repetir pase.
- ▶ No botar, ni avanzar con el balón.
- ▶ No tocar al adversario.
- ▶ El jugador que recibe el pase debe «cantarlo».



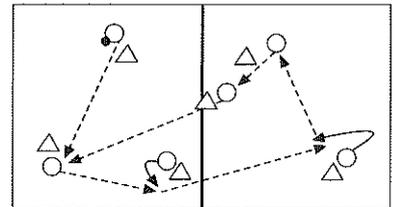
JUEGO 2

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- ▶ Los 5 primeros pases deben darse con la mano no hábil, los otros 5 libres.
- ▶ Dividimos el campo en 2 mitades, hay que dar máximo 3 pases en cada mitad de campo.



PARTIDO 1

10'

- ▶ No se puede botar en ataque.
- ▶ Defensa individual.
- ▶ Saque de gol a cargo del portero desde su área.
- ▶ Cambio de portero a cada gol.
- ▶ Hay que dar por lo menos 3 pases en cada mitad de campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

El que falle el lanzamiento se pone de portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 8

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Ejercicios de adaptación al balón

- Carrera por el campo, pasando el balón alrededor de la cintura, entre las piernas, detrás de la cabeza... ► 5'

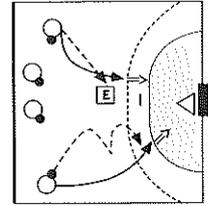
EJERCICIO 3

10'

Lanzamiento

Un balón cada uno:

- Pasar el balón al entrenador, cogérselo de la mano, y lanzar con 2 pasos.
- Lanzarlo rodando, cogerlo y, con 3 pasos, lanzar.
- Lanzar el balón al aire, cogerlo entre el primer y segundo bote y lanzar con 3 pasos máximo.



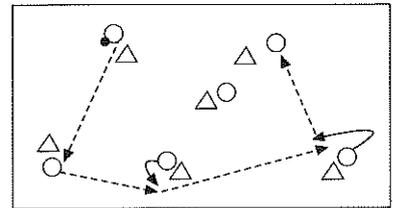
JUEGO 3

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el juego.
- El pase número 4 y el número 8 ha de recibirlos el mismo jugador.



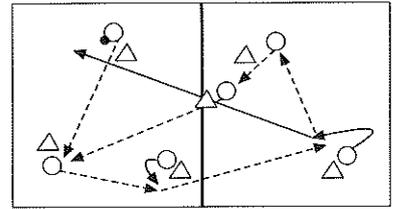
JUEGO 4

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- Jugar sólo a 6 pases, pero si los defensas tocan al jugador que tiene el balón, recuperan la posesión.
- Los defensas llevan las manos en la nuca, pero si el balón toca el suelo, recuperan la posesión.



PARTIDO 2

10'

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón antes de poder lanzar a portería.
 - Todos los pases han de ser en bote.
 - No se puede repetir el pase.
- Cambiar de reglas cada 3 minutos.

PARTIDO 3

10'

- No se puede botar en ataque.
- Defensa individual.
- Saque de gol a cargo del portero desde su área.

FASE FINAL

5'

Reflexión en común sobre la importancia de jugar con espacio, y no aglomerarse todos los atacantes alrededor del jugador que posee el balón.



INICIACIÓN: SESIÓN 9

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Cruzar la muralla

Paran 3 jugadores con peto de diferente color que los demás. ► 5'

EJERCICIO 1

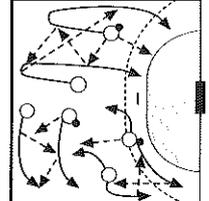
10'

Pases

Un balón por pareja. Hacerse 15 pases saltando:

- Sobre la pierna izquierda.
- Sobre la derecha.
- Sobre las dos piernas.

Pases con desplazamiento, uno con cada mano. Introducir cambios de intensidad en los desplazamientos.



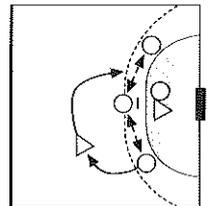
EJERCICIO 2

10'

Disuasión

Los de fuera se van pasando hasta que pueden pasar dentro, cambio cada 30".

Variante: uno de los de fuera se convierte en defensa, por lo que fuera hay un 2 x 1 y dentro un 1 x 1.



JUEGO 1

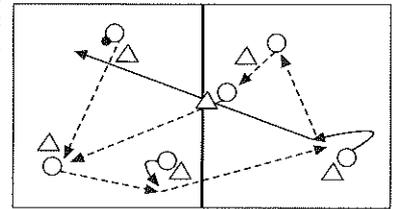
10'

Los 10 pases

Dos equipos de igual número de jugadores. El equipo que tiene el balón debe conseguir 10 pases consecutivos. El otro equipo ha de evitarlo.

Reglamento básico:

- No repetir pase.
- No botar, ni avanzar con el balón.
- No tocar al adversario.
- El jugador que recibe el pase debe «cantarlo».



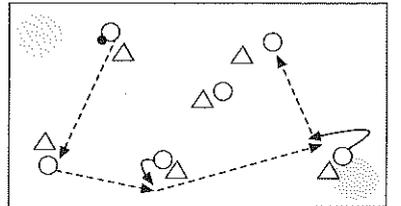
JUEGO 2

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el juego.
- El pase número 5 y el número 10 han de recibirse en dos esquinas opuestas del campo.



PARTIDO 1

10'

- Mínimo 6 pases antes de lanzar a portería.
- El jugador que reciba el segundo pase debe recibir todos los pases pares.
- Cada ataque debe ser diferente.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

El que marque gol se pone de portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 10

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Cruzar la muralla

Paran 3 jugadores con peto de diferente color que los demás. ▶ 5'

EJERCICIO 3

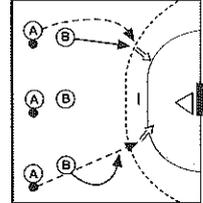
10'

Lanzamiento

Un balón cada pareja: A lanza el balón, B va a buscarlo y lanza a portería. B no debe mirar la salida del balón.

A varía las formas de lanzarlo: por encima de la cabeza, debajo de las piernas...

Variante: después de lanzar, A cuenta hasta 3 y persigue a B.



JUEGO 3

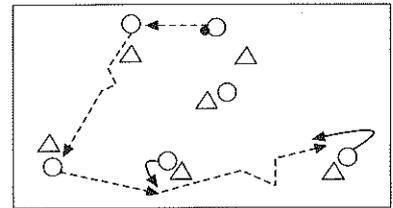
10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

▶ Hay que dar todos los pases pares en bote, y los impares sin bote.

▶ El mismo jugador que reciba el pase número 3 debe recibir el 6.º y el 9.º.



JUEGO 4

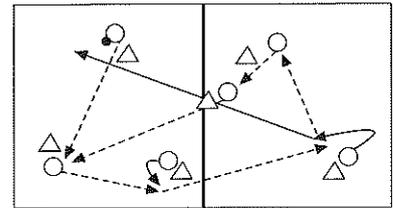
10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

▶ Jugar sólo a 6 pases, pero si los defensas tocan al jugador que tiene el balón, recuperan el balón.

▶ Los defensas llevan las manos en la nuca, pero si el balón toca el suelo, recuperan el balón.



PARTIDO 2

10'

▶ No se puede repetir el pase.

▶ Hay que hacer 6 pases antes de poder lanzar a portería.

▶ Si el balón toca el suelo, cambio de posesión. Cambiar de reglas cada 3 minutos.

PARTIDO 3

10'

▶ No se puede botar en ataque.

▶ Defensa individual.

▶ Saque de gol a cargo del portero desde su área.

FASE FINAL

5'

Reflexión en común sobre la importancia de mantener el balón hasta tener una buena ocasión para lanzar.



INICIACIÓN: SESIÓN 11

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

El espejo

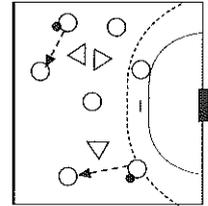
Uno de los jugadores hace movimientos orientado hacia otro, que le imita como si fuese su reflejo en un espejo. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Pase

Rondo: los de fuera pueden moverse 1 paso hacia cada lado. No se permiten pases bombeados. Si el defensa toca el balón, cambia. Valorar si se puede pasar al de al lado (3 x 1; 5 x 3).



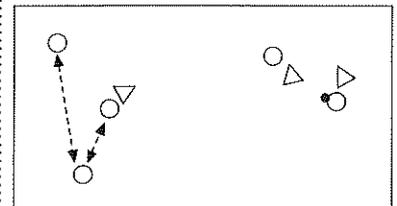
EJERCICIO 2

10'

Disuasión

Dentro de uno de los círculos pintados en el campo un defensa evita que el atacante reciba. Cambio cada 30".

Variante: convertir los de fuera del círculo en un 1 x 1: queda un 2 x 2, con un binomio dentro del círculo y otro fuera.



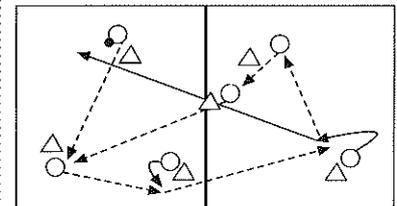
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes (alternar el uso del espacio: todo el campo, sólo 6 m, medio campo...):

- Jugar a completar 6, 8 o 10 pases.
- Los defensas no pueden usar las manos para interceptar, pero si el balón toca el suelo, cambio de posesión.



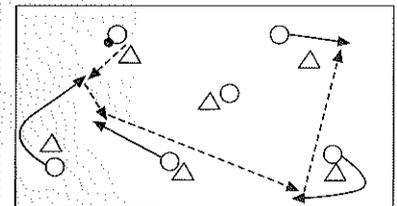
JUEGO 2

10'

Los 10 pases

Variantes para la defensa (utilizar 2 cada vez):

- El equipo que ataca saca un jugador, y el que defiende lo hace en superioridad.
- En igualdad, el equipo que ataca debe hacer 2 pases cortos y 3 largos consecutivamente...
- Si los defensas tocan al jugador con balón, recuperan la posesión.



PARTIDO 1

10'

- No se puede repetir el pase.
- Hay que hacer 3 pases por lo menos en cada mitad de campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

El que falle el lanzamiento se pone de portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 12

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

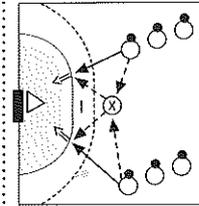
El espejo

Uno de los jugadores hace movimientos orientado hacia otro, que le imita como si fuese su reflejo en un espejo. ▶ 5'

EJERCICIO 3

10'

Lanzamiento desde 6 m. El portero no puede desplazarse con los pies, sólo para lo que le vaya cerca de las manos.
Insistir en apoyar el pie contrario a la mano de lanzamiento.
Variante: poner un defensa que moleste con el tronco, sin usar los brazos.



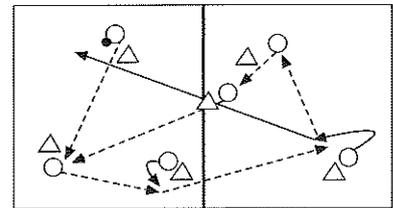
JUEGO 3

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar 2 cada vez):

- ▶ Hay que dar los pases pares en apoyo y los impares en salto.
- ▶ Los defensas no pueden usar las manos para interceptar, pero si el balón toca el suelo, cambio de posesión.
- ▶ El pase número 4 y el número 7 deben recibirlos el mismo jugador.



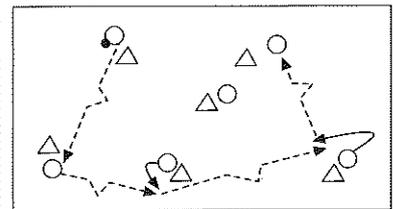
JUEGO 4

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar 2 cada vez):

- ▶ Hay que hacer todos los pases en bote.
- ▶ El equipo que ataca debe hacer 2 pases cortos y 3 largos consecutivamente...
- ▶ Todos los jugadores han de tocar el balón.



PARTIDO 2

10'

- ▶ El jugador que recupera el balón o recibe el primer pase del portero, debe tocar el balón cada 2 o 3 pases.
 - ▶ Hay que dar 7 pases antes de poder lanzar a portería.
 - ▶ Un mismo jugador no puede marcar 2 goles consecutivos.
- Cambiar de reglas cada 3 minutos.

PARTIDO 3

10'

- ▶ No se puede botar en ataque.
- ▶ Defensa individual.
- ▶ Saque de gol a cargo del portero desde su área.

FASE FINAL

5'

Reflexión en común sobre la importancia de implicar a todos los jugadores en la conservación del balón.



INICIACIÓN: SESIÓN 13

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Cruzar el campo

Dos equipos del mismo número de jugadores, hay que conseguir que un jugador entre en el área del rival sin que sea tocado. Si te tocan, te eliminan. En tu campo no te pueden eliminar. ▶ 5'

EJERCICIO 1

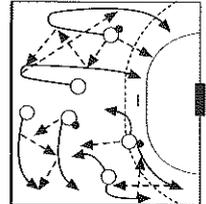
10'

Pases

Un balón por pareja. Hacerse 15 pases saltando:

- ▶ Sobre la pierna izquierda.
- ▶ Sobre la derecha.
- ▶ Sobre las dos piernas.

Pases con desplazamiento, uno con cada mano. Introducir cambios de intensidad en los desplazamientos.

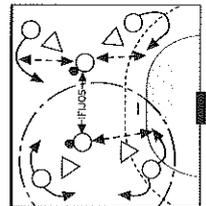


EJERCICIO 2

10'

Disuasión

(3 x 2) El balón siempre debe volver al pasador fijo que no tiene defensa. De esta forma, el que disuade puede «leer» siempre el pase. Cambios cada 30". Variante: pase libre entre los tres atacantes.



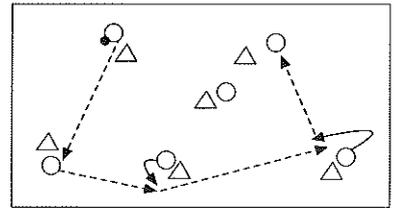
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar 2 cada vez):

- ▶ Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el juego.
- ▶ El pase número 4 y el número 8 ha de recibirlos el mismo jugador (designar al jugador de antemano).
- ▶ Hay que dar el pase número 5 y el número 10 en dos esquinas opuestas del campo.



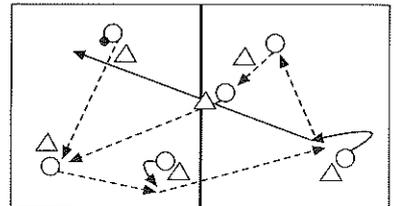
JUEGO 2

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar 2 cada vez):

- Los 5 primeros pases deben darse con la mano no hábil, los otros 5 libres.
- ▶ Dividimos el campo en 2 mitades, hay que dar máximo 3 pases en cada mitad de campo.
- ▶ El pase número 3, el número 6 y el número 9 ha de recibirlos el mismo jugador.



PARTIDO 1

10'

- ▶ Hay que dar los 4 primeros pases con la mano no hábil.
- ▶ Si todos los jugadores tocan el balón antes del lanzamiento, el gol vale doble.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

El que marque gol se pone de portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 14

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Cruzar el campo

Dos equipos del mismo número de jugadores, hay que conseguir que un jugador entre en el área del rival sin que sea tocado. Si te tocan, te eliminan. En tu campo no te pueden eliminar. ► 5'

EJERCICIO 3

10'

Lanzamiento

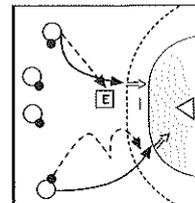
Un balón cada uno:

► Pasar el balón al entrenador, cogérselo de la mano y lanzar con 2 pasos.

► Lanzarlo rodando, cogerlo y, con 3 pasos, lanzar.

► Lanzar el balón al aire, cogerlo entre el primer y el segundo bote y lanzar con 3 pasos como máximo.

Poner otro compañero que molesta con el tronco, sin usar las manos.

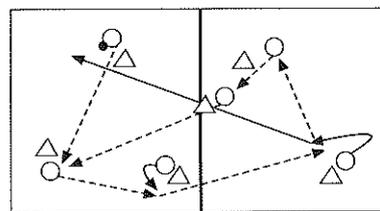


JUEGO 3

10'

Los 10 pases

Juego libre. Si un equipo consigue dar 20 pases consecutivos, el otro equipo debe llevar a los jugadores «ganadores» a caballito durante una vuelta al campo.



JUEGO 4

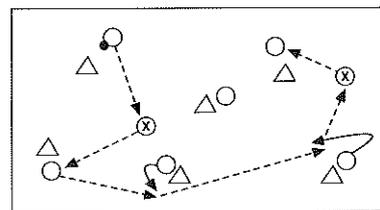
10'

Los 10 pases

Hacer 3 equipos. El equipo que «descansa» colabora con:

► El ataque, haciendo de apoyo pero sus recepciones no cuentan hasta las 10.

► La defensa, molestando a los atacantes pero no pueden interceptar el balón con las manos.



PARTIDO 2

10'

► No se puede repetir el pase.

► Un mismo jugador no puede marcar 2 goles consecutivos.

► Todos los pases en campo propio deben darse con la mano no hábil.

Cambiar de reglas cada 3 minutos.

PARTIDO 3

10'

► No se puede botar en ataque.

► Defensa individual.

► Saque de gol a cargo del portero desde su área.

FASE FINAL

5'

Reflexión en común sobre el concepto de «línea de pase» para organizar la actuación defensiva.



INICIACIÓN: SESIÓN 15

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Relevos transportando el balón de diferentes formas.
Con el balón adaptado, dibujar números, palabras, en el aire. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

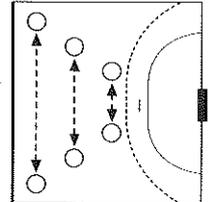
Pase

Un balón cada pareja: separados 1 m, cada vez que completamos 2 pases se alejan 1 paso; si el balón se cae al suelo se acercan un paso.

Mismo ejercicio con la mano no hábil.

Ir cambiando la técnica del pase: por detrás, alto, bajo...

Presionar temporalmente: 20 pases en 20".



EJERCICIO 2

10'

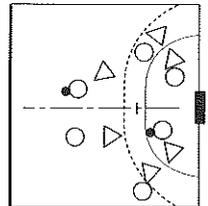
Disuasión

(3 x 3) Un 1 x 1 dentro del área de 6 m, y fuera un 2 x 2.

Cada 3-4 pases, por lo menos uno tiene que ir dentro.

Variante: un 1 x 1 entre 6-9 m, un 1 x 1 dentro de 6 m

y otro fuera de 9 m.



JUEGO 1

10'

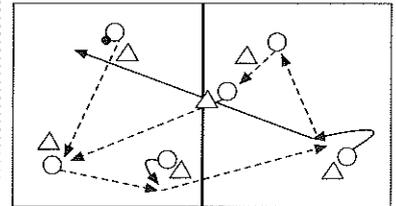
Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

► Hay que dar todos los pases pares en bote, y los impares sin bote.

► El mismo jugador que reciba el pase número 3 debe recibir el 6.º y el 9.º.

► Hay que dar los 5 primeros pases en una mitad del campo y los otros 5 en la otra.



JUEGO 2

10'

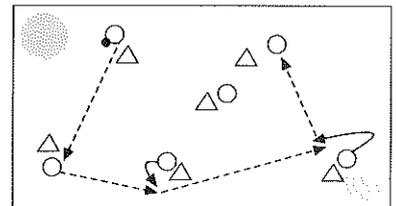
Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

► Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el juego.

► El pase número 5 y el número 10 han de recibirse en dos esquinas opuestas del campo.

► Si los defensas tocan al jugador que tiene el balón, recuperan el balón.



PARTIDO 1

10'

► Hay que dar todos los pases pares en bote.

► No se puede repetir el pase.

► Defensa individual.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penáltis

El que falle el lanzamiento se pone de portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 16

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Relevos transportando el balón de diferentes formas.
Con el balón adaptado, dibujar números, palabras, en el aire. ► 5'

EJERCICIO 3

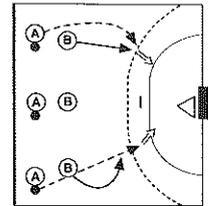
10'

Lanzamiento

Un balón cada pareja: A lanza el balón, B va a buscarlo y lanza a portería. B no debe mirar la salida del balón. A varía las formas de lanzarlo: por encima de la cabeza, debajo de las piernas...

Variantes:

- Después de lanzar, A cuenta hasta 3 y persigue a B.
- Poner un defensor que moleste con el tronco, sin usar las manos.

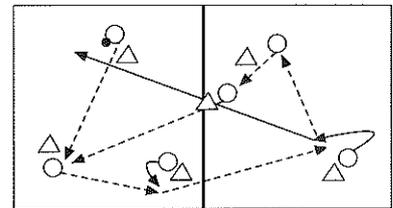


JUEGO 3

10'

Los 10 pases

Juego libre. Si un equipo consigue dar 20 pases consecutivos, el otro equipo debe llevar a los jugadores «ganadores» a caballito durante una vuelta al campo.



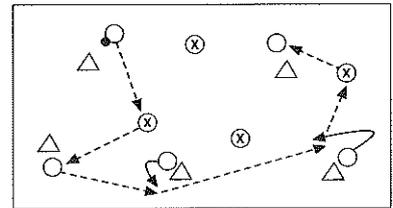
JUEGO 4

10'

Los 10 pases

Hacer 3 equipos. El equipo que «descansa» colabora con el ataque, y 2 de sus jugadores hacen de apoyo pero sus recepciones no cuentan hasta las 10.

- Introducir reglas añadidas libremente.



PARTIDO 2

10'

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón antes de lanzar.
 - Un mismo jugador no puede marcar dos goles consecutivos.
 - Si los defensas tocan al jugador con balón, recuperan el balón.
- Cambiar de reglas cada 3 minutos.

PARTIDO 3

10'

- Regla del bote unitario en ataque (los jugadores sólo pueden dar 1 bote como máximo cada vez que poseen el balón).
- Defensa individual.

FASE FINAL

5'

Reflexión en común sobre el concepto de «línea de pase» para desmarcarse en ataque.



INICIACIÓN: SESIÓN 17

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar al Juego del rey con 1 balón cada uno. Por parejas, uno bota y el otro le imita. Cambio de rol cada 30". ▶ 5'

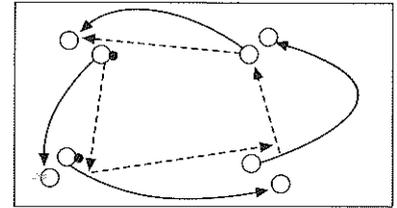
EJERCICIO 1

10'

Pase

Formar un cuadrado con 8 o 9 jugadores:

- ▶ Pasar a la derecha e ir a la derecha.
 - ▶ Pasar a la derecha e ir a la izquierda.
 - ▶ Pasar a la izquierda y dar la vuelta al cuadrado, etc.
- Añadir otro balón y practicar con 2.



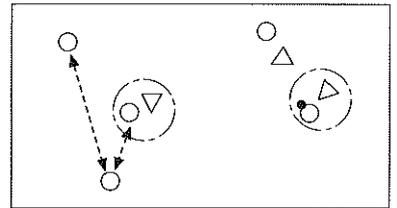
EJERCICIO 2

10'

Disuasión

Dentro de uno de los círculos pintados en el campo, un defensa evita que el atacante reciba. Cambio cada 30".

Variante: convertir los de fuera del círculo en un 1 x 1: queda un 2 x 2, con un binomio dentro del círculo y otro fuera.

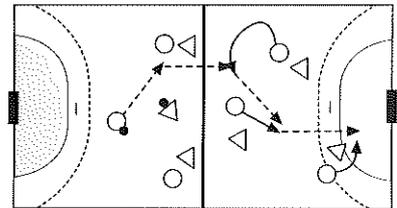


JUEGO 1

10'

Plantar el balón

Se enfrentan 2 equipos de igual número de jugadores. El equipo que tiene el balón, con las reglas de balonmano, debe conseguir entrar en el área de 6 m con el balón controlado y plantarlo en el suelo. No vale botar, y sólo se puede avanzar 3 pasos con el balón en la mano. El equipo que defiende intenta recuperar el balón.



JUEGO 2

10'

Plantar el balón

Variantes:

- ▶ Hay que hacer por lo menos 6 pases antes de marcar un punto.
- ▶ No se puede repetir el pase.

PARTIDO 1

10'

Reglas añadidas (no simultáneamente):

- ▶ Todos los jugadores deben tocar el balón dentro del medio campo en que se recupera; después ataque libre.
- ▶ Un mismo jugador no puede lanzar 2 veces consecutivas a portería.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza un penalti desde la línea de 6 m; si marca gol, lanza desde 7 m, y si vuelve a marcar, desde 9 m. Si no marca, vuelve a la cola.



INICIACIÓN: SESIÓN 18

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar a los 10 pases en grupos de 3 x 3. ▶ 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>Interceptar Tres jugadores se pasan 1 balón. Seis defensas intentan recuperar. Alternar el espacio, sólo área de 6 m, espacio de 6 m + 9 m. Cada grupo trabaja 2-3'. Individualmente se cuenta el número de balones que se interceptan.</p>	
EJERCICIO 4	10'	<p>Lanzamiento Lanzamiento desde posiciones exteriores, orientándose a portería antes de lanzar. Insistir en saltar siempre con la pierna contraria al brazo de lanzamiento, y con el salto orientado hacia el centro para ganar ángulo de lanzamiento. Mismo ejercicio partiendo desde la esquina del campo.</p>	
JUEGO 3	10'	<p>Plantar el balón Variantes: ▶ Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón antes de puntuar. ▶ Un mismo jugador no puede conseguir 2 tantos consecutivos.</p>	
PARTIDO 2	10'	<p>Reglas añadidas (no simultáneamente): ▶ Máximo 7 pases y hay que lanzar a portería. ▶ Si se marca en menos de 5 pases, el gol vale doble.</p>	
PARTIDO 3	10'	<p>▶ Regla del bote unitario en ataque. ▶ Defensa individual.</p>	
FASE FINAL	5'	<p>Reflexión con los jugadores sobre cómo el hecho de botar interrumpe la circulación colectiva del balón.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 19

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

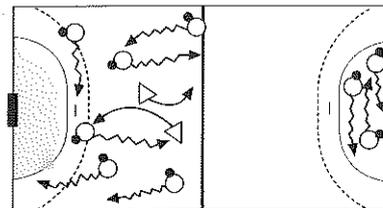
Jugar a los 10 pases en grupos de 3 x 3. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Bote

Un balón cada jugador. Bote libre por el campo. Alternar el espacio: medio campo, área de 6 m... Cambios de ritmo e intensidad en la carrera. Cambio de mano de bote.
 Variante: Un balón cada jugador, menos 3. Éstos tienen que hacerse con uno. Los demás deben proteger el suyo.

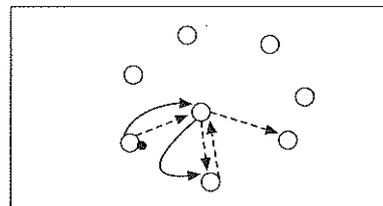


EJERCICIO 2

10'

La estrella

Hacer un círculo con los jugadores y colocar 1 en el centro. El balón empieza en un jugador del círculo, que le pasa al del centro y ocupa su lugar. El del centro le pasa al siguiente del círculo y ocupa su lugar, y así sucesivamente.
 ► Cada 2' cambiar la forma del pase: apoyo, salto, en bote, por detrás de la cintura...

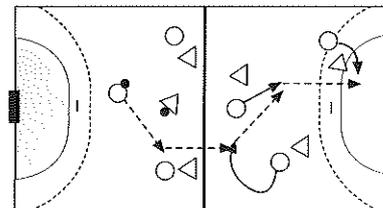


JUEGO 1

10'

Plantar el balón

Variantes (jugar 5' con cada una):
 ► Se pueden hacer 7 pases como máximo.
 ► Hay que hacer 6 pases como mínimo.



JUEGO 2

10'

Plantar el balón

Variantes:
 ► Los pases múltiples de 3 debe recibirlos siempre el mismo jugador.
 ► Hay que hacer por lo menos 4 pases en el medio del campo en que se recupera el balón antes de anotar.

PARTIDO 1

10'

Reglas añadidas (no simultáneamente):

- Si el balón toca el suelo, cambio de posesión.
- No se puede repetir el pase.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza un penalti desde la perpendicular del poste derecho; si marca gol, lanza desde el centro, y si vuelve a marcar, desde la perpendicular del poste izquierdo. Si no marca, vuelve a la cola.



INICIACIÓN: SESIÓN 20

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar a los 10 pases en grupos de 3 x 3. ► 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>Pase Pases por parejas, a lo largo del pasillo central del campo. Pases cortos a la ida, pases largos, por fuera, a la vuelta. Variante: a la vuelta, una pareja por cada lado, uno delante y otro detrás, sin perder nunca la orientación de los pies, el de delante gira sólo por la cintura (recepción por detrás).</p>	
EJERCICIO 4	10'	<p>Portero Una serie de lanzamientos a la derecha. Una serie de lanzamientos a la izquierda. Dejar tiempo entre los lanzamientos para que el portero vuelva al centro de la portería. Todos los jugadores hacen una serie en la portería. Los dos que reciban más goles repiten serie.</p>	
JUEGO 3	10'	<p>Plantar el balón Variantes: ► Sólo puede marcar el receptor de un pase par. ► Si el balón toca el suelo, cambio de posesión.</p>	
PARTIDO 2	10'	<p>Reglas añadidas (no simultáneamente): ► Lanzar desde el interior de 6-9 m vale 1 punto; marcar gol vale 2 puntos. ► No se puede pasar hacia atrás en el campo propio, y en el adversario máximo 2 veces por ataque.</p>	
PARTIDO 3	10'	<p>► Regla del bote unitario en ataque. ► Defensa individual.</p>	
FASE FINAL	5'	<p>Reflexión con los jugadores sobre la importancia de recibir el balón desde atrás para avanzar hacia delante.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 21

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

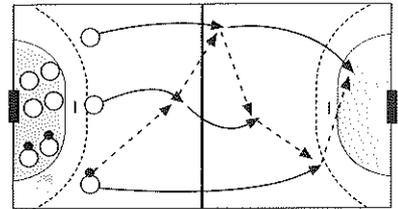
Jugar al Juego del rey con 1 balón cada uno. Por parejas, uno bota y el otro le imita. Cambio de rol cada 30". ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Pases

Un balón cada 3: cruzar el campo y entrar en el área contraria con un número de pases exactos (6, 5, 4...). Si el balón toca el suelo, volver a empezar.
Variante: 2 se pasan y 1 intercepta. Cruzar el campo con 6, 5, 4 pases exactos. Se permite el bote unitario. Ir cambiando la mano de pase.

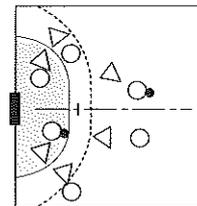


EJERCICIO 2

10'

Disuasión

(3 x 3) Un 1 x 1 dentro del área de 6 m, y fuera un 2 x 2. Cada 3-4 pases, por lo menos uno tiene que ir dentro.
Variante: un 1 x 1 entre 6-9 m, un 1 x 1 dentro de 6 m y otro fuera de 9 m.



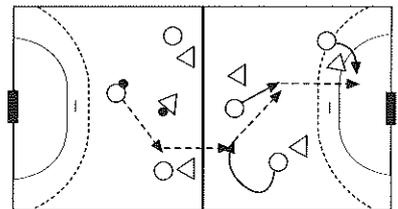
JUEGO 1

10'

Plantar el balón

Variantes:

- El equipo que anota sigue atacando pero ahora hacia el otro espacio de anotación.
- En el campo de ataque se pueden dar 4 pases como máximo.

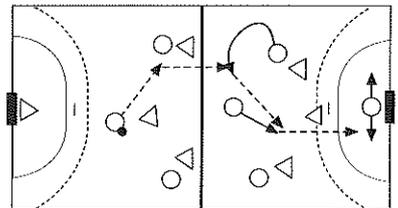


JUEGO 2

10'

Balón-torre

Cada equipo designa un capitán, que se coloca en la zona de anotación. Se anota un tanto cada vez que este jugador recibe el balón (esta recepción debe ser «limpia» -si toca el suelo, no cuenta-). En cada tanto cambiamos al capitán. Reglas de balonmano, pero sin bote. En la zona de recepción sólo puede estar el capitán; ningún defensor ni atacante.



PARTIDO 1

10'

Reglas añadidas (2 reglas simultáneas):

- El jugador que aleatoriamente reciba el tercer pase del equipo debe recibir por lo menos otra vez el balón.
- No se puede repetir el pase.
- El mismo jugador no puede marcar 2 tantos consecutivos.

FASE FINAL

5'

Reflexión con los jugadores sobre la diferencia entre disuadir (evitar la recepción) e interceptar (recuperar activamente el balón).



INICIACIÓN: SESIÓN 22

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

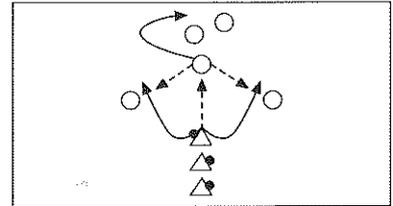
Jugar a los 10 pases en grupos de 3 x 3. ► 5'

EJERCICIO 3

10'

Interceptación

El defensa (con balón) pasa al compañero, le indica a quién quiere que le pase el balón, y va a interceptarlo. Una vez sale, no puede frenarse. El pasador no puede fintar pase.
Cambiar los defensas y los receptores cada 2'.

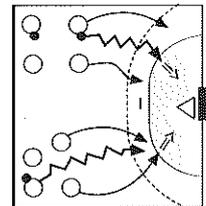


EJERCICIO 4

10'

Lanzamiento con lucha por el balón

► Un balón cada pareja. Uno de los 2 lanza el balón de forma neutral, el que lo coge es atacante y lanza. El otro molesta con el tronco.
Variante: Lanza el balón un compañero de la pareja de atrás.



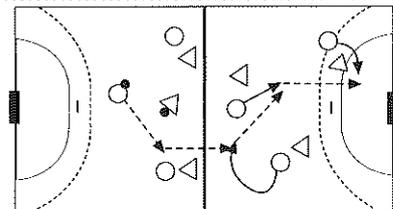
JUEGO 3

10'

Plantar el balón

Variantes:

- En cada posesión de equipo sólo pueden hacerse 2 pases hacia atrás.
- Sólo se puede anotar después de una repetición de pase.



PARTIDO 2

10'

Reglas añadidas simultáneamente:

- Lanzar desde 6-9 m vale 1 punto; marcar gol vale 2 puntos.
- Interceptar el balón vale 1 punto.

PARTIDO 3

10'

- Regla del bote unitario en ataque.
- Defensa individual.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza un penalti desde la línea de 6 m; si marca gol, lanza desde 7 m y si vuelve a marcar, desde 9 m. Si no marca, vuelve a la cola.



INICIACIÓN: SESIÓN 23

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar a plantar el balón, en espacio reducido. Enfrentamientos de 3 x 3.
Cada minuto, 10 abdominales. ▶ 5'

EJERCICIO 1

10'

Bote

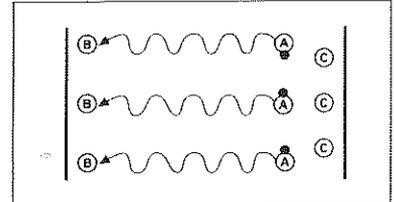
Un balón cada 3 jugadores, disposición de relevos.

▶ Bote libre, un bote con cada mano, uno alto y otro bajo...

▶ Bote libre, pero el jugador situado al final (B) indica con el brazo con qué (A) tiene que botar.

Después (C) se lo indica a (B)...

▶ Botar mirando al frente en vez de mirar el balón.



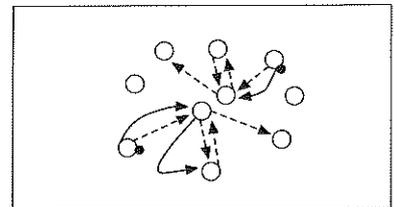
EJERCICIO 2

10'

La estrella

Comenzar con el ejercicio de la estrella, y en cuanto se coja la mecánica, pasar a la variante de 2 balones: 2 jugadores empiezan en el centro, y 2 balones en el círculo, en jugadores diametralmente opuestos.

▶ Ir cambiando las formas de ejecución de los pases.



JUEGO 1

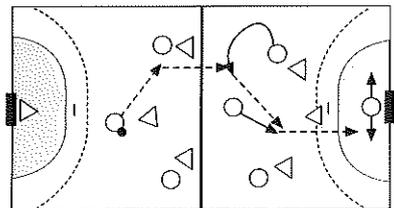
10'

Balón-torre

Variantes:

▶ El último pase debe hacerse con la mano no dominante.

▶ Todos los jugadores han de tocar el balón antes de poder anotar.



JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variantes:

▶ Hacemos 3 equipos (A, B, C), y jugamos partidillos libres de 3 minutos. Juegan todos contra todos (A x B, B x C, A x C) y se suman los tantos de los 2 partidos que juega cada equipo.

PARTIDO 1

10'

Reglas añadidas (no simultáneamente):

▶ Máximo 7 pases y hay que lanzar a portería.

▶ Si se marca en menos de 5 pases, el gol vale doble.

FASE FINAL

5'

Reflexión con los jugadores sobre la importancia de jugar en equipo, y que todos los jugadores sean peligrosos de cara a marcar gol.



INICIACIÓN: SESIÓN 24

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

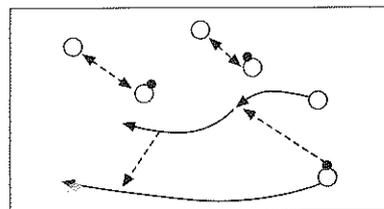
Jugar a plantar el balón, en espacio reducido. Enfrentamientos de 3 x 3. ► 5'

EJERCICIO 3

10'

Pase

Pase por parejas en desplazamiento por todo el campo introduciendo cambios de ritmo de 10".
Pase sin desplazamiento, con 2 balones por pareja.
Pase en carrera con 2 balones por pareja.

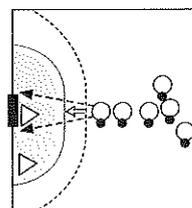


EJERCICIO 4

10'

Portero

Una serie de lanzamientos localizados alternativamente, uno a la derecha y otro a la izquierda.
Dejar tiempo entre los lanzamientos para que el portero vuelva al centro de la portería.
Todos los jugadores hacen una serie en la portería.
Los dos que reciban más goles repiten serie.



