

		Periodo:	Día	
		Mesociclo:	Hora	
		Microciclo:	Sesión	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación

CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL

Temporada '07-'08 FC Barcelona



Pep Guardiola
Tito Vilanova
Aureli Altimira

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	L	25/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	18:00	
		Microciclo: 1 FG	Sesión	1	

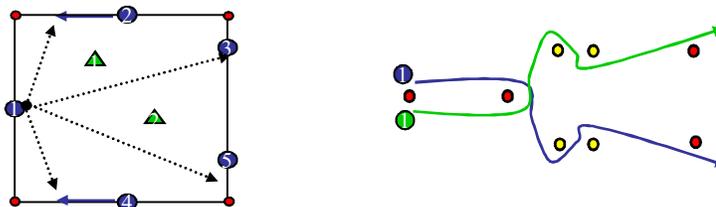
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	1	2		5	6	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

RODAR SUAVE 5'
ESTIRAR 3'
RONDOS 5X2
5 SALIDAS CORTAS DE 10-15m



PARTE PRINCIPAL

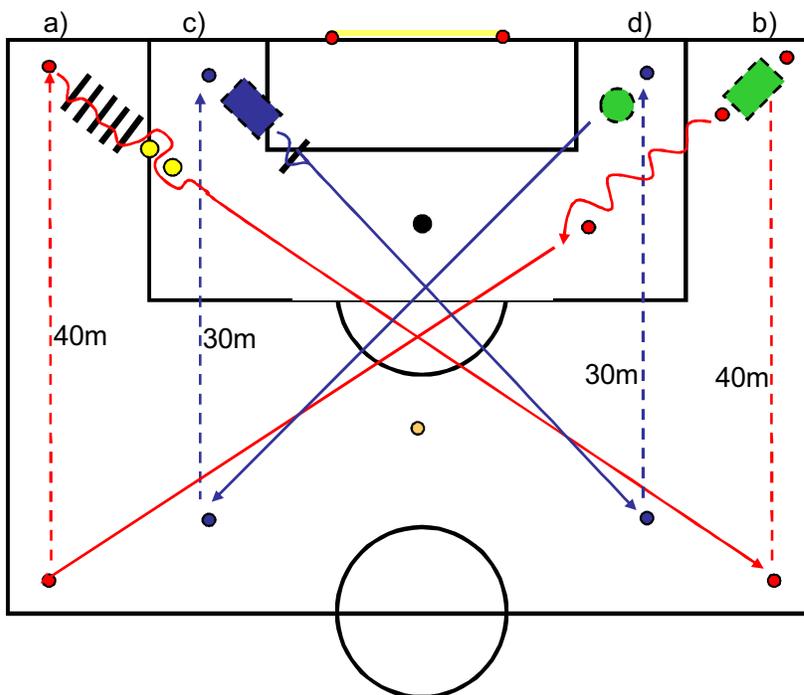
50'

Interval training:

- a) Skipping+ zig-zag picas+salida
- b) 5 flexiones brazos+ zancada amplia+salida
- c) 5 Abdominales + 1 valla+ salida
- d) 5 pesa 5 kgs + salida

----- Trotar muy suave

- 1ª serie: a-b-c-d
- 2ª serie: c-d-a-b
- 3ª serie: a-b-c-d
- 4ª serie: c-d-a-b
- 5ª serie: a-b-c-d
- Tiempo Trabajo: 3'00 apx
- Tiempo Pausa: 2'30

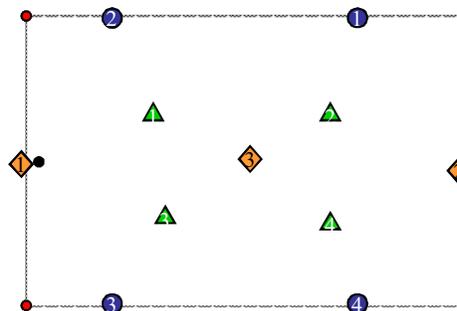


Juego de posición

4x4+3
TT: 2 series de 10'
TP: 3' o <120p/m

GRUPO 1:

GRUPO 2:



PARTE FINAL

10'

RODAR SUAVE 5'
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	M	26/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora		10:00
		Microciclo: 1 FG	Sesión		2

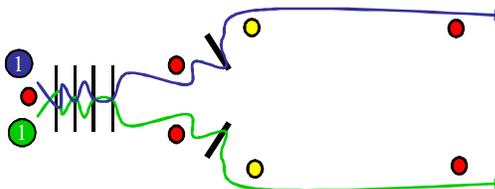
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	6	2		4	7	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación libre
 3' Estiramientos
 6 salidas Skipping+salto+salida



