



MANUAL TECNICO

PARA

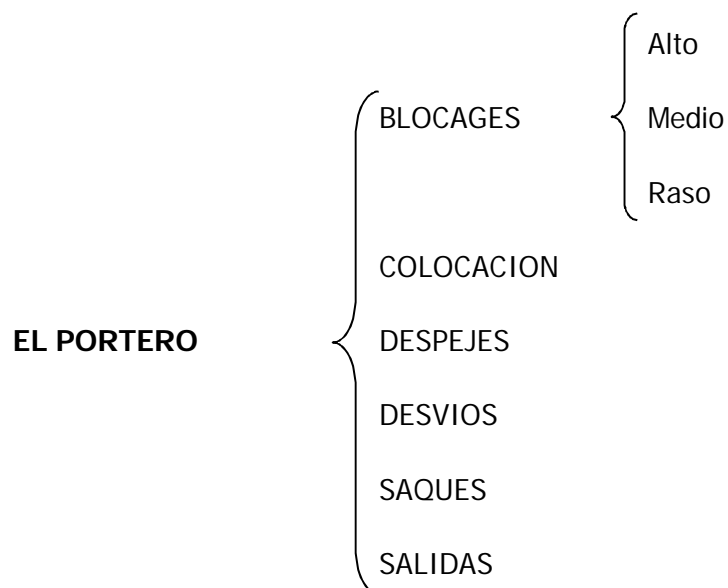
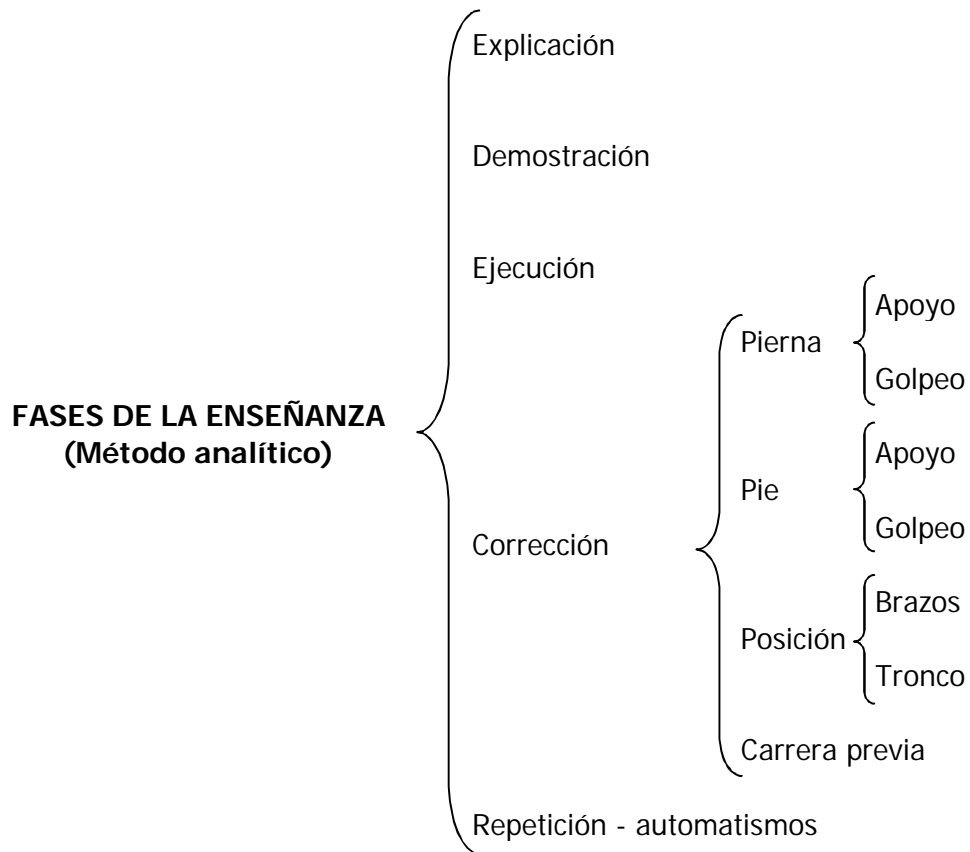
ENTRENAMIENTOS

