

Planificación Cadete

Microciclo



Alonbalon



Resumen semanal

¿Qué vamos a trabajar?

Fases del juego

- Fase ofensiva
- Transición ofensiva
- Transición defensiva
- Fase defensiva

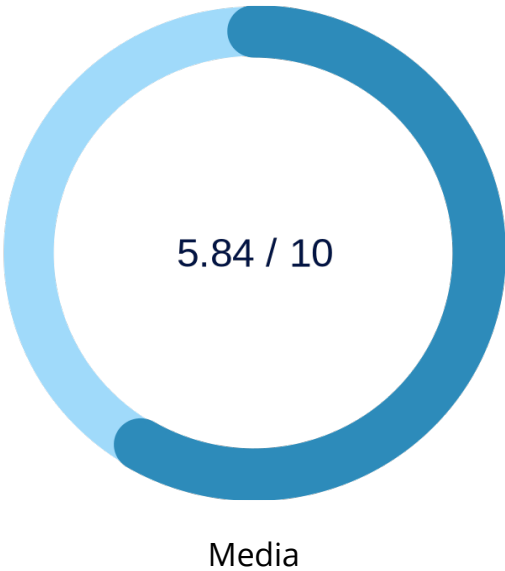
Contenidos

- Pase y circulación
- Controles orientados
- Regate
- Amplitud ofensiva
- Descargas
- Remate
- Centros al área
- Conducción
- Pases filtrados
- Tiro
- Cobertura de balón
- Desmarques
- Pared
- Tercer hombre
- Desmarque de ruptura
- Desdoblamientos
- Último pase
- Cambios de orientación
- Entrada
- Acoso
- Despejes - Perfiles
- Basculaciones
- Repliegue
- Cierre línea de pase
- Ayudas defensivas
- Anticipación
- Intercepción
- Cobertura
- Presión tras pérdida
- Temporización
- Vigilancias

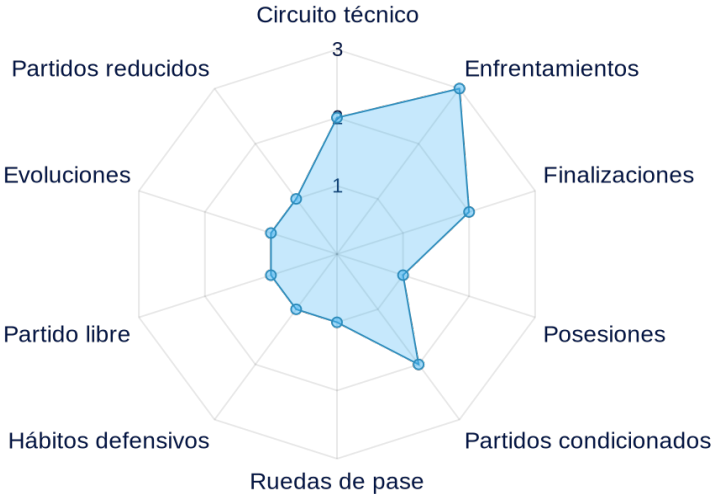
Objetivos

- Circular para progresar en el juego
- Centros al área y zonas de remate
- Organización defensiva
- Marcaje en área ante centros laterales
- Orientar la presión a zonas laterales
- Activación tras pérdida
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Evitar que el rival finalice
- Momentos de verticalidad
- Mejorar la finalización
- Potenciar el robo de balón y el cierre de opuestos
- Presión alta
- Potenciar el pase de seguridad
- Aspectos básicos de repliegue
- 2x1 en banda + centros laterales
- Juego directo y segunda jugada

