



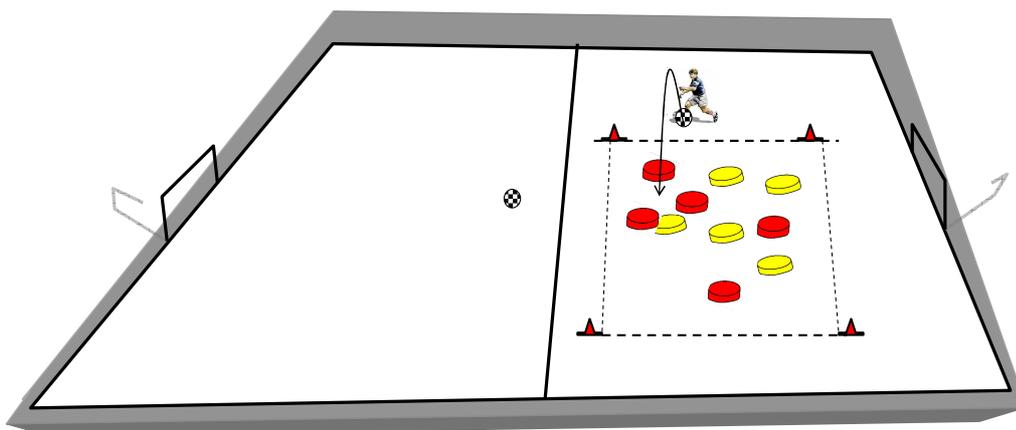
Ejercicios de posesión de balón en fútbol



