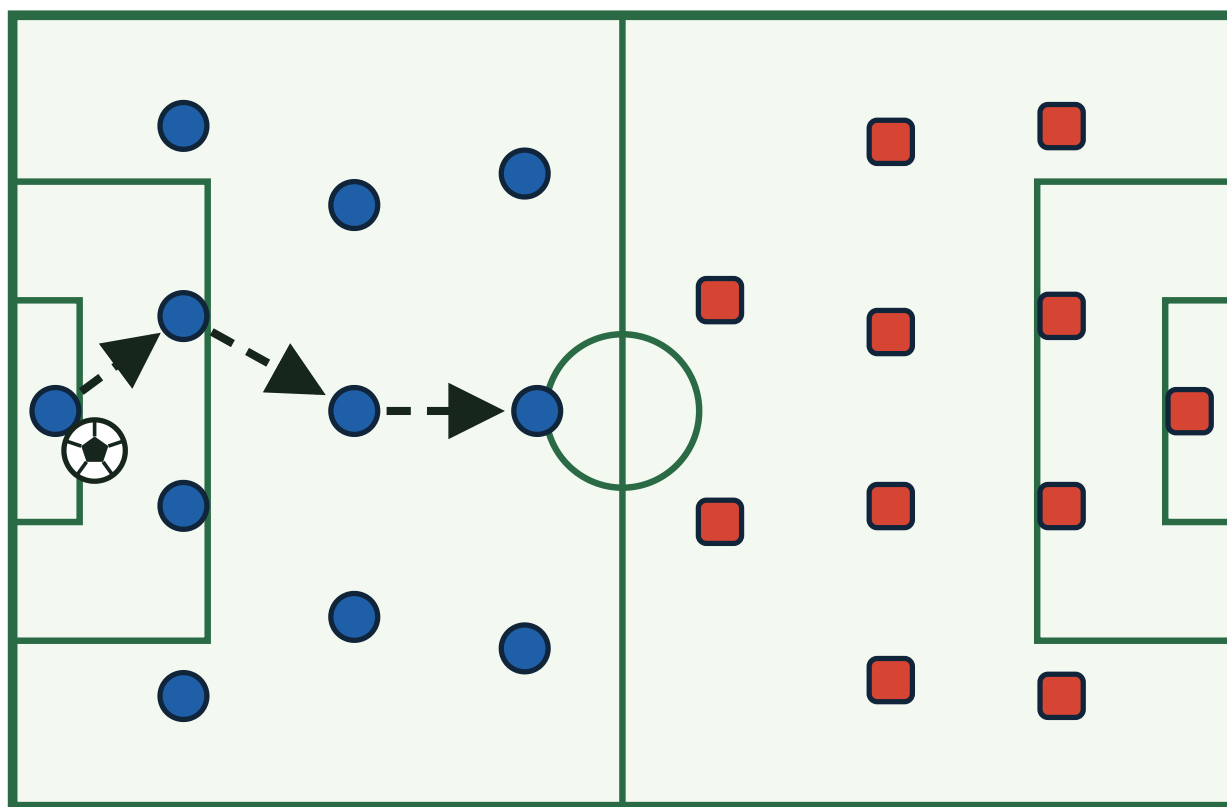


# CUADERNO DEL MÍSTER

## Fútbol 11 • Juvenil

La temporada completa, sesión a sesión



**108**

sesiones de 90 minutos

**36**

semanas de temporada

**3**

sesiones por semana

# OBJETIVOS GENERALES DE LAS SESIONES

|                                        |     |                                        |     |
|----------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|
| 1 Control orientado                    | 4   | 55 Defender el 1 contra 1              | 239 |
| 2 Posición de partida y distancias     | 8   | 56 Partido del bloque                  | 243 |
| 3 Finalizar y córner en contra         | 12  | 57 Finalizar y córner en contra        | 247 |
| 4 Pase raso                            | 17  | 58 Remate de cabeza                    | 252 |
| 5 El modelo con balón                  | 21  | 59 Defender en bloque bajo             | 256 |
| 6 Finalizar y córner en contra         | 25  | 60 Finalizar y córner en contra        | 260 |
| 7 Recibir de espaldas y girarse        | 30  | 61 Anticipar e interceptar             | 265 |
| 8 El modelo sin balón                  | 34  | 62 Defender los centros                | 269 |
| 9 Finalizar y córner en contra         | 38  | 63 Finalizar y falta frontal en contra | 273 |
| 10 Recibir de espaldas y girarse       | 43  | 64 Defender el 1 contra 1              | 278 |
| 11 Superar la primera línea            | 47  | 65 Del bloque bajo al ataque           | 282 |
| 12 Finalizar y córner corto            | 51  | 66 Finalizar y córner en contra        | 286 |
| 13 Pase raso                           | 56  | 67 Control de balones aéreos           | 291 |
| 14 El tercer hombre para progresar     | 60  | 68 Partido del bloque                  | 295 |
| 15 Finalizar y córner corto            | 64  | 69 Finalizar y falta frontal en contra | 299 |
| 16 Control orientado                   | 69  | 70 Control de balones aéreos           | 304 |
| 17 Atacar entre líneas                 | 73  | 71 Jugar en largo con sentido          | 308 |
| 18 Finalizar y córner corto            | 77  | 72 Finalizar y córner con bloqueo      | 312 |
| 19 Pase largo                          | 82  | 73 Pase largo                          | 317 |
| 20 Partido del bloque                  | 86  | 74 Atacar la espalda                   | 321 |
| 21 Finalizar y córner corto            | 90  | 75 Finalizar y córner corto            | 325 |
| 22 Centro y remate                     | 95  | 76 Conducción                          | 330 |
| 23 Atacar un bloque bajo por fuera     | 99  | 77 Atacar rápido tras robar            | 334 |
| 24 Finalizar y falta lateral con señal | 103 | 78 Finalizar y córner con bloqueo      | 338 |
| 25 Tiro a puerta                       | 108 | 79 Tiro a puerta                       | 343 |
| 26 Del centro al gol                   | 112 | 80 Partido del bloque                  | 347 |
| 27 Finalizar y falta lateral con señal | 116 | 81 Finalizar y córner corto            | 351 |
| 28 Regate y 1 contra 1                 | 121 | 82 Control orientado                   | 356 |
| 29 Ganar la segunda jugada             | 125 | 83 Ajustar al rival                    | 360 |
