



Universidad de Valladolid

educación  
SORIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN | Campus Duques de Soria

---

# DOSSIER DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

## PROYECTO INNOVACIÓN DOCENTE

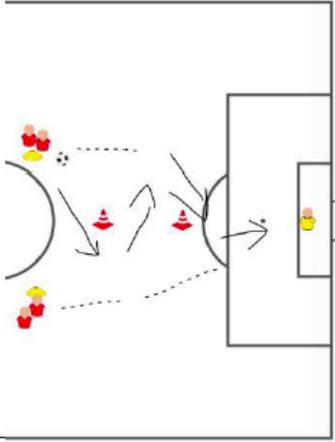
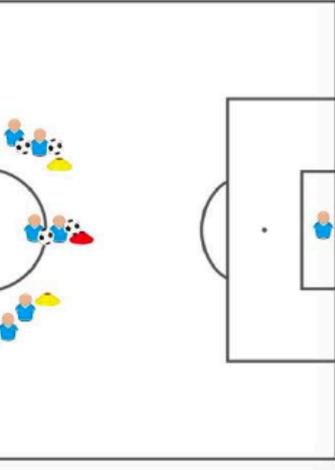
Análisis de las tareas de  
entrenamiento. Innovación y nuevas  
tendencias en el fútbol formativo

Dr. Daniel Castillo Alvira

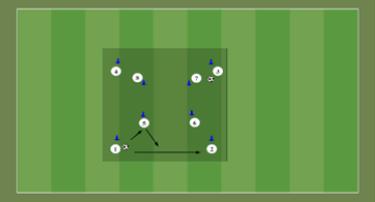
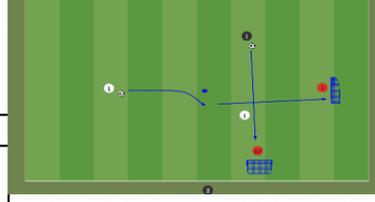
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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						
<b>Pausa: 2'</b>							
1	<b>Objetivo</b>	Superar a los rivales mediante paredes para poder finalizar					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio:</b>	30x20 medio campo de F7					
	<b>Nº Jugs:</b>	2 + portero					
	<b>Tiempo:</b>	10'			<b>Aspectos a incidir</b>		
	<b>Otros:</b>	Buscamos incidir en dar velocidad a las acciones. Fijar/acercarse al cono que actua como rival para realizar la pared.					
<b>Pausa: 2'</b>							
2	<b>Objetivo</b>	Mejorar la finalización en el 1vs1 y la transición ataque-defensa en inferioridad.					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio:</b>	30x20 medio campo de F7					
	<b>Nº Jugs:</b>	3 + portero					
	<b>Tiempo:</b>	12'			<b>Aspectos a incidir</b>		
	<b>Otros:</b>	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.					
<b>Pausa: 2'</b>							
3	<b>Objetivo</b>	Ocupar bien los espacios dibujando líneas de pase					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio:</b>	8x8m					
	<b>Nº Jugs:</b>	6 + 4 comodines					
	<b>Tiempo:</b>	12'			<b>Aspectos a incidir</b>		
	<b>Otros:</b>	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.					
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					

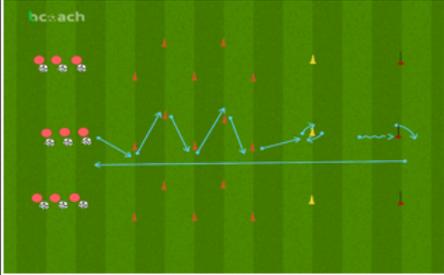
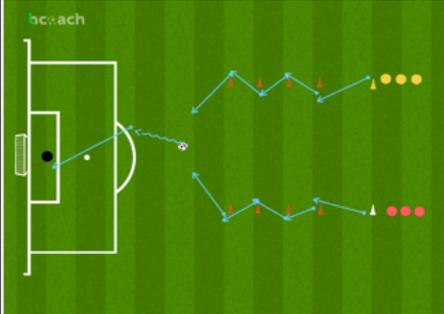
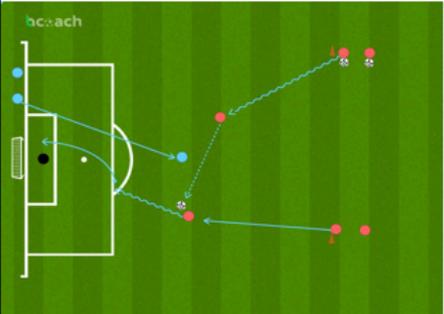


Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria		
FECHA	27-10-22	CAMPO	san andres	HORA	10:30	DURACIÓN	30	UVa
CALENTAMIENTO		Ejercicio:						
		Objetivo:						
		Duración:						
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL							
<b>Pausa:</b>								
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	Mejorar la 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.						
	<b>Características</b>	<b>Aspectos a incidir</b>						
	<b>Espacio:</b> 15x15	Centramos en la buena precisión en los pases						
	<b>Nº Jugs:</b> 16							
<b>Tiempo:</b> 8 minutos			<b>Pausa:</b> 2 minutos					
<b>Otros:</b>								
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	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.						
	<b>Características</b>	<b>Aspectos a incidir</b>						
	<b>Espacio:</b> 55x35	Tener énfasis en la defensa						
	<b>Nº Jugs:</b> 16							
<b>Tiempo:</b> 8 minutos			<b>Pausa:</b> 2 minutos					
<b>Otros:</b>								
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	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						
	<b>Características</b>	<b>Aspectos a incidir</b>						
	<b>Espacio:</b> 55x35	Cambiar la mentalidad ataque defensa						
	<b>Nº Jugs:</b> 16							
<b>Tiempo:</b> 8 minutos								
<b>Otros:</b>								
VUELTA A LA CALMA		Ejercicio:						
		Objetivo:						
		Duración:						
Material a necesitar	Conos, balones, porterias, 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				
<b>Pausa: 3 minutos</b>					
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>			
	<b>Mantenimiento de balón con transición ataque-defensa</b>	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			
	<b>Características</b>				
	<b>Espacio: 10x30 m2</b>				
	<b>Nº Jugs: 18</b>	<b>Aspectos a incidir</b>			
	<b>Tiempo: 2 series de 4 minutos</b>	Tras la pérdida de balón, pressing rápido.			
	<b>Otros:</b>				
<b>Pausa: 3 minutos</b>					
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>			
	<b>Se busca tras realizar un ataque una transición defensiva.</b>	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.			
	<b>Características</b>				
	<b>Espacio: medio campo</b>				
	<b>Nº Jugs: 6</b>	<b>Aspectos a incidir</b>			
	<b>Tiempo: 2 series de 3 minutos</b>	Al finalizar la jugada, el jugador deberá salir rápidamente en conducción con el balón.			
	<b>Otros:</b>				
<b>Pausa: 2 minutos</b>					
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>			
	<b>Transición ataque-defensa en una situación de partido</b>	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.			
	<b>Características</b>				
	<b>Espacio: medio campo</b>				
	<b>Nº Jugs: 18</b>	<b>Aspectos a incidir</b>			
	<b>Tiempo: 2 series de 4 minutos con 3 minutos de</b>	Para que el gol valga todo el equipo deberá estar en campo rival.			
	<b>Otros:</b>				
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
<b>Uva</b>					
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Vueltas al campo y movilidad articular			
	Objetivo:	Activar el cuerpo para el entrenamiento			
	Duración:	10 minutos			
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL				
<b>Pausa: 4 min</b>					
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>			
	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.			
	<b>Características</b>				
	Espacio: Medio campo de fútbol				
	Nº Jugs: 3	<b>Aspectos a incidir</b>			
Tiempo: 7 minutos	Que lleven el balón pegado al pie y a una velocidad adecuada				
Otros:					
<b>Pausa: 5 minutos</b>					
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>			
	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.			
	<b>Características</b>				
	Espacio: Medio campo de fútbol				
	Nº Jugs: 3	<b>Aspectos a incidir</b>			
Tiempo: 10 minutos	salten ningún cono y que cuando cogan el balón no estén más de 10/15 segundos				
Otros:					
<b>Pausa: 4 min</b>					
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>			
	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			
	<b>Características</b>				
	Espacio: Medio campo de fútbol				
	Nº Jugs: 4	<b>Aspectos a incidir</b>			
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	<b>DESARROLLO PARTE PRINCIPAL</b>						
<b>Pausa: 5 minutos</b>							
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	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.					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 45x20</b>						
	<b>Nº Jugs: 1</b>	<b>Aspectos a incidir</b>					
	<b>Tiempo: 8 minutos</b>	Conducción correcta, no salirse de los límites, realizar el ejercicio con control y no al azar.					
<b>Otros:</b>							
<b>Pausa: 4 minutos</b>							
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	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.					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 30x45 al inicio.</b>						
	<b>Nº Jugs: 1</b>	<b>Aspectos a incidir</b>					
	<b>Tiempo: 8 minutos</b>	Conducción correcta, protección del balón, coordinación, regirse a los límites del campo y movimiento constante.					
<b>Otros:</b>							
<b>Pausa: 5 minutos</b>							
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	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.					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 30x45</b>						
	<b>Nº Jugs: 2</b>	<b>Aspectos a incidir</b>					
	<b>Tiempo: 10 minutos</b>	Coordinar de los saltos y los pies, conducción del balón frente al adversario; defender la portería y aprender a jugar contra un adversario.					
<b>Otros:</b>							
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:	Tanda de penaltis.					
	Objetivo:	Terminar la sesión y mejorar la puntería.					