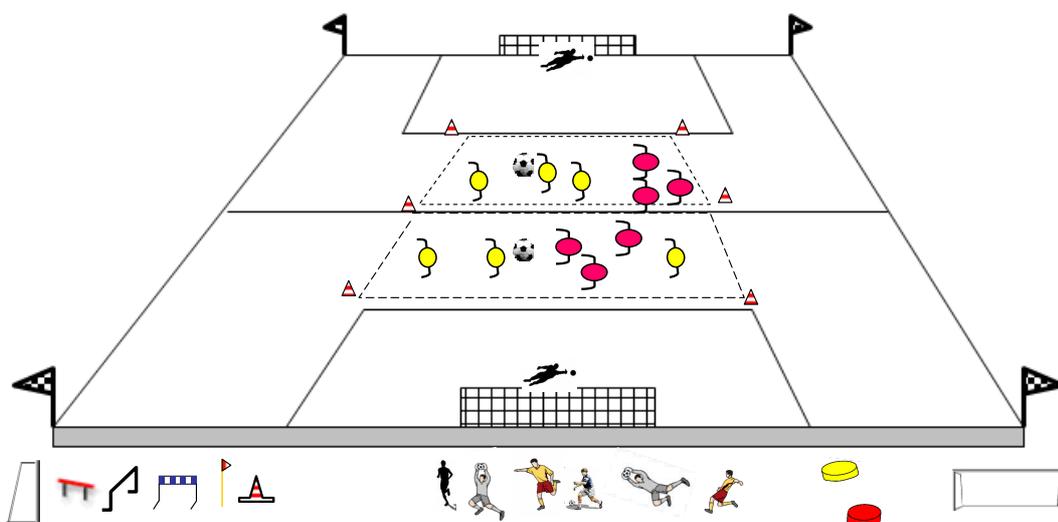


Desarrollo de la Actividad

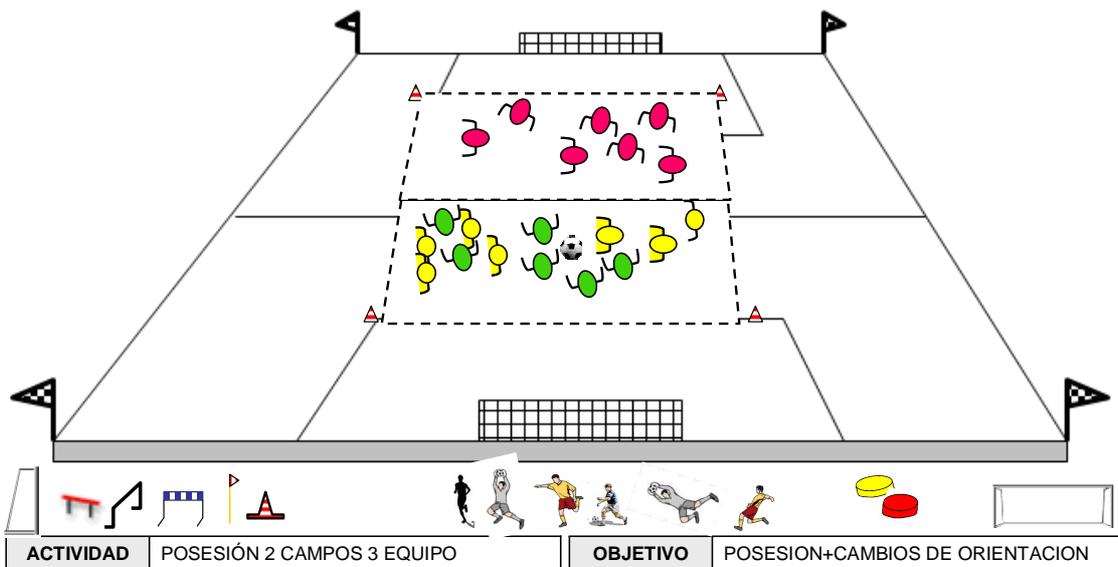
Pedro del Barrio Sánchez



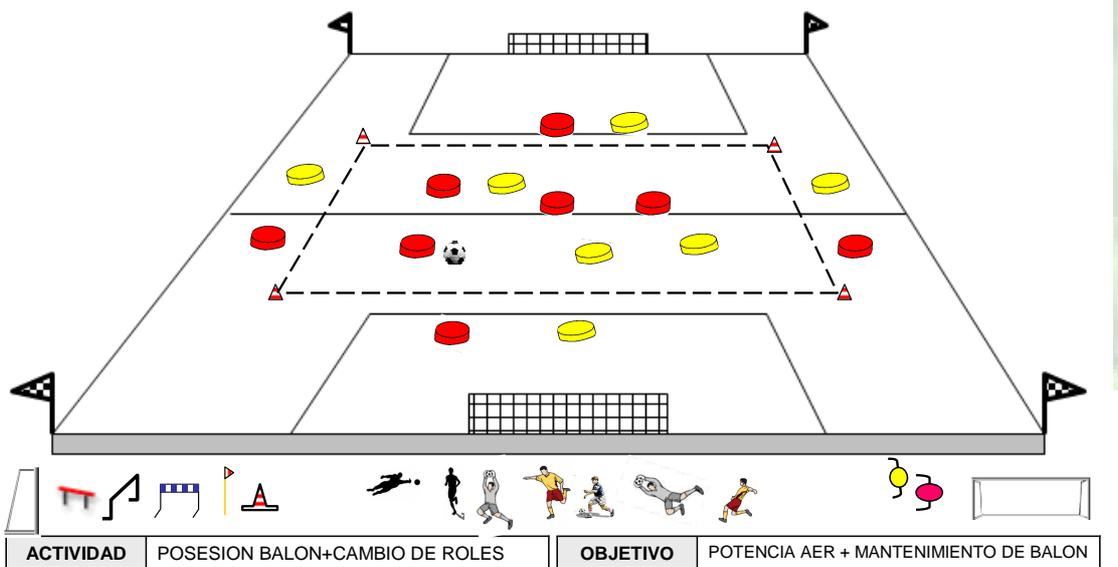
ACTIVIDAD: Posesión + Agresividad. TODOS LOS JUGADORES. DOS EQUIPOS
 CAMPO DE 40X40m. 15 Balones. 3 TIEMPOS DE 3'
 EL AYUDANTE SE ENCARGA DE ENVIAR BALONES AEREOS, CADA VEZ QUE SE VA EL BALON FUERA, PARA QUE LOS JUGADORES DISPUTEN.