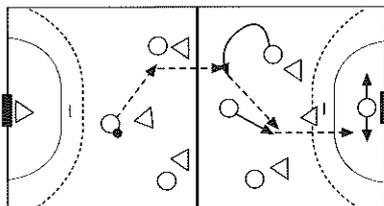
JUEGO 3

10'

Balón-torre

Variantes:

- Pueden hacerse 7 pases como máximo.
- En lugar de una torre móvil, colocamos 2 torres que sólo pueden moverse un paso a cada lado.



PARTIDO 2

10'

Reglas añadidas (2 reglas simultáneas, combinándolas cada 3'):

- Interceptar (con control) vale como 1 gol.
- Todos los pases en bote.
- Hay que hacer 6 pases antes de poder lanzar a portería.

PARTIDO 3

10'

- Regla del bote unitario en ataque.
- Defensa individual.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza un penalti desde la perpendicular al poste derecho; si marca gol, lanza desde el centro y si vuelve a marcar, desde la perpendicular del poste izquierdo. Si no marca, vuelve a la cola.



INICIACIÓN: SESIÓN 25

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar al Juego del espejo con 1 balón cada uno. Por parejas, uno bota y el otro le imita. Cambio de rol cada 30". ▶ 5'

EJERCICIO 1

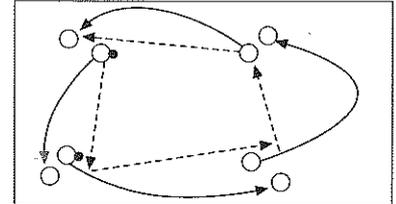
10'

Pase

Formar un cuadrado con 8 o 9 jugadores:

- ▶ Pasar a la derecha e ir a la derecha.
- ▶ Pasar a la derecha e ir a la izquierda.
- ▶ Pasar a la izquierda y dar la vuelta al cuadrado, etc.

Añadir otro balón y practicar con 2 balones.



EJERCICIO 2

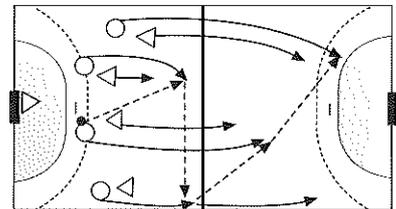
10'

Disuasión

(4 x 4) Cruzar el campo con pases; los defensas con manos en la espalda, molestan. Si el balón toca el suelo, cambio de posesión. Condicionar el número de pases (6, 4, 5...).

Variantes:

- ▶ Sólo defienden 3 de los 4 jugadores.
- ▶ Dos de los defensas pueden interceptar, los otros dos sólo molestan.



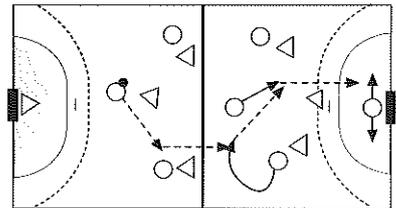
JUEGO 1

10'

Balón-torre

Variantes:

- ▶ Sólo puede anotar un receptor de un pase múltiplo de 3.
- ▶ No se puede repetir el pase.



JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variante: Hacemos 3 equipos. Juegan 2 y el otro descansa. Cuando un equipo consigue 3 tantos sigue jugando y el otro sale. El equipo que entra gana 1-0 y tiene posesión del balón.

PARTIDO 1

10'

Reglas añadidas (no simultáneamente):

- ▶ Lanzar desde 6-9 m vale 1 punto; marcar gol vale 2 puntos.
- ▶ No se puede pasar hacia atrás en el campo propio, y en el adversario 2 veces por ataque.

FASE FINAL

5'

Reflexión con los jugadores sobre la importancia de ayudarse en ataque, y dar apoyo al jugador que lleva el balón.



INICIACIÓN: SESIÓN 26

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

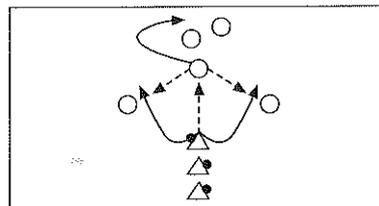
Jugar a plantar el balón, en espacio reducido. Enfrentamientos de 3 x 3. ► 5'

EJERCICIO 3

10'

Interceptación

El defensa (con balón) pasa al compañero. Éste bota con una mano el balón y pasa al lado contrario de la mano que bota. El defensa sale a interceptar el pase correspondiente. Una vez sale, no puede frenarse. El pasador no puede fintar pase. Cambiar los defensas y los receptores cada 2'.

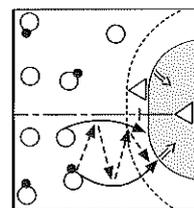


EJERCICIO 4

10'

Lanzamiento

► Pases por parejas y al llegar a 9 m, lanzamiento: lanza el jugador que primero pise el área de 9 m. Trabajar una vez por cada lado.
► Añadir un defensa fijo en cada lado. En cada repetición, el que lanza se queda defendiendo y el que defendía forma pareja con el que no ha lanzado.



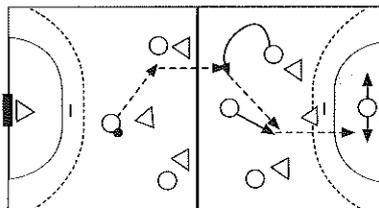
JUEGO 3

10'

Balón-torre

Variantes:

- Si se anota en 4 pases o menos, entonces el equipo vuelve a sacar desde su campo.
- Hay que hacer todos los pases (incluido el último) en bote.



PARTIDO 2

10'

Reglas añadidas (2 reglas simultáneas, combinándolas cada 3'):

- Interceptar (con control) vale como un gol.
- Todos los pases en bote.
- Hay que hacer 6 pases antes de poder lanzar a portería.

PARTIDO 3

10'

- Regla del bote unitario en ataque.
- Defensa individual.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 27

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar a plantar el balón, en espacio reducido. Enfrentamientos de 3 x 3. ► 5'

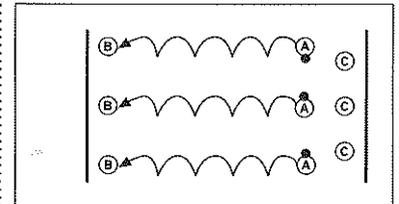
EJERCICIO 1

10'

Bote

Un balón cada 3 jugadores, disposición de relevos.

- Bote libre, un bote con cada mano, uno alto y otro bajo...
- Bote libre, pero el jugador situado al final (B) indica el brazo con que (A) tiene que botar. Después (C) se lo indica a (B)...
- Botar mirando al frente en vez de al balón.



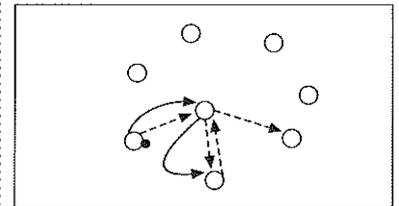
EJERCICIO 2

10'

La estrella

Ejercicio de la estrella con 2 balones:

- Ir cambiando las formas de ejecución de los pases.
- Poner un balón de cada color, y asignar formas de pase diferente en función del color del balón.
- Forma de pase libre, pero no se puede repetir la que hace el compañero anterior.



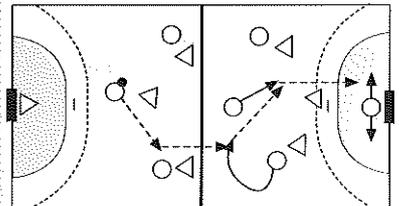
JUEGO 1

10'

Balón-torre

Variantes (jugar con 2 de la 3 variantes):

- Bote unitario.
- Hay que hacer 6 pases antes de poder marcar tanto.
- Un mismo jugador no puede marcar hasta que lo haya hecho el resto del equipo.



JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variante: Hacemos 3 equipos (A, B, C), y jugamos partidillos libres de 3'. Juegan todos contra todos (A x B, B x C, A x C) y se suman los tantos de los 2 partidos que juega cada equipo.

PARTIDO 1

10'

Reglas añadidas simultáneamente:

- Lanzar desde 6-9 m vale 1 punto; marcar gol vale 2 puntos.
- Interceptar el balón vale 1 punto.

FASE FINAL

5'

Reflexión con los jugadores acerca de la importancia de tener una buena variedad de pase y una buena capacidad de recepción aunque el pase no sea bueno.



INICIACIÓN: SESIÓN 28

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

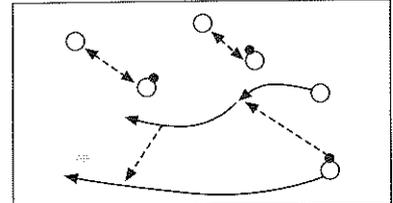
Jugar a plantar el balón en espacio reducido. Enfrentamientos de 3 x 3. ▶ 5'

EJERCICIO 3

10'

Pase

Pasé por parejas en desplazamiento por todo el campo con cambios de ritmo de 10".
Pase sin desplazamiento, con 2 balones por pareja.
Un balón se pasa con las manos, otro con los pies.
Ídem en carrera con 2 balones por pareja (manos - pies).

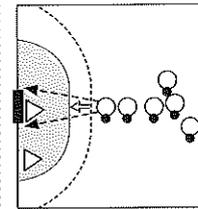


EJERCICIO 4

10'

Portero

Una serie de lanzamientos localizados en el lugar que indique el portero.
Dejar tiempo entre los lanzamientos para que el portero vuelva al centro de la portería.
Todos los jugadores hacen una serie en la portería.
Los dos que reciban más goles repiten serie.



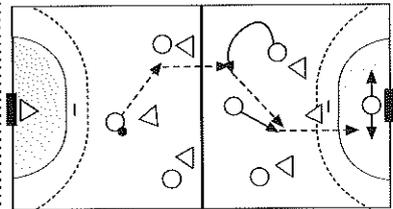
JUEGO 3

10'

Balón-torre

Variantes (jugar con 2 de las 3):

- ▶ Sólo puede marcar el receptor de un pase impar.
- ▶ Hay que hacer por lo menos 4 pases en la mitad de campo en que se recupera el balón.
- ▶ No se puede repetir el pase.



PARTIDO 2

20'

- ▶ Regla del bote unitario en ataque.
 - ▶ Defensa individual.
- Hacer 3 partidos de 5'-6' cada uno. En cada partido cambiar 2 jugadores de un equipo a otro.
Dejar decidir a los jugadores con qué reglamento añadido quieren jugar.

PARTIDO 3

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 29

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

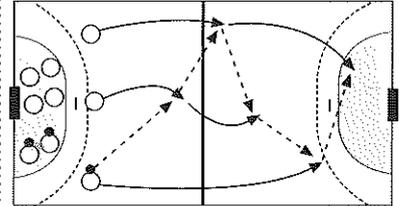
Jugar al Juego del espejo con 1 balón cada uno. Por parejas, uno bota y el otro le imita. Cambio de rol cada 30". ▶ 5'

EJERCICIO 1

10'

Pases

Un balón cada 3: cruzar el campo y entrar en el área contraria con un número de pases exactos (6, 5, 4...). Si el balón toca el suelo, volver a empezar. Variante: Dos se pasan y uno intercepta. Cruzar el campo con 6, 5, 4 pases exactos. Se permite el bote unitario. Ir cambiando la mano de pase.



EJERCICIO 2

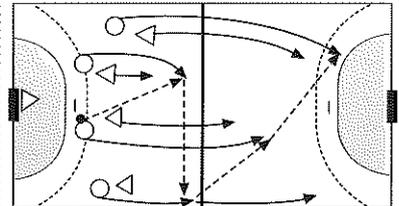
10'

Disuasión

(4 x 4) Cruzar el campo con pases; los defensas con manos en la espalda, molestan. Si el balón toca el suelo, cambio de posesión. Condicionar el número de pases (6, 4, 5...).

Variante:

- ▶ Sólo defienden 3 de los 4 jugadores.
- ▶ Dos de los defensas pueden interceptar, los otros dos sólo molestan.



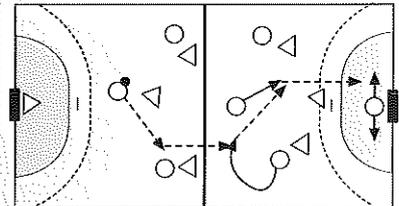
JUEGO 1

10'

Balón-torre

Variante (jugar con 2 de las 3):

- ▶ Se pueden dar 7 pases como máximo.
- ▶ Los 2 últimos pases tienen que hacerse con la mano izquierda.
- ▶ Si tocan al jugador que lleva el balón, cambio de posesión.



JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variante:

- ▶ Hacemos 3 equipos. Juegan 2 y el otro descansa. Cuando un equipo consigue 3 tantos sigue jugando y el otro sale. El equipo que entra gana 1-0 y tiene posesión del balón.

PARTIDO 1

10'

Reglas añadidas (no simultáneamente):

- ▶ Si tocan al jugador con balón, cambio de posesión.
- ▶ Interceptar vale como un gol.

FASE FINAL

5'

Reflexión con los jugadores acerca de la importancia de molestar los pases cercanos para que otros compañeros puedan interceptar los más largos.



INICIACIÓN: SESIÓN 30

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar a plantar el balón en espacio reducido. Enfrentamientos de 3 x 3. ▶ 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>Interceptar Tres jugadores se pasan un balón. Seis defensas intentan recuperar el balón. Espacio medio campo excepto desde el área de 9 m. Cada grupo trabaja 2'-3'. Individualmente se cuenta el número de balones que se interceptan.</p>	
EJERCICIO 4	10'	<p>Lanzamiento con lucha por el balón ▶ Un balón cada pareja. Uno de los dos lanza el balón de forma neutral, el que lo coge es atacante y lanza. El otro molesta con el tronco. Variante: ▶ Lanza el balón un compañero de la pareja de atrás.</p>	
JUEGO 3	10'	<p>Balón-torre Variantes (jugar con 2 de las 3): ▶ Si tocan al jugador que lleva el balón, cambio de posesión. ▶ Bote libre. ▶ Jugar con dos torres cada equipo.</p>	
PARTIDO 2	20'	<p>▶ Regla del bote unitario en ataque. ▶ Defensa individual. Hacer 3 partidos de 5'-6' cada uno. En cada partido cambiar 2 jugadores de un equipo a otro. Dejar decidir a los jugadores con qué reglamento añadido quieren jugar.</p>	
PARTIDO 3			
FASE FINAL	5'	<p>Lanzamiento de penaltis Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 31

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Ejercicios de habilidad con el balón en la mano:

- Escribir en el aire, pasarlo alrededor del cuerpo, entre las piernas, etc., sin que toque el suelo.
- Estático, en carrera, en sprint... ► 5'

EJERCICIO 1	10'	<p>Pase Por tríos, cada trío un balón. Pases cruzando el campo de área a área.</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Llegar en 6, 5, 4 pases exactos. ► Pases haciendo «la trenza». ► Pases con 2 balones. ► Pases con 2 balones en las manos y 1 en los pies. 	
EJERCICIO 2	10'	<p>Portero Los jugadores se acercan, por parejas, con un balón en la mano cada uno, pero sólo lanza uno de ellos (quedan de acuerdo antes, o lo indica el entrenador desde detrás de la portería). Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Deben lanzar recto (sin cruzar el lanzamiento). ► Deben lanzar cruzado. ► Lanzan libre. 	
JUEGO 1	10'	<p>Los 10 pases Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Los 5 primeros pases deben darse con la mano no hábil, los otros 5 libres. ► Dividimos el campo en 2 mitades, hay que dar máximo 3 pases en cada mitad de campo. 	
PARTIDO 1	10'	<p>6 x 6 en un área Defensa individual y bote unitario. Dos porteros en la portería, uno de cada equipo, que paran en función de quién lance. Los porteros luchan para recuperar el balón después del lanzamiento y el que coja el balón, saca. El equipo que defiende puede atacar inmediatamente después de interceptar el balón. El jugador que lanza se cambia con su portero.</p>	
PARTIDO 2	10'	<ul style="list-style-type: none"> ► Defensa individual. ► Bote unitario en ataque. 	
FASE FINAL	5'	<p>Comentario con los jugadores sobre la importancia de que cada jugador se responsabilice de su atacante y además pueda ayudar.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 32

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Juego de pillar

Los que paran llevan 1 balón cogido con las dos manos. Paran un 30% de los participantes. Cambiar los que paran cada 1'30". ▶ 5'

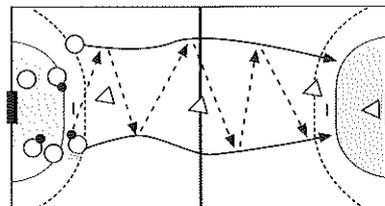
EJERCICIO 3

10'

2 x 1

Resolver diferentes situaciones de 2 x 1 a lo largo del campo, con diferentes órdenes, y acabar con lanzamiento.

- ▶ 1 bote máximo por posesión.
- ▶ 3 botes máximo en total.
- ▶ Sin bote.
- ▶ Sin bote, y máximo 7 pases.



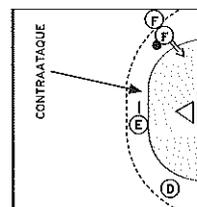
EJERCICIO 4

10'

Lanzamiento

Desde posiciones cercanas.

Todos los jugadores realizan desde la posición F, D y E 5 lanzamientos. Insistir en abrir el ángulo de lanzamiento desde las posiciones de extremo. También se hacen 5 lanzamientos de contraataque.



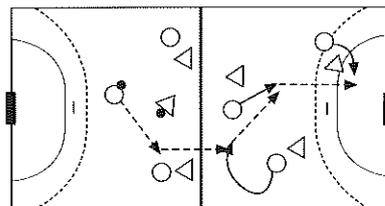
JUEGO 2

10'

Plantar el balón

Variantes:

- ▶ Hay que hacer por lo menos 6 pases antes de marcar un punto.
- ▶ No se puede repetir el pase.



PARTIDO 3

10'

Reglamento añadido:

- ▶ Si el ataque marca en menos de 4 pases, continúa en posesión del balón.
 - ▶ Hay que dar por lo menos 3 pases en la mitad de campo en que se recupera el balón.
 - ▶ No se puede repetir el pase.
- Alternar las reglas o combinarlas.

PARTIDO 4

10'

No se puede botar.

Se defiende en función del resultado del ataque anterior:

- ▶ Si se marca gol, se defiende individual en medio campo.
- ▶ Si no se marca gol, se defiende individual en todo el campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 33

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

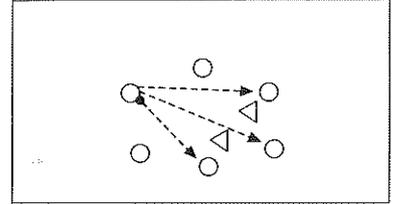
Cada uno con un balón cogido con las dos manos. Hay que intentar tocar la espalda de algún compañero con el balón que tenemos cogido. No se puede soltar el balón. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Interceptar

Rondo 6 x 2; no puede pasar bombeado ni al jugador de al lado. Si no se corta el balón, se cambia cada 30"-40". Exigir alta intensidad en los defensores. Insistir en que se orienten después de cada pase y que ataquen el balón cerca del receptor, no del pasador.

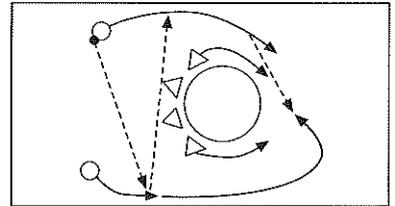


EJERCICIO 2

10'

Acoso

Dos atacantes intentan entrar, con el balón controlado, dentro de uno de los círculos del campo. Cuatro defensores intentan evitarlo usando exclusivamente el tronco (defensas con las manos en la nuca), sin poder interceptar los pases. Cambia a los 30".



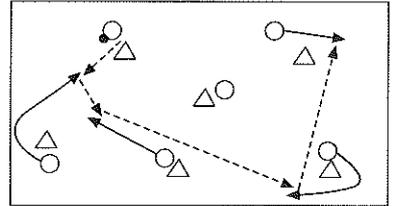
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el juego.
- El pase número 4 y el número 8 ha de recibirlos el mismo jugador.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería, uno de cada equipo, que paran en función de quién lance. Los porteros luchan para recuperar el balón después del lanzamiento y el que coja el balón, saca. El equipo que defiende puede atacar inmediatamente después de interceptar el balón. El jugador que lanza se cambia con su portero.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Lanzamientos de contraataque

Cada jugador realiza 4 lanzamientos de contraataque, saliendo en bote desde un área de 6 m y lanzando en la otra portería.



INICIACIÓN: SESIÓN 34

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Cada uno con 1 balón botándolo. Hay que intentar tocar la espalda de algún compañero con la mano libre. No se puede perder el bote del balón. ▶ 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>Marcaje y desmarque Jugamos 4 x 4 en un espacio de 10 x 10 aproximadamente, con 2 comodines fuera cada equipo. Variantes: ▶ Cada 4 pases uno debe ir al comodín. ▶ Los comodines no se defienden entre ellos. ▶ Los comodines se defienden. ▶ El que pasa a un comodín ocupa su lugar.</p>	
EJERCICIO 4	10'	<p>Juego de lanzamiento Dos equipos, distribuidos uno en cada medio campo. Hay que marcar gol, lanzando desde antes de llegar a medio campo, por encima de los adversarios que no pueden entrar en el área de 6 m. En el equipo que lanza tienen todos los balones. Se cuentan los goles y después lanza el otro equipo.</p>	
JUEGO 2	10'	<p>Plantar el balón Variantes: ▶ Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón antes de puntuar. ▶ Un mismo jugador no puede conseguir 2 tantos consecutivos.</p>	
PARTIDO 3	10'	<p>Reglamento añadido: ▶ Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el gol. ▶ El jugador que reciba el tercer pase ha de recibir el sexto y el noveno si se dan (si no se lanza antes). Alternar las reglas o combinarlas.</p>	
PARTIDO 4	10'	<p>No se puede botar. Se defiende en función del resultado del ataque anterior: ▶ Si se marca gol, se defiende individual en medio campo. ▶ Si no se marca gol, se defiende individual en todo el campo.</p>	
FASE FINAL	5'	<p>Lanzamiento de penaltis Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 35

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Cada uno 1 balón, botarlo saltando a pata coja. Molestarse sólo entre parejas.
Botar el balón normal, molestándose por tríos. ► 5'

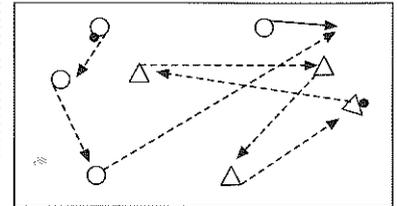
EJERCICIO 1

10'

Pase

Un balón cada 4 o 5 jugadores. Estáticos, establecer un orden de pases fijo. A partir de ahí, y sin perder el mismo orden en los pases, desplazarse:

- Andando.
- Al trote.
- En carrera rápida.
- Con cambio de ritmo a la señal.
- Con 2 balones.

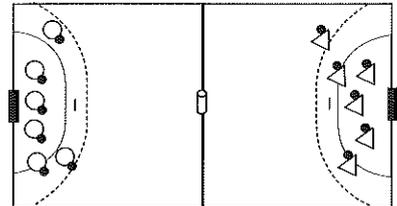


EJERCICIO 2

10'

Juego de lanzamiento

Dividimos el equipo en 2 equipos, que ocupan un área de 9 m cada uno. Un balón cada uno y un cono (o pelota de plástico desinflada) en el centro del campo. Desde dentro del área de 9 m y sin salir, a ver qué equipo toca 3 veces seguidas el cono, sin que el otro lo haga.



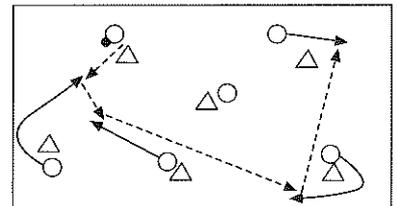
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes para la defensa (utilizar 2 cada vez):

- El equipo que ataca saca un jugador, y el que defiende lo hace en superioridad.
- En igualdad, el equipo que ataca debe hacer 2 pases cortos y 3 largos consecutivamente.
- Si los defensas tocan al jugador con balón, recuperan.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería, uno de cada equipo, que paran en función de quién lance. Los porteros luchan para recuperar el balón después del lanzamiento y el que coja el balón, saca. El equipo que defiende puede atacar inmediatamente después de interceptar el balón. El jugador que lanza se cambia con su portero.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Cada jugador coge carrera botando el balón y antes de llegar a medio campo lanza a portería, en salto, intentando marcar gol sin que el balón toque el suelo. Cuatro lanzamientos cada uno.



INICIACIÓN: SESIÓN 36

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Con un balón por cada 4, hacer pases en desplazamiento manteniendo siempre el mismo orden de pase. Los equipos actúan mezclados sin interceptación. ► 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>Portero Todos los jugadores en la línea de 9 m. A la señal el primero lanza con 2 o 3 pasos, luego el segundo... Ir cambiando el orden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ► De derecha a izquierda. ► De izquierda a derecha. ► Alternativamente uno de cada lado. ► Aleatoriamente... 	
EJERCICIO 4	10'	<p>Ejercicio continuo de 3 x 2 Ataca un trío (A) contra 2 defensas de otro trío (B). Cuando acaba este 3 x 2, el compañero del trío B pone en juego un balón y se dirigen los tres a atacar en el otro campo contra la pareja del trío (C). Siempre se juega con el balón exterior, aunque se intercepte el de juego. Exigir alta intensidad en el ejercicio.</p>	
JUEGO 2	10'	<p>Plantar el balón Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Se pueden hacer 7 pases como máximo. ► Hay que hacer 6 pases como mínimo. 	
PARTIDO 3	10'	<p>Reglamento añadido:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Si se toca al jugador que lleva el balón, cambio de posesión. ► Máximo 8 pases. ► Interceptar vale 1 punto. <p>Alternar las reglas o combinarlas.</p>	
PARTIDO 4	10'	<p>No se puede botar. Se defiende en función del resultado del ataque anterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Si se marca gol, se defiende individual en medio campo. ► Si no se marca gol, se defiende individual en todo el campo. 	
FASE FINAL	5'	<p>Lanzamiento de penaltis Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 37

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Un balón cada pareja, hacerse pases intentando conseguir:
 ► 10 pases en 15".
 ► 20 pases en 30". ► 5'

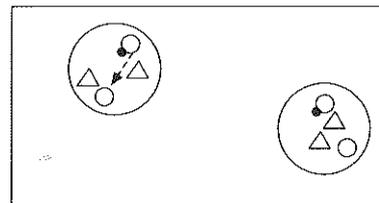
EJERCICIO 1

10'

Disuasión de la recepción

Dos defensas intentan evitar que dos atacantes se pasen el balón. Jugar dentro de un espacio muy reducido como uno de los círculos pintados en el campo, o como en el espacio entre las líneas de 6 y 9 m:

- Sólo interceptar con las manos, no se puede tocar corporalmente.
- Sólo interceptar con el tronco; si el balón toca el suelo se recupera.



EJERCICIO 2

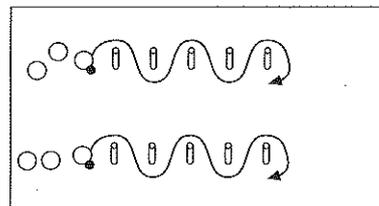
10'

Bote

Relevos entre 2 o 3 equipos, sorteando obstáculos como conos, sillas, bolsas...

Variantes:

- Ida y vuelta.
- Ida eslálom, vuelta normal.
- Bote con 2 balones.
- Un balón en bote, otro conducido con los pies.
- Eslálom con defensa molestando.



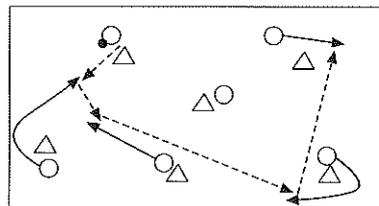
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes (alternar el uso del espacio: todo el campo, sólo 6 m, medio campo...):

- Jugar a completar 6, 8 o 10 pases.
- Los defensas no pueden usar las manos para interceptar, pero si el balón toca el suelo, cambio de posesión.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros, para sacar.

Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe hacer 6 pases antes de poder lanzar a portería.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Contraataque por parejas

Con 1 balón por cada pareja, cruzar el campo pasándose de área a área, y lanza 1 vez cada uno. Cada jugador lanza 4 veces.



INICIACIÓN: SESIÓN 38

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Grupos de 4, con 2 balones. Pasárselos por orden intentando hacer:
 ► 10 pases en 15".
 ► 20 pases en 30". ► 5'

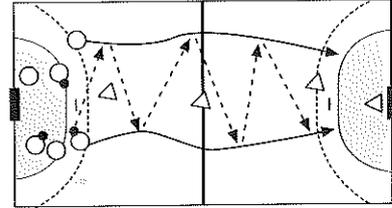
EJERCICIO 3

10'

2 x 1

Resolver diferentes situaciones de 2 x 1 a lo largo del campo, con diferentes órdenes, y acabar con lanzamiento.

- 1 bote máximo por posesión.
- 3 botes máximo en total.
- Sin bote.
- Sin bote, y máximo 7 pases.



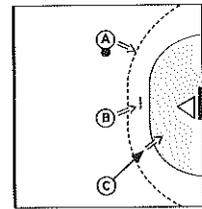
EJERCICIO 4

10'

Lanzamiento

Desde posiciones más lejanas y centradas. Todos los jugadores realizan desde la posición A, B y C 5 lanzamientos. Después del lanzamiento hay que caer y frenarse sin llegar a pisar en área de 6 m por el impulso.

También se lanza partiendo de estas posiciones y acabando en 6 m, en salto.



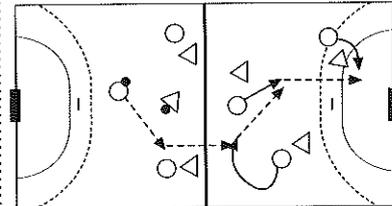
JUEGO 2

10'

Plantar el balón

Variantes:

- Los pases múltiples de 3 debe recibirlos siempre el mismo jugador.
- Hay que hacer por lo menos 4 pases en el medio campo en que se recupera el balón antes de anotar.



PARTIDO 3

10'

Reglamento añadido:

- Los defensas no pueden interceptar, pero si el balón toca el suelo, cambio de posesión.
- No se puede repetir el pase.
- Un mismo jugador no puede marcar 2 goles consecutivos.

Alternar las reglas o combinarlas.

PARTIDO 4

10'

No se puede botar.

Se defiende en función del resultado del ataque anterior:

- Si se marca gol, se defiende individual en medio campo.
- Si no se marca gol, se defiende individual en todo el campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 39

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

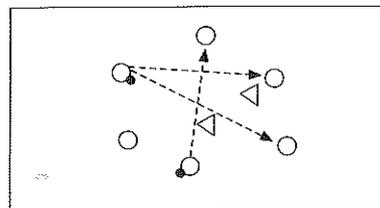
- Pases por parejas en desplazamiento.
- Reducir progresivamente el espacio.
 - Cambiar el ritmo de los desplazamientos.
 - Alternar la mano de pase. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Interceptar

Rondo 6 x 2; no puede pasar bombeado ni al jugador de al lado. Si no se corta el balón, se cambia cada 30"-40". Poner 2 balones en juego. Sólo se puede poseer 1 balón. Si se reciben 2, el último pasador se pone en el centro.

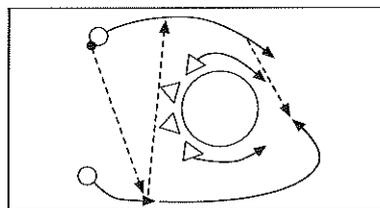


EJERCICIO 2

10'

Acoso

Dos atacantes intentan entrar, con el balón controlado, dentro de uno de los círculos del campo. Cuatro defensores intentan evitarlo usando exclusivamente el tronco (defensas con las manos en la nuca), sin poder interceptar los pases. Cambio a los 40".

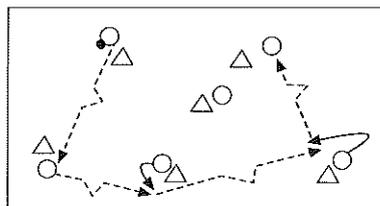


JUEGO 1

10'

Los 10 pases

- Variantes (utilizar 2 cada vez):
- Hay que hacer todos los pases en bote.
 - El equipo que ataca debe hacer 2 pases cortos y 3 largos consecutivamente...
 - Todos los jugadores han de tocar el balón.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario. Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros, para sacar (el primero que coge el balón, saca). Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe hacer 6 pases antes de poder lanzar a portería.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Lanzamientos de contraataque

Cada jugador realiza 4 lanzamientos de contraataque, saliendo en bote desde un área de 6 m y lanzando en la otra portería desde la línea de 9 m.



INICIACIÓN: SESIÓN 40

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Con 1 balón por cada 4, hacer pases en desplazamiento manteniendo siempre el mismo orden de pase. Los equipos actúan mezclados sin interceptación. Si el balón toca el suelo, 3 abdominales. ► 5'

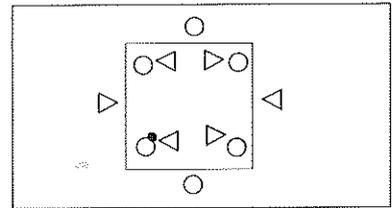
EJERCICIO 3

10'

Marcaje y desmarque

Jugamos 4 x 4 en un espacio de 10 x 10 aproximadamente, con 2 comodines fuera cada equipo. Variantes:

- Cada 4 pases uno debe ir al comodín.
- Los comodines no se defienden entre ellos.
- Los comodines se defienden.
- El que pasa a un comodín ocupa su lugar.

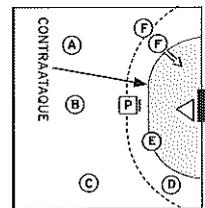


EJERCICIO 4

10'

Rueda de lanzamiento

Todos los jugadores lanzan desde la posición F, si marcan gol lanzan desde A, luego B, etc. Orden: F, A, B, C, D, E, penalti y, finalmente, contraataque.



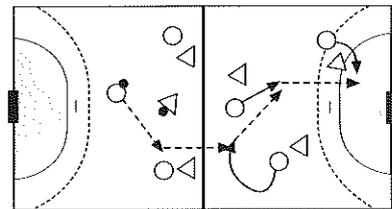
JUEGO 2

10'

Plantar el balón

Variantes:

- Sólo puede marcar el receptor de un pase par.
- Si el balón toca el suelo, cambio de posesión.



PARTIDO 3

10'

Reglamento añadido:

- Hay que hacer todos los pases en bote.
 - Sólo puede marcar el receptor de un pase múltiplo de 3.
 - Si marca gol un jugador que no había marcado, vale doble.
- Alternar las reglas o combinarlas.

PARTIDO 4

10'

No se puede botar.

Se defiende en función del resultado del ataque anterior:

- Si se marca gol, se defiende individual en medio campo.
- Si no se marca gol, se defiende individual en todo el campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 41

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Dos balones cada pareja:
Cogidos por una mano, botar los 2 balones, cada uno con su mano libre.
Estático, desplazamiento, con competición. ► 5'

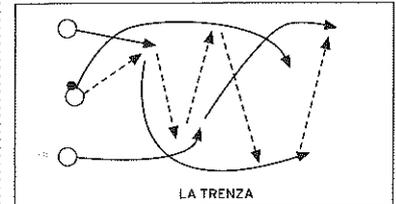
EJERCICIO 1

10'

Pase

Por tríos, cada trío 1 balón. Pases cruzando el campo de área a área.

- Llegar en 6, 5, 4 pases exactos.
- Pases haciendo «la trenza».
- De los 3, 1 defiende y los otros 2 atacan.
- Llegar con 4, 5, 6 pases exactos.
- Cada 2 oleadas, cambiar roles.
- Al llegar, lanzamiento a portería.



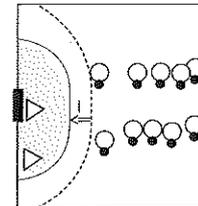
EJERCICIO 2

10'

Portero

Los jugadores se acercan, por parejas, con un balón en la mano cada uno, pero sólo lanza uno de ellos (quedan de acuerdo antes, o lo indica el entrenador desde detrás de la portería). Variantes:

- Deben lanzar recto (sin cruzar el lanzamiento).
- Deben lanzar cruzado.
- Lanzas libre.



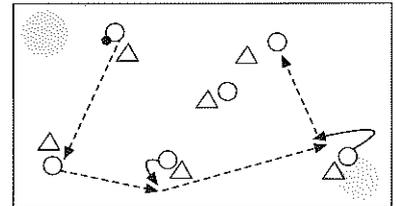
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar 2 cada vez):

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el juego.
- El pase número 4 y el número 8 ha de recibirlos el mismo jugador (designar el jugador de antemano).
- Hay que dar el pase número 5 y el número 10 en dos esquinas opuestas del campo.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.
Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros para sacar.
Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe hacer 6 pases antes de poder lanzar a portería.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Comentario con los jugadores sobre los dos tipos de desmarque: profundidad y apoyo, y la importancia de que el jugador con balón siempre tenga las dos opciones de pase.



INICIACIÓN: SESIÓN 42

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Juego de pillar

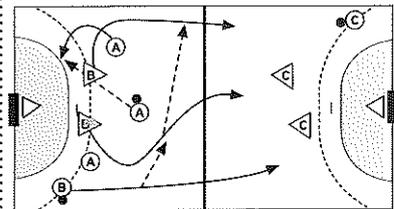
Todos botan 1 balón excepto los 3 que paran. Cuando tocan a alguien éste les entrega su balón. ► 5'

EJERCICIO 3

10'

Ejercicio continuo de 3 x 2

Ataca un trío (A) contra 2 defensas de otro trío (B). Cuando acaba este 3 x 2, el compañero del trío B pone en juego un balón y se dirigen los 3 a atacar en el otro campo contra la pareja del trío (C). Siempre se juega con el balón exterior, aunque se intercepte el de juego. Exigir alta intensidad en el ejercicio.



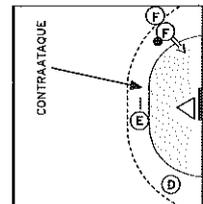
EJERCICIO 4

10'

Lanzamiento

Desde posiciones cercanas.

Todos los jugadores realizan desde la posición F, D y E 5 lanzamientos. Insistir en abrir el ángulo de lanzamiento desde las posiciones de extremo. También se hacen 5 lanzamientos de contraataque.



