

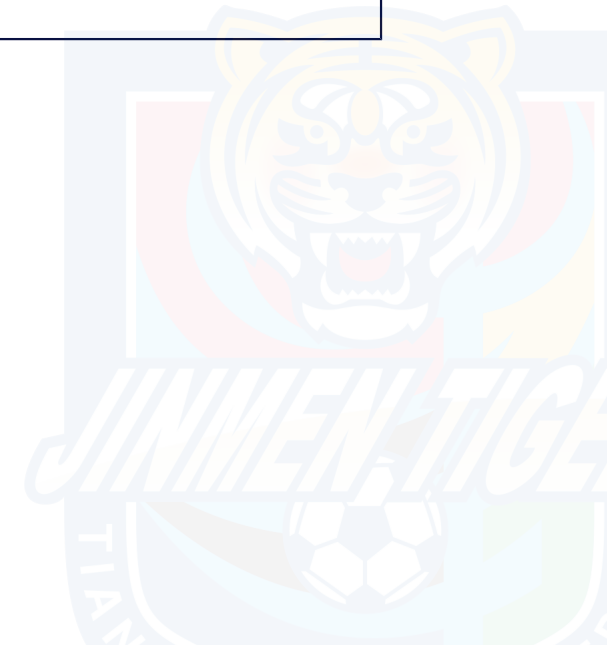


**Tianjin Jinmen Tiger FC**  
Superliga China

**Entrenador**  
Jesús Alfaro

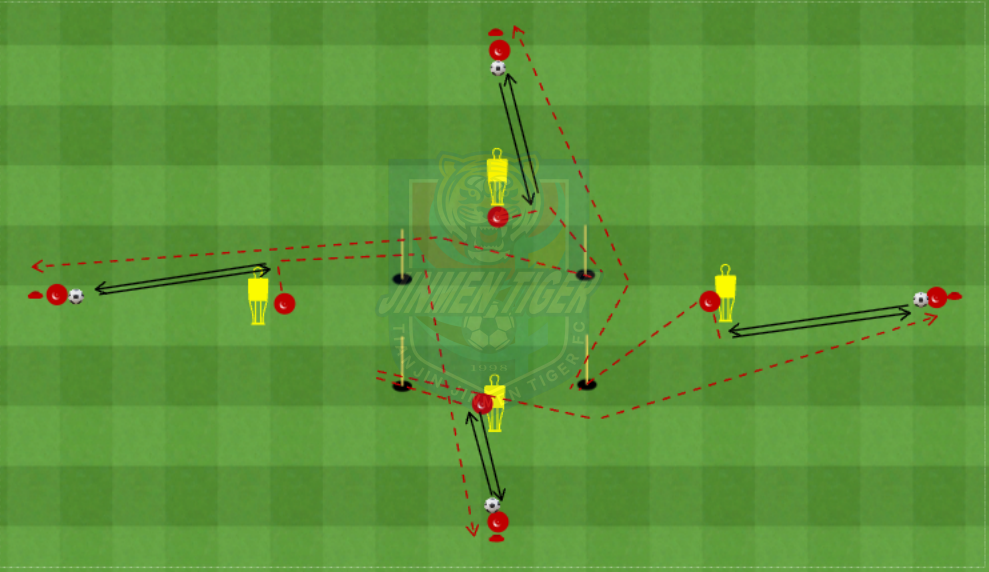


| Microciclo: 30            | Sesión: 139                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jugadores: 20 | Fecha: 29 julio 2026 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
| Fases de juego trabajadas | Transición defensiva - Fase ofensiva - Transición ofensiva - Fase defensiva                                                                                                                                                                                                                                              |               |                      |
| Objetivos trabajados      | Circular para progresar en el juego - Activación tras pérdida - Juego directo y segunda jugada - Momentos de verticalidad - Organización defensiva - Mejorar la finalización - Centros al área y zonas de remate - Marcaje en área ante centros laterales - Aspectos básicos de repliegue - Evitar que el rival finalice |               |                      |
| Contenidos trabajados     | Tercer hombre - Amplitud ofensiva - Cambios de orientación - Pases filtrados - Desmarque de ruptura - Conducción - Controles orientados - Pase y circulación - Basculaciones - Repliegue - Cobertura - Presión tras pérdida - Vigilancias - Temporización                                                                |               |                      |