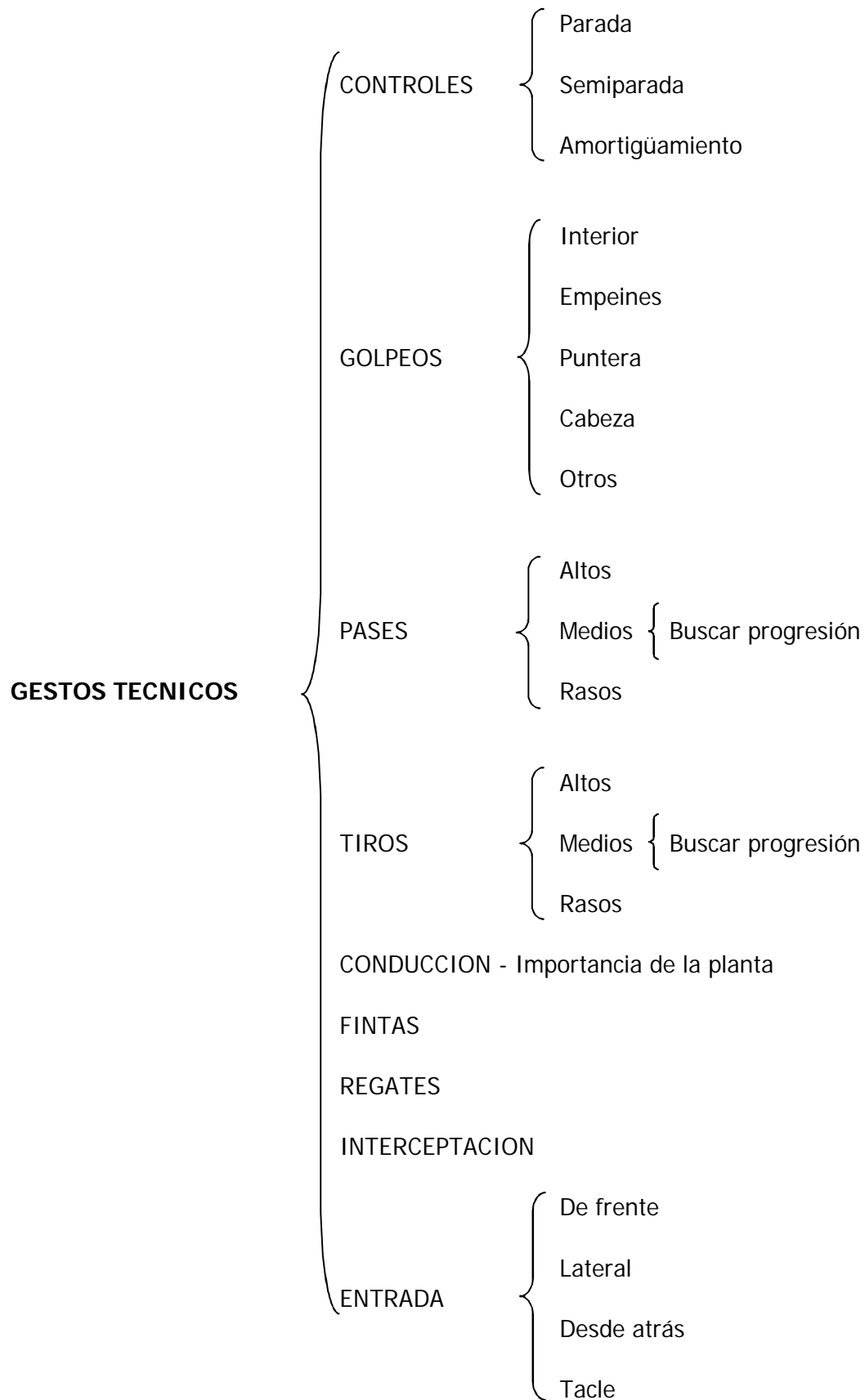
INSTITUTOS EDUCACION SECUNDARIA





RESUMEN DE TECNICA

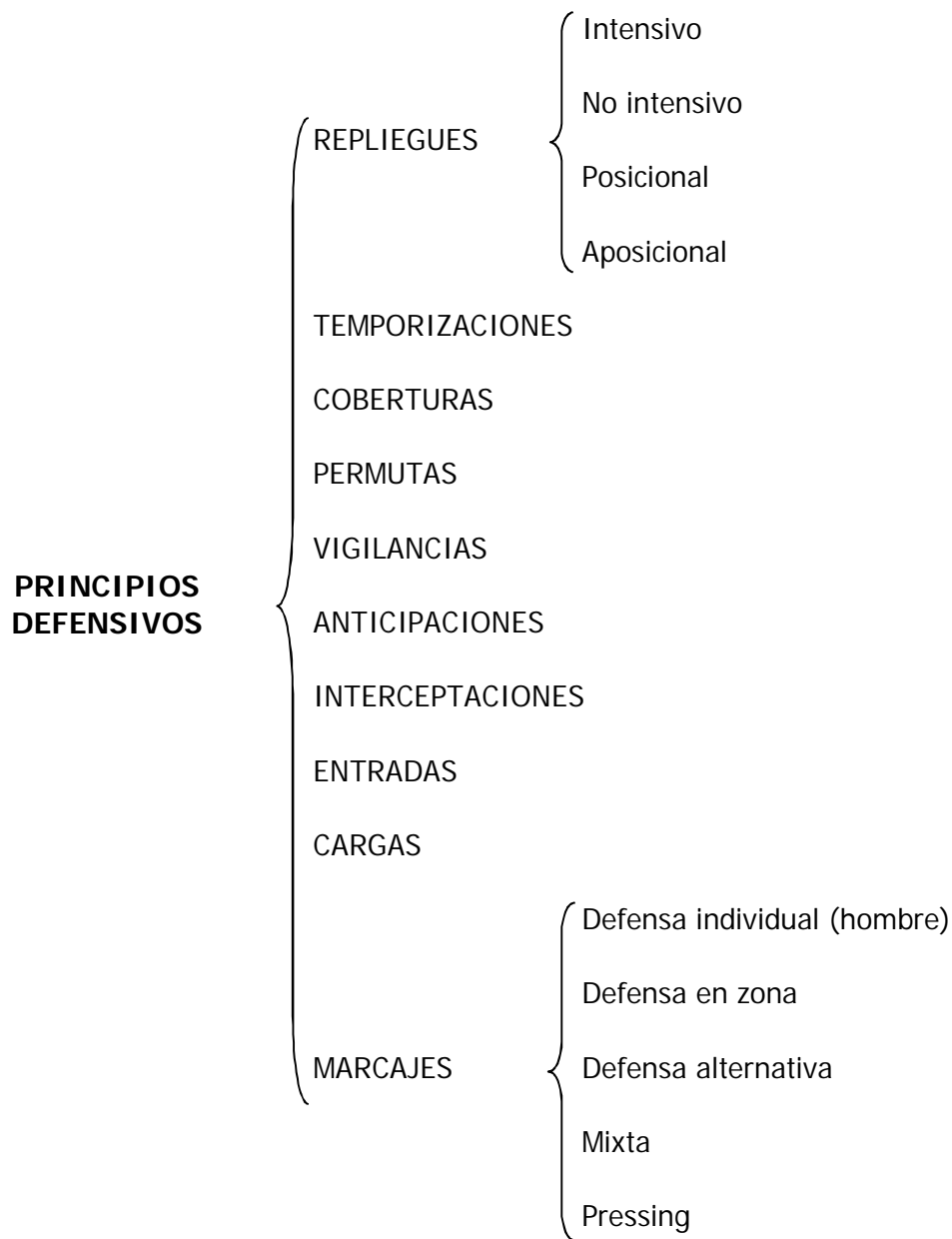


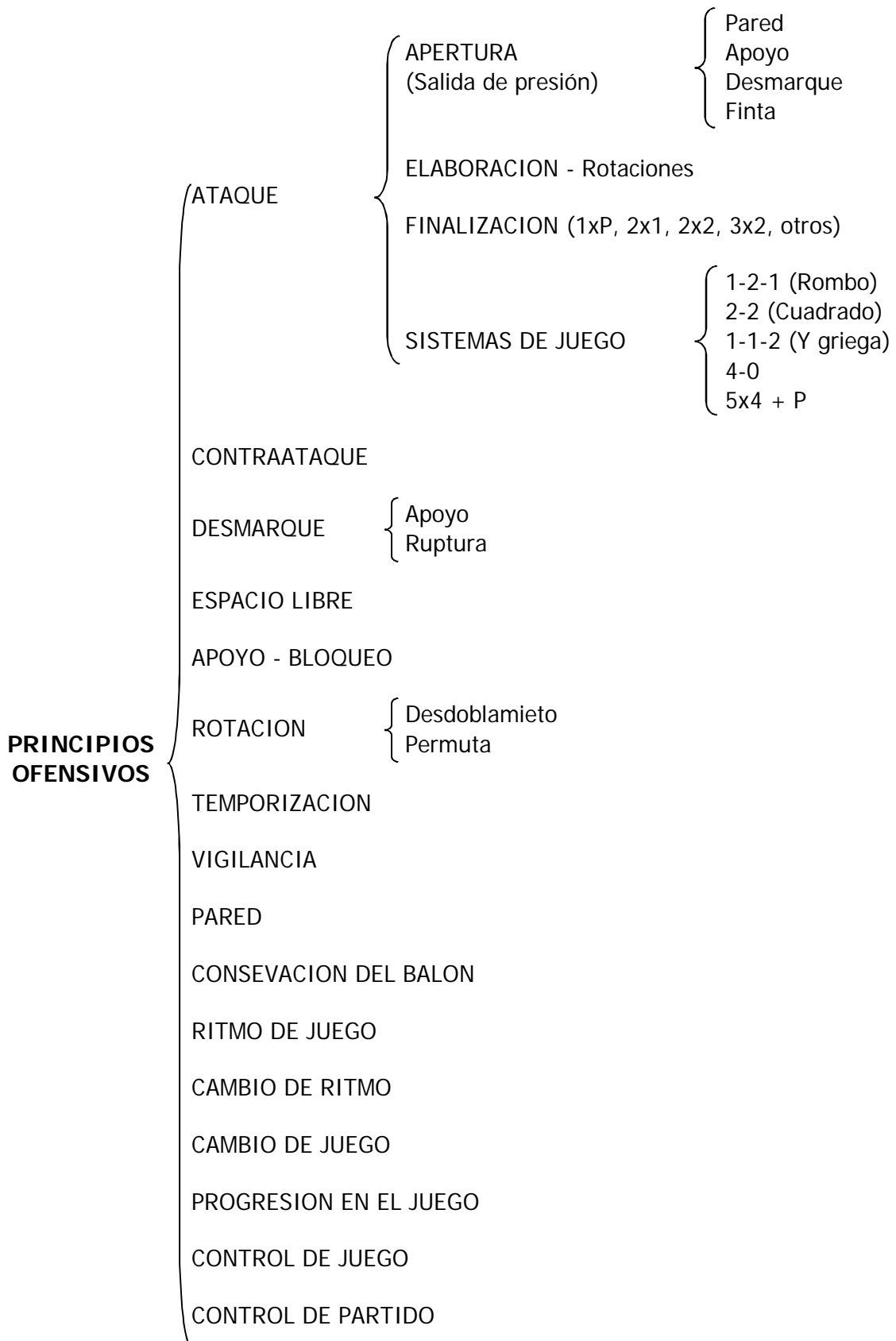




RESUMEN DE TACTICA

Movimientos buscando la creatividad

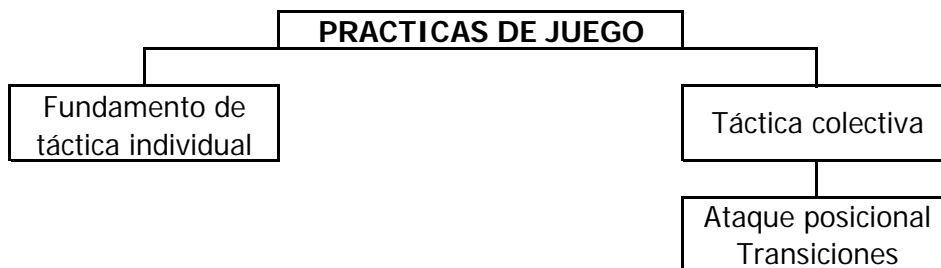




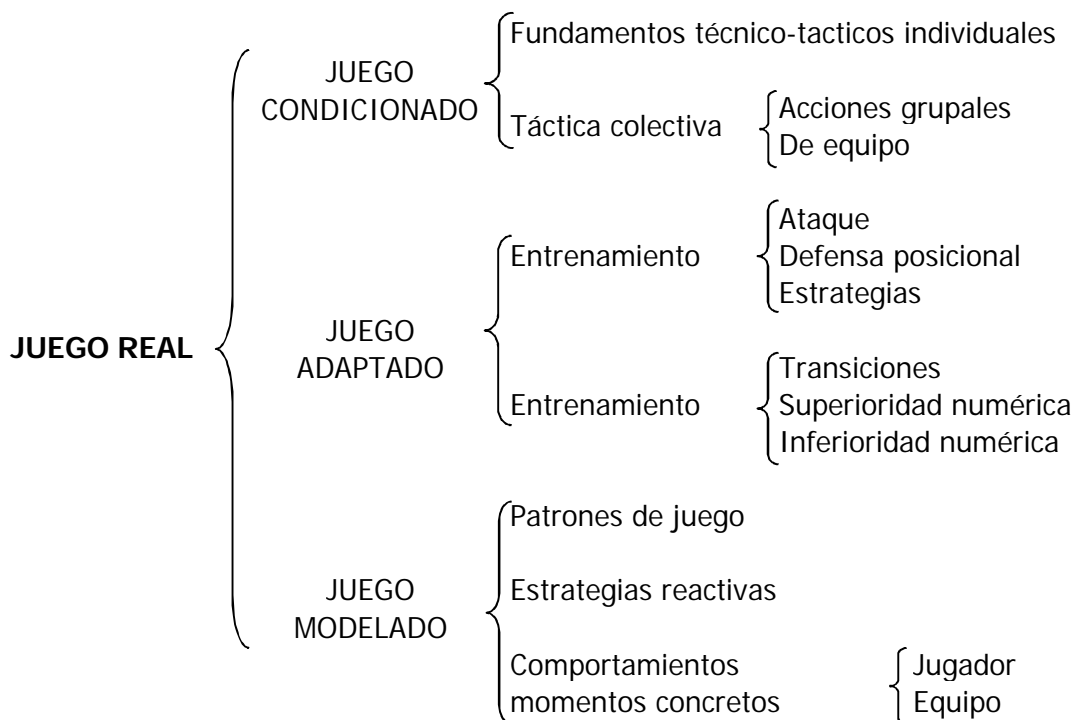


ENTRENAMIENTO INTEGRADO

Método global, basado en el libro de A. Sanz y A. Guerrero "Fútbol Sala: Tareas significativas para el entrenamiento integrado. Volumen 1. Editorial Gymnos."

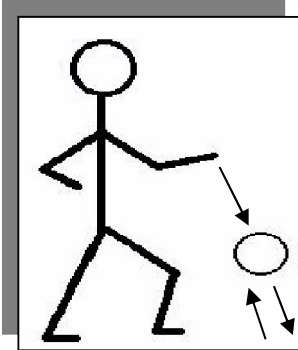


TAREAS JUGADAS	Conservación y recuperación del balón Progresión en el juego y evitar progresión del balón y contrarios Finalización y protección de nuestra portería Superar enfrentamientos 1x1
---------------------------	--



CALENTAMIENTO DE PORTEROS

Tras los estiramientos conjuntos con los jugadores:

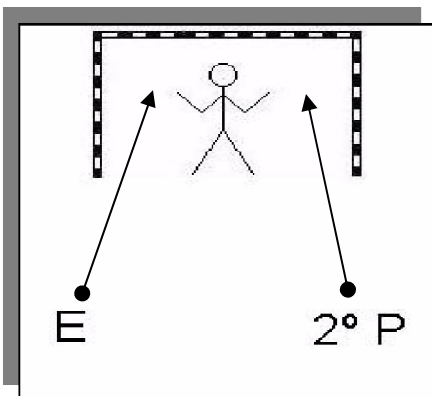
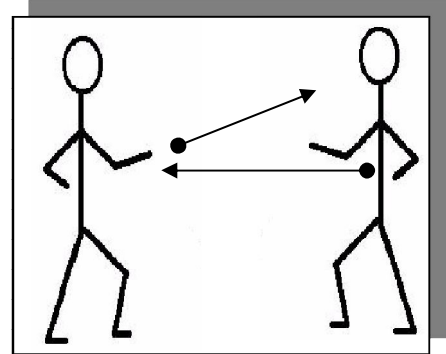


PRIMER EJERCICIO

De pie botar el balón con ambas manos: Palmas y puños.

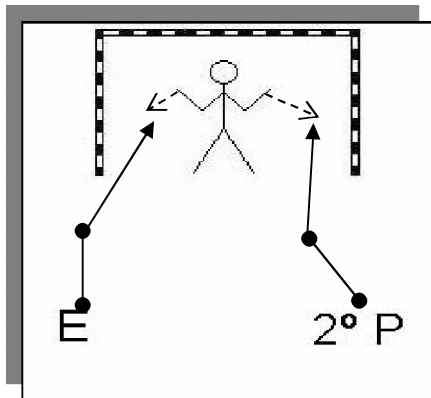
SEGUNDO EJERCICIO

Pases entre ellos con la mano, diferentes distancias, alto, bajo, raso, uno alto otro bajo, una mano, dos manos.



TERCER EJERCICIO

Portero bajo palos, ENTRENADOR y SEGUNDO PORTERO al borde del área. El portero alterna paradas en ambos postes. Uno raso, otro alto, alternar sentado o de pie. Luego el otro portero.

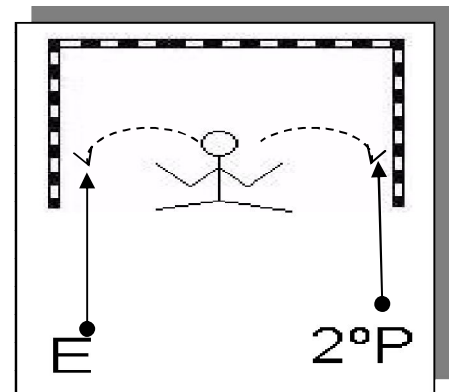


CUARTO EJERCICIO

Pases y tiros con botes alternativamente. Diferentes alturas y potencia, sentado o de pie.

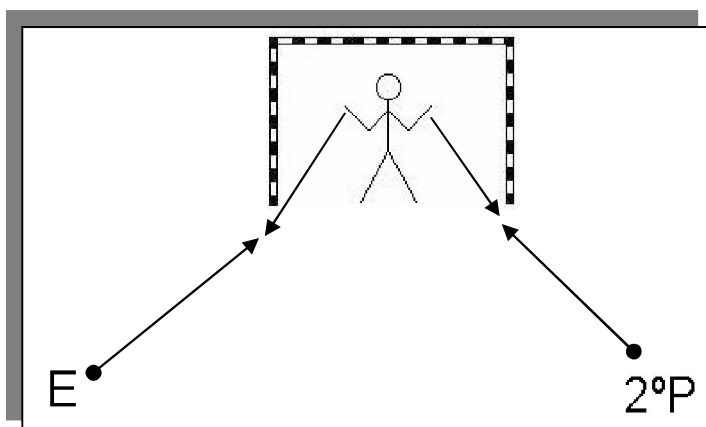
QUINTO EJERCICIO

Pases y tiros a los postes, rasos, alternativamente. Portero sentado en el centro. Estiradas laterales (abdominales)



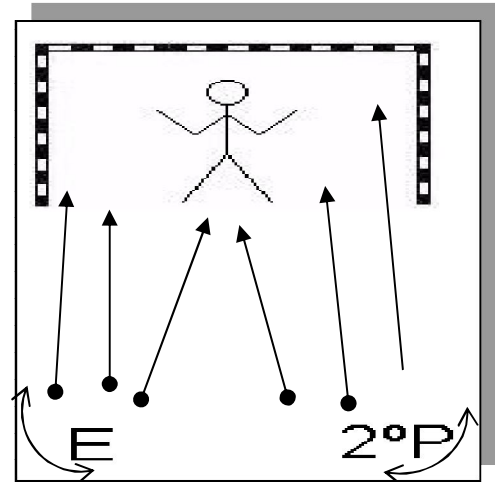
SEXTO EJERCICIO

Pases y tiros desde fuera del área, abiertos. Alternar, mano, pie, potencia.



SEPTIMO EJERCICIO

Tiros más fuertes, alternativamente. Cambiar alturas y ángulos.

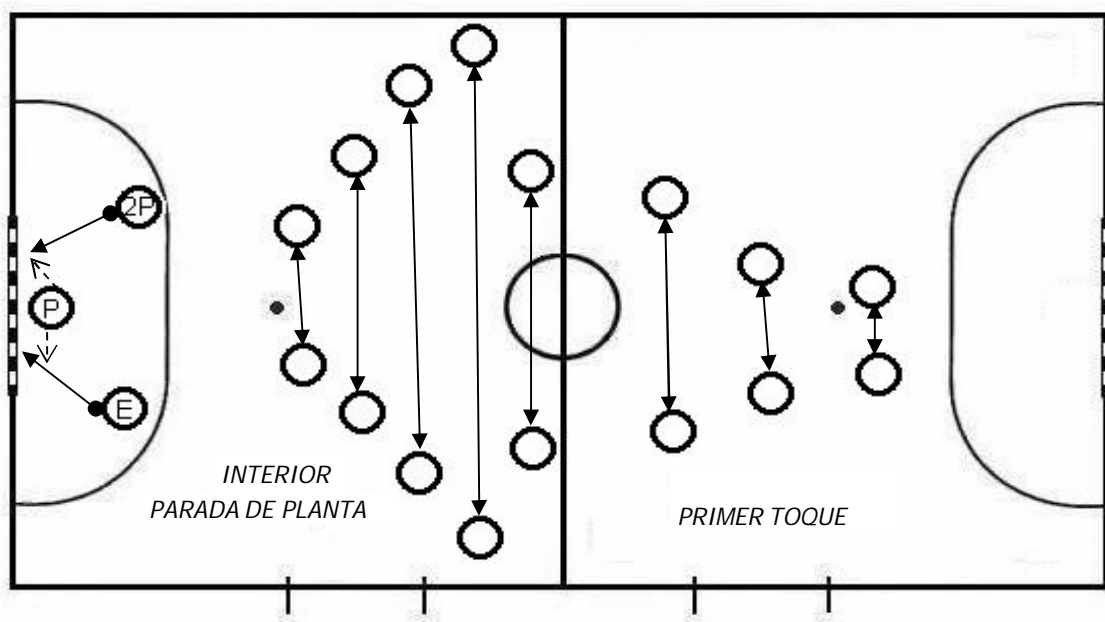


En los ejercicios del 3 al 7 se puede utilizar al segundo portero en los descansos activos del primer portero.

<u>NOMENCLATURA</u>	
	Pase
	Carrera sin balón
	Conducción
	Carrera de espaldas
	Tiro
	Bloqueo
	Jugador atacante
	Jugador defensor
	Posición inicial / Posición final

CALENTAMIENTO DE JUGADORES

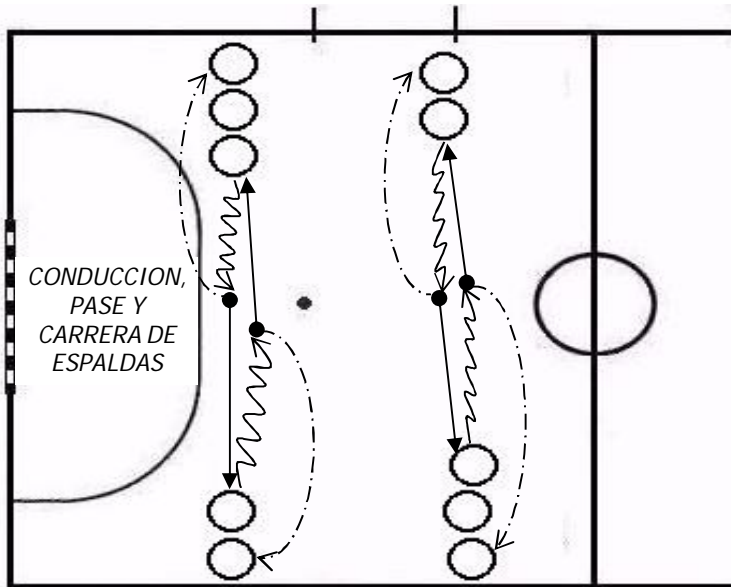
Tras los estiramientos conjuntos de todo el equipo



Mientras trabaja el portero en su portería con entrenador o compañero.