| 30 Finalizar y falta lateral con señal | 129 | 84 Finalizar y falta lateral con señal | 364 |
| 31 Tiro a puerta                       | 134 | 85 Recibir de espaldas y girarse       | 369 |
| 32 Partido del bloque                  | 138 | 86 Gestionar el marcador               | 373 |
| 33 Finalizar y falta lateral con señal | 142 | 87 Finalizar y falta frontal en contra | 377 |
| 34 Control orientado                   | 147 | 88 Defender el 1 contra 1              | 382 |
| 35 Contrapresión en el campo grande    | 151 | 89 Diez contra once                    | 386 |
| 36 Finalizar y córner en contra        | 155 | 90 Finalizar y falta lateral con señal | 390 |
| 37 Conducción                          | 160 | 91 Tiro a puerta                       | 395 |
| 38 Recuperar y contraatacar            | 164 | 92 Partido del bloque                  | 399 |
| 39 Finalizar y córner con bloqueo      | 168 | 93 Finalizar y falta frontal en contra | 403 |
| 40 Pase largo                          | 173 | 94 Control orientado                   | 408 |
| 41 Apretar o replegar                  | 177 | 95 Ensayar el plan                     | 412 |
| 42 Finalizar y córner en contra        | 181 | 96 Finalizar y córner con bloqueo      | 416 |
| 43 Tiro a puerta                       | 186 | 97 Tiro a puerta                       | 421 |
| 44 Partido de la primera vuelta        | 190 | 98 Competir en los duelos              | 425 |
| 45 Finalizar y córner con bloqueo      | 194 | 99 Finalizar y falta lateral con señal | 429 |
| 46 Pase raso                           | 200 | 100 Pase raso                          | 434 |
| 47 Partido de vuelta                   | 204 | 101 Minitorneo                         | 438 |
| 48 Finalizar y falta frontal en contra | 208 | 102 Finalizar y córner en contra       | 442 |
| 49 Defender el 1 contra 1              | 213 | 103 Regate y 1 contra 1                | 447 |
| 50 Presión a la salida del rival       | 217 | 104 Partido del modelo                 | 451 |
| 51 Finalizar y córner en contra        | 221 | 105 Finalizar y saque de banda largo   | 455 |
| 52 Anticipar e interceptar             | 226 | 106 Pase raso                          | 460 |
| 53 Presión y trampa en equipo          | 230 | 107 Esprín y partido de referencia     | 464 |
| 54 Finalizar y falta frontal en contra | 234 | 108 Finalizar y córner corto           | 468 |

# VOLVER Y MEDIR

Semana 1 · 3 sesiones de 90 minutos · partido el fin de semana

## OBJETIVO DE LA SEMANA

**Recuperar el ritmo de juego sin picos de carga, medir el esprín de 30 m y colocar al equipo en su sistema de partida.**

**Acción individual de la semana (días 1 y 3):** control orientado. **Acción colectiva (día 2):** posición de partida y distancias.

1

### SESIÓN 1 · CONTROL ORIENTADO

**Día 1 · con balón.** Controlar hacia el espacio libre. Mirar antes de recibir. Juego: juego de reencuentro.

2

### SESIÓN 2 · POSICIÓN DE PARTIDA Y DISTANCIAS

**Día 2 · el más físico.** El equipo junto en 1-4-3-3, con y sin balón. Fuerza: circuito de la fase A, técnica con poca carga. Físico: prueba de esprín de 30 metros.

