LUNES 20 SESIÓN 1

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

Calentamiento

Descripción

Dentro del área grande, cada jugador va conduciendo un balón.
Al silbato del entrenador tienen que dar el pase al compañero que se encuentre de cara y recepcionar el balón que le entregue el compañero.
Variante: dar el pase al compañero que más lejos tenga y recepcionar el pase de ese compañero.
Se dirán el nombre para que se acostumbren a hablar entre ellos mientras juegan al fútbol.

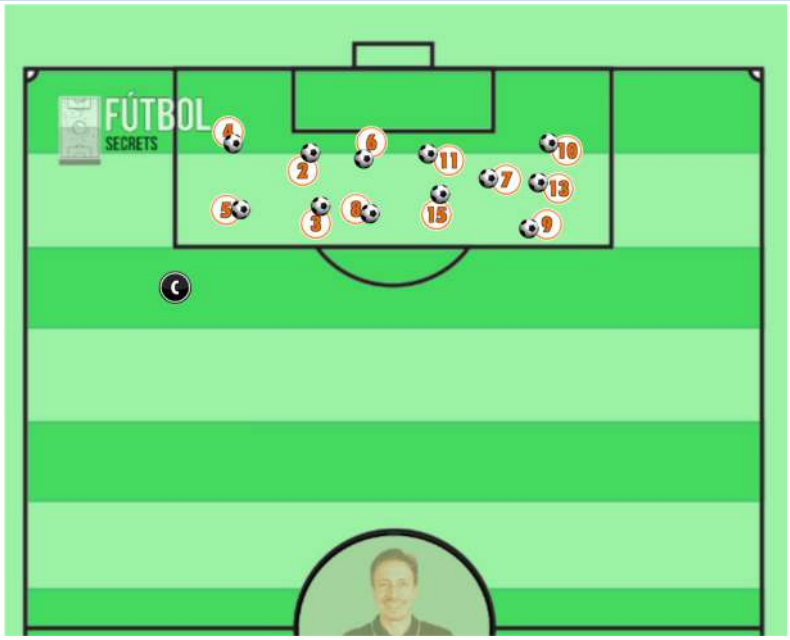
Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: activación de los grupos musculares

Material y jugadores

Balones (uno para cada jugador)

Toda la plantilla



Normativa de carga

Duración de la repetición	**5/7´**
Número de repeticiones	1
Descanso entre repeticiones	
Tiempo total	5/7´

LUNES 20 SESIÓN 1

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

TAREA 1: EJERCICIO DE PASE Y RECEPCIÓN

Descripción

Colocamos dentro de un carril creado por conos planos a 4 jugadores. Dos de ellos en la línea de fondo y otros dos colocados a unos 2 metros.
Colocamos también una línea de conos planos a 5 metros y a 7 metros.
Los jugadores se ponen a dar pases y cuando el entrenador toque el silbato se alejarán a la siguiente línea de conos planos y seguirán dando pases.

Variante: Cuando toque el silbato dos veces seguidas tendrán que ir a dar el pase al compañero contrario.

Primero lo hace dos jugadores y luego los otros dos.

Hacer hincapíe en dar los pases al compañero a la pierna buena y alternar pases a un toque o control y pase.

Normativa de carga

Duración de la repetición	**12/15´**
Número de repeticiones	2
Descanso entre repeticiones	1´
Tiempo total	18´

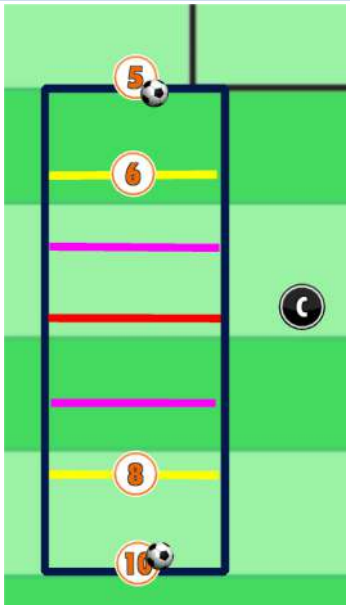
Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: mejora de la condición física

Material y jugadores

Balones (uno para cada jugador)
Conos planos

Toda la plantilla



LUNES 20 SESIÓN 1

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

TAREA 2: JUEGO REDUCIDO

Descripción

En un rectángulo creado por conos planos enfrentamos a dos equipos cuyo objetivo será conseguir dar el máximo de pases seguidos sin perder la posesión del balón.

