

# Tareas de entrenamiento

## *Sesiones de Adquisición*

*Libro “El proceso de construcción de un equipo de fútbol”*





# Tareas de entrenamiento

*Martes de Tensión*





Representación gráfica

Vídeo

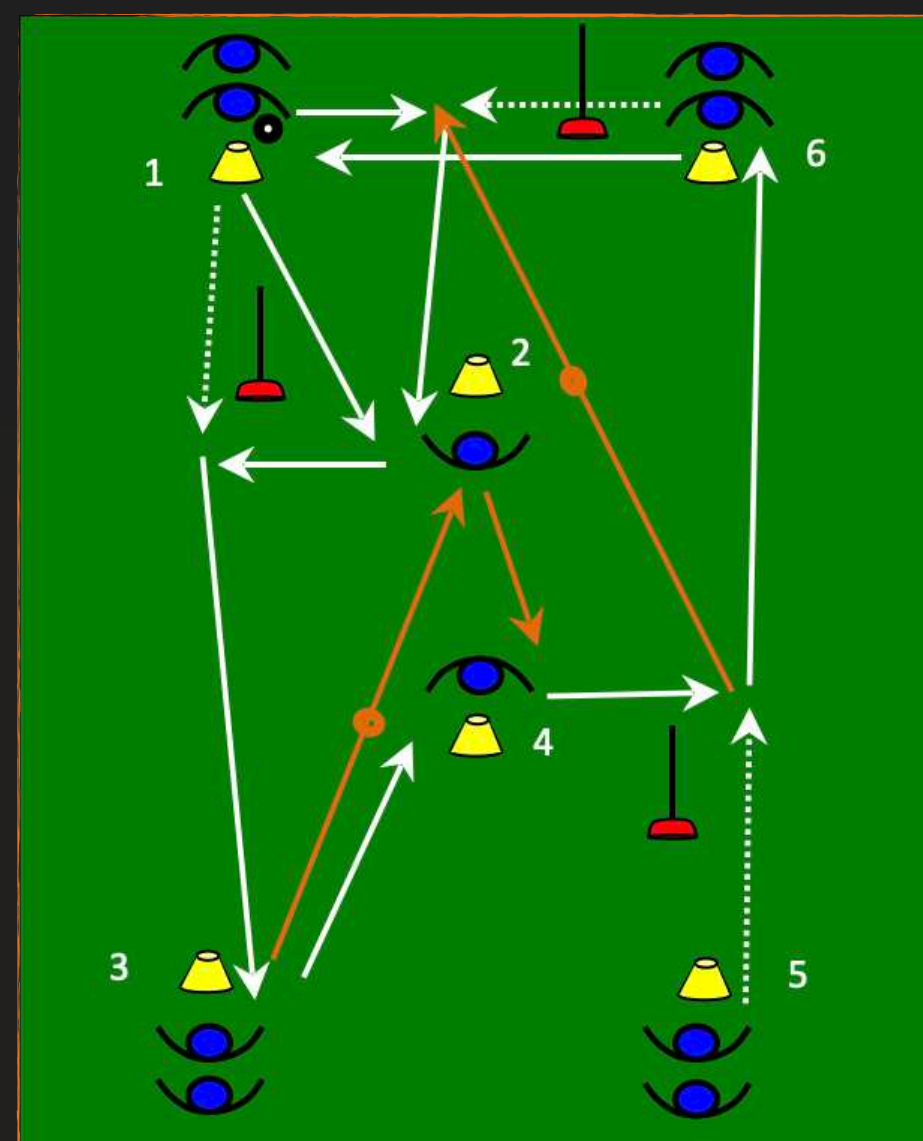
No se utiliza vídeo

Zonas

Zona In + Im

CBI

Mirar balón y movimiento del compañero



Tipo de tarea / Códigos

Circuito de pase para tercer hombre x 2 / Código 1, 2

Roles cuerpo técnico

*Primero:* Ejecutar tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal

*Asistente 1:* Dinámica del ejercicio (hacia donde va el pase y la posterior rotación del jugador) + Detalles micro

*Asistente 2:* Dinámica del ejercicio (hacia donde va el pase y la posterior rotación del jugador) + Detalles micro

*PF:* Búsqueda de aceleraciones y desaceleraciones constantes + Detalles biomecánicos

*E.Porteros:* Tercer hombre pero aplicado a los porteros de forma específica

*Utileros:* Balones que salen fuera + Mover estacas al cambiar de sentido + Agua tras tarea

Equipos / Porteros

*Grupo 1:* J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9, J10.

*Grupo 2:* J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17, J18, J19, J20.

Los Porteros trabajarán la técnica de tercer hombre aparte.

Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa

40 x 30 metros // 4 series de 2' con 45" de micro-pausa y 1' de macro-pausa (2 bloques, uno en cada sentido)

Material / Agua

12 Balones (6 y 6) + 12 Conos Amarillos + 6 Estacas / Sí Agua tras la tarea

Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos

Secuencia de: tercer hombre + pase profundo + tercer hombre + pase profundo + pared + reenganche de secuencia. Tras cada acción con el balón habrá un esfuerzo de aceleración y desaceleración marcado por el *PF*.

*Los Asistentes llevarán un circuito cada uno. Los demás irán intercalando sus intervenciones entre uno y otro, excepto el Entrenador de Porteros, quien trabajará de forma específica.*

Variantes / Progresiones

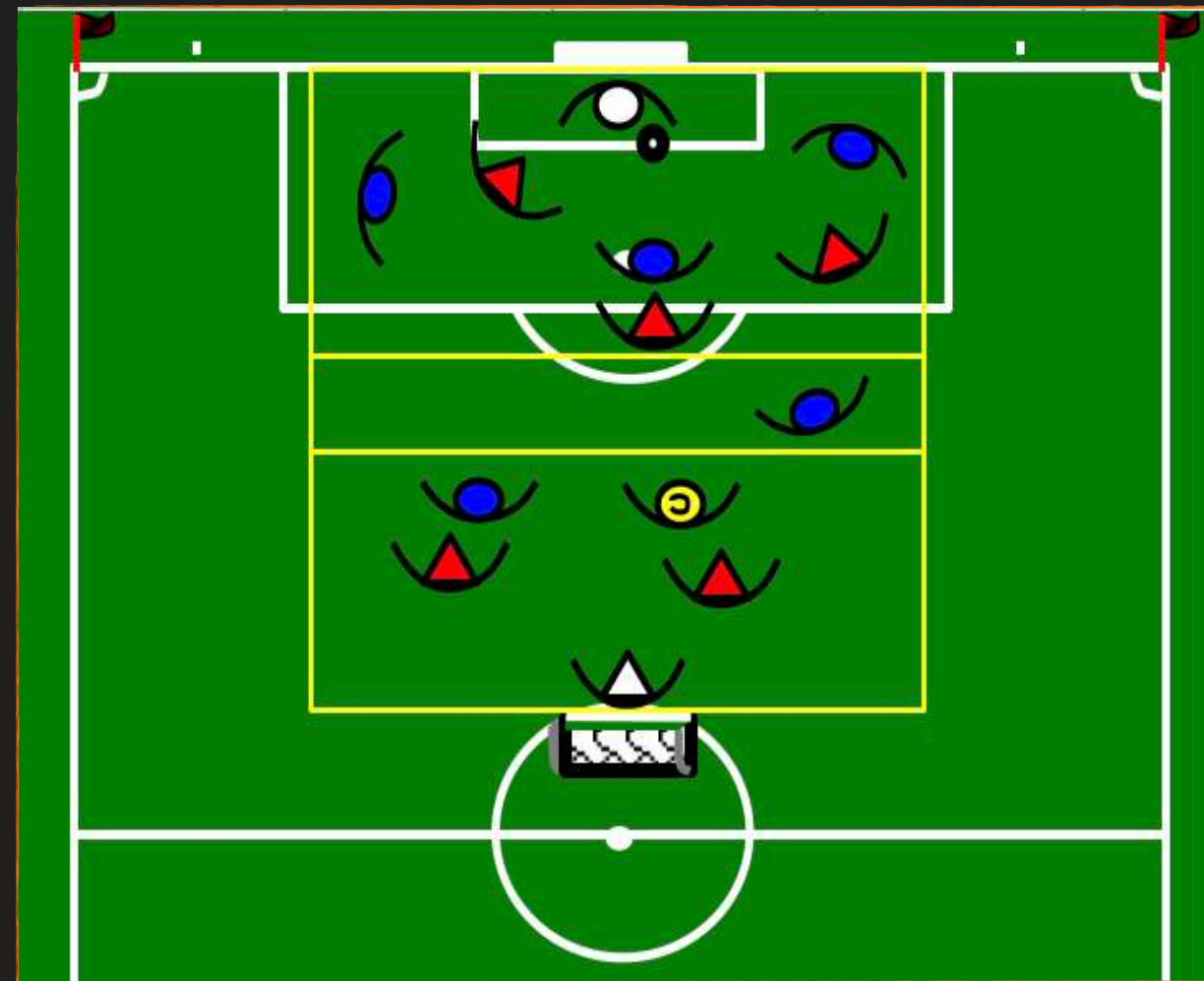
En las series 3 y 4 introduciremos el pase por arriba para el segundo tercer hombre y cambiaremos pared por dejada.