Exigencia del microciclo

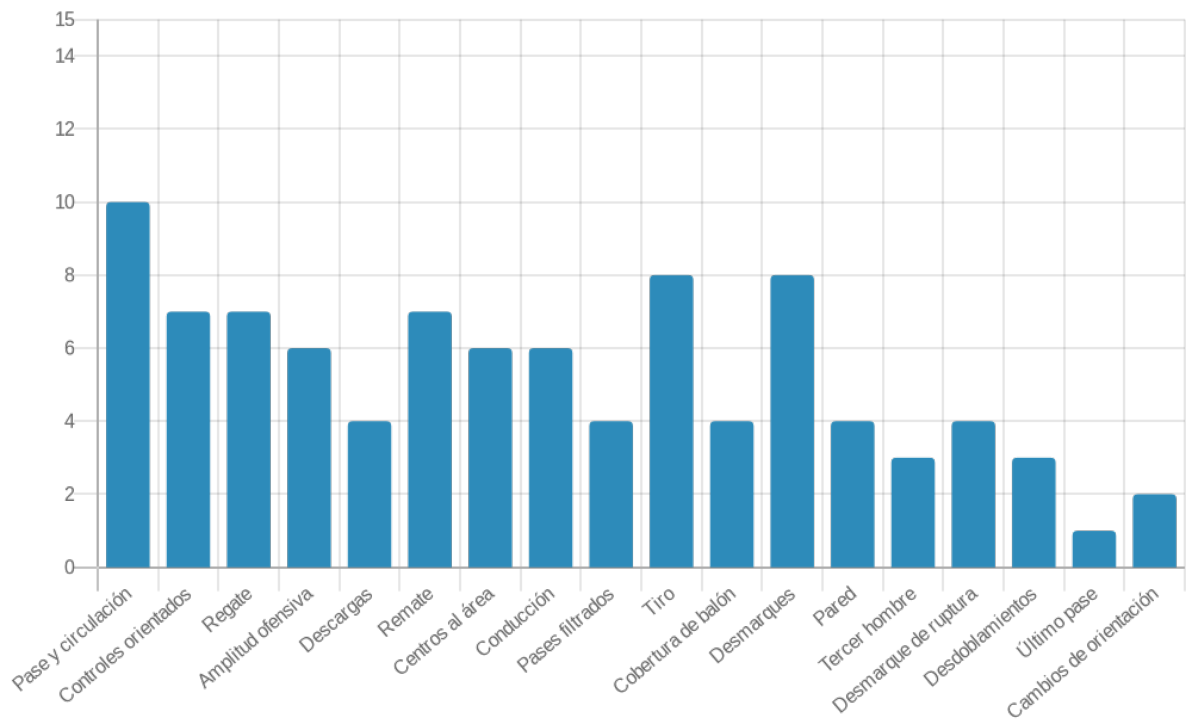


Tipos de tareas utilizadas

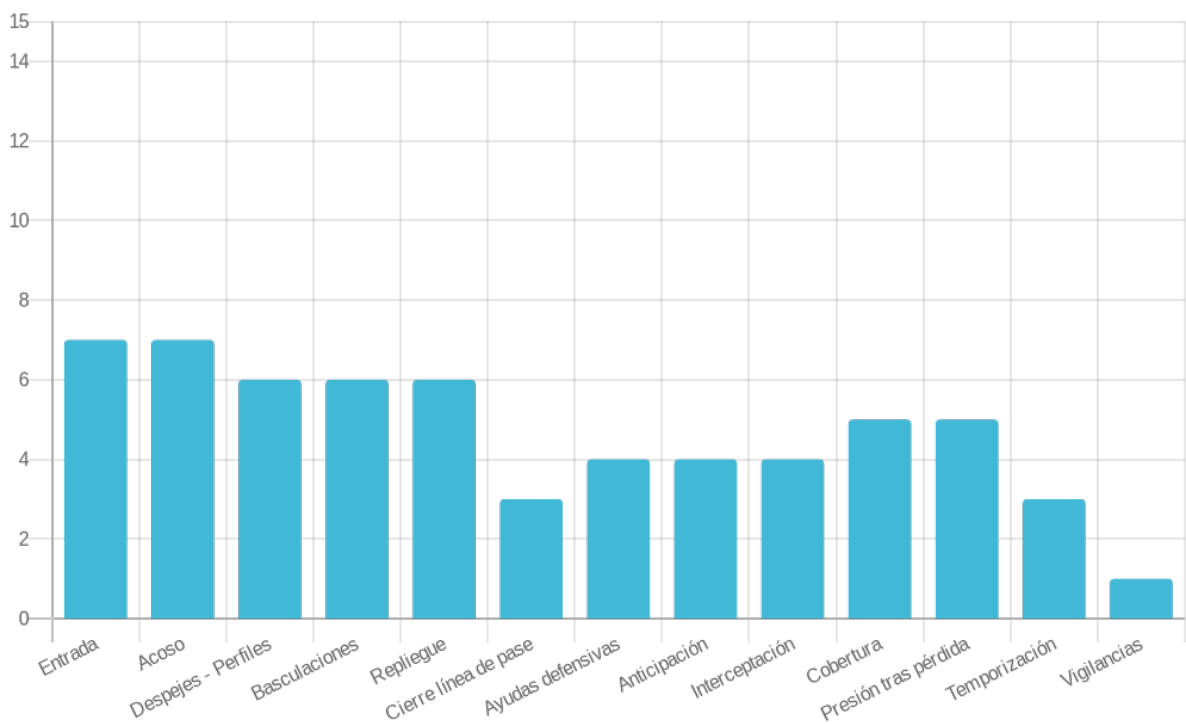


Resumen semanal

Contenidos ofensivos



Contenidos defensivos



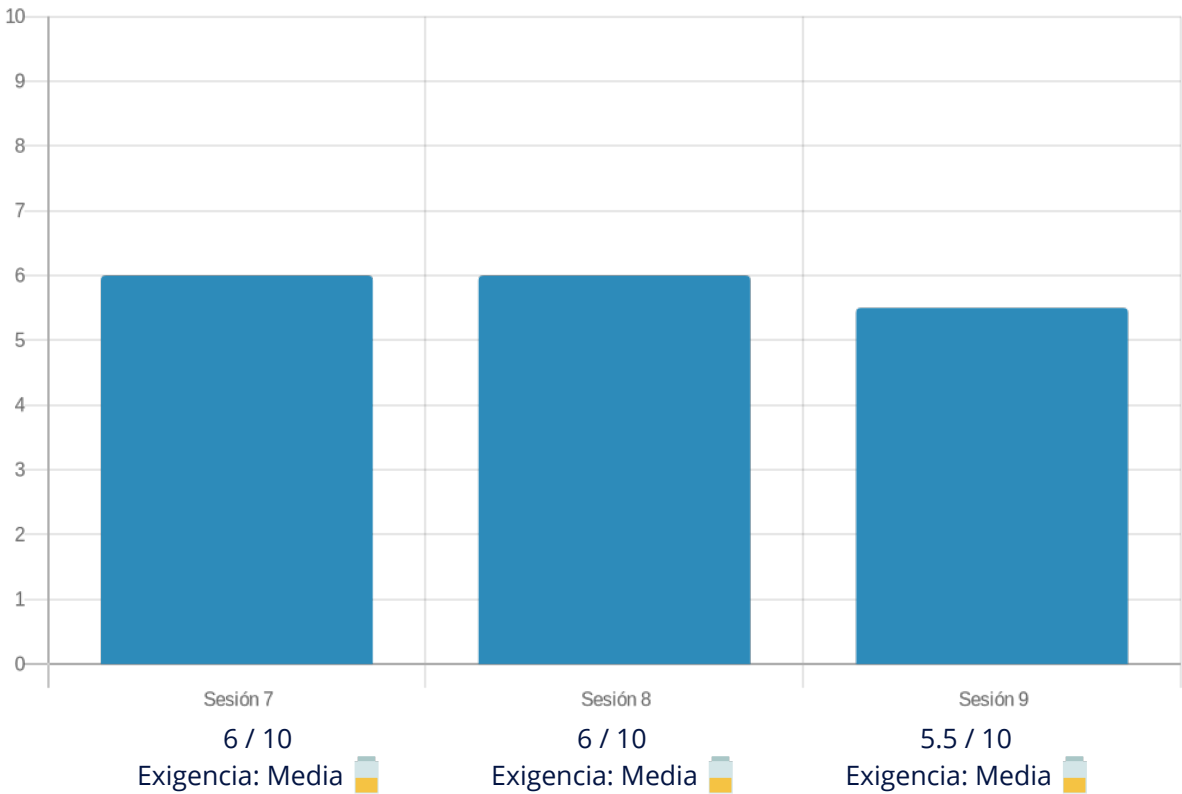


Resumen semanal

Tipos de tareas realizadas por sesión

Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9
Tarea 1 Circuito técnico Tarea 2 Enfrentamientos Finalizaciones Tarea 3 Posesiones Tarea 4 Partidos condicionados	Tarea 1 Ruedas de pase Tarea 2 Enfrentamientos Hábitos defensivos Tarea 3 Partidos condicionados Tarea 4 Partido libre	Tarea 1 Circuito técnico Tarea 2 Evoluciones Tarea 3 Enfrentamientos Finalizaciones Tarea 4 Partidos reducidos

Nivel de exigencia por sesión



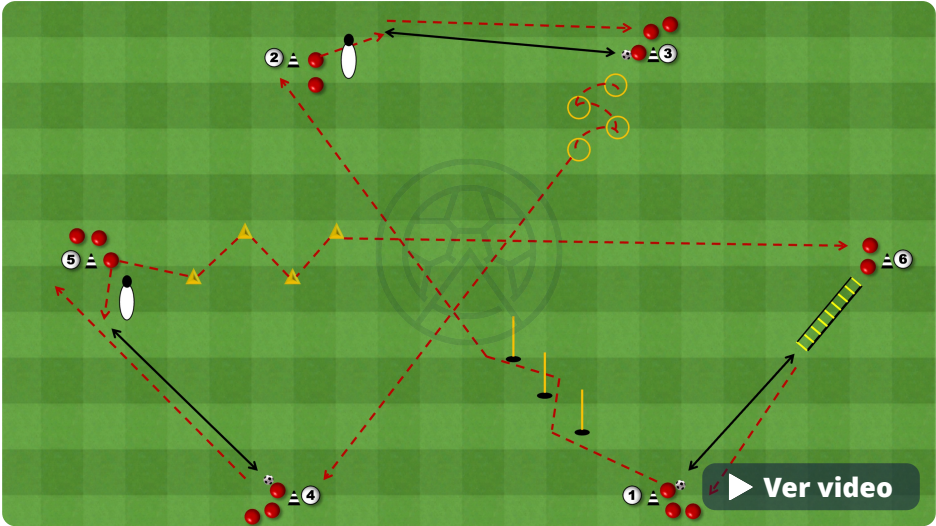
Sesión 7



Alonbalon

Sesión 7 - Tarea 1

Colocamos a los jugadores repartidos en las 6 postas que hay enumeradas para su rotación e iniciaremos con 3 balones a la vez en las postas números 1, 3 y 4. Siempre se trabajará los aspectos técnicos de control y pase de forma lineal. Tras ello realizar las postas que le corresponda como indica el gráfico.