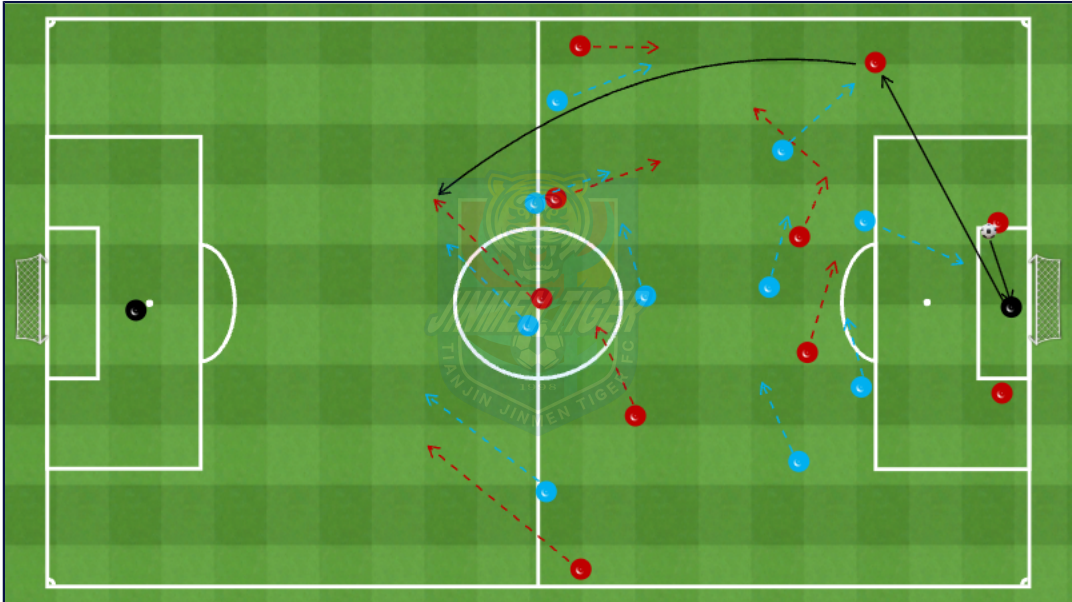
# Tarea 1

## Circuito técnico, Circuitos físicos

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Descripción</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Activación dirigida por el PF con balón + elementos coordinativos + Trabajo con elásticos (2 Grupos). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Complejidad                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Contenidos ofensivos</b>                                                                           | <b>Contenidos defensivos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| No se trabajan contenidos ofensivos                                                                   | No se trabajan contenidos defensivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Objetivos trabajados</b>                                                                           | <b>Volumen de trabajo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| No se trabajan objetivos                                                                              | <div> Tiempo de trabajo: 1x15'</div> <div> Tiempo de descanso: 0'</div> <div> Espacio de trabajo 50x65</div> <div> Jugadores 20</div> |

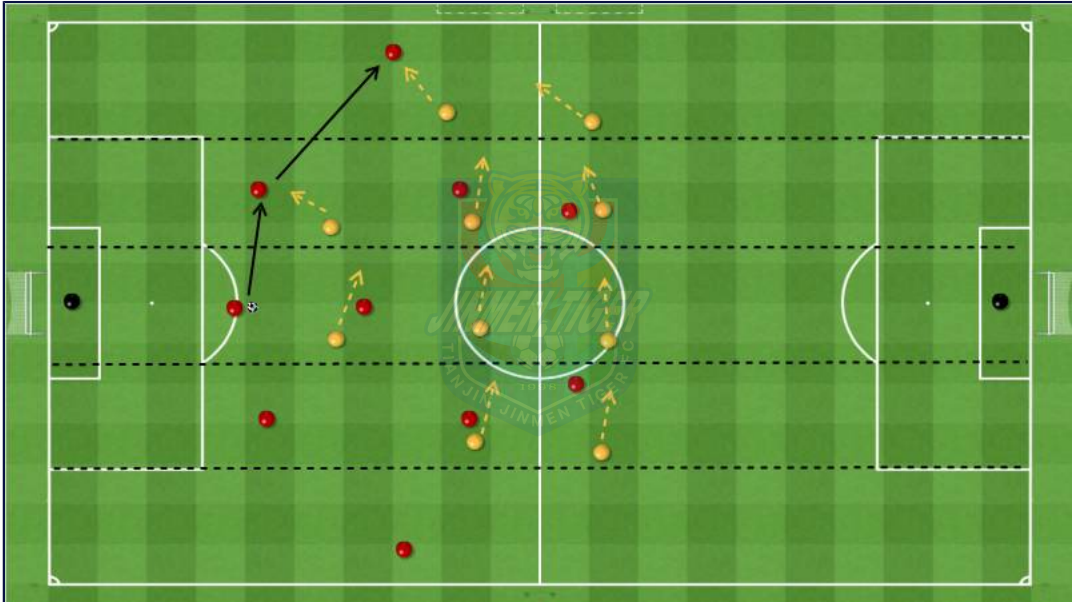
# Tarea 2

## Evoluciones

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div> <div>Descripción</div> <div> <p>Trabajo ofensivo de reinicios ante presión alta del rival.</p> </div> </div> <div> <div>Contenidos defensivos</div> <div> <p>Basculaciones, Repliegue, Cobertura, Presión tras pérdida, Vigilancias</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <div> <div>Contenidos ofensivos</div> <div> <p>Tercer hombre, Amplitud ofensiva, Cambios de orientación, Pases filtrados, Desmarque de ruptura, Conducción, Controles orientados</p> </div> </div> <div> <div>Objetivos trabajados</div> <div> <p>Circular para progresar en el juego, Activación tras pérdida, Juego directo y segunda jugada, Momentos de verticalidad</p> </div> </div> | <div> <div>Volumen de trabajo</div> <div> <div>  <div>Tiempo de trabajo: 1x10'</div> </div> <div>  <div>Tiempo de descanso: 0'</div> </div> </div> <div> <div>  <div>Espacio de trabajo: 100x65</div> </div> <div> <div>  <div>Jugadores: 20</div> </div> </div> </div> </div> |

