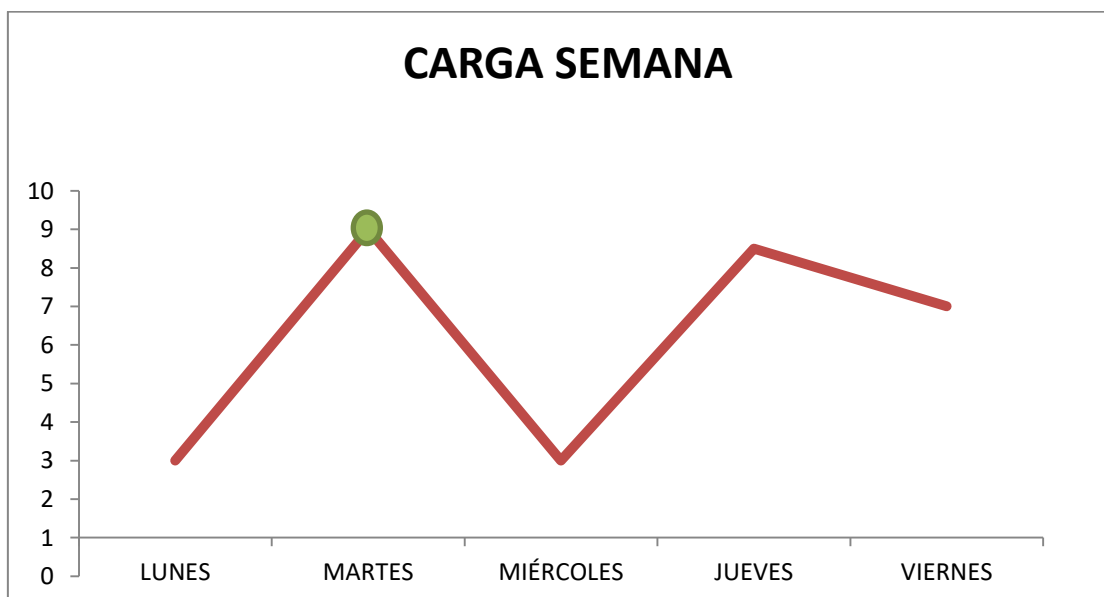


# MICROCICLO TIPO



	CONTENIDOS FÍSICOS	CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS
<b>LUNES</b>	DESCANSO	
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fuerza – Resistencia,</li> <li>✓ Resistencia aeróbica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Finalizaciones,</li> <li>❖ Posesiones,</li> <li>❖ Minipartidos.</li> </ul>
<b>MIÉRCOLES</b>	DESCANSO	
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fuerza – Resistencia,</li> <li>✓ Resistencia mixta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Minipartidos,</li> <li>❖ Posesiones,</li> <li>❖ Contraataque,</li> <li>❖ Repliegue</li> </ul>
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Velocidad.</li> <li>✓ Resistencia aeróbica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Finalizaciones.</li> <li>❖ Posesión.</li> <li>❖ Amplitud Ofensiva</li> </ul>
<b>SÁBADO</b>	DESCANSO	
<b>DOMINGO</b>	PARTIDO	



## MICROCICLO

### SESIÓN Nº1 (MARTES)

<b>CONTENIDO FÍSICO</b>	Fuerza – Resistencia, Resistencia aeróbica
<b>CONTENIDO TÉCNICO-TÁCTICOS</b>	Finalizaciones, Posesiones, Minipartidos.
<b>OBSERVACIONES</b>	

## CALENTAMIENTO

### Rondo

En un recuadro de 8x8 m se distribuyen 2 equipos de 4 jugadores de la siguiente forma. Dos jugadores de un equipo se colocarán por fuera del recuadro uno en frente del otro, mientras que los otros dos jugadores se colocarán dentro del recuadro. De esta forma quedará un 2x2 dentro del recuadro y otros 4 jugadores fuera del mismo (2 de cada equipo).

La finalidad de cada equipo es mantener la posesión de balón entre los 4 integrantes durante el mayor tiempo posible sin que los 2 jugadores del centro puedan interceptarlo. Si por el contrario la pareja defensora que se encuentre dentro del recuadro consigue interceptar el balón, cambiará los roles y ahora el equipo que estaba en posesión de balón pasará a defender.