Complejidad

Utilizar pierna no dominante.

Competitividad

Velocidad de ejecución = 1 punto.



Exigencia

6 / 10



Tiempo de trabajo

2x8'



Espacio de trabajo

25x30m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

Pase y circulación

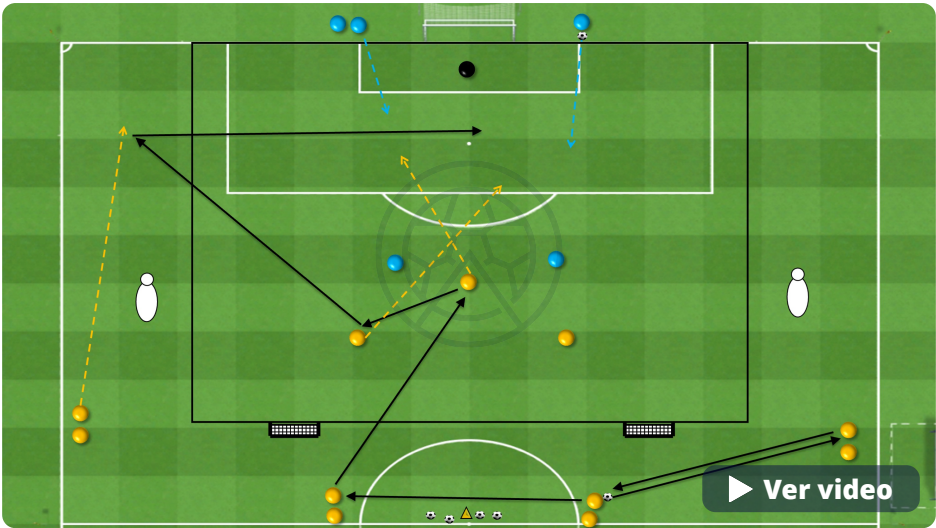
Controles orientados

Objetivos

Circular para progresar en el juego

Sesión 7 - Tarea 2

El equipo amarillo realiza una secuencia de pases libres para acabar en centro lateral + remate. El equipo azul tratará de defender el centro lateral. Posteriormente inicia el juego desde saque de meta en superioridad 4x3 con la intención de hacer gol en las miniporterías con un tiempo límite. Tras cada repetición volveremos a empezar. Cambiaremos roles en cada serie.



Complejidad

Jugadores azules podrán defender la secuencia de pases.

Competitividad

Ganará el equipo que haga más goles.