Representación gráfica		Tipo de tarea / Códigos
<b>Vídeo</b>		Juego de Posición 4vs4+3 x 2 / Código 1, 2, 3 + Fuego
<b>Zonas</b>		<b>Roles cuerpo técnico</b>
<b>CBI</b>		<p><i>Primero:</i> Llevar el balón hacia el hombre libre + Juego intervalo Interiores (paciencia) + Apoyos segunda línea Punta</p> <p><i>Asistente 1:</i> Dinamizar juego + Funciones del eje en 1-2-1-2-1 + Ejecutar tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal</p> <p><i>Asistente 2:</i> Dinamizar juego + Funciones de eje en 1-2-1-2-1 + Ejecutar tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal</p> <p><i>PF:</i> Encadenar la pérdida del balón con aceleración inmediata en dirección al centro de juego para recuperar el mismo</p> <p><i>E.Porteros:</i> Ejecutar tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal</p> <p><i>Utileros:</i> Balones que salen fuera + Agua tras tarea</p>
<b>Equipos / Porteros</b>	<b>Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos</b>	
<p><i>Grupo 1:</i> J1, J2, J3, J4 / <i>Grupo 2:</i> J5, J6, J7, J8 / <i>Grupo 3:</i> J11, J12, J13, J14 / <i>Grupo 4:</i> J15, J16, J17, J18 / <i>Comodines:</i> J9, J10, J19, J20</p> <p>Los Porteros están integrados al grupo (uno en cada juego de posición)</p>	<p>Jugaremos un 4vs4+3 a 3 toques (comodines 2). Se podrá presionar a los comodines en los extremos y se podrá defender en todas las zonas excepto la intermedia. El jugador en dicha zona podrá salir a generar funciones de eje, pudiendo ocupar el espacio uno de los interiores. En caso de no tener pase corto, se podrá jugar directamente al comodín ubicado en el otro extremo para que descargue de frente. Diez pases será un gol.</p> <p><i>Los Asistentes llevarán un juego cada uno. Los demás irán intercalando sus intervenciones entre uno y otro.</i></p>	
<b>Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa</b>	<b>Variantes / Progresiones</b>	
<p>28 x 24 metros (intermedia 2 metros) // 4 series de 2' con 1' de micro-pausa y 1,5' de macro-pausa (2 bloques)</p>	<p>No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento</p>	
<b>Material / Agua</b>		
<p>20 Balones (10 y 10) + Cinta para marcar + 8 Petos Rojos, 8 Azules y 6 Amarillos / Sí Agua tras la tarea</p>		



**Representación gráfica / Vídeo / Zonas**

No se utiliza vídeo / Zona In + Im



**CBI** - Mirar ocupación intervalo y liberación tercer hombre

**Equipos / Porteros**

*Grupo 1:* J1, J2, J3, J4, J5 / *Grupo 2:* J6, J7, J8, J9, J10 / *Grupo 3:* J11, J12, J13, J14, J15 / *Grupo 4:* J16, J17, J18, J19, J20 / *Comodines:* J21, J22

Los Porteros están integrados al grupo (uno por equipo).  
Dos porteros más 2 jugadores del filial subirán a completar.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**

38 x 32 metros (intermedia 3 m.) // 6 partidos de 2' con 45" micro-pausa y 1,5' macro-pausa (2 rondas de 3 partidos)

**Material / Agua**

20 Balones (10 y 10) + Cinta marcar + 1 Portería Oficial + 10 Petos Rojos, 10 Azules y 2 Amarillos / Sí Agua tras la tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

Partido Reducido P+5vs5+P + 1 x 2 / Código 1, 2, 3

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* Llevar el balón hacia el hombre libre + Presión ante pase atrás + Finalizaciones

*Asistente 1:* Dinamizar juego + Funciones de eje en 1-2-2-2 + Ejecutar tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal

*Asistente 2:* Dinamizar juego + Funciones de eje en P-2-2-2 + Ejecutar tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal

*PF:* Encadenar la pérdida del balón con aceleración inmediata en dirección al centro de juego para recuperar el mismo

*E.Porteros:* Ejecutar tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal

*Utileros:* Alcanzar balones a los porteros + Balones que salen fuera + Agua tras tarea

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

Jugaremos un torneo (6 partidos) de 5vs5+1 con porteros a 3 toques. Se podrá presionar y defender directamente en cualquier espacio del terreno de juego excepto en la zona intermedia, donde tendremos que esperar a que el balón entre en ella. Dicha zona central solo podrá estar ocupada por un jugador atacante. El comodín jugará en la última línea del equipo que tenga la posesión (estructura P-2-2-2).

