



Universidad de Valladolid

educación
SORIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN | Campus Duques de Soria

DOSSIER DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

PROYECTO INNOVACIÓN DOCENTE

Análisis de las tareas de
entrenamiento. Innovación y nuevas
tendencias en el fútbol formativo

Dr. Daniel Castillo Alvira

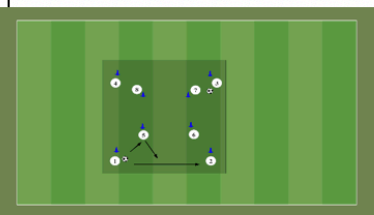
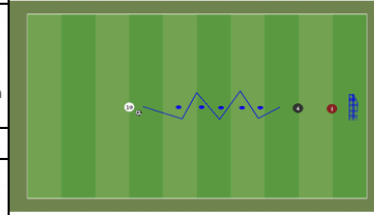
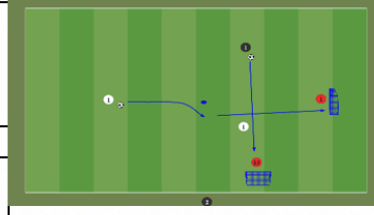
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad de Educación de Soria

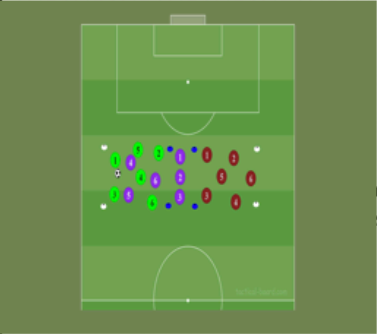




Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria	
FECHA	27-10-22	CAMPO	San Andrés	HORA	12.30	DURACIÓN	45'
							UVa
CALENTAMIENTO		Ejercicio:	juego 10 pases entre 2 equipo, que nos obliga a levantar la cabeza.				
		Objetivo:	Activar, ampliar la vision hacia compañeros-rivales				
		Duración:	5'				
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL						
Pausa: 2'							
1	Objetivo		Descripción				
	Superar a los rivales mediante paredes para poder finalizar		Ataques para superar a 2 conos simulando rivales con 2 paredes y golpeo a puerta. Salen por parejas el primero de cada fila. Tras el golpeo se rota a la fila contraria, recogiendo el balón el que ha golpeado.				
	Características						
	Espacio: 30x20 medio campo de F7						
	Nº Jugs: 2 + portero		Aspectos a incidir				
		Tiempo: 10'		Buscamos incidir en dar velocidad a las acciones. Fijar/acercarse al cono que actua como rival para realizar la pared.			
		Otros:					
Pausa: 2'							
2	Objetivo		Descripción				
	Mejorar la finalización en el 1vs1 y la transición ataque-defensa en inferioridad.		El jugador de la fila central realiza un 1vs1 contra el portero. Seguidamente defiende un 2vs1 contra los 2 que salen de las filas adyacentes. Se rota a la fila de la derecha tras recoger el balón.				
	Características						
	Espacio: 30x20 medio campo de F7						
	Nº Jugs: 3 + portero		Aspectos a incidir				
		Tiempo: 12'		En el 2vs1 el jugador sin balón del equipo con balón debe ofrecer líneas de pase constantes al jugador con balón. El defensor intentará tapar esas líneas de pase, manteniendo la comunicación con el portero que tamará la línea de gol.			
		Otros:					
Pausa: 2'							
3	Objetivo		Descripción				
	Ocupar bien los espacios dibujando líneas de pase		Posesión 3vs3 con 4 comodines que se pueden mover libremente solamente por la línea delimitada por los conos.				
	Características						
	Espacio: 8x8m						
	Nº Jugs: 6 + 4 comodines		Aspectos a incidir				
		Tiempo: 12'		Incidir en la amplitud del espacio utilizando los comodines. Movimiento constante dando líneas de pase aprovechando la superioridad numerica. Atraer al rival en una zona para buscar al compañero libre en el espacio alejado.			
		Otros:					
VUELTA A LA CALMA		Ejercicio:	Tiros penales, el que falle eliminado				
		Objetivo:	mejorar los tiros desde el punto de penal				
		Duración:	hasta terminar				
Material a necesitar		chinos, conos, balones, petos					