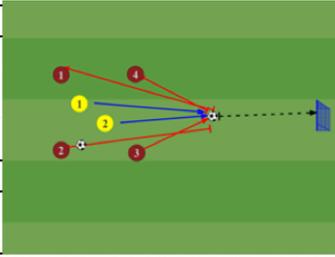
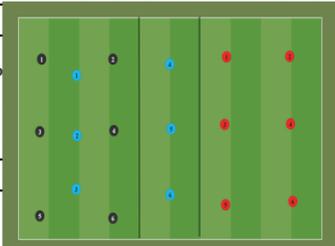


Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria	
FECHA	27-10-22	CAMPO	San Andrés	HORA	10:30	DURACIÓN	40'
							UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Movilidad articular, carrera continua y progresivos.					
	Objetivo:	Preparar y activar el organismo para el esfuerzo posterior.					
	Duración:	10-15'					
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL						
<b>Pausa: 3'-5' (lo que se tarde en explicar y organizar)</b>							
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	<b>Mejorar la Conducción</b>	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.					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 120 m2</b>						
	<b>Nº Jugs: 2</b>	<b>Aspectos a incidir</b>					
	<b>Tiempo: 5'/7'</b>	Llevar el balón pegado al pie					
<b>Otros. Aplicar variantes</b>	Levantar la cabeza al frente						
<b>Pausa: 3'-5' (lo que se tarde en explicar y organizar)</b>							
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	<b>Mejorar la Conducción</b>	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					
	<b>Evitar choque</b>						
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 20mx32m--&gt;30x32</b>						
	<b>Nº Jugs: 15</b>	<b>Aspectos a incidir</b>					
<b>Tiempo: 7'/10'</b>	Llevar el balón pegado al pie						
<b>Otros. Aplicar variantes</b>	Evitar choque con otros individuos						
<b>Pausa: 3'-5' (lo que se tarde en explicar y organizar)</b>							
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	<b>Mejorar la Conducción</b>	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.					
	<b>Superar un contrario en 1 vs 1</b>						
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 50m2</b>						
	<b>Nº Jugs: 2</b>	<b>Aspectos a incidir</b>					
<b>Tiempo: 10'/13'</b>	No tardar mucho en el ataque						
<b>Otros. Aplicar variantes</b>	Tomar decisión rápidamente						
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	<b>UVa</b>
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							
<b>Pausa: 1-2 minutos para explicar el siguiente ejercicio</b>								
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
		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.						
	<b>Características</b>							
	<b>Espacio:</b> Campo de fútbol 7							
	<b>Nº Jugs:</b> 2 realizando la acción	<b>Aspectos a incidir</b>						
	<b>Tiempo:</b> Alrededor de 5 minutos	Manejo de balón						
<b>Otros:</b>								
<b>Pausa: 1-2 minutos para explicar el siguiente ejercicio</b>								
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
		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 proxímanamente disparar a portería.						
	<b>Características</b>							
	<b>Espacio:</b> campo de fútbol 7							
	<b>Nº Jugs:</b> 3 jugadores + portero	<b>Aspectos a incidir</b>						
	<b>Tiempo:</b> alrededor de 5 minutos	Compañerismo, golpeo de balón, conducción, precisión de pase.						
<b>Otros:</b>								
<b>Pausa: 1-2 minutos para explicar el siguiente ejercicio</b>								
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
		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.						
	<b>Características</b>							
	<b>Espacio:</b> Medio campo fútbol 7							
	<b>Nº Jugs:</b> 3 jugadores + portero	<b>Aspectos a incidir</b>						
	<b>Tiempo:</b> Alrededor de 5 minutos	Trabajo de superioridad e inferioridad, Finalización						
<b>Otros:</b>								
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
<b>CALENTAMIENTO</b>	<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.					
<b>TAREA</b>	<b>DESARROLLO PARTE PRINCIPAL (ESTRUCTURACIÓN)</b>						
<b>Pausa: 2 min</b>							