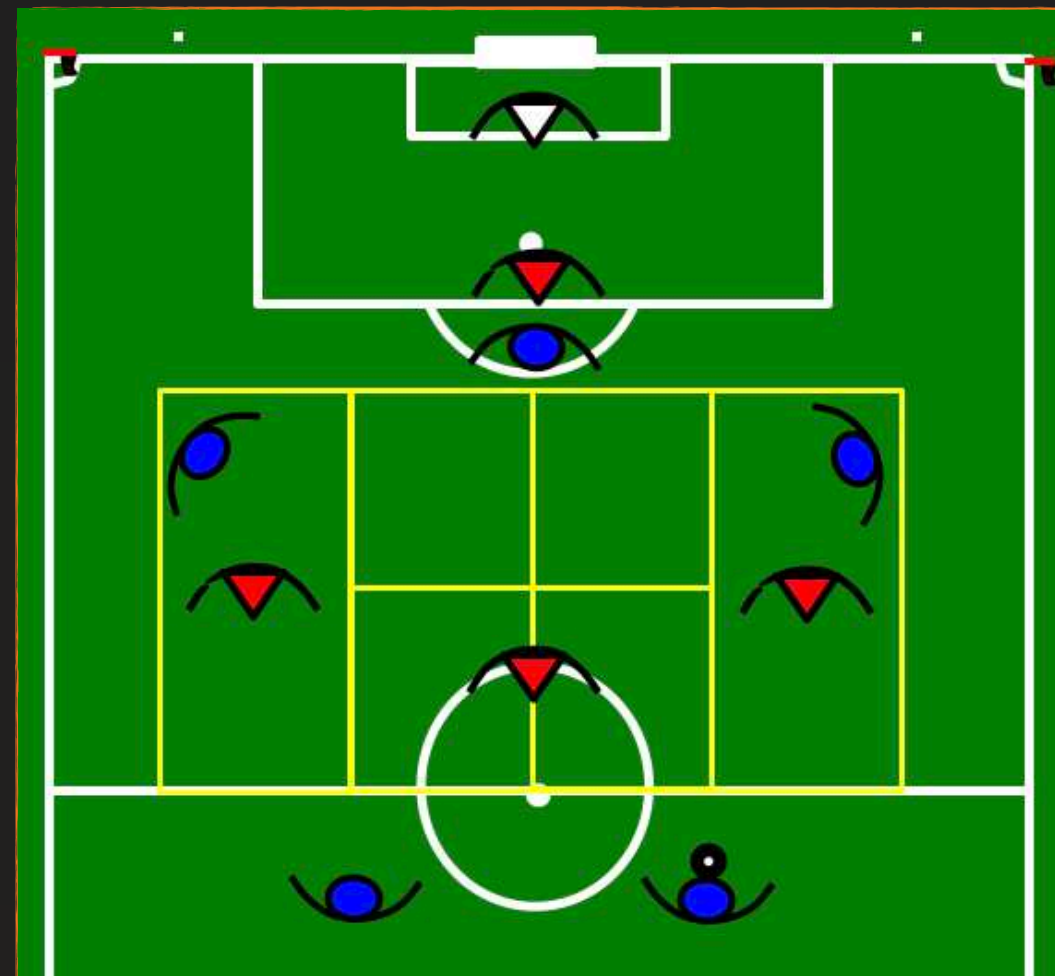
*Los Asistentes llevarán un juego cada uno. Los demás irán intercalando sus intervenciones entre uno y otro.*

**Variantes / Progresiones**

No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento.

**Representación gráfica / Vídeo / Zonas**

Vídeo coordinación movimientos Punta - Extremo / Zona Im



**CBI** - Mirar línea de pase (Punta) / Posición diagonal (Extremo)

**Equipos / Porteros**

*Atacantes:* Grupo 1\_J1, J2, J3 / Grupo 2\_J10, J11, J12.

*Defensores:* J6, J7, J8, J9

*Dinamizadores:* J4, J5

Los Porteros podrán alternar su participación.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**

30 (15-15) x 34 (10-14-10) metros // 3 series de 4 acciones totales (2 por costado) y micro-pausa marcada por el tiempo de trabajo del otro grupo

**Material / Agua**

15 Balones + Cinta para marcar + 4 Petos Rojos, 8 Azules / Sí Agua tras la tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

Trabajo Específico de Línea Delanteros / Código Fuego

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* Coordinar entre compañeros de la línea los apoyos de segunda línea con las entradas hacia dentro

*Asistente 1:* Ofrecer apoyo desde segunda línea Punta + Descarga de frente

*Asistente 2:* Entrada hacia dentro Extremo + Control orientado con ambas piernas

*PF:* Búsqueda de aceleraciones y desaceleraciones constantes

*E.Porteros:* Focalizado en aspectos propios del portero

*Utilero:* Balones que salen fuera + Agua tras tarea

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

Jugaremos un 5vs4 con portero. Los defensores dentro del espacio no podrán salir de su zona vertical (carril lateral o central), tratando de tapar líneas de pase. A su vez, el que está fuera podrá entrar al espacio solo cuando lo haga el punta. Los dinamizadores deberán conectar primero con punta para seguidamente descargar este hacia el extremo (se activará el que quede en diagonal al punta), con la posibilidad de finalizar contra el último defensor y el portero.

*Todos los entrenadores participarán simultáneamente de la misma actividad.*

**Variantes / Progresiones**

No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento.