Por parejas, uno frente a otro, con un balón por pareja:

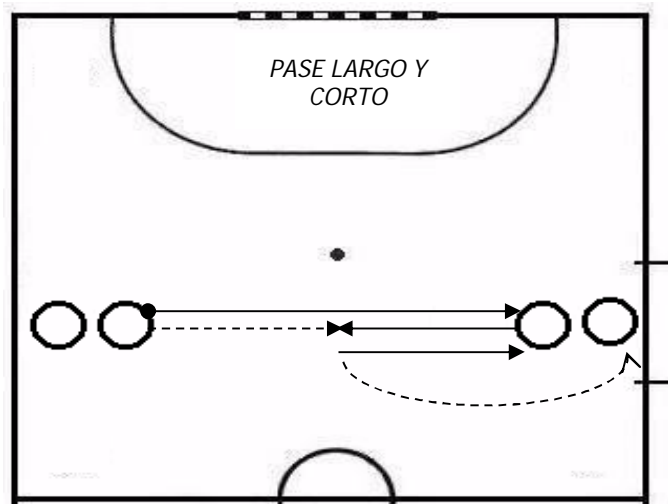
1. Desde cerca y alejándose hacia banda cada vez que toque el balón, pase interior y parada de planta, alternar piernas de pase y parada.
2. Al llegar a la banda seguimos haciendo pases, pero ahora acortando distancia a cada pase, hacia nuestro compañero, ahora los pases son al primer toque, alternando pierna de pase.
3. Desde ambas bandas: Intercambio de pases elevados con control (pecho, muslo, pie)



Dos grupos de 5 jugadores divididos en 3 y 2 enfrentados. Un balón por grupo.

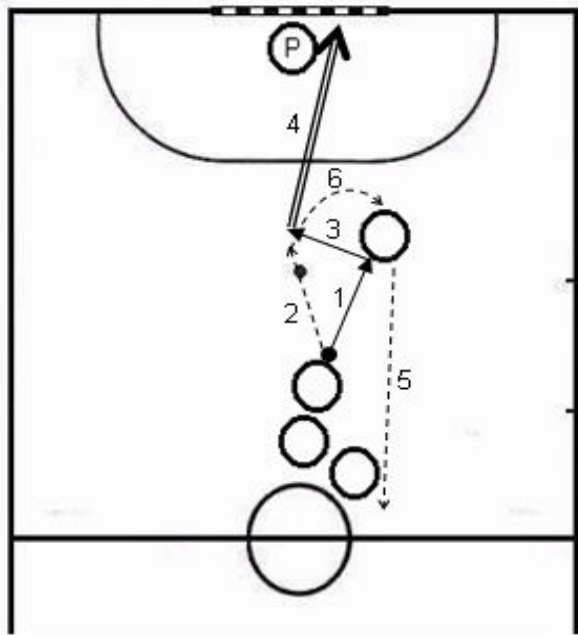
4. Grupo enfrentado, sale jugador del grupo de 3. Conducción con ambas piernas hasta el centro, pase a la otra banda y vuelvo a mi banda corriendo de espaldas, ocupando el último lugar. Luego el jugador del grupo de 2 que recibe el pase continúa el ejercicio.

5. Pase largo a la otra banda, corro al centro, recibo pase corto de mi compañero, devuelvo pase corto de mi compañero y corro hasta la otra banda entonces mi compañero inicia su ejercicio con otro pase largo y pase corto. etc.