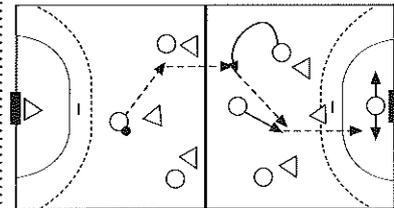
JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variantes:

- El último pase debe hacerse con la mano no dominante.
- Todos los jugadores han de tocar el balón antes de poder anotar.



PARTIDO 3

10'

Reglamento añadido:

- Los pases en campo propio deben hacerse con la mano no dominante.
- Hay que lanzar entre el 5.º y el 10.º pase. Alternar las reglas o combinarlas.

PARTIDO 4

10'

Bote unitario.

Se defiende en función del resultado del ataque anterior:

- Si se marca gol, se defiende en zona.
- Si no se marca gol, se defiende individual en medio campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 43

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

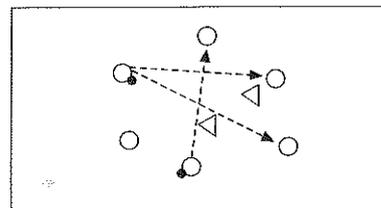
Dos balones por pareja, trabaja uno, el otro mira. Uno bota con los 2 balones a la vez y cuando pierde el bote de alguno, cambio y trabaja el otro. Estático y caminando. ▶ 5'

EJERCICIO 1

10'

Interceptar

Rondo 6 x 2; no puede pasar bombeado ni al jugador de al lado. Si no se corta el balón, se cambia cada 30"-40". Poner 2 balones en juego. Sólo se puede poseer 1 balón. Si se reciben 2, el último pasador se pone en el centro. Si un defensor toca al jugador con balón, se cambia con él.

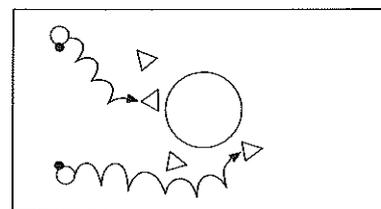


EJERCICIO 2

10'

Acoso

Un atacante, botando, intenta entrar, con el balón controlado, dentro de uno de los círculos del campo. Dos defensores intentan evitarlo usando exclusivamente el tronco (defensas con las manos en la nuca). Los defensas no pueden quitar el balón mientras lo bota, sólo acosar e intentar provocar falta de ataque con el tronco.



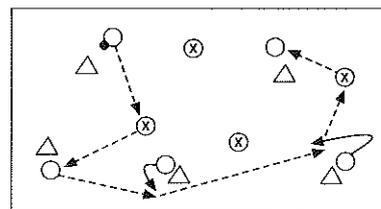
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Hacer 3 equipos. El equipo que «descansa» colabora con:

- ▶ El ataque, y hace de apoyo pero sus recepciones no cuentan hasta las 10.
- ▶ La defensa, y molestan a los atacantes pero no pueden interceptar el balón con las manos.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario. Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros, para sacar. Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe realizar 6 pases antes de poder lanzar a portería.

PARTIDO 2

10'

- ▶ Defensa individual.
- ▶ Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Lanzamientos de contraataque

Cada jugador realiza 4 lanzamientos de contraataque, saliendo en bote desde un área de 6 m y lanzando en la otra portería.



INICIACIÓN: SESIÓN 44

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar 1 x 1 cada uno botando un balón. Uno debe intentar llegar desde el medio campo hasta el área de 6 m, sin que el otro le toque. No perder el control del bote. ► 5'

EJERCICIO 3

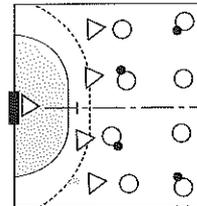
10'

2 x 2 en mitad de medio campo

Pase libre con bote unitario, hasta acabar con lanzamiento. Defensa individual. Una pareja defiende hasta que consigue 5 puntos:

- No gol = 1 punto.
- Interceptar = 2 puntos.

Las parejas atacantes se van alternando.

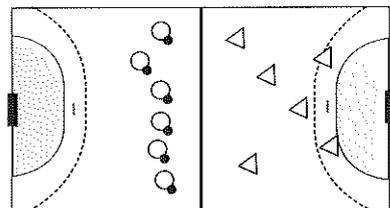


EJERCICIO 4

10'

Juego de lanzamiento

Dos equipos, distribuidos uno en cada medio campo. Hay que marcar gol, lanzando desde antes de llegar a medio campo, por encima de los adversarios que no pueden entrar en el área de 6 m. El equipo que lanza tiene todos los balones. Se cuentan los goles y después lanza el otro equipo.

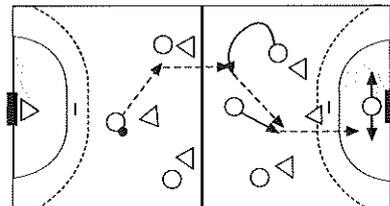


JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variante: Hacemos 3 equipos (A, B, C), y jugamos partidillos libres de 3'. Juegan todos contra todos (A x B, B x C, A x C) y se suman los tantos de los 2 partidos que juega cada equipo.



PARTIDO 3

10'

Reglamento añadido:

Dos jugadores de cada equipo llevan una gorra o una cinta de pelo:

- Si marcan esos jugadores, el gol vale doble.
- Si se toca a esos jugadores cuando tienen el balón, cambio de posesión.

Cambiar esos jugadores cada 2 o 3 jugadas.

Alternar las reglas o combinarlas.

PARTIDO 4

10'

Bote unitario.

Se defiende en función del resultado del ataque anterior:

- Si se marca gol, se defiende en zona.
- Si no se marca gol, se defiende individual en medio campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 45

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Pillar; paran 2 o 3, los que paran llevan un balón adaptado en una mano. Cuando tocamos a alguien, le entregamos el balón. ► 5'

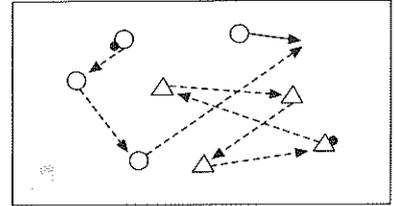
EJERCICIO 1

10'

Pase

Un balón cada 4 o 5 jugadores. Establecer un orden de pases fijo y sin perder ese orden, desplazarse de diferentes formas y cambios de ritmo. Variar las acciones después pasar y antes de volver a recibir:

- Hacer un giro, 2 saltos de rodillas al pecho, 5 apoyos de skipping, 5 zancadas de sprint, etc.
- Introducir 2 balones.

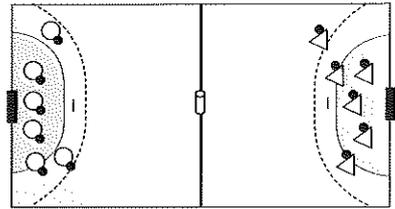


EJERCICIO 2

10'

Juego de lanzamiento

Dividimos el equipo en 2 grupos, que ocupan un área de 9 m cada uno. Un balón cada uno y un cono (o pelota de plástico desinflada) en el centro del campo. Desde dentro del área de 9 m y sin salir, a ver qué equipo toca 2 veces seguidas el cono, sin que el otro lo haga. Cada vez gana 1 punto.



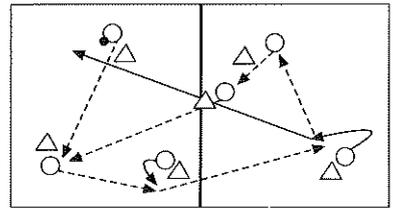
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- Hay que dar todos los pases pares en bote, y los impares sin bote.
- El mismo jugador que reciba el pase número 3 debe recibir el 6.º y el 9.º.
- Hay que dar los 5 primeros pases en una mitad del campo y los otros 5 en la otra.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros, para sacar.

Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe cruzar la línea de medio campo y después ya puede atacar de nuevo hacia la misma portería.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Cada jugador coge carrera botando el balón y antes de llegar a medio campo lanza a portería, en salto, intentando marcar gol sin que el balón toque el suelo. Cuatro lanzamientos cada uno.



INICIACIÓN: SESIÓN 46

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Jugar a plantar el balón, en 3 x 3. Bote unitario. Cada vez debe plantar un jugador diferente. ► 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>Marcaje y desmarque Jugamos 4 x 4 en todo el espacio de ataque. Reglas: ► Defensa individual. ► Bote unitario. ► Sólo puede marcar el receptor de un pase par. Cambio de defensas al 4.º no gol.</p>	
EJERCICIO 4	10'	<p>Portero Todos los jugadores en la línea de 9 m. A la señal el primero lanza con 2 o 3 pasos, luego el segundo... Ir cambiando el orden: ► De derecha a izquierda. ► De izquierda a derecha. ► Alternativamente uno de cada lado. ► Aleatoriamente...</p>	
JUEGO 2	10'	<p>Balón-torre Variantes: ► Pueden hacerse 7 pases como máximo. ► En lugar de una torre móvil, colocamos 2 torres que sólo pueden moverse 1 paso a cada lado.</p>	
PARTIDO 3	10'	<p>Reglamento añadido: Dos jugadores de cada equipo llevan una gorra o una cinta de pelo: ► Esos jugadores no pueden marcar gol. ► Si se toca a esos jugadores cuando tienen el balón, cambio de posesión. Cambiar esos jugadores cada 2 o 3 jugadas. Alternar las reglas o combinarlas.</p>	
PARTIDO 4	10'	<p>Bote unitario. Se defiende en función del resultado del ataque anterior: ► Si se marca gol, se defiende en zona. ► Si no se marca gol, se defiende individual en medio campo.</p>	
FASE FINAL	5'	<p>Lanzamiento de penaltis Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 47

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Pases por parejas

Después de 5 pases se tiene que hacer una flexión de brazos o una flexión de piernas o una flexión abdominal. ► 5'

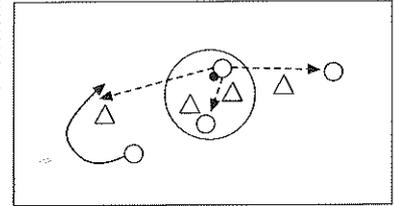
EJERCICIO 1

10'

Disuasión de la recepción

4 x 4: los defensas intentan evitar que los atacantes se pasen el balón. No se puede molestar al que tiene el balón. Un 2 x 2 dentro de un círculo y el otro 2 x 2 fuera.

- Sólo interceptar con las manos, no se puede tocar corporalmente.
- Sólo interceptar con el tronco, si el balón toca el suelo se recupera.



EJERCICIO 2

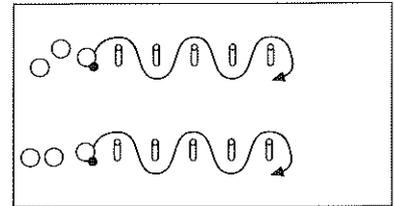
10'

Bote

Relevos entre 2 o 3 equipos, sorteando obstáculos como conos, sillas, bolsas...

Variantes:

- Ida y vuelta.
- Ida eslálom, vuelta normal.
- Bote con 2 balones.
- Un balón en bote, otro conducido con los pies.
- Eslálom con defensa molestando.



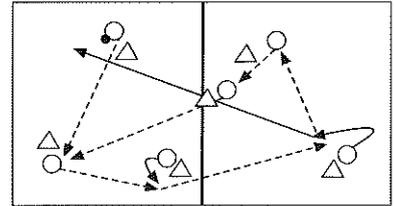
JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Variantes (utilizar sólo 1 cada vez):

- Todos los jugadores del equipo deben tocar el balón para que valga el juego.
- El pase número 5 y el número 10 han de recibirse en dos esquinas opuestas del campo.
- Si los defensas tocan al jugador que tiene el balón, recuperan el balón.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros, para sacar.

Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe cruzar la línea de medio campo y después ya puede atacar de nuevo hacia la otra portería.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Contraataque por parejas

Un balón cada pareja, cruzar el campo pasándose el balón de área a área, y lanza 1 vez cada uno. Cada jugador lanza 4 veces.



INICIACIÓN: SESIÓN 48

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

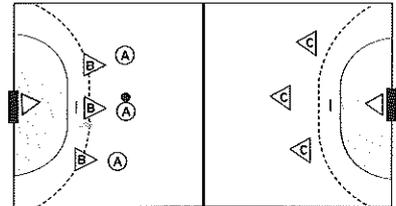
Pases por tríos sin salir del área de 9 m. Después de 15 pases se tiene que correr, pasándose el balón hasta la otra área de 9 m y seguir haciéndose los pases ahí. ► 5'

EJERCICIO 3

10'

Ejercicio continuo de 3 x 3

Ataca un trío (A) contra otro trío (B). Cuando acaba este 3 x 3, el portero pone en juego un balón y se dirigen los 3 a atacar en el otro campo contra el trío (C). Si se intercepta el balón de juego, se ataca inmediatamente hacia la otra portería. Exigir alta intensidad en el ejercicio.

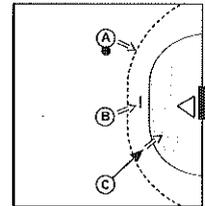


EJERCICIO 4

10'

Lanzamiento

Desde posiciones más lejanas y centradas. Todos los jugadores realizan desde la posición A, B y C 5 lanzamientos. Después del lanzamiento hay que caer y frenarse sin llegar a pisar en área de 6 m por el impulso. También se lanza partiendo de estas posiciones y acabando en 6 m, en salto.



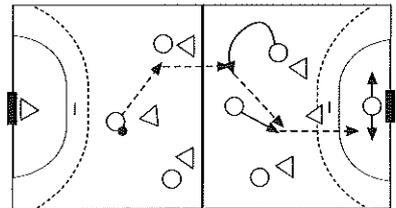
JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variantes:

- Sólo puede anotar un receptor de un pase múltiplo de 3.
- No se puede repetir el pase.



PARTIDO 3

10'

Reglamento añadido:

Dos jugadores de cada equipo llevan una gorra o una cinta de pelo:

- Si marcan esos jugadores, el gol vale doble.
- Si se les toca cuando tienen el balón, cambio de posesión.

Cambiar esos jugadores cada 2 o 3 jugadas. Alternar las reglas o combinarlas.

PARTIDO 4

10'

Bote unitario.

Se defiende en función del resultado del ataque anterior:

- Si se marca gol, se defiende en zona.
- Si no se marca gol, se defiende individual en medio campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 49

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

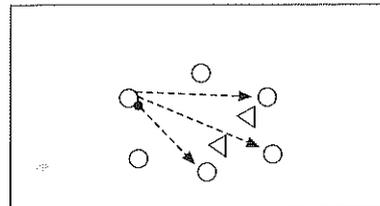
- Cada uno con 1 balón en la mano. Por parejas intentar tocar la espalda de la pareja con la mano libre.
- Corriendo.
 - Botando el balón. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Interceptar

Rondo 6 x 2; no puede pasar bombeado ni al jugador de al lado. Si no se corta el balón, se cambia cada 30"-40". Exigir alta intensidad en los defensores. Insistir en que se orienten después de cada pase y que ataquen el balón cerca del receptor, no del pasador.

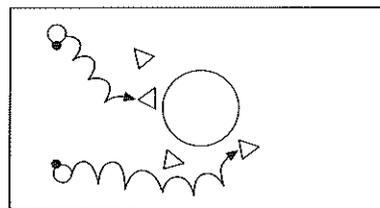


EJERCICIO 2

10'

Acoso

Un atacante, botando, intenta entrar, con el balón controlado, dentro de uno de los círculos del campo. Dos defensores intentan evitarlo usando exclusivamente el tronco (defensas con las manos en la nuca). Los defensas no pueden quitar el balón mientras lo bota, sólo acosar e intentar provocar falta de ataque con el tronco.

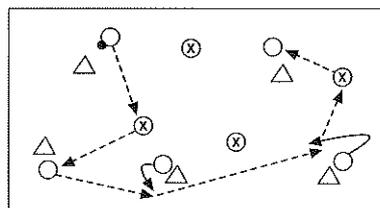


JUEGO 1

10'

Los 10 pases

Hacer 3 equipos. El equipo que «descansa» colabora con el ataque, y dos de sus jugadores hacen de apoyo, pero sus recepciones no cuentan hasta las 10.
► Introducir reglas añadidas libremente.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.
Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros, para sacar.
Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe cruzar la línea de medio campo y después ya puede atacar de nuevo hacia la misma portería.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Lanzamientos de contraataque

Cada jugador realiza 4 lanzamientos de contraataque, saliendo en bote desde un área de 6 m y lanzando en la otra portería desde la línea de 9 m.



INICIACIÓN: SESIÓN 50

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

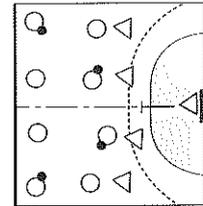
ADAPTACIÓN

Pases por parejas, cada 5 pases buenos nos alejamos un paso hacia atrás. Si el balón cae al suelo, nos acercamos un paso adelante y seguimos el ciclo. ▶ 5'

EJERCICIO 3

10'

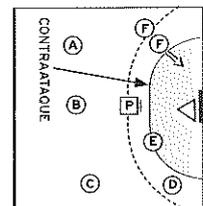
2 x 2 en mitad de medio campo.
Pase libre con bote unitario, hasta acabar con lanzamiento. Defensa individual.
Una pareja defiende hasta que consigue 5 puntos:
▶ No gol = 1 punto.
▶ Interceptar = 2 puntos.
Las parejas atacantes se van alternando.



EJERCICIO 4

10'

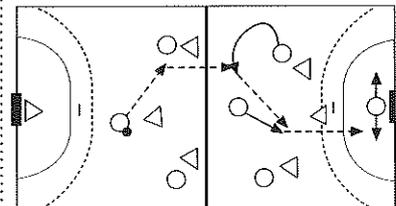
Rueda de lanzamiento
Todos los jugadores lanzan desde la posición F, si marcan gol lanzan desde A, luego B, etc.
Orden: F, A, B, C, D, E, penalti y, finalmente, contraataque. Gana el que marque gol desde todas las posiciones.



JUEGO 2

10'

Balón-torre
Variante: Hacemos 3 equipos. Juegan 2 equipos y el otro descansa. Cuando un equipo consigue 3 tantos sigue jugando y el otro sale. El equipo que entra gana 1-0 y tiene posesión del balón.



PARTIDO 3

10'

Reglamento añadido:
Dos jugadores de cada equipo llevan una gorra o una cinta de pelo:
▶ Esos jugadores no pueden marcar gol.
▶ Si se toca a esos jugadores cuando tienen el balón, cambio de posesión.
Cambiar esos jugadores cada 2 o 3 jugadas.
Alternar las reglas o combinarlas.

PARTIDO 4

10'

Bote unitario.
Se defiende en función del resultado del ataque anterior:
▶ Si se marca gol, se defiende en zona.
▶ Si no se marca gol, se defiende individual en medio campo.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 51

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Juego del rey

Por parejas, botando 1 balón cada uno.

Además del bote, insistir en la actuación del otro brazo. Cambio cada 30". ► 5'

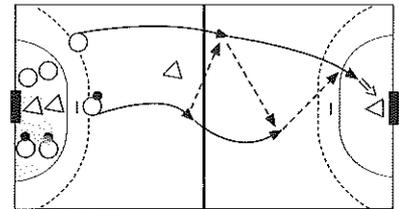
EJERCICIO 1

10'

Pase

Por tríos, cada trío 1 balón. Pases cruzando el campo de área a área.

- Llegar en 6, 5, 4 pases exactos.
- Pases haciendo «la trenza».
- De los 3, 1 defiende y los otros 2 atacan.
- Llegar con 4, 5, 6 pases exactos.
- Cada 2 oleadas, cambiar roles.
- Al llegar, lanzamiento a portería.



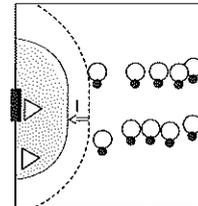
EJERCICIO 2

10'

Portero

Los jugadores se acercan, por parejas, con 1 balón en la mano cada uno, pero sólo lanza 1 de ellos (quedan de acuerdo antes, o lo indica el entrenador desde detrás de la portería). Variantes:

- Deben lanzar recto (sin cruzar el lanzamiento).
- Deben lanzar cruzado.
- Lanzan libre.



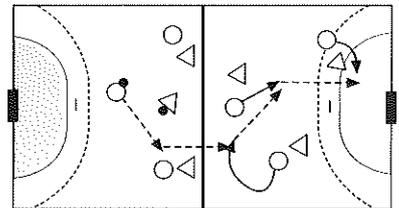
JUEGO 1

10'

Plantar el balón

Variantes:

- El equipo que anota sigue atacando pero ahora hacia el otro espacio de anotación.
- En el campo de ataque se pueden dar 4 pases como máximo.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros, para sacar.

Al recuperar el balón, el equipo que ataca debe cruzar la línea de medio campo y después ya puede atacar de nuevo hacia la otra portería.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Comentario con los jugadores sobre la importancia de crear espacio en ataque, vaciando el espacio de culminación, para que lo aprovechen otros compañeros.



INICIACIÓN: SESIÓN 52

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Juego del espejo

Por parejas, botando 1 balón cada uno.

Además del bote, insistir en la actuación del otro brazo. Cambio cada 30". ▶ 5'

EJERCICIO 3

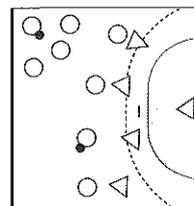
10'

Marcaje y desmarque

Jugamos 4 x 4 en todo el espacio de ataque.

Reglas:

- ▶ Defensa individual.
- ▶ Bote unitario.
- ▶ Sólo puede marcar el receptor de un pase par.
- ▶ Cambio de defensas al cuarto ataque que no acabe en gol.



EJERCICIO 4

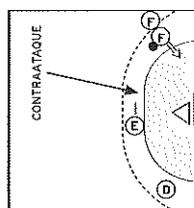
10'

Lanzamiento

Desde posiciones cercanas.

Todos los jugadores realizan desde la posición F, D y E 5 lanzamientos. Insistir en abrir el ángulo de lanzamiento desde las posiciones de extremo.

También se hacen 5 lanzamientos de contraataque.



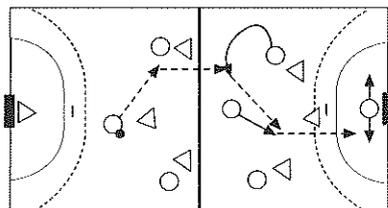
JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variantes:

- ▶ Si se anota en 4 pases o menos, entonces el equipo vuelve a sacar desde su campo.
- ▶ Hay que hacer todos los pases (incluido el último) en bote.



PARTIDO 3

10'

Consignas para el juego:

Ataque:

- ▶ Cuando paso, me alejo de balón para crear espacio.
- ▶ Hago un desmarque en profundidad y uno de apoyo alternativamente.

Defensa:

- ▶ Defensa individual, sin ayudas.

PARTIDO 4

10'

Partido libre.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 53

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

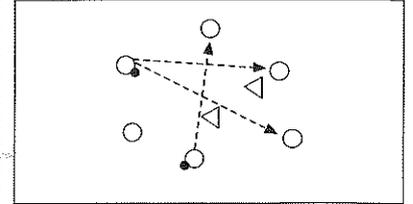
Por parejas, evitar que uno llegue a un espacio determinado tocándolo con el tronco. Los dos con las manos en la nuca.
Cambio de papel cada 30". ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Interceptar

Rondo 6 x 2; no se puede pasar bombeado ni al jugador de al lado. Si no se corta el balón, se cambia cada 30"-40". Poner 2 balones en juego. Sólo se puede poseer 1 balón. Si se reciben 2, el último pasador se pone en el centro.



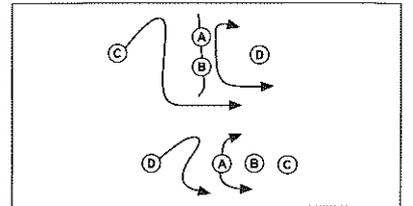
EJERCICIO 2

10'

Acoso

A y B están cogidos de las manos e impiden usando exclusivamente el tronco para chocar que C toque a D. Cambio cada 30".

Variante: A, B y C están en fila india, cogidos de los hombros, mirando de frente a D. Tienen que evitar que D toque la espalda de C. Cada 30", cambio.



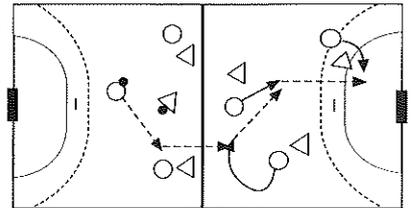
JUEGO 1

10'

Plantar el balón

Variantes:

- En cada posesión de equipo sólo pueden hacerse 2 pases hacia atrás.
- Sólo se puede anotar después de una repetición de pase.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros para sacar.

Si el equipo recupera el balón en el primer o segundo pase después de perderlo, puede atacar directamente a portería. Si lo hace más tarde, primero debe cruzar la línea de medio campo y después puede volver a atacar.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Lanzamientos de contraataque

Cada jugador realiza 4 lanzamientos de contraataque, saliendo en bote desde un área de 6 m y lanzando en la otra portería.



INICIACIÓN: SESIÓN 54

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Por parejas, uno bota 2 balones y el otro bota 1 balón. Este último debe intentar conseguir el control de los 2 balones, y ser él el que bota con 2 balones. ▶ 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>Ejercicio continuo de 3 x 3 Ataca un trío (A) contra otro trío (B). Cuando acaba este 3 x 3, el portero pone en juego un balón y se dirigen los tres a atacar en el otro campo contra un tercer trío (C). Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Máximo 8 pases. ▶ Hay que hacer por lo menos un cruce. ▶ No se puede repetir el pase. 	
EJERCICIO 4	10'	<p>Juego de lanzamiento Dos equipos, distribuidos uno en cada campo. Hay que marcar gol, lanzando desde antes de llegar a medio campo, por encima de los adversarios que no pueden entrar en el área de 6 m. El equipo que lanza tiene todos los balones. Se cuentan los goles y después lanza el otro equipo.</p>	
JUEGO 2	10'	<p>Balón-torre Variantes (jugar con 2 de las 3 variantes):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Bote unitario. ▶ Hay que hacer 6 pases antes de poder marcar tanto. ▶ Un mismo jugador no puede marcar hasta que lo haya hecho el resto del equipo. 	
PARTIDO 3	10'	<p>Consignas para el juego: Ataque: ▶ Cuando paso, me alejo del balón para crear espacio. ▶ Hago un desmarque en profundidad y uno de apoyo alternativamente. Defensa: ▶ Defensa individual, sin ayudas.</p>	
PARTIDO 4	10'	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Defensa individual. ▶ Bote unitario. 	
FASE FINAL	5'	<p>Lanzamiento de penaltis Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 55

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Un balón cada uno. Botar el balón dentro del área de 6 m sin perder el control. A la señal ir corriendo sin dejar de botar hasta la otra área y continuar. ► 5'

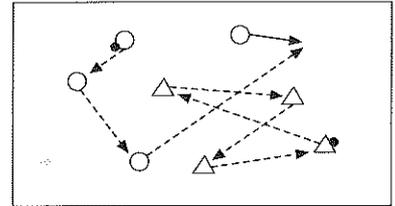
EJERCICIO 1

10'

Pase

Un balón cada 4 o 5 jugadores. Establecer un orden de pases fijo y, sin perder ese orden, desplazarse de diferentes formas y hacer cambios de ritmo. Variar las acciones, después pasar y antes de volver a recibir:

- Correr de espaldas, hacer una flexión de brazos, molestar el siguiente pase, etc.
- Introducir 2 balones.

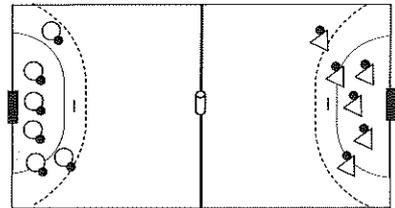


EJERCICIO 2

10'

Juego de lanzamiento

Hacemos 2 equipos, con 1 balón cada jugador. Colocamos 1 caja de cartón (o pelota de plástico desinchada) en el centro del campo. Desde dentro del área de 9 m y sin salir, lanzamos tratando de tocar el balón. Gana el primer equipo que toque 4 veces la caja.

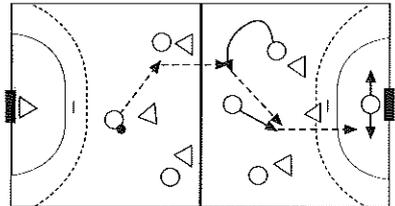


JUEGO 1

10'

Balón-torre

Variante: Hacemos 3 equipos, y jugamos partidillos libres de 3'. Juegan todos contra todos y se suman los tantos de los dos partidos que juega cada equipo.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario
Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros para sacar.
Si el equipo recupera el balón en el primer o segundo pase después de perderlo, puede atacar directamente a portería. Si lo hace más tarde, primero debe cruzar la línea de medio campo y después puede volver a atacar.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Cada jugador coge carrera botando el balón y antes de llegar a medio campo lanza a portería, en salto, intentando marcar gol sin que el balón toque el suelo. Cuatro lanzamientos cada uno.



INICIACIÓN: SESIÓN 56

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Repartir los jugadores en 2 equipos. Cada equipo se pasa 1 balón, y sin perder el control de éste debe intentar interceptar el del otro equipo. ▶ 5'

EJERCICIO 3	10'	<p>3 x 3 en la mitad de medio campo. Ataque: bote unitario. Defensa individual. Una pareja defiende hasta que consigue 5 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ No gol = 1 punto. ▶ Interceptar = 2 puntos. <p>Las parejas atacantes se van alternando. Insistir en que en ataque se ofrezcan desmarques de apoyo y desmarques profundos.</p>	
EJERCICIO 4	10'	<p>Portero Todos los jugadores en la línea de 9 m. A la señal el primero lanza con 2 o 3 pasos, luego el segundo... Ir cambiando el orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ De derecha a izquierda. ▶ De izquierda a derecha. ▶ Alternativamente uno de cada lado. ▶ Aleatoriamente... 	
JUEGO 2	10'	<p>Balón-torre Variantes (jugar con 2 de la 3):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sólo puede marcar el receptor de un pase impar. ▶ Hay que hacer por lo menos 4 pases en la mitad de campo en que se recupera el balón. ▶ No se puede repetir el pase. 	
PARTIDO 3	10'	<p>Consignas para el juego:</p> <p>Ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuando paso, me alejo del balón para crear espacio. ▶ Hago un desmarque en profundidad y uno de apoyo alternativamente. <p>Defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Defensa individual en medio campo, con ayudas y cambio de oponente. 	
PARTIDO 4	10'	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Defensa individual. ▶ Bote unitario. 	
FASE FINAL	5'	<p>Lanzamiento de penaltis Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.</p>	



INICIACIÓN: SESIÓN 57

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

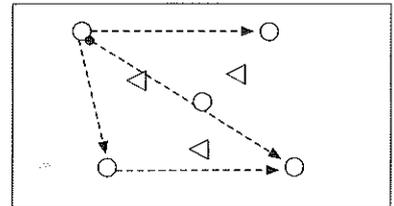
Ejercicio por tríos, 2 jugadores deben tocarse las manos, sin que el tercero llegue a tocarlos. Empezar separados 10 m con el que para en medio de ellos. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Disuadir-interceptar

Como un rondo, con un jugador en el centro, que debe recibir cada 4 o 5 pases. De los defensas uno se dedica a interceptar y los otros a disuadir.



EJERCICIO 2

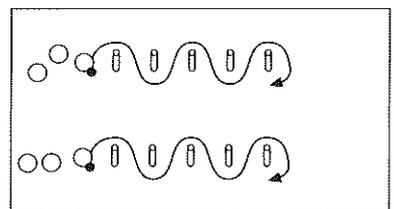
10'

Bote

Relevos entre 2 o 3 equipos, sorteando obstáculos como conos, sillas, bolsas...

Variantes:

- Ida y vuelta.
- Ida eslálom, vuelta normal.
- Bote con 2 balones.
- Un balón en bote, otro conducido con los pies.
- Eslálom con defensa molestando.



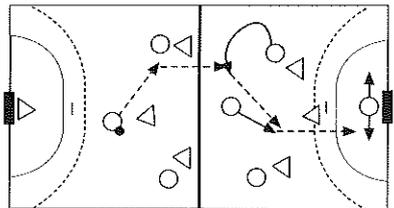
JUEGO 1

10'

Balón-torre

Variantes (jugar con 2 de la 3):

- Se pueden dar 7 pases como máximo.
- Los 2 últimos pases tienen que hacerse con la mano izquierda.
- Si tocan al jugador que lleva el balón, cambio de posesión.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros para sacar.

Si el equipo recupera el balón en el primer o segundo pase después de perderlo, puede atacar directamente a portería. Si lo hace más tarde, primero debe cruzar la línea de medio campo y después puede volver a atacar.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Contraataque por parejas

Un balón cada pareja, cruzar el campo pasándose el balón de área a área, y lanza 1 vez cada uno. Cada jugador lanza 4 veces.



INICIACIÓN: SESIÓN 58

Tiempo total ▶ 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Ejercicio por tríos, todos botando un balón. Dos jugadores deben tocarse las manos, sin que el tercero llegue a tocarlos. Empezar separados 10 m con el que para en medio de ellos. ▶ 5'

EJERCICIO 3

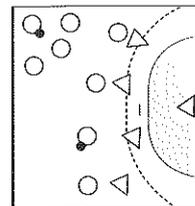
10'

Marcaje y desmarque

Jugamos 4 x 4 en todo el espacio de ataque.

Reglas:

- ▶ Defensa individual.
 - ▶ Bote unitario.
 - ▶ Si los defensas interceptan, pasan a ser atacantes y pueden lanzar.
- El equipo que lance y no consiga gol, pasa a defender.



EJERCICIO 4

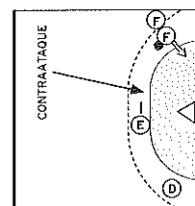
10'

Lanzamiento

Desde posiciones más lejanas y centradas.

Todos los jugadores realizan desde la posición A, B y C 5 lanzamientos. Después del lanzamiento hay que caer y frenarse sin llegar a pisar en área de 6 m por el impulso.

También se lanza partiendo de estas posiciones y acabando en 6 m, en salto.

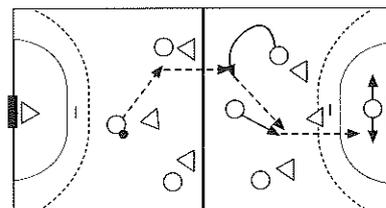


JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variante: Hacemos 3 equipos. Juegan 2 y el otro descansa. Cuando un equipo consigue 3 tantos sigue jugando y el otro sale. El equipo que entra gana 1-0 y tiene posesión del balón.



PARTIDO 3

10'

Consignas para el juego:

Ataque:

- ▶ Hago un desmarque en profundidad y uno de apoyo alternativamente.

Defensa:

- ▶ Defensa individual en medio campo, con ayudas y cambio de oponente.

PARTIDO 4

10'

- ▶ Defensa individual.
- ▶ Bote unitario.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



INICIACIÓN: SESIÓN 59

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

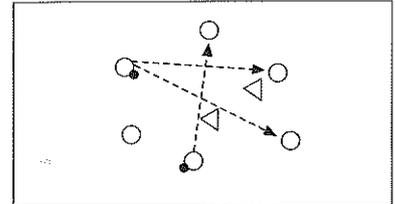
ADAPTACIÓN

- Carreras de relevos:
- Con un balón adaptado en cada mano, sin que caiga.
 - Botando los 2 balones. ► 5'

EJERCICIO 1

10'

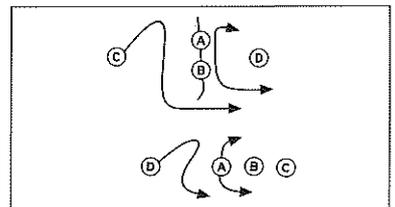
Interceptar
 Rondo 6 x 2; no puede pasar bombeado ni al jugador de al lado. Si no se corta el balón, se cambia cada 30"-40". Poner 2 balones en juego. Sólo se puede poseer 1. Si se reciben 2, el último pasador se pone en el centro. Si un defensor toca al jugador con balón, se cambia con él.



EJERCICIO 2

10'

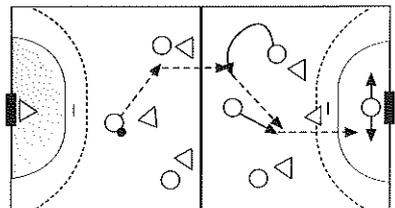
Acoso
 A y B están cogidos de las manos e impiden, usando exclusivamente el tronco para chocar, que C toque a D. Cambio cada 30".
 Variante: A, B y C están en fila india, cogidos de los hombros, dando frente a D. Tienen que evitar que D toque la espalda de C. Cada 30", cambio.



JUEGO 1

10'

Balón-torre
 Variantes:
 ► El último pase debe hacerse con la mano no dominante.
 ► Todos los jugadores han de tocar el balón antes de poder anotar.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área
 Defensa individual y bote unitario.
 Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros para sacar.
 Si el equipo recupera el balón en el primero o segundo pase después de perderlo, puede atacar directamente a portería. Si lo hace más tarde, primero debe cruzar la línea de medio campo y después puede volver a atacar.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Comentario y valoración con los jugadores sobre la temporada.



INICIACIÓN: SESIÓN 60

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Por parejas, pasarse el balón dentro del área de 9 m. Cada 10 pases cambiar de área. Durante el cambio no dejar de pasarse el balón. ► 5'

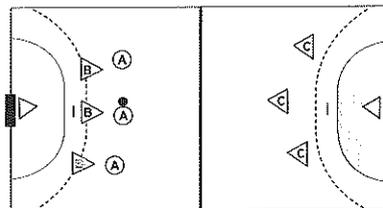
EJERCICIO 3

10'

Ejercicio continuo de 3 X 3

Ataca un trío (A) contra otro trío (B). Cuando acaba este 3 x 3, el portero pone en juego un balón y se dirigen los tres a atacar en el otro campo contra un tercer trío (C). Variantes:

- Máximo 8 pases.
- Hay que hacer por lo menos 1 cruce.
- No se puede repetir el pase.

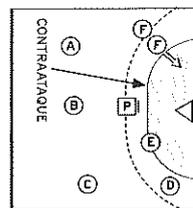


EJERCICIO 4

10'

Rueda de lanzamiento

Todos los jugadores lanzan desde la posición F, si marcan gol lanzan desde A, luego B, etc. Orden: F, A, B, C, D, E, penalti y, finalmente, contraataque. Gana el que marque gol desde todas las posiciones.



