



SESION 100

Bayern de Munich

Fecha: 13/1/2026 | Hora: 09:20 | Microciclo: m34 | MD: MD-2 | Jugadores: 15 | Equipo: Senior | Duracion: 92 min

CONVOCADOS: 1.Donaruma | 2.Achraf | 2.Arnold | 5.Van Dij | 13.Doue | 16.MAC ALLISTER | 18.szoboslai | 22.Luis Díaz | 45.Salah | 65.Conor | 85.Gakpo

OBJETIVO: Mejorar la presión alta

Material: 20 conos, 10 petos de dos colores,picas, vallas, porterías pequeñas

CALENTAMIENTO

30 min

Ejercicio 1

15 min



1. Descripción del ejercicio Ejercicio orientado al trabajo de duelos en velocidad, conducción a alta intensidad, protección de balón bajo persecución y finalización rápida. Se busca reproducir situaciones de carrera competitiva con balón, donde el poseedor debe acelerar, orientarse y decidir con precisión antes de ser alcanzado por el rival.

Notas:

Ejercicio 2

15 min



1. Descripción del ejercicio Ejercicio de competición individual ofensiva-defensiva, que integra trabajo físico previo con una acción técnico-táctica real de 1c1. El objetivo es trabajar la reacción tras esfuerzo físico, la explosividad, la rapidez en la toma de decisión y la eficacia en el duelo.

Notas:

PARTE PRINCIPAL

50 min

Ejercicio 1

20 min



1 Descripción del ejercicio Partido condicionado en dos campos simultáneos, diseñado para trabajar la direccionalidad del juego, la gestión del riesgo, la toma de decisiones colectiva y las transiciones ataque-defensa. El objetivo principal de los equipos es jugar en el campo donde se ataca la portería grande, evitando quedar en el campo donde solo se puede finalizar en porterías pequeñas.

Notas:

Ejercicio 2

30 min



1. Descripción del ejercicio Ejercicio de juego de posición en espacio reducido, limitado en la profundidad, donde se enfrentan dos equipos de 10 jugadores. La organización permite trabajar la superioridad interior de un equipo frente a la mayor proyección en profundidad del otro, estimulando la adaptación táctica en función del posicionamiento y de las ventajas numéricas de cada estructura.

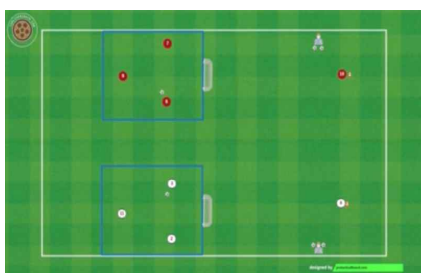
Notas:

PARTE FINAL

12 min

Ejercicio 1

12 min



Descripción del ejercicio Ejercicio técnico orientado a la coordinación grupal, control aéreo y finalización sin bote, que fomenta el dominio del balón en el aire y la precisión a un toque. Se centra en la habilidad técnica individual y colectiva, promoviendo la creatividad y sincronización entre jugadores.

Notas:

NOTAS: campo de césped artificial