3

### SESIÓN 3 · FINALIZAR Y CÓRNER EN CONTRA

**Día 3 · prepartido.** Finalizar: pared y tiro. Balón parado: córner en contra. Acción de la semana: control orientado.

#### QUÉ VAMOS A OBSERVAR

- Quién llega en forma y quién no (esfuerzo y bienestar).
- Cómo se coloca el equipo sin consignas.
- La distancia entre la defensa y la delantera al defender.

#### ESTA SEMANA NO SE TRABAJA

- Presión alta organizada.
- Jugadas de balón parado a favor.

**Pretemporada:** si el fin de semana no hay partido, el día 3 se juega un amistoso de 2 × 30 minutos en lugar del balón parado.

# SESIÓN 1

Día 1 · con balón · acción individual

**90 MINUTOS** 16 a 22 jugadores de campo y 2 porteros · medio campo · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas · porterías de fútbol 11 · cronómetro · gomas elásticas · balón medicinal (opcional: mancuernas)

## OBJETIVO GENERAL

**Control orientado**

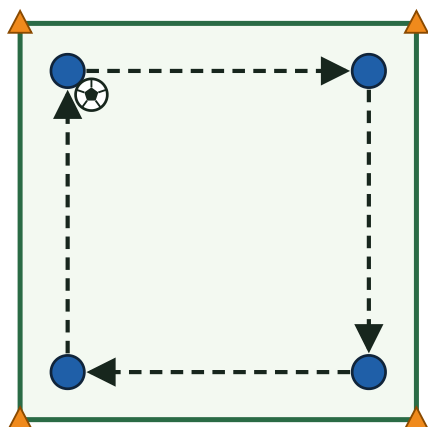
## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Controlar hacia el espacio libre.
- ▶ Mirar antes de recibir.
- ▶ Juego: juego de reencuentro.

## CALENTAMIENTO · RUEDA DE PASES

### Rueda en cuadrado

10'



Rueda en cuadrado: pasa y ocupa el sitio al que has pasado

Movilidad articular en carrera suave (tobillos, rodillas, cadera y hombros), 3 minutos. Después, rueda en cuadros de 14 × 14 m, 4 o 5 por cuadro.

## DESARROLLO · 6'

- 1 Pase al siguiente y ocupas su sitio.
- 2 A la voz de «cambio», se invierte el sentido.
- 3 Desde el minuto 4, un segundo balón.

## VARIANTES

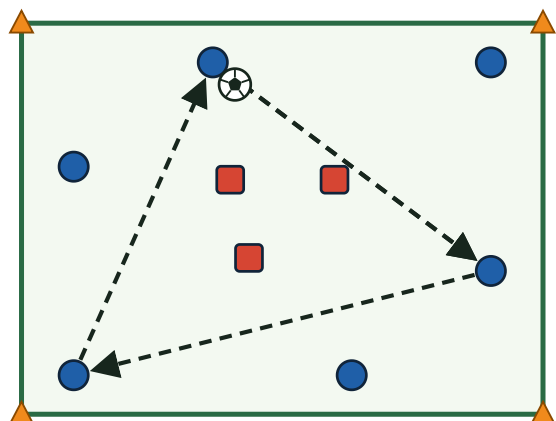
**Variante 1 · 2'** Dos balones a la vez.

**Variante 2 · 2'** A 1 toque.

## TAREA 1 · RONDO

## Rondo posicional

12'



Rectángulo de 24 x 18 m: 6 por fuera contra 3

Rectángulo de 24 x 18 m. Seis por fuera y un pivote dentro, y tres que presionan.

## DESARROLLO · 6'

- 1 Por fuera, cada uno en su sitio de partido: centrales, laterales e interiores.
- 2 Punto si el balón va de un lado al otro pasando por el pivote.
- 3 Los 3 de dentro cambian cada 90 segundos.
- 4 **Esta semana:** control orientado hacia el espacio libre, con la pierna lejana.

## VARIANTES

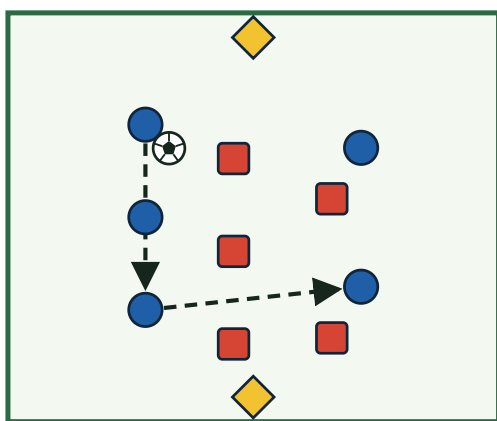
**Variante 1 · 3'** Cuatro defensores dentro.

**Variante 2 · 3'** Solo puntúa el pase que rompe la línea de los de dentro.

## TAREA 2 · POSESIÓN

## Posesión con comodines

15'



Cuadro de 30 x 25 m: 5 contra 5 y 2 comodines

Cuadro de 30 x 25 m: 5 contra 5 y 2 comodines que juegan con quien tiene el balón.