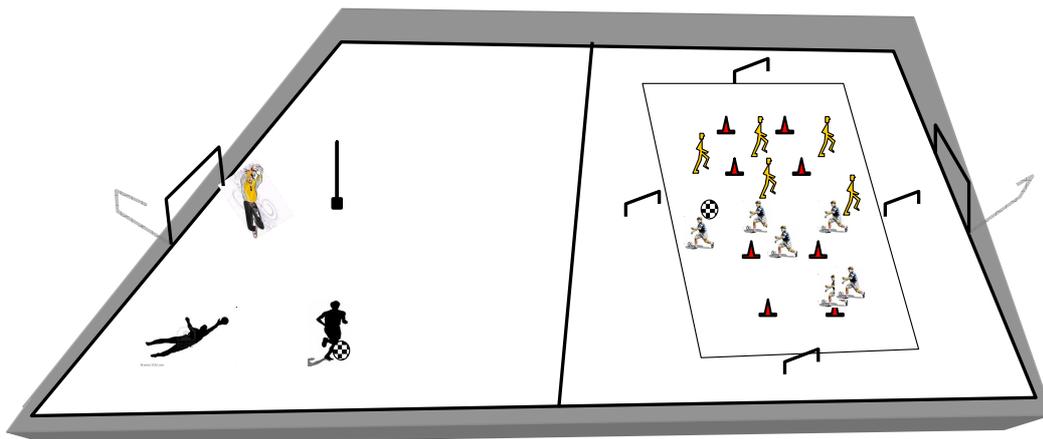
ACTIVIDAD	POSESIÓN 2 GRUPOS + FINALIZACION	OBJETIVO	POSESION Y FINALIZACION
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
DELIMITAR DOS CUADRADOS DE 30X30(DEPENDE DEL Nº DE JUGADORES)EN MEDIO CAMPO. 4 EQUIPOS, DOS EN UN CUADRADO Y DOS EN OTRO. COMPITEN EN POSESIÓN A TRES TOQUES A HACER 5 PASES SEGUIDOS, CUANDO SE CONSIGUEN, SE DESACE LA POSESIÓN PARA FINALIZAR EN PORTERIA CON LA OPOSICIÓN DEL OTRO EQUIPO. CADA CUADRADO ATACA UNA PORTERIA.			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	4 SERIES DE ENTRE 3 Y 5 ´ CON 1-2´DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIES		



ACTIVIDAD	POSESIÓN 2 CAMPOS 3 EQUIPO	OBJETIVO	POSESION+CAMBIOS DE ORIENTACION
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
<p>HACER TRES EQUIPOS Y DIVIDIR EL CAMPO EN DOS RECTANGULOS COMO EN EL DIBUJO. DOS EQUIPOS COMPITEN EN POSESION EN UN CUADRANTE A TRES TOQUES PARA HACER 5 PASES. CUANDO LO CONSIGUE PASA AL OTRO EQUIPO QUE ESPERA EN EL OTRO CUADRANTE, YE EL EQUIPO QUE ETSTABA DEFENDIENDO DEBERA CAMBIAR DE CUADRANTE Y SEGUIR DEFENDIENDO. SI ROBA DEBERA MANTENER LA POSESIÓN E INTENTAR DAR LOS 5V PASES. EL MISMO JUEGO LES VA HACIENDO CAMBIAR DE PAPELES, ATACAR O DFENDER. SE PUEDE COMPLICAR BAJANDO EL Nº DE PASES A CONSEGUIR.</p>			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	4 SERIES DE Y 3 ´ CON 1-2´ DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIES		



ACTIVIDAD	POSESION BALON+CAMBIO DE ROLES	OBJETIVO	POTENCIA AER + MANTENIMIENTO DE BALON
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
<p>CUADRADO DE 40x40. UN JUGADOR DE CADA EQUIPO EN CADA UNO DE LOS LADOS DEL CUADRADO. PARTICIPAN TODOS LOS JUGADORES PERO CON UNA VARIANTE, CUANDO EL PASE LO RECIBE UNO DE LOS JUGADORES DE FUERA, ESTE CONTROLA DENTRO DEL CUADRADO Y QUEDANDOSE, MIENTRAS EL QUE HA REALIZADO EL PASE SE COLOCA FUERA EN EL SITIO QUE DEJA SU COMPAÑERO.</p>			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	4x6´ (ó 5´) RECUPERACION 1´ENTRE SERIES		