# Tareas de entrenamiento

*Miércoles de Duración*



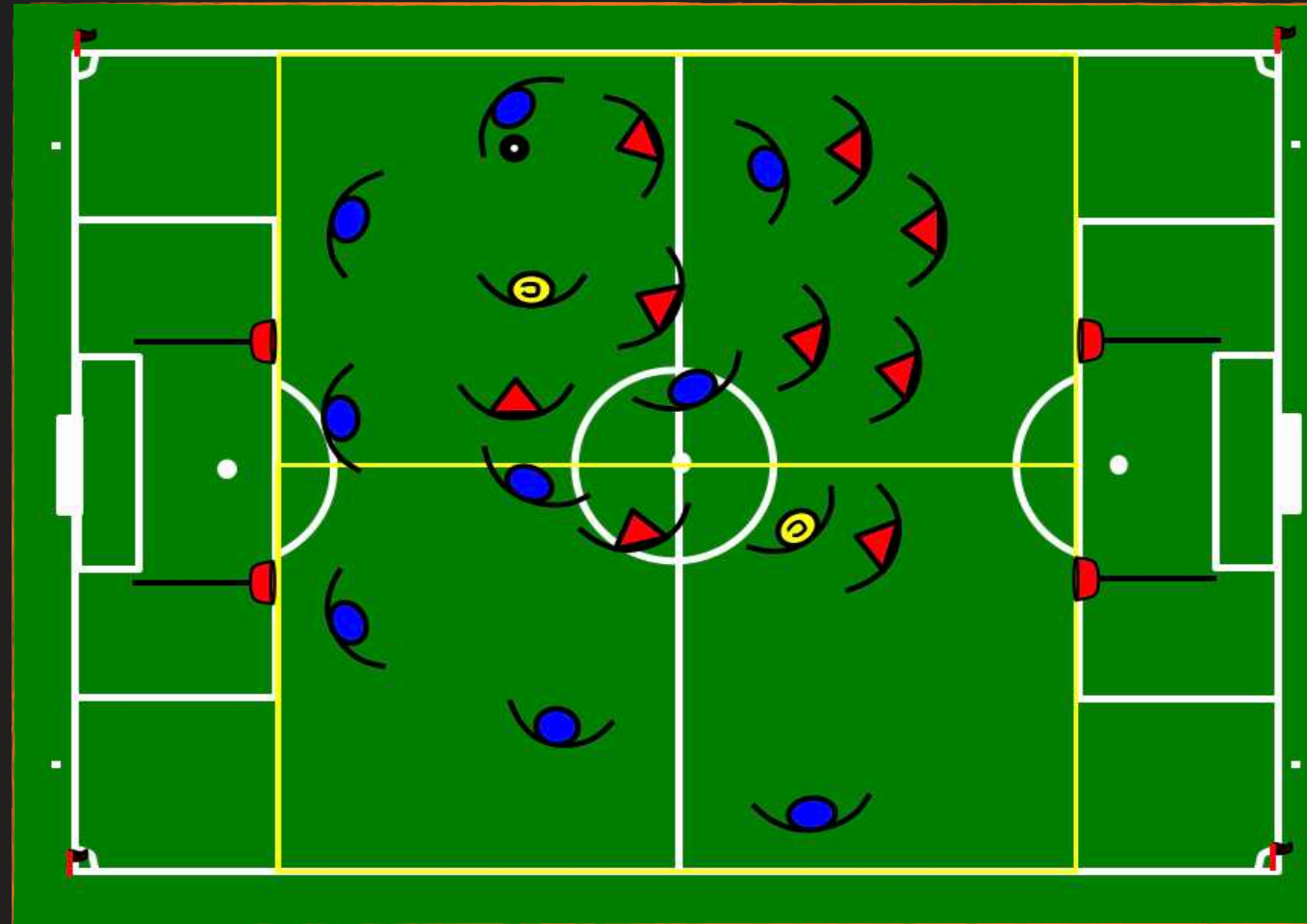


<p><b>Representación gráfica</b></p>		<p><b>Tipo de tarea / Códigos</b> Rondos hexagonal 6+1vs3 x 2 / Código 1, 2, 3</p>
<p><b>Vídeo</b> No se utiliza vídeo</p>	 <p>El diagrama muestra un campo de fútbol verde con un triángulo defensivo amarillo en la parte superior. Dentro del triángulo hay tres jugadores rojos (defensores) y tres jugadores azules (atacantes). Un jugador azul está en la zona de marca (un rectángulo blanco en la parte inferior del campo). Hay un balón negro en la zona de marca. Hay un triángulo rojo en el centro del campo. Hay un jugador azul en la parte inferior del campo, fuera del triángulo defensivo.</p>	<p><b>Roles cuerpo técnico</b></p> <p><i>Primero:</i> Acumular y circular el balón  <i>Asistente 1:</i> Dinámica del ejercicio + Ejecutar el tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal  <i>Asistente 2:</i> Dinámica del ejercicio + Ejecutar el tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal  <i>PF:</i> Buscar continuidad en las acciones + Conexión compañeros en recorridos defensivos  <i>E.Porteros:</i> Objetivos específico para porteros  <i>Utileros:</i> Balones que salen fuera + Desplazar el rondo si se levanta el césped</p>
<p><b>Zonas</b> Zona In</p>		<p><b>Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos</b></p> <p>Realizaremos a 2 toques máximo un rondo hexagonal, con un eje en el centro, contra 3 defensores en triangulo defensivo. Tras 10 pases consecutivos o tres filtrados entre posiciones defensivas, se podrá desplazar el balón, mediante pase, hacia la zona de marca (a 12 metros), teniendo que recibir un jugador dentro de la misma para que repitan los de adentro.</p> <p><i>Los Asistentes llevarán un juego cada uno. Los demás irán intercalando sus intervenciones entre uno y otro, excepto el Entrenador de Porteros, quien trabajará de forma específica.</i></p>
<p><b>CBI</b> Mirar líneas de pase y acciones del triángulo defensivo</p>		<p><b>Variantes / Progresiones</b> No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento</p>
<p><b>Equipos / Porteros</b></p> <p><i>Grupo 1:</i> J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9, J10.  <i>Grupo 2:</i> J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17, J18, J19, J20.          Los Porteros trabajarán de forma específica aparte.</p>		
<p><b>Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa</b> Hexágono 8 metros por costado y Zona marca 3 x 3 metros // 2 series de 5' con 45" de micro-pausa</p>		
<p><b>Material / Agua</b> 20 Balones (10 y 10) + Cinta para marcar + 14 Petos Azules y 6 Rojos / No Agua tras la tarea</p>		



**Representación gráfica / Vídeo / Zonas**

No se utiliza vídeo / Zona In + Im + Ij



**CBI** - OF Mirar nº rivales en centro de juego + líneas de pase  
**DEF** - Mirar posicionamiento del bloque en todo momento

**Equipos / Porteros**

*Grupo 1:* J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9 / *Grupo 2:* J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17, J18, J19

*Comodines:* J10, J20

Los Porteros trabajarán de forma específica aparte.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**  
 55 x 45 metros // 3 series de 5' con 1,5' de micro-pausa entre ellas

**Material / Agua**

20 Balones + Cinta para marcar + 9 Petos Rojos y 9 Azules y 2 Amarillos + 4 Estacas / Sí Agua tras la tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

Juego de Posición 9vs9+2 / Código 1, 2, 3 + Agua

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* Acumular y circular el balón

*Asistente 1:* Dinámica del ejercicio + Sacar el balón de la zona rápidamente tras recuperación para evitar nueva pérdida

*Asistente 2:* Sacar ventajas del posicionamiento 3-3-1-3 + Ejecutar el tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal

*PF:* Fluir en los recorridos, realizando un encadenamiento constante de los mismos + Normativa para Mantener el Bloque Medio compacto y conectado en 4-1-4

*E.Porteros:* Objetivos específico para porteros

*Utileros:* Balones que salen fuera + Agua tras la tarea

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

Juego de posición 9vs9 + 2 comodines ofensivos, en 3-3-1-3 Ofensivo y 4-1-4 Defensivo. Para conseguir un gol se deberán realizar 8 pases en cada espacio del terreno de juego, de forma consecutiva (sin perder la posesión). El equipo defensor solo podrá intervenir sobre el balón cuando esté por completo dentro de la zona delimitada por estacas (normativa PF). Un comodín jugará de punta con el equipo posesor y el otro libremente por el espacio. Se jugará a 3 toques máximo.

*Todos los entrenadores participarán simultáneamente de la misma actividad excepto E. de Porteros, quien trabajará específicamente*