PARTE PRINCIPAL

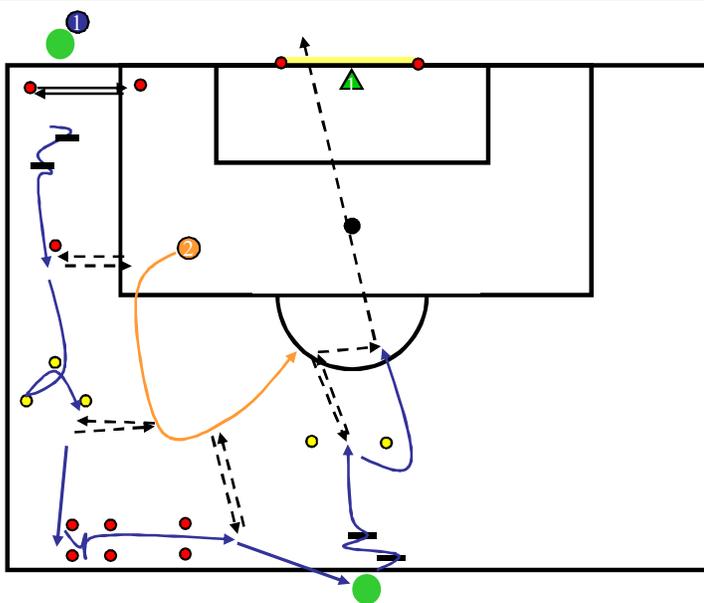
65'

Fuerza:

Circuito de Fuerza:
 Por parejas

- a) 10 rep. Pesa 5Kg pasos laterales+brazos
- b) 2 saltos valla+salida+pared
- c) Presión+presion+pared
- d) Coordinación+salida+pared
- e) 10rep,pesa 5kg con coordin.
- f) 2 salto valla+salida
- g) Pared y tiro

6 series
 TT: 45"
 TP: 2'30-3'



PARTE FINAL

15'

Rodar 5', estirar+abdominales (3 series de 15 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	M	26/07/08
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora		18:00
		Microciclo: 1 FG	Sesión		3

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

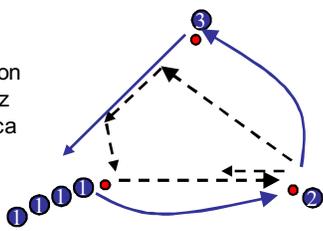
5' Rodar suave
 5' Calentamiento típico a lo ancho del campo libre
 3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

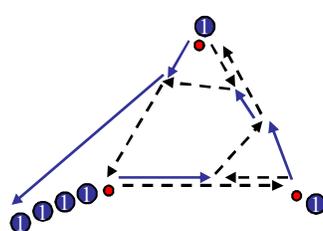
65'

Ejercicio de pase

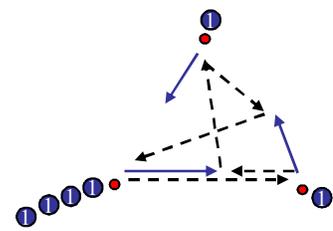
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

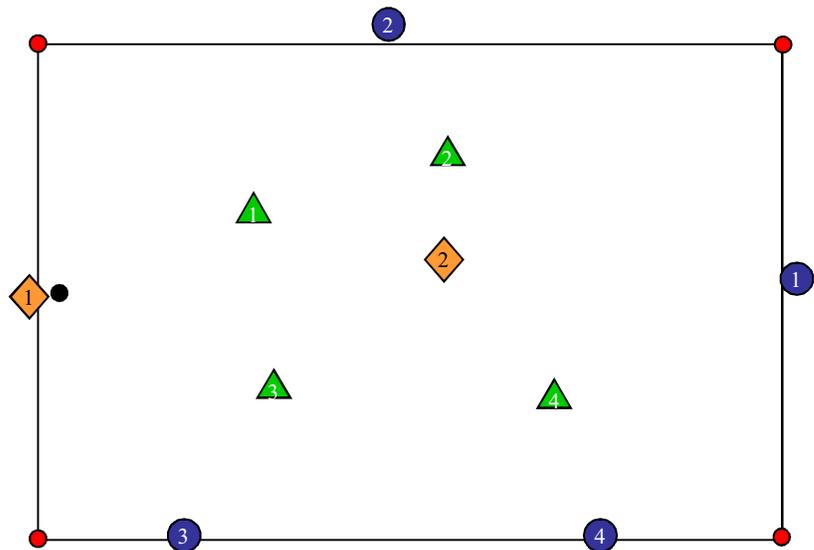


1 balón a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

Juego de posición

4x4+1
 4x4+2
 Espacio 15 x 20 m
 TT: 2 series de 12'
 TP: 2-3' < 120 p/m
 Máximo 2 toques
 Imprimir ritmo de juego alto
 GRUPO 1:

GRUPO 2:



PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave
 Estirar + abdominales

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	X	27/07/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	10:00	
		Microciclo: 1 FG	Sesión	4	

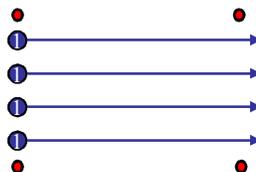
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	4	1	1	0	6	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

5' Rodar suave
 3' Estiramientos
 5' Optimización por oleadas en grupos de 4



PARTE PRINCIPAL

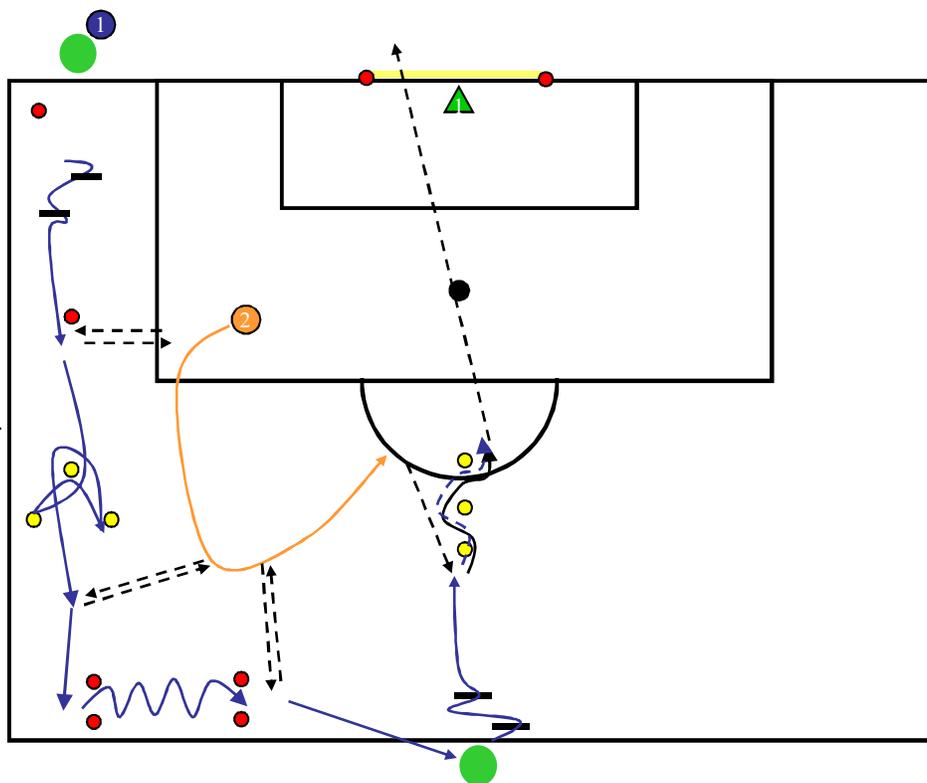
45'

Fuerza:

Circuito de Fuerza:
 Por parejas

- a) 10 rep. Balon medicinal 3 Kgs
 5 a cada lado tirando el balon al suelo.
- pasos laterales+brazos
- b) 2 saltos valla+salida+pared
- c) Presión+presion+passar detrás pica +salida+pared
- d) 4 saltos amplitud de zancada. 2º triple.
- e) 10rep. Pesa 5kg con coordinacion brazos +piernas..
- f) 2 salto valla+salida
- g) Zig-zag+tiro

6 series
 TT: 45"
 TP:2'30-3'



4 Largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada
 La vuelta de recuperación trotando muy suave

JUNTAMOS EL ENTRENO CON EL DE LA TARDE

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	X	27/07/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	18:00	
		Microciclo: 1 FG	Sesión	5	

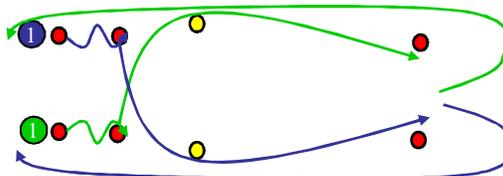
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		0	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Coordinación + salidas
- 2' Tocar balón libre



PARTE PRINCIPAL

45'

