



Sesión 01 · Dominio y conducción

6–8 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Conducción semáforo

Mejorar el dominio del balón y la reacción a estímulos.

9 MIN

Islas con balón

Relacionar conducción, orientación espacial y control.

9 MIN

Puertas de colores

Introducir pase corto y precisión.

9 MIN

1v1 a dos miniporterías

Estimular regate, cambio de dirección y finalización.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 02 · Pase y cooperación

6–8 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Relevos técnicos

Mejorar conducción y coordinación general.

9 MIN

Cazadores de balones

Proteger el balón mientras se conduce.

9 MIN

Tiro después del slalom

Coordinar conducción y remate.

9 MIN

Pase y sigue

Aprender a pasar y moverse tras el pase.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 03 · 1v1 y cambios de dirección

6–8 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Rey del control

Mejorar primer toque y detención.

9 MIN

Partido 3v3 libre

Transferir habilidades a juego reducido.

9 MIN

La autopista del balón

Mejorar cambios de dirección y percepción del espacio.

9 MIN

Guardianes del tesoro

Introducir protección del balón y oposición de forma lúdica.

9 MIN

Pase al castillo

Mejorar precisión en pases cortos.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 04 · Coordinación con balón

6–8 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Pase al castillo

Mejorar precisión en pases cortos.

9 MIN

Control y color

Relacionar primer toque con estímulos visuales.

9 MIN

Carrera de giros

Practicar giros básicos con el balón.

9 MIN

Gol en cuatro esquinas

Favorecer visión periférica y elección de dirección.

9 MIN

Túneles móviles

Mejorar pase raso y cooperación.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 05 · Finalización y confianza

6–8 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Túneles móviles

Mejorar pase raso y cooperación.

9 MIN

Atrapa la cola

Desarrollar agilidad, reacción y conducción.

9 MIN

Remate de primera aventura

Introducir finalización tras pase corto.

9 MIN

El laberinto

Mejorar conducción en espacios reducidos.

9 MIN

Pasa y cambia de casa

Introducir movilidad después del pase.

9 MIN

Duelo de líneas

Estimular conducción para superar una línea.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 06 · Juegos reducidos y diversión

6–8 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Pasa y cambia de casa

Introducir movilidad después del pase.

9 MIN

Duelo de líneas

Estimular conducción para superar una línea.

9 MIN

Bingo de habilidades

Practicar múltiples gestos de dominio de balón.

9 MIN

Mini partido con zonas

Introducir amplitud de manera sencilla.

9 MIN

Reto de puntería

Mejorar precisión de golpeo.

9 MIN

Conducción semáforo

Mejorar el dominio del balón y la reacción a estímulos.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 07 · Pase, apoyo y movilidad

9–10 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Rondo 4v1 básico

Mejorar pase, control y apoyo.

9 MIN

Triángulos de pase

Automatizar pase, apoyo y orientación corporal.

9 MIN

1v1 con zona de aceleración

Mejorar regate y cambio de ritmo.

9 MIN

2v1 hacia portería

Reconocer momento de pase o conducción.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 08 · Control orientado y escaneo

9–10 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Control orientado por puertas

Mejorar primer toque hacia espacio útil.

9 MIN

Finalización tras pared

Coordinar pared y remate.

9 MIN

3v3 + comodines

Crear líneas de pase y conservar.

9 MIN

Cambio de dirección en conducción

Dominar giros y cambios de sentido.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 09 · 1v1 y 2v1

9–10 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Pase vertical entre líneas

Buscar compañero detrás de una línea defensiva.

9 MIN

4v4 a cuatro porterías

Estimular amplitud y toma de decisiones.

9 MIN

Rondo 4v2 progresivo

Mejorar apoyo, perfil y circulación ante dos defensores.

9 MIN

Pared y finalización

Coordinar pared, desmarque y remate.

9 MIN

2v2 + comodín

Reconocer apoyos y crear 3v2 en posesión.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 10 · Posesión básica

9–10 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

2v2 + comodín

Reconocer apoyos y crear 3v2 en posesión.

9 MIN

Control orientado por puertas

Mejorar primer control hacia espacio libre.

9 MIN

Conducción y decisión 2 salidas

Elegir dirección según posición del defensor.

9 MIN

Juego 4v4 por carriles

Desarrollar amplitud y apoyo cercano.

9 MIN

Pase diagonal y apoyo

Trabajar pase diagonal y desmarque de apoyo.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 11 · Transición tras pérdida

9–10 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Pase diagonal y apoyo

Trabajar pase diagonal y desmarque de apoyo.

9 MIN

3v2 a dos porterías

Resolver superioridad con velocidad y buena ocupación.

9 MIN

Reacción tras pérdida 3v3

Introducir recuperación inmediata tras perder el balón.

9 MIN

Remate tras control lateral

Mejorar primer control previo al remate.

9 MIN

Rondo con puertas de salida

Relacionar conservación y progresión.

9 MIN

1v1 espalda a portería

Aprender a proteger, girar y atacar.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 12 · Finalización combinada

9–10 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Rondo con puertas de salida

Relacionar conservación y progresión.