<b>1</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	Repliegue tras pérdida	Se realiza un rondo, 4 por fuera y 2 por dentro. Cuando roben, los 2 jugadores deberán esprintar hacia otro balón, teniendo que marcar gol. Los otros 4 jugadores deberán repliegarse rápidamente a defender.					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: Medio campo F11</b>						
	<b>Nº Jugs: 6</b>						
	<b>Tiempo: 5 min</b>						
<b>Otros:</b>							
		<b>Aspectos a incidir</b>					
		Rápida presión tras pérdida y finalizar rápidamente.					
<b>Pausa: 2 min</b>							
<b>2</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	Presión tras pérdida y cambio de orientación	Se formarán 3 equipos de 6 jugadores y 2 cuadrados separados por una zona intermedia. Los 2 equipos colocados en los cuadrados tienen el objetivo de realizar 6 pases y pasar el balón al otro cuadrado. Del equipo situado en la zona					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 40x20 m</b>						
	<b>Nº Jugs: 18</b>						
	<b>Tiempo: 6 mins</b>						
<b>Otros:</b>							
		<b>Aspectos a incidir</b>				que se lores	
		Atraer en una zona para sacar a la otra y transiciones ataque-defensa.					
<b>Pausa: 2 min</b>							
<b>3</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>					
	Presión tras pérdida y cambio de orientación	6 jugadores atacan y 4 jugadores defienden, tras robo de los cuatro tienen el objetivo de pasar la línea del medio campo y los otros 6 de evitarlo					
	<b>Características</b>						
	<b>Espacio: 1/2 campo 11</b>						
	<b>Nº Jugs: 20</b>						
	<b>Tiempo: 6 mins</b>						
<b>Otros:</b>							
		<b>Aspectos a incidir</b>					
		Atraer para superar y transiciones ataque-defensa.					
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<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					
<b>Material a necesitar</b>	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							
<b>Pausa:</b>								
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	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.						
	<b>Características</b>	<b>Aspectos a incidir</b>						
	Espacio: >50m2	No recibir en estático/pases tensos y temporizar en zona de remate						
	Nº Jugs: 20 jugadores aprox							
Tiempo: 10 minutos.								
Otros:								
<b>Pausa:</b>								
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	Mejorar la fase defensiva en las segundas jugadas e inferioridad	2 grupos (Atacantes/defensas). Se realiza un ataque defensivo 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						
	<b>Características</b>	<b>Aspectos a incidir</b>						
	Espacio: 50-60 m2	Cerrar espacios interiores/ progresar mediante desmarques						
	Nº Jugs: 20 jugadores aprox							
Tiempo: 10 minutos.								
Otros:								
<b>Pausa:</b>								
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	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						
	<b>Características</b>	<b>Aspectos a incidir</b>						
	Espacio: <50 m2	Combinar de forma rápida y a poder ser siempre de cara						
	Nº Jugs: 20 jugadores aprox							
Tiempo: 10 minutos.								
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	<b>Objetivo</b>		<b>Descripción</b>					
	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					
	<b>Características</b>		<b>Aspectos a incidir</b>					
	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	<b>Objetivo</b>		<b>Descripción</b>					
	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.					
	<b>Características</b>		<b>Aspectos a incidir</b>					
	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	<b>Objetivo</b>		<b>Descripción</b>					
	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 atacantante conseguira un punto y en caso de despejar el balon lo conseguira el equipo defensor.					
	<b>Características</b>		<b>Aspectos a incidir</b>					
	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:								