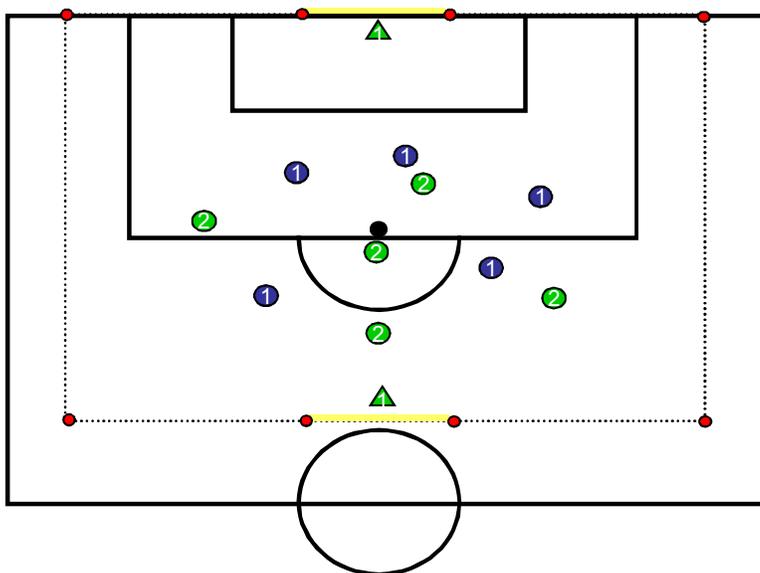
Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6x6 8'

TT: 45'

Equipo que descansa:
Estirar + abdominales

Partidos de 8'
Contabilizar las victorias

Al final 20' de cambio al gol



EQUIPO A:
EQUIPO B:
EQUIPO C:

4 Largos de 50-60 metros con amplitud de zancada, volver recuperando.

PARTE FINAL

10'

Estirar 10'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	J	28/07/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora		10:00
		Microciclo: 1 FG	Sesión		6

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	2		0	0	Mini Estadi

CALENTAMIENTO

10'

- 3' Activación libre
- 3' Estiramientos
- 4' Coordinación + salidas 10 m



PARTE PRINCIPAL

65'

21' Resistencia

Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio.
 TT: 21' (7 series de 3' de cambios de ritmo (1' suave - 1' ritmo - 1' Fuerte))

Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido. MUY IMPORTANTE LA AUTOEXIGENCIA

Estirar 5' + 3x15 abdominales

Conservación:

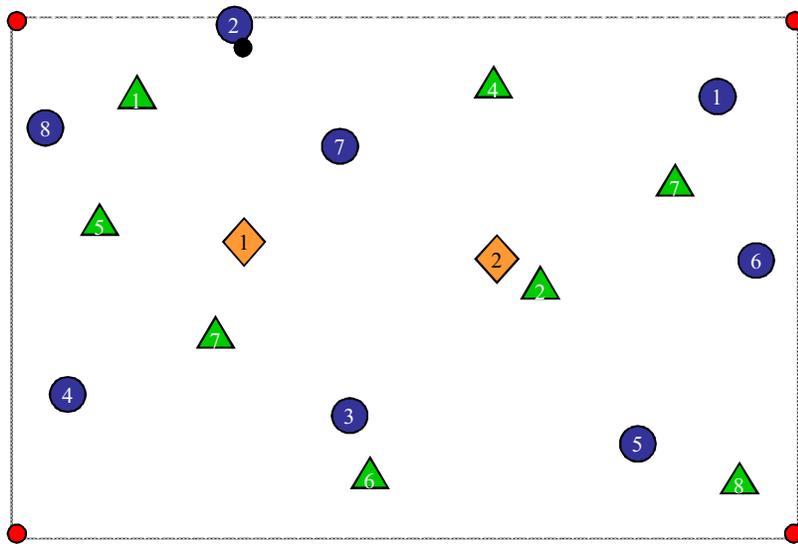
- A) 8x8+2 comodines por dentro
- B) 8x8+2 C por fuera
- C) 7x7+2 C por fuera

Espacio 70x60 m grande

TT:3X12'

TP:3' o < 120 p/m

Posiciones libres
 Ocupar racionalmente el terreno de juego.
 3x15 abdominales libres entre pausas.



EQUIPO A:
 EQUIPO B:
 COMODINES:

PARTE FINAL

65'

4 largos de 70 m con amplitud de zancada
 volver recuperando suave
 Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V	29/07/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora		10:00
		Microciclo: 1 FG	Sesión		7

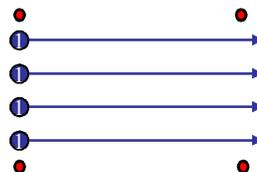
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	4	1	0	0	6	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