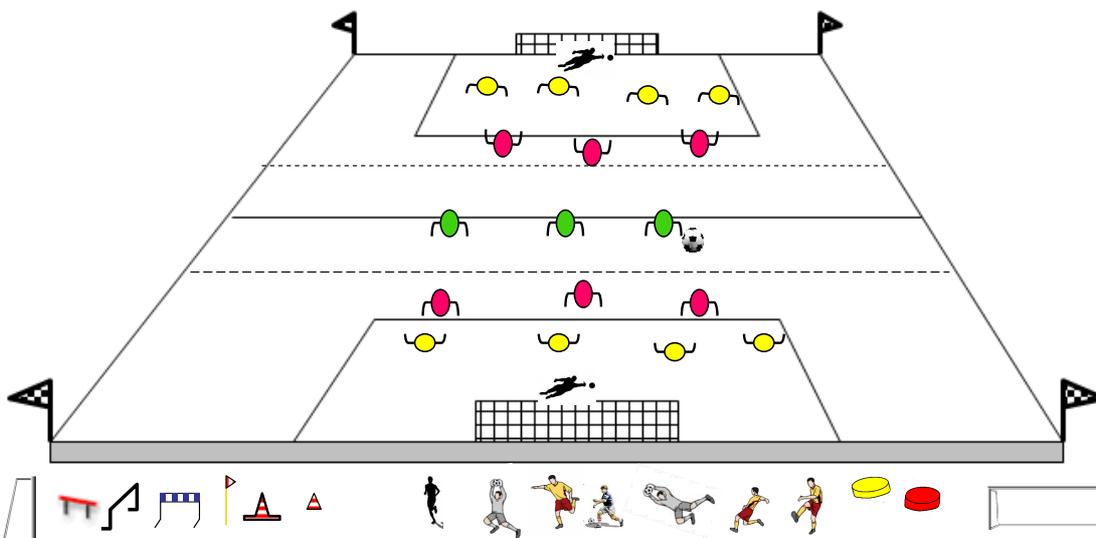


ACTIVIDAD: POSESION

PARTE 1- CAMPO DE 40X30 CON DOS PORTERIAS CUADRARDAS DENTRO DEL RECTANGULO. CADA EQUIPO DEBE DE DAR 5 PASES Y ACABAR METIENDO GOL DENTRO DE LA PORTERIA CUADRADA CON UN COMPAÑERO DENTRO, QUE SOLO ENTRARA CUANDO HAYA HECHO 5 PASES. EL SE COMPLETA MARCANDO EN LAS DOS PORTERIAS.

DURACION SERIES DE 4´ 1´DESCANSO. 3 SERES

PARTE 2- 4 PORTERIAS UNA EN CADA LADO. DEFIENDE UN EQUIPO Y EL OTRO A HACER LOS MAXIMOS GOLES POSIBLES. NO SE PUEDE REPETIR EN LA MISMA PORTERIAS. EL QUE LO CONSIGUE EN LAS CUATRO TIENE 3 GOLES ADICIONALES. DOS SERIES CADA UNO DE 3´ CON RECUPERACIÓN.

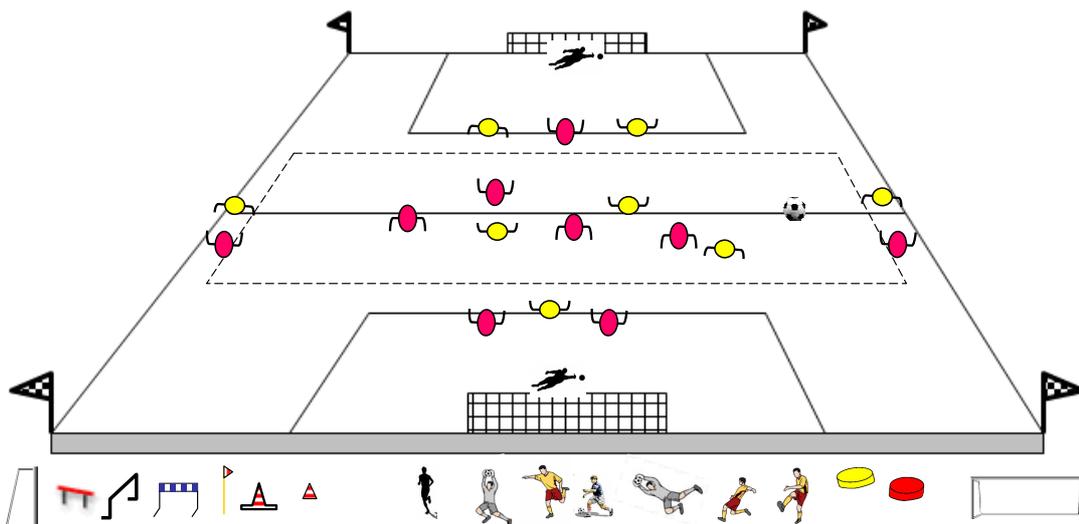


ACTIVIDAD	POSESION DE BALON EN TRES ZONAS	OBJETIVO	POSESIÓN DE BALON
------------------	---------------------------------	-----------------	-------------------