9 MIN

1v1 espalda a portería

Aprender a proteger, girar y atacar.

9 MIN

Escaneo antes de recibir

Crear hábito de mirar entorno antes del pase.

9 MIN

Mini torneo 3v3

Aumentar participación y toma de decisiones.

9 MIN

Centros rasos 2v1

Introducir ocupación del área y pase atrás.

9 MIN

Rondo 4v1 básico

Mejorar pase, control y apoyo.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 13 · Rondos y tercer hombre

11–12 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Rondo 5v2

Mejorar circulación rápida y apoyo alrededor del balón.

9 MIN

Salida 3v2

Progresar desde atrás con superioridad numérica.

9 MIN

3v2 transición

Atacar rápido después de recuperar.

9 MIN

4v4 + 3 comodines

Generar superioridades y jugar entre líneas.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 14 · Salida de balón

11–12 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Pared y tercer hombre

Comprender apoyo, devolución y ruptura.

9 MIN

2v2 + apoyo exterior

Mejorar duelo y uso de apoyo para progresar.

9 MIN

Finalización centro raso

Coordinar llegada y ocupación del área.

9 MIN

Presión tras pérdida 4v4

Introducir reacción inmediata tras perder el balón.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 15 · Superioridades 3v2 / 4v3

11–12 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Cambio de orientación 5v5

Reconocer lado débil y cambiar punto de ataque.

9 MIN

Partido condicionado 5v5

Integrar pase, amplitud y finalización.

9 MIN

Rondo 5v2 con tercer hombre

Introducir apoyo de tercer hombre en contexto de conservación.

9 MIN

Salida 3+P vs 2

Construir desde portero ante primera presión.

9 MIN

4v3 con finalización

Mejorar ataque rápido en superioridad.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 16 · Presión y cobertura

11–12 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

4v3 con finalización

Mejorar ataque rápido en superioridad.

9 MIN

Juego de posición 4+2v4

Trabajar líneas de pase interiores y exteriores.

9 MIN

Presión por señal 4v4

Reconocer disparadores de presión.

9 MIN

Cambio de orientación 5v5

Identificar lado débil mediante circulación.

9 MIN

2v2 + 2 apoyos exteriores

Crear ventajas mediante paredes y apoyos.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 17 · Cambio de orientación

11–12 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

2v2 + 2 apoyos exteriores

Crear ventajas mediante paredes y apoyos.

9 MIN

Defensa 1v1 perfil exterior

Mejorar orientación del atacante hacia zona menos peligrosa.

9 MIN

Finalización 3 carriles

Coordinar llegadas y ocupación del área.

9 MIN

Transición 3v2 continua

Mejorar decisión inmediata tras recuperar.

9 MIN

Rondo direccional 6v3

Conservar con intención de progresar.

9 MIN

Pared, tercer hombre y remate

Encadenar combinación de tercer hombre con finalización.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 18 · Transición y finalización

11–12 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Rondo direccional 6v3

Conservar con intención de progresar.

9 MIN

Pared, tercer hombre y remate

Encadenar combinación de tercer hombre con finalización.

9 MIN

6v6 con zonas de progresión

Relacionar posesión con avance por líneas.

9 MIN

Cobertura defensiva 2v2

Coordinar presión y cobertura.

9 MIN

Recepción entre líneas

Mejorar perfil y giro al recibir entre líneas.

9 MIN

Rondo 5v2

Mejorar circulación rápida y apoyo alrededor del balón.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 19 · Salida ante presión

13–14 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Salida 4v3

Construir desde primera línea ante presión alta.

9 MIN

6v4 progresión por zonas

Conservar y progresar entre líneas.

9 MIN

Presión alta 4v4 + porteros

Coordinar primera presión y coberturas.

9 MIN

Transición 4v3 + repliegue

Aprovechar superioridad antes del repliegue rival.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 20 · Juego de posición

13–14 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Rondo posicional 6v3

Mejorar tercer hombre y juego a espaldas de presión.

9 MIN

Defensa de centro lateral

Coordinar marcaje, perfil y despeje.

9 MIN

Ataque en 3 carriles

Ocupar ancho y profundidad en ataque organizado.

9 MIN

Finalización tras ruptura

Coordinar pase filtrado y desmarque.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 21 · Presión alta

13–14 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

5v5 + zonas de presión

Reconocer cuándo activar presión colectiva.

9 MIN

Juego 7v7 principios

Integrar salida, amplitud, presión y transición.

9 MIN

Salida 4+P vs 3

Construir primera fase con superioridad y cambios de altura.

9 MIN

Juego de posición 6v4

Mejorar ocupación racional y circulación bajo presión.

9 MIN

Presión alta 6v6 + P

Coordinar presión sobre salida rival.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 22 · Transiciones

13–14 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Presión alta 6v6 + P

Coordinar presión sobre salida rival.

9 MIN

Transición 4v4 + 2 comodines

Acelerar reorganización ofensiva y defensiva.

9 MIN

Ataque 5v4 por banda

Crear superioridad lateral y ocupación del área.