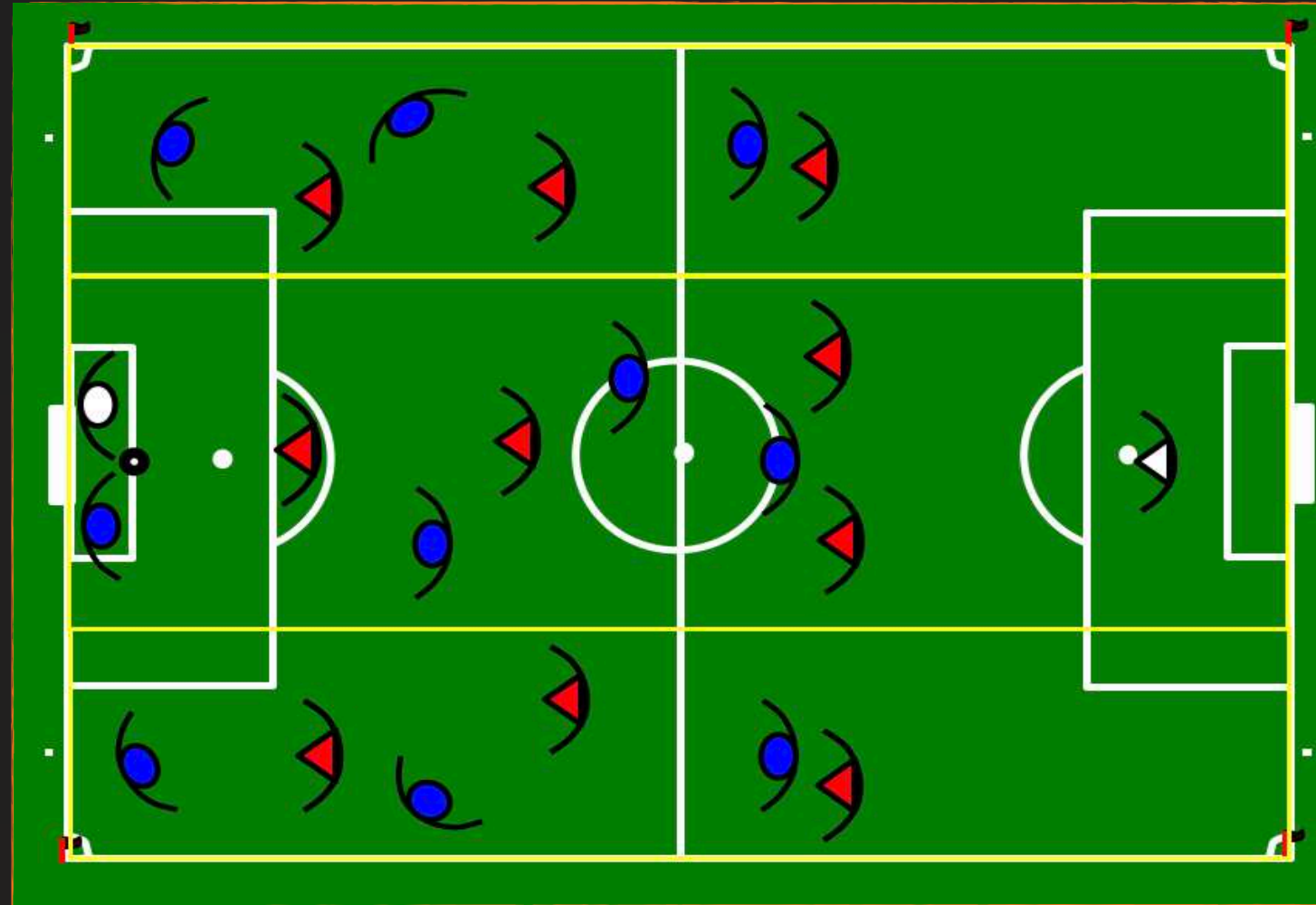
**Variantes / Progresiones**

No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento



**Representación gráfica / Vídeo / Zonas**

No se utiliza vídeo / Zona In + Im + Ij



**CBI - OF** Mirar nº rivales en centro de juego + líneas de pase  
**DEF** - Mirar mi posición dentro del bloque en todo momento

**Equipos / Porteros**

*Grupo 1:* J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9, J10

*Grupo 2:* J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17, J18, J19, J20

Los Porteros jugarán uno con cada equipo.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**

Todo el campo (carriles exteriores de 20 metros) // 2 series de 8' con 2' de micro-pausa

**Material / Agua**

20 Balones + Cinta para marcar + 10 Petos Rojos y 10 Azules / Sí Agua tras la tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

Juego Real Condicionado / Código 1, 2, 3 + Agua

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* Sacar ventajas del posicionamiento de P-3-1-3-3 y P-3-3-1-3 durante Salidas (Portería y Dinámica) + Acumular y circular el balón

*Asistente 1:* Dinámica del ejercicio + Mantener el Bloque compacto y conectado tanto en P-4-1-4-1 (Medio) como en P-4-4-1-1 (Bajo) + Sacar el balón de la zona rápidamente tras recuperación

*Asistente 2:* Utilizar el juego individual para solucionar una situación con espacio y tiempo reducido + Ejecutar el tercer hombre con buen pase, control orientado y correcta orientación corporal

*PF:* Fluir en los recorridos, realizando un encadenamiento constante de los mismos + Correctos desplazamientos a nivel de pasos, orientación del perfil corporal, giros y centro de gravedad

*E.Porteros:* Comunicación de los recorridos por parte del portero

*Utileros:* Ubicar balones alrededor del campo + Agua tras la tarea

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

Partido P+10vs10+P condicionado con 3 carriles verticales. Ofensivamente, si el balón es jugado por las 3 zonas antes de anotar gol, este valdrá doble. Defensivamente, si se recupera la posesión estando todo el equipo dentro de carril central más el contiguo, y se anota gol en la misma jugada, este valdrá doble. Si se suman ambas normativas en una misma jugada el gol será triple. Además, en saque de puerta se tendrá que presionar alto. Se jugará a toques libres.

*Todos entrenadores participarán simultáneamente de la actividad*

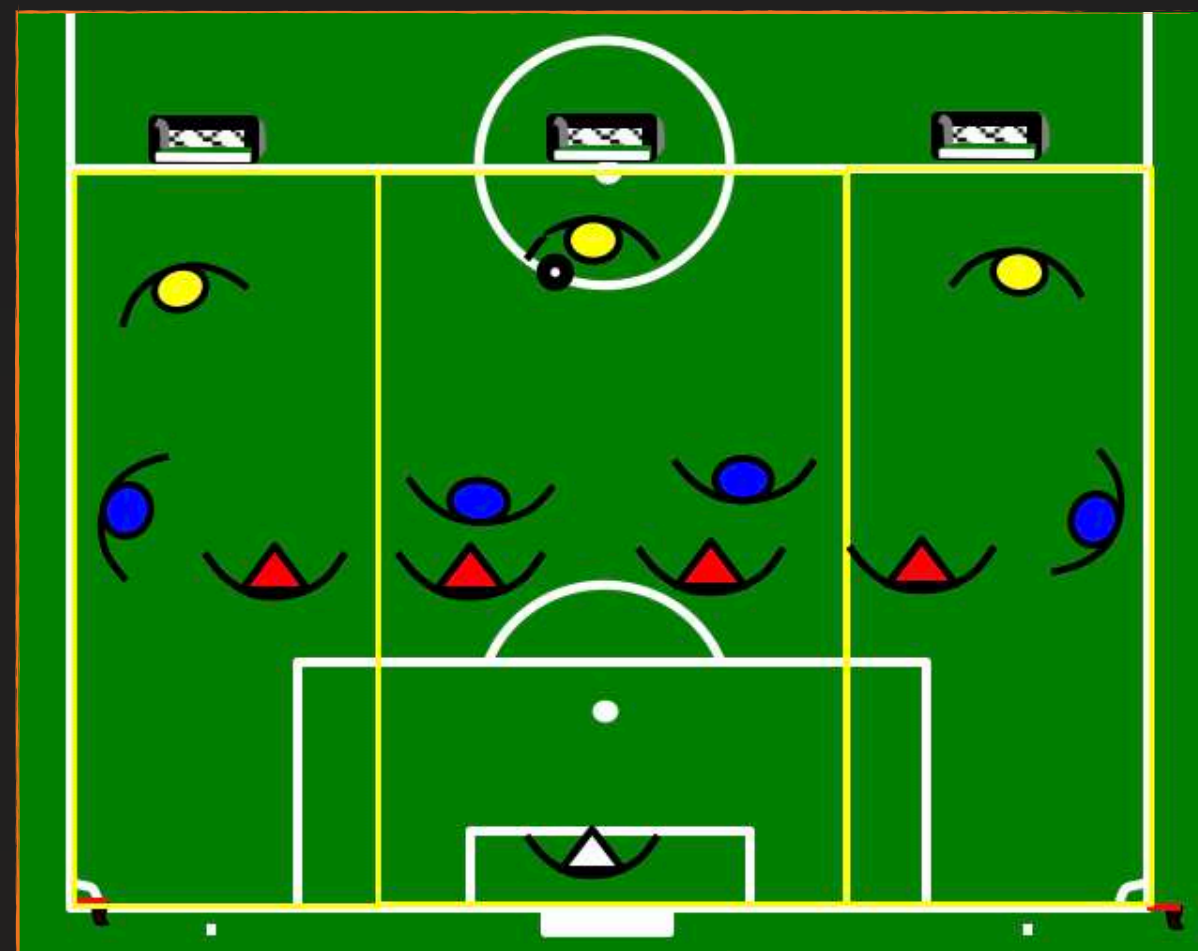
**Variantes / Progresiones**

No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento



**Representación gráfica / Vídeo / Zonas**

Vídeo coordinación movimientos línea defensiva / Zona In + Im + Ij



**CBI - DEF** Mirar mi posición dentro de la línea en todo momento

**Equipos / Porteros**

*Líneas defensivas:* Grupo 1\_J1, J2, J3, J4 / Grupo 2\_J10, J11, J12, J13

*Atacantes:* J6, J7, J8, J9 / *Dinamizadores:* J5, J14, J15

Participarán ambos porteros, uno con cada línea defensiva.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**

