

	<b>NIVEL</b>	<b>CLASE</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>	
	<b>Nivel 3</b>	Practica	24/10/11	Ibarreta	
	<b>JUGADORES</b>	<b>CONTENIDOS</b>			
	Alumnos (12)	Principios Ofensivos y Defensivos (C.Tactico General)			

**CALENTAMIENTO**

Fase	Codigo	Nombre	Nº Jug.	Ser.	Tpo.	Desarrollo
1	C13	Movilidad articular en cuadrado	Individ.	1	4'	Ver dossier metodologico.
2	C32	Estiramiento individual	Individ.	1	3'	Ver dossier metodologico.
3	C13*	Juego 10 pases pie y mano ext.	2e.x5j.+2P	2	4'	Ver dossier. Realizar con mano y con pie.
4	C15	Filas enfrentadas	2g.x6j.	3	3'	Ver dossier. Realizar misma accion 2 gr.
	C26*	Pposesion 5x1	2g.x6j.	2	3'	Ver dossier metodologico.
5	C 32	Estiramiento individual	Individ.	1	3'	Ver dossier metodologico.

**PARTE PRINCIPAL**

	Codigo	Nombre	Dimensiones	Nº Jugad.	Series	Durac.	Desc./S.	Intensid.
<b>CTO-Mantener</b>	TA 2	Cuadrado 6x3 (1d-2f)	24 x 12m.	3 x 3	3	4'	1'	Media
		<b>Desarrollo:</b>	2 equipos de 3 jugadores intentan mantener la posesión con el apoyo de 3 comodines (2fuera y 1 dentro).					
	<b>Aspectos a incidir</b>	1	Ayudas permanentes, apoyos, cambios de orientación, temporización, juego de espaldas,...					
	2	Control juego, temporizacion, ... Ocupacion espacial periferica y utilizacion comodin interior.						
3	temporizacion exterior en transiciones D-A. Analisis linea adversarios, abierta, cerrada, adelantada							
<b>CTO-Mantener</b>	TA 5*	Cuadrado 5x5(4d-1f)+2(f)	25 x 25m.	5x5+2	4	3'	45''	Media
		<b>Desarrollo:</b>	2 equipos se enfrentan dentro ayudados de 4 apoyos fuera (2 son porteros) con el objetivo de mantener la conservacion del balon.					
	<b>Aspectos a incidir</b>	1	Ayudas permanentes, apoyos, cambios de orientación, temporización, juego de espaldas,...					
	2	Control juego, temporizacion, ... Ocupacion espacial periferica y utilizacion comodin interior.						
3	temporizacion exterior en transiciones D-A. Busqueda de linea pase entre 2 jugadores para salir 1ª linea de presion							
<b>CTO-Progressar</b>	TA 15	3x3+3 en 3 zonas	30 x 15m.	3x3+3	3	4'	1'	Media
		<b>Desarrollo:</b>	2 equipos de 3, uno en cada zona intentan combinar en las 3 zonas apoyándose en los comodines (1 en cada zona), 2x1 en cada zona.					
	<b>Aspectos a incidir</b>	1	Ayudas permanentes, apoyos, cambios orientacion, juego espaldas, lineas de pase, control de juego, temporizacion...					
	2	Ocupacion espacial periferica interior para generar acumulacion de superioridad numerica juntando zona (2x1 a 4x2 a 6x3) para aumentar lineas de pase sin marcar						
3	Comunicación constante, orientaciones corporales y transiciones D-A rapidas mediante comodin.							
<b>CTO-Finalizar Comb.</b>	TA 24	5x5+5(1d-4f) a 2P	50 x 60m.	5-6x3+2	3	4'	1'	Alta
		<b>Desarrollo:</b>	Partido 5x5 con 5 comodines (4 fuera para realizar centros y uno dentro) obligando a llegada pr banda con comodines.					
	<b>Aspectos a incidir</b>	1	velocidad en juego, contraataque, rechaces, zona de negada, control de juego (mantener para progresar para finalizar)					
	2	Mecanicas ejecutiva y perceptivas del remate y del centro individual y grupal.						
3	Variante en contraataque con bandas o ayuda solo zona defensiva.							

**VUELTA A LA CALMA**

Fase	Codigo	Nombre	Nº Jug.	Ser.	Tpo.	Desarrollo
1						
2						
3						
4						