Exigencia

6 / 10



Tiempo de trabajo

3x6'



Espacio de trabajo

55x60m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

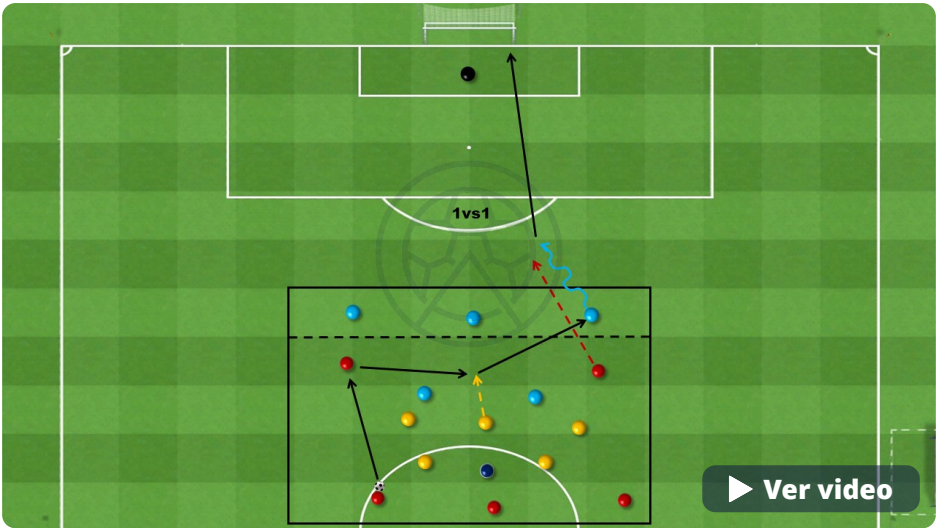
- Regate
- Amplitud ofensiva
- Descargas
- Remate
- Pase y circulación
- Centros al área
- Conducción
- Entrada
- Acoso
- Despejes - Perfiles
- Basculaciones
- Repliegue

Objetivos

- Circular para progresar en el juego
- Centros al área y zonas de remate
- Organización defensiva
- Marcaje en área ante centros laterales
- Orientar la presión a zonas laterales
- Activación tras pérdida
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Evitar que el rival finalice
- Momentos de verticalidad

Sesión 7 - Tarea 3

Equipo rojo: Poseedor dentro de la posesión y defensores en las transiciones (defiende el más cercano).
Equipo amarillo: Defienden en la posesión dentro y son pasadores para las transiciones de azules. Equipo azul: Comodín en la posesión por dentro y preparados para las transiciones una vez reciban el balón. Los azules en el espacio de transitar no participan en la posesión. Cada serie cambio de roles.



Complejidad

Limitación de toques (2 toques).

Competitividad

Gol en portería = 1 punto.



Exigencia

6 / 10



Tiempo de trabajo

3x5'



Espacio de trabajo

55x60m



Tiempo de descanso

1'

Contenidos

- Regate
- Pases filtrados
- Pase y circulación
- Tiro
- Cobertura de balón
- Conducción
- Desmarques
- Controles orientados
- Entrada
- Acoso
- Cierre línea de pase
- Ayudas defensivas
- Anticipación
- Repliegue
- Interceptación
- Cobertura
- Presión tras pérdida

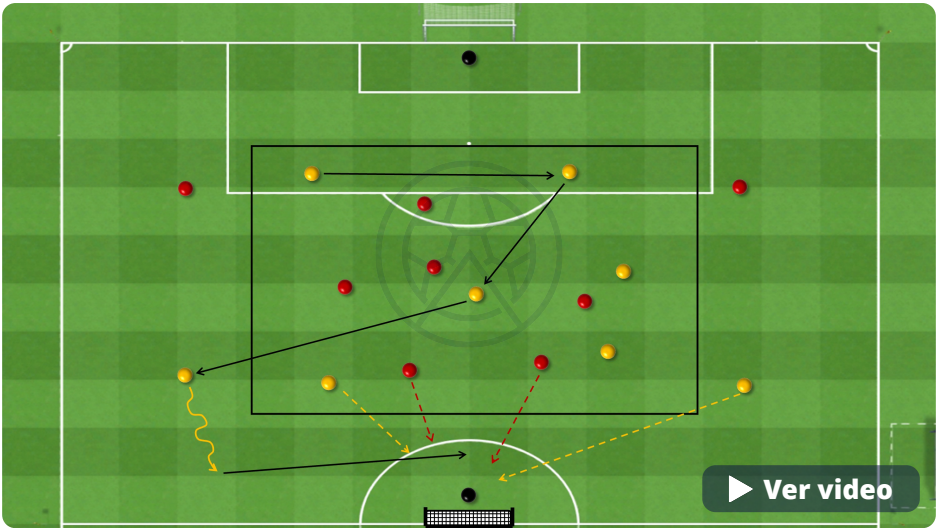
Objetivos

- Circular para progresar en el juego
- Mejorar la finalización
- Potenciar el robo de balon y el cierre de opuestos
- Organización defensiva
- Activación tras pérdida
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Presión alta
- Potenciar el pase de seguridad
- Momentos de verticalidad



Sesión 7 - Tarea 4

Ubicados como se ve en el gráfico. Jugaremos una posesión en el recuadro del centro y cada equipo atacará a una de las porterías. En el momento que uno de los dos equipos consiga dar un cierto número de pases conectará con uno de los jugadores de su equipo que se encuentran por fuera, para que éste realice una rápida conducción y centre el balón, tratando de hacer gol.



Complejidad

Limitaremos el número de toques por jugador dentro del recuadro.

Competitividad

Ganará el equipo que gane el partido tras las dos series.