El entrenador les determinará un número de pases para conseguir puntos, al finalizar el ejercicio se contabilizarán el total de pases que han conseguido conseguir.

Variantes:

- Se puede determinar un número de toques (esto vendrá marcado por el nivel de los jugadores) (se puede jugar a un toque u obligatorio dos toques)
- Se puede determinar el número de pases (si estamos empezando bajaremos el número de pases necesarios para conseguir un punto)
- Se puede añadir comodines para que sea más fácil conservar el balón y más difícil el robarlo)

Normativa de carga

Duración de la repetición	**10´**
Número de repeticiones	2
Descanso entre repeticiones	2´
Tiempo total	22´

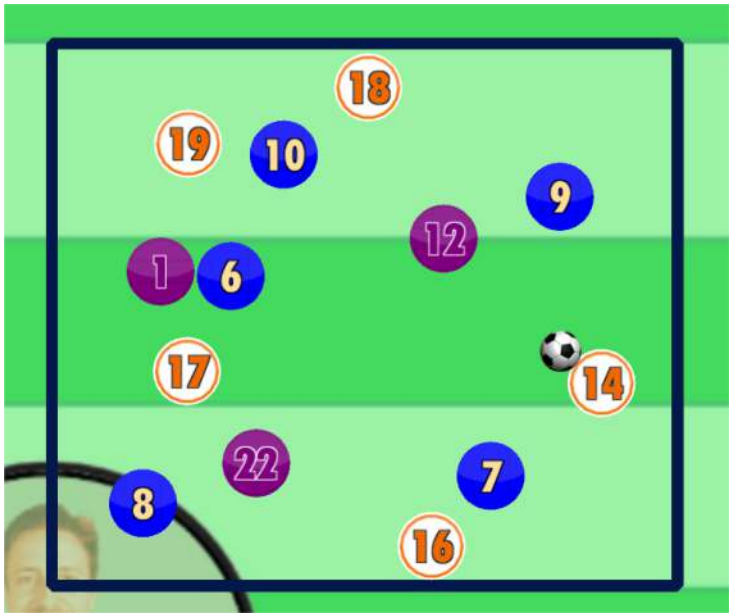
Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: Trabajo defensivo cuando tenemos que robar el esférico

Material y jugadores

Balones (uno para cada jugador)
Conos planos
Petos

Grupos (el nº de jugadores puede variar dependiendo del objetivo del entrenador)



MARTES 21 SESIÓN 2

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

CALENTAMIENTO

Descripción

Dentro del área grande, montamos dos equipos con petos diferentes. A cada equipo se le dá la mitad de balones que integrantes haya.
A la misma vez en ese espacio se encontrarán puestos conos altos y vallas para dificultar su tarea.
Los jugadores de cada equipo tendrán que darse pases y recepcionar dichos pases eludiendo a los rivales y a los obstáculos.
Cada vez que un jugador de un pase y su compañero lo recepcione dentro de ese espacio conseguirán un punto.

Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: activación de los grupos musculares

Material y jugadores

Balones
Conos altos
Vallas
Petos

2 grupos

Normativa de carga

Duración de la repetición	**10´**
Número de repeticiones	1
Descanso entre repeticiones	-
Tiempo total	10´

MARTES 21 SESIÓN 2

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

TAREA 1 : RUEDA DE PASES IMPREVISTA

Descripción

En una zona determinada colocamos en el suelo diferentes conos planos en una disposición de conos más juntos y conos más separados.
La idea es que cada jugador le dé un pase a otro compañero y se mueva para colocarse en otro cono que esté libre y esperar a que su compañero le dé un nuevo pase.
Tenemos que especificar que el pase tiene que ir al compañero que esté parado en un cono.
No queremos que den pase al compañero que está en movimiento.

Variante: meter mas balones en dicha rueda para dificultar el ejercicio

Normativa de carga

Duración de la repetición	**7´**
Número de repeticiones	2
Descanso entre repeticiones	1
Tiempo total	17´

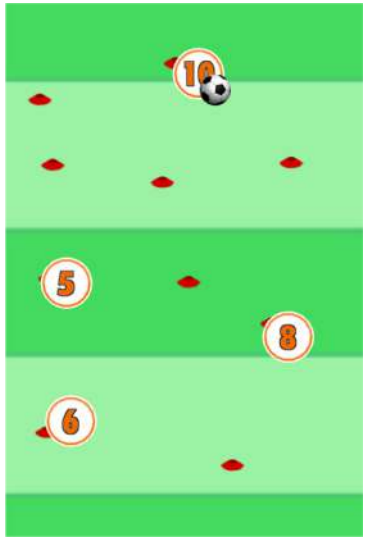
Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: condición física

Material y jugadores

Balones
Conos planos

Grupos (el nº de jugadores puede variar dependiendo del objetivo del entrenador)



MARTES 21 SESIÓN 2

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

TAREA 2 : PARTIDO CONDICIONADO

Descripción

Jugar un partido ya sea en campo de fútbol o fútbol 7 donde el objetivo principal estará condicionado con el pase.