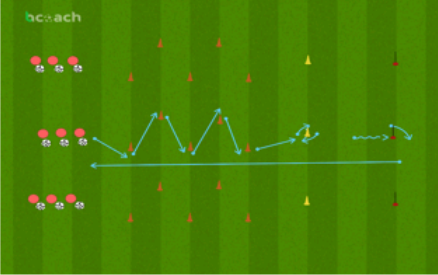
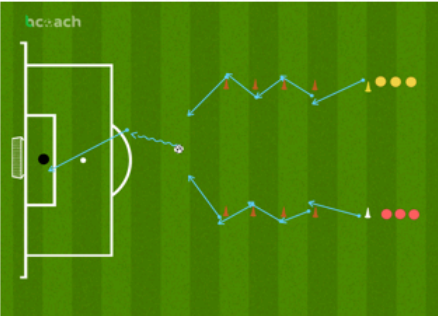
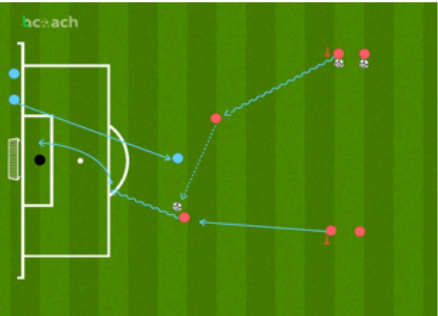


Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria		
FECHA	27-10-22	CAMPO	san andres	HORA	10:30	DURACIÓN	30	UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:							
	Objetivo:							
	Duración:							
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL							
Pausa:								
1	Objetivo	Descripción						
	Mejorar la precisión en el pase.	Vamos a dividir al grupo en 2 cuadrados, uno que estará por fuera y otro por dentro. El que empieza con el balón tendrá que hacer una pared con el jugador que esté por dentro y pasar el balón al jugador más alejado.						
	Características							
	Espacio: 15x15							
	Nº Jugs: 16							
Tiempo: 8 minutos								
Otros:	Aspectos a incidir							
	Centramos en la buena precisión en los pases							
Pausa: 2 minutos								
2	Objetivo	Descripción						
	Mejorar la conducción, el regate, la defensa y el tiro	Dividiremos al grupo en 4, cada uno tendrá que realizar un circuito de zigzag y cuando salgan de este realizarán una pared con el defensa que tendrán en frente y tratarán de regatearle con un posterior tiro a puerta.						
	Características							
	Espacio: 55x35							
	Nº Jugs: 16							
Tiempo: 8 minutos								
Otros:	Aspectos a incidir							
	Tener énfasis en la defensa							
Pausa: 2 minutos								
3	Objetivo	Descripción						
	Mejorar el tiro lejano, el regate y la defensa	tendra que lanzar a porteria desde fuera del area. En el momento en el que este chute, saldrá otro jugador de la fila contraria en conduccion de balon a						
	Características							
	Espacio: 55x35							
	Nº Jugs: 16							
Tiempo: 8 minutos								
Otros:	Aspectos a incidir							
	Cambiar la mentalidad ataque defensa							
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:							
	Objetivo:							
	Duración:							
Material a necesitar	Conos, balones, porterías, petos,							

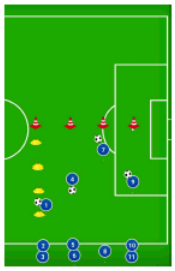
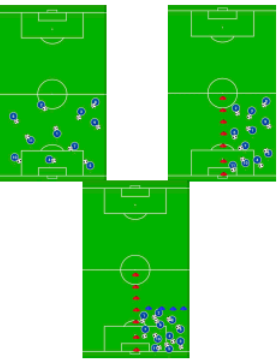