Exigencia

6 / 10



Tiempo de trabajo

2x10'



Espacio de trabajo

55x60m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

- Remate
- Pared
- Pase y circulación
- Centros al área
- Conducción
- Desmarques
- Controles orientados
- Entrada
- Acoso
- Anticipación
- Despejes - Perfiles
- Repliegue
- Interceptación

Objetivos

- Circular para progresar en el juego
- Centros al área y zonas de remate
- Potenciar el robo de balón y el cierre de opuestos
- Marcaje en área ante centros laterales
- Aspectos básicos de repliegue
- Activación tras pérdida
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Potenciar el pase de seguridad
- Momentos de verticalidad

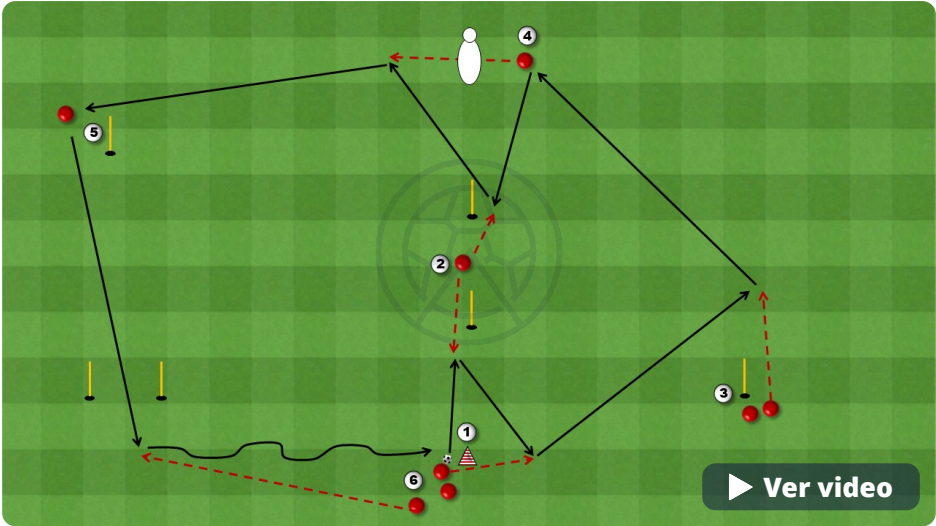
Sesión 8



Alonbalon

Sesión 8 - Tarea 1

Dividimos al equipo en dos grupos de 8 jugadores. Trabajo de rueda de pases: 1) Pared y pase al espacio. 2) Paredes. 3) Desmarque y pase al compañero. 4) Pared y pase. 5) Control orientado y pase entre picas. 6) Desmarque y conducción. Rotación marcada por números.



Complejidad

Movimientos libres / Añadir oposición / Un solo toque por jugador.

Competitividad

Movimientos libres y velocidad de ejecución = 1 punto.



Exigencia

4 / 10



Tiempo de trabajo

2x6'



Espacio de trabajo

20x20m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

Tercer hombre

Descargas

Desmarque de ruptura

Pared

Pase y circulación

Conducción

Desmarques

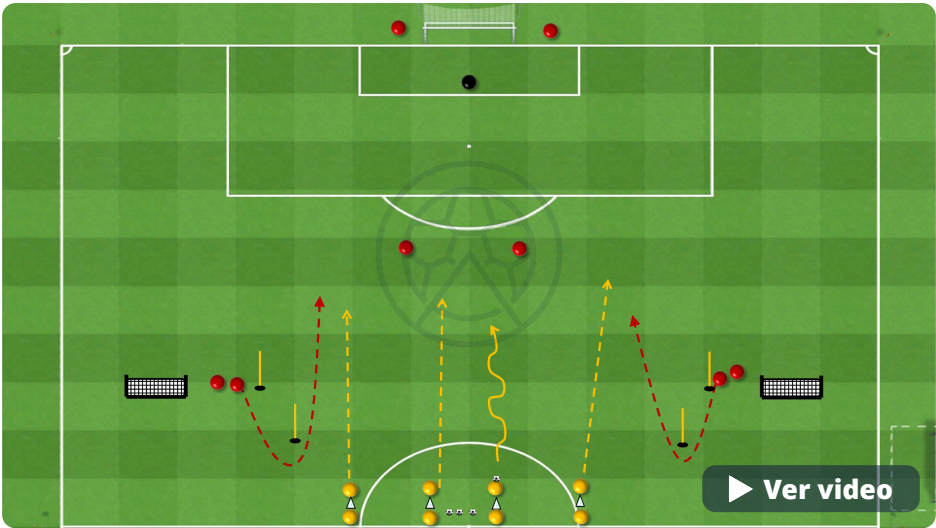
Controles orientados

Objetivos

Circular para progresar en el juego

Sesión 8 - Tarea 2

El equipo amarillo realiza ataque con la intención de hacer gol antes de que el equipo defensivo repliegue al completo. Los jugadores del equipo rojo de la zona central (defensas centrales) deberán realizar temporizaciones para que lleguen las ayudas de los 2 compañeros que salen en velocidad a las picas. En caso de robo pueden hacer gol en las miniporterías. Cambiaremos roles tras cada serie.



Complejidad

Obligatorio orientar el ataque a una zona.

Competitividad

Gol en portería = 1 punto / Gol en portería pequeña = 3 puntos.