### NOTAS

1. Los jugadores del centro contarán con 3 toques individuales como máximo. Mientras que los 2 jugadores de fuera contarán con 2.
2. **Entre jugadores de fuera no puede haber pases. El pase del jugador de fuera siempre será hacia dentro del recuadro buscando los dos jugadores de equipo.**

- **Exigencia:** Baja / Media
- **Tiempo trabajo:** 4 series de 1'30" (Los jugadores de dentro alternarán posiciones alternativamente con los de fuera tras cada serie.)
- **Tiempo descanso:** 30" entre series.
- **Espacio:** 8x8m
- **Jugadores:** 8-9 jugadores.



VER VÍDEO

## PARTE PRINCIPAL

### EJERCICIO 1

#### Fuerza – Resistencia a través de posesiones y minipartidos

Dividimos al equipo por parejas. Cada miembro de la pareja se colocará como se aprecia en el dibujo. Un miembro de la pareja realizará el circuito de resistencia a la fuerza mientras que el otro lo acompañará realizando paredes con él, en diferentes fases del circuito.

- Pase al compañero + salto a vallas altas.
- Realizo pared con compañero mas desplazamientos lateral a picas y velocidad.
- Recibo balón del compañero y realizo zigzag con el mismo a picas.
- Realizo pase al compañero + velocidad+ recibo pase y tiro.
- Pase al compañero + saltos a vallas pequeñas sin doblar rodillas.
- Recibo pase, eslalon a picas y tiro a portería

### NOTAS

1. **Iremos alternando los roles una vez finalizada cada ejecución.**
2. Jugador siguiente sale cuando el primero llegue a posta nº 3 aproximadamente.

- **Exigencia:** Muy Alta / Extenuación
- **Tiempo trabajo:** 2 series de 3 reps (en el trabajo de fuerza)
- **Tiempo descanso:** 2´entre series.
- **Espacio:** Medio campo.
- **Jugadores:** Todos.



VER VÍDEO

## **EJERCICIO 2**

### **Resistencia anaeróbica a través de posesiones.**

Entrenamiento de fútbol para potenciar la velocidad en el juego en superioridad numérica en espacio reducido, cambiando número de jugadores defensivos.

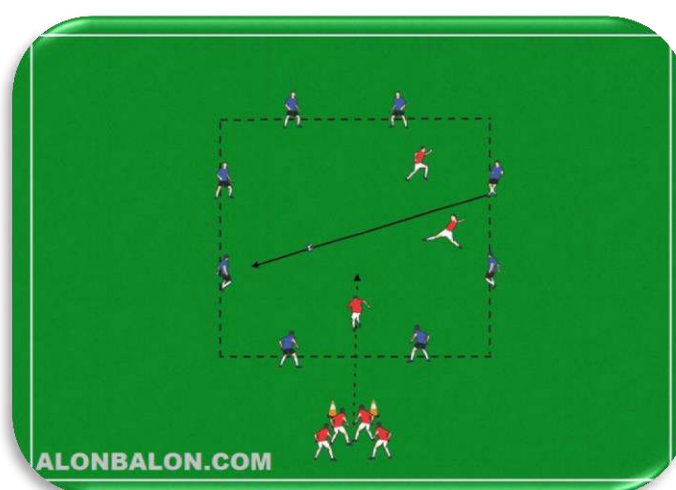
Dividimos al equipo en dos grupos de 8-9 jugadores. Uno de ellos se coloca alrededor del recuadro (véase la imagen) mientras que el otro se colocará detrás de los conos situados a un par de metros de recuadro citado anteriormente.

La actividad consiste en lo siguiente. Uno de los jugadores que se encuentran detrás de los conos, entra en velocidad en el recuadro e intenta robar la pelota a los jugadores del equipo contrario. Si éste no consigue hacerlo antes de que den 5 pases entre ellos, entrará otro miembro del equipo, intentando ahora robar la pelota entre los dos. Si el equipo ofensivo sigue manteniendo la pelota tras otros 5 pases, entrará otro jugador. Así sucesivamente, hasta que un jugador consiga robar la pelota.

### **NOTAS**

1. **Los jugadores que se encuentran por fuera del recuadro, sólo tendrán un toque hasta que haya 3 jugadores dentro. Una vez haya ese numero de jugadores se jugará a dos toques por jugador.**
2. **La entrada en el recuadro debe ser a máxima velocidad.**
3. Cuando el equipo defensor consiga robar la pelota, cambiarán roles.
4. **El jugador defensor que salió primero, en la siguiente ronda saldrá el último.**
5. Los equipos irán sumando puntos en función de numero de jugadores que hayan entrado a robar la pelota. Si por ejemplo el equipo rojo, sólo a necesitado dos jugadores para robar la pelota y el equipo azul 4 jugadores. Conseguirá un punto el equipo rojo. Ganará aquel equipo que consiga más puntos al final del ejercicio.