Le explicaremos cuando debemos de usar diferentes intenciones en el pase y como debemos de recepcionar y colocar el cuerpo para que los pases de los compañeros tengan continuidad al llegar a nosotros.

Algunos ejemplos:

- Usar pases seguros donde el compañero pueda controlar el balón sin comprometer su posesión.
- Tocar de cara cuando recibamos el balón de espalda y tengamos a un rival que nos marca de cerca
- Colocarnos en la medida de lo posible de cara a portería rival para poder tener más opciones de pase.

Normativa de carga

Duración de la repetición	**10´**
Número de repeticiones	2
Descanso entre repeticiones	1
Tiempo total	22´

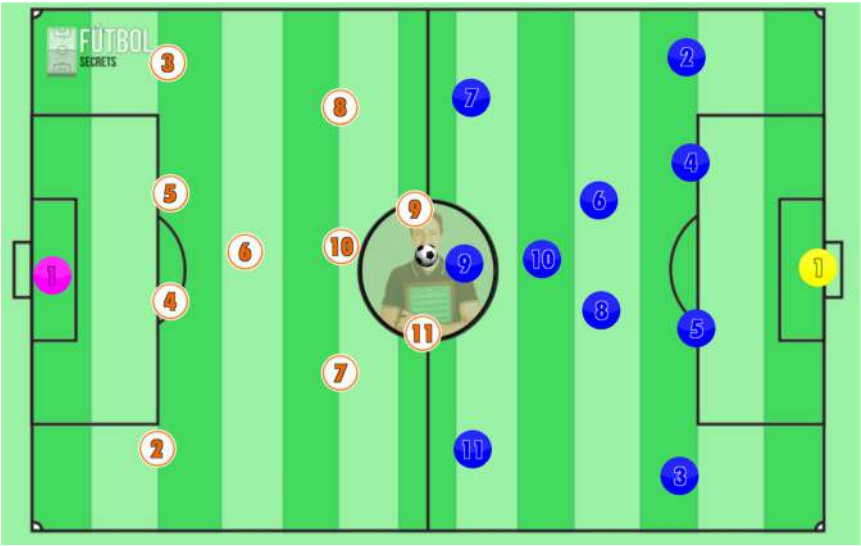
Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: trabajo en equipo, la importancia del colectivo
Terciario: trabajo defensivo para poder robar de nuevo el balón

Material y jugadores

Balones
Petos

Equipos (el nº de jugadores puede variar dependiendo del objetivo del entrenador)



JUEVES 23 SESIÓN 3

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

Calentamiento: RONDO

Descripción

En un rectángulo formado por conos planos jugaremos una conservación de balón.

Se colocarán 5 jugadores en la misma línea imaginaria creada por los conos planos y dos jugadores con petos estarán colocados dentro para robar el esférico.
El objetivo es que los 5 jugadores mantengan la posesión sin que esos 2 defensores puedan robarles el esférico

Variante: meter uno de esos 5 jugadores por dentro

Normativa de carga

Duración de la repetición	**5´**
Número de repeticiones	2
Descanso entre repeticiones	1´
Tiempo total	12´

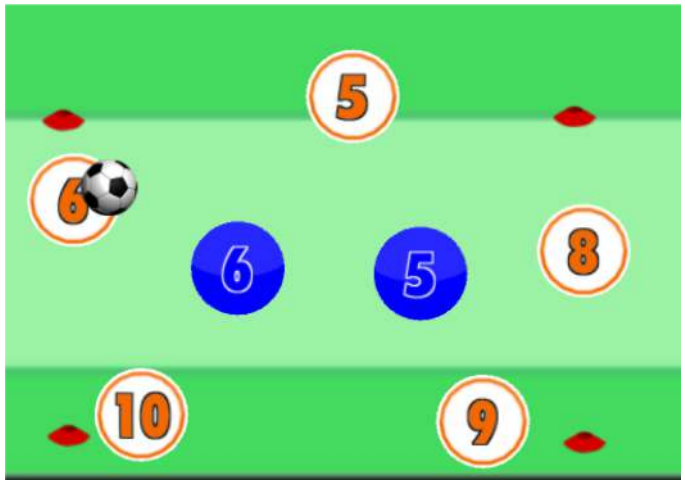
Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: activación de los grupos musculares