## DESARROLLO · 9'

- 1 El equipo con balón juega con los comodines.
- 2 10 pases seguidos son un punto; los comodines, a 1 toque.
- 3 Al perder el balón, se aprieta 5 segundos.
- 4 Series de 3 minutos.
- 5 **Esta semana:** control orientado hacia el espacio libre, con la pierna lejana.

## VARIANTES

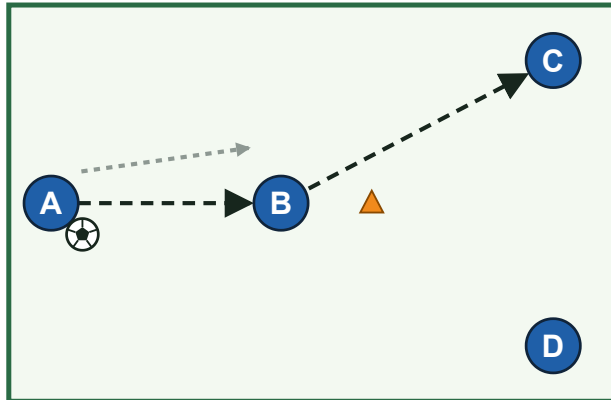
**Variante 1 · 3'** Los comodines, a 1 toque.

**Variante 2 · 3'** Sin comodines: igualdad numérica.

TAREA 3 · CONTROL ORIENTADO

# Rueda en Y con control orientado

18'



Rueda en Y de 25 m: A pasa a B y B controla orientado hacia C o D. En gris, adónde va A

Rueda en Y de 25 m con 6 a 8 jugadores y dos balones.

DESARROLLO · 10'

- 1 A pasa a B, que viene a recibir.
- 2 B controla orientado hacia C o hacia D, según le diga A, y pasa.
- 3 Cada uno ocupa el sitio al que ha pasado.
- 4 A los 3 minutos, un defensor pasivo detrás de B.
- 5 **Por puestos:** centrales y pivote, control hacia fuera para salir; interiores y extremos, hacia dentro y hacia delante.

VARIANTES

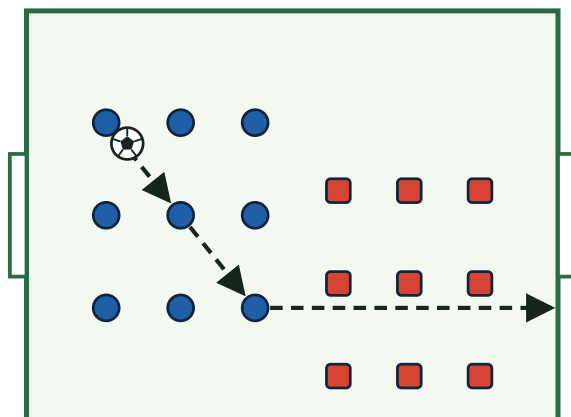
**Variante 1 · 4'** Defensor activo detrás.

**Variante 2 · 4'** Control y pase en dos toques como máximo.

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

# 9 contra 9 de reencuentro

25'



Campo de 65 × 50 m: 9 contra 9 más los porteros

Campo de 65 × 50 m con porterías de fútbol 11 y porteros. Sin consignas.

DESARROLLO · 13'

- 1 Juego libre en rondas de 6 minutos con 2 de descanso.
- 2 El entrenador no corrige: mira y anota.
- 3 En cada ronda cambian 3 jugadores de puesto.

VARIANTES

**Variante 1 · 6'** Última ronda libre: mira cómo se colocan sin consignas.

**Variante 2 · 6'** El gol vale doble si llega tras un control orientado.

**Con 14:** 6 contra 6 en 50 × 40 m.

## VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

## Estiramientos por parejas

10'

Por parejas, en el sitio.

## DESARROLLO · 5'

- 1 Isquios, cuádriceps, gemelos y aductores: unos 20-30 segundos cada uno.
- 2 El compañero ayuda a mantener el equilibrio, sin empujar.
- 3 Respiración lenta durante cada estiramiento.
- 4 **Feedback · 3'**. Di en una frase la acción de la semana (control orientado) y nombra a dos jugadores que la hayan hecho bien hoy.

## VARIANTES

**Variante 1 · 2'** Lo guía un jugador elegido por el grupo.

## QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

En el partido modificado, anota en qué puesto rinde cada jugador y quién llega peor de forma. Pásalo a la hoja del bloque. Antes de empezar, el bienestar de cada jugador (sueño, fatiga, estrés y dolor, de 1 a 7); al acabar, su esfuerzo de 0 a 10. Las dos cosas van en la hoja de carga y bienestar.

---

---

---

---

---

---

---

## LEYENDA

● equipo con balón   ■ rival   ◆ comodín   ▲ cono   --> pase   → conducción  
.....> presión   .....> carrera sin balón   ⚽ balón

# SESIÓN 2

Día 2 · el más físico · acción colectiva

**90 MINUTOS** 16 a 22 jugadores de campo y 2 porteros · medio campo · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas · porterías de fútbol 11 · cronómetro · gomas elásticas · balón medicinal (opcional: mancuernas)

## OBJETIVO GENERAL

**Posición de partida y distancias**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ El equipo junto en 1-4-3-3, con y sin balón.
- ▶ Fuerza: circuito de la fase A, técnica con poca carga.
- ▶ Físico: prueba de esprín de 30 metros.