Medio campo (carril exteriores de 20 metros) // 3 series de 4 acciones, con 1,5' de micro-pausa

**Material / Agua**

15 Balones + Cinta para marcar + 8 Petos Rojos, 4 Azules y 3 Amarillos + 3 Porterías pequeñas / Sí Agua tras la tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

Trabajo Específico por posiciones / *Comunicación Portero*

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* Mantener la amplitud en los recorridos horizontales  
*Asistente 1:* Dinámica del ejercicio (roles ofensivos) + Asegurar la correcta circulación ofensiva del balón  
*Asistente 2:* Concentración y conexión durante los recorridos + Sacar el balón de la zona rápidamente tras recuperación  
*PF:* Fluir en los recorridos, realizando un encadenamiento constante de los mismos + Correctos desplazamientos a nivel de pasos, orientación del perfil corporal, giros y centro de gravedad  
*E.Porteros:* Comunicación de los recorridos por parte del portero  
*Utilero:* Balones que salen fuera + Agua tras tarea

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

Jugaremos un 7vs4 con portero. Los defensores intentarán evitar la llegada del balón dentro del área. Los atacantes jugarán 3-4, sin que ninguno de los tres dinamizadores pueda sumarse al ataque, y con toques libres. Si recuperan el balón, los defensores podrán marcar gol de forma directa lanzando el balón hacia una de los dos porterías que no se encuentran dentro del carril donde recuperaron la posesión.

*Todos los entrenadores participarán simultáneamente de la misma actividad.*

**Variantes / Progresiones**

No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento



# Tareas de entrenamiento

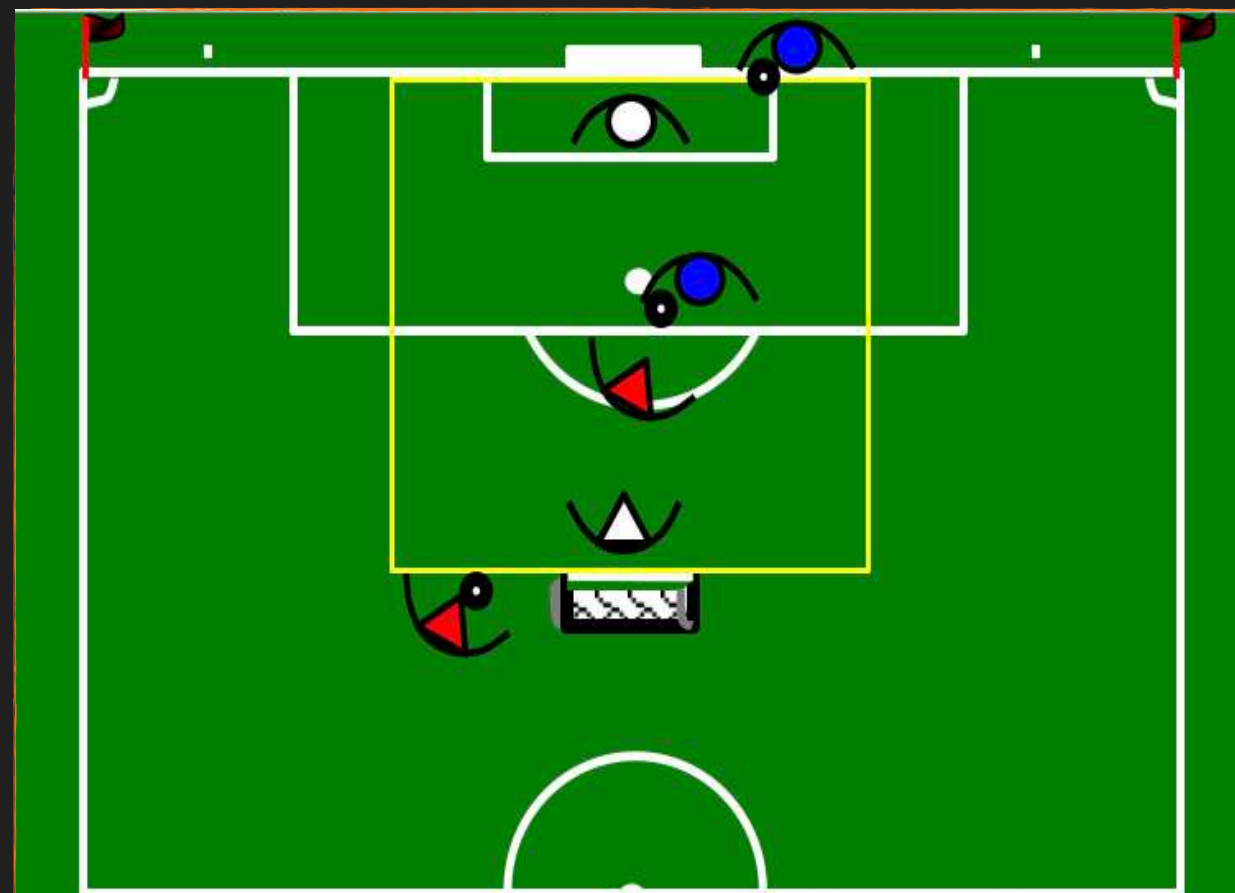
*Jueves de Velocidad*





**Representación gráfica / Vídeo / Zonas**

No se utiliza vídeo / Zona In



**CBI** - DEF Detectar pie dominante y mirar balón siempre  
**OF** - Mirar trayectorias de tiro a portería

**Equipos / Porteros**

*Grupo 1:* J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9, J10.

*Grupo 2:* J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17, J18, J19, J20.

Los Porteros trabajarán uno con cada equipo.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**

25 x 20 metros // 2 series de 5' con micro-pausa propia de la tarea y 1' de macro-pausa entre series

**Material / Agua**

1 Balón por jugador + Cinta para marcar + 1 Portería Oficial + 10 Petos Rojos y 10 Azules / No Agua tras la tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

Trabajo específico de 1vs1 / Código Derecho, Izquierdo

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* No ser superado en el mano a mano

*Asistente 1:* Inventiva en las acciones de mano a mano ofensivo + Reducir la velocidad antes del impacto con el balón para garantizar parámetros coordinativos

*Asistente 2:* Dinámica del ejercicio (señal salida) + Marcador

*PF:* Buscar acciones a altas velocidades

*E.Porteros:* Objetivos específicos para porteros + Comunicación Portero (pie hábil derecho / izquierdo)

*Utileros:* Balones que salen fuera

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

Competiremos por grupos realizando acciones de mano a mano de forma secuenciada. El jugador que atacó deberá defender automáticamente. Tras haber realizar la acción ofensiva y defensiva, este se quedará en la misma posición inicial de salida, y así sucesivamente. La salida de cada jugador la marcará el entrenador asistente. El grupo que anote más goles será el ganador.