- **Exigencia:** Alta
- **Tiempo trabajo:** 2 series de 6 reps. cada equipo.
- **Tiempo descanso:** 2' entre series.
- **Espacio:** 12x12m aprox.
- **Jugadores:** Todos



VER VÍDEO

### **EJERCICIO 3**

#### **Resistencia a través de minipartidos**

Se juega un minipartido entre dos equipos subdivididos a su vez en dos espacios.(zona defensiva y zona ofensiva). Para conseguir pasar de una zona a otra (de zona defensiva a zona ofensiva) se necesitan dar 4 pases entre los miembros del equipo, que se encuentra en zona defensiva, más el portero (superioridad numérica). Si se consiguen dar 4 pases, uno de los jugadores (el poseedor del balón) entra en la zona ofensiva a realizar un ataque junto a sus 3 compañeros formándose un 4x3. Si por el contrario el equipo defensivo roba el balón en zona adelantada, pueden hacer gol de inmediato, y el equipo defensivo empieza de nuevo a realizar el ataque desde zona defensiva.

#### **NOTAS**

1. Limitación técnica de 3 toques por jugador.
2. **Una vez que el jugador se ha incorporado y termina la acción, el mismo vuelve al lugar de origen.**
3. Posteriormente cambiarán roles, los que se encuentran en zona adelantada pasarán a la zona defensiva y viceversa.
4. **Comenzará el equipo donde se haya finalizado jugada anteriormente.**

- **Exigencia:** Media / Alta
- **Tiempo trabajo:** 2 series de 8´.
- **Tiempo descanso:** 2´entre series.
- **Espacio:** Doble área.
- **Jugadores:** 12-16 jugadores



VER VÍDEO

## VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos y **Trabajo de core.**

[VER EJERCICIOS DE CORE](#)

### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- TOCHAS



- 6 CONOS



- 8 PICAS



- 4 VALLAS ALTAS



- 4 VALLAS BAJAS



<b>MICROCICLO</b>	
<i>SESIÓN Nº2 (JUEVES).</i>	
<b>CONTENIDO FÍSICO</b>	Fuerza – Resistencia, Resistencia mixta.
<b>CONTENIDO TÉCNICO-TÁCTICO</b>	Minipartidos, Posesiones, Contraataque, Repliegue
<b>OBSERVACIONES</b>	

## CALENTAMIENTO

### **Rondo**

Dividimos al equipo en 3 grupos de 6 jugadores aproximadamente. Dos de los grupos se colocan tal y como se observa en la imagen bordeando los 3 espacios de juego. Por su parte otro grupo se coloca fuera de los mismos a una distancia de 3-4 metros con respecto al rectángulo central. El ejercicio consiste en lo siguiente:

Dos jugadores del grupo que se encuentra fuera, entran en el recuadro central e intentan robar la pelota a los jugadores que están fuera. En el momento en que uno de los dos jugadores intercepte la pelota pasan a robar de forma independiente en los recuadros laterales, mientras que el jugador ofensivo que está en los lados, solo tiene que darse la vuelta para ahora jugar un 4x1 en los recuadros pequeños. Cuando los dos jugadores defensivos, hayan robado la pelota, entrará otra pareja al recuadro grande y se volverá hacer lo mismo

### NOTAS

1. **Dos toques por jugador en el recuadro grande. Un toque en el recuadro pequeño.**
2. **La pareja siguiente no entrará hasta que ambos hayan robado la pelota. Si uno de ellos necesita más tiempo para robarla, no podrá entrar la pareja hasta que éste la haya robado.**
3. **Siempre debe haber dos balones preparados en los recuadros laterales.**
4. Jugamos a competición por grupos. Cada pareja debe entrar dos veces en los recuadros, alternativamente con sus compañeros. Cuando todos los jugadores hayan entrado dos veces en los dos recuadro, se parará el tiempo. Ganará aquel grupo que coniga robar todos los balones en el menor tiempo posible.

- **Exigencia:** Media
- **Tiempo trabajo:** 3 series de tres repeticiones cada jugador.
- **Tiempo descanso:** 2´ entre series.
- **Espacio:** Recuadro central 9x7m.  
Recuadros laterales 5x5m
- **Jugadores:** Todos.