5' Rodar suave
 3' Estiramientos
 5' Optimización por oleadas
 en grupos de 4



PARTE PRINCIPAL

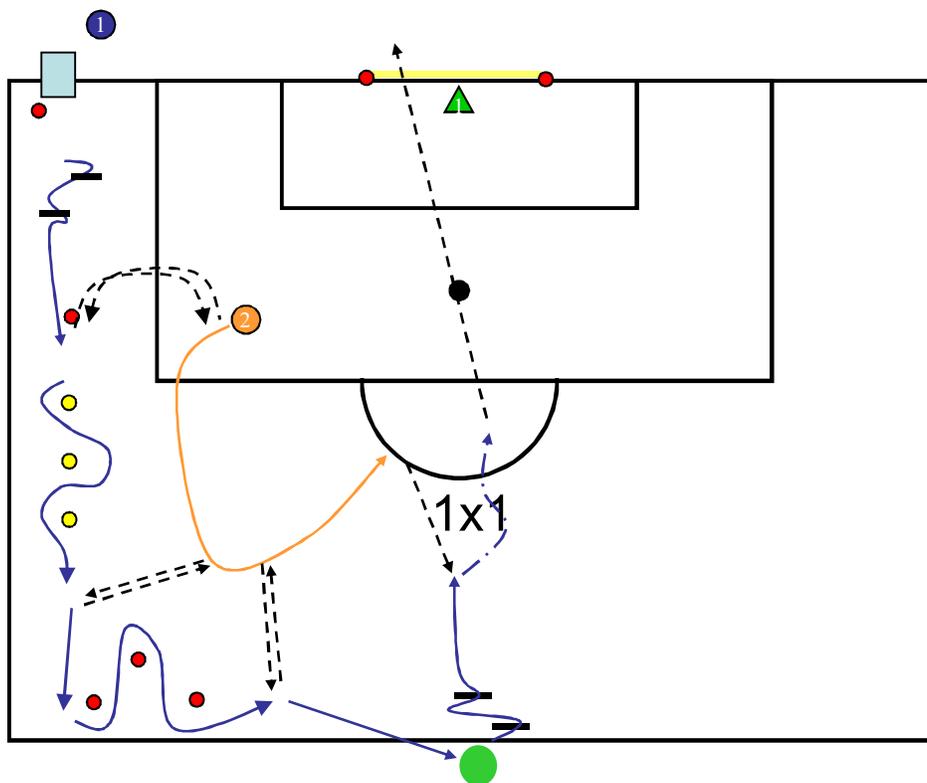
45'

Fuerza:

Circuito de Fuerza:
 Por parejas

- a) 10 Abdominales pasos laterales+brazos
- b) 2 saltos valla+salida+ devolver de cabeza.
- c) Zigzag+ pared
- d) Desplazamiento lateral + pared
- e) 10rep. Pesa 5kg con coordinacion brazos +piernas..
- f) 2 salto valla+salida
- g) Zig-zag+tiro

8 series
 TT: 45"
 TP: 2'30-3'



4 Largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada
 La vuelta de recuperación trotando muy suave

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V	29/07/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	18:00	
		Microciclo: 1 FG	Sesión	8	

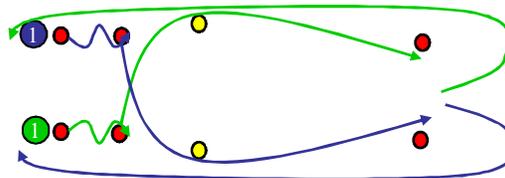
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		0	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Coordinación + salidas
- 2' Tocar balón libre



PARTE PRINCIPAL

45'

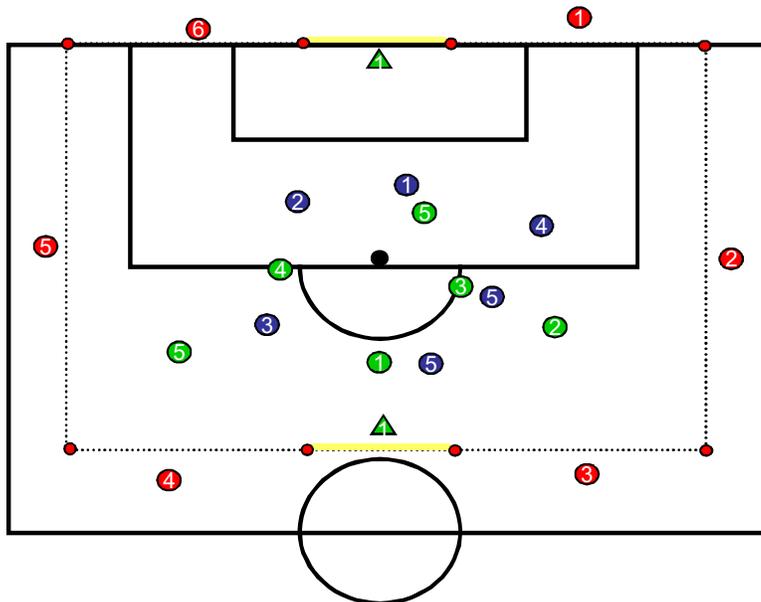
Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 5x5x5 8'