Exigencia

6 / 10



Tiempo de trabajo

3x6'



Espacio de trabajo

55x60m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

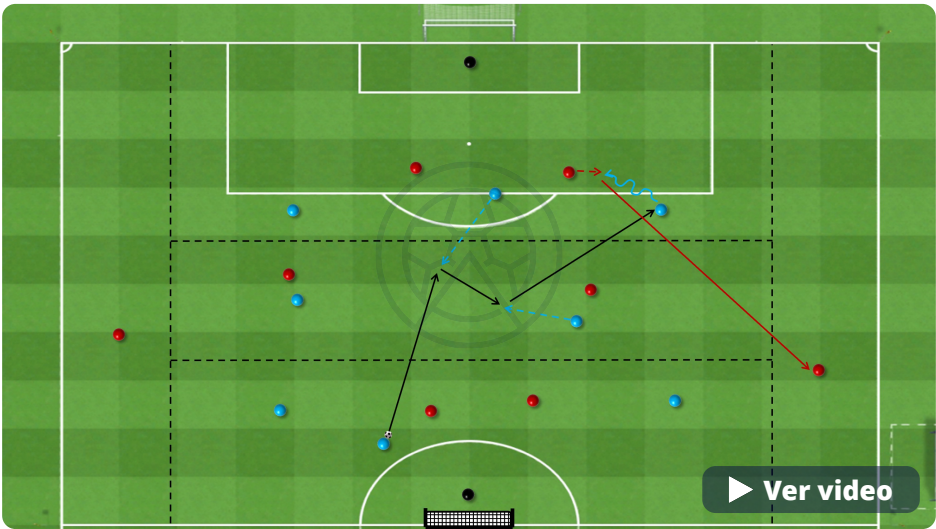
- Regate
- Amplitud ofensiva
- Desmarque de ruptura
- Tiro
- Desmarques
- Entrada
- Acoso
- Temporización
- Ayudas defensivas
- Basculaciones
- Presión tras pérdida

Objetivos

- Mejorar la finalización
- Organización defensiva
- Orientar la presión a zonas laterales
- Aspectos básicos de repliegue
- Activación tras pérdida
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Evitar que el rival finalice
- Momentos de verticalidad

Sesión 8 - Tarea 3

Se jugará un partido en el que el equipo azul tratará de progresar en el juego encontrando hombre libre en zona central. Zona donde podrá, siempre, acceder algún jugador de zona de finalización para crear superioridad. Jugadores rojos, por su parte, no podrán invadir otra zona que no sea la que tiene establecida. De esta forma siempre tendremos superioridad ofensiva en todas las zonas del campo. Si el equipo ofensivo consigue hacer gol realizando un tercer hombre (como se ve en la imagen) el gol valdrá doble. Si el equipo defensivo (rojo) consigue robar la pelota, tendrá que conectar con los jugadores extremos descolgados para hacer un ataque por banda más centro lateral. En zona de finalización podrán acceder todos los jugadores azules cuando se esté produciendo el ataque. Cambiaremos roles en cada serie.



Complejidad

Añadir un defensa más en zona media.

Competitividad

Ganará el equipo que gane el partido tras las dos series.



Exigencia

6 / 10



Tiempo de trabajo

2x8'



Espacio de trabajo

55x60m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

Tercer hombre

Regate

Amplitud ofensiva

Descargas

Pases filtrados

Remate

Pase y circulación

Tiro

Centros al área

Desmarques

Controles orientados

Cierre línea de pase

Despejes - Perfiles

Basculaciones

Cobertura

Presión tras pérdida

Objetivos

Circular para progresar en el juego

Centros al área y zonas de remate

Marcaje en área ante centros laterales

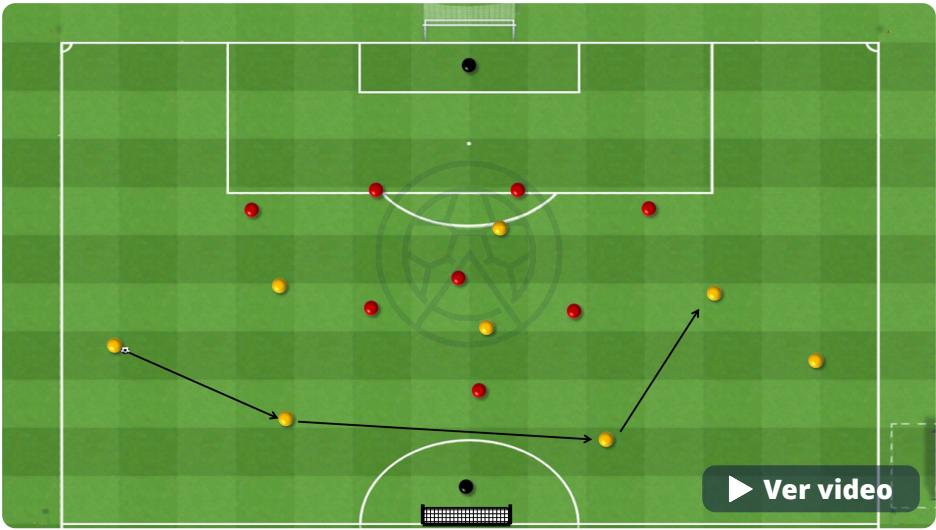
Activación tras pérdida

Evitar que el rival finalice

Momentos de verticalidad

Sesión 8 - Tarea 4

Se jugará un partido libre con dimensiones de medio campo de fútbol 11.



Complejidad

Limitar número de toques por jugador.

Competitividad

Ganará el equipo que gane el partido tras las dos series.



Exigencia
8 / 10



Tiempo de trabajo
2x8'



Espacio de trabajo
55x60m



Tiempo de descanso
2'

Contenidos

- Tercer hombre
- Regate
- Desdoblamientos
- Último pase
- Amplitud ofensiva
- Cambios de orientación
- Descargas
- Pases filtrados
- Desmarque de ruptura
- Remate
- Pared
- Pase y circulación
- Tiro
- Cobertura de balón
- Centros al área
- Conducción
- Desmarques
- Controles orientados
- Entrada
- Acoso
- Cierre línea de pase
- Temporización
- Ayudas defensivas
- Anticipación
- Despejes - Perfiles
- Basculaciones
- Repliegue
- Interceptación
- Cobertura
- Presión tras pérdida
- Vigilancias