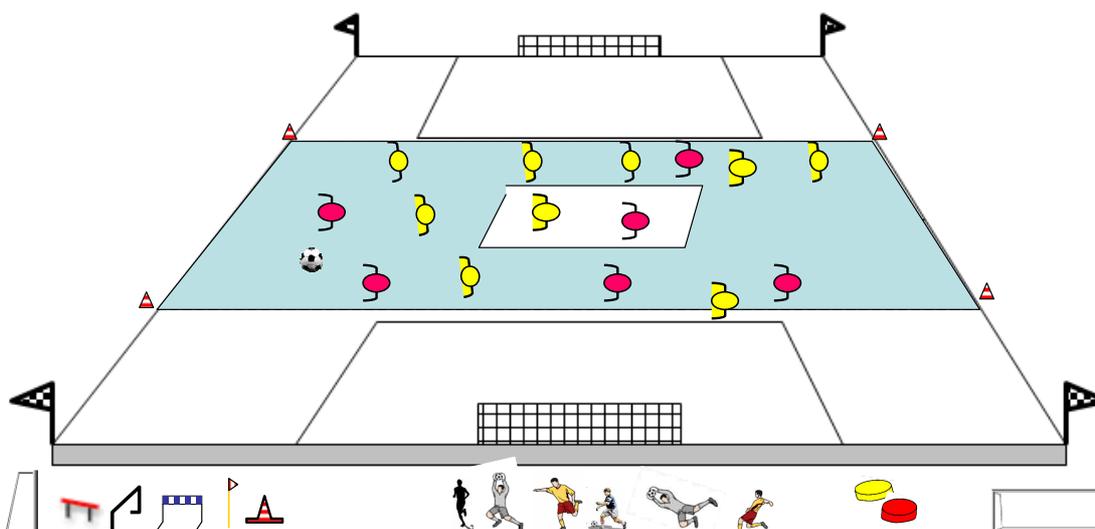
DESARROLLO Y METODOLOGIA

DOS EQUIPOS SE ENRENTAN EN UN CAMPO DIVIDIDO EN TRES ZONAS.LA ZONA CENTRAL ESTÁ OCUPADA POR TRES COMODINES Y LAS OTRAS DOS POR TRES ATACANTES Y CUATRO DEFENSORES (SE PUEDEN VARIAR EL NUMERO DE JUGADORES EN LAS ZONAS DEPENDIENDO DE LAS NECESIDADES). LOS COMODINES INICIAN EL JUEGO HACIA UNA DE LOS DOS ZONAS SE PUEDEN INCORPORAR DOS,PERO UNO SE TIENE QUE QUEDAR EN LA ZONA CENTRAL.CUANDO UN JUGADOR DEFENSIVO CONSIGUE ROBAR, ESTE DEBE PASAR BALÓN A UN COMODIN PARA QUE INICIE EL JUEGO ENN LA OTRA ZONA. LOS TRES JUGADORES OFENSIVOS CUANDO PIERDEN PUEDEN RECUPERAR, PERO SOLO EN SU ZONA Y SIN AYUDA DE COMODINES.

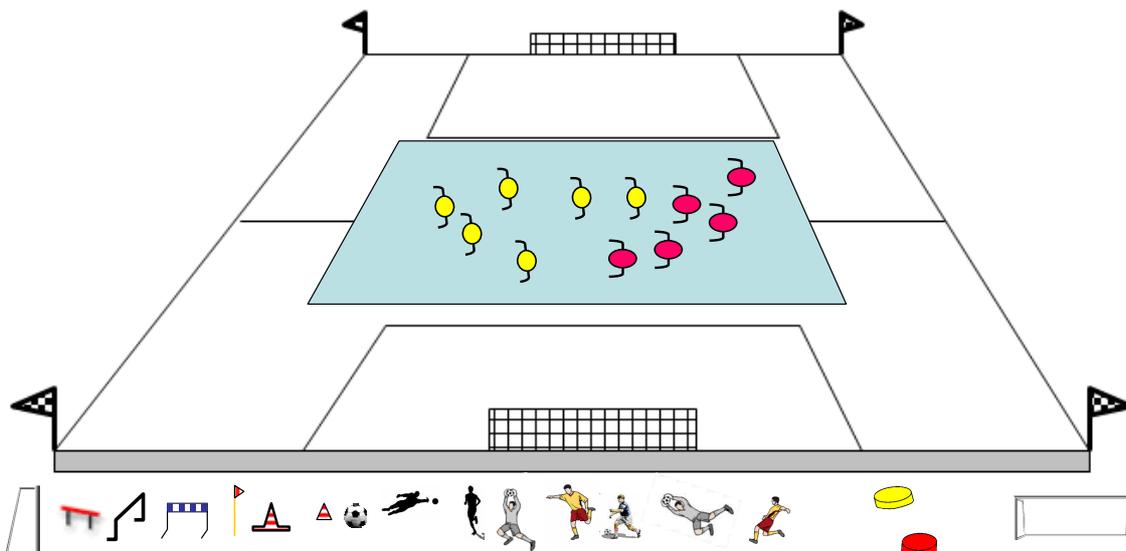
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES **DOS SERIES DE 10´ CON 2´ DE RECUPERACIÓN.**