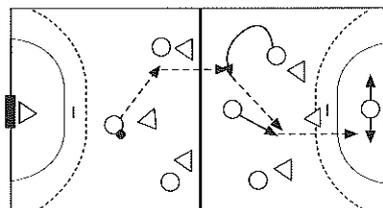
JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variantes (jugar con 2 de la 3):

- Si tocan al jugador que lleva el balón, cambio de posesión.
- Bote libre.
- Jugar con 2 torres cada equipo.



PARTIDO 3

10'

Consignas para el juego:

Ataque:

- Hago un desmarque en profundidad y uno de apoyo alternativamente.

Defensa:

- Defensa individual en medio campo, con ayudas y cambio de oponente.

PARTIDO 4

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario.

FASE FINAL

5'

Comentario y valoración con los jugadores sobre la temporada.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 1

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

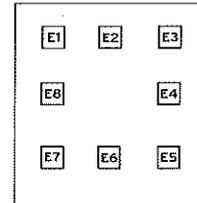
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 4 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



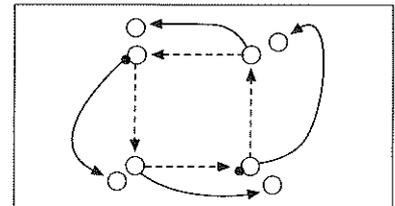
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Formar un cuadrado de 6-8 m de lado con 8 o 9 jugadores. Trabajo con 2 balones, alternando el orden de pase y el desplazamiento de los jugadores:

- Paso a la derecha, voy a la derecha.
- Paso a la derecha, voy a la izquierda.
- Paso en diagonal, voy a la derecha.

Posibilidad de condicionar el tipo de pase: salto, apoyo con finta, etc.



TÁCT. GRUPOS

30'

2 x 2 lateral - pivote.

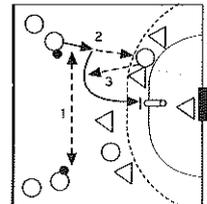
Recepción del balón lateral. Pedir a los jugadores que inicien con un pase y va, y luego continúen la acción.

2 x 2 central - pivote.

Recepción del balón desde un pasador situado como central.

2 x 2 extremo - pivote.

Recepción del balón desde la posición del lateral.



FASE FINAL

5'

Estiramientos dirigidos:

- Brazos.
- Tronco.
- Piernas.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 2

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Técnica de portero desde primera línea.

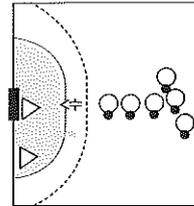
Lanzamientos ordenados a:

- La escuadra superior derecha.
- La escuadra superior izquierda.
- La escuadra inferior derecha.
- La escuadra inferior izquierda.

Lanzamientos alternativos a:

- Las dos escuadras superiores.
- Las dos escuadras inferiores.

Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



SISTEMA DEFENSA

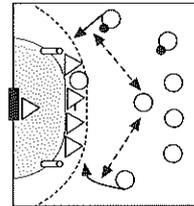
30'

4 x 4 en defensa 6:0

Grupo central (centrales y laterales) y en los laterales (centrales, lateral y exterior).

- 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
- 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- 10' El ataque juega libre.

Utilizar cada jugador en los puestos específicos preferentes según sus cualidades.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 15' en tres bloques de 5', de la siguiente forma: 5' ritmo suave - 5' ritmo fuerte - 5' ritmo suave.

FASE FINAL

5'

Estiramientos dirigidos:

- Brazos.
- Tronco.
- Piernas.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 3

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

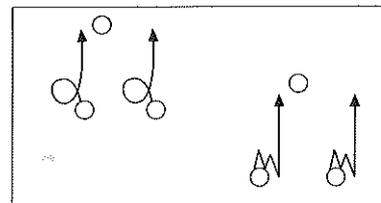
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

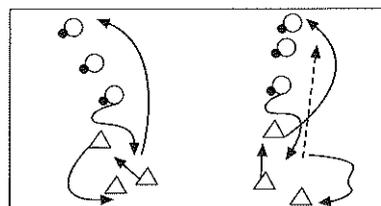
- 1) Saltos a la comba: 4 x 20.
- 2) Velocidad de reacción electiva: grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan. Cuatro series de 5 repeticiones.
 - Si levanta la mano derecha hacen un giro de 360º y sprint de 5 m.
 - Si levanta la mano izquierda, hacen 2 saltos y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

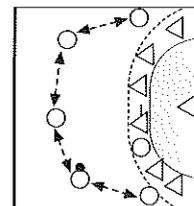
Dividimos el equipo en 2 grupos de parecida altura y peso corporal. Practicar por lo menos 2 fintas con salida a punto fuerte y a débil. Defensa pasiva. Variación: en cada repetición, cambiamos de rol con el defensa que nos ayuda.



SISTEMA ATAQUE

30'

- Ataque contra defensa 6:0**
- 10' Actuación defensiva pasiva.
 - 10' Actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 - 10' Actuación defensiva normal.
- El ataque utiliza:
- Circulación básica del balón.
 - 1 x 1 y continúa con fijaciones.
 - Bloqueos a favor de los laterales.
 - Pantallas a favor de los laterales.
- El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

- Estiramientos dirigidos:
- Brazos.
 - Tronco.
 - Piernas.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 4

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

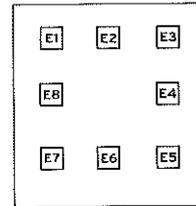
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 4 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



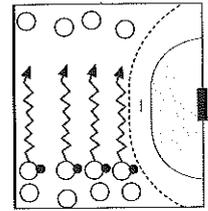
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Bote con relevos

- Ir cambiando de mano (derecha - izquierda).
- Modificar la altura del bote (alto, medio, bajo).
- Introducir giros, sentarse, saltos.
- Actuar con 2 balones.

Acabar proponiendo el ejercicio en competición.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 extremo - lateral - pivote.

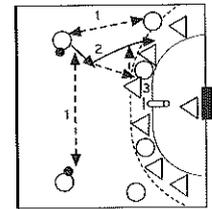
Recepción del balón lateral. Pedir a los jugadores que inicien con un pase y va, y luego continúen la acción.

3 x 3 lateral - central - pivote.

Recepción del balón desde un pasador situado como extremo o lateral del otro lado.

3 x 3 lateral derecho - pivote - lateral izquierdo.

Se inicia con pases entre los laterales, intentando hacer pase y va con el pivote. Trabajo en el espacio central.



FASE FINAL

5'

Estiramientos dirigidos:

- Brazos.
- Tronco.
- Piernas.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 5

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

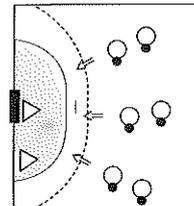
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

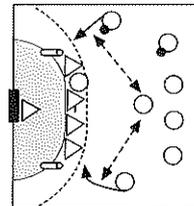
Técnica de portero desde primera línea.
 Lanzamientos ordenados a:
 ► La escuadra superior derecha.
 ► La escuadra superior izquierda.
 ► La escuadra inferior derecha.
 ► La escuadra inferior izquierda.
 Lanzamientos alternativos a:
 ► Las dos escuadras superiores.
 ► Las dos escuadras inferiores.
 Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



SISTEMA DEFENSA

30'

4 x 4 en defensa 6:0
 Grupo central (centrales y laterales) y en los laterales (centrales, lateral y exterior).
 ► 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
 ► 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
 ► 10' El ataque juega libre.
 Utilizar cada jugador en los puestos específicos preferentes según sus cualidades.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica
 Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 15' en tres bloques de 5' de la siguiente forma: 5' ritmo fuerte - 5' ritmo suave - 5' ritmo fuerte.

FASE FINAL

5'

Estiramientos dirigidos:
 ► Brazos.
 ► Tronco.
 ► Piernas.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 6

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

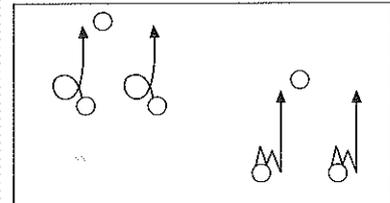
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

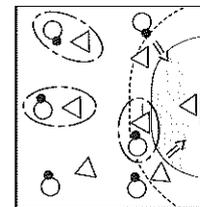
- 1) Multisaltos vallas 40 cm: 4 series de 5 vallas.
- 2) Velocidad de reacción electiva.
 Grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si levanta la mano derecha, hacen un giro de 360° y sprint de 5 m.
 ► Si levanta la mano izquierda, hacen 2 saltos y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

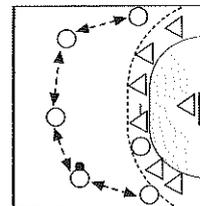
- Lanzamiento con oposición pasiva**
 El defensa ayuda a fijar la distancia, pero no defiende. Practicar por lo menos 2 lanzamientos a punto fuerte y 2 a débil.
 Recibir siempre el balón de un compañero.
 Cambiar los roles cada 3 lanzamientos.
 Contabilizar el número de aciertos / intentos.
 Jugadores de primera línea lanzan de los 3 sitios de primera línea. Lo mismo los de segunda línea con sus 3 puestos específicos de lanzamiento.



SISTEMA ATAQUE

30'

- Ataque contra defensa 6:0**
 ► 10' Actuación defensiva pasiva.
 ► 10' Actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 ► 10' Actuación defensiva normal.
 El ataque utiliza:
 ► Circulación básica del balón.
 ► 1 x 1 y continúa con fijaciones.
 ► Bloqueos a favor de los laterales.
 ► Pantallas a favor de los laterales.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

- Estiramientos dirigidos:
 ► Brazos.
 ► Tronco.
 ► Piernas.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 7

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

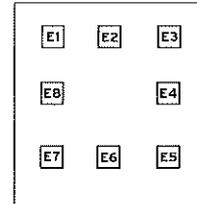
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 4 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.

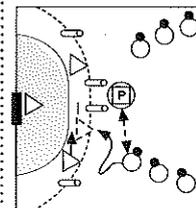


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Acoso al oponente con balón

Un jugador defiende a toda la fila, luego cambio de defensor. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura. Actúan una vez de cada fila.
El atacante sólo puede efectuar 1 bote de balón durante toda la acción. Recibe el balón de un pasador.
El defensor debe concentrarse en evitar ser desbordado a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

30'

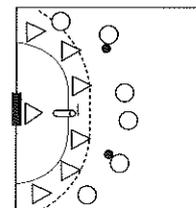
3 x 3 con acento defensivo.

Defensa del pase y va. Primero intentar seguir con el suyo y evitar ser desbordado a punto fuerte del atacante. Si no se puede, cambio de oponente.

3 x 3 extremo - lateral - pivote.

Recepción del balón lateral. Pedir a los jugadores que inicien con un pase y va, y luego continúen la acción.

3 x 3 lateral derecho - pivote - lateral izquierdo.
Se inicia con pases entre los laterales, intentando hacer pase y va con el pivote. Trabajo en el espacio central.

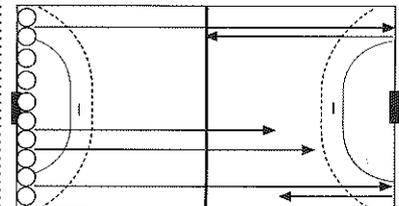


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 4 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 8

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

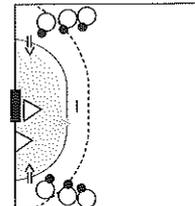
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

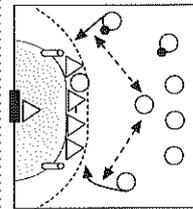
Técnica de portero desde el extremo
 Lanzamientos ordenados a:
 ► La escuadra superior derecha.
 ► La escuadra superior izquierda.
 ► La escuadra inferior derecha.
 ► La escuadra inferior izquierda.
 Lanzamientos alternativos a:
 ► Las dos escuadras superiores.
 ► Las dos escuadras inferiores.
 ► Vaselina o entre las piernas.
 Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



SISTEMA DEFENSA

30'

4 x 4 en defensa 5:1
 Grupo central (central, avanzado y laterales) y en los laterales (central, avanzado, lateral y exterior).
 ► 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
 ► 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
 ► 10' El ataque juega libre.
 Utilizar a cada jugador en los puestos específicos preferentes según sus cualidades.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica
 Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 20' en cuatro bloques de 5', de la siguiente forma: 5' ritmo suave - 5' ritmo fuerte - 5' ritmo suave - 5' ritmo fuerte.
 Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan todos los jugadores del equipo, 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 9

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

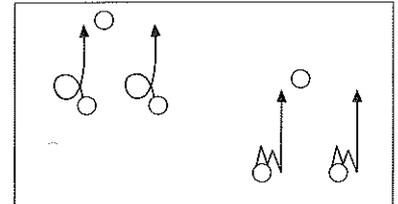
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

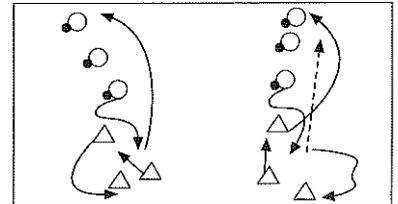
1) 5 series de 10 apoyos de skipping.
 Cinco series de 10 apoyos cortos y rápidos.
 2) Velocidad de reacción electiva: grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan:
 ► Si levanta la mano derecha, hacen un giro de 360° y sprint de 5 m.
 ► Si levanta la mano izquierda, hacen 2 saltos y sprint de 5 m.
 Cuatro series de 5 repeticiones.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

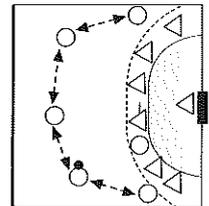
Dividimos el equipo en 2 grupos de parecida altura y peso corporal. Practicar por lo menos 2 fintas con salida a punto fuerte y a débil. Defensa semiactiva. Espacio limitado a 3 m.
 Variación: en cada repetición, cambiamos de rol con el defensa que nos ayuda.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 ► 10' Actuación defensiva pasiva.
 ► 10' Actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 ► 10' Actuación defensiva normal.
 El ataque utiliza:
 ► Circulación básica del balón.
 ► 1 x 1 y continua con fijaciones.
 ► Bloqueos a favor del central.
 ► Pase y va con el pivote.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles, 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 10

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

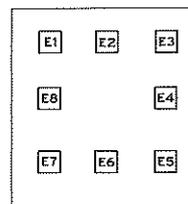
20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 4 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.

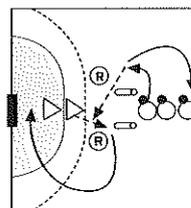


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Ejercicio para la interceptación del balón

El jugador con balón se dirige a derecha o izquierda y lo pasa al receptor más alejado. El defensa debe interceptar pasando lo más cerca posible del receptor. Actúan los defensores por parejas o tríos, una vez cada uno hasta completar 7 intercepciones. Luego cambio de los defensores.



TÁCT. GRUPOS

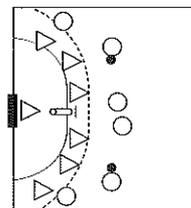
30'

3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre

Cambiar a los defensas cada vez que lleguen a sumar 5 puntos:

- No gol = 1 punto.
- Interceptar balón = 2 puntos.
- Encajar gol = -1 punto.

Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).

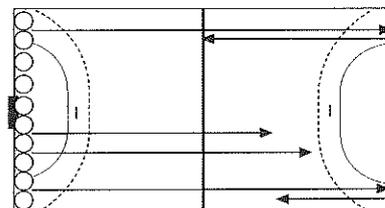


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 4 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 11

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Técnica de portero desde el pivote

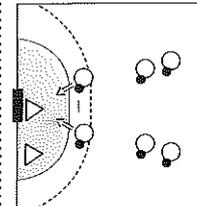
Lanzamientos ordenados a:

- La escuadra superior derecha.
- La escuadra superior izquierda.
- La escuadra inferior derecha.
- La escuadra inferior izquierda.

Lanzamientos alternativos a:

- Las dos escuadras superiores.
- Las dos escuadras inferiores.
- Vaselina o entre las piernas.

Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



SISTEMA DEFENSA

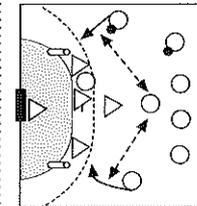
30'

4 x 4 en defensa 5:1

Grupo central (central, avanzado y laterales) y en los laterales (central, avanzado, lateral y exterior).

- 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
- 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- 10' El ataque juega libre.

Utilizar a cada jugador en los puestos específicos preferentes según sus cualidades.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 18' en seis bloques de 3' de la siguiente forma: 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte - 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte... Hasta 18'.

Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo, 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 12

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

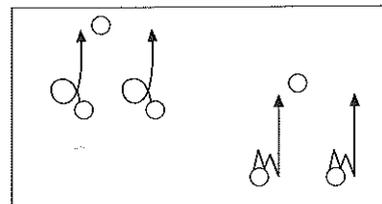
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

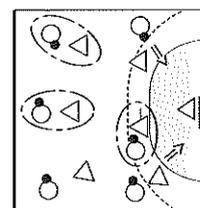
1) Sprints cortos, 10 m: 10 series con descanso de 30" entre series.
 2) Velocidad de reacción electiva: grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si levanta la mano derecha, hacen un giro de 360° y sprint de 5 m.
 ► Si levanta la mano izquierda, hacen 2 saltos y sprint de 5 m.
 Cuatro series de 5 repeticiones.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

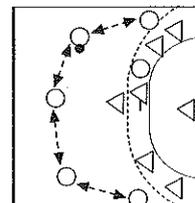
Lanzamiento con oposición semiactiva (brazos en la espalda, pero actuación de piernas). Practicar por lo menos 2 lanzamientos a punto fuerte y 2 a débil.
 Recibir siempre el balón de un compañero. Cambiar los roles cada 3 lanzamientos. Contabilizar el número de aciertos / intentos. Jugadores de primera línea lanzan de los 3 sitios de primera línea. Lo mismo los de segunda línea con sus tres puestos específicos de lanzamiento.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 ► 10' Actuación defensiva pasiva.
 ► 10' Actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 ► 10' Actuación defensiva normal.
 El ataque utiliza:
 ► Circulación básica del balón.
 ► 1 x 1 y continua con fijaciones.
 ► Bloqueos a favor del central.
 ► Pase y va con el pivote.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles, 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 13

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

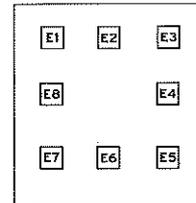
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 6 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



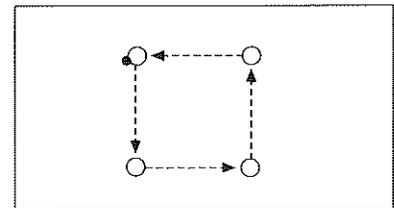
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Formar un cuadrado de 6-8 m de lado con 4 jugadores. Establecer un orden determinado de pase. A partir de ahí, mantenerlo mientras los jugadores se desplazan por el campo.

Posibilidad de modificar:

- El tipo de pase.
- La intensidad del desplazamiento.
- Añadir otro balón.
- Reducir el espacio de desplazamiento.



TÁCT. GRUPOS

30'

2 x 2 lateral - central.

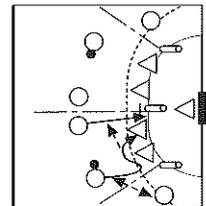
Recepción del balón de un extremo o de un lateral. Pedir a los jugadores que inicien con una finta y luego continúen con penetración. Después prosiguen la acción como convenga.

2 x 2 lateral - extremo.

Recepción del balón desde un pasador situado como central.

2 x 2 primera línea - pivote.

Recepción del balón desde la posición del lateral. El primera línea finta a su oponente e intenta fijar al marcador del pivote, y le pasa el balón.

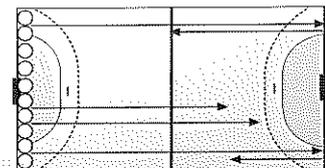


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 14

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Técnica de portero en paradas de contraataque

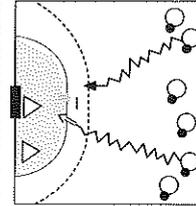
Lanzamientos ordenados a:

- La escuadra superior derecha.
- La escuadra superior izquierda.
- La escuadra inferior derecha.
- La escuadra inferior izquierda.

Lanzamientos alternativos a:

- Las dos escuadras superiores.
- Las dos escuadras inferiores.
- Vasefina o entre las piernas.

Cada portero realiza 8-10 intervenciones.



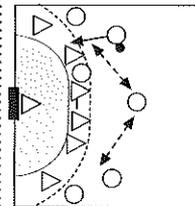
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3

- 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
- 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- 10' El ataque juega libre.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 18' en seis bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte - 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte... Hasta 18'. Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 15

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

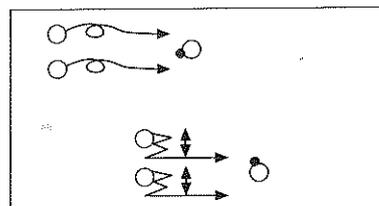
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con estiramientos y sprints cortos. ▶ 10'

VELOCIDAD

20'

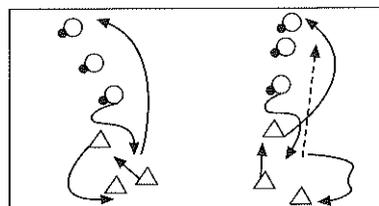
1) Saltos a la comba: 4 x 20.
 2) Velocidad de reacción electiva: grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ▶ Si bota con la mano derecha, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.
 ▶ Si bota con la mano izquierda, se sientan, se levantan y sprint de 5 m.
 ▶ Si bota con las dos manos, hacen una voltereta adelante y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

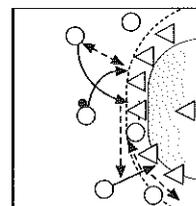
Dividimos el equipo en 2 grupos de parecida altura y peso corporal. Practicar por lo menos 2 fintas con salida a punto fuerte y 2 a débil. Defensa real. Espacio limitado a 3 m.
 Variación: en cada repetición, cambiamos de rol con el defensa que nos ayuda.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 ▶ 10' Actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 ▶ 20' Actuación defensiva normal.
 El ataque utiliza:
 ▶ Circulación básica del balón.
 ▶ Cruces y continuación con fijaciones.
 ▶ Bloqueos y continuación con fijaciones.
 ▶ Cruces y devolución del balón al iniciador o pase al otro lateral.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles, 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 16

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.

E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.

E3: Abdominales.

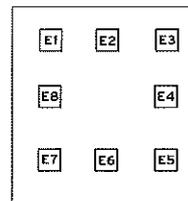
E4: Subir y bajar de un banco con las manos.

E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.

E6: Abdominales cruzados.

E7: Pases a 2 manos, a 6 m con medicinal de 3 kg.

E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



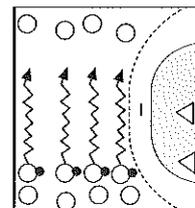
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Bote con relevos

Además de botar, hay que ir cantando los números que indica, con la mano, el compañero que se encuentra al final del recorrido. No mirar el balón, sino al frente.

Las mismas variantes que los anteriores ejercicios de bote. Acabar proponiendo el ejercicio en competición.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 extremo - lateral - central.

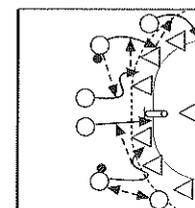
Pedir a los jugadores que inicien con una finta y luego continúen con penetración. Después prosiguen la acción como convenga.

3 x 3 lateral derecho - central - lateral izquierdo.

Recepción del balón desde un pasador situado como central.

3 x 3 dos primera línea - pivote.

Recepción del balón desde la posición del lateral. El primera línea finta a su oponente e intenta fijar al marcador del pivote o del otro primera línea para pasarle el balón.

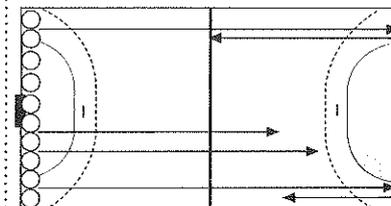


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 17

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Técnica de portero desde primera línea

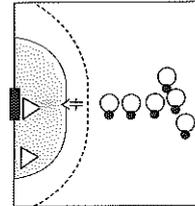
Lanzamientos libres a:

- Sólo arriba.
- Sólo abajo.
- Sólo a la parte derecha.
- Sólo a la parte izquierda.

Lanzamientos alternativos a:

- Las dos escuadras superiores.
- Las dos escuadras inferiores.

Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



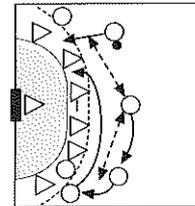
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3, que convierte a 2:4 y sigue jugando en 2:4

- 5' El ataque convierte por medio de un extremo.
- 5' El ataque convierte por medio de un lateral.
- 5' El ataque convierte por medio del central.
- 15' Conversiones libres.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 18' en seis bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte - 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte... Hasta 18'. Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 18

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

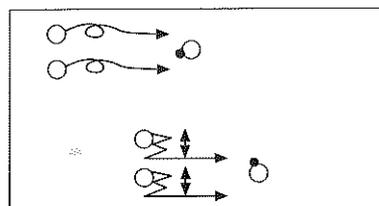
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

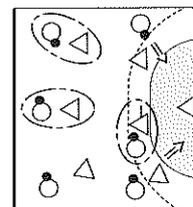
1) Multisaltos, vallas de 40 cm; 4 series de 5 vallas.
 2) Velocidad de reacción efectiva: grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si bota con la mano derecha, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.
 ► Si bota con la mano izquierda, se sientan, se levantan y sprint de 5 m.
 ► Si bota con las dos manos, hacen una voltereta adelante y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

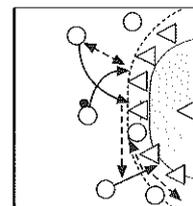
Lanzamiento con oposición real
 Practicar por lo menos 2 lanzamientos a punto fuerte y 2 a débil. Evitar las acciones de 1 x 1. Optar por lanzar directamente.
 Recibir siempre el balón de un compañero.
 Cambiar los roles cada 3 lanzamientos.
 Contabilizar el número de aciertos / intentos.
 Jugadores de primera línea lanzan de los 3 sitios de primera línea. Lo mismo los de segunda línea con sus tres puestos específicos de lanzamiento.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 ► 10' Actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 ► 20' Actuación defensiva normal.
 El ataque utiliza:
 ► Circulación básica del balón.
 ► Cruces y continuación con fijaciones.
 ► Bloqueos y continuación con fijaciones.
 ► Cruces y devolución del balón al iniciador o pase al otro lateral.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles, 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 19

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.

E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.

E3: Abdominales.

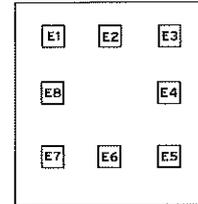
E4: Subir y bajar de un banco con las manos.

E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.

E6: Abdominales cruzados.

E7: Pases a 2 manos, a 6 m con medicinal de 3 kg.

E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

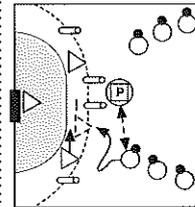
20'

Bloqueaje ante oponente con balón

Un jugador defiende a toda la fila, luego cambio de defensor. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura. Actúan una vez de cada fila.

El atacante sólo puede lanzar a distancia. No puede fintar de cuerpo. Recibe el balón desde un pasador.

El defensor debe concentrarse en tapan el lanzamiento a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 con acento defensivo.

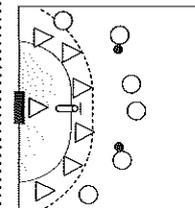
Defensa de las penetraciones sucesivas, primero evitando ser superado a punto fuerte y después mediante ayudas decisivas.

3 x 3 extremo - lateral - central.

Pedir a los jugadores que inicien con una finta y luego continúen con penetración. Después prosiguen la acción como convenga.

3 x 3 dos primera línea - pivote.

Recepción del balón desde la posición del lateral. El primera línea finta a su oponente e intenta fijar al marcador del pivote o del otro primera línea, para pasarle el balón.



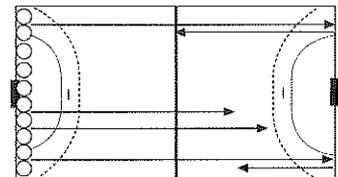
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 20

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Técnica de portero desde primera línea

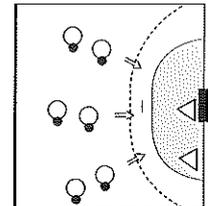
Lanzamientos libres a:

- Sólo arriba.
- Sólo abajo.
- Sólo a la parte derecha.
- Sólo a la parte izquierda.

Lanzamientos alternativos a:

- Las dos escuadras superiores.
- Las dos escuadras inferiores.

Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



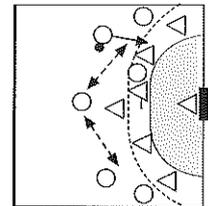
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 contra ataque 3:3

- 10' E ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
- 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- 10' El ataque juega libre.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

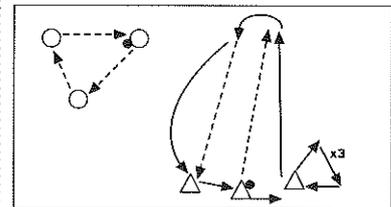
Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

Diseñar dos ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 18' en seis bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 18'.

Ejemplos:

Ejercicio suave: pase por tríos, con variantes en la ejecución del pase.

Ejercicio fuerte: desplazamientos defensivos con salida de contraataque.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 21

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

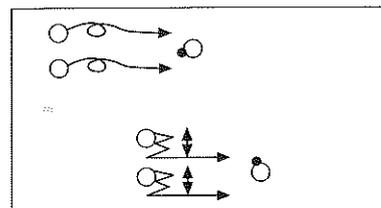
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

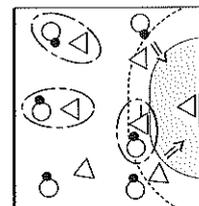
1) 5 series de 10 apoyos de skipping.
 Cinco series de 10 apoyos cortos y rápidos.
 2) Velocidad de reacción electiva: grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si bota con la mano derecha, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.
 ► Si bota con la mano izquierda, se sientan, se levantan y sprint de 5 m.
 ► Si bota con las dos manos, hacen una voltereta adelante y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

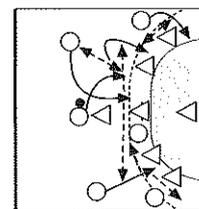
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
 Parejas de altura, peso y nivel parecido.
 Series de 5 acciones cada uno, y cambio de rol. En cada serie, 3 salidas a punto fuerte y 2 a débil. Los jugadores de primera línea actúan en todos los sitios de primera línea. Los jugadores de segunda línea actúan en todas las posiciones de segunda línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 ► 10' de actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 ► 20' de actuación defensiva normal.
 El ataque utiliza:
 ► Circulación básica del balón.
 ► Cruces y continuación con fijaciones.
 ► Bloqueos y continuación con fijaciones.
 ► Cruces y devolución del balón al iniciador o pase al otro lateral.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles, 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 22

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

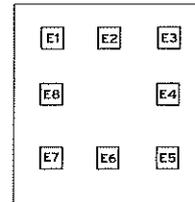
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 6 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



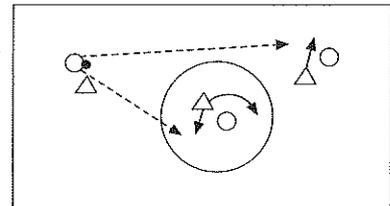
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Evitar la recepción (disuasión)

Jugar a los 10 pases, aprovechando uno de los círculos que hay dibujados en el campo. Juego de 3 x 3.

Una de las parejas dentro del círculo. El jugador interior debe tocar el balón cada 2 o 3 pases.



TÁCT. GRUPOS

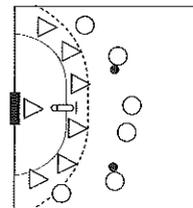
30'

3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre

Cambiar a los defensas cada vez que lleguen a sumar 5 puntos:

- No gol = 1 punto.
- Interceptar balón = 2 puntos.
- Encajar gol = -1 punto.

Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral- extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).

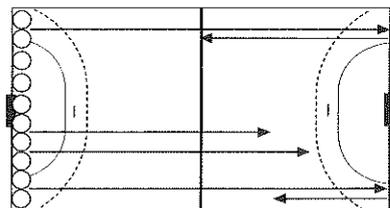


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 23

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Técnica de portero desde el extremo

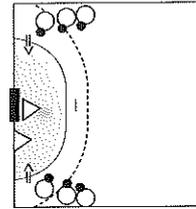
Lanzamientos libres a:

- Sólo arriba.
- Sólo abajo.
- Sólo a la parte derecha.
- Sólo a la parte izquierda.

Lanzamientos alternativos a:

- Las dos escuadras superiores.
- Las dos escuadras inferiores.
- Vaselina o entre las piernas.

Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



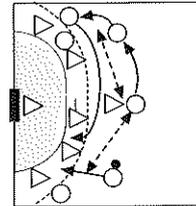
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 contra ataque 3:3, que convierte a 2:4 y sigue jugando en 2:4

- 5' El ataque convierte por medio de un extremo.
- 5' El ataque convierte por medio de un lateral.
- 5' El ataque convierte por medio del central.
- 15' Conversiones libres.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

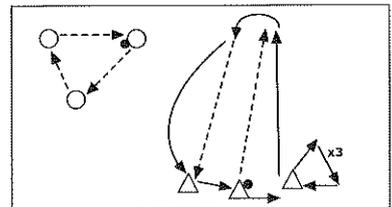
Diseñar 2 ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 18' en 6 bloques de 3', de la siguiente forma:

3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 18'.

Ejemplos:

Ejercicio suave: pase por tríos, con variantes en la ejecución del pase.

Ejercicio fuerte: desplazamientos defensivos con salida de contraataque.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 24

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

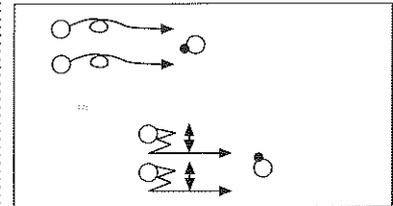
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

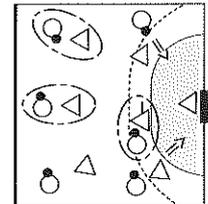
- 1) Sprints cortos, 10 m: 10 series con descanso de 30" entre series.
- 2) Velocidad de reacción electiva: grupos de 3 jugadores, uno da la señal y los otros reaccionan. Cuatro series de 5 repeticiones.
 - Si bota con la mano derecha, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.
 - Si bota con la mano izquierda, se sientan, se levantan y sprint de 5 m.
 - Si bota con las dos manos, hacen una voltereta adelante y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

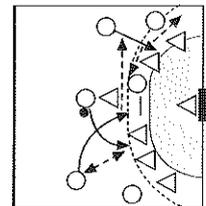
- Lanzamiento con oposición real**
 Practicar por lo menos 2 lanzamientos a punto fuerte y 2 a débil. Evitar las acciones de 1 x 1. Optar por lanzar directamente.
 Recibir siempre el balón de un compañero.
 Cambiar los roles cada 3 lanzamientos.
 Contabilizar el número de aciertos / intentos.
 Jugadores de primera línea lanzan de los 3 sitios de primera línea. Lo mismo los de segunda línea con sus 3 puestos específicos de lanzamiento.



SISTEMA ATAQUE

30'

- Ataque contra defensa 5:1**
 ► 10' Actuación defensiva normal, pero sin usar los brazos.
 ► 20' Actuación defensiva normal.
 El ataque utiliza:
 ► Circulación básica del balón.
 ► Cruces y continuación con fijaciones.
 ► Bloqueos y continuación con fijaciones.
 ► Cruces y devolución del balón al iniciador o pase al otro lateral.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

- Lanzamiento de penaltis**
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 25

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Flexiones de brazos, cambiar con palmada en el aire.

E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.

E3: Abdominales.

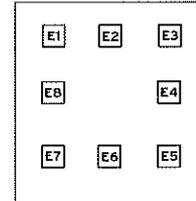
E4: Subir y bajar de un banco con las manos.

E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.

E6: Abdominales cruzados.

E7: Pases a 2 manos, a 8 m con medicinal de 3 kg.

E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

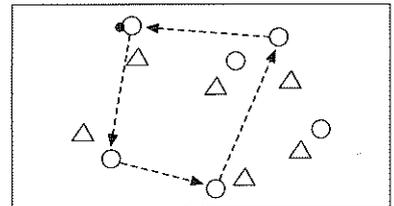
20'

Los 10 pases

Se enfrentan 2 equipos de 6 jugadores. Conseguir hacer 10 pases sin perder el balón.

Reglas básicas:

- No se puede botar.
- No se puede repetir el pase.
- Los defensores sólo pueden interceptar el pase.



TÁCT. GRUPOS

30'

2 x 2 lateral - central.

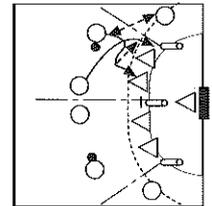
Recepción del balón de un extremo o de un lateral. Pedir a los jugadores que inicien con una finta, fijando a su oponente, y luego continúen con un cruce.

Después prosiguen la acción como convenga.

2 x 2 lateral - extremo.

Recepción del balón desde un pasador situado como central. Mismo inicio que el ejercicio anterior.

2 x 2 lateral - lateral.

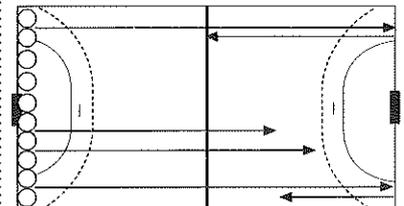


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 26

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

Técnica de portero desde el pivote

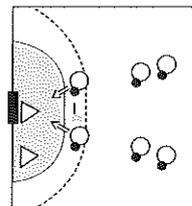
Lanzamientos libres a:

- ▶ Sólo arriba.
- ▶ Sólo abajo.
- ▶ Sólo a la parte derecha.
- ▶ Sólo a la parte izquierda.

Lanzamientos alternativos a:

- ▶ Las dos escuadras superiores.
- ▶ Las dos escuadras inferiores.
- ▶ Vaselina o entre las piernas.

Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



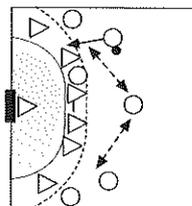
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3

- ▶ 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
- ▶ 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- ▶ 10' El ataque juega libre.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

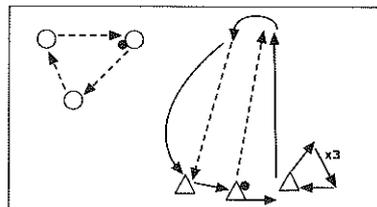
Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

Diseñar 2 ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 18' en seis bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 18'.