TT: 45'

Equipo que descansa
juega por fuera
Estirar + abdominales

Partidos de 8'
Comptabilizar las victoria

20' Cambio al gol



EQUIPO A:
EQUIPO B:
EQUIPO C:

4 Largos de 50-60 metros con amplituid de zancada, volver recuperando.

PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

				Periodo: Preparatorio	Día	S	30/07/07			
				Mesociclo: 1 Preparación	Hora		10:00			
				Microciclo: 1 FG	Sesión		9			
MATERIAL ENTRENAMIENTO										
P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		0	0	Campo nº 3
CALENTAMIENTO										8'
<p>3' Activación libre 2' Estiramientos 3' 4 salidas de: Acción gesto + cambio de ritmo de 20 m</p>										
PARTE PRINCIPAL										65'
<p>21' Resistencia</p> <p>Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio. TT: 21' (7 series de 3' de cambios de ritmo (1' suave - 1' ritmo - 1' Fuerte))</p> <p>Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido. MUY IMPORTANTE LA AUTOEXIGENCIA</p> <p>Estirar 5' + 3x15 abdominales</p>										
PARTIDO ENTRENAMIENTO										
<p>10x10+2 porteros depende del nº de jugadores efectivos. Espacio : 3/4Campo TT:2X20' cambiando el nº de toques TP:3' o < 120 p/m</p> <p>EQUIPO A:</p> <p>EQUIPO B:</p>										
PARTE FINAL										15'
<p>5' Rodar muy suave Estirar</p>										
<p>Lesionados: Ausencias: Observaciones:</p>										

		Periodo: Preparatorio	Día	L	01/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	18:00	
		Microciclo: 2 c	Sesión	10	

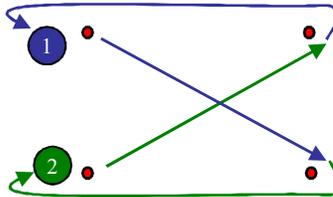
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	4	1	1	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Rodar suave
- 3' Estiramientos
- 5' Optimización por parejas



PARTE PRINCIPAL

60'

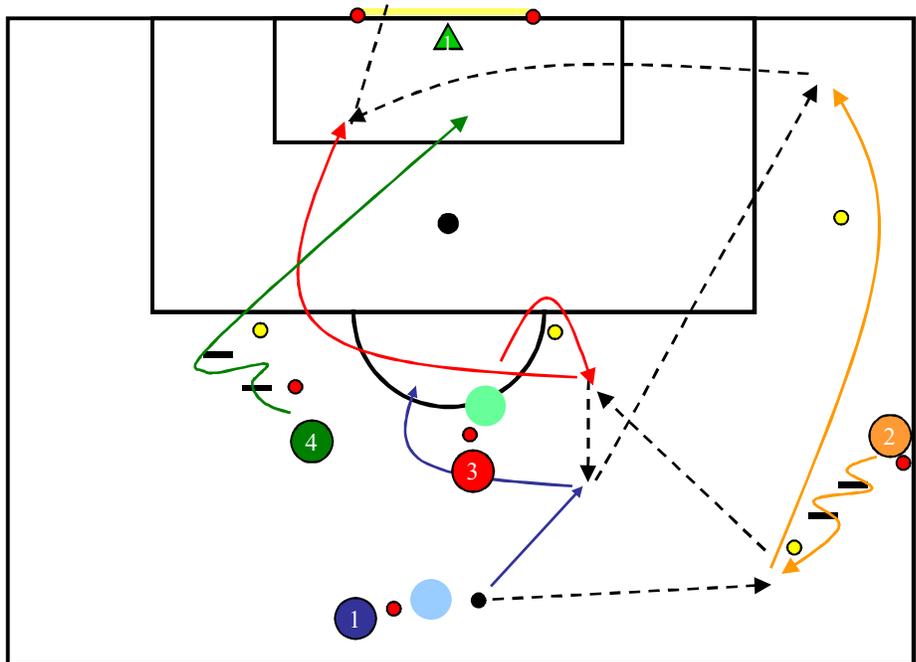
ACCION COMBINADA

- 1) 5 Rep Pesa 5 Kgs
Coordinación+pase + apoyo fuera del área.
- 2) 2 Vallas+ pase a 3 + salida y centro
- 3) 5 Rep. Balon 3 Kgs coordinación + jugar de cara + entrada 2º palo.
- 4) 4.- 2 vallas + entrada al 1r palo.