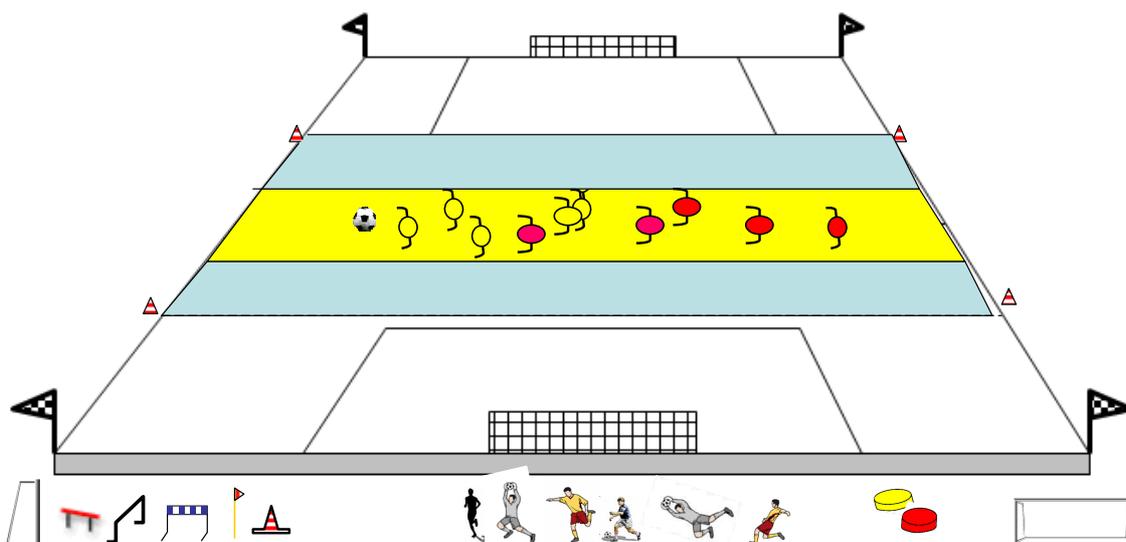
ACTIVIDAD	POSESION DE BALON Y POSICION	OBJETIVO	POSESIÓN DE BALON Y POSICION
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
RECTANGULO DE 50X60 EN MEDIO CAMPO. CENTRALES LATERALES Y DELANTERO DE LOS DOS EQUIPOS POR FUERA DEL RECTANGULO A DOS TOQUES MENOS EL DELANTERO A TRES. DENTRO A TRES TOQUES. CUANDO SE CONSIGUEN 5 PASES, SE PASA A LA SIGUIENTE FASE, ENGANCHAR CON EL DELANTERO SI SE CONSIGUE Y ESTE DEVUELVE EL BALON DENTRO DEL RECTANGULO A UN COMPAÑERO. SE DESCE LA POSESIÓN PARA INICIAR UN ATAQUE DE TDOS LOS JUGADORES EL RECTANGULO DEL MISMO EQUIPO CONTRA LOS DOS CENTRALES.			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	DOS SERIES DE 10´ CON 2´ DE RECUPERACIÓN.		