Objetivos

- Circular para progresar en el juego
- Mejorar la finalización
- Potenciar el robo de balón y el cierre de opuestos
- Organización defensiva
- Orientar la presión a zonas laterales
- Aspectos básicos de repliegue
- Activación tras pérdida
- 2x1 en banda + centros laterales
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Presión alta
- Potenciar el pase de seguridad
- Evitar que el rival finalice
- Juego directo y segunda jugada
- Momentos de verticalidad

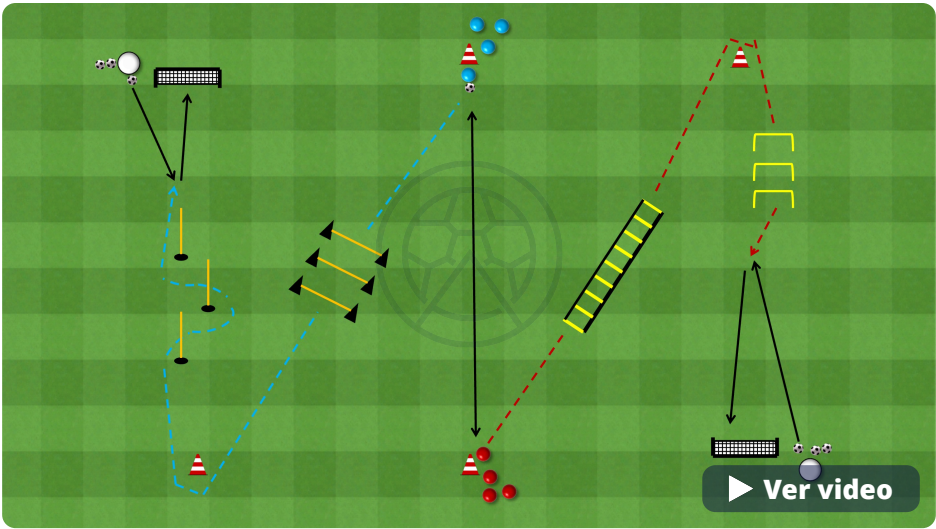
Sesión 9



Alonbalon

Sesión 9 - Tarea 1

Dividimos al equipo en dos grupos de 8 jugadores (cada grupo se ve escenificado en la imagen). Trabajamos un circuito técnico para mejorar el pase y la precisión en la finalización (de cabeza o con el pie) al primer toque desde diferentes alturas. La tarea consiste en realizar pases a los compañeros que se encuentran en frente para posteriormente realizar un trabajo de postas de fuerza y finalizar un balón introducido por el entrenador o preparador físico, volviendo al lugar de inicio.



Complejidad

Pases y finalizaciones con pierna no dominante.

Competitividad

Gol en portería pequeña = 1 punto.



Exigencia

6 / 10



Tiempo de trabajo

2x6'



Espacio de trabajo

12x24m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

Remate

Pase y circulación

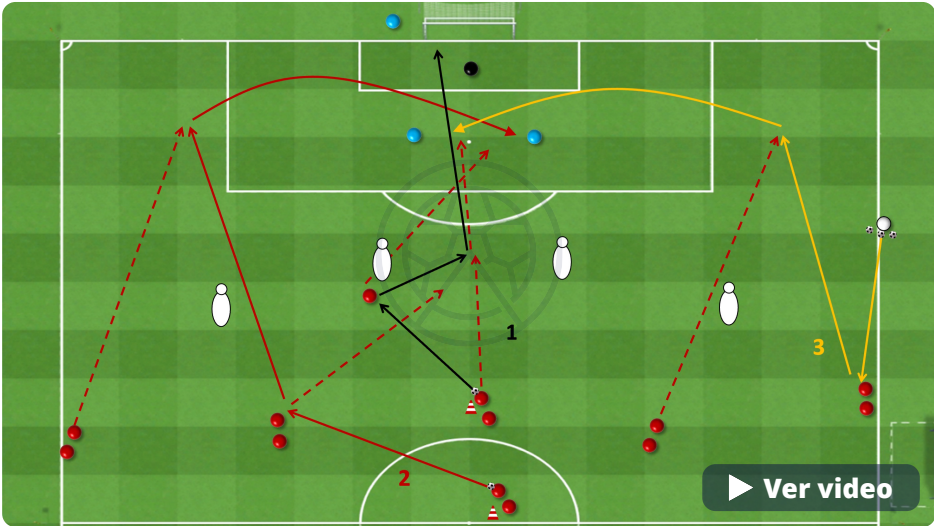
Tiro

Objetivos

Mejorar la finalización

Sesión 9 - Tarea 2

Ubicados como indica el gráfico. Hay 3 acciones consecutivas: Acción 1: Pared entre los delanteros + tiro. Acción 2: Pase de mediocentro al interior + control orientado + pase en profundidad al desmarque del extremo + centro y remate. Acción 3: Pase atrás del entrenador a extremo + pase en profundidad al desmarque del interior + centro y remate. Jugadores azules actuarán de defensas en centros laterales (preferiblemente jugadores centrales). Jugadores extremos intercambiarán posiciones con mediocentros ofensivos tras cada repetición, mientras que mediocentro defensivo intercambiará posiciones con delanteros.



Complejidad

Todas las acciones se realizarán al primer toque.

Competitividad

Gol = 1 punto.