9 MIN

Defensa de centro lateral 4v4

Coordinar marcas y zonas en el área.

9 MIN

Rondo 7v3 a dos zonas

Mover al rival y progresar entre zonas.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 23 · Ataque por banda

13–14 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Rondo 7v3 a dos zonas

Mover al rival y progresar entre zonas.

9 MIN

3v3 + transición a 2v1

Relacionar recuperación con ataque vertical.

9 MIN

Progresión por tercer hombre

Desarrollar mecanismos para superar línea de presión.

9 MIN

Finalización tras ruptura

Sincronizar pase filtrado y desmarque a espalda.

9 MIN

7v7 bloque medio

Compactar equipo y proteger carril central.

9 MIN

Cambio de orientación + 1v1

Liberar extremo tras atraer en lado fuerte.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 24 · Defensa de bloque medio

13–14 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

7v7 bloque medio

Compactar equipo y proteger carril central.

9 MIN

Cambio de orientación + 1v1

Liberar extremo tras atraer en lado fuerte.

9 MIN

4v4 + 3 comodines

Crear estructura de siete líneas de pase.

9 MIN

Repliegue 5v4

Defender transición en inferioridad temporal.

9 MIN

Partido 8v8 con bonus tácticos

Transferir principios trabajados a contexto competitivo.

9 MIN

Salida 4v3

Construir desde primera línea ante presión alta.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 25 · Construcción 4-3-3

15–16 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Salida 6v4 con portero

Superar primera presión con estructura organizada.

9 MIN

Juego posicional 7v7 + 3 comodines

Dominar superioridades, tercer hombre y cambios de orientación.

9 MIN

Presión tras pérdida 6v6

Coordinar reacción y compactación tras pérdida.

9 MIN

Transición 5v4 a campo completo

Atacar espacios con velocidad y equilibrio.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 26 · Presión tras pérdida

15–16 años · 60 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

8 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Bloque medio 7v7

Trabajar distancias entre líneas y orientación defensiva.

9 MIN

Ataque posicional 3-2-1

Organizar ocupación de espacios en fase ofensiva.

9 MIN

Finalización tras cambio de orientación

Atacar lado débil y finalizar desde ventaja.

9 MIN

Rondo 8v4 con objetivos

Aumentar velocidad de circulación bajo presión.

16 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 27 · Ataque posicional

15–16 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

11v11 por fases: salida y progresión

Integrar comportamientos de equipo en contexto real.

9 MIN

Partido condicionado 8v8

Consolidar principios colectivos en juego competitivo.

9 MIN

Salida 4-2 vs presión 4-3

Entrenar construcción ante presión organizada.

9 MIN

Juego de posición 7v7 + 3

Desarrollar circulación y ocupación de cinco carriles.

9 MIN

Presión tras pérdida 8 segundos

Automatizar reacción colectiva inmediata.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 28 · Transición ofensiva

15–16 años · 75 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Presión tras pérdida 8 segundos

Automatizar reacción colectiva inmediata.

9 MIN

Ataque de última línea 6v5

Crear y explotar desmarques sobre última línea.

9 MIN

Defensa de área 6v5

Coordinar área y zona de rechace.

9 MIN

Rondo 8v4 con transición

Combinar conservación intensa con respuesta tras pérdida.

9 MIN

11v11 salida contra presión

Integrar mecanismos colectivos en campo grande.

20 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 29 · Bloque defensivo

15–16 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

11v11 salida contra presión

Integrar mecanismos colectivos en campo grande.

9 MIN

Transición 6v5 + 1 perseguidor

Atacar ventaja antes de reorganización defensiva.

9 MIN

Cambio de sistema 4-3-3 a 3-2-5

Comprender transformaciones estructurales en posesión.

9 MIN

Finalización 5 carriles

Coordinar ocupación avanzada del área y frontal.

9 MIN

Bloque bajo 8v8

Defender área con compactación y salida de contraataque.

9 MIN

Ataque posicional 8v7

Generar superioridad y encontrar recepción entre líneas.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.



Sesión 30 · ABP y partido aplicado

15–16 años · 90 minutos · SPORT360

Plan de trabajo

10 MIN

Activación

Activación dinámica con balón y movilidad articular específica.

9 MIN

Bloque bajo 8v8

Defender área con compactación y salida de contraataque.

9 MIN

Ataque posicional 8v7

Generar superioridad y encontrar recepción entre líneas.

9 MIN

ABP córner ofensivo básico

Organizar movimientos coordinados en córner.

9 MIN

ABP falta lateral defensiva

Coordinar línea, marcas y zona de segunda jugada.

9 MIN

Partido condicionado 10v10

Evaluar transferencia de principios en contexto casi real.

9 MIN

Salida 6v4 con portero

Superar primera presión con estructura organizada.

26 MIN

Juego aplicado

Juego reducido/condicionado para transferir los principios de la sesión.

CLAVE METODOLÓGICA

Intervenir con preguntas breves, ajustar espacio antes que agregar reglas y cerrar con juego aplicado.