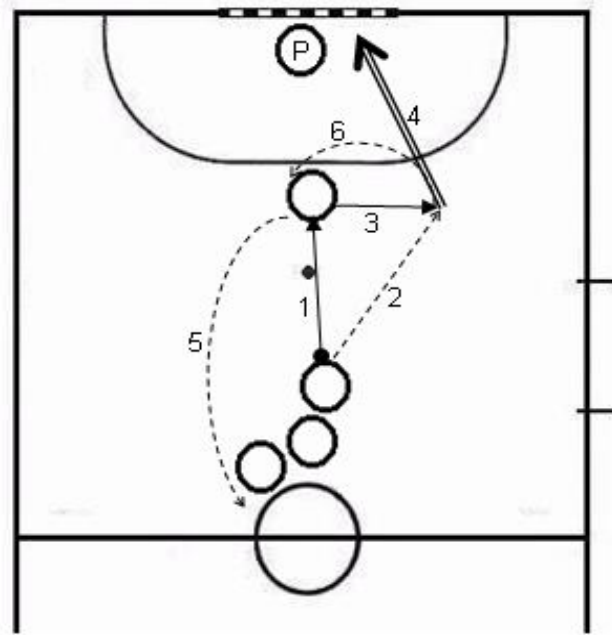


6. Si hay tiempo, juego 4 x 4 + 2 comodines mientras acaban de trabajar los porteros. Juego a 2 o a 3 toques.

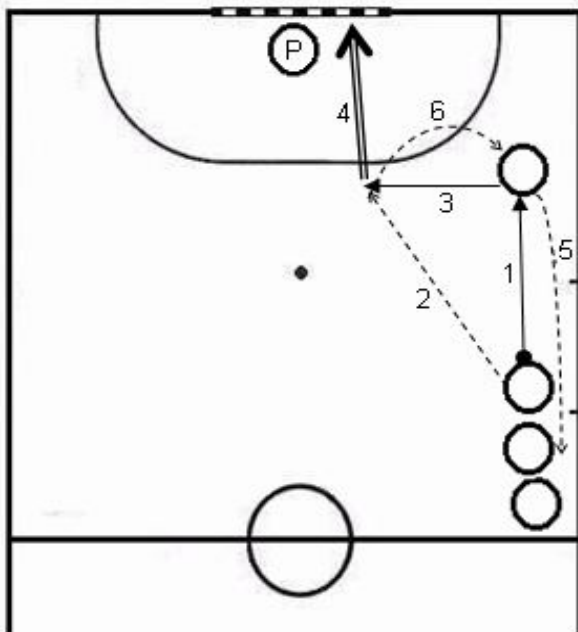
TIROS



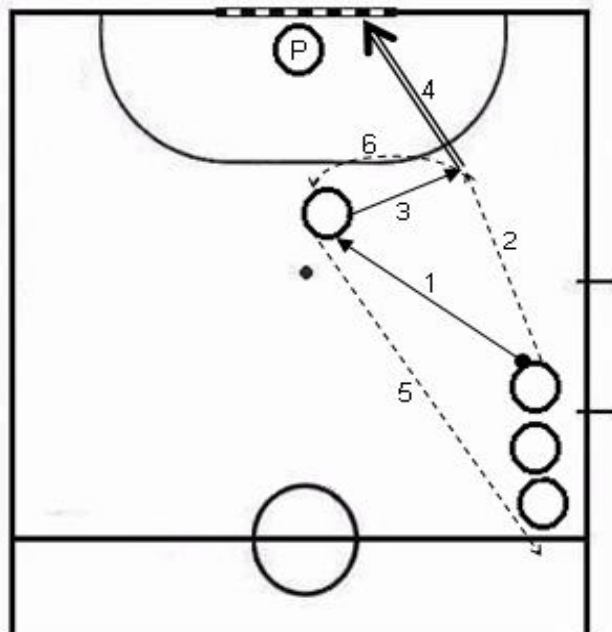
CENTRO, PARED BANDA, TIRO CENTRO



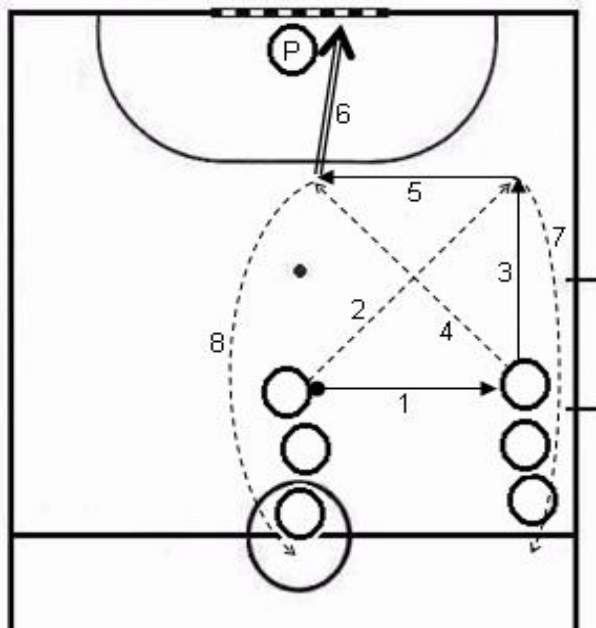
CENTRO, PARED CENTRO, TIRO BANDA



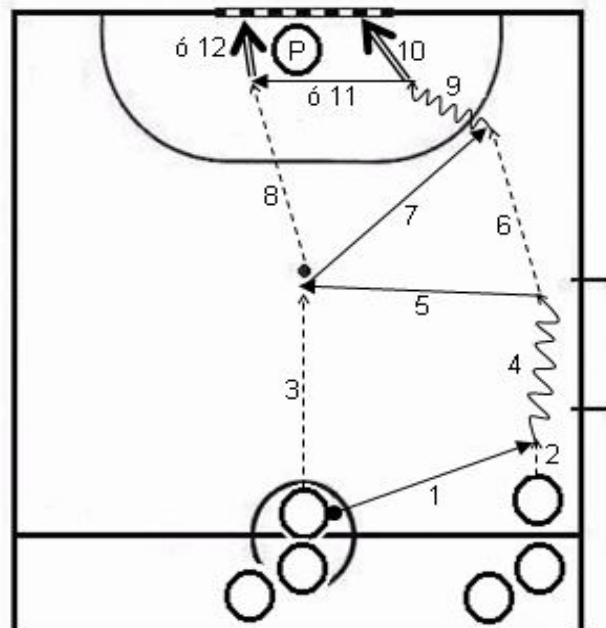
BANDA, PARED BANDA, TIRO CENTRO



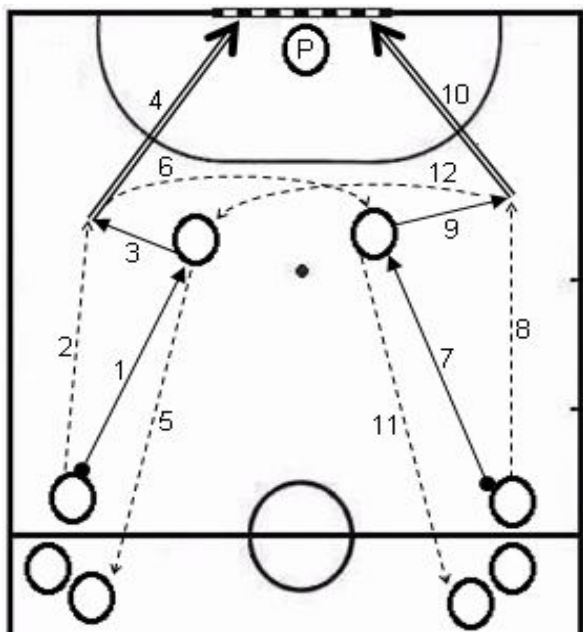
BANDA, PARED CENTRO, TIRO BANDA



CENTRO, PARED BANDA, CORRO DIAGONAL
RECIBO PARALELA, PASE CENTRO, TIRO
CENTRO DE 2ª

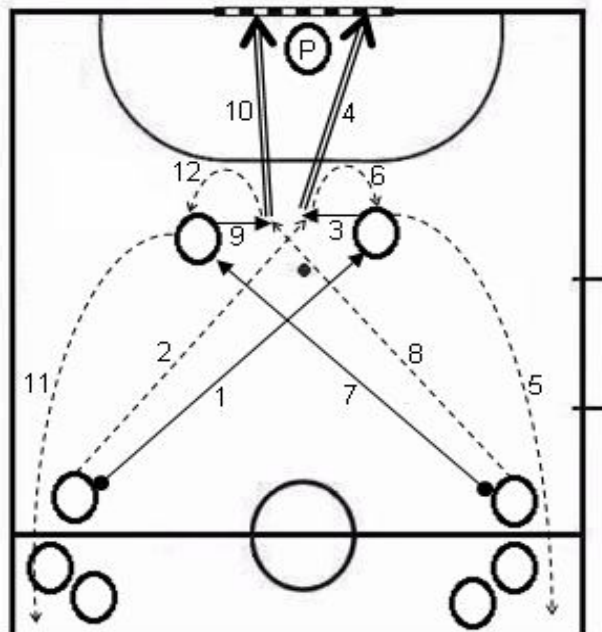


CENTRO, PARED BANDA, CONDUCCION,
PAREDES, TIRO BANDA O 2º PALO



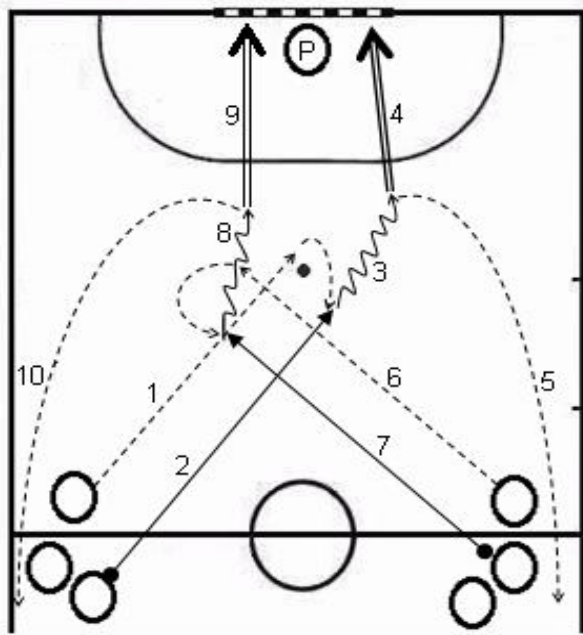
PARALELA

BANDA ALTERNATIVA, PARED CENTRO, TIRO
BANDA, RECEPTOR BANDA CONTRARIA



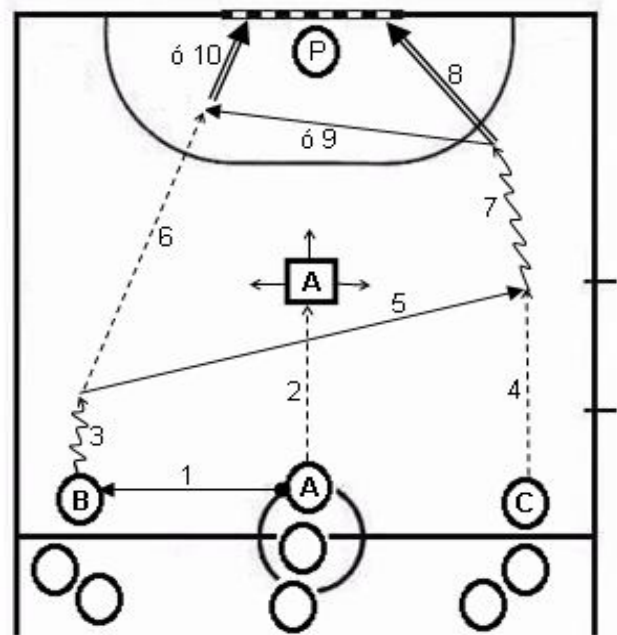
DIAGONAL

BANDA ALTERNATIVA, PARED CENTRO, TIRO
CENTRO, RECEPTOR BANDA CONTRARIA



BANDA ALTERNATIVA

CORRO DIAGONAL, RECIBO PASE, GIRO Y TIRO
O CONDUZCO Y 1x1



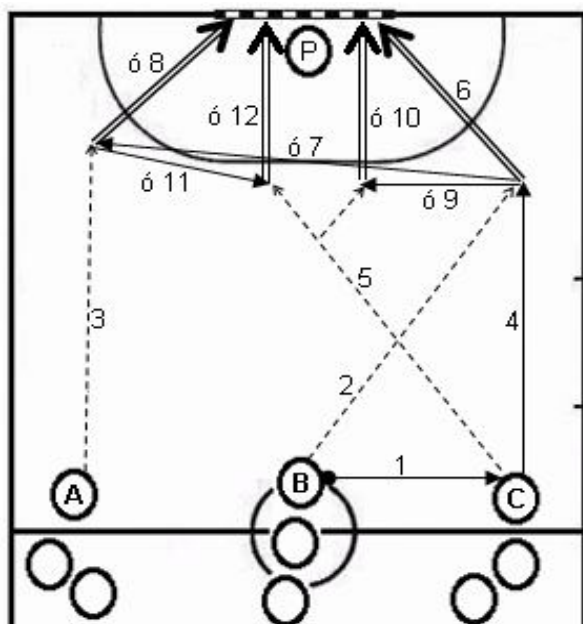
2 CONTRA 1 + P

A PASA A BANDA A **B** Y SE CONVIERTE EN DEFENSOR DE **B + C**

B CONDUCE Y HACE 1x1 CONTRA **A** O PASA A LA LLEGADA DE **C** QUE ENTRA POR LA OTRA BANDA PARA TIRAR

SI **C** NO TIRA PASA A LA LLEGADA DE **B** AL SEGUNDO PALO

AL FINALIZAR SE CORRE UNA POSICION A DERECHAS: **C B A** Y LUEGO **A C B**



COMBINADO

B PASA A BANDA Y CORRE EN DIAGONAL.

C HACE PARALELA CON **B**

A LLEGA AL SEGUNDO PALO

B PUEDE TIRAR O PASAR AL SEGUNDO PALO A LA LLEGADA DE **A**. TAMBIEN PUEDE PASAR A LA ENTRADA POR EL CENTRO DE **C** EN DIAGONAL.

SI RECIBE **A** PUEDE TIRAR O PASAR A LA LLEGADA EN DIAGONAL DE **C**

AL FINALIZAR SE CORRE UNA POSICION A DERECHAS **C A B** Y LUEGO **B C A**

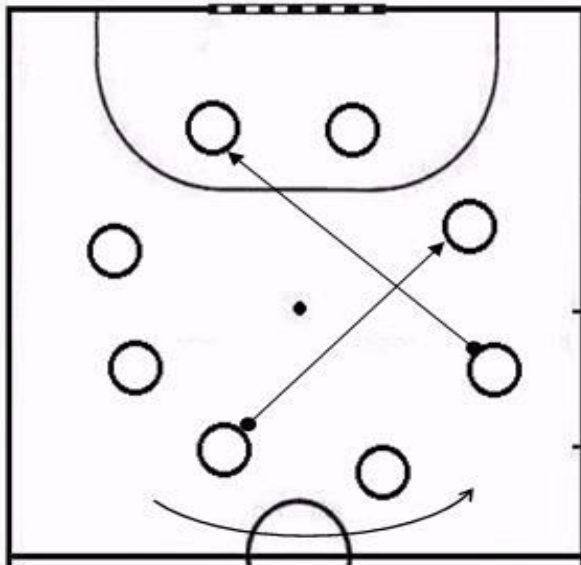
CALENTAMIENTO PREPARTIDO IES

Adecuado para calentar antes de un partido de IES, en el que se dispone de 10-15 minutos antes del comienzo del encuentro, y apto para cualquier categoría.

1. Estiramientos (2 min.)

Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello.

2. Carrera continua (2 min.)



Ejercicios a realizar en media cancha y al menos con dos balones.

Carrera suave en círculo, de izquierda a derecha (contra agujas del reloj), con dos balones, pases al primer toque con el interior del pie derecho.

No hay que pararse a esperar el balón.

Más jugadores: Más amplio, más lejos.

Menos jugadores: Más cercanos.

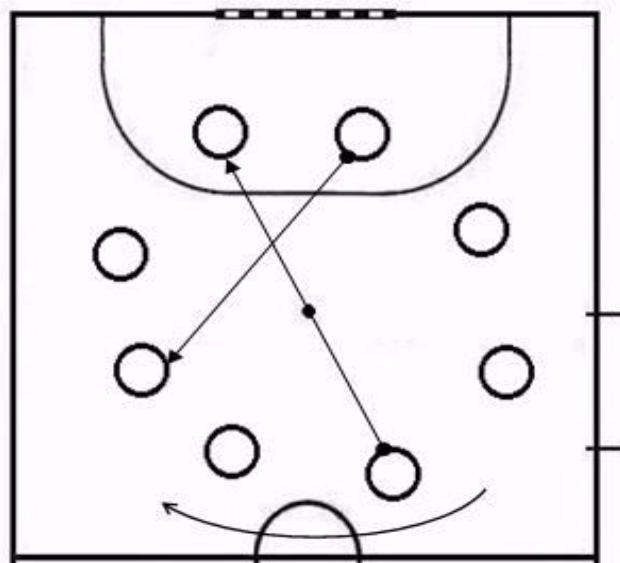
3. Carrera continua (2 min.)

Carrera suave en círculo, de derecha a izquierda (agujas del reloj), con dos balones, pases al primer toque con el interior del pie izquierdo.

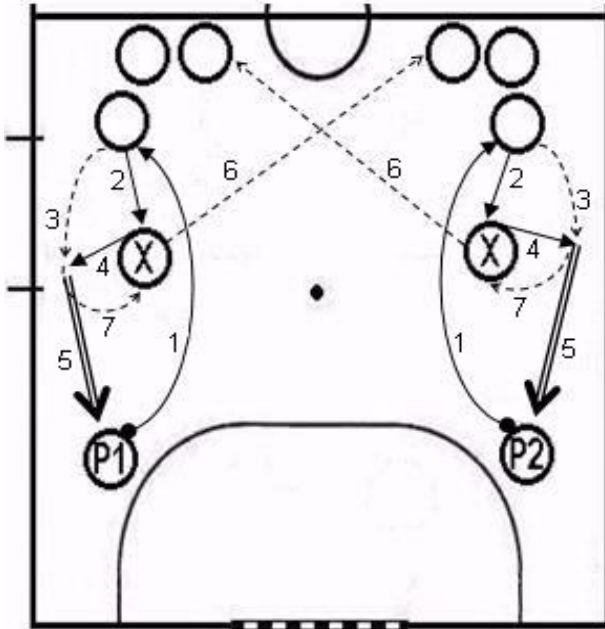
No hay que pararse a esperar el balón.

Más jugadores: Más amplio, más lejos.

Menos jugadores: Más cercanos.



4. Tiros tras saque (2 min.)



Si hay 2 porteros, estos se colocan fuera de la portería a unos 5 metros del fondo, con 2 filas de jugadores atacantes (círculos) y dos defensores (círculos con cruz)

Cada portero con balón, saca por encima del defensor al primer jugador atacante (1), este controla el balón y pase al defensor (2) para buscar pared (3) con el defensor (4) y tirar suavemente al portero (5)

El que tira se convierte en defensor (7), y el defensor va a la fila atacante contraria (6)

Los tiros son a las manos del portero, alternándolos: abajo, media altura o altos, según instrucción del entrenador.

El tirador utilizará la pierna derecha contra el P1 y la izquierda contra P2.

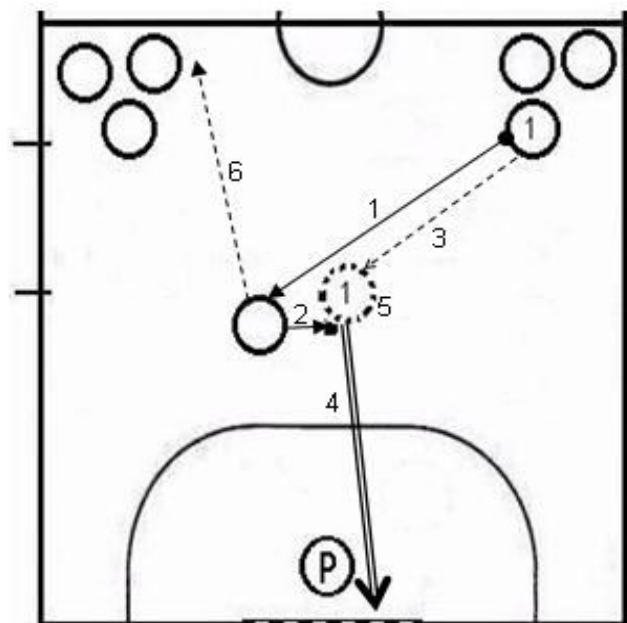
Si sólo hay un portero se colocará defendiendo la portería. Habrá una sola fila de atacantes y un solo defensor; siguiendo el mismo procedimiento: saque, control, pase, pared y tiro.

5. Tiros desde 10 metros (2 min.)

Portero defendiendo la portería, un jugador en el punto de 10 metros y 2 filas en el centro del campo situados cerca de la banda.

Un atacante, pase con el interior del pie al jugador que está en el punto de 10 metros (1) y corre a tirar (3). El jugador que recibe deja pisado el balón encima de la marca del tiro de 10 metros (2)

El jugador que tira se queda a recibir pase de la fila contraria (5) y el anterior receptor va a la fila contraria del que recibió el pase (6)

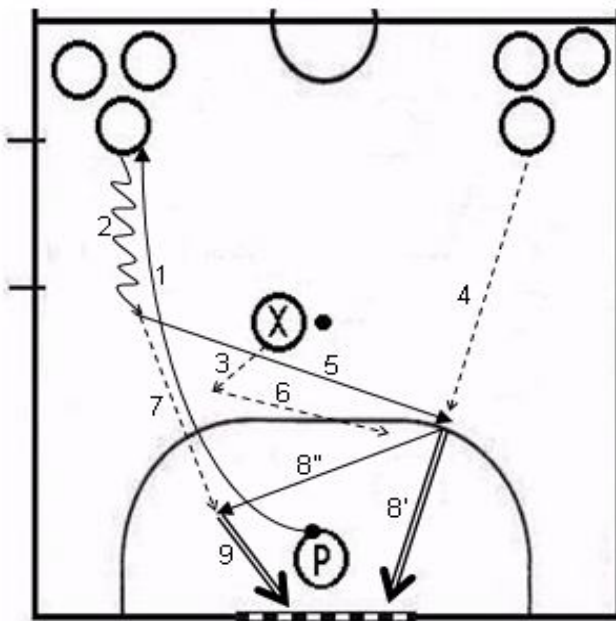




Las primeras rondas de tiros serán a colocar en los cuatro ángulos, con el interior o con el empeine del pie, posteriormente se tira de puntera como en juego real.

Si hay dos porteros se alternarán, procurando que ambos reciban los tiros de forma progresiva (1º colocar, 2º puntera)

6. Dos contra uno y portero (2 min.)



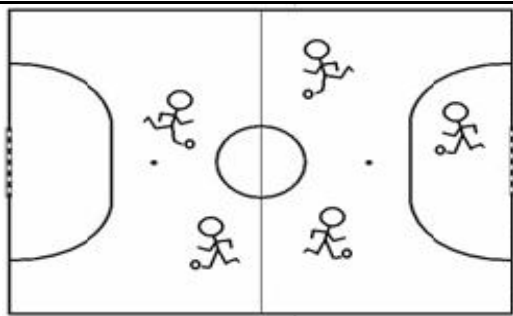
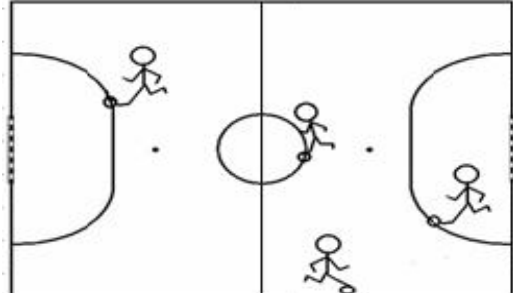
Portero defendiendo la portería, un jugador defensor (círculo con cruz) en el punto de 10 metros, 2 filas de atacantes en el centro del campo, situados cerca de la banda.

El portero sacará aleatoriamente a una de las bandas (1), y el que recibe, tras controlar, avanza (2) y ataca al defensor con la ayuda del otro atacante que sale de la otra banda (4)



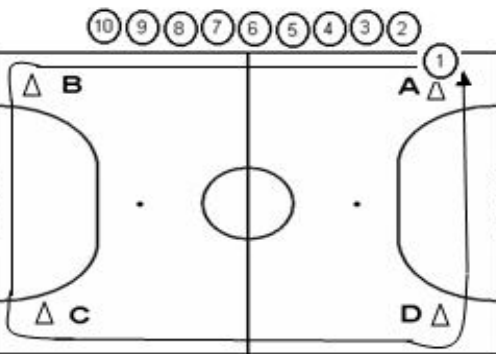
Tras buscar pared (5) los atacantes deben finalizar con tiro (8') o pase al 2º palo (8'')

El portero deberá hablar para colocar al defensor y tapar en lo posible el 2 contra 1, el portero tapa tiro o está atento al 2º palo.