- 4 o 5 jugadores por estación.
- Orden de rotación 1-2-3-4
- En el momento que centra ya sale el siguiente grupo.
- Recuperación trotando a ritmo suave.
- Optimizar el timing de la acción.

TT: 2 series de 15'. Una serie a cada lado.

TP: 3' entre las dos series



PARTIDO ½ CAMPO

TT: 2x12' TP: 3'

Equipo 1:

Equipo 2:

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	X	10/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	10:00	
		Microciclo: 3 Fr	Sesión	11	

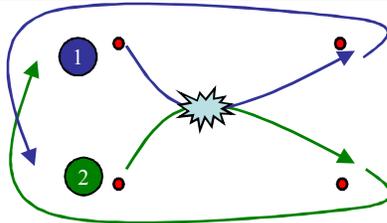
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	4	1	0	10	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Rodar suave
- 3' Estiramientos
- 5' Optimización por parejas.
Acción + salto + salida.



PARTE PRINCIPAL

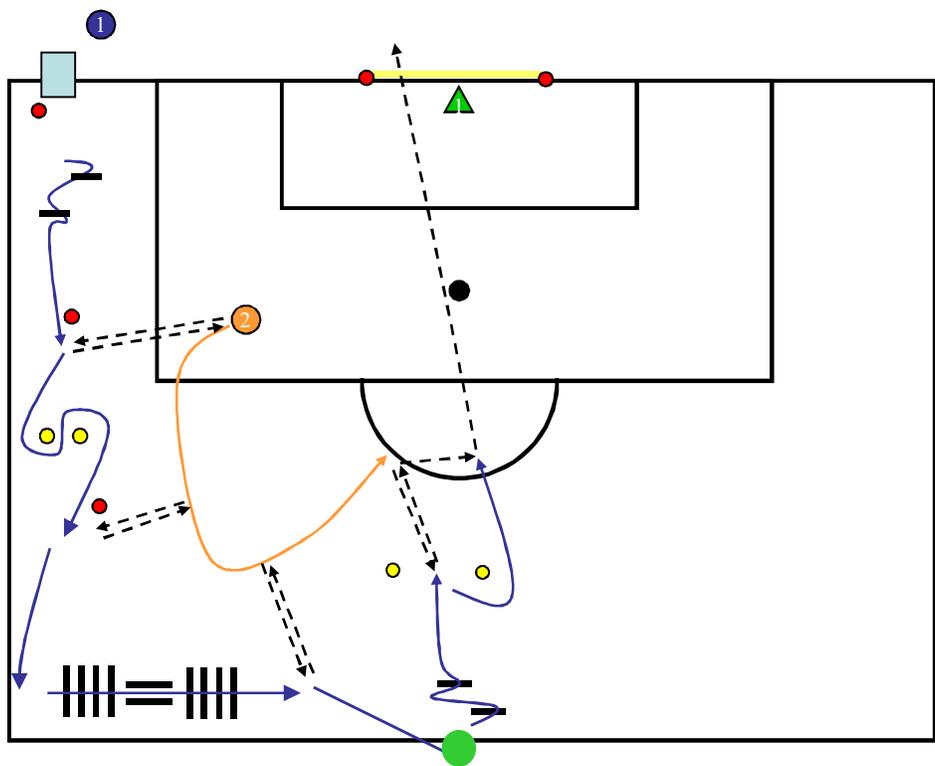
45'

Fuerza:

Circuito de Fuerza:
Por parejas

- a) 10 Abdominales
- b) 2 saltos valla+salida+ pared
- c) Zigzag+ salida + pared
- d) Skipping+abrir cerrar
- e) 10rep. Pesa 5kg con coordinacion brazos +piernas..
- f) 2 salto valla+pared+tiro.

8 series
TT: 45"
TP: 2'30-3'



4 Largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada
La vuelta de recuperación trotando muy suave

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	X	10/08/7
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	18:00	
		Microciclo: 3 Fr	Sesión	12	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0		0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

5' Rodar suave
 5' Calentamiento típico a lo ancho del campo .
 3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

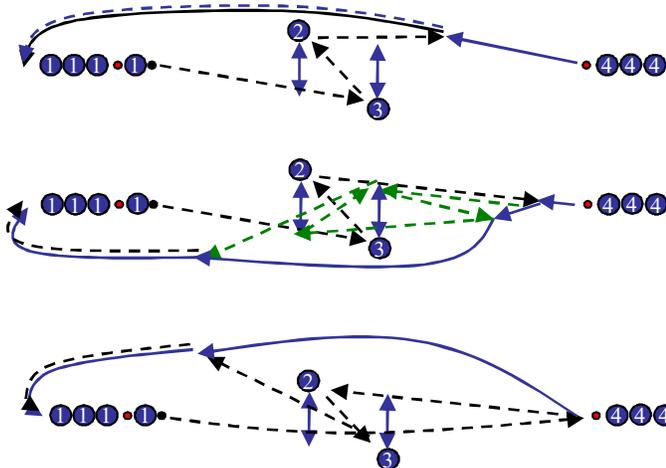
65'