Material y jugadores

Balones
Conos planos
Petos

Grupos (el nº de jugadores puede variar dependiendo del objetivo del entrenador)



JUEVES 23 SESIÓN 3

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

TAREA 1: SITUACIONES DE PARTIDO

Descripción

Creamos un circuito donde tendrán que ejecutar diferentes acciones donde el pase y la recepción son las principales protagonistas.

Se creará una situación posible de partido con progresión por banda para acabar con un pase a la frontal del área. Allí recogerá ese pase un compañero y terminará con un disparo a portería.

Variante: realizarla por ambas bandas para dar más dinamismo a la tarea y trabajar la pierna dominante y la menos dominante. (esto dependerá de la edad de los jugadores)

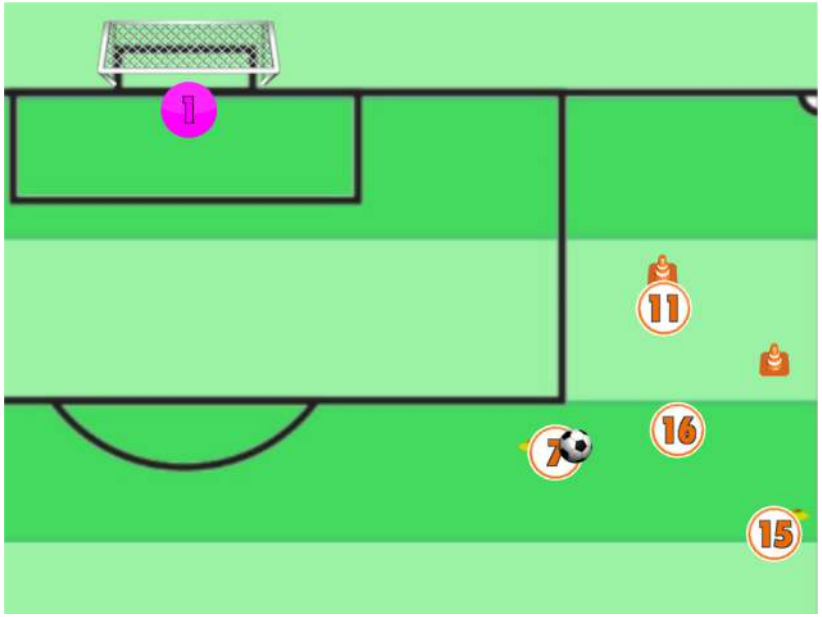
Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: trabajo en equipo, la importancia del colectivo
Terciario: remate a portería

Material y jugadores

Balones
Conos planos
Conos altos

Grupos (el nº de jugadores puede variar dependiendo del objetivo del entrenador)



Normativa de carga

Duración de la repetición	**10´**
Número de repeticiones	2
Descanso entre repeticiones	1
Tiempo total	22´

JUEVES 23 SESIÓN 3

MICROCICLO 1
PASE Y RECEPCIÓN

TAREA 2: TRABAJO TÁCTICO

Descripción

Trabajo Táctico: Progresión del juego y llevar el balón de una banda a otra buscando el lado donde haya menos defensores.
Se conseguirá un punto cuando un jugador progrese la puerta creada en banda con unos conos que tendrán una línea imaginaria.

Hacer hincapié en el pase seguro, en el control orientado y pase beneficioso para el compañero para que tenga ventaja con respecto al rival. También señalar que si no se puede progresar pase atrás a un compañero que esté sin marca. Otro detalle es si está de espalda y no puede progresar dar el pase al compañero de cara.

Objetivos

Principal: mejora pase y recepción
Secundario: trabajo en equipo, la importancia del colectivo
Terciario: Trabajo defensivo para robar de nuevo el balón

Material y jugadores

Balones
Conos planos
petos

Equipos (el nº de jugadores puede variar dependiendo del objetivo del entrenador)

Normativa de carga

Duración de la repetición	**10´**
Número de repeticiones	2
Descanso entre repeticiones	1
Tiempo total	22´