Fundamentos del Fútbol		Grado CAFyD		Campus de Soria	
FECHA	CAMPO	HORA	DURACIÓN	UVa	
CALENTAMIENTO		Ejercicio:	Rueda de pases incluyendo movilidad articular		
		Objetivo:	Preparación y activación para las posteriores tareas		
		Duración:	12 minutos		
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL				
Pausa: 3 minutos					
1	Objetivo	Descripción			
	Mantenimiento de balón con transición ataque-defensa	La tarea se basa en una posesión en la que participan tres equipos. Consta de dos zonas y un espacio central. La mitad de los jugadores de la zona central pasarán a robar a una de las dos zonas. El objetivo es realizar un mínimo de seis pases para pasar el balón a la otra zona. Si el equipo que roba no consigue quitarle la pelota a su rival, deberán pasar al otro lado a seguir robando el balón. Si el equipo que mantiene la pelota la pierde, deberán de ser ellos los que vaya a			
	Características				
	Espacio: 10x30 m2				
	Nº Jugs: 18	Aspectos a incidir			
Tiempo: 2 series de 4 minutos	Tras la pérdida de balón, pressing rápido.				
Otros:					
Pausa: 3 minutos					
2	Objetivo	Descripción			
	Se busca tras realizar un ataque una transición defensiva.	La tarea consiste en un ataque-defensa de 2x1 en la que al finalizar la jugada, deberá salir un jugador del equipo en inferioridad para realizar rápidamente una transición ofensiva con el posterior repliegue de los atacantes.			
	Características				
	Espacio: medio campo				
	Nº Jugs: 6	Aspectos a incidir			
Tiempo: 2 series de 3 minutos	Al finalizar la jugada, el jugador deberá salir rápidamente en conducción con el balón.				
Otros:					
Pausa: 2 minutos					
3	Objetivo	Descripción			
	Transición ataque-defensa en una situación de partido	Consiste en un partido reducido y orientado, en el que uno de los dos equipos ataca a una portería reglamentaria y el otro equipo a dos no reglamentarias. Para que cuente el gol, debe estar todo el equipo de mitad del campo en adelante, de esa forma se trabajará mejor la transición ataque-defensa en caso de robo.			
	Características				
	Espacio: medio campo				
	Nº Jugs: 18	Aspectos a incidir			
Tiempo: 2 series de 4 minutos con 3 minutos de	Para que el gol valga todo el equipo deberá estar en campo rival.				
Otros:					
UELTA A LA CALM		Ejercicio:	Lanzamiento de penaltis		
		Objetivo:	Practicar el lanzamiento de penalti de cara al partido		
		Duración:	7 minutos		
Material a necesitar		Chinos, netos, balones y miniporterías.			



Fundamentos del Fútbol		Grado CAFyD		Campus de Soria	
FECHA	27-10-22	CAMPO	San Andrés	HORA	13:00
				DURACIÓN	40 min
Uva					
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Vueltas al campo y movilidad articular			
	Objetivo:	Activar el cuerpo para el entrenamiento			
	Duración:	10 minutos			
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL				
Pausa: 4 min					
1	Objetivo	Descripción			
	Mejorar la conducción del balón	El ejercicio consiste en ir con el balón controlado, hacer el zig-zag por fuera de los conos, cuando se llega al último cono del zig-zag hay que seguir conduciendo hasta el siguiente cono, al cual le dareis una vuelta. Y por último, os dirigereis conduciendo al último cono con pica y tendreis que simular un regate. Cuano termineis el regate, os vais de nuevo a la fila.			
	Características				
	Espacio: Medio campo de fútbol				
	Nº Jugs: 3	Aspectos a incidir			
Tiempo: 7 minutos	Que lleven el balón pegado al pie y a una velocidad adecuada				
Otros:					
Pausa: 5 minutos					
2	Objetivo	Descripción			
	Rápidez sin balón y finalización rápida	Habrá dos equipos, unos de peto amarillo y otros de peto rojo. También habrá un portero. Cada equipo saldrá de un cono, los caules estarán situados cerca de la línea de medio campo de fútbol 7. Cuando diga el entrenador, saldrán uno de cada cono sin balón, tendrán que realizar un zig-zag y unos metros más adelante habrá un balón, el que llegue primero tendrá que coger el balón y marcar gol, y el otro evitar que este marque. Los siguientes saldrán a la orden del profesor.			
	Características				
	Espacio: Medio campo de fútbol				
	Nº Jugs: 3	Aspectos a incidir			
Tiempo: 10 minutos	salten ningún cono y que cuando cogan el balón no estén más de 10/15 segundos				
Otros:					
Pausa: 4 min					
3	Objetivo	Descripción			
	Mejorar la finalización con superioridad	Habrá tres filas, dos que se colocaran en en los mismos conos del medio caampo del ejercicio anterior y otra fila que se colocará al lado de la portería de fútbol 7. También habrá un portero. El ejercicio consiete en un 2vs1. La fila de la derecha del medio campo saca balón, la fila de la izquierda le acompaña a la hora de atacar. Justo cuando salgan, el de la fila de la portería saldrá a defenderles para evitar quemarquen gol, y los de las filas que atacan tienen que intentar meter go. En este ejercicio no hay equipos. Cada vez que se acabe una jugada se rota hacia la izquierda. IMPORTANTE LA RAPIDEZ: Cada vez que se acabe una jugada, inmediatamente se empezará una nueva jugada por lo que los que han			
	Características				
	Espacio: Medio campo de fútbol				
	Nº Jugs: 4	Aspectos a incidir			
Tiempo: 9 min	Que haga variación de jugadas y que acaben rápido.				
Otros:					
VELTA A LA CAL	Ejercicio:	1 penalti por persona y estiramientos			
	Objetivo:	Bajar las pulsaciones			
	Duración:	7 minutos			
Material a necesita	Porterúa de fútbol 7, chinos pequeños de diferentes colores, conos grandes, picas, balones y petos de diferentes colores.				



Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria	
FECHA	27-10-22	CAMPO	San Andrés	HORA	13h	DURACIÓN	55min
							UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	El reloj; los niños están sentados en círculo y uno está de pie fuera de este. Este jugador, irá dando vueltas y elegirá a uno tocándole la cabeza. El elegido se levantará y tendrá una vuelta para pillarlo hasta que se siente en su sitio. Si no lo pilla este se cambiará de rol hasta que consiga sentarse.					
	Objetivo:	Activar a los jugadores y mejorar la reacción.					
	Duración:	10 minutos					
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL						
Pausa: 5 minutos							
1	Objetivo	Descripción					
	Mejorar la conducción y hacerse al balón.	Se divide el terreno en 4 filas. En cada fila se irá conduciendo el balón de diferentes maneras: en zigzag, hacia atrás, a toques (si se cae se puede coger con la mano) y, finalmente, alternando los pies.					
	Características						
	Espacio: 45x20						
	Nº Jugs: 1						
	Tiempo: 8 minutos						
Otros:	Aspectos a incidir						
	Conducción correcta, no salirse de los límites, realizar el ejercicio con control y no al azar.						
Pausa: 4 minutos							
2	Objetivo	Descripción					
	Mejorar la coordinación, la conducción y la protección del balón.	Los jugadores se colocan dentro de un rectángulo, cada uno con un balón. Estos tendrán que desplazarse controlándolo y esquivando a sus compañeros. Además, tendrán que ir siguiendo las instrucciones de sus entrenadores para moverse, como por ejemplo hacer toques, pie derecho, izquierdo... A medida que pase el tiempo, el campo se hará más pequeño.					
	Características						
	Espacio: 30x45 al inicio.						
	Nº Jugs: 1						
	Tiempo: 8 minutos						
Otros:	Aspectos a incidir						
	Conducción correcta, protección del balón, coordinación, regirse a los límites del campo y movimiento constante.						
Pausa: 5 minutos							
3	Objetivo	Descripción					
	Mejorar la conducción, la protección del balón, la agilidad; comenzar acciones de ataque y defensa.	Se hacen tres filas. En cada una se encuentran una serie de aros en el suelo que tendrán que pasarlos alternando las piernas (dependiendo del lado del aro se usa un pie u otro). Tras haberlos superado, cogerán el balón y se encontrarán con otro jugador con el cual tendrán que realizar un 1 contra 1, con la finalidad de meter el balón en una portería hecha con chinos. Una vez terminada la actividad, este se colocará preparado para defender.					
	Características						
	Espacio: 30x45						
	Nº Jugs: 2						
	Tiempo: 10 minutos						
Otros:	Aspectos a incidir						
	Coordinar de los saltos y los pies, conducción del balón frente al adversario; defender la portería y aprender a jugar contra un adversario.						
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:	Tanda de penaltis.					
	Objetivo:	Terminar la sesión y mejorar la puntería.					



Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria	
FECHA	27-10-22	CAMPO	San Andrés	HORA	10:30	DURACIÓN	40'
							UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Movilidad articular, carrera continua y progresivos.					
	Objetivo:	Preparar y activar el organismo para el esfuerzo posterior.					
	Duración:	10-15'					
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL						
Pausa: 3'-5' (lo que se tarde en explicar y organizar)							
1	Objetivo	Descripción					
	Mejorar la Conducción	Grupos de 4, se ubican dos en cada cono. Un jugador sale del cono conduciendo hasta el otro cono y le cede el balón a su compañero. Este hará lo mismo.					
	Características						
	Espacio: 120 m2						
	Nº Jugs: 2	Aspectos a incidir					
	Tiempo: 5'/7'	Llevar el balón pegado al pie					
Otros. Aplicar variantes	Levantar la cabeza al frente						
Pausa: 3'-5' (lo que se tarde en explicar y organizar)							
2	Objetivo	Descripción					
	Mejorar la Conducción	Se divide el espacio en dos. El intercepto sobre la línea, trata de robar un balón, a voz de "ya" tratan de pasar por el medio sin que este les robe el balón					
	Evitar choque						
	Características						
	Espacio: 20mx32m-->30x32	Aspectos a incidir					
	Nº Jugs: 15	Llevar el balón pegado al pie					
Tiempo: 7'/10'	Evitar choque con otros individuos						
Otros. Aplicar variantes							
Pausa: 3'-5' (lo que se tarde en explicar y organizar)							
3	Objetivo	Descripción					
	Mejorar la Conducción	Por parejas. Se realiza un duelo individual en el que el atacante intentará cruzar un balón por encima de la portería conduciendo y el defensor lo impedirá.					
	Superar un contrario en 1 vs 1						
	Características						
	Espacio: 50m2	Aspectos a incidir					
	Nº Jugs: 2	No tardar mucho en el ataque					
Tiempo: 10'/13'	Tomar decisión rápidamente						
Otros. Aplicar variantes							
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:	Estiramientos pasivos de la musculatura principalmente implicada					
	Objetivo:	Recuperar el estado de calma anterior al ejercicio y liberar tensiones					
	Duración:	5-10'					
Material a necesitar	Chinos, petos, y un por balón por jugador						



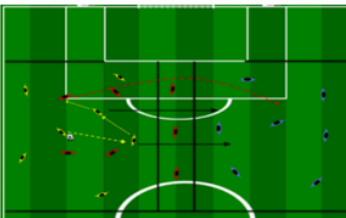


Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria		
FECHA A3:	18-10-22	CAMPO	San Andrés	HORA	10:30	DURACIÓN	30 minutos	UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	El calentamiento consiste en pases entre parejas uno frente al otro.						
	Objetivo:	Calentar la zona que se usa en el golpeo del balón.						
	Duración:	4 minutos.						
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL							
Pausa: 1-2 minutos para explicar el siguiente ejercicio								
1	Objetivo	Descripción						
		La mejora de la conducción y el control del balón. El jugador realizará una conducción en diagonal hasta llegar a un chino que se colocará a 5 metros de distancia, al llegar el jugador tendrá que realizar un giro de 180 grados y volver al principio.						
	Características							
	Espacio:	Campo de fútbol 7						
	Nº Jugs:	2 realizando la acción						
	Tiempo:	Alrededor de 5 minutos						
Otros:	Aspectos a incidir Manejo de balón							
Pausa: 1-2 minutos para explicar el siguiente ejercicio								
2	Objetivo	Descripción						
		La mejora de la conducción y el golpeo de balón. El jugador realizará una conducción de balón (2m) y completará con su compañero una pared para proximately disparar a portería.						
	Características							
	Espacio:	campo de fútbol 7						
	Nº Jugs:	3 jugadores + portero						
	Tiempo:	alrededor de 5 minutos						
Otros:	Aspectos a incidir Compañerismo, golpeo de balón, conducción, precisión de pase.							
Pausa: 1-2 minutos para explicar el siguiente ejercicio								
3	Objetivo	Descripción						
		Mejorar el ataque en superioridad y la defensa en inferioridad. Realizaremos un ataque con 2 jugadores con el objetivo de marcar gol con la condición de que los dos atacantes toquen el balón y el defensor tendrá que evitar que metan gol.						
	Características							
	Espacio:	Medio campo fútbol 7						
	Nº Jugs:	3 jugadores + portero						
	Tiempo:	Alrededor de 5 minutos						
Otros:	Aspectos a incidir Trabajo de superioridad e inferioridad, Finalización							
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:	Estiraremos todos los músculos implicados en la sesión						
	Objetivo:	relajación tras realizar el entrenamiento y evitar lesiones						
	Duración:	4 minutos						
Material a necesitar	Para la sesión se necesitarán balones y chinos.							



Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria	
FECHA	10-11-22	CAMPO	SAN ANDRÉS	HORA	13:00	DURACIÓN	30 min
							UVa
CALENTAMIENTO	<u>Ejercicio:</u>	Carrera continua y mov. articular en 2 filas guiada por el entrenador.					
	<u>Objetivo:</u>	Aumentar gradualmente temp. corporal, pulsaciones.					
	<u>Duración:</u>	5 minutos.					
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL (ESTRUCTURACIÓN)						
Pausa: 2 min							
1	Objetivo	Descripción					
	Repliegue tras pérdida						
	Características	Aspectos a incidir					
	Espacio: Medio campo F11	Rápida presión tras pérdida y finalizar rápidamente.					
	Nº Jugs: 6						
	Tiempo: 5 min						
Otros:							
Pausa: 2 min							
2	Objetivo	Descripción					
	Presión tras pérdida y cambio de orientación						
	Características	Aspectos a incidir					
	Espacio: 40x20 m	Atraer en una zona para sacar a la otra y transiciones ataque-defensa.					
	Nº Jugs: 18						
	Tiempo: 6 mins						
Otros:							
Pausa: 2 min							
3	Objetivo	Descripción					
	Presión tras pérdida y cambio de orientación						
	Características	Aspectos a incidir					
	Espacio: 1/2 campo 11	Atraer para superar y transiciones ataque-defensa.					
	Nº Jugs: 20						
	Tiempo: 6 mins						
Otros:							
VUELTA A LA CALMA	<u>Ejercicio:</u>	Estiramientos en círculo con el entrenador en medio guiando					
	<u>Objetivo:</u>	Bajar pulsaciones y volver a los estados fisiológicos basales progresivamente					
	<u>Duración:</u>	2 min					
Material a necesitar	Chinos, miniporterías (o conos con picas) y petos.						



Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria		
FECHA	10-11-22	CAMPO	San Andrés	HORA	13:00	DURACIÓN	40 minutos	UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Movilidad articular.						
	Objetivo:	Aumentar la temperatura corporal y prevenir lesiones.						
	Duración:	5 minutos.						
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL							
Pausa:								
1	Objetivo	Descripción						
	Mejorar la capacidad asociativa y la profundidad en fase de finalización	Dividimos 2 grupos. Cada grupo tendrá 4 postas (Lateral, DC/MP, Extremo y MC). El balón parte siempre de lateral para combinar con Extremo que saca de sitio a su lateral y genera un espacio, el cual nuestro Lateral debe aprovechar. MC desplaza profunda para lateral que llega a centro a línea de fondo.						
	Características							
	Espacio: >50m2							
	Nº Jugs: 20 jugadores aprox	Aspectos a incidir						
Tiempo: 10 minutos.	No recibir en estático/pases tensos y temporizar en zona de remate							
Otros:								
Pausa:								
2	Objetivo	Descripción						
	Mejorar la fase defensiva en las segundas jugadas e inferioridad	2 grupos (Atacantes/defensas). Se realiza un ataque defensa en inferioridad por parte de los defensas. Se disputa un primer balón que los defensas deben despejar y a partir de esa segunda jugada se realiza un ataque 4 vs 3						
	Características							
	Espacio: 50-60 m2							
	Nº Jugs: 20 jugadores aprox	Aspectos a incidir						
Tiempo: 10 minutos.	Cerrar espacios interiores/ progresar mediante desmarques							
Otros:								
Pausa:								
3	Objetivo	Descripción						
	Incentivar el pressing en inferioridad numérica	Dividimos 3 equipos y 3 subespacios. Un equipo posesor deberá mantener el balón y dar 5 toques antes de que el rival (en inferioridad) se lo robe. Si lo logrará deberá buscar amplitud y conectar con el equipo del campo contrario. Si lo pierde deberá en inferioridad ir al otro campo a robarlo						
	Características							
	Espacio: <50 m2							
	Nº Jugs: 20 jugadores aprox	Aspectos a incidir						
Tiempo: 10 minutos.	Combinar de forma rápida y a poder ser siempre de cara							
Otros:								
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:	Estiramientos.						
	Objetivo:	Bajar pulsaciones y relajar los músculos.						
	Duración:	5 minutos.						
Material a necesitar	Conos/chinos, petos de 3 colores y balones.							



Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria		
FECHA	27-10-22	CAMPO	San Andres	HORA	13:00	DURACIÓN	40 minutos	UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Movilidad articular y cambios de ritmo con balón en espacio delimitado (individual)						
	Duración:	7 minutos						
	Pausas:							
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL							
T A R E A 1	Objetivo		Descripción					
	Mejorar coordinación defensiva		Se realizarán dos filas y uno de nosotros lanzará un balón y se realizará un 3 VS 2 a finalizar en portería pequeña, se competirá por equipos. Dichos equipos se les dará el rol de atacante o defensor, es decir tendrán el rol establecido antes de comenzar el ejercicio. Cada vez que se consiga meter un gol contará un punto para el equipo atacante y en caso de que la defensa corte o robe balón contará un punto para la defensa. El equipo que obtenga mas puntos ganara					
	Características		Aspectos a incidir					
	Espacio: 20 x 15							
	Nº Jugs: 5 jugadores		La defensa tenga una buena colocación y que el ataque aproveche al maximo sus posibilidades de hacer gol					
	Tiempo: 10 minutos							
Otros:								
T A R E A 2	Objetivo		Descripción					
	Mejorar la vasculación defensiva		Se realara una simulación de contraataque, sera un 5:3. En esa simulación de contraataque se hara hincapié en la regla del fuera de juego y en que el equipo que ataque tendra que realizar un cambio de orientación.					
	Características		Aspectos a incidir					
	Espacio: 45 x 60							
	Nº Jugs: 8 jugadores		Regla del fuera de juego y cambio de orientación					
	Tiempo: 10 minutos							
Otros:								
T A R E A 3	Objetivo		Descripción					
	Mejorar vasculación defensiva		Se realizara una posesión de 3 equipos. Se limitara una zona de posesión el la cual dos equipos disputaran la pelota, aunque el equipo que ataque (es el equipo que tiene la posesión del balón) tendra al equipo restante fuera de dicha zona otro equipo que actuaran como comodines. Dos juagdores de dicho equipo de comodines se colocaran abiertos en las bandas, ya que una vez que uno de los equipos de dentro relaize 10 pases dentro de la zona de posesión realizaran un contratataque de 8 jugadores (6 del equipo atacante y dos comodines) contra 4 del equipo defensor. El contraataque tiene que ser realizando un pase a la banda al comodin que mejor le venga al equipo atacante y esed comodin tendra que centrala, el comodin restarante actuara como un atacante mas acudiendo al remate. Una vez re4alizado el ataque se rotara, el equipo que ha atacado pasara a ser comodin y el equipo de que estaba de comodines entrara a disputar el balon a la zona de posesión. Si se consigue rematar el equipo atacante conseguira un punto y en caso de despejar el balon lo conseguira el equipo defensor.					
	Características		Aspectos a incidir					
	Espacio: 45 x 60							
	Nº Jugs: 18 jugadores		Que la defensa tenga un repliegue rapido y que el ataque se tenga que realizar centrando el balón					
	Tiempo: 10 minutos							
Otros:								