## CALENTAMIENTO · FUERZA

### Circuito de fuerza

**15'**

Movilidad y carrera suave, 4 minutos. Circuito en parejas (fase A, técnica con poca carga): dos vueltas, una serie por estación y vuelta. Técnica antes que cantidad; con dolor, no se hace.

## DESARROLLO · 12'

| ESTACIÓN                       | CUÁNTO           | CLAVE                                                    |
|--------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
| Sentadilla con balón medicinal | 2 × 8            | talones en el suelo, rodillas en la línea de los pies    |
| Peso muerto rumano con goma    | 2 × 8            | espalda recta, la cadera va atrás                        |
| Nórdico con compañero          | 2 × 4            | bajar lo más despacio posible                            |
| Copenhague, nivel 1            | 2 × 6 por lado   | de lado, rodilla de arriba sobre el banco o el compañero |
| Plancha frontal                | 2 × 30 s         | cuerpo recto                                             |
| Salto y caída a una pierna     | 2 × 4 por pierna | caer quieto dos segundos                                 |

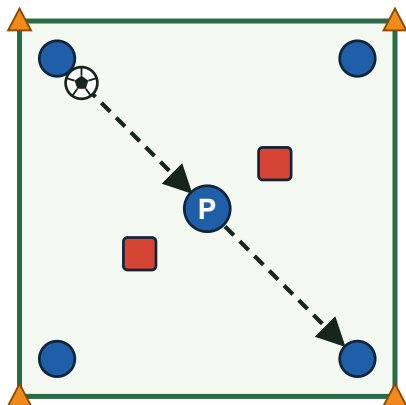
## VARIANTES

**Variante 1 · 3'** Segunda vuelta por parejas: uno hace el ejercicio y el otro mira y corrige la técnica.

## TAREA 1 · RONDO

## Rondo con pivote

10'



Cuadro de 12 × 12 m: 4 fuera y un pivote (P) contra 2

Cuadros de 12 × 12 m: cuatro por fuera y un pivote dentro, contra dos.

## DESARROLLO · 6'

- 1 El balón pasa por el pivote antes de cambiar de lado.
- 2 El pivote recibe de lado, mirando ya al lado contrario.
- 3 Cambio de pivote cada 2 minutos.

## VARIANTES

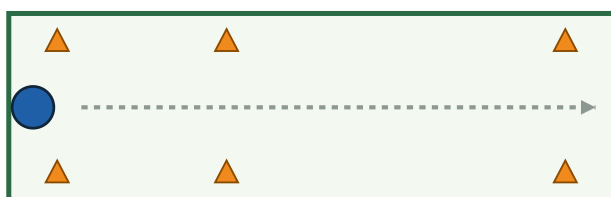
**Variante 1 · 2'** El pivote juega a 1 toque.**Variante 2 · 2'** Entra un tercer defensor que solo puede marcar al pivote.

## TAREA 2 · PRUEBA DE ESPRÍN

## Prueba de esprín de 30 metros

15'

0 m      10 m      30 m



Esprín de 30 m: conos a 0, 10 y 30 m; E, el entrenador con el cronómetro

Conos a 0, 10 y 30 metros. Cronómetro a mano. Dos intentos por jugador con descanso completo.

## DESARROLLO · 9'

- 1 Calentamiento con dos aceleraciones progresivas.
- 2 Salida de pie, sin señal: el tiempo arranca con el primer movimiento.
- 3 Se anota el mejor de los dos intentos (y el paso por los 10 metros si hay dos cronómetros).
- 4 Mientras esperan, rondo suave.

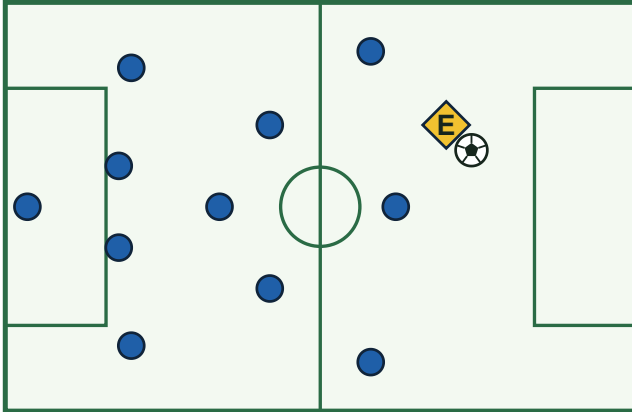
## VARIANTES

**Variante 1 · 3'** Salida de espaldas, con giro.**Variante 2 · 3'** Esprín con balón: conducción de 30 metros.

TAREA 3 · TEMA DE LA SEMANA

11 contra 0 de sombras

18'



Campo completo: el equipo se coloca según dónde lleva el balón el entrenador (E)

Campo completo, todo el equipo con su portero. El entrenador lleva el balón con la mano y el equipo se coloca.