*Todos los entrenadores participarán simultáneamente de la misma actividad.*

**Variantes / Progresiones**

En la segunda ronda cambiaremos de costado, cruzando las trayectorias diagonales entre grupos.



**Representación gráfica**

**Vídeo**

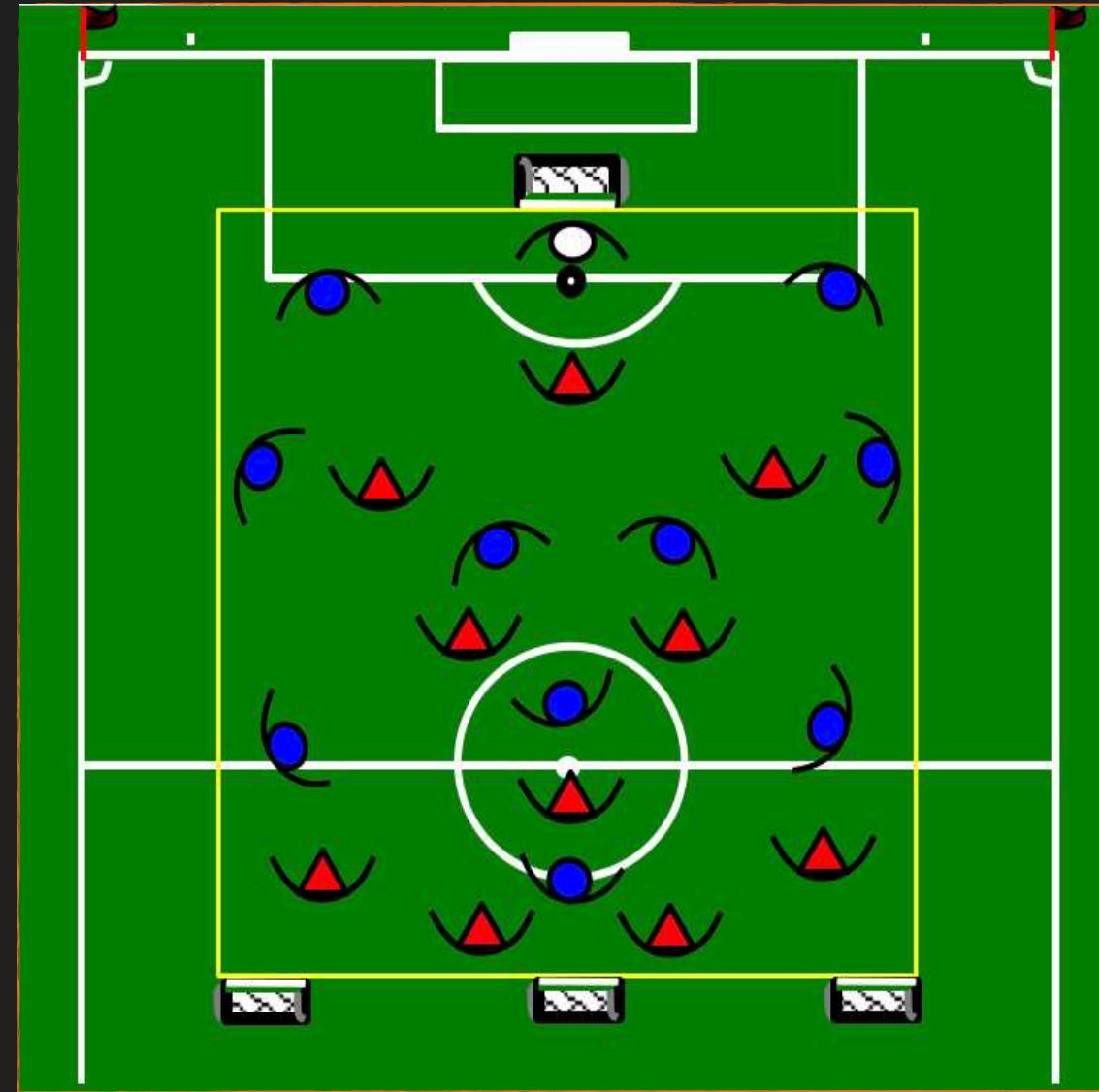
No se utiliza vídeo

**Zonas**

Zona In + Im + Ij

**CBI**

Mirar trayectoria primer balón + caída segundo



**Equipos / Porteros**

*Grupo 1:* J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9, J10.

*Grupo 2:* J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17, J18, J19, J20.

Ambos porteros trabajan de forma alternada en la misma portería.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**

55 x 50 metros // 2 series (una por equipo) de 8 balones con 1' de micro-pausa entre balones y 3' de macro-pausa entre series

**Material / Agua**

20 Balones + Cinta para marcar + 1 Portería Oficial + 10 Petos Rojos y 10 Azules + 3 Porterías mini / Sí Agua en y tras tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

Juego Episódico 5 últimos minutos partido / Código Rojo

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* Ajustar juego en largo y segundo balón durante los último 5 minutos del partido

*Asistente 1:* Dinámica del ejercicio jugadores ofensivos + Ajuste estructura P-4-2-3-1

*Asistente 2:* Dinámica del ejercicio jugadores defensivos

*PF:* Buscar acciones a altas velocidades + Limite temporal

*E.Porteros:* Objetivos específico para porteros referentes al juego en largo con los pies

*Utileros:* Balones que salen fuera + Agua en macro-pausa y tras la tarea

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

El equipo ofensivo (estructura P-4-2-3-1) jugará en largo antes de 4 pases para ganar el segundo balón y anotar gol en una de las 3 porterías pequeñas. A su vez, los defensores tratarán de presionar fuerte y hacerse posteriormente con el segundo balón para contragolpear hacia la portería oficial. Tras dicho segundo balón, toda acción (de cualquier equipo) tendrá un limite temporal de 8 segundos.