# Tarea 3

## Partidos condicionados



### Descripción

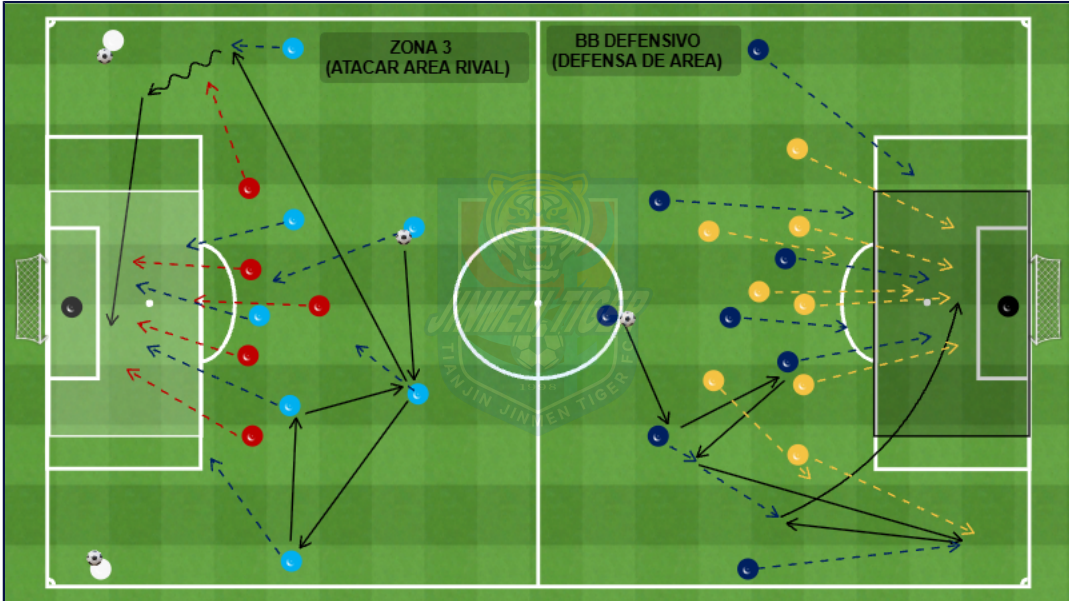
Partido condicionado 11x11 con los 5 pasillos para trabajar los conceptos tácticos defensivos y ofensivos que llevamos trabajando durante días.

Comprejuau

| Contenidos ofensivos                                          | Contenidos defensivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Amplitud ofensiva, Cambios de orientación, Pase y circulación | Temporización, Basculaciones, Repliegue                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Objetivos trabajados                                          | Volumen de trabajo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Organización defensiva                                        | <div><div> Tiempo de trabajo: 2x6'</div><div> Tiempo de descanso: 1'</div></div> <div><div> Espacio de trabajo: 100x65</div><div> Jugadores: 20</div></div> |

# Tarea 4

## Evoluciones, Hábitos defensivos

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                          | <div> <div>Descripción</div> <div> <p>2 TAREAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Trabajo Táctico Ofensivo Zona 3 (Atacar área rival)<br/> Tiempo de trabajo: 15´.</li> <li>2.Trabajo Bloque bajo defensivo (Defensa de área)<br/> Tiempo de trabajo: 10´.</li> </ol> </div> </div> <div> <div>Completado</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div> <div>Contenidos ofensivos</div> <div> <p>No se trabajan contenidos ofensivos</p> </div> </div>                                                                                                                                                      | <div> <div>Contenidos defensivos</div> <div> <p>No se trabajan contenidos defensivos</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div> <div>Objetivos trabajados</div> <div> <p>Mejorar la finalización , Centros al área y zonas de remate, Organización defensiva, Marcaje en área ante centros laterales, Aspectos básicos de repliegue, Evitar que el rival finalice</p> </div> </div> | <div> <div>Volumen de trabajo</div> <div> <div> <div>  <div>Tiempo de trabajo: 2x15'</div> </div> <div>  <div>Tiempo de descanso: 3'</div> </div> </div> <div> <div>  <div>Espacio de trabajo: 100x65</div> </div> <div>  <div>Jugadores: 20</div> </div> </div> </div> </div> |