DESARROLLO · 10'

- 1 El entrenador lleva el balón a una zona y el equipo se mueve junto.
- 2 Con balón: anchura y profundidad. Sin balón: bloque junto, de unos 30-35 m.
- 3 A la señal, se cambia de con balón a sin balón.
- 4 Cada 3 minutos, cambian varios jugadores de puesto.

VARIANTES

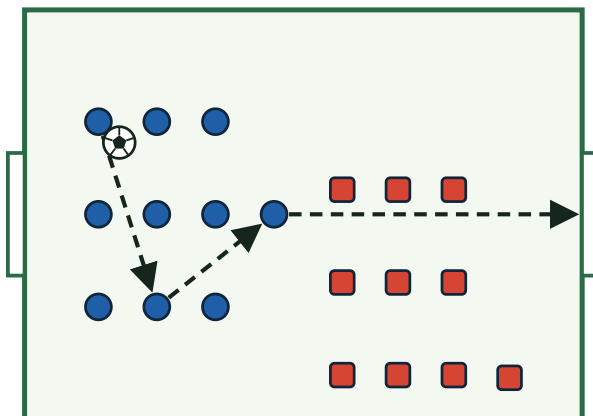
**Variante 1 · 4'** Con 4 rivales pasivos que se pasan el balón con la mano.

**Variante 2 · 4'** Por líneas: a la señal se mueve una línea y las otras se ajustan.

TAREA 4 · PARTIDO MODIFICADO

10 contra 10 con distancias

22'



Campo de 75 x 55 m: 10 contra 10 más los porteros

Campo de 75 x 55 m con porterías de fútbol 11 y porteros.

DESARROLLO · 12'

- 1 Al defender, si el equipo ocupa más de 35 m de largo, el gol en contra vale doble.
- 2 Al atacar, el gol tras usar las dos bandas vale doble.
- 3 Rondas de 8 minutos.

VARIANTES

**Variante 1 · 5'** Cada ronda empieza con saque de puerta del portero en corto y el rival presionando con 3.

**Variante 2 · 5'** Última ronda libre: si el equipo hace «posición de partida y distancias», el gol vale doble.

**Con 14:** 7 contra 7 en 55 x 40 m.

## VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

## Movilidad y respiración

10'

Cada uno en el sitio.

## DESARROLLO · 5'

- 1 Movilidad de cadera sentados (las dos piernas dobladas a un lado y al otro).
- 2 Espalda redonda y espalda arqueada a cuatro patas.
- 3 Estiramiento de la parte delantera de la cadera, con respiración lenta.
- 4 **Feedback · 3'**. Recuerda la idea colectiva de la semana y señala un momento de hoy en que el equipo la hizo bien.

## VARIANTES

**Variante 1 · 2'** Lo guía un jugador elegido por el grupo.

## QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

Anota el mejor tiempo de esprín de 30 m de cada jugador. En el partido modificado, cuenta cuántas veces el bloque se estira más de 35 m al defender. Antes de empezar, el bienestar de cada jugador (sueño, fatiga, estrés y dolor, de 1 a 7); al acabar, su esfuerzo de 0 a 10. Las dos cosas van en la hoja de carga y bienestar.

## LEYENDA

● equipo con balón   ■ rival   ◆ comodín   ▲ cono   --> pase   → conducción  
.....➡ presión   .....➡ carrera sin balón   ⚽ balón

# SESIÓN 3

Día 3 · prepartido · acción individual y balón parado

**90 MINUTOS** 16 a 22 jugadores de campo y 2 porteros · medio campo · **MATERIAL** petos de 3 colores · 24 conos · 10 balones · 2 porterías pequeñas · porterías de fútbol 11 · cronómetro · gomas elásticas · balón medicinal (opcional: mancuernas)

## OBJETIVO GENERAL

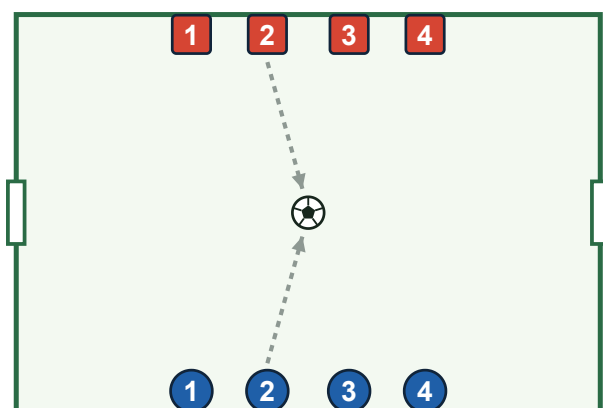
**Finalizar y córner en contra**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Finalizar: pared y tiro.
- ▶ Balón parado: córner en contra.
- ▶ Acción de la semana: control orientado.