El jugador que tira se queda a defender, y el defensor y el otro atacante pasan al final de las filas de atacantes.

PLAN DE SESION N.º 1		
Unidad: CONDUCCIONES	CATEGORIA INFANTIL	
	FECHA	
TEMA: Conducir el balón con las diferentes superficies de contacto.		
OBJETIVOS CONCRETOS: Ejecutar con rapidez y precisión el gesto técnico		
RECURSOS MATERIALES: INSTALACION: Cancha de Futbol Sala MATERIAL: 10 Balones y 8 conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás) 3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 30 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
10 JUGADORES, CADA UNO CON UN BALON 1. Conducción libre: 1.1. Se conduce balón, por el suelo, por todo el campo, con cualquier superficie (excepto planta) avanzando suavemente. Alternar pies. 1.2. Mirando al frente 1.3. Más rápido. Alternar pies. 1.4. Otra vez de forma suave. Alternar pies.	2' 1' 1' 1'	
2. Conducción con los empeines: 2.1. Conducir el balón por encima de las líneas que delimitan el campo, las áreas y el círculo central, sólo con los empeines. Alternar pies. 2.2. Mirando al frente.	2' 1'	

<p>2.3. Más rápido. Alternar pies. 2.4. Otra vez de forma suave. Alternar pies.</p> <p>3. Conducción con la planta:</p> <p>3.1 Se conduce el balón raso, por todo el campo con la planta del pie encima del balón. Alternar pierna "buena" y pierna "mala". 3.2. Conducir hacia atrás con la planta. A cada señal por parte del entrenador, parar el balón pisándolo con la planta del pie. 3.3. Conducir el balón de planta por encima de las líneas que delimitan el campo, las áreas y el círculo central. Alternar pies. 3.4. Lo mismo, pero levantando la vista al frente. 3.5. Más rápido. Alternar pies. 3.6. Otra vez de forma suave. Alternar pies.</p> <p>4. Conducción elevada:</p> <p>4.1. Conducir el balón dándole toques, sin que caiga el balón al suelo. 4.2. Conducir el balón alternando pierna "buena" y "mala" sin que caiga al suelo. 4.3. Alternar la conducción con toques de cabeza, muslo y piernas alternas. 4.4. Lo mismo pero recorriendo distancias concretas. Por ejemplo: 10 metros. 4.5. Lo mismo pero sorteando cuatro conos colocados en fila.</p> <p>Nota: Para los ejercicios 4.4 y 4.5 hacer dos grupos de cinco jugadores para trabajar a la vez.</p> <p>5. Partidillo:</p> <p>Obligar a los jugadores a conducir antes de tirar.</p>	<p>1' 1' 2' 2' 2' 1' 1' 1' 3' 2' 2' 2' 2' 10'</p>	
FASE FINAL		Duración: 5 min.
<p>Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo</p> <p>Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.</p>		

<p>2.2. Hacerlo con la planta del pie 2.3. Hacia la izquierda con los empeines 2.4. Hacia la izquierda con la planta.</p>	<p>2' 2' 2'</p>	
<p>3. Conducir el balón desde las líneas de fondo sorteando los conos con los empeines, una vez sobrepasado el último, volver al punto de partida a máxima velocidad por el "carril de aceleración". Al llegar a la línea de fondo pasar y pisar el balón con la planta.</p>	<p>1,30' 1,30' 1,30' 1,30'</p>	
<p>3.1. Sortear los conos hacia la derecha con los empeines. 3.2. Sortear los conos con la planta. 3.3. Igual hacia la izquierda de empeines. 3.4. Hacia la izquierda con la planta.</p>	<p>1,30' 1,30' 1,30' 1,30'</p>	
<p>4. Igual que el ejercicio 3 pero reduciendo y modificando el espacio entre conos.</p> <p>4.1. Sortear los conos hacia la derecha con los empeines. 4.2. Sortear los conos con la planta. 4.3. Igual hacia la izquierda con los empeines. 4.4. Hacia la izquierda con la planta.</p>	<p>1,30' 1,30' 1,30' 1,30'</p>	
<p>5. Situamos cuatro conos cerca de los corners del campo. Los jugadores conducen por turno cambiando la velocidad durante el recorrido: AB suave, BC rápido, CD suave y DA máxima velocidad. Cuando el 1 llega al cono C sale el 2 y así sucesivamente, cuando 1 termina pasa al final de la fila.</p>	<p>2' 2' 2' 2'</p>	
<p>5.1. Dirección AB con empeines. 5.2. Dirección AB con planta. 5.3. Dirección DC con empeines. 5.4. Dirección DC con planta.</p>	<p>2' 2' 2' 2'</p>	
<p>Nota: Para los ejercicios 1, 3 y 4 hacer dos grupos de cinco jugadores para trabajar a la vez.</p>	<p>9'</p>	<p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>6. Partidillo. Obligar a los jugadores a conducir antes de tirar</p>	<p>9'</p>	

FASE FINAL

Duración: 5 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

PLAN DE SESION N.º 3		
Unidad: CONDUCCIONES	CATEGORIA INFANTIL	
TEMA: Conducir el balón con cambios de velocidad	FECHA	
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Ejecutar con rapidez y precisión el gesto técnico		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Cancha de Futbol Sala		
MATERIAL: 10 Balones y 8 conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás) 3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 30 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
1. El entrenador (E) se sitúa frente a los jugadores colocados de forma aleatoria; cada jugador con balón. El entrenador indica una dirección y todos los jugadores conducen en esa dirección. El entrenador cambiará a su criterio direcciones, velocidad y sentido de la conducción.	6'	
2. Jugadores en dos filas con el entrenador enfrente, a unos 10 metros. El 1 conduce hacia el entrenador, le pasa y se superpone y el entrenador hace pared con 1 que conduce hasta el 6, le pasa antes de llegar y ocupa lugar tras el 10. El 6 que recibe conduce hasta el entrenador, le pasa y se superpone, el entrenador hace pared con 6 que conduce hacia el 2. Así sucesivamente.	3'	
2.1. Conducción de empeines. 2.2. Conducción de planta.	3'	

3. Los jugadores conducen balón libremente por medio campo. El entrenador situado en el centro del campo avanza hacia la portería, reduciendo el espacio de conducción. Cuando los jugadores están en el area el entrenador hace una señal y todos los jugadores

- 3.1. Conducción de empeines.
- 3.2. Conducción de planta.

4. Dos grupos de 5 jugadores conducen el balón en su área libremente. A la señal del entrenador cada grupo conduce a máxima velocidad hasta el centro del campo, donde paran el balón de planta.

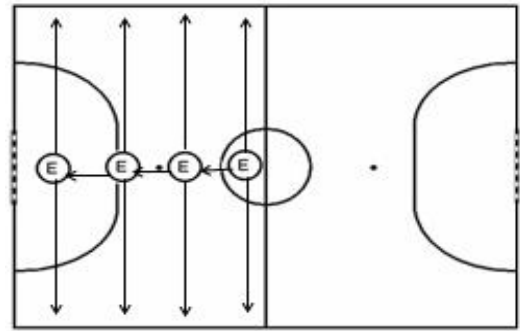
- 4.1. Conducción de empeines.
- 4.2. Conducción de planta.

5. Igual que ejercicio 4, pero en el centro del campo hay 10 conos. A la señal del entrenador cada jugador conduce a la máxima velocidad hasta el centro del campo, rodea el cono y continua hasta el otro area, donde espera nuevamente la señal.

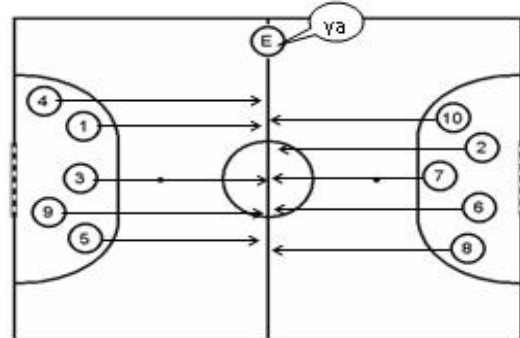
- 5.1. Conducción de empeines.
- 5.2. Conducción de planta.

6. Partidillo, obligando a conducir antes de tirar.

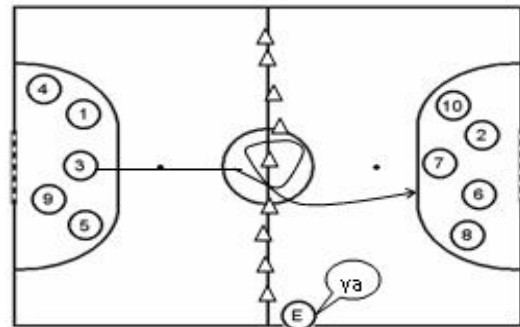
3'
3'



3'
3'



3'
3'



10'

FASE FINAL

Duración: 5 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

PLAN DE SESION N.º 4		
Unidad: CONDUCCIONES	CATEGORIA INFANTIL	
TEMA: Conducir el balón sorteando o rodeando conos (II)	FECHA	
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Ejecutar con rapidez y precisión el gesto técnico		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Cancha de Futbol Sala		
MATERIAL: 2 Balones y 10 conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 2'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 8'		
2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás)		
3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 30 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
<p>1. Los jugadores forman un círculo. El 1 conduce el balón por fuera del círculo dando la vuelta al mismo, al llegar al lugar del que partió pasa al 2 que vuelve a conducir repitiendo el mismo recorrido de su compañero, pasa al 3. Así sucesivamente.</p> <p>1.1. Conducir de empeines a derechas. 1.2. Conducir de planta a derechas. 1.3. Conducir de empeines a izquierdas. 1.4. Conducir de planta a izquierdas.</p> <p>2. Dos grupos de cinco jugadores en filas enfrentadas, distanciados en unos 10 metros. El 1 conduce el balón hasta el 6, antes de llegar pasa y ocupa lugar tras el 10. El 6 controla balón, conduce hacia el 2, antes de llegar pasa y ocupa lugar tras el 5. Así sucesivamente.</p>	<p>1,30' 1,30' 1,30' 1,30'</p>	

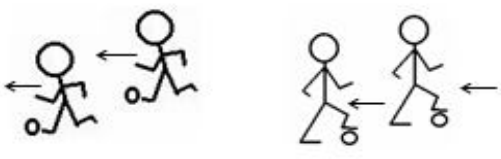
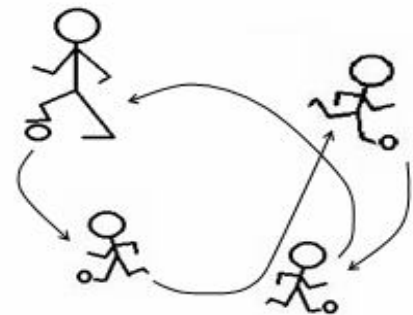
<p>2.1. Conducción de empeines. 2.2 Conducción de planta.</p> <p>3. Igual que el ejercicio 2, pero entre las dos filas hay un cono que hay que rodear y luego pasar al de la fila contraria.</p> <p>3.1. Conducción de empeines. 3.2 Conducción de planta.</p> <p>4. Igual que el ejercicio 3 pero entre las dos filas colocaremos tres conos que hay que sortear y luego pasar al de la fila contraria.</p> <p>4.1. Conducción de empeines. 4.2. Conducción de planta.</p> <p>5. Igual que el ejercicio 4 pero a los tres conos que hay colocados ahora habrá que rodearlos antes de pasar a los de la fila de enfrente.</p> <p>5.1. Conducción de empeines. 5.2. Conducción de planta.</p> <p>6. Partidillo, obligar a los jugadores a conducir antes de tirar a puerta.</p>	<p>3' 3'</p> <p>3' 3'</p> <p>3' 3'</p> <p>3' 3'</p> <p>10'</p>	
--	--	--

FASE FINAL

Duración: 5 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

PLAN DE SESION N.º 5		
Unidad: CONDUCCIONES	CATEGORIA INFANTIL	
TEMA: Conducir el balón por parejas	FECHA	
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Ejecutar con rapidez y precisión el gesto técnico		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Cancha de Futbol Sala		
MATERIAL: 10 Balones		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuádriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás) 3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 30 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
1. Jugadores por parejas, ambos con balón. El primer jugador conduce el balón libremente por la cancha, el otro le imita sus movimientos hace de "espejo" haciendo lo mismo que el compañero. Se utilizan diferentes superficies de contacto, velocidades, direcciones y sentido. El entrenador avisará cada cierto tiempo para ir cambiando las diferentes opciones	6'	
2. Cada jugador con balón conduciendo por media cancha. A la señal del entrenador, se deja pisado el balón y se conduce el del compañero más cercano, conduciendo de nuevo.	3'	
2.1. Conducción de empeines. 2.2. Conducción de planta.	3'	

3. Jugadores distribuidos por parejas. El primer jugador conduce el balón libremente por la mitad de la cancha, el otro le va siguiendo de cerca (sin balón). A la señal del entrenador el primer jugador pisa el balón y se aparta, el segundo jugador recoge y conduce, el compañero le sigue. Así sucesivamente

- 3.1. Conducción de empeines.
- 3.2. Conducción de planta.

4. Jugadores distribuidos por parejas. El primer jugador conduce el balón y el compañero (sin balón) trata de quitárselo, pero con "colaboración". Cuando se lo quita, o cada cierto tiempo, se cambia posesión.

- 4.1. Conducción de empeines.
- 4.2. Conducción de planta.