Ejemplos:

Ejercicio suave: pase por tríos, con variantes en la ejecución del pase.

Ejercicio fuerte: desplazamientos defensivos con salida de contraataque.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 27

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

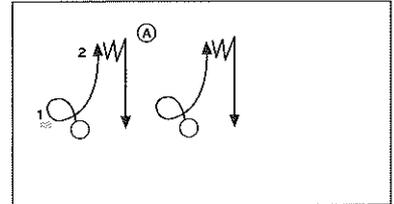
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

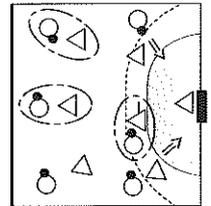
1) Saltos a la comba: 4 x 20.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si levanta la mano derecha, hacen un giro de 360° en salto y sprint de 5 m.
 ► Si levanta la mano izquierda, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

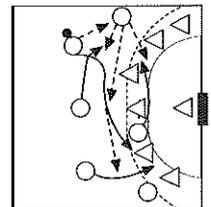
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
 Parejas de altura, peso y nivel parecido.
 Series de 5 acciones cada uno, y cambio de rol. En cada serie, 3 salidas a punto fuerte y 2 a débil. Los jugadores de primera línea actúan en todos los sitios de primera línea. Los jugadores de segunda línea actúan en todas las posiciones de segunda línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 Actuación defensiva normal. El ataque transforma su estructura de 3:3 a 2:4, por parte de:
 ► El central.
 ► Un lateral.
 ► Un extremo.
 Después, jugar con bloqueos y desmarques de los pivotes. Mantener siempre la anchura por parte de los laterales. El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 28

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos ► 10'

FUERZA

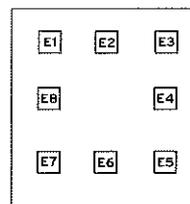
20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, con palmada en el aire.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.

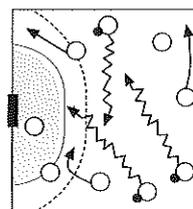


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Juegos de botar el balón

- 1) Tres jugadores con balón persiguen, botando, a los demás. Al que tocan le entregan el balón.
- 2) Todos los jugadores, excepto 3, botan un balón. Estos 3 tienen que recuperar alguno.
- 3) Jugamos a fútbol con un balón de plástico, pero todos los jugadores con un balón de balonmano cada uno que tienen que botar.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 extremo - lateral - central.

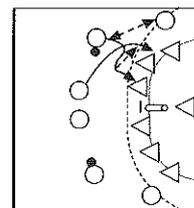
Pedir a los jugadores que inicien con una finta fijando a su oponente y luego continúen con cruce. Después prosiguen la acción como convenga.

3 x 3 lateral derecho - central - lateral izquierdo.

Recepción del balón desde un pasador situado como central. Iniciar con cruces a favor del central o lateral y continuar con penetraciones y reversos de balón.

3 x 3 central - lateral - pivote.

Recepción del balón desde la posición del lateral. Iniciar con un cruce, el pivote se coloca detrás del defensa que salga y continuar como convenga.



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 2 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 29

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

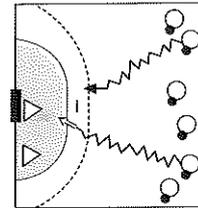
20'

Técnica de portero en paradas de contraataque

Lanzamientos libres:

- ▶ Sólo arriba.
 - ▶ Sólo abajo.
 - ▶ Sólo a la parte derecha.
 - ▶ Sólo a la parte izquierda.
- Lanzamientos alternativos a:
- ▶ Las dos escuadras superiores.
 - ▶ Las dos escuadras inferiores.
 - ▶ Vaselina o entre las piernas.

Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



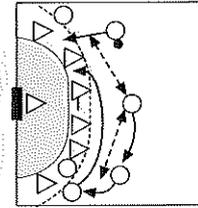
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3, que convierte a 2:4 y sigue jugando en 2:4

- ▶ 5' El ataque convierte por medio de un extremo.
- ▶ 5' El ataque convierte por medio de un lateral.
- ▶ 5' El ataque convierte por medio del central.
- ▶ 15' Conversiones libres.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

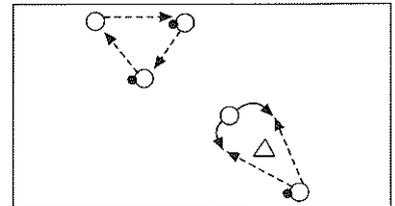
Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

Diseñar dos ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 21' en siete bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 21'.

Ejemplos:

Ejercicio suave: pase por tríos, con variantes en el número de balones: 1, 2, 3, uno en las manos y otro en los pies...

Ejercicio fuerte: pases con 1 defensa que intenta interceptar. Cambio del defensa cada 30".



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo una serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 30

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

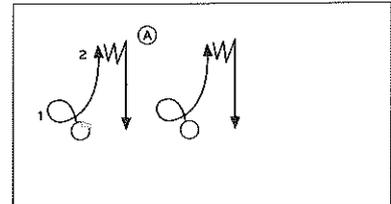
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

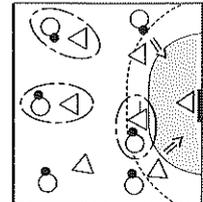
1) Multisaftos, vallas de 40 cm: 4 series de 5 vallas.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si levanta la mano derecha, hacen un giro de 360° en salto y sprint de 5 m.
 ► Si levanta la mano izquierda, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

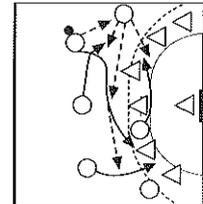
Lanzamiento con oposición real
 Recibir siempre el balón de un compañero.
 Cambiar los roles cada 3 lanzamientos.
 Contabilizar el número de aciertos / intentos.
 Jugadores de primera línea lanzan de los 3 sitios de primera línea. Los de segunda línea en la segunda.
 ► Primera línea: lanzamiento en salto / con apoyo; punto fuerte / débil; desde 9 m / penetración.
 ► Extremos: viniendo del córner / viniendo desde 9 m / en circulación.
 ► Pivotes: desmarque exterior / desmarque interior / después de bloqueo.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 Actuación defensiva normal
 El ataque transforma su estructura de 3:3 a 2:4, por parte de:
 ► El central.
 ► Un lateral.
 ► Un extremo.
 Jugar con bloqueos y desmarques de los pivotes.
 Mantener siempre la anchura por parte de los laterales. El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles dos series a cada portero. Por el orden en que quedan lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 31

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.

E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.

E3: Abdominales.

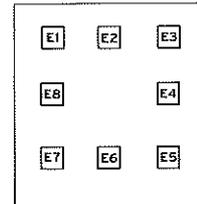
E4: Subir y bajar de un banco con las manos.

E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.

E6: Abdominales cruzados.

E7: Pases a 2 manos, a 8 m con medicinal de 3 kg.

E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

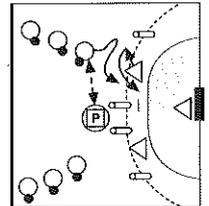
20'

Acoso al oponente con balón

Un jugador defiende a toda la fila, luego cambio de defensor. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura. Actúan 1 vez de cada fila.

El atacante sólo puede efectuar 1 bote de balón durante toda la acción. Recibe el balón desde un pasador.

El defensor debe concentrarse en evitar ser desbordado a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 con acento defensivo.

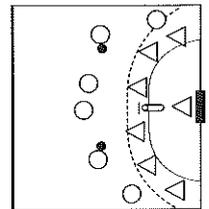
Defensa de los cruces mediante el cambio de oponente.

3 x 3 extremo - lateral - central.

Pedir a los jugadores que inicien con una finta fijando a su oponente y luego continúen con cruce. Después prosiguen la acción como convenga.

3 x 3 central - lateral - pivote.

Recepción del balón desde la posición del lateral. Iniciar con un cruce, el pivote se coloca detrás del defensa que salga y continuar como convenga.

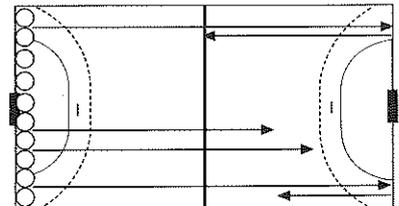


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 2 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 32

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

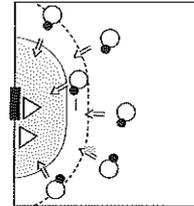
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

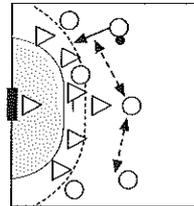
Técnica de portero
 Lanzamientos libres desde todos los sitios:
 ▶ Sólo arriba.
 ▶ Sólo abajo.
 ▶ Sólo a la parte derecha.
 ▶ Sólo a la parte izquierda.
 Lanzamientos libres.
 Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



SISTEMA DEFENSA

30'

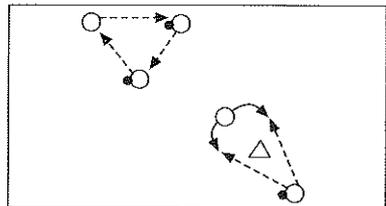
Defensa 5:1 contra ataque 3:3
 ▶ 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
 ▶ 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
 ▶ 10' El ataque juega libre.
 Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano
 Diseñar 2 ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 21' en siete bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 21'.
 Ejemplos:
 Ejercicio suave: pase por tríos, con variantes en el número de balones: 1, 2, 3, uno en las manos y otro en los pies...
 Ejercicio fuerte: pases con 1 defensa que intenta interceptar. Cambio del defensa cada 30".



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 33

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

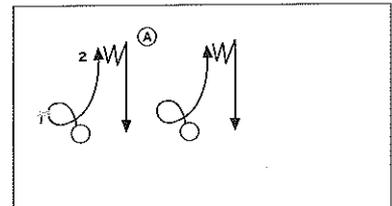
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

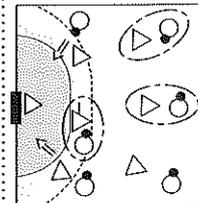
1) 5 series de 10 apoyos de skipping; 5 series de 10 apoyos cortos y rápidos.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas.
 Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si levanta la mano derecha, hacen un giro de 360° en salto y sprint de 5 m.
 ► Si levanta la mano izquierda, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

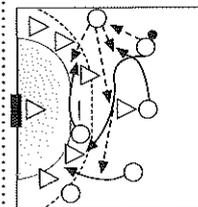
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
 Parejas de altura, peso y nivel parecido.
 Series de 5 acciones cada uno, y cambio de rol. En cada serie, 3 salidas a punto fuerte y 2 a débil. Los jugadores de primera línea actúan en todos los sitios de primera línea. Los jugadores de segunda línea actúan en todas las posiciones de segunda línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 Actuación defensiva normal.
 El ataque transforma su estructura de 3:3 a 2:4, por parte de:
 ► El central.
 ► Un lateral.
 ► Un extremo.
 Jugar con bloqueos y desmarques de los pivotes. Mantener siempre la anchura por parte de los laterales.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 34

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

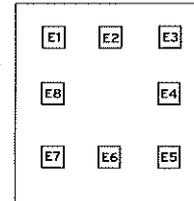
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexiones de brazos, cambiar separación de manos cada 2.
- E2: Flexiones de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E5: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 2 manos, a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

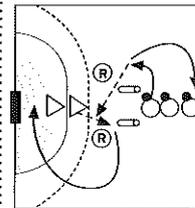
20'

Intercepción del balón

El jugador con balón se dirige a derecha o izquierda y pasa el balón al receptor más alejado.

El defensa debe interceptar pasando lo más cerca posible del receptor.

Los defensores actúan por parejas o tríos, una vez cada uno hasta completar 7 intercepciones. Luego, cambio de los defensores.



TÁCT. GRUPOS

30'

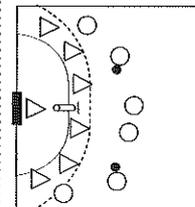
3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre

Cambiar a los defensas cada vez que lleguen a sumar 5 puntos:

- No gol = 1 punto.
- Interceptar balón = 2 puntos.
- Encajar gol = -1 punto.

Hacer los tríos equilibrados.

Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 2 primeros jugadores. Los demás repiten.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 35

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

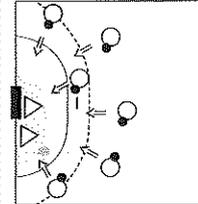
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

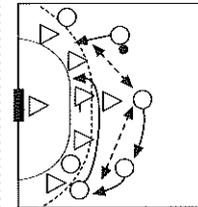
Técnica de portero
 Lanzamientos libres desde todos los sitios:
 ▶ Sólo arriba.
 ▶ Sólo abajo.
 ▶ Sólo a la parte derecha.
 ▶ Sólo a la parte izquierda.
 Lanzamientos libres.
 Cada portero realiza 8 - 10 intervenciones.



SISTEMA DEFENSA

30'

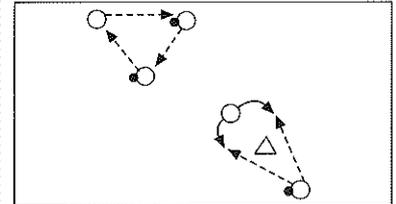
Defensa 5:1 contra ataque 3:3, que convierte a 2:4 y sigue jugando en 2:4
 ▶ 45' El ataque convierte por medio de un extremo.
 ▶ 5' El ataque convierte por medio de un lateral.
 ▶ 5' El ataque convierte por medio del central.
 ▶ 15' Conversiones libres.
 Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano
 Diseñar 2 ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 21' en siete bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 21'.
 Ejemplos:
 Ejercicio suave: pase por tríos, con variantes en el número de balones: 1, 2, 3, uno en las manos y otro en los pies...
 Ejercicio fuerte: pases con 1 defensa que intenta interceptar. Cambio del defensa cada 30".



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan todos los jugadores del equipo una serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 36

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

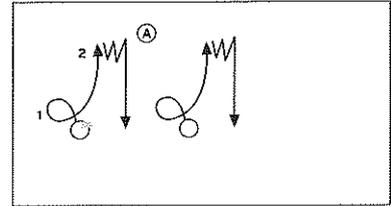
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

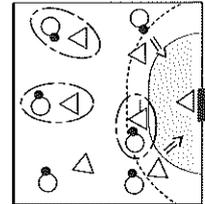
1) Sprint, 10 m: 10 series. Pausa de 30" entre series.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si levanta la mano derecha, hacen un giro de 360° en salto y sprint de 5 m.
 ► Si levanta la mano izquierda, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

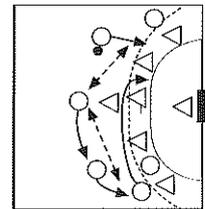
Lanzamiento con oposición real
 Recibir siempre el balón de un compañero.
 Cambiar los roles cada 3 lanzamientos.
 Contabilizar el número de aciertos / intentos.
 Jugadores de primera línea lanzan de los 3 sitios de primera línea. Los de segunda línea en la segunda.
 Primera línea: lanzamiento en salto / con apoyo; punto fuerte / débil; desde 9 m / penetración.
 Extremos: viniendo del córner / viniendo desde 9 m / en circulación.
 Pivotes: desmarque exterior / desmarque interior / después de bloqueo.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 Actuación defensiva normal
 El ataque transforma su estructura de 3:3 a 2:4, por parte de:
 ► El central.
 ► Un lateral.
 ► Un extremo.
 Jugar con bloqueos y desmarques de los pivotes.
 Mantener siempre la anchura por parte de los laterales.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 37

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

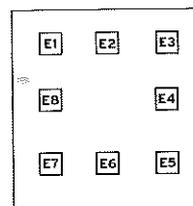
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan dos jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.
- E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal..
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



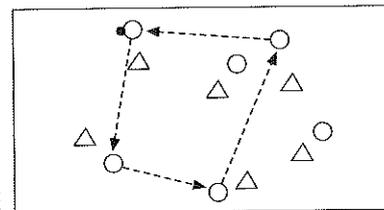
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Los 10 pases

Además del reglamento básico, proponer las siguientes variantes:

- El pase número 3, 6 y 9 deben ir al mismo jugador.
- Cada 3 - 4 pases hay que cambiar de mitad de campo.
- Todos los jugadores han de tocar el balón antes del décimo pase.



TÁCT. GRUPOS

30'

2 x 2 lateral - pivote.

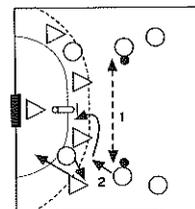
Recepción del balón lateral. Pedir a los jugadores que inicien con un bloqueo, y luego continúen la acción.

2 x 2 central - pivote.

Recepción del balón desde un pasador situado como lateral, a cada lado. Intentar resolver con bloqueo.

2 x 2 extremo - pivote.

Recepción del balón desde la posición del lateral. Empezar la acción con un bloqueo del pivote al defensa del extremo.

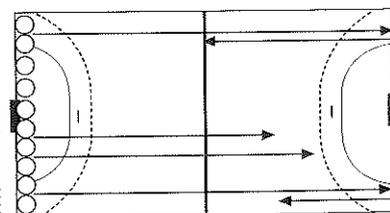


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan los 2 primeras parejas. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 38

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

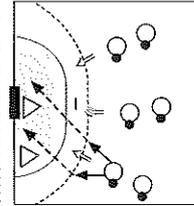
PORTERO

20'

Táctica del portero desde primera línea

Lanzamientos ordenados libres pero:

- Si el lanzador va al exterior, lanza al ángulo corto.
 - Si el lanzador va al interior, lanza al ángulo largo.
- Hacer lanzar indistintamente a diestros y zurdos desde todos los sitios.
 Cambiar la asignación. Por ejemplo:
- Si va a punto fuerte, lanza al largo.
 - Si va a punto débil, lanza al corto.
- O al revés:
- Si va a punto fuerte, lanza al corto.
 - Si va a punto débil, lanza al largo.



SISTEMA DEFENSA

30'

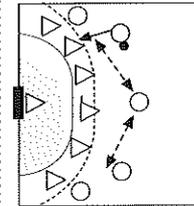
Defensa 6:0 contra ataque en inferioridad numérica

Los defensas defienden por parejas al jugador que tiene el balón en cada momento.

- 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
- 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- 10' El ataque coloca un atacante de pivote.

Los defensas deben dirigir al atacante hacia donde hay superioridad defensiva.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 15' en cinco bloques de 3'. Los bloques de 3' tienen la siguiente estructura: 2' ritmo suave - 1' sprint.

Para grupos jóvenes puede empezarse con 2' 30" a ritmo suave y 30" de sprint, e ir aumentando el sprint a 45" y finalmente a 1'.

Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 39

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

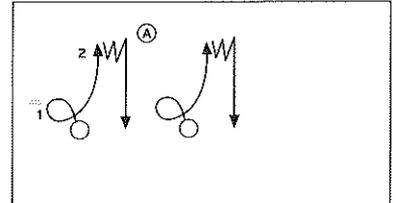
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

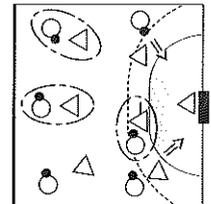
- 1) Saltos a la comba, en desplazamiento: 4 x 20.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
- Si bota con la mano derecha, tocan el suelo con las manos y sprint de 5 m.
 - Si bota con la mano izquierda, hacen 4 apoyos de skipping y sprint de 5 m.
 - Si bota con las dos manos, abrir y cerrar piernas 2 veces y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
 Parejas de altura, peso y nivel parecido.
 Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol.
 En cada serie, 2 salidas a punto fuerte y 2 a débil.
 Los jugadores actúan en su lugar específico y en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima.



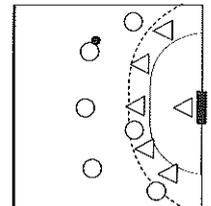
SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:0
 Actuación ofensiva en superioridad numérica.
 El ataque utiliza:

- Fijaciones.
- Bloqueo en 6 m del pivote a favor del central.
- Juego con 2 pivotes.

Mantener siempre la anchura por parte de los laterales. El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 40

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación.

Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.

E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.

E3: Abdominales.

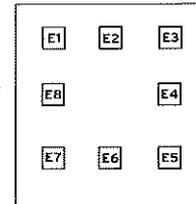
E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal...

E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.

E6: Abdominales cruzados.

E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.

E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Recibir, atacar y pasar en carrera para los primera línea

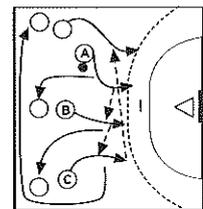
► Orden de circulación del balón: A-B-C-A.

► Los jugadores van al lugar al que pasan.

Ir cambiando el orden de circulación del balón.

Alternar las trayectorias (punto fuerte y débil).

Introducir cambios de dirección y fintas.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 extremo - lateral - pivote.

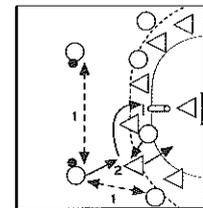
Recepción del balón - lateral - pivote. Pedir a los jugadores que inicien con un bloqueo (pivote - extremo o pivote lateral), y luego continúen la acción.

3 x 3 lateral - central - pivote.

Recepción del balón desde un pasador situado como extremo o lateral del otro lado.

3 x 3 lateral derecho - pivote - lateral izquierdo.

Se inicia con pases entre los laterales, el pivote sale a bloquear al defensa de algún lateral. Trabajo en el espacio central.

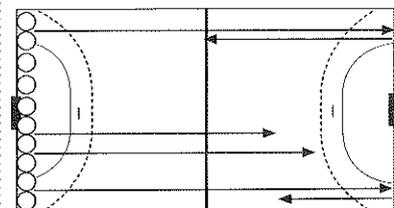


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 41

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Táctica del portero desde el extremo

Lanzamientos ordenados libres pero:

- Si el lanzador va al exterior, lanza al ángulo corto.
- Si el lanzador va al interior, lanza al ángulo largo.

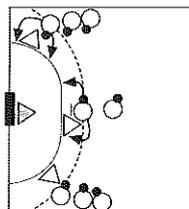
Hacer lanzar indistintamente a diestros y zurdos desde todos los sitios.

Cambiar la asignación. Por ejemplo:

- Si va a punto fuerte, lanza al largo.
- Si va a punto débil, lanza rosca.

O al revés:

- Si va a punto fuerte, lanza al corto.
- Si va a punto débil, lanza al largo.



SISTEMA DEFENSA

30'

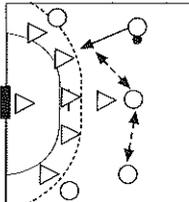
Defensa 6:0 contra ataque 3:3 (y contraataque)

► 10' El ataque utiliza 1 x 1, cruces, bloqueos, pantallas y penetraciones.

► 10' El ataque utiliza conversiones a 2:4.

► 10' El ataque juega libre.

Cada 2 ataques consecutivos que la defensa evite el gol, encadena con contraataque; en la otra área, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 15' en 5 bloques de 3'. Los bloques de 3' tienen la siguiente estructura: 2' a ritmo suave - 1' de sprint.

Para grupos jóvenes puede empezarse con 2' 30" a ritmo suave y 30" de sprint, e ir aumentando el sprint a 45" y finalmente a 1'.

Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 42

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

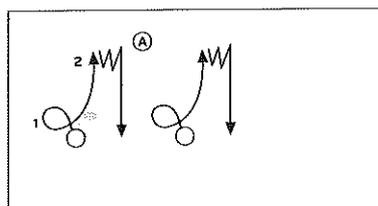
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

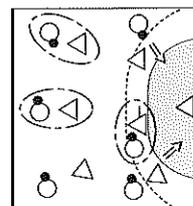
1) Multisaltos, vallas 40 cm: 4 series de 5 vallas.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si bota con la mano derecha, tocan el suelo con las manos y sprint de 5 m.
 ► Si bota con la mano izquierda, hacen 4 apoyos de skipping y sprint de 5 m.
 ► Si bota con las dos manos, abrir y cerrar las piernas 2 veces y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

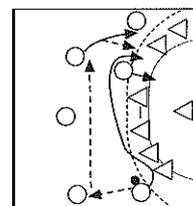
Lanzamiento con oposición real
 Recibir siempre el balón de un compañero. Cambiar los roles cada 3 lanzamientos. Contabilizar el número de aciertos / intentos.
 Los jugadores lanzan desde su puesto específico y desde uno colindante en su línea.
 Primera línea: lanzamiento en salto / con apoyo; punto fuerte / débil; desde 9 m / en penetración.
 Extremos: viniendo del córner / viniendo desde 9 m / en circulación.
 Pivotes: desmarque exterior / desmarque interior / después de bloqueo.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 El ataque utiliza:
 ► 1 x 1 y continúa con fijaciones.
 ► Bloqueos a favor de los laterales.
 ► Pantallas a favor de los laterales.
 Práctica de golpe franco organizado contra 6:0.
 El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 43

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.

E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.

E3: Abdominales.

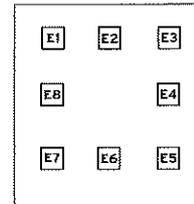
E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal...

E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.

E6: Abdominales cruzados.

E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.

E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

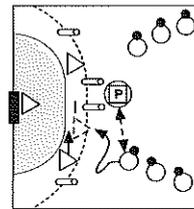
20'

Bloqueaje ante oponente con balón

Un jugador defiende a toda la fila, luego cambio de defensor. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura. Actúan 1 vez de cada fila.

El atacante sólo puede lanzar a distancia. No puede fintar de cuerpo. Recibe el balón desde un pasador.

El defensor debe concentrarse en tapar el lanzamiento a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 con acento defensivo.

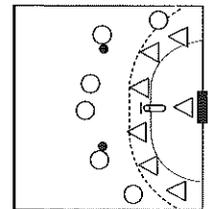
Defensa del bloqueo atacante. Los defensas resuelven los bloqueos mediante cambio de oponente y ayudas.

3 x 3 extremo - lateral - pivote.

Recepción del balón lateral. Pedir a los jugadores que inicien con un bloqueo (pivote - extremo o pivote lateral), y luego continúen la acción.

3 x 3 lateral derecho - pivote - lateral izquierdo.

Se inicia con pases entre los laterales, el pivote sale a bloquear al defensa de algún lateral. Trabajo en el espacio central.

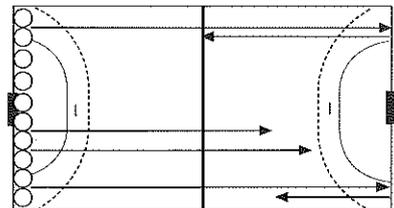


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 44

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

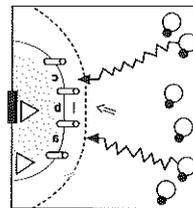
20'

Táctica del portero en el contraataque

Lanzamientos desde zona libre, pero:

- Desde zona «a», al largo.
- Desde zona «b», vaselina o entre las piernas.
- Desde zona «c», rosca.

Variar el tipo de lanzamiento en función del espacio en que se realiza. Añadir lanzamientos y fintas diferentes a los propuestos.



SISTEMA DEFENSA

30'

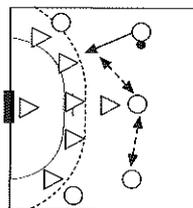
Defensa 5:1 contra ataque en inferioridad numérica

El jugador avanzado molesta constantemente a la primera línea ofensiva. Los exteriores y laterales defensivos atentos a cortar los pases largos.

- 10' El ataque utiliza sólo pases y 1 x 1.
- 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- 10' El ataque coloca un atacante de pivote.

Los defensas deben dirigir al atacante hacia donde hay superioridad defensiva.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol e interceptar 1 vez el balón.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 18' en 6 bloques de 3'. Los bloques de 3' tienen la siguiente estructura: 2' ritmo suave - 1' sprint.

Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 45

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

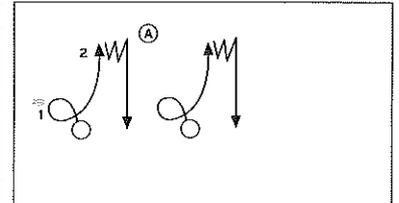
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

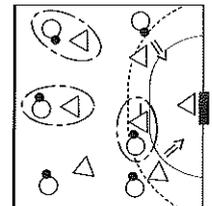
1) 5 series de 10 apoyos de skipping; 5 series de 10 apoyos cortos y rápidos.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas.
 Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si bota con la mano derecha, tocan el suelo con las manos y sprint de 5 m.
 ► Si bota con la mano izquierda, hacen 4 apoyos de skipping y sprint de 5 m.
 ► Si bota con las dos manos, abrir y cerrar piernas 2 veces y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

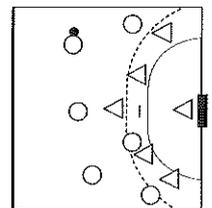
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento Parejas de altura, peso y nivel parecido. Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol. En cada serie, 2 salidas a punto fuerte y 2 a débil. Los jugadores actúan en su lugar específico y en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 4:1
 Actuación ofensiva en superioridad numérica.
 El ataque utiliza:
 ► Fijaciones.
 ► Bloqueo al avanzado del pivote a favor del central.
 ► Cruce a favor de un lateral y mandar rápido el balón al otro.
 Mantener siempre la anchura por parte de los laterales. El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 46

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

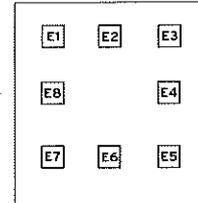
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.
- E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal...
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.

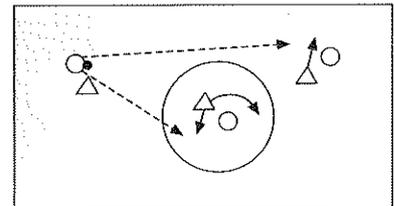


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Evitar la recepción (disuasión)

Jugar a los 10 pases, aprovechando uno de los círculos que hay dibujados en el campo.
Juego de 3 x 3.
Una de las parejas dentro del círculo. El jugador interior debe tocar el balón cada 2 o 3 pases.



TÁCT. GRUPOS

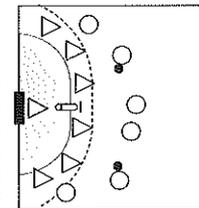
30'

3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre

Cambiar a los defensas cada vez que lleguen a sumar 5 puntos:

- No gol = 1 punto.
- Interceptar balón = 2 puntos.
- Encajar gol = -1 punto.

Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral- extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).

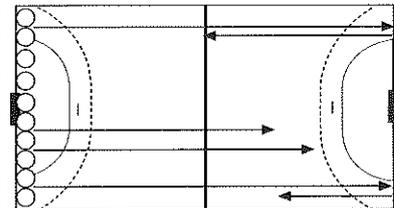


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 47

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

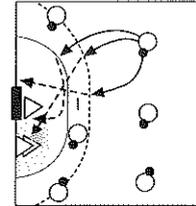
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

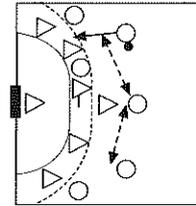
Táctica del portero desde cualquier posición
 Lanzamientos desde todos los sitios:
 ► Trayectoria a punto fuerte, lanzamiento al ángulo corto.
 ► Trayectoria a punto débil, lanzamiento al ángulo largo.
 ► Trayectoria de penetración, vaselina.
 Variar el tipo de lanzamiento en función de la trayectoria que se realiza. Añadir lanzamientos y fintas diferentes a los propuestos.



SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 contra ataque 3:3 (y contraataque)
 ► 10' El ataque utiliza 1 x 1, cruces, bloqueos, pantallas y penetraciones.
 ► 10' El ataque utiliza conversiones a 2:4.
 ► 10' El ataque juega libre.
 Cada 2 ataques consecutivos en que la defensa evite el gol, encadena con contraataque; en la otra área, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica
 Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 18' en 6 bloques de 3'. Los bloques de 3' tienen la siguiente estructura: 2' a ritmo suave - 1' de sprint.
 Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los 5 o 6 que mejor lancen repiten el viernes.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 48

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

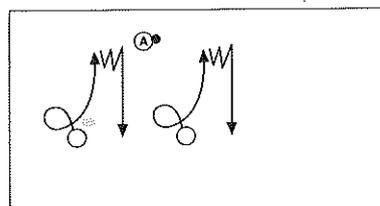
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

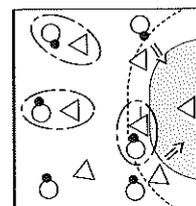
- 1) Sprint, 15 m: 10 series. Pausa 30'' entre series.
- 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 - Si bota con la mano derecha, tocan el suelo con las manos y sprint de 5 m.
 - Si bota con la mano izquierda, hacen 4 apoyos de skipping y sprint de 5 m.
 - Si bota con las dos manos, abrir y cerrar piernas 2 veces y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

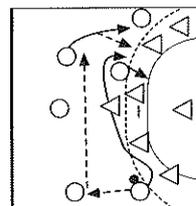
Lanzamiento con oposición real
 Recibir siempre el balón de un compañero.
 Cambiar los roles cada 3 lanzamientos. Contabilizar el número de aciertos / intentos.
 Los jugadores lanzan desde su puesto específico y desde uno colindante en su línea.
 Primera línea: lanzamiento en salto / con apoyo; punto fuerte / débil; desde 9 m / en penetración.
 Extremos: viniendo del córner / viniendo desde 9 m / en circulación.
 Pivotes: desmarque exterior / desmarque interior / después de bloqueo.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 El ataque utiliza:
 ► 1 x 1 y continúa con fijaciones.
 ► Bloqueos exteriores a favor de los laterales.
 ► Pase y va con el pivote.
 Práctica de golpe franco organizado contra 5:1. El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores mejores del miércoles 2 series a cada portero. Por el orden en que queden lanzan los penaltis en el próximo partido.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 49

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

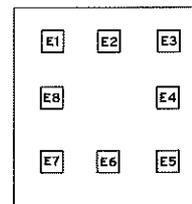
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.
- E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal...
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



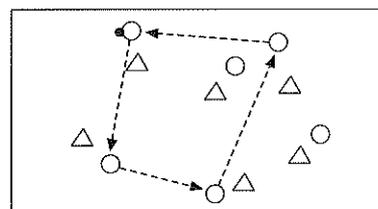
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Los 10 pases

Además del reglamento básico, proponer las siguientes variantes:

- Los pases número 5 y 10 deben ir a un espacio determinado.
- Si el balón toca el suelo, cambio de poseedor.
- Hay que hacer una finta de pase antes de pasar el balón.



TÁCT. GRUPOS

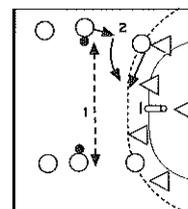
30'

2 x 2 lateral - pivote.

Recepción del balón lateral. Pedir a los jugadores que inicien con una pantalla del pivote a favor del lateral y luego continúen la acción.

2 x 2 central - pivote.

Recepción del balón desde un pasador situado como lateral. Intentar resolver con pantalla. Si no se resuelve a la primera, pase al apoyo y probar de nuevo.

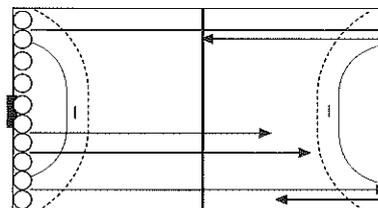


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se elimina la primera pareja. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 50

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

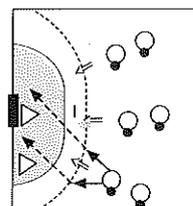
Táctica del portero desde primera línea

Lanzamientos ordenados libres pero:

- Si el lanzador va al exterior, lanza al ángulo corto.
 - Si el lanzador va al interior, lanza al ángulo largo.
- Hacer lanzar indistintamente a diestros y zurdos desde todos los sitios.

Cambiar la asignación. Por ejemplo:

- Si va a punto fuerte, lanza al largo.
 - Si va a punto débil, lanza al corto.
- O al revés:
- Si va a punto fuerte, lanza al corto.
 - Si va a punto débil, lanza al largo.



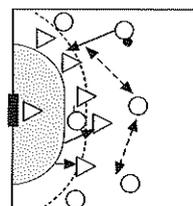
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa en inferioridad numérica con un jugador que presiona a la primera línea

Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos y a defender 1 x 2.

- 10' El ataque utiliza sólo pases 1 x 1 y fijaciones.
 - 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
 - 10' El ataque juega en 2:4.
- Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica con ejercicios de balonmano en la pista

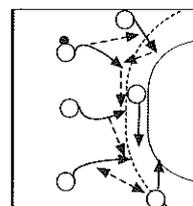
Diseñar un ejercicio de intensidad suave y otro de intensidad máxima.

Trabajo durante 15', en 5 bloques de 3'. Los bloques son: 2' suave, 1' al máximo.

Ejemplos:

Intensidad suave: circulación de balón, repasando las jugadas del equipo.

Intensidad máxima: sprint todo el campo.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras dos series.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 51

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

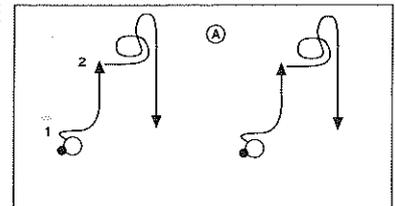
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

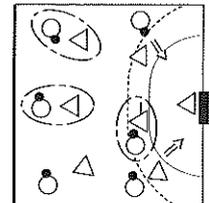
1) Saltos a la comba en desplazamiento: 4 x 20.
 2) Velocidad de reacción efectiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si retrasa el pie derecho, finta a punto débil y sprint de 5 m.
 ► Si retrasa el pie izquierdo, finta a punto fuerte y sprint de 5 m.
 ► Si salta hacia atrás con dos pies, finta de tiro y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

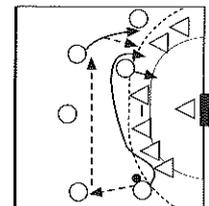
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
 Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol. En cada serie, 2 salidas a punto fuerte y 2 a débil. Intentar localizar 2 lanzamientos arriba y 2 abajo. Los jugadores actúan en su lugar específico y en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 Práctica del juego de ataque en 2:4 y de los golpes francos contra defensa 6:0. El ataque transforma su estructura de 3:3 a 2:4, por parte de:
 ► El central.
 ► Un lateral.
 ► Un extremo.
 Jugar con bloqueos y desmarques de los pivotes. Mantener siempre la anchura por parte de los laterales. El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 52

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

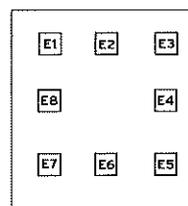
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.
- E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal...
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.