## CALENTAMIENTO · JUEGO

### El pañuelo con balón

**10'**

El pañuelo con balón: sale el número que dice el entrenador. En gris, los dos 2

Movilidad suave, 2 minutos. Después, juego: dos equipos numerados, uno en cada banda de un campo de 30 x 20 m, con un balón en el centro.

## DESARROLLO · 6'

- 1 El entrenador dice un número: salen los dos que lo tienen.
- 2 Quien llega antes al balón ataca; el otro defiende.
- 3 Gol en la portería pequeña de su fondo.
- 4 Después, dos o tres números a la vez.

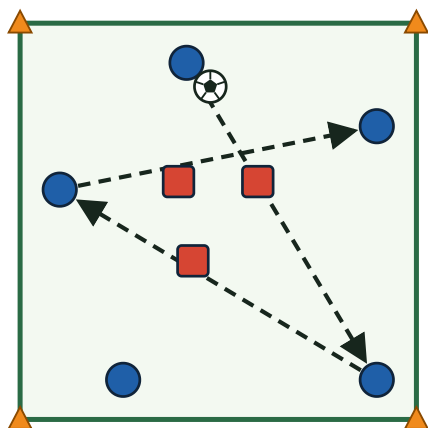
## VARIANTES

- Variante 1 · 2'** Salen dos números a la vez: 2 contra 2.
- Variante 2 · 2'** Se sale sentado o tumbado boca abajo.

## TAREA 1 · RONDO MODIFICADO

## Rondo de presión

12'



Cuadro de 15 × 15 m: 5 contra 3, presión de tres

Cuadro de 15 × 15 m: 5 contra 3. Los 3 practican la presión.

## DESARROLLO · 6'

- 1 Uno sale al balón y los otros dos cierran los pases por dentro.
- 2 Si los 3 roban en menos de 8 segundos, punto para ellos.
- 3 Si los 5 dan 8 pases, punto para ellos; cambio cada 2 minutos.
- 4 **Esta semana:** control orientado hacia el espacio libre, con la pierna lejana.

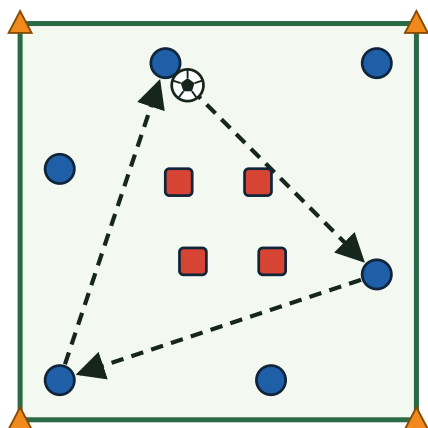
## VARIANTES

**Variante 1 · 3'** Los 3 tienen solo 6 segundos para robar.**Variante 2 · 3'** Los 5 juegan a 2 toques.

## TAREA 2 · POSESIÓN

## Posesión con superioridad que baja

15'



Cuadro de 25 × 25 m: 6 contra 3, 4 y 5

Cuadro de 25 × 25 m: seis con el balón; los defensores aumentan en cada serie.

## DESARROLLO · 9'

- 1 Serie 1, 6 contra 3; serie 2, 6 contra 4; serie 3, 6 contra 5.
- 2 Cuenta los pases seguidos de cada serie.
- 3 Con menos superioridad, más movimiento para ofrecer el pase.
- 4 **Esta semana:** control orientado hacia el espacio libre, con la pierna lejana.

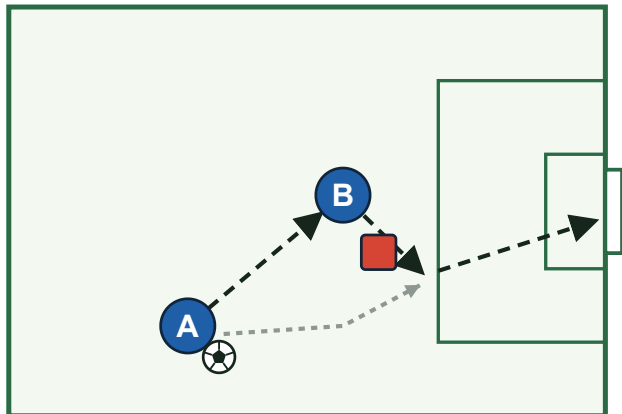
## VARIANTES

**Variante 1 · 3'** A 2 toques en todas las series.**Variante 2 · 3'** Cuadro más pequeño en la serie 3.

TAREA 3 · FINALIZACIÓN

## Pared y tiro

18'



Pared y tiro: A pasa a B, B devuelve al espacio y A tira.  
En gris, la carrera de A

Dos filas en la frontal y un apoyo fijo en el borde del área, con portero.

DESARROLLO · 10'

- 1 El primero de la fila pasa al apoyo.
- 2 El apoyo devuelve al espacio.
- 3 Tiro al primer toque o tras un control.
- 4 El que tira pasa a ser el apoyo.