*Todos los entrenadores participarán simultáneamente de la misma actividad.*

**Variantes / Progresiones**

No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento

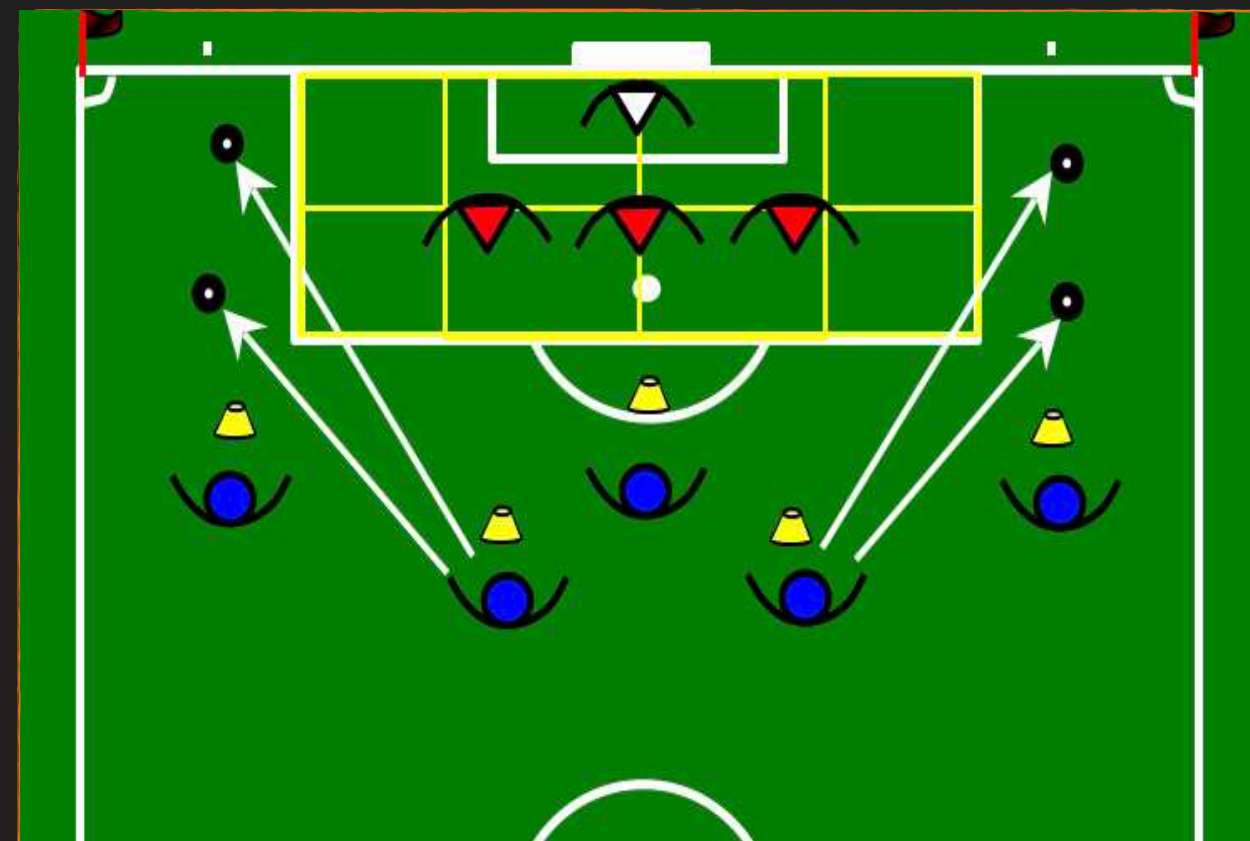


<p><b>Representación gráfica</b></p>		<p><b>Tipo de tarea / Códigos</b>                  Juego Episódico Transiciones / No hay código</p>
<p><b>Vídeo</b></p> <p>No se utiliza vídeo</p>		<p><b>Roles cuerpo técnico</b></p> <p><i>Primero:</i> Reorganización de la línea defensiva tras pérdida de balón durante la progresión del juego</p> <p><i>Asistente 1:</i> Diferenciar el contragolpe directo de la transición ofensiva de hundir y tocar</p> <p><i>Asistente 2:</i> Dinámica del ejercicio + Reducir la velocidad antes del impacto con el balón para garantizar parámetros coordinativos</p> <p><i>PF:</i> Recuperar las posiciones al 100% de esfuerzo + Limite temporal</p> <p><i>E.Porteros:</i> Objetivos específico para porteros</p> <p><i>Utileros:</i> Balones que salen fuera + Agua tras la tarea</p>
<p><b>Zonas</b></p> <p>Zona In + Im + Ij</p>		<p><b>Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos</b></p> <p>Jugaremos 4 balones por costado y equipo en un formato de transición ofensiva contra transición defensiva. El equipo que defiende tendrá un lateral en pérdida (estructura P-2-3) y el que ataca saldrá al contragolpe (estructura 4-1). El inicio de la secuencia será siempre con la conducción del central del costado activo más la pérdida correspondiente. Se deberá terminar la jugada antes de los 10 segundos desde que inicia la misma, ya sea de forma directa o hundiendo y tocando.</p> <p><i>Todos los entrenadores participarán simultáneamente de la misma actividad.</i></p>
<p><b>CBI</b></p> <p>OF Mirar desequilibrios numéricos y espaciales</p> <p>DEF - Mirar desequilibrios espaciales y posición compañeros</p>		<p><b>Variantes / Progresiones</b></p> <p>No habrá variantes ni progresiones en la tarea de entrenamiento</p>
<p><b>Equipos / Porteros</b></p> <p><i>Defensores:</i> Grupo 1_ J1, J2, J3, J4, J5 / Grupo 2_ J11, J12, J13, J14, J15.</p> <p><i>Atacantes:</i> Grupo 1_ J6, J7, J8, J9, J10 / Grupo 2_ J16, J17, J18, J19, J20.</p> <p>Ambos porteros trabajan alternadamente en la misma portería.</p>		
<p><b>Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa</b></p> <p>Medio campo // 1 serie de 8 balones por equipo con micro-pausas propias de la tarea</p>		
<p><b>Material / Agua</b></p> <p>20 Balones + Cinta para marcar + 10 Petos Rojos y 10 Azules + 5 Conos Amarillos y 6 Rojos / Sí Agua tras la tarea</p>		



**Representación gráfica / Vídeo / Zonas**

Vídeo ataque del área / Zona In + Im



**CBI** - OF Mirar movimientos compañeros + trayectoria balón  
 OF con balón - Mirar compañero con más ventaja  
 DEF - Detectar atacantes más próximos a portería

**Equipos / Porteros**

*Defensores:* Grupo 1\_ J1, J2, J3 / Grupo 2\_ J4, J5, J11 / Grupo 3\_ J12, J13, J14 / Rotaremos para incorporar a J15

*Atacantes:* Grupo 1\_ J6, J7, J8, J9, J10 / Grupo 2\_ J16, J17, J18, J19, J20.

Ambos porteros trabajan de forma alternada en la misma portería.

**Espacio / Series - Tiempo / MicroPausa / MacroPausa**

Un cuarto de campo // 2 series de 10 balones con micro-pausas propias de la tarea y 2' de macro-pausa

**Material / Agua**

20 Balones + Cinta para marcar + 10 Petos Rojos y 10 Azules + 5 Conos Amarillos / Sí Agua en y tras tarea

**Tipo de tarea / Códigos**

T. Específico Ataque y Defensa área / *Comunicación Portero*

**Roles cuerpo técnico**

*Primero:* Leer la acción del compañero para atacar los espacios libres (Punta) y los no ocupados (Enganches) dentro del área

*Asistente 1:* Priorizar marca jugadores más cercanos a portería

*Asistente 2:* Dinámica del ejercicio + Centro al área, fuerte y tenso + Inventiva en las acciones de remate a gol en balones laterales

*PF:* Atacar los espacios al 100% de esfuerzo + Reducir la velocidad antes del impacto con el balón para garantizar parámetros coordinativos

*E.Porteros:* Objetivos específico para porteros + Comunicación de marcas dentro del área

*Utileros:* Balones que salen fuera + Agua en macro-pausa y tras la tarea

**Descripción tarea / Dirección y rotación de técnicos**

Atacaremos el área (espacios de entrada) con punta, dos interiores y extremo opuesto, tras abrir el balón al extremo en costado activo. Los defensores, teniendo un hombre menos (4vs3), estarán distribuidos central-central-lateral, actuando los mediocentros contenciones como centrales. Su finalidad será evitar que los atacantes puedan conectar el remate a gol. Se competirá entre equipos ofensivos (quien marca más goles) y entre defensivos (quien recibe menos).

*Todos los entrenadores participarán simultáneamente de la misma actividad.*

**Variantes / Progresiones**

En serie 1 el pase irá hacia cuadrante próximo. En serie 2 irá hacia el lejano, cambiando así la zona de ejecución del centro