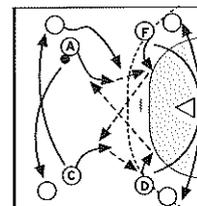


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Recibir, atacar y pasar en carrera para los primera y segunda línea.

- Orden de circulación del balón: A-F-C-D-A...
- Los jugadores de cada línea cambian entre ellos. Ir cambiando el orden de circulación del balón: (F-A-C-B-F-...), (A-D-C-F-A-...)... Alternar las trayectorias (punto fuerte y débil). Introducir cambios de dirección y fintas.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 extremo - lateral - pivote.

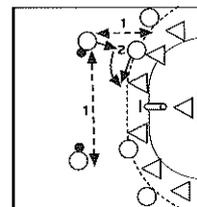
Recepción del balón lateral. Durante los pases, el pivote hace pantalla sobre el defensa del lateral o extremo. Luego continúan la acción.

3 x 3 lateral - central - pivote.

Recepción del balón desde un pasador situado como extremo o lateral del otro lado.

3 x 3 lateral derecho - pivote - lateral izquierdo.

Se inicia con pases entre los laterales, el pivote hace pantalla al defensa de algún lateral. Trabajo en el espacio central.

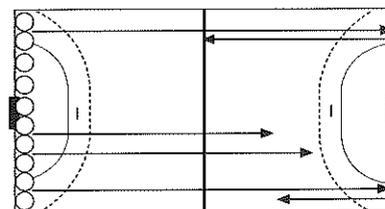


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se elimina la primera pareja. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.





INICIACIÓN: SESIÓN 53

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Por parejas, evitar que uno llegue a un espacio determinado tocándolo con el tronco. Los dos con las manos en la nuca.

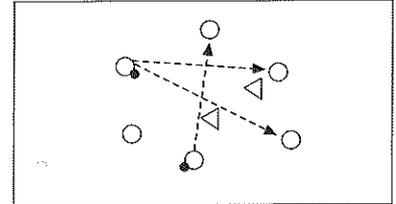
Cambio de papel cada 30". ► 5'

EJERCICIO 1

10'

Interceptar

Rondo 6 x 2; no se puede pasar bombeado ni al jugador de al lado. Si no se corta el balón, se cambia cada 30"-40". Poner 2 balones en juego. Sólo se puede poseer 1 balón. Si se reciben 2, el último pasador se pone en el centro.



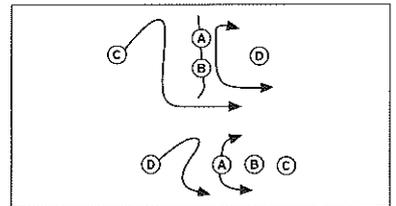
EJERCICIO 2

10'

Acoso

A y B están cogidos de las manos e impiden usando exclusivamente el tronco para chocar que C toque a D. Cambio cada 30".

Variante: A, B y C están en fila india, cogidos de los hombros, mirando de frente a D. Tienen que evitar que D toque la espalda de C. Cada 30", cambio.



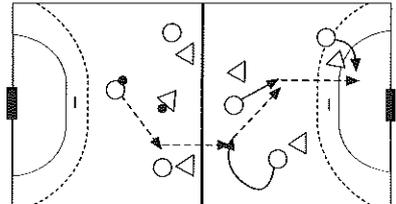
JUEGO 1

10'

Plantar el balón

Variantes:

- En cada posesión de equipo sólo pueden hacerse 2 pases hacia atrás.
- Sólo se puede anotar después de una repetición de pase.



PARTIDO 1

10'

6 x 6 en un área

Defensa individual y bote unitario.

Dos porteros en la portería: regla de los dos porteros para sacar.

Si el equipo recupera el balón en el primer o segundo pase después de perderlo, puede atacar directamente a portería. Si lo hace más tarde, primero debe cruzar la línea de medio campo y después puede volver a atacar.

PARTIDO 2

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario en ataque.

FASE FINAL

5'

Lanzamientos de contraataque

Cada jugador realiza 4 lanzamientos de contraataque, saliendo en bote desde un área de 6 m y lanzando en la otra portería.



INICIACIÓN: SESIÓN 54

Tiempo total ► 60'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Por parejas, uno bota 2 balones y el otro bota 1 balón. Este último debe intentar conseguir el control de los 2 balones, y ser él el que bota con 2 balones. ► 5'

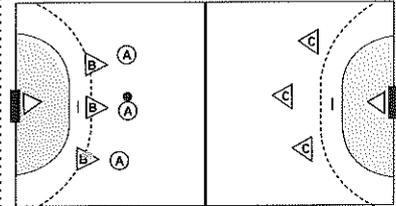
EJERCICIO 3

10'

Ejercicio continuo de 3 x 3

Ataca un trío (A) contra otro trío (B). Cuando acaba este 3 x 3, el portero pone en juego un balón y se dirigen los tres a atacar en el otro campo contra un tercer trío (C). Variantes:

- Máximo 8 pases.
- Hay que hacer por lo menos un cruce.
- No se puede repetir el pase.

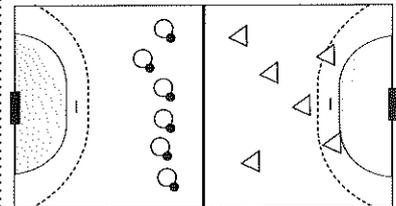


EJERCICIO 4

10'

Juego de lanzamiento

Dos equipos, distribuidos uno en cada campo. Hay que marcar gol, lanzando desde antes de llegar a medio campo, por encima de los adversarios que no pueden entrar en el área de 6 m. El equipo que lanza tiene todos los balones. Se cuentan los goles y después lanza el otro equipo.



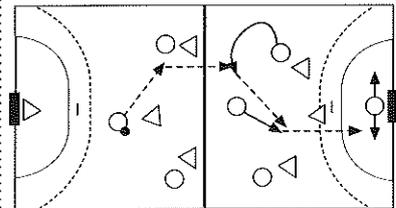
JUEGO 2

10'

Balón-torre

Variantes (jugar con 2 de las 3 variantes):

- Bote unitario.
- Hay que hacer 6 pases antes de poder marcar tanto.
- Un mismo jugador no puede marcar hasta que lo haya hecho el resto del equipo.



PARTIDO 3

10'

Consignas para el juego:

Ataque:

- Cuando paso, me alejo del balón para crear espacio.
- Hago un desmarque en profundidad y uno de apoyo alternativamente.

Defensa:

- Defensa individual, sin ayudas.

PARTIDO 4

10'

- Defensa individual.
- Bote unitario.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 55

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

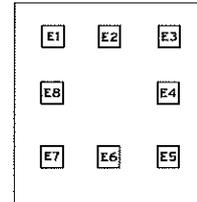
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.
- E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal...
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.

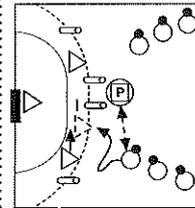


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Ejercicio defensivo ante oponente con balón

Un jugador defiende a toda la fila, luego cambio de defensor. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura. Actúan una vez de cada fila. El atacante puede efectuar lanzamiento a distancia o finta de 1 x 1. Recibe el balón desde un pasador. El defensor debe concentrarse en tapar principalmente las acciones (finta o lanzamiento) a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 con acento defensivo.

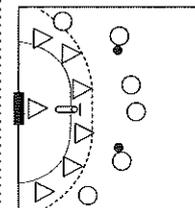
Defensa de pantallas, con deslizamiento y salida al lanzador o con bloqueo colectivo y colaboración con portero.

3 x 3 extremo - lateral - pivote.

Recepción del balón lateral. Durante los pases, el pivote hace pantalla sobre el defensa del lateral o extremo. Luego continúan la acción.

3 x 3 lateral derecho - pivote - lateral izquierdo.

Se inicia con pases entre los laterales, el pivote hace pantalla al defensa de algún lateral. Trabajo en el espacio central.



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se elimina la primera pareja. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 56

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

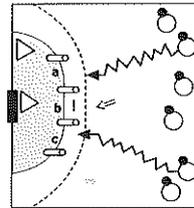
20'

Táctica del portero en el contraataque

Lanzamientos desde zona libre, pero:

- Desde zona «a», al ángulo largo.
- Desde zona «b», vaselina o entre las piernas.
- Desde zona «c», rosca.

Variar el tipo de lanzamiento en función del espacio en que se realiza. Añadir lanzamientos y fintas diferentes a los propuestos.



SISTEMA DEFENSA

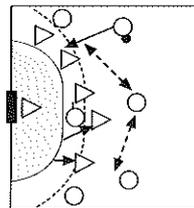
30'

Defensa en inferioridad numérica con un jugador que presiona a la primera línea

Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos y a defender 1 x 2.

- 10' El ataque utiliza sólo pases, 1 x 1 y fijaciones.
- 10' El ataque utiliza sólo cruces y bloqueos.
- 10' El ataque juega en 2:4.

Buscar objetivos como conseguir, de cada 10 defensas, evitar 5 veces el gol.



RESISTENCIA

20'

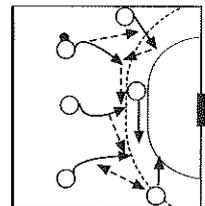
Resistencia anaeróbica con ejercicios de balonmano en la pista

Diseñar un ejercicio de intensidad suave y uno de intensidad máxima.

Trabajo durante 18', en 6 bloques de 3'. Los bloques son: 2' suave, 1' al máximo.

Ejemplo:

- Intensidad suave: circulación de balón, repasando las jugadas del equipo. Cada 2' cambiar jugadas (superioridad, inferioridad o igualdad numérica).
- Intensidad máxima: sprint todo el campo botando el balón.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo una serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras dos series.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 57

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

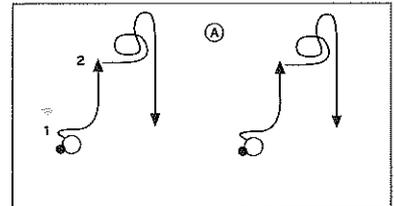
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

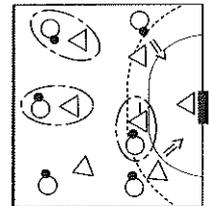
1) 5 series de 10 apoyos de skipping; 5 series de 10 apoyos cortos y rápidos.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si retrasa el pie derecho, finta a punto débil y sprint de 5 m.
 ► Si retrasa el pie izquierdo, finta a punto fuerte y sprint de 5 m.
 ► Si salta hacia atrás con dos pies, finta de tiro y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

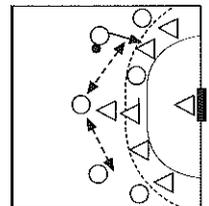
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
 Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol. En cada serie, 2 salidas a punto fuerte y 2 a débil. Intentar localizar 2 lanzamientos arriba y 2 abajo. Los jugadores actúan en su lugar específico y en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 Práctica del juego de ataque en 2:4 y de los golpes francos contra defensa 5:1. El ataque transforma su estructura de 3:3 a 2:4 por parte de:
 ► El central.
 ► Un lateral.
 ► Un extremo.
 Jugar con bloqueos y desmarques de los pivotes. Mantener siempre la anchura por parte de los laterales. El ataque puede lanzar en cualquier momento.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 58

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

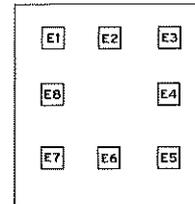
20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Flexión de brazos, con palmada en el aire.
- E2: Flexión de piernas, cambiar separación de piernas cada 2.
- E3: Abdominales.
- E4: Skipping 10 m ida, vuelta normal...
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Abdominales cruzados.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 2 kg.
- E8: Saltos a llevar las rodillas al pecho.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

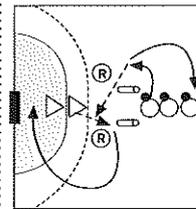
20'

Intercepción del balón

El jugador con balón se dirige a derecha o izquierda y lo pasa al receptor más alejado.

El defensa debe interceptar pasando lo más cerca posible del receptor.

Actúan los defensores por parejas o tríos, una vez cada uno hasta completar 7 intercepciones. Luego, cambio de los defensores.



TÁCT. GRUPOS

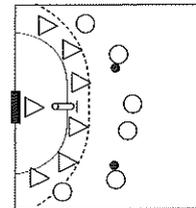
30'

3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre

Cambiar a los defensas cada vez que lleguen a sumar 5 puntos:

- No gol = 1 punto.
- Interceptar balón = 2 puntos.
- Encajar gol = -1 punto.

Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).

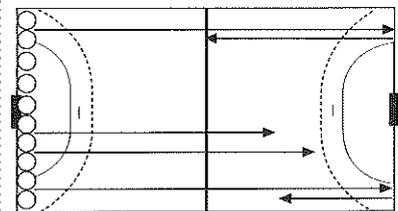


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se elimina la primera pareja. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 59

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

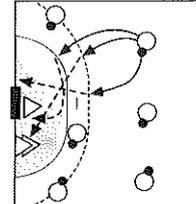
20'

Táctica del portero desde cualquier posición

Lanzamientos desde todos los sitios:

- Trayectoria a punto fuerte, lanzamiento al ángulo corto.
- Trayectoria a punto débil, lanzamiento al ángulo largo.
- Trayectoria de penetración, vaselina.

Variar el tipo de lanzamiento en función de la trayectoria que se realiza. Añadir lanzamientos y fintas diferentes a los propuestos.



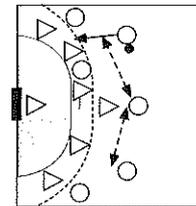
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 contra ataque 3:3 (y contraataque)

- 10' El ataque utiliza 1 x 1, cruces, bloqueos, pantallas y penetraciones.
- 10' El ataque utiliza conversiones a 2:4.
- 10' El ataque juega libre.

Cada 2 ataques consecutivos en que la defensa evite el gol, encadena con contraataque; en la otra área, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

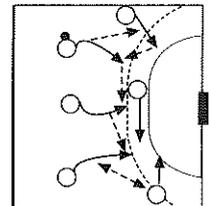
Resistencia anaeróbica con ejercicios de balonmano en la pista

Diseñar un ejercicio de intensidad suave y uno de intensidad máxima.

Trabajo durante 18', en 6 bloques de 3'. Los bloques son: 2' suave, 1' al máximo.

Ejemplo:

- Intensidad suave: circulación de balón, repasando las jugadas del equipo. Cada 2' cambiar jugadas (superioridad, inferioridad o igualdad numérica).
- Intensidad máxima: sprint todo el campo botando el balón.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras dos series.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 60

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

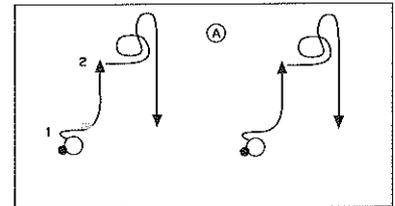
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

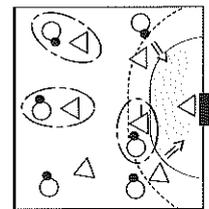
1) Sprint, 15 m: 10 series. Pausa de 30" entre series.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. Al llegar a la altura de A, éste repite una señal y se encadena la toma de decisión, haciendo el sprint de espaldas. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si retrasa el pie derecho, finta a punto débil y sprint de 5 m.
 ► Si retrasa el pie izquierdo, finta a punto fuerte y sprint de 5 m.
 ► Si salta hacia atrás con dos pies, finta de tiro y sprint de 5 m.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

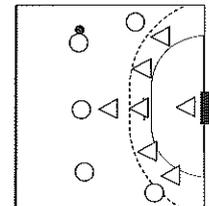
Lanzamiento con oposición real
 Recibir siempre el balón de un compañero. Cambiar los roles cada 4 lanzamientos. Intentar localizar 2 lanzamientos a la derecha del portero y 2 a su izquierda. Los jugadores lanzan desde su puesto específico y desde uno colindante en su línea.
 Primera línea: lanzamiento en salto / con apoyo; punto fuerte / débil; desde 9 m / en penetración.
 Extremos: viniendo del córner / viniendo desde 9 m / en circulación.
 Pivotes: desmarque exterior / desmarque interior / después de bloqueo.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 Actuación ofensiva en inferioridad numérica. El ataque transforma su estructura de 3:2 a 2:3 con un pivote, por parte de:
 ► El central.
 ► Un lateral.
 ► Un extremo.
 Buscar las zonas exteriores, donde la defensa no tiene superioridad, ya que acumula gente en el centro y en la zona del balón.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 61

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Subir y bajar de un banco con las manos.

E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.

E3: Abdominales.

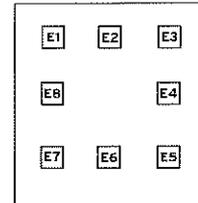
E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.

E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.

E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.

E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.

E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

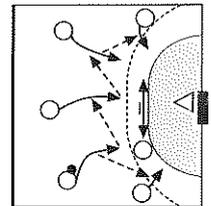
Circulación de balón por puestos específicos

Recibir y pasar el balón siempre en movimiento.

Cada jugador ocupa 1 o 2 puestos específicos, según juegue.

Empezar por series de 20", 40", 60". Al final de cada serie cambiar los jugadores y trabajar con otros 5-6.

Mantener siempre el orden de circulación habitual.



TÁCT. GRUPOS

30'

3 x 3 con trabajo de 2 medios de ataque

La consigna para el ataque es que debe utilizar por lo menos 2 medios de colaboración antes de lanzar a portería.

Ejemplos:

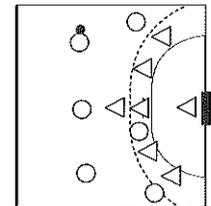
► Cruce y penetraciones.

► Cruce y bloqueo.

► Bloqueo y penetraciones.

► Pase y va y bloqueo...

Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).



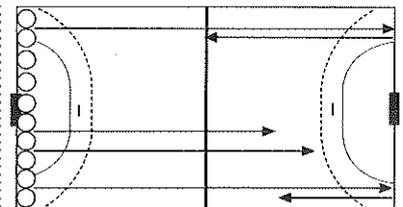
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 4 primeros jugadores. Los demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 62

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

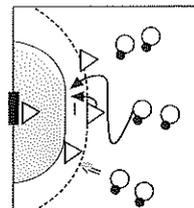
Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde primera línea, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1 para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.
Si es demasiado difícil, se pueden condicionar las zonas de lanzamiento como en sesiones anteriores. El defensa puede elegir entre 1 x 1 o bloqueaje.

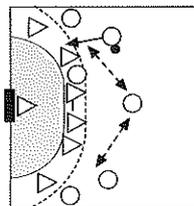


SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3

► 15' en igualdad numérica.
► 15' en superioridad numérica defensiva.
El ataque utiliza preferentemente pases, 1 x 1, cruces y bloqueos.
En la superioridad defensiva, los defensas marcan por parejas al jugador que tiene el balón en cada momento y buscan la interceptación del balón en su jugador impar, cuando no están delante del jugador con balón.
Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total ha conseguido evitar que 10 acciones acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.

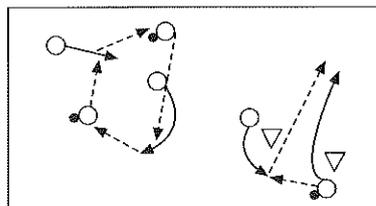


RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

Diseñar dos ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 21' en siete bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 21'.
Ejercicio suave: pase por grupos de 4 jugadores, con 2 balones, siguiendo siempre el mismo orden de pase, estático y en movimiento por todo el campo.
Ejercicio fuerte: dividir el grupo de 4, jugar 2 x 2 en todo el campo con lanzamiento a portería. Ataca 1 vez cada grupo.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 63

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

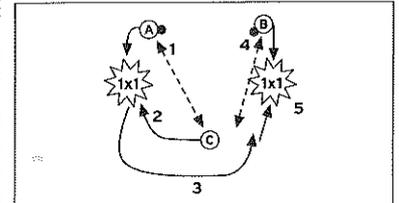
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

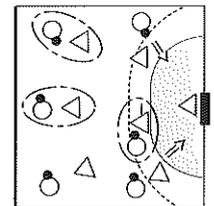
- 1) Saltos a la comba, sobre un pie: 4x20.
- 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C. Cuatro series de 5 repeticiones.
 - Si pasa en bote, A fintará a punto débil.
 - Si pasa tenso, A fintará a punto fuerte.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

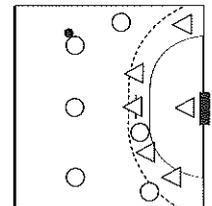
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
 Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol. Salida y localización del lanzamiento libre. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real. Los jugadores actúan en su lugar específico y ocasionalmente en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima en ataque y en defensa.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:0 y 6:0
 Actuación ofensiva en superioridad numérica e igualdad numérica.
 El ataque utiliza:
 ► Fijaciones.
 ► Bloqueo en 6 m del pivote a favor del central.
 ► Conversiones a pivote de un primera línea.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero. Estiramientos dirigidos.

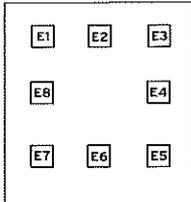
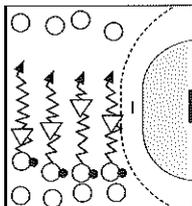
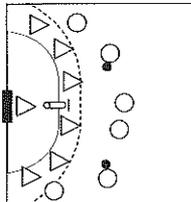
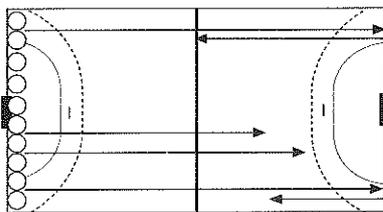


PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 64

Tiempo total ► 90'

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

ADAPTACIÓN Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

<p>FUERZA</p>	<p>Circuito de fuerza Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación. Estaciones: E1: Subir y bajar de un banco con las manos. E2: Subir y bajar de un banco con las piernas. E3: Abdominales. E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg. E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta. E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg. E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano. E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.</p>	
<p>TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL</p>	<p>Ejercicio de bote con oposición que intenta provocar falta en ataque o quitar el balón Uno defiende a los tres, y cambio de defensor: ► Ir cambiando de mano (derecha - izquierda). ► Modificar la altura del bote (alto, medio, bajo). ► Introducir giros, sentarse, saltos. ► Actuar con 2 balones. Acabar proponiendo competición.</p>	
<p>TÁCT. GRUPOS</p>	<p>3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre Cambiar a los defensas cada vez que consigan que 3 ataques consecutivos no finalicen en gol. Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).</p>	
<p>FASE FINAL</p>	<p>Ejercicio competitivo en bote Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 4 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.</p>	

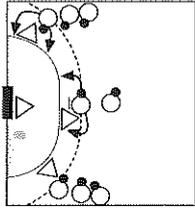
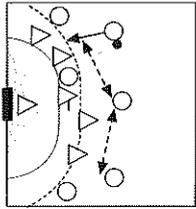
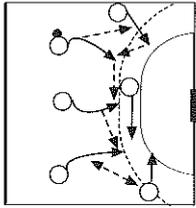


PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 65

Tiempo total ► 90'

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

ADAPTACIÓN	Explicación del entrenamiento (1'). Calentamiento individual (9'). ► Acabar con pases largos. ► 10'					
-------------------	---	--	--	--	--	--

PORTERO	20'	<p>Actuación del portero ante lanzamientos libres desde segunda línea, ayudado por la acción del defensa del lanzador</p> <p>Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1, sin hacer penalti, para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.</p> <p>Si es demasiado difícil, se pueden condicionar las zonas de lanzamiento como en sesiones anteriores. El defensa puede elegir entre presionar la recepción o esperar el 1 x 1.</p>	
SISTEMA DEFENSA	30'	<p>Defensa 6:0 contra ataque 3:3</p> <p>► 15' en igualdad numérica. ► 15' en inferioridad numérica defensiva.</p> <p>El ataque utiliza preferentemente pases 1 x 1, cruces y bloqueos.</p> <p>En la defensa en inferioridad numérica algún jugador presiona a la primera línea para molestar la construcción de las acciones ofensivas. Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos y a defender 1 x 2.</p> <p>Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total ha conseguido evitar que 10 acciones acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.</p>	
RESISTENCIA	20'	<p>Resistencia anaeróbica con ejercicios de balonmano en la pista</p> <p>Diseñar un ejercicio de intensidad suave y uno de intensidad máxima.</p> <p>Trabajo durante 18', en 6 bloques de 3'. Los bloques son: 2' suave, 1' al máximo.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Intensidad suave: circulación de balón, repasando las jugadas del equipo. Dos defensas molestan la circulación del balón. Cada 2' cambiar los defensas.</p> <p>Intensidad máxima: sprint por todo el campo pasándose 1 balón por pareja.</p>	
FASE FINAL	5'	<p>Lanzamiento de penaltis</p> <p>Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.</p> <p>Estiramientos dirigidos.</p>	



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 66

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

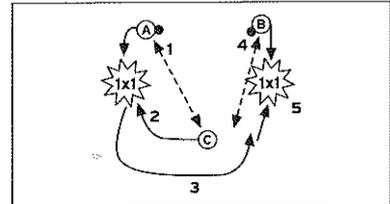
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

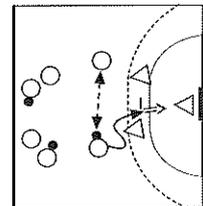
1) Multisaltos, vallas de 40 cm: 4 series de 5 vallas.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa en bote, A fintará a punto débil.
 ► Si pasa tenso, A fintará a punto fuerte.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

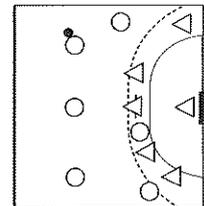
1 x 1 en situación de 2 x 2
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Poca ayuda entre los defensores. La pareja que ataca pasa a defender, y ataca una nueva pareja. Equilibrar las acciones que realiza cada componente de la pareja.
 Variantes:
 ► La pareja que defiende sólo cambia cuando no le marcan gol.
 ► Condicionar los tipos de finta (punto fuerte, punto débil, finta de brazo...).



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:0 y 6:0
 Actuación ofensiva en superioridad e igualdad numérica.
 El ataque utiliza la combinación de al menos 2 acciones diferentes de ataque:
 ► Dos formas de colaboración por parejas.
 ► Una transformación de pivote más otra acción colectiva.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 67

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

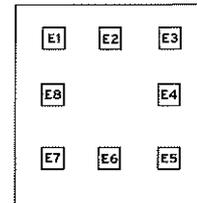
20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

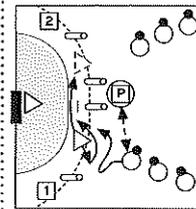
20'

Acoso al oponente con balón

Un jugador defiende alternativamente a cada fila. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura en cada lado. Actúan una vez de cada fila. Cuando ha defendido a todos, cambio de defensor.

El atacante sólo puede efectuar un bote de balón durante toda la acción. Recibe el balón desde un pasador.

El defensor debe concentrarse en evitar ser desbordado a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

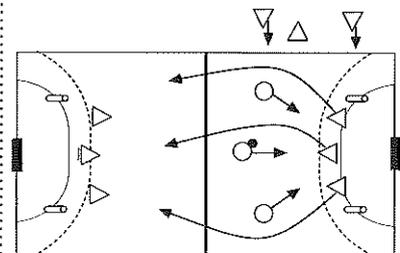
30'

Ejercicio continuo de 3 x 3 en todo el campo

El trío que ataca pasa a ser defensor, y el que defendía va a atacar al otro campo. Si hay más de 3 grupos, uno descansa y entra sustituyendo a los defensas.

Condicionar la forma de atacar al uso de un medio básico de colaboración: cruce, bloqueo, pase y va, penetraciones y pantalla.

Condicionar la forma de atacar al uso de 2 medios básicos de colaboración, iguales o diferentes: cruces, bloqueos, pase y va, penetraciones y pantallas.



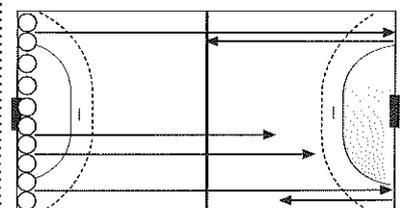
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 4 primeros jugadores. Los demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 68

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

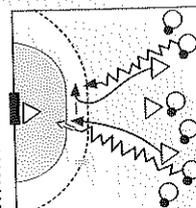
Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres en contraataque, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1, sin hacer penalti, para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.
Si es demasiado difícil, se pueden condicionar las zonas de lanzamiento como en sesiones anteriores.

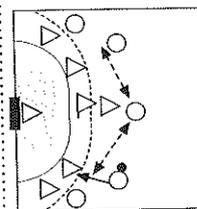


SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 contra ataque 3:3

▶ 15' en igualdad numérica.
▶ 15' en superioridad numérica defensiva.
El ataque utiliza los medios de colaboración por parejas y las conversiones a doble pivote.
El jugador avanzado molesta constantemente a la primera línea ofensiva. Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos.
Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total ha conseguido evitar el gol en 10 jugadas, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.

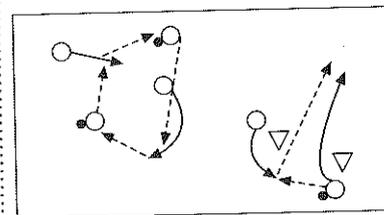


RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

Diseñar dos ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 21' en 7 bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 21'.
Ejercicio suave: pase por grupos de 4 jugadores, con 2 balones, siguiendo siempre el mismo orden de pase, estático y en movimiento por todo el campo.
Ejercicio fuerte: dividir el grupo de 4, jugar 2 x 2 en todo el campo con lanzamiento a portería. Ataca 1 vez cada grupo.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 69

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

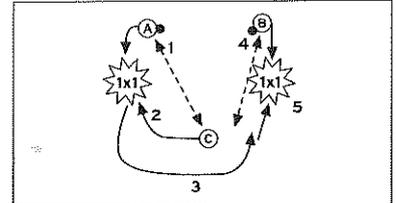
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

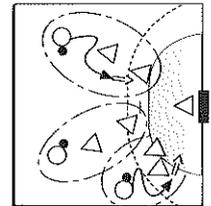
1) 5 series de 10 apoyos de skipping; 5 series de 10 apoyos cortos y rápidos.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación, repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa en bote, A fintará a punto débil.
 ► Si pasa tenso, A fintará a punto fuerte.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

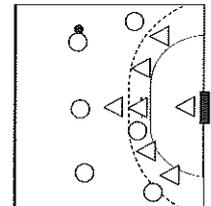
1 x 2 con lanzamiento
 Tríos de puestos específicos parecidos. Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol. Acción de 1 x 2; un defensa a tope y el otro sólo molesta un poco al salir de la finta. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real.
 ► Primera línea: el segundo defensor actúa sólo con bloqueo.
 ► Segunda línea: el segundo defensor actúa con las manos en la espalda cerrando ángulo de tiro.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 4:1 y 5:1
 Actuación ofensiva en superioridad e igualdad numérica.
 El ataque utiliza:
 ► Fijaciones.
 ► Bloqueo en 6 m del pivote a favor del central.
 ► Conversiones a pivote de un primera línea.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 70

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
▶ Acabar con estiramientos. ▶ 10'

FUERZA

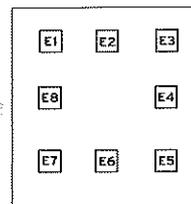
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



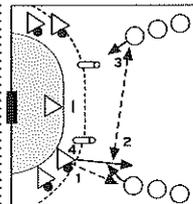
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Intercepción del balón

El defensa con balón pasa al lateral delante de él. Éste pasa al otro lateral, que le devuelve un pase tenso. El defensor sale entonces a interceptar este pase de vuelta.

Los defensores actúan por parejas o tríos, una vez cada uno, y una vez por cada lado hasta completar 7 intercepciones. Luego, cambio de defensores.



TÁCT. GRUPOS

30'

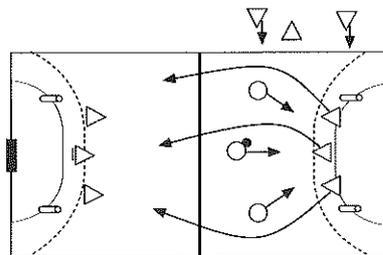
Ejercicio continuo de 3 x 3 en todo el campo

El trío que ataca pasa a ser defensor, y el que defendía va a atacar al otro campo. Si hay más de 3 grupos, uno descansa y entra sustituyendo a los defensas.

Forma de ataque y defensa, libre.

Posibilidades de trabajo:

- ▶ Cambio de roles en cada intento.
- ▶ Si el trío que ataca marca, sigue atacando hacia el otro lado.
- ▶ Ataque en superioridad numérica (4 x 3), el jugador que lanza continúa atacando hacia el otro lado con el grupo que defendía.

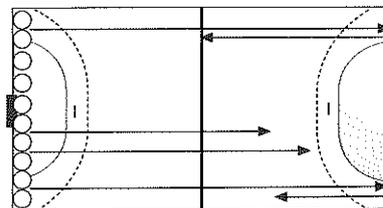


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 4 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 71

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con pases largos. ► 10'

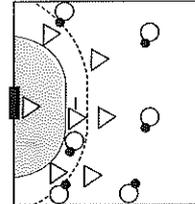
PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todas las posiciones, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1 para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.

Si es demasiado difícil, se pueden condicionar las zonas de lanzamiento como en sesiones anteriores. El defensa puede elegir entre 1 x 1 o bloqueaje; presionar la recepción o esperar el 1 x 1, pero nunca hacer penalti.



SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 (mixta) contra ataque 3:3

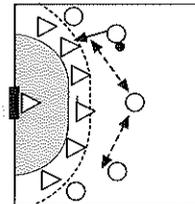
► 15' en igualdad numérica.

► 15' en superioridad numérica defensiva.

El ataque utiliza los medios de colaboración por parejas y las conversiones a doble pivote.

El jugador avanzado molesta constantemente a la primera línea ofensiva. Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos.

Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total ha conseguido evitar el gol en 10 jugadas, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica con ejercicios de balonmano en la pista

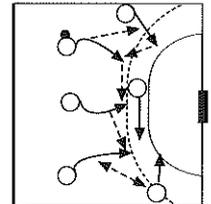
Diseñar un ejercicio de intensidad suave y uno de intensidad máxima.

Trabajo durante 18', en 6 bloques de 3'. Los bloques son: 2' suave, 1' al máximo.

Ejemplo:

Intensidad suave: circulación de balón, repasando las jugadas del equipo. Dos defensas molestan la circulación del balón. Cada 2' cambiar los defensas.

Intensidad máxima: sprint por todo el campo pasándose un balón por pareja.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 72

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

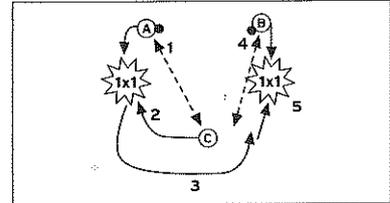
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

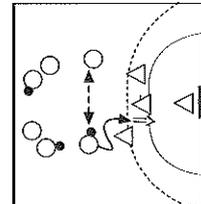
1) Sprint, 20 m: 8 series. Pausa de 30" entre series.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa en bote, A fintará a punto débil.
 ► Si pasa tenso, A fintará a punto fuerte.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

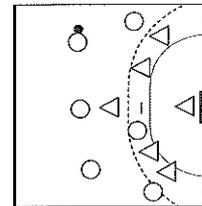
1 x 1 en situación de 2 x 3
 Los atacantes se pasan el balón hasta que uno de ellos resuelve su 1 x 1. El defensor extra solamente actúa con bloqueo, o desequilibrando con el cuerpo. El defensor ayudante es fijo. Cambiarlo cada serie. La pareja que ataca pasa a defender, y ataca una nueva pareja.
 Variantes:
 ► La pareja que defiende sólo cambia cuando no le marcan gol.
 ► Condicionar los tipos de finta.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 4:1 y 5:1
 Actuación ofensiva en superioridad e igualdad numérica.
 El ataque utiliza la combinación de al menos 2 acciones diferentes de ataque:
 ► 2 formas de colaboración por parejas.
 ► Una transformación de pivote más otra acción colectiva.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 73

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
▶ Acabar con estiramientos. ▶ 10'

FUERZA

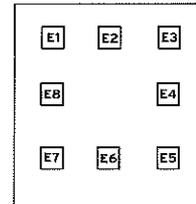
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.

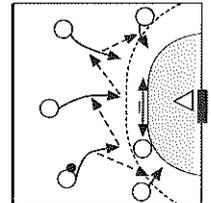


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Circulación de balón por puestos específicos

Recibir y pasar el balón siempre en movimiento. Series de 20", 40", 60". Ocasionalmente podemos saltarnos un puesto específico y pasar al siguiente.



TÁCT. GRUPOS

30'

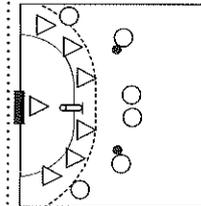
3 x 3 con trabajo de 2 medios de ataque

La consigna para el ataque es que debe utilizar por lo menos 2 medios de colaboración antes de lanzar a portería.

Ejemplos:

- ▶ Cruce y penetraciones.
- ▶ Cruce y bloqueo.
- ▶ Bloqueo y penetraciones.
- ▶ Pase y va y bloqueo...

Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).

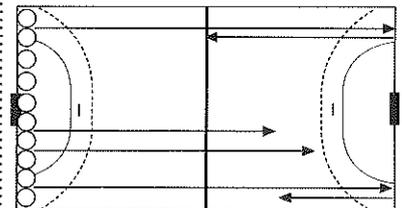


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 74

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

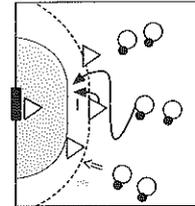
PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde primera línea, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1 para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.

El defensa puede elegir entre 1 x 1 o bloqueo.



SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3

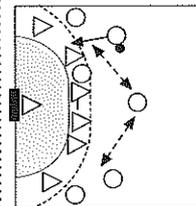
► 15' en igualdad numérica.

► 15' en superioridad numérica defensiva.

El ataque utiliza preferentemente pases, 1 x 1, cruces y bloqueos.

En la superioridad defensiva, los defensas marcan por parejas al jugador que tiene el balón en cada momento y buscan la interceptación del balón en su jugador impar, cuando no están delante del jugador con balón.

Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total ha conseguido evitar que 10 acciones acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera.

Correr 21' en 7 bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte - 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte... Hasta 21'.

Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 75

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').

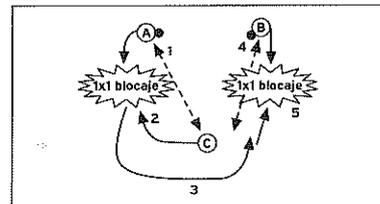
Calentamiento individual (9').

► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

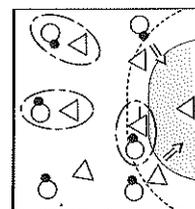
- 1) Saltos a la comba, sobre un pie: 4 x 20.
 - 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C.
- Cuatro series de 5 repeticiones.
- Si pasa con la mano derecha, C hace acción de bloqueo.
 - Si pasa tenso, C defiende 1 x 1.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

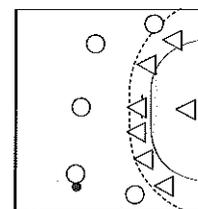
Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
Series de 4 acciones cada una, y cambio de rol. Salida y localización del lanzamiento libre. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real. Los jugadores actúan en su lugar específico y ocasionalmente en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima en ataque y en defensa.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
Actuación ofensiva en inferioridad numérica.
Actuación ofensiva en igualdad numérica.
El ataque transforma su estructura de 3:2 a 2:3 con un pivote, por parte de central, lateral o extremo. Encadenar varios elementos de ataque. Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 76

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

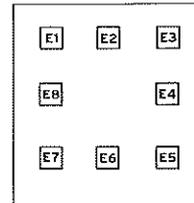
20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

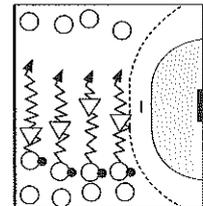
Bote con relevos

Además de botar, hay que ir cantando los números que indica, con la mano, el compañero que se encuentra al final del recorrido. No mirar el balón, sino al frente.

Añadimos la oposición de un defensa.

Mismas variantes que los anteriores ejercicios de bote.

Acabar proponiendo el ejercicio en competición.



TÁCT. GRUPOS

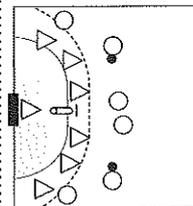
30'

3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre

Cambiar a los defensas cada vez que consigan que tres ataques consecutivos no finalicen en gol.

Hacer los tríos equilibrados.

Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).



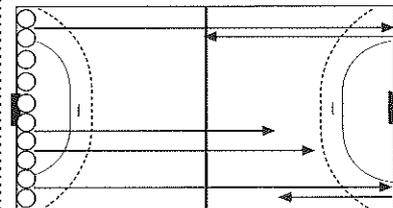
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 77

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

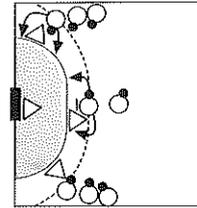
Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde segunda línea, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1, sin hacer penalti, para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.
 El defensa puede elegir entre presionar la recepción o esperar el 1 x 1.

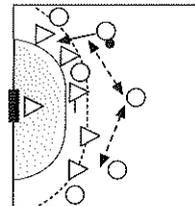


SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3

► 15' en igualdad numérica.
 ► 15' en inferioridad numérica defensiva.
 El ataque utiliza preferentemente conversiones a doble pivote.
 En la defensa en inferioridad numérica algún jugador presiona a la primera línea para molestar la construcción de las acciones ofensivas. Los exteriores y laterales defensivos atentos a cortar los pases largos y a defender 1 x 2.
 Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total la defensa ha conseguido evitar en 10 jugadas el gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 18' en 6 bloques de 3'. Los bloques de 3' tienen la siguiente estructura: 2' de ritmo suave - 1' de sprint.
 Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo una serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 78

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

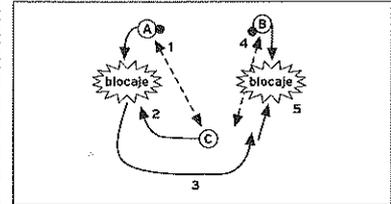
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

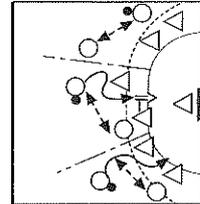
1) Multisaltos, vallas de 40 cm: 4 series de 5 vallas.
 2) Velocidad de reacción electiva. Encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa con mano derecha, C hace acción de bloqueo.
 ► Si pasa tenso, C defiende 1 x 1.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

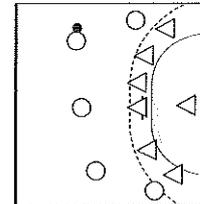
1 x 1 en situación de 2 x 2
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Poca ayuda entre los defensores. Actuación de parejas por puestos colindantes. Cada jugador de la pareja debe finalizar 3 veces, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 Actuación ofensiva en inferioridad e igualdad numérica.
 El ataque busca las penetraciones en las zonas exteriores del campo, a través de 1 x 1 o cruce para fijar en una zona y acabar en el otro lado. Iniciar con estas acciones y si no se resuelve, un atacante se convierte en pivote y circula.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 79

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Subir y bajar de un banco con las manos.

E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.

E3: Abdominales.

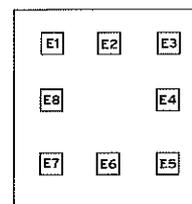
E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.

E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.

E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.

E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.

E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

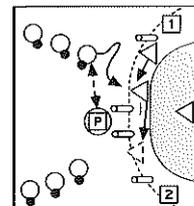
Ejercicio de bloqueaje ante oponente con balón

Un jugador defiende alternativamente a cada fila.

Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura en cada lado. Actúan una vez de cada fila. Cuando ha defendido a todos, cambio de defensor.

El atacante sólo puede lanzar a distancia. Recibe el balón desde un pasador.

El defensor debe concentrarse en obstaculizar el lanzamiento a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

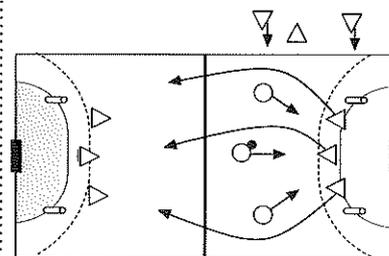
30'

Ejercicio continuo de 3 x 3 en todo el campo

El trío que ataca pasa a ser defensor y el que defendía, va a atacar al otro campo. Si hay más de 3 grupos, un grupo descansa y entra sustituyendo en defensa al grupo que acaba de terminar el ataque.

Condicionar la forma de atacar al uso de un medio básico de colaboración: cruce, bloqueo, pase y va, penetraciones y pantalla.

Condicionar la forma de atacar al uso de dos medios básicos de colaboración, iguales o diferentes: cruces, bloqueos, pase y va, penetraciones y pantallas.



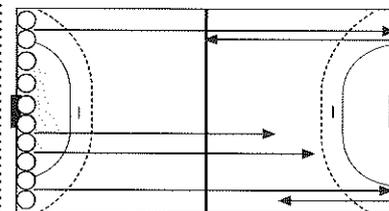
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 80

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

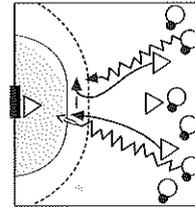
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

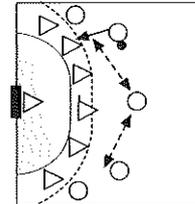
Actuación del portero ante lanzamientos libres en contraataque, ayudado por la acción del defensa del lanzador
Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1, sin hacer penalti, para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.



SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 contra ataque 3:3
► 15' en igualdad numérica.
► 15' en superioridad numérica defensiva.
El ataque utiliza los medios de colaboración por parejas y las conversiones a doble pivote. El jugador avanzado molesta constantemente a la primera línea ofensiva. Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos. Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total la defensa ha conseguido evitar que 10 ataques acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica
Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 21' en siete bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte - 3' ritmo suave - 3' ritmo fuerte... Hasta 21'. Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 81

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

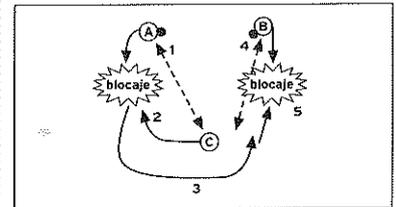
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

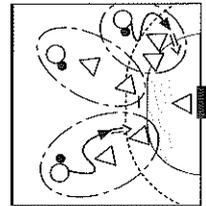
- 1) 5 series de 10 apoyos de skipping; 5 series de 10 apoyos cortos y rápidos.
- 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C.
Cuatro series de 5 repeticiones.
► Si pasa con mano derecha, C hace acción de bloqueo.
► Si pasa tenso, C defiende 1 x 1.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

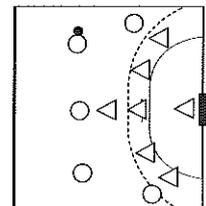
- 1 x 2 con lanzamiento**
 Tríos de puestos específicos parecidos. Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol. Acción de 1 x 2; un defensa a tope y el otro sólo molesta un poco al salir de la finta. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real.
 Primera línea: el segundo defensor actúa sólo con bloqueo.
 Segunda línea: el segundo defensor actúa con las manos en la espalda cerrando ángulo de tiro.



SISTEMA ATAQUE

30'

- Ataque contra defensa 5:1**
 Actuación ofensiva en inferioridad e igualdad numérica.
 El ataque transforma su estructura de 3:2 a 2:3 con un pivote, por parte de central, lateral o extremo.
 Encadenar varios elementos de ataque.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

- Lanzamiento de penaltis**
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 82

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

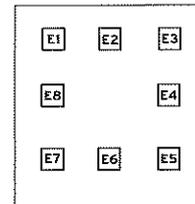
20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.

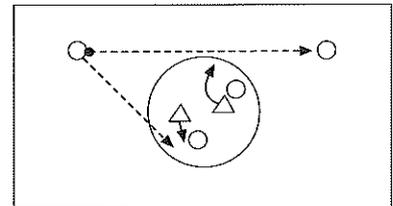


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Ejercicio para evitar la recepción (disuasión)

Jugar a los 10 pases, aprovechando uno de los círculos que hay dibujados en el campo.
 Juego de 4 atacantes contra 2 defensores.
 2 x 2 dentro del círculo, con 2 apoyos fuera que intentan pasar el balón dentro.
 Cambio de roles cada minuto.



TÁCT. GRUPOS

30'

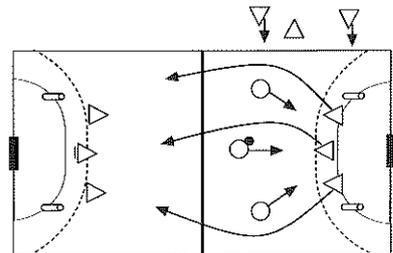
Ejercicio continuo de 3 x 3 en todo el campo

El trío que ataca pasa a ser defensor y el que defendía va a atacar al otro campo. Si hay más de 3 grupos, un grupo descansa y entra sustituyendo en defensa al grupo que acaba de terminar el ataque.

Forma de ataque y defensa libres.

Posibilidades de trabajo:

- Cambio de roles en cada intento.
- Si el trío que ataca marca, sigue atacando hacia el otro lado.
- Ataque en superioridad numérica (4 x 3), el jugador que lanza continúa atacando hacia el otro lado con el grupo que defendía.

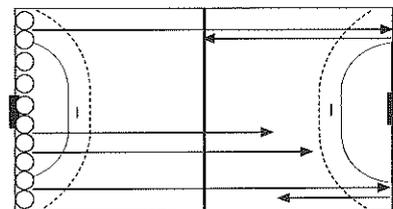


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás repiten. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 83

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

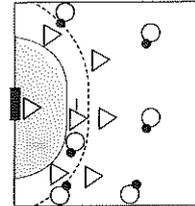
Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todas las posiciones, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1 para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.
 El defensa puede elegir entre 1 x 1 o bloqueaje; presionar la recepción o esperar el 1 x 1, pero nunca hacer penalti. Procurar que cada atacante lance desde su posición más efectiva.

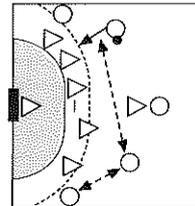


SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5+1 (mixta) contra ataque 3:3

► 15' en igualdad numérica.
 ► 15' en superioridad numérica defensiva.
 El ataque utiliza los medios de colaboración por parejas y las conversiones a doble pivote. El jugador avanzado evita la recepción del mejor primera línea ofensivo. Los demás defensas actúan en 5 x 4 como en 6 x 5.
 Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque. Cuando en total se ha conseguido que 10 ataques acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica

Buscar un espacio exterior donde poder hacer carrera. Correr 18' en 6 bloques de 3'. Los bloques de 3' tienen la siguiente estructura: 2' a ritmo suave - 1' de sprint.
 Valorar la posibilidad de lanzar los penaltis antes de la carrera.

FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 84

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

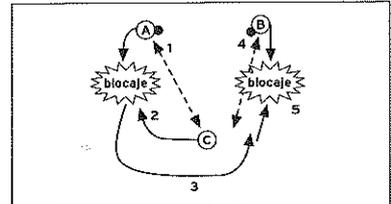
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

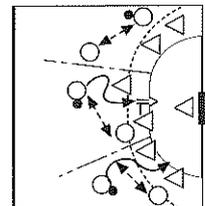
1) Sprint, 20 m; 8 series. Pausa de 30" entre series.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C.
 Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa con la mano derecha, C hace acción de blocaje.
 ► Si pasa tenso, C defiende 1 x 1.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

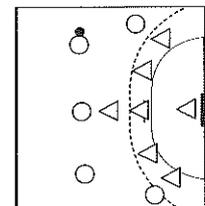
1 x 1 en situación de 2 x 2
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. El defensor extra sólo molesta. Actuación de parejas por puestos colindantes.
 Actuación del defensor extra:
 ► Ante primera línea, blocaje.
 ► Ante segunda línea, molesta con el cuerpo.
 Cada jugador de la pareja finaliza tres veces, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 Actuación ofensiva en inferioridad e igualdad numérica.
 El ataque busca las penetraciones en las zonas exteriores del campo, a través de 1 x 1 o cruce para fijar en una zona y acabar en el otro lado. Iniciar con estas acciones y, si no se resuelve, un atacante se convierte en pivote y circula.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 85

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

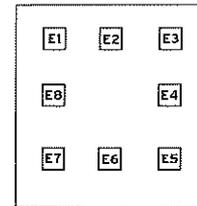
20'

Círculo de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



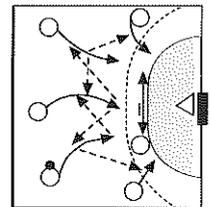
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Circulación de balón por puestos específicos

Recibir y pasar el balón siempre en movimiento. Series de 20", 40", 60".

Ocasionalmente podemos saltarnos un puesto específico y pasar al siguiente. También se puede invertir la circulación de balón cambiando el sentido de la circulación.



TÁCT. GRUPOS

30'

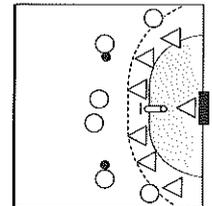
3 x 3 con trabajo de 2 medios de ataque

La consigna para el ataque es que debe utilizar por lo menos 2 medios de colaboración antes de lanzar a portería.

Ejemplos:

- Cruce y penetraciones.
- Cruce y bloqueo.
- Bloqueo y penetraciones.
- Pase y va y bloqueo...

Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).



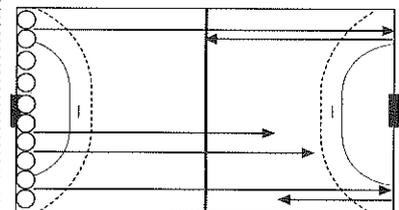
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 86

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

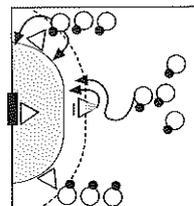
20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde central y extremo, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer dudar al máximo el 1 x 1, sin hacer penalti, para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.

El defensa del extremo puede elegir entre presionar la recepción o esperar el 1 x 1. El defensa del central puede elegir entre bloqueo o 1 x 1.

Todos los primera línea actúan de central. Todos los segunda línea actúan de extremo.



SISTEMA DEFENSA

30'

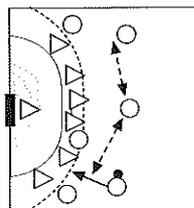
Defensa 6:0 contra ataque 3:3

- 15' en igualdad numérica.
- 15' en superioridad numérica defensiva.

El ataque juega libre.

En la superioridad defensiva, los defensas marcan por parejas al jugador que tiene el balón en cada momento y buscan la interceptación del balón en su jugador impar, cuando no están delante del jugador con balón.

Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total ha conseguido evitar en 10 jugadas el gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.



RESISTENCIA

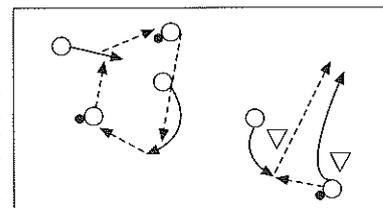
20'

Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

Diseñar dos ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 21' en siete bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 21'.

Ejercicio suave: pase por grupos de 4 jugadores, con 2 balones, siguiendo siempre el mismo orden de pase, estático y en movimiento por todo el campo.

Ejercicio fuerte: dividir el grupo de 4, jugar 2 x 2 en todo el campo con lanzamiento a portería. Ataca una vez cada grupo.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 87

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

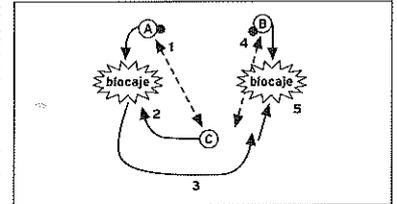
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

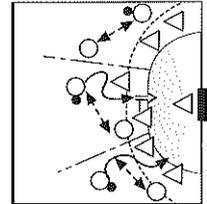
1) Saltos a la comba, sobre un pie: 4 x 20.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C.
 Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa por detrás de la cintura, C hace acción de bloqueo en salto.
 ► Si pasa tenso, C hace bloqueo desde el suelo.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

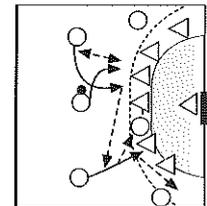
1 x 1 en situación de 2 x 2
 Los atacantes han de pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Poca ayuda entre los defensores. Actuación de parejas por puestos colindantes.
 Cada jugador de la pareja debe finalizar 3 veces, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos.
 Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 88

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

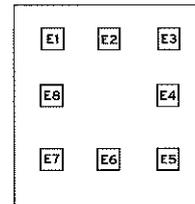
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

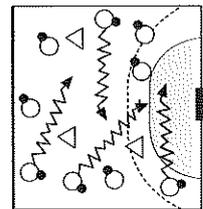
Circuito de fuerza
Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.
Estaciones:
E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
E3: Abdominales.
E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

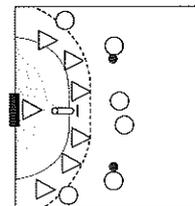
Juegos de botar el balón
1) Tres jugadores con balón persiguen, botando, a los demás. Al que tocan le entregan el balón.
2) Todos los jugadores, excepto 3, botan 1 balón. Estos tres tienen que recuperar alguno.
3) Jugamos a fútbol con un balón de plástico, pero todos los jugadores con un balón de balonmano cada uno que tienen que botar.



TÁCT. GRUPOS

30'

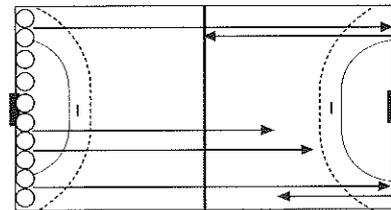
3 x 3 actuación ofensiva y defensiva libre
Cambiar a los defensas cada vez que consigan que 3 ataques consecutivos no finalicen en gol.
Hacer los tríos equilibrados. Jugar en los espacios laterales (central - lateral - extremo; extremo - lateral - pivote) y en el espacio central (lateral - central - lateral).



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote
Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten.
Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 89

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

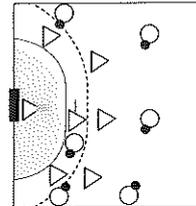
Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todas las posiciones, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1 para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.
El defensa puede elegir entre 1 x 1 o bloqueaje; presionar la recepción o esperar el 1 x 1, pero nunca hacer penalti. Procurar que cada atacante lance desde su posición más efectiva.



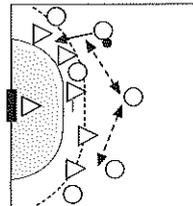
SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 6:0 contra ataque 3:3

- 15' en igualdad numérica.
- 15' en inferioridad numérica defensiva.

El ataque juega libre.
En la defensa en inferioridad numérica algún jugador presiona a la primera línea para molestar la construcción de las acciones ofensivas.
Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos y a defender 1 x 2.
Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque; cuando en total ha conseguido evitar que 10 jugadas acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.

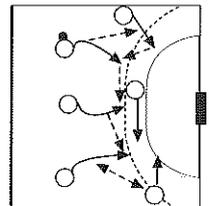


RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica con ejercicios de balonmano en la pista

Diseñar un ejercicio de intensidad suave y uno de intensidad máxima.
Trabajo durante 18', en 6 bloques de 3'. Los bloques son: 2' suave, 1' al máximo.
Ejemplo:
Intensidad suave: circulación de balón, repasando las jugadas del equipo. Dos defensas molestan la circulación del balón. Cada 2' cambiar los defensas.
Intensidad máxima: sprint por todo el campo pasándose un balón por pareja.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo 1 serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 90

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

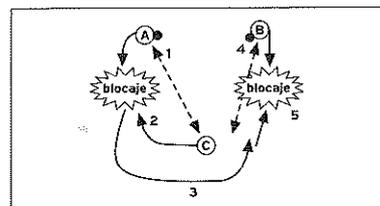
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

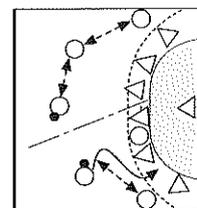
1) Multisaltos, vallas de 40 cm: 4 series de 5 vallas.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C. Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa por detrás de la cintura, C hace acción de bloqueo en salto.
 ► Si pasa tenso, C hace bloqueo desde el suelo.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

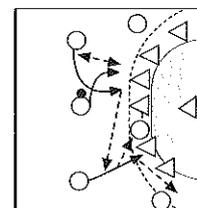
1 x 1 en situación de 3 x 3
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Actuación de tríos por puestos colindantes. Cuando no hago 1 x 1, abro el espacio para ayudar a mi compañero.
 Actuación del defensor extra:
 ► Ante primera línea, bloqueo.
 ► Ante segunda línea, molesta con el cuerpo.
 Cada trío realiza 6 ataques, 2 finalizando cada jugador, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 6:0
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos.
 Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 91

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

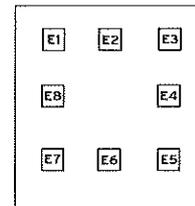
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.

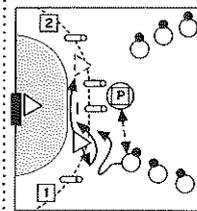


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Acoso al oponente con balón

Un jugador defiende alternativamente a cada fila. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura en cada lado. Actúan una vez de cada fila. Cuando ha defendido a todos, cambio de defensor. El atacante sólo puede efectuar un bote durante toda la acción. Recibe el balón desde un pasador. El defensor debe concentrarse en evitar ser desbordado a punto fuerte del atacante.



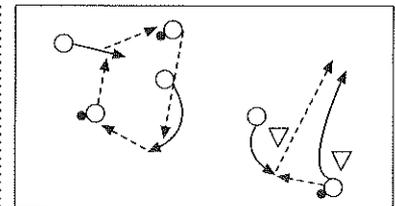
TÁCT. GRUPOS

30'

Ejercicio continuo de 3 x 3 en todo el campo

El trío que ataca pasa a ser defensor, y el que defendía va a atacar al otro campo. Si hay más de 3 grupos, un grupo descansa y entra sustituyendo en defensa al grupo que acaba de terminar el ataque. Condicionar la forma de atacar al uso de un medio básico de colaboración: cruce, bloqueo, pase y va, penetraciones y pantalla.

Condicionar la forma de atacar al uso de dos medios básicos de colaboración, iguales o diferentes: cruces, bloqueos, pase y va, penetraciones y pantallas.



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 92

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

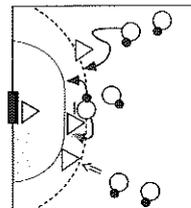
Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde lateral y pivote, ayudado por la acción del defensor del lanzador

Los defensas deben hacer dudar al máximo el 1 x 1, sin hacer penalti, para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.
 El defensa del lateral puede elegir entre bloqueaje o 1 x 1.
 Todos los primera línea actúan de laterales.
 Todos los segunda línea actúan de pivote.

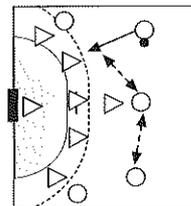


SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 contra ataque 3:3

► 15' en igualdad numérica.
 ► 15' en superioridad numérica defensiva.
 El ataque utiliza los medios de colaboración por parejas y las conversiones a doble pivote.
 El jugador avanzado molesta constantemente a la primera línea ofensiva. Los exteriores y laterales defensivos están atentos a cortar los pases largos.
 Cada 3 fases defensivas se encadena con contraataque. Cuando en total ha conseguido evitar que 10 jugadas acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.

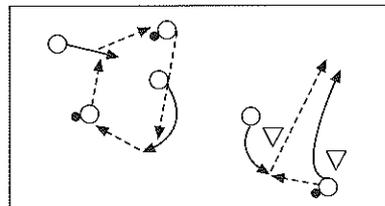


RESISTENCIA

20'

Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de balonmano

Diseñar dos ejercicios de diferente intensidad (suave - fuerte). Proponerlos durante 21' en 7 bloques de 3', de la siguiente forma: 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte - 3' ejercicio suave - 3' ejercicio fuerte... Hasta 21'.
 Ejercicio suave: pase por grupos de 4 jugadores, con 2 balones, siguiendo siempre el mismo orden de pase, estático y en movimiento por todo el campo.
 Ejercicio fuerte: dividir el grupo de 4, jugar 2 x 2 en todo el campo con lanzamiento a portería. Ataca una vez cada grupo.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo una serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 93

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').

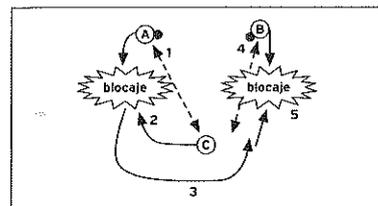
Calentamiento individual (9').

► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

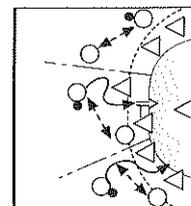
- 1) Saltos a la comba, sobre un pie: 4 x 20.
 - 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C.
- Cuatro series de 5 repeticiones.
- Si pasa por detrás de la cintura, C hace acción de bloqueo en salto.
 - Si pasa tenso, C hace bloqueo desde el suelo.



1 X 1 LANZAMIENTO

20'

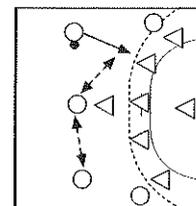
- 1 x 1 en situación de 2 x 3**
- Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. El defensor extra sólo molesta. Actuación de parejas por puestos colindantes.
- Actuación del defensor extra:
- Ante primera línea, bloqueo.
 - Ante segunda línea, molesta con el cuerpo.
- Cada pareja realiza 6 ataques, 3 finalizando cada jugador, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

- Ataque contra defensa 5:1**
- El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques.
- Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

- Lanzamiento de penaltis**
- Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
- Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 94

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

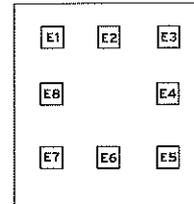
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Subir y bajar de un banco con las manos.
- E2: Subir y bajar de un banco con las piernas.
- E3: Abdominales.
- E4: Pases a 8 m con medicinal de 3 kg.
- E5: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en línea recta.
- E6: Skipping moviendo brazos con disco de 5 kg.
- E7: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



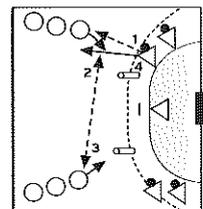
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Ejercicio para la interceptación del balón

El defensa con balón pasa al lateral delante de él. Éste pasa al otro lateral, que le devuelve un pase tenso. El defensor sale entonces a interceptar este pase de vuelta.

Los defensores actúan por parejas o tríos, una vez cada uno, y una vez desde cada lado hasta completar 7 interceptaciones. Luego, cambio de los defensores.



TÁCT. GRUPOS

30'

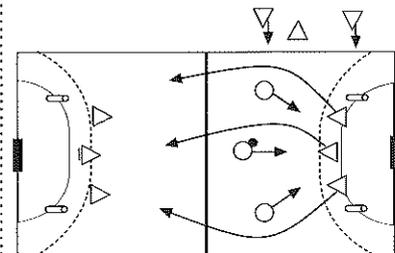
Ejercicio continuo de 3 x 3 en todo el campo

El trío que ataca pasa a ser defensor y el que defendía va a atacar al otro campo. Si hay más de 3 grupos, un grupo descansa y entra sustituyendo en defensa al grupo que acaba de terminar el ataque.

Forma de ataque y defensa libre.

Posibilidades de trabajo:

- Cambio de roles en cada intento.
- Si el trío que ataca marca, sigue atacando hacia el otro lado.
- Ataque en superioridad numérica (4 x 3), el jugador que lanza continúa atacando hacia el otro lado con el grupo que defendía.



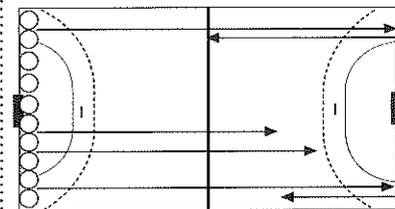
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 95

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

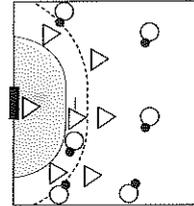
Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todas las posiciones, ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas deben hacer durar al máximo el 1 x 1 para facilitar la lectura del lanzamiento por parte del portero.
 El defensa puede elegir entre 1 x 1 o bloqueaje; presionar la recepción o esperar el 1 x 1, pero nunca hacer penalti.
 Procurar que cada atacante lance desde su posición más efectiva.

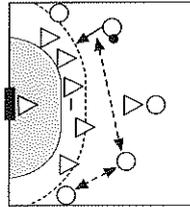


SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5+1 (mixta) contra ataque 3:3

▶ 15' en igualdad numérica.
 ▶ 15' en superioridad numérica defensiva.
 El ataque utiliza los medios de colaboración por parejas y las conversiones a doble pivote.
 El jugador avanzado evita la recepción del mejor primera línea ofensivo. Los demás defensas actúan en 5 x 4 como en 6 x 5.
 Cada 3 fases de encadena se encadena con contraataque. Cuando en total se ha conseguido que 10 ataques acaben en gol, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende.

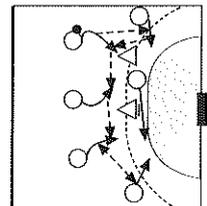


RESISTENCIA

20'

Resistencia anaeróbica con ejercicios de balonmano en la pista

Diseñar un ejercicio de intensidad suave y uno de intensidad máxima.
 Trabajo durante 18', en 6 bloques de 3'. Los bloques son: 2' suave, 1' al máximo.
 Ejemplo:
 Intensidad suave: circulación de balón, repasando las jugadas del equipo. Dos defensas molestan la circulación del balón. Cada 2' cambiar los defensas.
 Intensidad máxima: sprint por todo el campo pasándose un balón por pareja.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan todos los jugadores del equipo una serie a cada portero. Los que marquen los 2 repiten otras 2 series.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 96

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

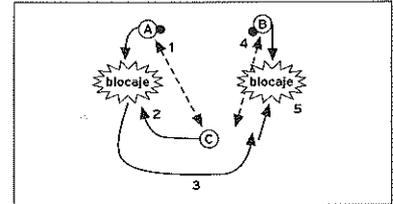
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

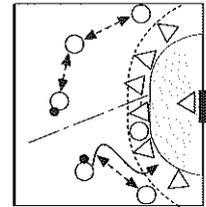
1) Sprint, 20 m: 8 series. Pausa de 30" entre series.
 2) Velocidad de reacción electiva: encadenamiento de 2 tomas de decisión. A pasa a C y éste le devuelve el balón y hacen 1 x 1. A continuación repite con B lo mismo. El estímulo discriminativo es el pase de A a C y de B a C.
 Cuatro series de 5 repeticiones.
 ► Si pasa por detrás de la cintura, C hace acción de blocaje en salto.
 ► Si pasa tenso, C hace blocaje desde el suelo.



1 X 1 LANZAMIENTO

20'

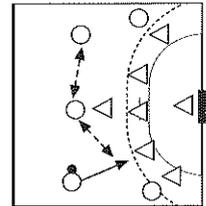
1 x 1 en situación de 3 x 3
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Actuación de tríos por puestos colindantes. Cuando no hago 1 x 1, abro el espacio para ayudar a mi compañero.
 Actuación del defensor extra:
 ► Ante primera línea, blocaje.
 ► Ante segunda línea, molesta con el cuerpo.
 Cada trío realiza 6 ataques, 2 finalizando cada jugador, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra defensa 5:1
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques.
 Cada 3 o 4 acciones de ataque, si no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 97

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.

E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.

E3: Abdominales.

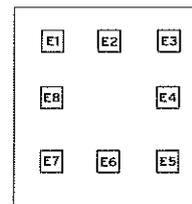
E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.

E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.

E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.

E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.

E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



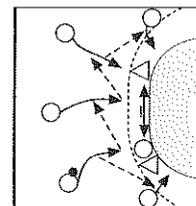
TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Circulación de balón por puestos específicos, ante 2 defensores que intentan interceptar el balón o provocar falta en ataque

Recibir y pasar el balón siempre en movimiento.

Atención a las interceptaciones y a las trayectorias de jugador sin balón. Orden de pases en función de la actuación de los defensas. Series de 20", 40", 60".



TÁCT. GRUPOS

30'

4 x 4 con trabajo de 2 medios de ataque

La consigna para el ataque es que debe utilizar por lo menos 2 medios de colaboración antes de lanzar a portería.

Ejemplos:

► Cruce y penetraciones.

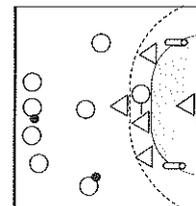
► Cruce y bloqueo.

► Bloqueo y penetraciones.

► Pase y va y bloqueo...

Que todos los grupos tengan un pivote y que sean equilibrados.

Jugar en los espacios laterales (central - pivote - lateral - extremo) y en el espacio central (lateral - central - pivote - lateral).



FASE FINAL

5'

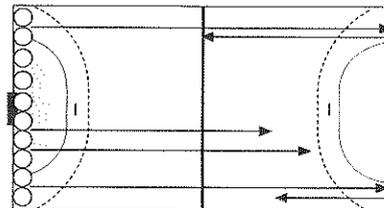
Ejercicio competitivo en bote

Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas.

En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas.

Las demás repiten.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 98

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

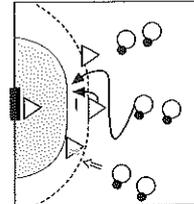
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

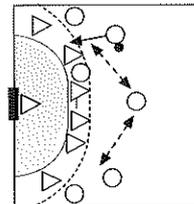
Actuación del portero ante lanzamientos libres desde primera línea, ayudado levemente por la acción del defensa del lanzador
 Los defensas solamente ayudan a tomar la distancia al lanzador. La lectura del lanzamiento por parte del portero es más exigente.
 El defensa puede elegir entre 1 x 1 o bloqueo.



SISTEMA DEFENSA

30'

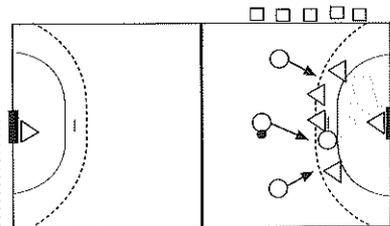
Defensa 6:0 y 5:1 contra ataque libre
 Cambio de defensa cada 2 acciones.
 ► 7' en superioridad numérica defensiva.
 ► 15' en igualdad numérica.
 ► 7' en inferioridad numérica defensiva.
 Cada vez que la defensa suma 5 puntos puede contraatacar. Si marca gol, cambio de papeles. Si no marca en el contraataque, sigue defendiendo con 2 puntos menos. En la inferioridad defensiva, cambio de papeles al sumar 3 puntos.
 Los puntos se consiguen:
 ► Lanzamiento que no acaba en gol: 1 punto.
 ► Intercepción controlada: 2 puntos.
 ► Bloqueo y recuperación: 2 puntos.
 ► Gol encajado: -1 punto.



RESISTENCIA

20'

Dividir el equipo en 3 equipos de 4 o 5 jugadores
 Hacer partidillos de 3' de 4 x 4 o 5 x 5 en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. Hacer rotaciones o el equipo que gana sigue jugando.
 Proponer defensa individual, zona o mixta, según convenga.
 Proponer ataque con o sin pivote según convenga.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 99

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').

► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

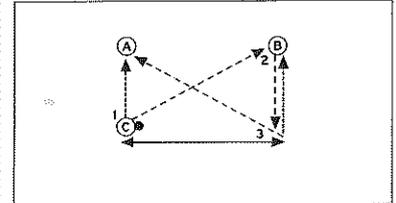
20'

1) Saltos a la comba, desplazamiento a un pie: 4 x 20.
2) Encadenamiento de tomas de decisión: C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor.

► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase en salto.

► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase en apoyo.

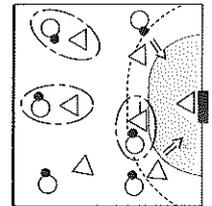
Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 X 1 LANZAMIENTO

20'

Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
Series de 4 acciones cada uno, y cambio de rol. Salida y localización del lanzamiento libre. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real. Los jugadores actúan en su lugar específico y ocasionalmente en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima en ataque y en defensa.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra la defensa 6:0

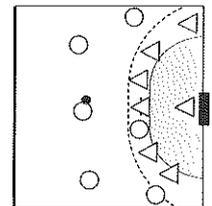
► 10' en superioridad numérica ofensiva.

► 10' en igualdad numérica.

► 10' en inferioridad numérica ofensiva.

El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar el porcentaje de acabar con lanzamiento claro, 8 de cada 10 ataques, y gol 5 de cada 10.

Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis

Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.

Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 100

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

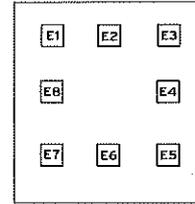
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

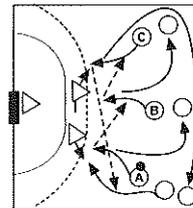
Circuito de fuerza
 Completar 2 vueltas. 20" de trabajo - 40" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.
 Estaciones:
 E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.
 E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.
 E3: Abdominales.
 E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.
 E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.
 E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
 E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.
 E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

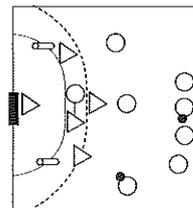
Recibir, atacar y pasar en carrera para los primera línea
 Dos defensas intentan provocar falta en ataque o interceptar el pase.
 ► Orden de circulación del balón: A-B-C-A.
 ► Los jugadores van al lugar al que pasan.
 Ir cambiando el orden de circulación del balón.
 Alternar las trayectorias (punto fuerte y débil).
 Introducir cambios de dirección y fintas.



TÁCT. GRUPOS

30'

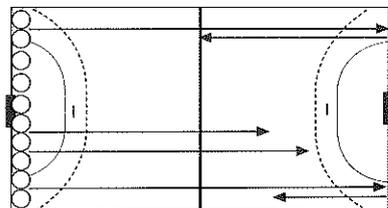
4 x 4. Trabajo ofensivo y defensivo libre
 Cambiar a los defensas cada vez que lleguen a sumar 5 puntos:
 ► No gol = 1 punto.
 ► Interceptar balón = 2 puntos.
 ► Encajar gol = involucrar a cero puntos!
 Que todos los grupos tengan un pivote y que sean equilibrados.
 Jugar en los espacios laterales (central - pivote - lateral - extremo) y en el espacio central (lateral - central - pivote - lateral).



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo en bote
 Cruzar el campo botando, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten.
 Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 101

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

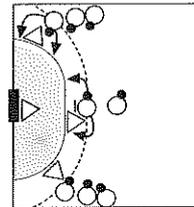
Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

Actuación del portero ante lanzamientos libres desde segunda línea, levemente ayudado por la acción del defensa del lanzador

Los defensas, sin hacer penalti, marcan la zona de lanzamiento. La lectura del lanzamiento por parte del portero es más exigente. El defensa puede elegir entre presionar la recepción, o esperar el 1 x 1.



SISTEMA DEFENSA

30'

Defensa 5:1 y 5+1 (mixta) contra ataque libre

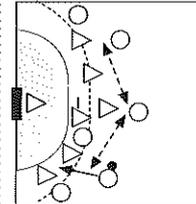
Cambio de defensa cada 2 acciones.

- ▶ 7' en superioridad numérica defensiva.
- ▶ 15' en igualdad numérica.
- ▶ 7' en inferioridad numérica defensiva.

Cada vez que la defensa suma 5 puntos puede hacer contraataque. Si marca gol, cambio de papeles. Si no marca en el contraataque, sigue defendiendo con 2 puntos menos. En la inferioridad defensiva, cambio de papeles al sumar 3 puntos.

Los puntos se consiguen:

- ▶ Lanzamiento que no acaba en gol: 1 punto.
- ▶ Interceptación controlada: 2 puntos.
- ▶ Blocaje y recuperación: 2 puntos.
- ▶ Gol encajado: -1 punto.



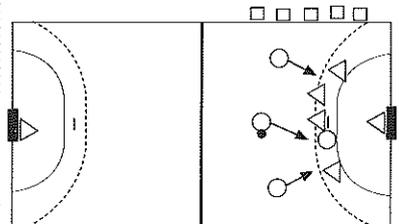
RESISTENCIA

20'

Dividir el equipo en 3 grupos de 4 o 5 jugadores

Hacer partidillos de 3' de 4 x 4 o 5 x 5, en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. Hacer rotaciones, o el equipo que gana sigue jugando. Proponer defensa individual, zona o mixta, según convenga.

Proponer ataque con o sin pivote según convenga.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltís

Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltís a cada portero. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 102

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

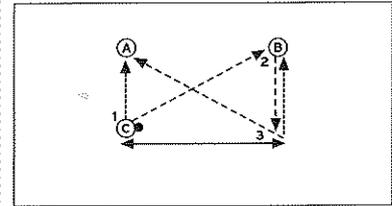
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

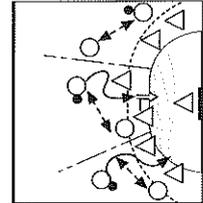
1) Multisaltos vallas 40 cm: 4 series de 5 vallas.
 2) Encadenamiento de tomas de decisión. C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor:
 ► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase en salto.
 ► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase en apoyo.
 Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 X 1 LANZAMIENTO

20'

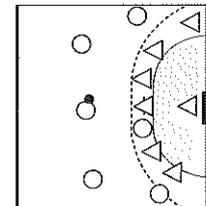
1 x 1 en situación de 2 x 2
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Poca ayuda entre los defensores. Actuación de parejas por puestos colindantes.
 Cada pareja realiza 6 ataques, 2 finalizando cada jugador, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra la defensa 6:0
 ► 10' en superioridad numérica ofensiva.
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en inferioridad numérica ofensiva.
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques, y en gol 5 de cada 10.
 Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 103

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.

E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.

E3: Abdominales.

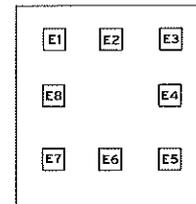
E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.

E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.

E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.

E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.

E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

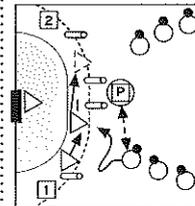
20'

Bloqueaje ante oponente con balón

Un jugador defiende alternativamente a cada fila. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura en cada lado. Actúan una vez de cada fila. Cuando ha defendido a todos, cambio de defensor.

El atacante sólo puede lanzar a distancia. Recibe el balón desde un pasador.

El defensor debe concentrarse en obstaculizar el lanzamiento a punto fuerte del atacante.



TÁCT. GRUPOS

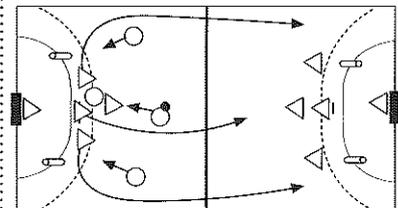
30'

Ejercicio continuo de 4 x 4 en todo el campo

El grupo que ataca pasa a ser defensor, y el que defendía va a atacar al otro campo.

Condicionar la forma de atacar al uso de 2 medios básicos de colaboración, iguales o diferentes: cruces, bloqueos, pase y va, penetraciones y pantallas.

Como variante, limitar el número de pases. Por ejemplo: hay que lanzar antes del décimo pase.



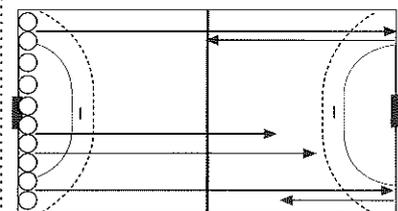
FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo por parejas, pasándose el balón

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. No se puede caer el balón.

Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 104

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

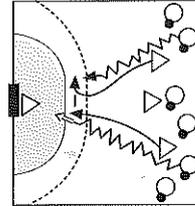
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

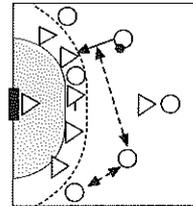
Actuación del portero ante lanzamientos libres en contraataque, ayudado un poco por la acción del defensa del lanzador
 Los defensas, sin hacer penalti, sólo corren paralelos al atacante.



SISTEMA DEFENSA

30'

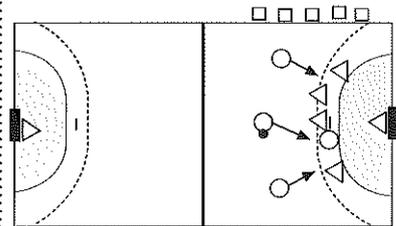
Defensa 6:0 y 5+1 (mixta) contra ataque libre
 Cambio de defensa cada 2 acciones.
 ► 7' en superioridad numérica defensiva.
 ► 15' en igualdad numérica.
 ► 7' en inferioridad numérica defensiva.
 Cada vez que la defensa suma 5 puntos puede contraatacar. Si marca gol, cambio de papeles. Si no marca en el contraataque, sigue defendiendo con 2 puntos menos. En la inferioridad defensiva, cambio de papeles al sumar 3 puntos.
 Los puntos se consiguen:
 ► Lanzamiento que no acaba en gol: 1 punto.
 ► Interceptación controlada: 2 puntos.
 ► Blocaje y recuperación: 2 puntos.
 ► Gol encajado: -1 punto.



RESISTENCIA

20'

Dividir el equipo en 3 grupos de 4 o 5 jugadores
 Hacer partidillos a 4 goles de 4 x 4 o 5 x 5 en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. El equipo que gana sigue jugando.
 Los goles desde fuera de 9 m valen doble. Si un partido dura más de 3', el equipo último en entrar sigue jugando y el otro sale.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 105

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').

► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

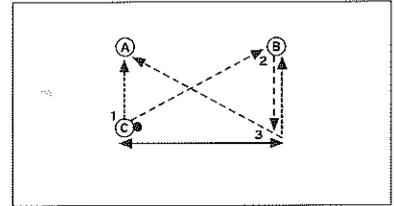
1) 5 series de 10 apoyos de skipping; 5 series de 10 apoyos cortos y rápidos.

2) Encadenamiento de tomas de decisión: C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor.

► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase en salto.

► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase en apoyo.

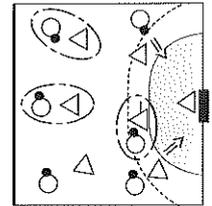
Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 X 1 LANZAMIENTO

20'

Encadenamiento de acción de 1 x 1 con lanzamiento
Series de 4 acciones cada una, y cambio de rol. Salida y localización del lanzamiento libre. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real. Los jugadores actúan en su lugar específico y ocasionalmente en un lugar colindante de su línea. Recibir siempre el balón lateralmente de un compañero. Exigir intensidad máxima en ataque y en defensa.



SISTEMA ATAQUE

30'

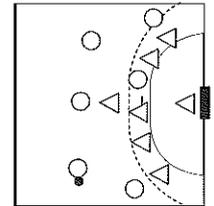
Ataque contra la defensa 5:1

► 10' en superioridad numérica ofensiva (defensa 5:0).

► 10' en igualdad numérica.

► 10' en inferioridad numérica ofensiva.

El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques, y en gol 5 de cada 10. Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero. Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 106

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

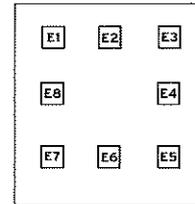
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.
- E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.
- E3: Abdominales.
- E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.
- E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.
- E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.

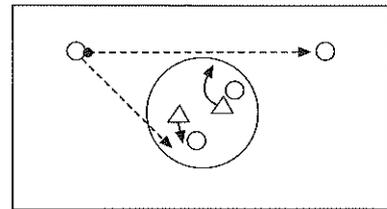


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Evitar la recepción (disuasión)

Jugar a los 10 pases, aprovechando uno de los círculos que hay dibujados en el campo.
 Juego de 4 atacantes contra 2 defensores. 2 x 2 dentro del círculo, con 2 apoyos fuera que intentan pasar el balón dentro.
 Cambio de roles cada minuto.

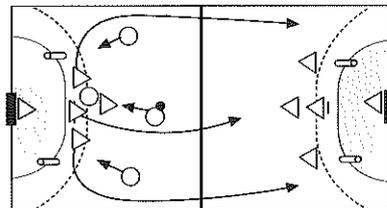


TÁCT. GRUPOS

30'

Ejercicio continuo de 4 x 4 en todo el campo

El grupo que ataca pasa a ser defensor y el que defendía va a atacar al otro campo.
 Forma de ataque y defensa libre.
 Posibilidades de trabajo:
 ► Cambio de roles en cada intento.
 ► Si el trío que ataca marca, sigue atacando hacia el otro lado.
 ► Solamente se puede lanzar desde 9 m, 6 m, etc.

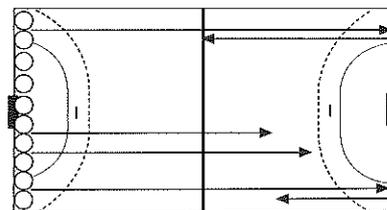


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo por parejas, pasándose el balón

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compete por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. No se puede caer el balón.
 Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 107

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

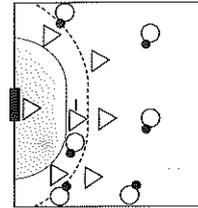
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

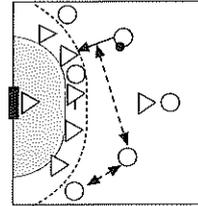
Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todos los sitios, levemente ayudado por la acción del defensa del lanzador
 Los defensas actúan solamente como punto de referencia del lanzador. La lectura del lanzamiento es más exigente para el portero.
 Procurar que cada atacante lance desde su posición más efectiva.



SISTEMA DEFENSA

30'

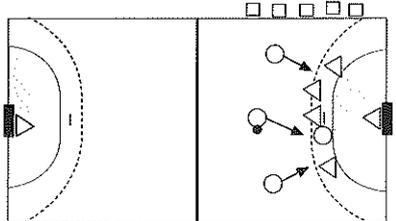
Defensa 6:0, 5:1 y 5+1 (mixta) contra ataque libre
 Cambio de defensa cada acción.
 ► 7' en superioridad numérica defensiva.
 ► 15' en igualdad numérica.
 ► 7' en inferioridad numérica defensiva.
 Cada vez que la defensa suma 5 puntos puede contraatacar. Si marca gol, cambio de papeles. Si no marca en el contraataque, sigue defendiendo con 2 puntos menos. En la inferioridad defensiva, cambio de papeles al sumar 3 puntos.
 Los puntos se consiguen:
 ► Lanzamiento que no acaba en gol: 1 punto.
 ► Interceptación controlada: 2 puntos.
 ► Bloqueaje y recuperación: 2 puntos.
 ► Gol encajado: -1 punto.



RESISTENCIA

20'

Dividir el equipo en 3 grupos de 4 o 5 jugadores
 Hacer partidillos a 4 goles de 4 x 4 o 5 x 5 en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. El equipo que gana sigue jugando.
 Los goles desde fuera de 9 m valen doble.
 Si un partido dura más de 3', el último equipo en entrar sigue jugando y el otro sale.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 108

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

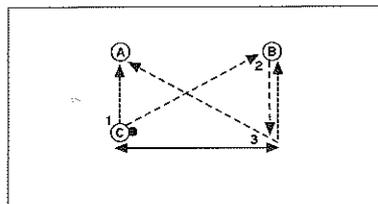
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

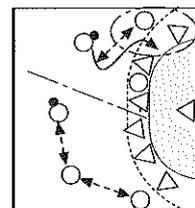
1) Sprint, 20 m: 8 series. Pausa de 30" entre series.
 2) Encadenamiento de tomas de decisión: C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor.
 ► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase en salto.
 ► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase en apoyo.
 Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 X 1 LANZAMIENTO

20'

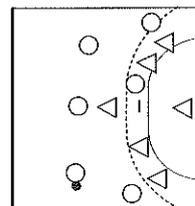
1 x 1 en situación de 3 x 3
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Actuación de tríos por puestos colindantes. Cuando no hago 1 x 1, abro el espacio para ayudar a mi compañero.
 Actuación del defensor extra:
 ► Ante primera línea, blocaje.
 ► Ante segunda línea, molesta con el cuerpo.
 Cada trío realiza 6 ataques, 2 finalizando cada jugador, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra la defensa 5:1
 ► 10' en superioridad numérica ofensiva (defensa 4:1).
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en inferioridad numérica ofensiva.
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques, y en gol 5 de cada 10.
 Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 109

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

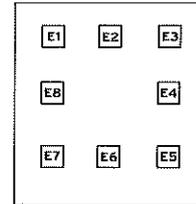
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.
- E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.
- E3: Abdominales.
- E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.
- E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.
- E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.

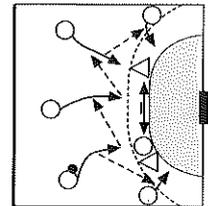


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Circulación de balón por puestos específicos, ante cuatro defensores que intentan interceptar el balón o provocar falta en ataque

Recibir y pasar el balón siempre en movimiento. Atención a las interceptaciones y a las trayectorias de jugador sin balón. Orden de pases en función de la actuación de los defensas. Series de 20", 40", 60".



TÁCT. GRUPOS

30'

4 x 4 con trabajo de 2 medios de ataque

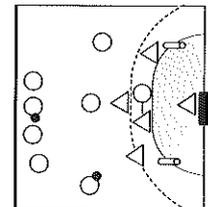
La consigna para el ataque es que debe utilizar por lo menos 2 medios de colaboración antes de lanzar a portería.

Ejemplos:

- Cruce y penetraciones.
- Cruce y bloqueo.
- Bloqueo y penetraciones.
- Pase y va y bloqueo...

Que todos los grupos tengan un pivote y que sean equilibrados.

Jugar en los espacios laterales (central - pivote - lateral - extremo) y en el espacio central (lateral - central - pivote - lateral).

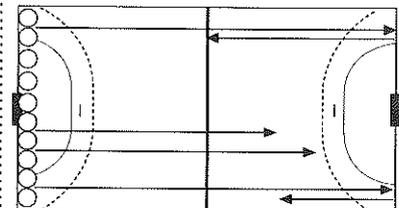


FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo por parejas, pasándose el balón

Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compite por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. No se puede caer el balón. Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 110

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

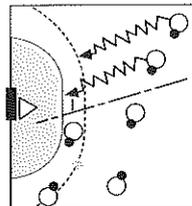
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

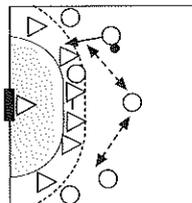
Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todas las posiciones, en «uno contra el portero»
 ► 10' lanzamiento desde el sitio.
 ► 10' lanzamiento de contraataque.



SISTEMA DEFENSA

30'

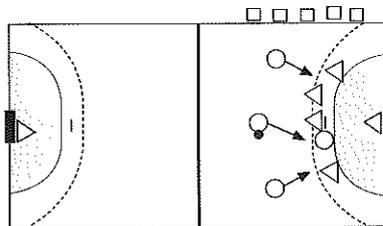
Defensa 6:0 y 5:1 contra ataque 3:3 o 2:4
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en superioridad numérica defensiva.
 ► 10' en inferioridad numérica defensiva.
 Cada vez que encaje gol, la defensa cambia de sistema defensivo.
 Cada vez que la defensa consiga evitar el gol se encadena con contraataque. Si se consigue gol de contraataque, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende. Si no marca de contraataque, sigue defendiendo en la otra área.



RESISTENCIA

20'

Dividir el equipo en 3 grupos de 4 o 5 jugadores
 Hacer partidillos a 4 goles (con una duración máxima de 3') de 4 x 4 o 5 x 5, en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. El equipo que gana sigue jugando.
 El equipo que entra, lo hace ganando por 1-0 y saca. Los goles de contraataque valen doble (contraataque = gol con un máximo de 4 pases desde que se recupera el balón).



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 111

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

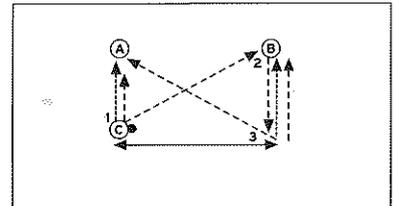
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

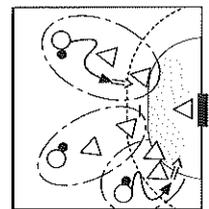
1) Saltos a la comba, con desplazamiento a un pie:
 4 x 20.
 2) Encadenamiento de tomas de decisión: C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor.
 ► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase al que levanta las manos.
 ► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase al compañero de enfrente.
 Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

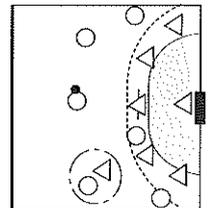
1 x 2 con lanzamiento
 Tríos de puestos específicos parecidos. Series de 4 acciones cada una, y cambio de rol. Acción de 1 x 2; un defensa a tope y el otro sólo molesta un poco al salir de la finta. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real.
 Primera línea: el segundo defensor actúa sólo con blocaje.
 Segunda línea: el segundo defensor actúa con las manos en la espalda cerrando ángulo de tiro.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra la defensa 5+1 mixta
 ► 10' en superioridad numérica ofensiva (defensa 5:0).
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en inferioridad numérica ofensiva.
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos.
 Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques, y en gol 5 de cada 10.
 Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 112

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

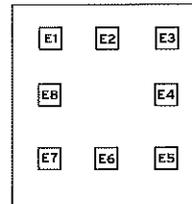
20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

- E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.
- E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.
- E3: Abdominales.
- E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.
- E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.
- E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
- E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.
- E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.

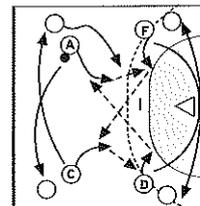


TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

Ejercicio de recibir, atacar y pasar en carrera para los jugadores de la primera y segunda línea, contra 2 defensas que intentan interceptar o provocar falta en ataque:

- Orden de circulación del balón: A-F-C-D-A...
- Los jugadores de cada línea cambian entre ellos. Ir cambiando el orden de circulación del balón (F-A-C-B-F...), (A-D-C-F-A...), etc.
- Alternar las trayectorias (punto fuerte y débil).
- Introducir cambios de dirección y fintas.



TÁCT. GRUPOS

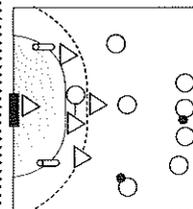
30'

4 x 4 Trabajo ofensivo y defensivo libre

Cambiar a los defensas cada vez que lleguen a sumar 5 puntos:

- Lanzamiento que no acaba en gol = 1 punto.
 - Interceptar el balón = 2 puntos.
 - Encajar gol = volver a cero puntos!
- Que todos los grupos tengan un pivote y sean equilibrados.

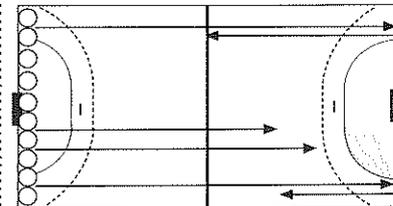
Jugar en los espacios laterales (central - pivote - lateral - extremo) y en el espacio central (lateral - central - pivote - lateral).



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo por parejas, pasándose el balón
Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compete por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. No se puede caer el balón.
Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 113

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

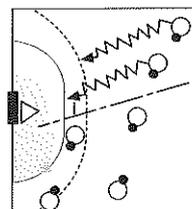
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con pases largos. ► 10'

PORTERO

20'

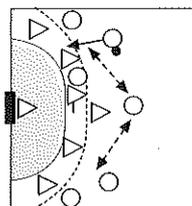
Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todas las posiciones, en «uno contra el portero»
 ► 10' lanzamiento desde el sitio.
 ► 10' lanzamiento de contraataque.



SISTEMA DEFENSA

30'

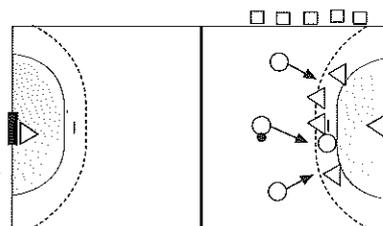
Defensa 5:1 y 5+1 (mixta) contra ataque 3:3 o 2:4
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en superioridad numérica defensiva.
 ► 10' en inferioridad numérica defensiva.
 Cada vez que encaje gol, la defensa cambia de sistema defensivo.
 Cada vez que la defensa consiga evitar el gol se encadena con contraataque. Si se consigue gol de contraataque, cambio de papeles, y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende. Si no marca de contraataque sigue defendiendo en la otra área.



RESISTENCIA

20'

Dividir el equipo en 3 grupos de 4 o 5 jugadores.
 Hacer partidillos a 4 goles (con una duración máxima de 3') de 4 x 4 o 5 x 5, en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. El equipo que gana sigue jugando.
 El equipo que entra, lo hace ganando por 1-0 y saca.
 Los goles de contraataque valen doble (contraataque = gol con un máximo de 4 pases desde que se recupera el balón).



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzas los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 114

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

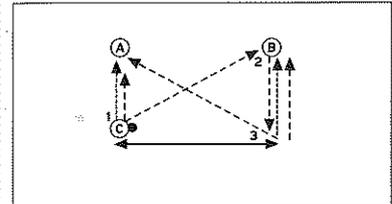
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

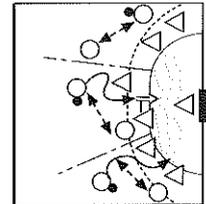
1) Multisaltos, vallas de 40 cm: 4 series de 5 vallas.
 2) Encadenamiento de tomas de decisión: C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor.
 ► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase al que levanta las manos.
 ► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase al compañero de enfrente.
 Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

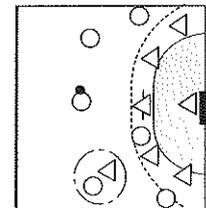
1 x 1 en situación de 2 x 2
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. El defensor extra sólo molesta. Actuación de parejas por puestos colindantes.
 Actuación del defensor extra:
 ► Ante primera línea, blocaje.
 ► Ante segunda línea, molesta con el cuerpo.
 Cada pareja realiza 6 ataques, 3 finalizando cada jugador, y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra la defensa 5+1 mixta
 ► 10' en superioridad numérica ofensiva (defensa 4:1).
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en inferioridad numérica ofensiva.
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques, y en gol 5 de cada 10.
 Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 115

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
Calentamiento individual (9').
► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

Circuito de fuerza

Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.

Estaciones:

E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.

E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.

E3: Abdominales.

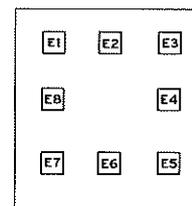
E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.

E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.

E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.

E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.

E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TÉC.-TÁCT. INDIVIDUAL

20'

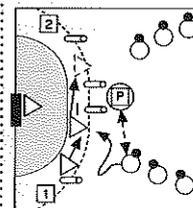
Ejercicio defensivo ante oponente con balón

Un jugador defiende alternativamente una vez a cada fila. Cuando ha defendido a todos, cambio de defensor. Limitar el espacio de acción a unos 3 m de anchura. Actúan una vez de cada fila.

El atacante puede lanzar a distancia o fintar en 1 x 1.

Recibe el balón desde un pasador.

El defensor debe concentrarse en tapar principalmente las acciones (finta o lanzamiento) a punto fuerte del atacante.



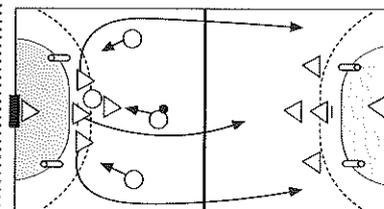
TÁCT. GRUPOS

30'

Ejercicio continuo de 4 x 4 en todo el campo

El grupo que ataca pasa a ser defensor, y el que defendía va a atacar al otro campo.

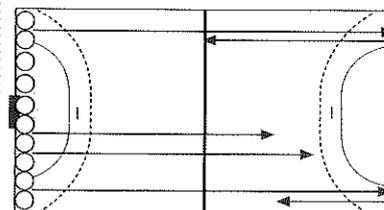
Condicionar la forma de atacar al uso de 2 medios básicos de colaboración, iguales o diferentes: cruces, bloqueos, pase y va, penetraciones y pantallas. Como variante, limitar el número de pases. Por ejemplo: hay que lanzar antes del décimo pase.



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo por parejas, pasándose el balón
Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compete por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. No se puede caer el balón.
Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 116

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

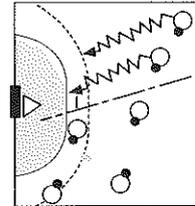
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

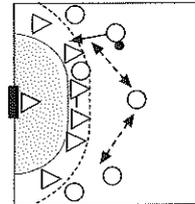
Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todos los sitios, en «uno contra el portero»
 ▶ 10' lanzamiento desde el sitio.
 ▶ 10' lanzamiento de contraataque.



SISTEMA DEFENSA

30'

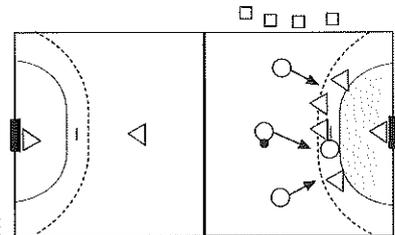
Defensa 6:0 y 5+1 (mixta) contra ataque 3:3 o 2:4
 ▶ 10' en igualdad numérica.
 ▶ 10' en superioridad numérica defensiva.
 ▶ 10' en inferioridad numérica defensiva.
 Cada vez que encaje gol, la defensa cambia de sistema defensivo.
 Cada vez que la defensa consiga evitar el gol, se encadena con contraataque. Si se consigue gol de contraataque, cambio de papeles y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende. Si no marca de contraataque sigue defendiendo en la otra área.



RESISTENCIA

20'

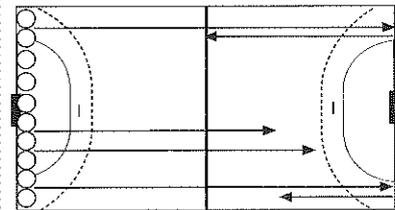
Dividir el equipo en 3 grupos de 4 o 5 jugadores.
 Hacer partidillos a 3 goles (con una duración máxima de 3') de 4 x 4 o 5 x 5, en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. El equipo que gana sigue jugando.
 Hay que dejar 1 jugador en campo adversario y defender siempre en inferioridad numérica. Cambiar el jugador que no defiende cada 2 defensas. Este jugador no puede marcar gol hasta la segunda vez que toca el balón.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 117

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

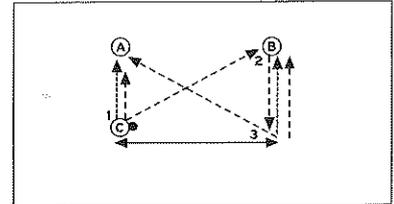
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

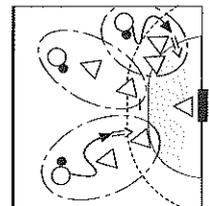
1) 5 series de 10 apoyos de skipping; 5 series de 10 apoyos cortos y rápidos.
 2) Encadenamiento de tomas de decisión: C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor.
 ► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase al que levanta las manos.
 ► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase al compañero de enfrente.
 Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

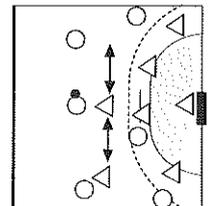
1 x 2 con lanzamiento
 Tríos de puestos específicos parecidos. Series de 4 acciones cada una, y cambio de rol. Acción de 1 x 2; un defensa a tope y el otro sólo molesta un poco al salir de la finta. Ser exigente con los «pasos» y la utilización de un espacio real.
 ► Primera línea: el segundo defensor actúa sólo con bloqueaje.
 ► Segunda línea: el segundo defensor actúa con las manos en la espalda cerrando ángulo de tiro.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra la defensa 4:2 (zona)
 ► 10' en superioridad numérica ofensiva (defensa 4:1).
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en inferioridad numérica ofensiva.
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques, y en gol 5 de cada 10.
 Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo, y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 118

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

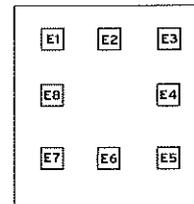
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos. ► 10'

FUERZA

20'

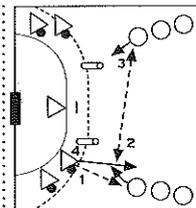
Circuito de fuerza
 Completar 2 vueltas. 30" de trabajo - 30" de recuperación en cada estación. Trabajan 2 jugadores por estación.
 Estaciones:
 E1: Pases a 8 m con medicinal de 2 kg.
 E2: Saltos sobre 4 vallas de 40 cm, en zigzag.
 E3: Abdominales.
 E4: Desplazamiento defensivo lastrado con disco de 5 kg.
 E5: 1 x 1 en 3 m de espacio, una vez cada uno.
 E6: Pases a 6 m con medicinal de 1 kg, a 1 mano.
 E7: Saltos a 1 pierna, adelante-atrás.
 E8: Desplazamiento defensivo en triángulo.



TEC-TACT INDIVIDUAL

20'

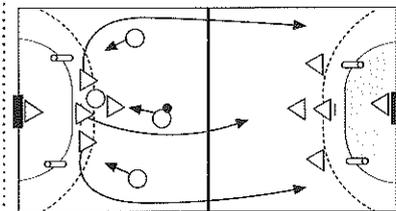
Ejercicio para la interceptación del balón
 El defensa con balón pasa al lateral delante de él. Éste pasa al otro lateral, que le devuelve un pase tenso. El defensor sale entonces a interceptar este pase de vuelta.
 Los defensores actúan por parejas o tríos, una vez cada uno, y una vez desde cada lado hasta completar 7 interceptaciones. Luego, cambio de los defensores.



TÁCT. GRUPOS

30'

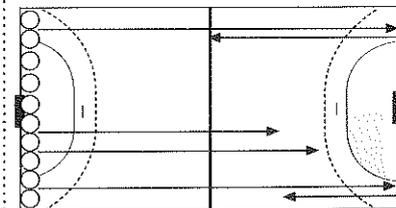
Ejercicio continuo de 4 x 4 en todo el campo
 El grupo que ataca pasa a ser defensor y el que defendía va a atacar al otro campo.
 Forma de ataque y defensa libres.
 Posibilidades de trabajo:
 ► Cambio de roles en cada intento.
 ► Si el trío que ataca marca, sigue atacando hacia el otro lado.
 ► Solamente se puede lanzar desde 9 m, 6 m, etc.



FASE FINAL

5'

Ejercicio competitivo por parejas, pasándose el balón
 Cruzar el campo, pisar la línea de fondo y volver hasta medio campo. Se compete por parejas. En cada serie se eliminan las 2 primeras parejas. Las demás repiten. No se puede caer el balón.
 Estiramientos dirigidos.





PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 119

Tiempo total ▶ 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

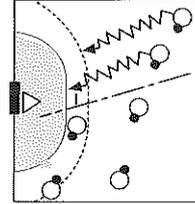
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ▶ Acabar con pases largos. ▶ 10'

PORTERO

20'

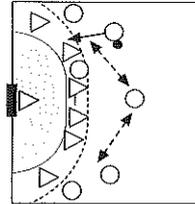
Actuación del portero ante lanzamientos libres desde todas las posiciones, en «uno contra el portero»
 ▶ 10' lanzamiento desde el sitio.
 ▶ 10' lanzamiento de contraataque.



SISTEMA DEFENSA

30'

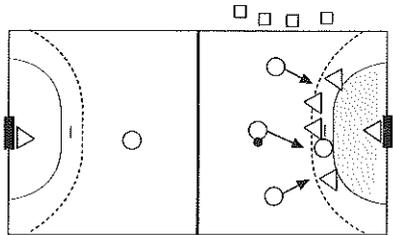
Defensa 6:0, 5:1 y 5+1 (mixta) contra ataque 3:3 o 2:4
 ▶ 10' en igualdad numérica.
 ▶ 10' en superioridad numérica defensiva.
 ▶ 10' en inferioridad numérica defensiva.
 Cada vez que encaje gol, la defensa cambia de sistema defensivo.
 Cada vez que la defensa consiga evitar el gol se encadena con contraataque; si se consigue gol de contraataque, cambio de papeles y el equipo que defendía ataca y el que atacaba defiende. Si no marca de contraataque sigue defendiendo en la otra área.



RESISTENCIA

20'

Dividir el equipo en 3 grupos de 4 o 5 jugadores
 Hacer partidillos a 3 goles (con una duración máxima de 3') de 4 x 4 o 5 x 5, en todo el campo. Dos equipos juegan y uno descansa. El equipo que gana sigue jugando.
 Hay que dejar un jugador en campo propio y atacar siempre en inferioridad numérica. Cambiar el jugador que no ataca cada ataque.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanza los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.



PERFECCIONAMIENTO: SESIÓN 120

Tiempo total ► 90'

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

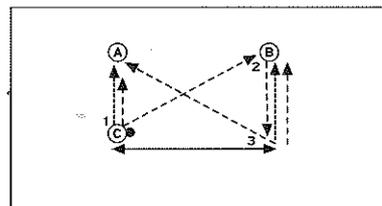
ADAPTACIÓN

Explicación del entrenamiento (1').
 Calentamiento individual (9').
 ► Acabar con estiramientos y sprints cortos. ► 10'

VELOCIDAD

20'

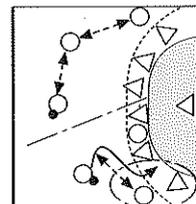
1) Sprint, 20 m: 8 series. Pausa 30" entre series.
 2) Encadenamiento de tomas de decisión: C, mirando a los ojos de A, le pasa el balón a B; se desplaza hasta delante de B, recibe y, mirando a los ojos de B, pasa a A. El estímulo discriminativo son los brazos del receptor.
 ► Si el receptor levanta los brazos, C hace el pase al que levanta las manos.
 ► Si el receptor no levanta los brazos, C hace el pase al compañero de enfrente.
 Tres series de 10 repeticiones. Trabajo por tríos.



1 x 1 LANZAMIENTO

20'

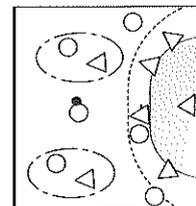
1 x 1 en situación de 3 x 3
 Los atacantes deben pasarse el balón hasta que uno de ellos encara y resuelve su 1 x 1. Actuación de tríos por puestos colindantes. Cuando no hago 1 x 1, abro el espacio para ayudar a mi compañero.
 Actuación del defensor extra:
 ► Ante primera línea, bloqueo.
 ► Ante segunda línea, molesta con el cuerpo.
 Cada trío realiza 6 ataques, 2 finalizando cada jugador y cambio de rol atacantes / defensores.



SISTEMA ATAQUE

30'

Ataque contra la defensa 4:2 (mixta)
 ► 10' en superioridad numérica ofensiva (defensa 5:0).
 ► 10' en igualdad numérica.
 ► 10' en inferioridad numérica ofensiva.
 El ataque juega libre utilizando las combinaciones conocidas y los golpes francos. Buscar acabar con lanzamiento claro 8 de cada 10 ataques, y en gol 5 de cada 10.
 Cada acción de ataque en que no se marca gol, el ataque se repliega en balance defensivo y defiende el contraataque del equipo que defendía.



FASE FINAL

5'

Lanzamiento de penaltis
 Lanzan los 5 o 6 jugadores que el entrenador considere especialistas para los partidos. Cada jugador lanza 2 penaltis a cada portero.
 Estiramientos dirigidos.