VER VÍDEO



## PARTE PRINCIPAL

### EJERCICIO 1

#### Resistencia a través de minipartidos.

Entrenamiento de fútbol para trabajar la resistencia-potencia a través de minipartidos. Dividimos el equipo en 3 grupos de 6 jugadores aproximadamente. 3 jugadores de cada grupo se colocarán a los lados de una de las porterías, mientras que los otros 3 jugadores se colocarán distribuidos a los lados de la portería de enfrente. Cada sexteto trabajará durante 1' en el terreno delimitado de la siguiente manera:

- 1x1 durante 20"
- 2x2 durante 20"
- 3x3 durante 20"

Los jugadores se irán incorporando a la señal del silbato. Una vez finalizada las 3 acciones (1 minutos completo), los 6 jugadores abandonan el terreno delimitado y se empieza la siguiente acción de la misma manera que la anterior. En la siguiente acción los 3 jugadores cambian de roles, y el que se ha incorporado para el 3x3, pasará a empezar la acción en el 1x1 y así sucesivamente, para que todos trabajen el mismo tiempo.

### NOTAS

1. No hay limitación técnica.
2. **Se producirá un descanso cuando todos hayan pasado a jugar el 1x1, 2x2 y 3x3. Es decir 3 acciones. Una vez se produzca el descanso, cambiarán portería y se repetirá el ejercicio.**
3. **Cada miembro del trío, irá cambiando el orden de entrada. Por ejemplo, si un jugador del trío sale el tercero (20" de trabajo), en la siguiente acción saldrá el 1º (1' de trabajo)**

- **Exigencia:** Muy alta / Extenuación.
- **Tiempo trabajo:** Por repeticiones. 6 repeticiones por jugador, divididas en dos series de 3.
- **Tiempo descanso:** 2' entre series.
- **Espacio:** 15x25m aprox.
- **Jugadores:** Todos



VER VÍDEO

## EJERCICIO 2

### Resistencia a través de posesiones, contraataque y repliegue

Dividimos al equipo en 3 grupos de 5-6 jugadores + 1-2 comodines. Dos de los grupos realizarán una posesión de balón dentro del recuadro delimitado (ver dibujo) mientras que el grupo restante permanecerá fuera del mismo, en dirección a la portería que se encuentra más alejada. La actividad consiste en lo siguiente: Uno de los dos grupos que realiza la posesión intentará mantener el balón sin que el grupo defensor consiga hacerse con él. Sin embargo, si éste consigue robar el balón, rápidamente conecta con el grupo que se encuentra fuera del recuadro, para que ellos monten un ataque rápido sobre la portería. El equipo ofensivo que ha perdido la pelota, debe de repliegarse e intentar que el grupo que realiza la contra no consiga hacer gol.

Una vez finalizada la acción el que ha realizado la contra, pasa dentro del recuadro como defensor, mientras que el equipo que ha repliegado, pasa a estar fuera del recuadro.

### NOTAS

1. Limitación técnica de 2-3 toques en la posesión.
2. **La contra debe de ser rápida (no más de 5-6"). Perderá aquel equipo que consiga obtener más goles en contra.**

- **Exigencia:** Media / Alta
- **Tiempo trabajo:** 2 series de 8'.
- **Tiempo descanso:** 2' entre series.
- **Espacio:** recuadro de 25x30m aprox.
- **Jugadores:** Todos



VER VÍDEO

### **EJERCICIO 3**

#### **Resistencia a través de minipartidos**

Se divide el equipo en subgrupos de 5/6 jugadores. Se jugará un partido reducido normal de 6vs6 con 5/6 comodines en los exteriores que dispondrán de un toque para servir de apoyo.

#### **NOTAS**

1. **Toque libre, excepto el equipo de apoyo exterior que solo puede un toque.**
2. **No se podrá jugar entre los comodines que están fuera del terreno.**
3. Partido a 2 goles, transición rápida entre el equipo que recibe y el equipo que entra a jugar.

- **Exigencia:** Media.
- **Tiempo trabajo:** 15´
- **Tiempo descanso:** No existe
- **Espacio:** 25x30m
- **Jugadores:** Todos.