5. Los jugadores forman una fila, todos con balón. El primero conduce libremente por el campo, el resto imita su conducción. El entrenador señalará el cambio de conductor, donde el 1 pasa a ocupar lugar tras el 10. El conductor cambia a su criterio de superficie de contacto, velocidad, sentido etc

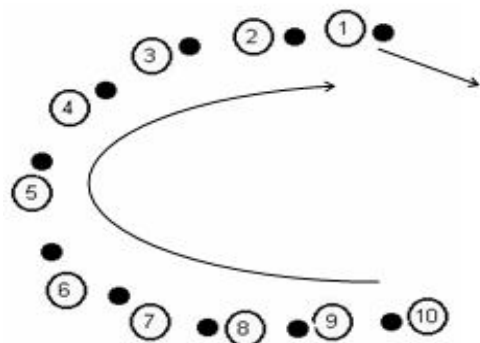
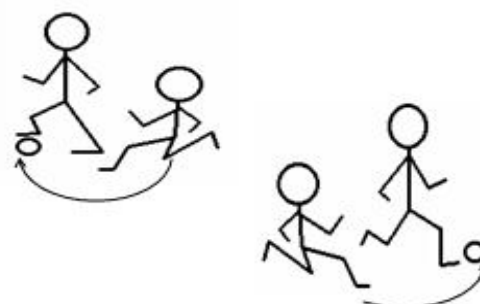
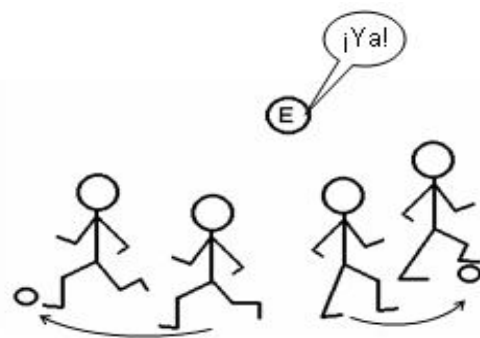
6. Partidillo, obligando a los jugadores a conducir antes de tirar a puerta.

3'
3'

3'
3'

6'

10'



FASE FINAL

Duración: 5 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

PLAN DE SESION N.º 6		
Unidad: CONDUCCIONES	CATEGORIA INFANTIL	
TEMA: Conducir el balón sorteando o redeando conos (III)	FECHA	
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Ejecutar con rapidez y precisión el gesto técnico		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Cancha de Futbol Sala		
MATERIAL: 4 Balones y 8 conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás) 3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 32 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
<p>1. Los diez jugadores se distribuyen en cuatro grupos. Se colocan cuatro conos formando un cuadrado de unos veinte metros de lado. Los jugadores 1, 4, 6 y 9 con balón. A la señal del entenedor conducen el balón hacia el grupo de la derecha, o sea el 1 al 5. El 4 al 7. El 6 al 10 y el 9 al 2. El pasador ocupa lugar tras el último jugador de la fila a la que llega</p> <p>1.1. Conducción de empeines a derechas. 1.2. Conducción de planta a derechas. 1.3. Conducción de empeines a izquierdas. 1.4. Conducción de planta a izquierdas.</p> <p>2. Igual que el ejercicio 1 pero intercalando un cono en el recorrido de cada conductor que hay que rodear antes de pasar a los de la fila contraria.</p>	2' 2' 2' 2'	

- 2.1. Conducción de empeines a derechas.
- 2.2. Conducción de planta a derechas.
- 2.3. Conducción de empeines a izquierdas.
- 2.4. Conducción de planta a izquierdas.

3. Dos grupos de cinco jugadores enfrentados, seis conos formando un cuadrado de unos veinte metros de lado más dos conos en el centro (según gráfico). El 1 y el 6 con balón. A la señal del entrenador conducen balón el 1 hacia el 7 y el 6 hacia el 2 siguiendo el circuito del gráfico. Cuando hacen pase el 1 ocupa lugar tras el 10, el 6 ocupa lugar tras el 5. Así sucesivamente.

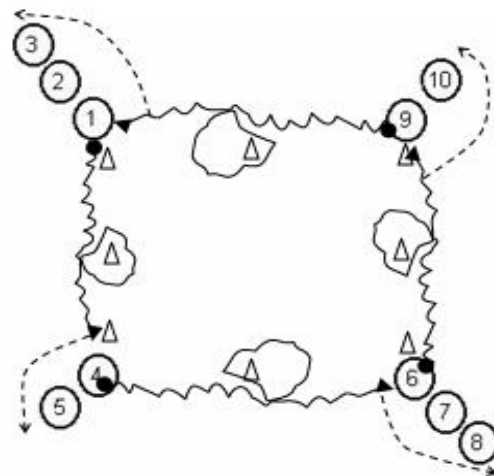
- 3.1. Conducción de empeines a derechas.
- 3.2. Conducción de planta a derechas.
- 3.3. Conducción de empeines a izquierdas.
- 3.4. Conducción de planta a izquierdas.

4. Igual que el ejercicio 3 pero hay que rodear los conos intermedios antes de pasar al compañero de la fila contraria.

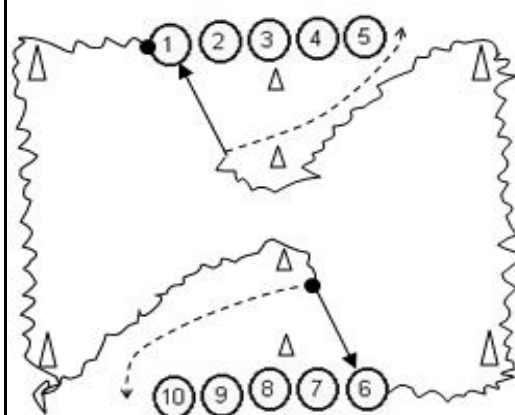
- 4.1. Conducción de empeines a derechas.
- 4.2. Conducción de planta a derechas.
- 4.3. Conducción de empeines a izquierdas.
- 4.4. Conducción de planta a izquierdas.

5. Partidillo, obligando a los jugadores a que conduzcan antes de tirar a puerta.

2'
2'
2'
2'

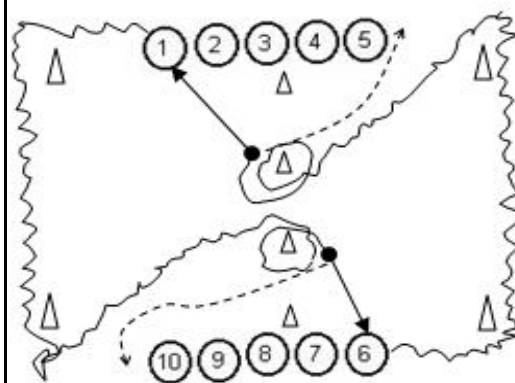


2'
2'
2'
2'



2'
2'
2'
2'

10'

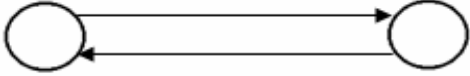
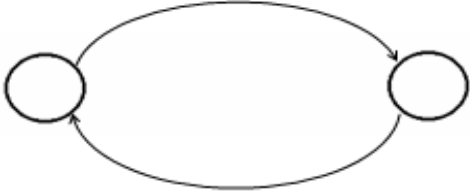


FASE FINAL

Duración: 5 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

PLAN DE SESION N.º 1		
Unidad: PASES	CATEGORIA CADETE	
TEMA: Pases de precisión con el pie	FECHA	
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Mejorar la ejecución de los pases A - Sin oposición y sin movimientos		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Campo de Futbol Sala		
MATERIAL: 1 Balón por pareja, petos y conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello.		
2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás)		
3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 40 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
A1) Por parejas a una distancia de 5 metros, pasarse el balón alternativamente raso con el interior (pierna buena y mala).	2'	
A2) Igual pero el pase por alto (pierna buena y mala)	2'	
A3) Dos grupos enfrentados, a una distancia entre 5 y 8 metros, pasarse el balón alternativamente raso con el interior (pierna buena y mala) Una vez realizado el pase ocupa el último lugar de su fila.	3'	

<p>A4) Igual que el anterior, pero en este caso, tras realizar el pase corre hasta el grupo de enfrente y se ocupa el último lugar.</p> <p>A5) Tres grupos formando un triángulo de 5 a 8 metros de lado, pasarse el balón raso con el interior (pierna buena y mala) Una vez realizado el pase ocupar el último lugar de su fila.</p> <p>A6) Igual que el anterior, pero en este caso, tras realizar el pase corre al último lugar del grupo al que se pasar. Hacer cambios de orientación.</p> <p>A7) Igual que el anterior pero en este caso, tras realizar el pase, corre al último lugar del grupo contrario al que se pase.</p> <p>A8) Cuatro grupos forman un cuadrado de 5 a 8 metros de lado, pasarse el balón raso con el interior (pierna buena y mala) Una vez realizado el pase ocupar el último lugar de su fila.</p> <p>A9) Igual que el anterior, pero en este caso tras realizar el pase, corre al último lugar del grupo al que se pase.</p> <p>A10) Igual que el anterior, pero en este caso tras realizar el pase corre al último lugar del grupo contrario al que se pase.</p> <p>A11) Partidillo 5x5, a tres toques máximo cada jugador.</p> <p>A12) Partidillo 5x5, libre en el que pidamos que haya más pases que regates.</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>6'</p> <p>6'</p>	
--	---	--

FASE FINAL

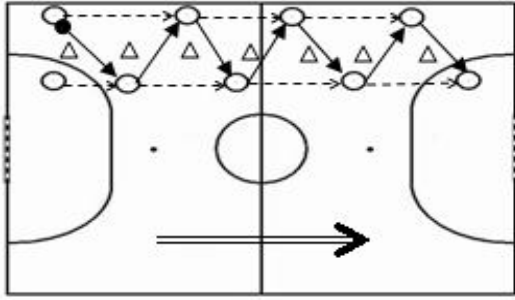
Duración: 10 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

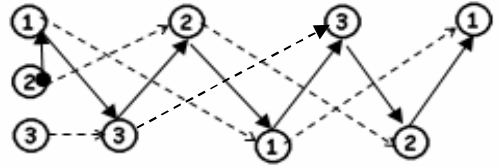
Comentar brevemente alguna incidencia de la sesión

PLAN DE SESION N.º 2

Unidad: PASES		CATEGORIA CADETE
TEMA: Pases de precisión con el pie		FECHA
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Mejorar la ejecución de los pases B - Sin oposición y con movimientos		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Campo de Futbol Sala		
MATERIAL: 1 Balón por pareja, petos y conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás) 3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 40 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
B1) Por parejas, a una distancia de 5 metros, recorrer el campo de fondo a fondo, haciendo paredes, con la pierna exterior. La vuelta por el mismo lado, para utilizar la otra pierna.	5'	
B2) Igual que el anterior, pero ahora hay que hacer los pases entre los conos para aumentar la precisión.	5'	

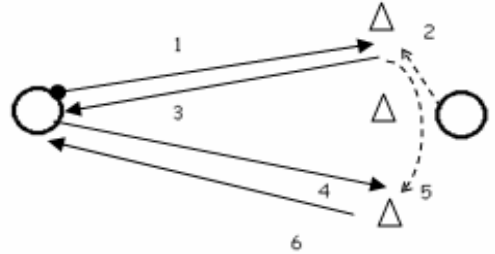
B3) Por tríos, igual que el B1 pero haciendo "la trenza".

5'



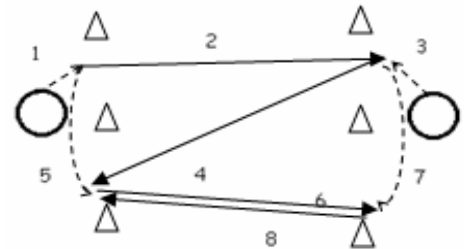
B4) Por parejas, uno de los jugadores tiene delante 2 porterías formadas por 3 conos, tiene que devolver pases al compañero que alterna pases entre las porterías.

5'



B5) Igual que el anterior, pero ambos jugadores defienden 2 porterías.

5'



B6) Igual que el anterior, pero tienen que girar sobre otro cono antes de devolver el pase.

5'



B7) Partidillo 5x5, a tres toques máximo cada jugador.

5'

B8) Partidillo 5x5, libre en el que pidamos que haya más pases que regates.

5'

FASE FINAL

Duración: 10 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

Comentar brevemente alguna incidencia de la sesión

PLAN DE SESION N.º 3		
Unidad: PASES	CATEGORIA CADETE	
TEMA: Pases de precisión con el pie	FECHA	
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Mejorar la ejecución de los pases C - Con oposición y con movimientos		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Campo de Futbol Sala		
MATERIAL: 1 Balón por pareja, petos y conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuádriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás) 3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 40 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
C1) Con cuatro conos hacemos un cuadrado de 5 metros de lado. 4 jugadores (3 atacantes en esquinas -una libre- y un defensor) El jugador con balón tiene que recibir la ayuda de sus compañeros y tener siempre "línea de pase". No se permiten pases diagonales	5'	
C2) 2x1 en 1/8 de cancha. El defensor marca al poseedor del balón, cuando un atacante pierde el balón pasa a defender.	5'	

<p>C3) Igual que el anterior pero ahora el defensor marca al atacante sin balón, que tiene que desmarcarse para poder recibir el pase.</p> <p>C4) Rondo con 5 jugadores, 4 atacan y 1 defiende. El atacante que pierde el balón pasa a defender. Primero a 2 toques, luego al primer toque.</p> <p>C5) Rondo con 8 jugadores, 6 atacan y 2 defienden. El atacante que pierde el balón pasa a defender.</p> <p>C6) Partidillo 5x5, a tres toques máximo cada jugador.</p> <p>C7) Partidillo 5x5, a dos toques máximo cada jugador.</p> <p>C8) Partidillo 5x5, a dos toques máximo cada jugador.</p> <p>C9) Partidillo 5x5, en el que pidamos que haya más pases que regates.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>6'</p>	
---	---	--

FASE FINAL

Duración: 10 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

Comentar brevemente alguna incidencia de la sesión

PLAN DE SESION N.º 4		
Unidad: PASES	CATEGORIA CADETE	
	FECHA	
TEMA: Pases de precisión con el pie		
OBJETIVOS CONCRETOS: Mejorar la ejecución de los pases D - Asimilación al juego real		
RECURSOS MATERIALES: INSTALACION: Campo de Futbol Sala MATERIAL: 1 Balón por pareja, petos y conos		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello. 2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás) 3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 40 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
D1) El Jugador A pasa al jugador C que gana la espalda al defensor D. Luego el jugador C trata de pasar al jugador B con la oposición de A. Luego el jugador B tratará de pasar al jugador D con la oposición del C y así sucesivamente.	10 M I N	

<p>D2) Partidillo 5x5 sin porteros, con gol sólo dentro del área; sólo se permiten pases con la pierna mala. Se puede permitir (o no) conducir con la pierna buena.</p> <p>D3) Partidillo 5x5, sólo se puede tirar cuando el equipo haya dado al menos 5 pases (o 3, o los que indique el entrenador)</p> <p>D4) Partidillo 5x5, con juego libre en campo propio y sólo a dos toques en campo contrario.</p> <p>D5) Partidillo 5x5, con juego a dos toques en tu campo y luego libre en campo contrario.</p> <p>D6) Partidillo 5x5, a tres toques máximo, luego a dos y luego al primer toque.</p> <p>D7) Partidillo 5x5, libre en el que pidamos que haya más pases que regates.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	
FASE FINAL		Duración: 10 min.
<p>Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo</p> <p>Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.</p> <p>Comentar brevemente alguna incidencia de la sesión</p>		