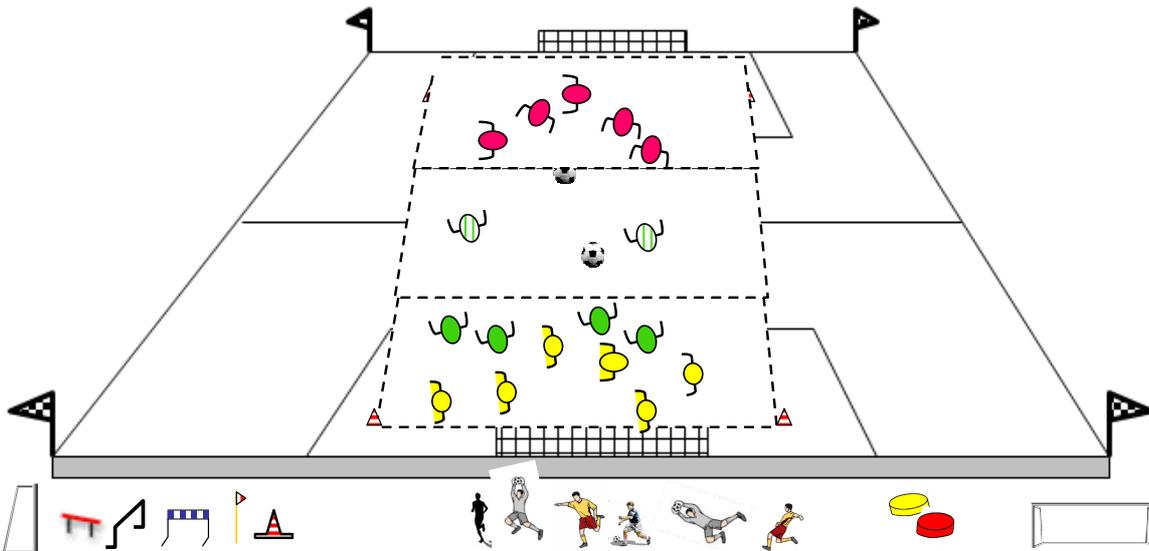
ACTIVIDAD	POSESIÓN+AMPLITUD	OBJETIVO	POSESION+AMPLITUD
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
FORMAR CON CHINOS UN RECTANGULO DE 60X40 Y OTRO CUADRADO QUE ESTE CENTRADO DE 10X10. DOS EQUIPOS DEBERAN COMPETIR PARA INTENTAR MANTENER LA POSESIÓN, HABRA UN JUGADOR DE CADA EQUIPO EN RECTANGULO CENTRA PARA INTERCEPTAR CUALQUIER BALON QUE PASE A MEDIA ALTURA(SE LES IRÁ ALTERNANDO). EL BALON NO PODRA BOTAR EN ZONA PROHIBIDA. ALTERNANCIA DE PASES LARGOS, CORTOS Y AMPLITUD DEL CAMPO.			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	4 SERIES DE 5´ CON 1-2´ DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIES		



ACTIVIDAD	POSESIÓN DEL BALÓN	OBJETIVO	MANTENIMIENTO DE BALÓN
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
DELIMITAR EL CAMPO MANEJANDO LAS MEDIDAS DPENDIENDO DEL OBJETIVO. 20x30, 30x40, 40x40, 40x50. TAMBIEN VARIANDO EL Nº DE JUGADORES, TODOS, 3 EQUIPOS ETC. EL EQUIPO QUE NO JUEGA SE PUEDE COLOCAR POR FUERA PARA TOCAR EN APOYO CON LOS DE DENTRO. A MAYOR Nº DE JUGADORES , MENORES DIMENSIONES Y MENOS Nº DE TOQUES, MAS DIFICULTAD			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	4 SERIES DE ENTRE 3 Y 5 ´ CON 1-2´ DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIES		



ACTIVIDAD	POSESIÓN+PROGRESION	OBJETIVO	POSESION+PROGRESION
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
HACER DOS EQUIPOS Y DIVIDIR EL CAMPO EN TRES RECTANGULOS COMO EN EL DIBUJO. COMENZAMOS EL EJERCICIO EN CUADRANTE CENTRAL CON UNA POSESIÓN A 5 PASES Y TRES TOQUES, EL EQUIPO QUE LA CONSIGUE PASA AL SIGUIENTE CUADRANTE QUE LE HEMOS ASIGNADO COMO OFENSIVO HE INTENTA HACER LO MISMO 5 PASES SI LO CONSIGUE GANA UN TANTO Y PUEDE FINALIZAR DESDE LA FRONTAL Y SI MARCO SERÁ OTRO TANTO MAS. SE REANUDA EL JUEGO EN EL ULTIMO CUADRANTE QUE HEMOS COMPETIDO PERO COMIENZA EL EQUIPO PERDEDOR.			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	4 SERIES DE Y 5 ´ CON 1-2´ DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIES		