VARIANTES

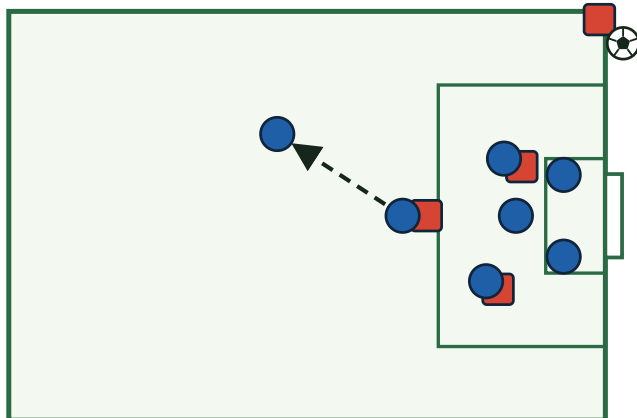
**Variante 1 · 4'** Tiro al primer toque.

**Variante 2 · 4'** Un defensor sale a tapar.

TAREA 4 · BALÓN PARADO

## Córner en contra: defensa mixta

25'



Córner en contra: tres en zona, dos marcando y uno para salir

Sin oposición, para aprender la jugada. Se ensaya por los dos lados.

DESARROLLO · 13'

- 1 Tres jugadores defienden zonas: primer palo, punto de penalti y segundo palo.
- 2 Dos marcan al hombre a los mejores rematadores rivales.
- 3 Uno se queda fuera del área para salir al contraataque.
- 4 Tras despejar, la línea sale junta.

VARIANTES

**Variante 1 · 6'** Con oposición de 4 o 5 rivales.

**Variante 2 · 6'** Por el otro lado y con otro lanzador.

**Cabeceo:** como mucho 15-20 remates de cabeza por jugador en toda la semana.

## VUELTA A LA CALMA Y FEEDBACK

## Pases suaves y estiramientos

10'

Por parejas a 10 metros, un balón por pareja.

## DESARROLLO · 5'

- 1 10 pases suaves con el interior.
- 2 Un estiramiento de 20 segundos.
- 3 Se repite con otro estiramiento.
- 4 **Feedback · 3'**. Cada línea dice qué hace el rival en su zona y cómo lo vamos a atacar; los capitanes cierran con el córner en contra y tú con una idea.

## VARIANTES

**Variante 1 · 2'** Lo guía un jugador elegido por el grupo.

## QUÉ VAS A OBSERVAR Y ANOTAR

De 6 córners en contra, cuenta cuántos se defienden sin remate rival. Antes de empezar, el bienestar de cada jugador (sueño, fatiga, estrés y dolor, de 1 a 7); al acabar, su esfuerzo de 0 a 10. Las dos cosas van en la hoja de carga y bienestar.

## LEYENDA

● equipo con balón   ■ rival   ◆ comodín   ▲ cono   --→ pase   → conducción  
.....→ presión   .....→ carrera sin balón   ⚽ balón

# LO QUE HE VISTO EN EL BLOQUE

Pretemporada: volver, medir y el modelo · semanas 1 a 3

| QUÉ OBSERVAR                                                                                      | SEM. 1 | SEM. 2 | SEM. 3 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| <b>Distancia entre líneas</b><br>Al defender, ¿cabe el equipo en unos 30-35 m? Sí, a veces o no.  |        |        |        |
| <b>Salida desde el portero</b><br>De 10 saques de puerta, ¿cuántos llegan a los medios?           |        |        |        |
| <b>Reacción tras perder</b><br>De 5 pérdidas, ¿cuántas veces aprieta el más cercano?              |        |        |        |
| <b>Esprín de 30 m</b><br>Mejor tiempo del equipo y de los tres más lentos (semana 1 y semana 36). |        |        |        |
| <b>Bienestar medio</b><br>La media del equipo en la hoja de bienestar.                            |        |        |        |
| <b>Carga de la semana</b><br>Suma de la hoja de carga de esa semana.                              |        |        |        |

## LO QUE HA CAMBIADO DESDE EL BLOQUE ANTERIOR

---

---

## LO QUE QUIERO REFORZAR EN EL BLOQUE SIGUIENTE

---

---

## ¿TE HA SERVIDO LA SEMANA 01?

Es la primera de las 36 semanas de la temporada de juvenil.

- 108 sesiones de 90 minutos en 36 semanas, de la pretemporada al cierre de la temporada.
- Cada semana, tres días: el 1 con balón, el 2 el más físico y el 3 prepartido.
- El mismo formato que acabas de ver: cada tarea con su dibujo, sus minutos y dos variantes.
- 30 hojas para imprimir: bienestar, carga, observación y hoja del jugador.

### LA TEMPORADA COMPLETA

# 24,90 €

pago único · IVA incluido · descarga inmediata

**CONSÍGUELA AQUÍ**

Garantía de 30 días: si no te sirve, escríbenos y te devolvemos el dinero.

Si lo tienes impreso, entra en:

[cuadernodelmister.com/packs/entrenamientos-futbol-11-juvenil](https://cuadernodelmister.com/packs/entrenamientos-futbol-11-juvenil)