PLAN DE SESION N.º		
Unidad: ENTRENAMIENTO TIPO		CATEGORIA JUVENIL
TEMA:		FECHA
OBJETIVOS CONCRETOS:		
Ejecutar con rapidez y precisión los gestos técnicos		
Jugadores: Conducción, pase, regate, tiro.		
Porteros: Paradas, saques, salidas.		
RECURSOS MATERIALES:		
INSTALACION: Campo de Futbol Sala		
MATERIAL: 10 Balones, 4 conos y petos.		
FASE INICIAL		Duración: 10 min.
PRESENTACION DE LA SESION: Explicación sencilla de la sesión 2'		
CALENTAMIENTO: Calentamiento general 8'		
1) ESTATICO: Tobillos, rodillas, cuadriceps, abductores, caderas, tronco, brazos, cuello.		
2) DINAMICO: Carreras progresivas / pequeños sprints (combinar marcha delante-atrás)		
3) Calentamiento libre (cada uno lo que más necesite)		
FASE FUNDAMENTAL		Duración: 40 min.
DESCRIPCION DE LAS TAREAS	Tiempo	ILUSTRACION
<p>1. Uno contra portero Sale el 1 conduciendo, del cono 1 al cono 2. Desde el cono 2 lanza elevado al P1 que la para y saca para la carrera del 1 que tras control tira en carrera a portería. Luego el 2 sale del cono 3.</p> <p>PREMISAS: A) La conducción del cono 1 al cono 2 se hace con la pierna izquierda, y se centra con la derecha. B) La conducción del cono 3 al 4 se hace con la pierna derecha y se centra con la izquierda. C) La conducción entre conos puede hacerse lento-rápido, interior-exterior, planta, atrás-delante, toques elevados, etcétera. D) Cuando el 1 llega al cono 2 y centra, sale el jugador 2 del cono 3 hacia el cono 4. E) El tiro debe hacerse mirando antes dónde está el portero. F) Una vez tira, el jugador pasa a la fila contraria y puede hacer toques de balón si tira a puerta o hacer abdominales si tira fuera. El portero cambia cada cierto número de tiros.</p>	10 M I N	

2. Uno contra uno y portero

Igual que el anterior, pero ahora hay un defensor en el punto de 10 m. que recibe el pase del jugador 1 desde el cono 2, hace control orientado, y devuelve al 1 que controla, avanza, le regatea y tira a portería.

PREMISAS:

A) B) C) y D) Iguales.

E) Primero el defensa colabora, después no, y es 1x1+P.

F) El jugador que tira luego hace de defensor, el defensor va a la fila contraria de donde salía.

3. Dos contra uno y portero

El jugador 2 corre sin balón del cono 3 al 4, cuando llega, el 1 centra desde el cono 1 y se convierte en atacante.

El 2 tras controlar el balón busca pasar al 1 ante la defensa del jugador X para finalizar.

PREMISAS:

A) Luego, el jugador 1 pasa a ser defensor, el 2 pasa a la fila contraria (cono 1) y el defensor a la fila del cono 2.

B) El siguiente en salir es el jugador 3, que corre desde el cono 1 al 2, para recibir pase del jugador 4 desde el cono 3

4. Tres contra 2 y portero

Empieza sacando el portero al tiro atacante 1, 2 y 3, y los defensores D1 y D2 tratan de interceptar. Se convierte en un 3x2+P

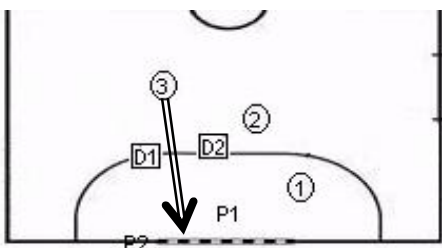
PREMISAS:

A) Si los defensores interceptan el saque del portero atacan 2xP y se vuelve a empezar.

B) Los defensores tratan de no ponerse en línea buscando escalonarse para hacer cobertura.

C) Los atacantes deben buscar paredes y finalizar antes de 10 segundos.

D) POSICION FINAL: Tras la señalización, se quedan a defender el que tira y el atacante más adelantado. En el caso de la figura serán el 3 y el 1.



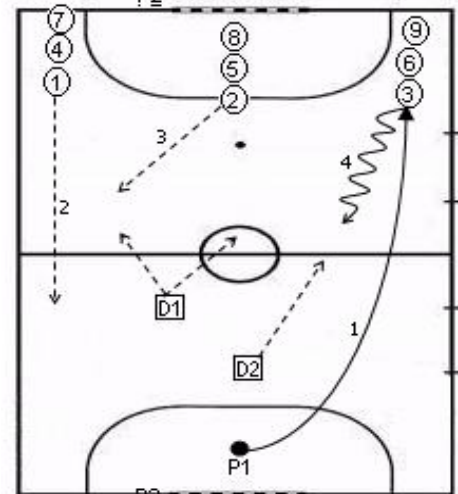
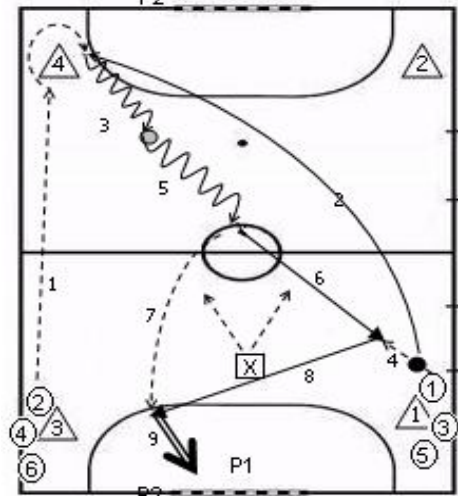
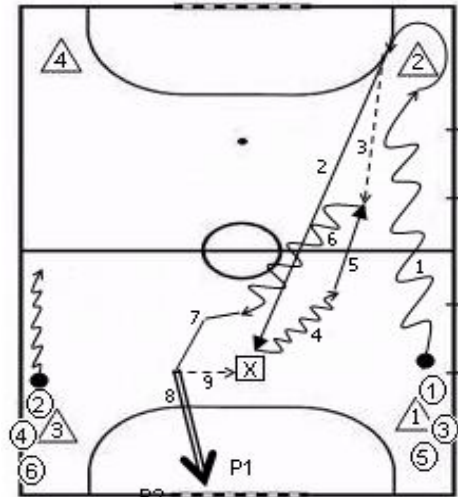
5. Partidillo cinco contra cinco

7'

7'

7'

9'



FASE FINAL

Duración: 10 min.

Vuelta a la calma: Trotar suavemente alrededor del campo 2 vueltas.

Estiramientos: Sobre todo de cuádriceps y abductores.

Comentar brevemente alguna incidencia de la sesión.

FALTAS



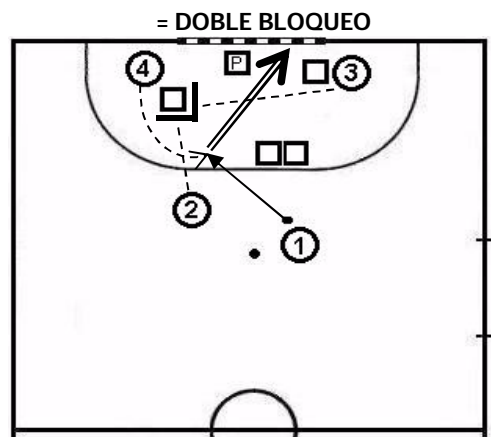
Tiro directo del 1, según la posición de la barrera.



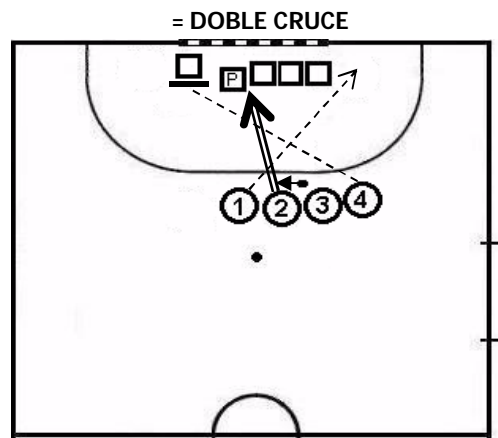
Pase corto a 2 que tira con mejor ángulo. El 4 se abre para llevarse a su defensor.



Pase al 3 salvando la barrera. El 4 llega para el rechace.



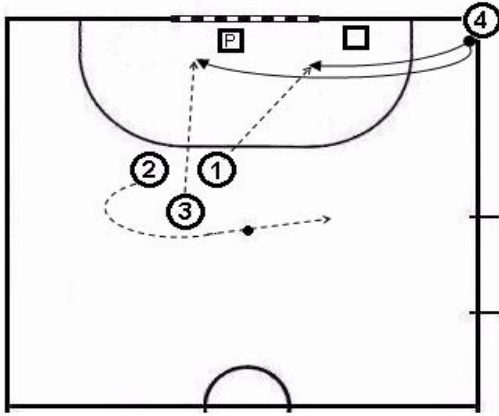
El 2 y el 3 bloquean al defensor de 4. El 1 pasa al 4 que tira aprovechando el bloqueo.



El 1 y el 4 se cruzan, el 3 pasa al 2 que tira. Buena para indirectas. Ojo al "timing".

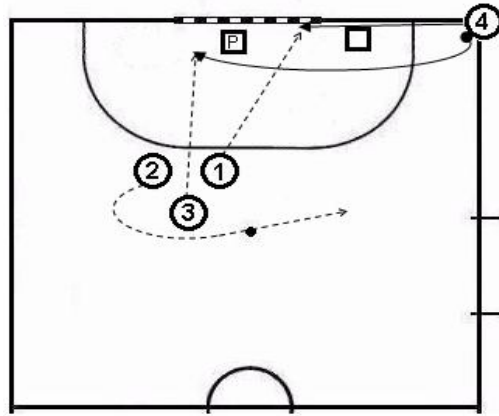
CORNERS Y SAQUES DE BANDA

= PICADA 1º Ó 2º PALO



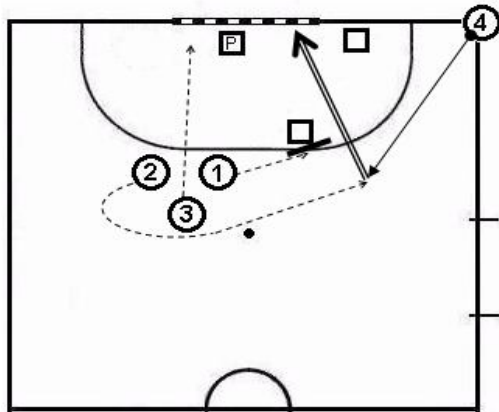
Saque del 4 para remate del 1 al 1º palo, o del 3 al 2º palo, raso, alto o media altura.

= TIRAR A DAR



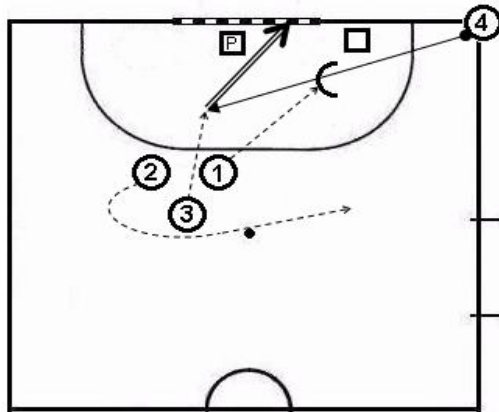
Tiro fuerte al 1º palo, si el defensa está abierto, o dentro del área si el defensa está pegado a la línea de fuera de puerta.

= BLOQUEO TIRA CIERRE



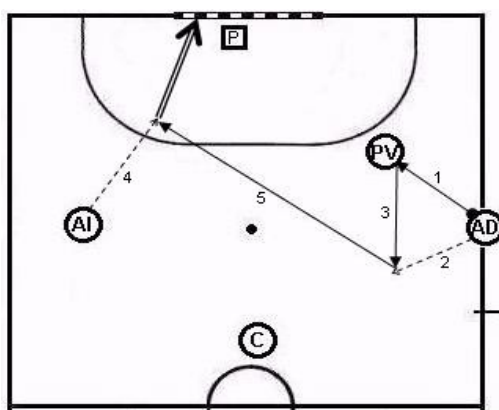
El 1 bloquea al defensa y el 2 viene a tirar. El 3 va al segundo palo para el rechace.

= PIERNAS O PISADA



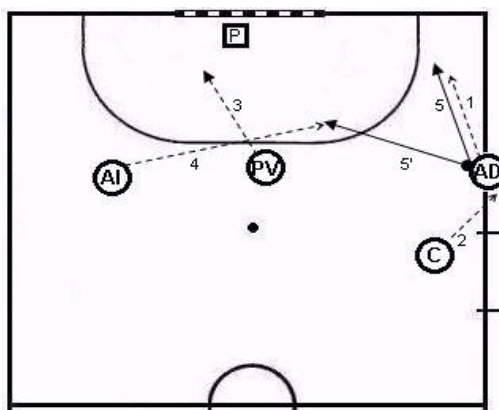
Saque raso dentro del área para que el 1 haga "piernas" (dejarla pasar) o pisarla para tirar él, o dejársela a la llegada del 3.

= LARGA



El AD saca al PV que se la devuelve al sacador, éste centra al área para la llegada de AI.

= CORTA

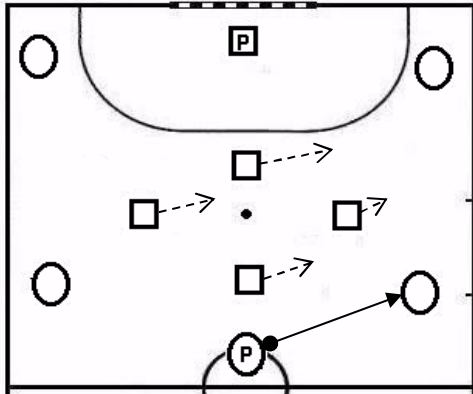


El AD no saca y corre hacia el corner. El C saca. Si el AD se lleva a su defensa, el C saca a la llegada de AI o al PV. Si el AD no se lleva a su defensa, el C le pasa y busca 1 X P, o tiro, o centro al PV.