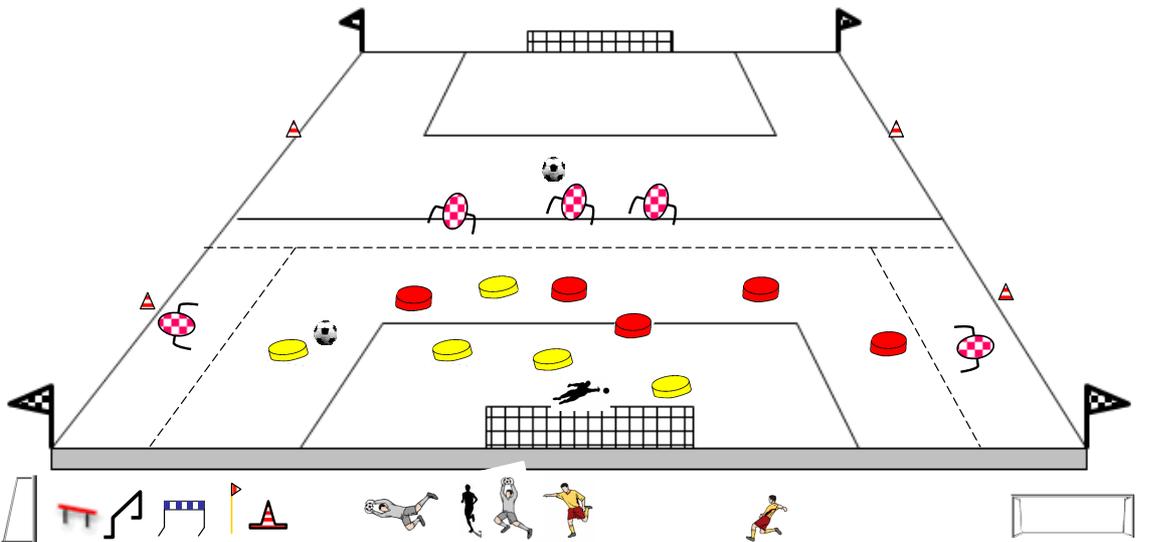


ACTIVIDAD	POSESIÓN 3 zonas 3 EQUIPOS 2 COMODINES	OBJETIVO	POSESION+CAMBIOS DE ORIENTACION
------------------	--	-----------------	---------------------------------

DESARROLLO Y METODOLOGIA

HACER TRES EQUIPOS Y DIVIDIR EL CAMPO EN TRES RECTANGULOS COMO EN EL DIBUJO. DOS EQUIPOS COMPITEN EN POSESION EN UN CUADRANTE A TRES TOQUES PARA HACER 5 PASES, SE PUEDEN APOYAR CON LOS COMODINES, PERO ESE PASE NO CUENTA, Y ELLOS NO PUEDEN SALIR DE SU ZONA. CUANDO LO CONSIGUE SE PASA EL BALON AL OTRO EQUIPO QUE ESPERA EN EL OTRO CUADRANTE, Y EL EQUIPO QUE ESTABA DEFENDIENDO DEBERA CAMBIAR DE CUADRANTE Y SEGUIR DEFENDIENDO. SI ROBA DEBERA MANTENER LA POSESIÓN E INTENTAR DAR LOS 5 PASES. EL MISMO JUEGO LES VA HACIENDO CAMBIAR DE PAPELES, ATACAR O DEFENDER. SE PUEDE COMPLICAR BAJANDO EL Nº DE PASES A CONSEGUIR, AÑADIENDO MAS COMODINES, DISMINUYENDO TOQUES

DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	4 SERIES DE Y 3 ´ CON 1-2´ DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIES
-------------------------------------	---



ACTIVIDAD	POSESIÓN+FINALIZACION 1 PORTERIA	OBJETIVO	POSESION+FINALIZACION
------------------	----------------------------------	-----------------	-----------------------

DESARROLLO Y METODOLOGIA

HACER 3 EQUIPOS Y DIVIDIR EL CAMPO COMO EN EL DIBUJO. COMENZAMOS EL EJERCICIO CON UNA COMPETICION DE POSESION ENTRE 2 EQUIPOS A 5 PASES (MINIMO) Y TRES TOQUES Y FINALIZAR. SI CONSIGUE GOL, EL EQUIPO PERDEDOR SE VA FUERA SI NO SE CONSIGUE COMIENZA LA POSESION EL OTRO EQUIPO. AL FINAL SI NO HAY GOLES POR TIEMPO A LOS 2´ SE VA EL EQUIPO QUE HA TIRADO MENOS A PUERTA. LOS JUGADORES QUE NO JUEGAN ESTAN POR FUERA A DOS TOQUES COMO. LOS PASES CON LOS COMODINES NO CUENTAN.

DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	TRABAJO TOTAL 20´. SERIES DE 2´.
-------------------------------------	----------------------------------