



	<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)	Continuacion anteriores			

CALENTAMIENTO						
Fase	Codigo	Nombre	Nº Jug.	Ser.	Tpo.	Desarrollo
1						
2						
3						
4						
5						

**PARTE PRINCIPAL**

CTD-Ev. Mantener	Codigo	Nombre	Dimensiones	Nº Jugad.	Series	Durac.	Desc./S.	Intensid.	
		TA 51	Cuadrado 6x3 (1d-2f)	24 x 12m.	3 x 3	3	4'	1'	Media-Alta
	<b>Desarrollo:</b>								
	Posesion 3x3 con 3 comodines (2fuera y 1 dentro), con objetivo de robar el balon y generar transiciones de D-A para control de juego posterior. Comenzamos con cambios por tiempo y luego en base a robo.								
	Aspectos a incidir	1	Vascular, interceptar, presionar, entrar, anticiparse, ocupar espacios, cerrar líneas de pase,...						
		2	Evitar progresar para evitar mantener (eliminar líneas de pase sin ser progresado),...						
3		Generar reduccion espacial mediante union linea, para tras evitar progresar, presionar-robar y ampliar campo.(D-A)							

CTD-Ev. Progresar	Codigo	Nombre	Dimensiones	Nº Jugad.	Series	Durac.	Desc./S.	Intensid.	
		TA 60	3x3+2 en zona	35 x 25m.	3x3+2	3	4'	1'	Media
	<b>Desarrollo:</b>								
	3 atacantes retrasados y 2 adelantados de espaldan atacan una línea zonal de 3 defensores, mediante movimientos de los 2 adelantados. Tras robo buscamos pase jugador libre para facilitar tiempo de transicion D-A.								
	Aspectos a incidir	1	Vascular, interceptar, presionar, entrar, anticiparse, ocupar espacios, cerrar líneas de pase,...						
		2	No perder vista balon, mantener linealidad, distancia mantenida entre defensas (cuerda)...						
3		Evitar progresar para evitar mantener (eliminar líneas de pase sin ser progresado),...							

CTD-Ev. Finalizar	Codigo	Nombre	Dimensiones	Nº Jugad.	Series	Durac.	Desc./S.	Intensid.	
		TA 65	2 x 1 en 2 Porterias.	40 x 30m.	trios	4	3'	45''	Media-Alta
	<b>Desarrollo:</b>								
	El defensa pasa a los delanteros, estos realiza un 2x1 en 8", si hay robo cambian roles hacia la otra portería con el que no la ha perdido.								
	Aspectos a incidir	1	Temporizacion y ubicación en base a movimientos adversarios, reduccion espacial y angulo.						
		2	Orientacion en base a intencion reduccion espacio y linea de pase (tiro ante 2x1).						
3		Finta, accion interceptacion, rechaces y comunicación portero...+ transicion D-A.							

**VUELTA A LA CALMA**

Fase	Codigo	Nombre	Nº Jug.	Ser.	Tpo.	Desarrollo
1	VC10	Estiramiento individual	18 indiv.	1	3'	Ver dossier metodologico.
2	VC11	Estiramiento parejas	9 pareja	1	3'	Ver dossier metodologico.
3	VC12	Relajacion individual	18 indiv.	1	4'	Ver dossier metodologico.
4						