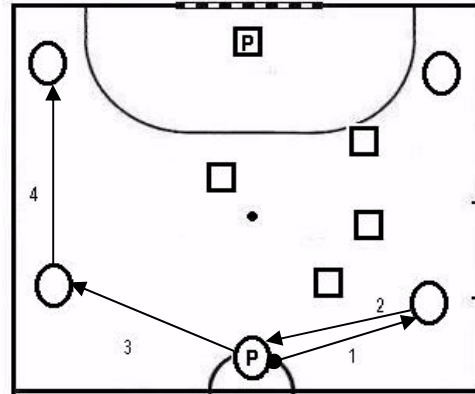
ATAQUE 5X4 + P

CONTRA DEFENSA 1-2-1 (ROMBO)

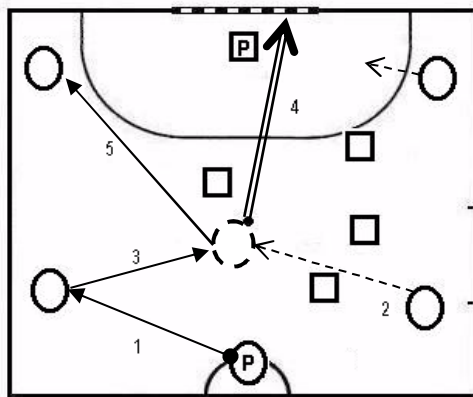
Ataque 1-2-2 (pirámide)



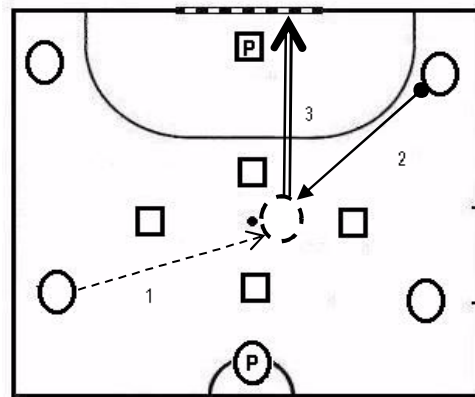
La defensa debe bascular para evitar superioridad numérica en banda fuerte (ó de balón) o evitar superioridad posicional en banda contraria.



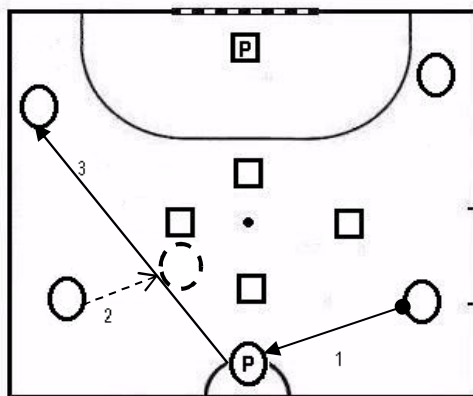
Si la defensa no llega a bascular, se cambia de orientación y se busca meter balón al otro ala.



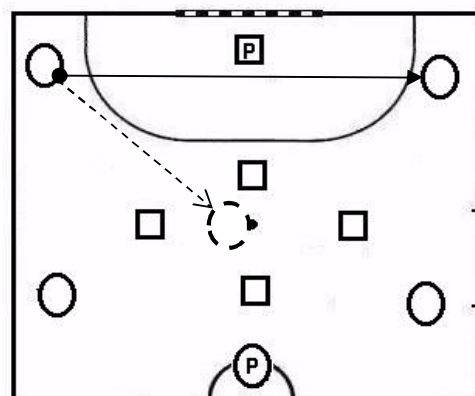
Si el ala se mete entre la defensa, puede ocasionar superioridad, para tiro como pivot o pase al ala contraria.



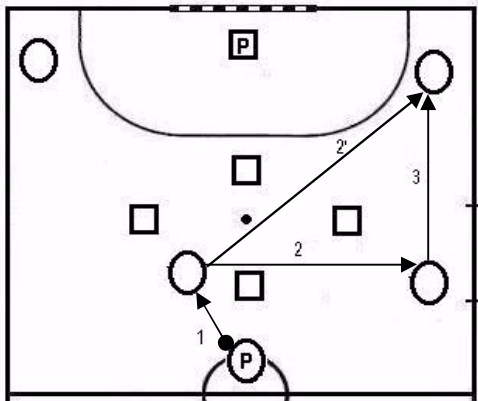
Cuando el balón llega al jugador del corner, un ala puede aparecer en el centro, como pivot, y tirar tras pared.



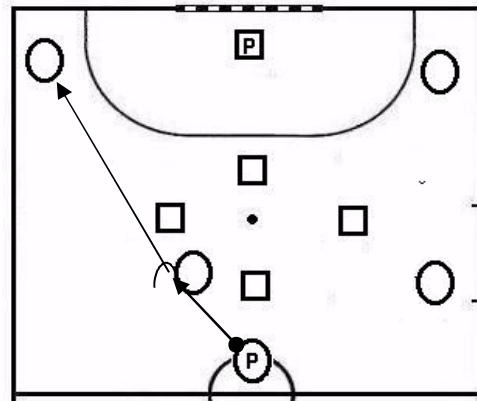
Movemos el balón varias veces en triángulo, hasta que el ala se acerca a su defensor, el PJ pasa al jugador del corner.



Entonces el ala se convierte en pivot para hacer pared o pase al 2º palo.

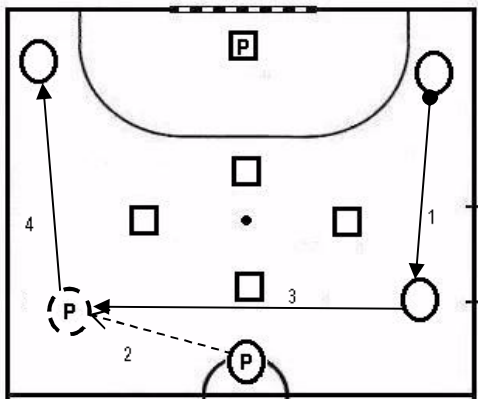


Podemos hacer pases interiores y/o en diagonal.

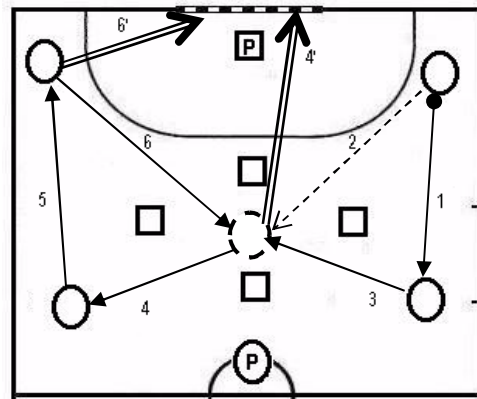


El jugador ala puede, al recibir pase del PJ, o dejarla pasar o hacer "piernas".

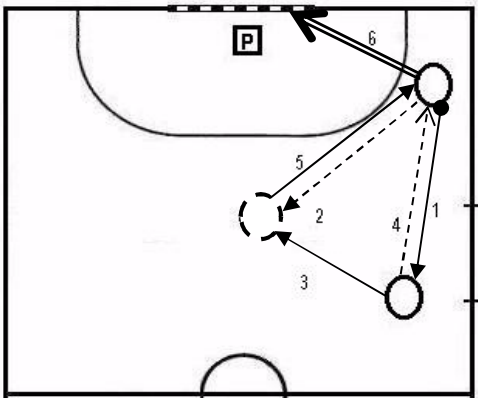
Ataque 2-1-2 (con PJ en el ala)
Previsible con la nueva Reglamentación



El portero jugador se abre a banda y pasa al compañero del corner.



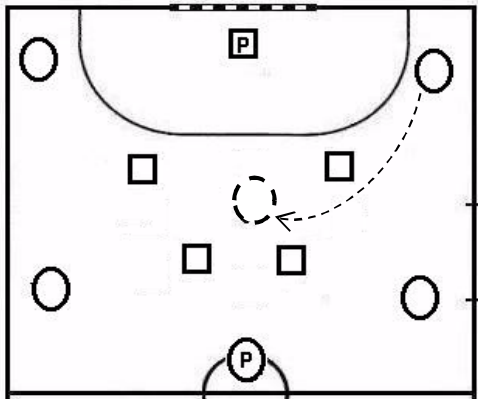
El jugador del corner aparece en pivot, y puede hacer pared con su ala, o devolver al ala contraria y buscar finalización.



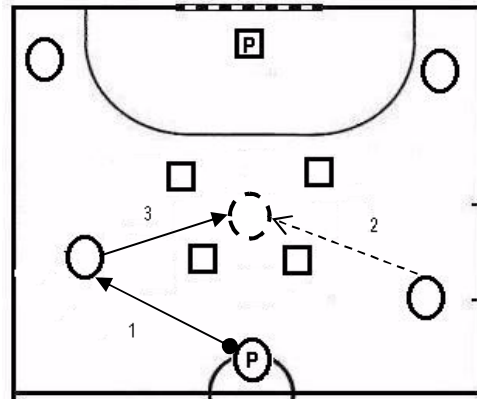
El jugador de la esquina (zurdo) puede hacer pared con su ala para que tire desde banda.

CONTRA DEFENSA 2-2 (CUADRADO)

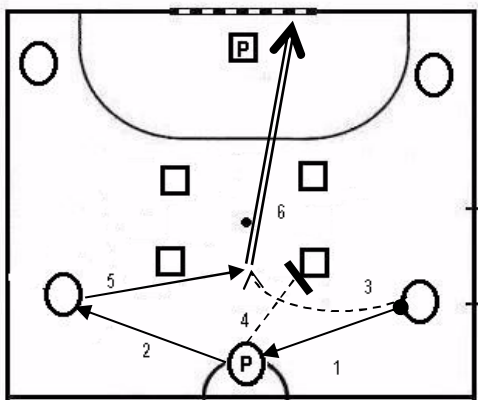
Ataque 1-2-2 (pirámide)



Ganar el centro de la defensa con el jugador de la esquina.

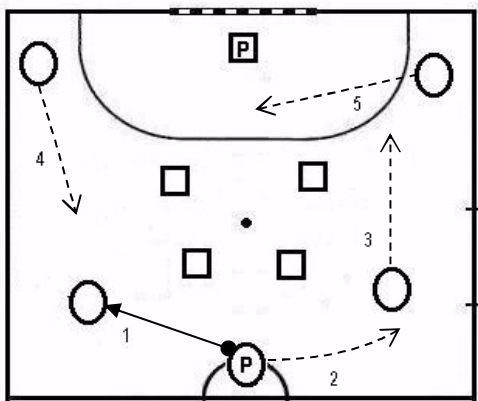


Ganar el centro con el ala, cuando el balón pasa al otro ala, y buscar pared interior cuando los defensores van a encimar.

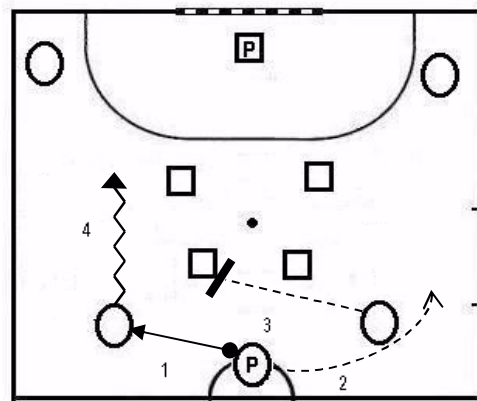


Tiro exterior, tras bloqueo directo o indirecto.

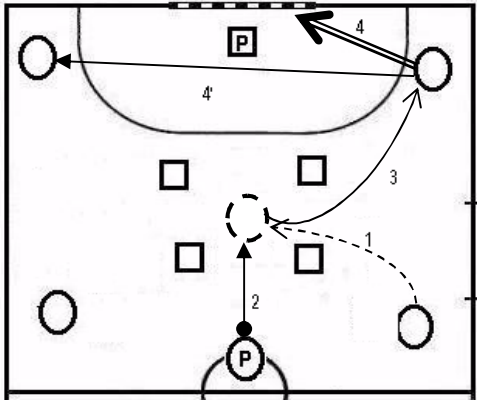
Ataque 2-3 ó 3-2 (sobrecarga)



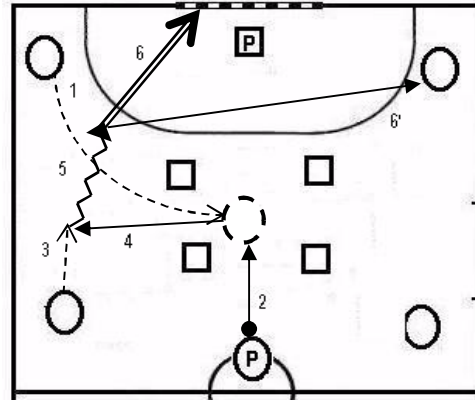
"Sobrecargar" un ala con 3 atacantes. Se busca el 2º palo o tiro de 6 m., dejando un buen tirador exterior en banda contraria.



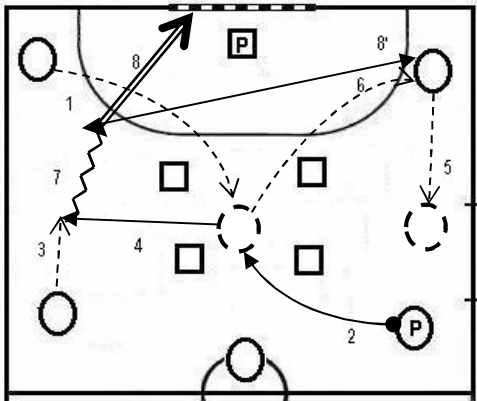
Se aprovechan las jugadas con bloqueos, aclarados y juego de pivot.



Pase interior del PJ a la aparición del ala en pivote, para pasar a la esquina y tiro o 2º palo. *Variante:* Con pase elevado.



Si aparece el jugador de la esquina en pivote, se puede hacer pared con ala para que aproveche el espacio vacío y entre para tiro o pase al 2º palo.



Movimientos que terminan en 3-1-1. con balón en pared entre PJ y pivote para tiro en banda del ala o 2º palo.