VER VÍDEO

## VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos.

### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- TOCHAS



## MICROCICLO

### SESIÓN Nº3 (VIERNES)

<b>CONTENIDO FÍSICO</b>	Velocidad, Resistencia aeróbica
<b>CONTENIDO TÉCNICO-TÁCTICO</b>	Finalizaciones, Posesiones, Amplitud ofensiva
<b>OBSERVACIONES</b>	

## CALENTAMIENTO

### Pase y muevo

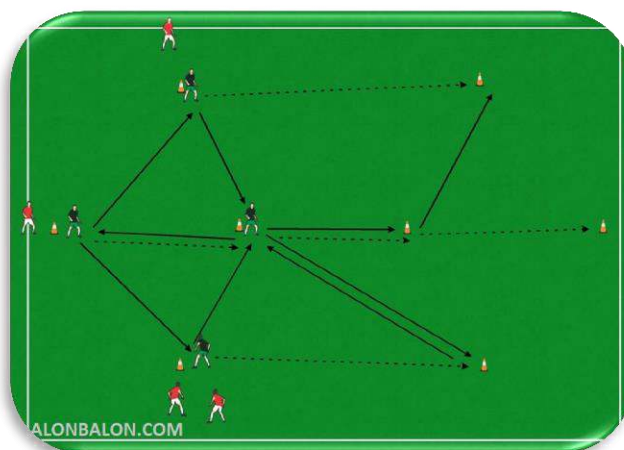
Calentamiento que se realiza para fomentar la progresión en el juego a través de triangulaciones y desdoblamientos.

Se realiza un simil entre laterales, cantral y pivote. Entre ellos hacen varias triangulaciones (véase vídeo) hasta que uno de los "laterales" se incorpora y todos realizan un desplazamiento hacia delante, progresando en el juego.

### NOTAS

1. **Primeramente se realizará a dos toques obligatoriamente. En el momento que los jugadores se familiaricen con el ejercicio intentaremos hacerlo a uno (según capacidades y edades de nuestros futbolistas)**
2. **El jugador que realiza el desdoblamiento no hace el movimiento hasta que el jugador pivote controla la pelota.**

- **Exigencia:** Baja / Media
- **Tiempo trabajo:** 10´.
- **Tiempo descanso:** El existente mientras que el el otro cuarteto ejecuta el ejercicio
- **Espacio:** 15x15m
- **Jugadores:** 8 Jugadores



VER VÍDEO

## PARTE PRINCIPAL

### EJERCICIO 1

#### **Velocidad a través de finalizaciones.**

Dividimos el equipo en dos grupos de igual número de jugadores. Ambos grupos se colocarán como se observa en el dibujo. El jugador que se encuentra mas lejano a la portería tendrá un balón. EN el momento que él desee se desplazará hacia una de las dos porterías pequeñas que se encuentran en frente. En el momento que el otro jugador intuya donde va a ir su compañero, éste irá a la otra portería, la bordeará e intentará interrumpir el disparo del compañero.

### NOTAS

1. **El jugador debe disparar después de pasar la línea de conos.**

- **Exigencia:** Media
- **Tiempo trabajo:** Por repeticiones, 6-7 jugadores.
- **Tiempo descanso:** Tiempo existene entre reps.
- **Espacio:** 1/3 de campo.
- **Jugadores:** Todos.



VER VÍDEO

## **EJERCICIO 2**

### **Resistencia aeróbica a través de posesiones.**

Dividimos al equipo en dos subgrupos de 8-10 jugadores aprox. Es un entrenamiento de fútbol donde se juega una posesión normal entre los dos equipos con la única variante de que hay 4 porterías y cada equipo intenta meter gol en las mismas. El gol será válido cuando un jugador del mismo equipo reciba al otro lado de la portería (recuadro rojo), zona donde sólo pueden entrar jugadores del equipo que tiene la posesión de balón. Se consigue un punto cuando se hacen dos goles en dos porterías de diferente lado.

### **NOTAS**

1. Limitación técnica de dos toques por jugador.

- **Exigencia:** Media
- **Tiempo trabajo:** 2 series de 8´
- **Tiempo descanso:** 2´ entre series
- **Espacio:** Medio campo.
- **Jugadores:** Todos.



VER VÍDEO

**EJERCICIO 3**

Acciones a balón parado con el entrenador y ejercicios de táctica.

**VUELTA A LA CALMA**

- Estiramientos y **ejercicios de core**

**VER EJERCICIOS  
DE CORE**

**MATERIALES PARA LA  
SESIÓN**

- TOCHAS



- 5 CONOS