Exigencia

4 / 10



Tiempo de trabajo

15'



Espacio de trabajo

55x60m



Tiempo de descanso

0'

Contenidos

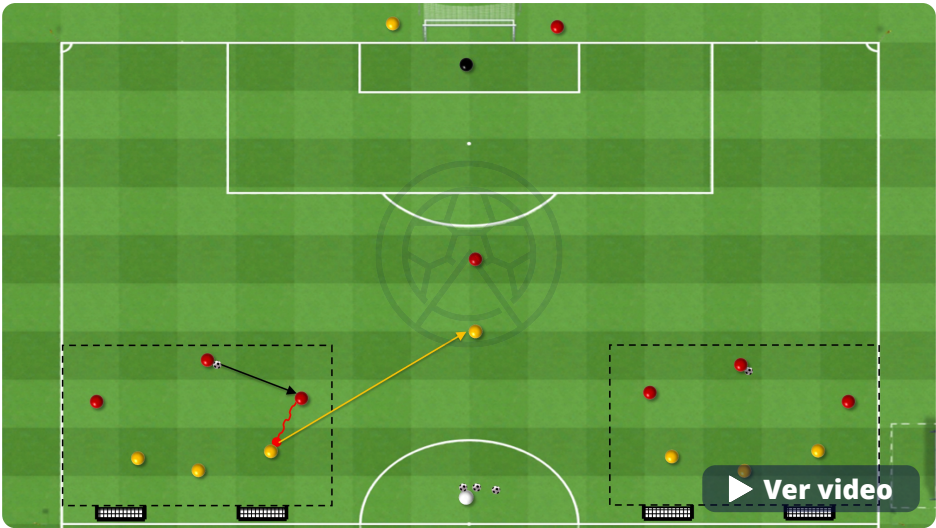
- Desdoblamientos
- Amplitud ofensiva
- Pases filtrados
- Desmarque de ruptura
- Remate
- Pared
- Pase y circulación
- Tiro
- Centros al área
- Desmarques
- Despejes - Perfiles

Objetivos

- Circular para progresar en el juego
- Mejorar la finalización
- Centros al área y zonas de remate
- Marcaje en área ante centros laterales
- Momentos de verticalidad

Sesión 9 - Tarea 3

Se inicia con un enfrentamiento en un espacio reducido donde el equipo ofensivo debe hacer gol en las porterías pequeñas. Si hacen gol, realizan contraataque con el balón que introduce el entrenador. Los jugadores amarillos por su parte tratarán de robar la pelota para conectar con el delantero y realizar un contraataque. Cambiaremos roles en la segunda serie.



Complejidad

Limitaremos el tiempo del enfrentamiento.

Competitividad

Ganará aquel equipo con más goles tras las dos series.



Exigencia

4 / 10



Tiempo de trabajo

2x8'



Espacio de trabajo

55x60m



Tiempo de descanso

2'

Contenidos

- Regate
- Tiro
- Cobertura de balón
- Entrada
- Acoso
- Temporización
- Ayudas defensivas
- Basculaciones
- Repliegue
- Cobertura

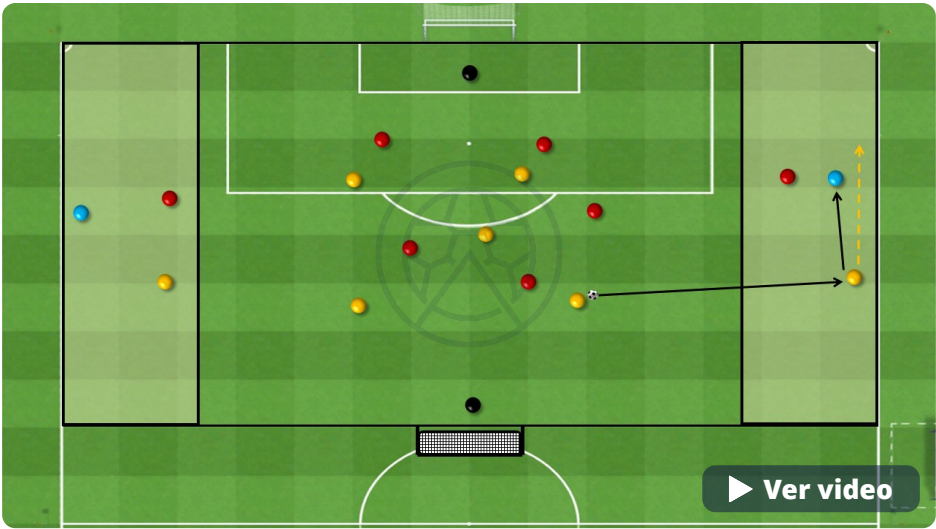
Objetivos

- Organización defensiva
- Aspectos básicos de repliegue
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Evitar que el rival finalice
- Momentos de verticalidad



Sesión 9 - Tarea 4

Partido reducido dividido en 3 espacios buscando centros y remates. El objetivo es progresar con la posibilidad de jugar por fuera con la ayuda de comodines exteriores y generar superioridad, si no podemos progresar por una zona, intentar buscar la zona contrario. Se puede también atacar por zona central, pero hay que dar un número de pases. El equipo defensivo tiene que robar el balón y defender centros laterales constantemente. En las zonas laterales sólo puede un jugador. Los comodines solo pueden jugar en su zona.



Complejidad

5 pases para progresar por dentro / Puede entrar un defensa más en la zona lateral.

Competitividad

Gol en portería = 1 punto / Gol tras centro y remate = 3 puntos.



Exigencia
8 / 10



Tiempo de trabajo
3x6'



Espacio de trabajo
55x60m



Tiempo de descanso
1'

Contenidos

- Regate
- Desdoblamientos
- Amplitud ofensiva
- Cambios de orientación
- Remate
- Pase y circulación
- Tiro
- Cobertura de balón
- Centros al área
- Conducción
- Desmarques
- Controles orientados
- Entrada
- Acoso
- Anticipación
- Despejes - Perfiles
- Basculaciones
- Repliegue
- Interceptación
- Cobertura
- Presión tras pérdida

Objetivos

- Circular para progresar en el juego
- Mejorar la finalización
- Centros al área y zonas de remate
- Potenciar el robo de balón y el cierre de opuestos
- Organización defensiva
- Marcaje en área ante centros laterales
- Activación tras pérdida
- 2x1 en banda + centros laterales
- Potenciar el contraataque individual y colectivo
- Presión alta
- Evitar que el rival finalice
- Momentos de verticalidad