EJERCICIO DE PASE

- A) 1-3-2-4 retorno a 1
- B) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorno a 1
- C) 1-4-2-3-4 retorno a 1

Rotación: 1-2-3-4-1

TT: 3 x series de 6'-
 TP: 2'



JUEGO DE POSICIÓN

4x4+2

Espacio 12 x 16 m

TT: 3 series de 8'

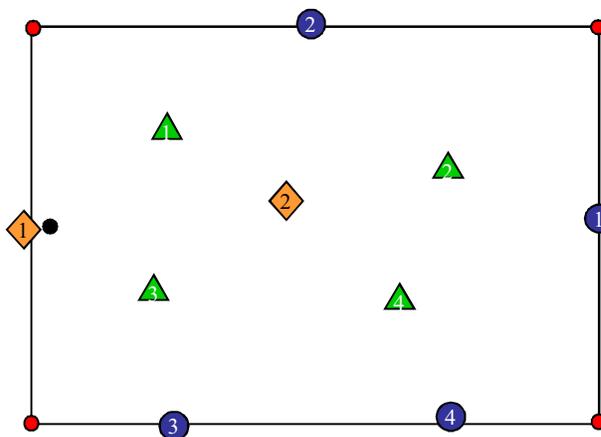
TP: 2-3' < 120 p/m

Máximo 2 toques

Imprimir ritmo de juego alto

GRUPO 1:

GRUPO 2:



PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave
 Estirar + abdominales (3x15 rep de 4 abdominales distintos)

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	J	11/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora		10:00
		Microciclo: 3 Fr	Sesión		13

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	2	2	3	0	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

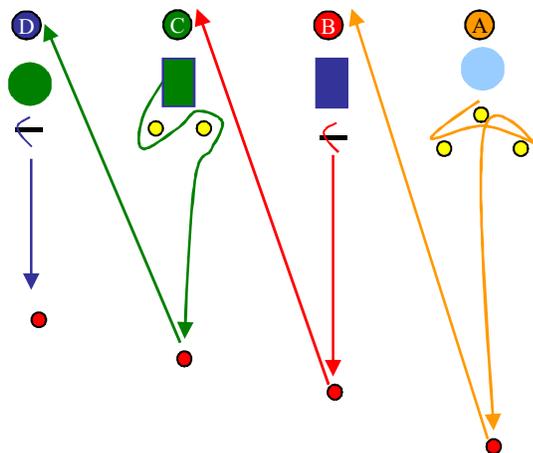
5' Rodar suave
 5' Calentamiento típico a lo ancho del campo .
 3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

RESISTENCIA

- A) 10 Pesa 5 Kgs+ presión +Salida 40 mts.
- B) 10 Abdominales + valla + salida 30 mts
- C) 5 flexiones de brazos+zig-zag+salida 20 mts.
- D) 10 Balon 3 Kgs+valla+salida 10 mts

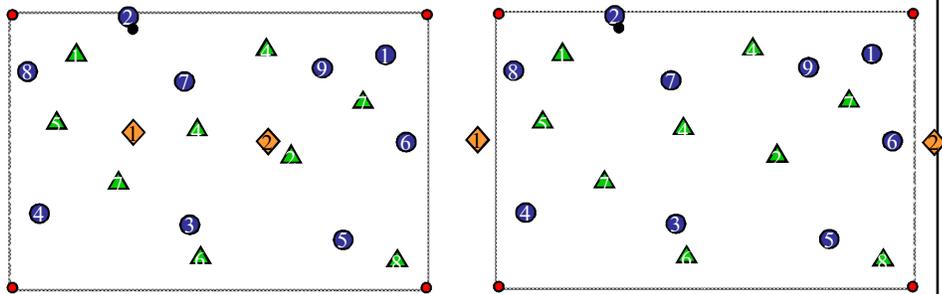


Rotación: A,B,C,D
 D,C,B,A

TT: 2 x series de 10'
 TP: 2'

CONSERVACIÓN DE BALÓN
9x9+2

Espacio grande
 TT: 2 series de 12'
 TP: 2-3' < 120 p/m
 Imprimir ritmo de juego alto.
 1ª serie comodines por dentro.
 2ª serie comodines por fuera.



GRUPO 1:

GRUPO 2:

PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave
 Estirar + abdominales (3x15 rep de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V	12/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora	10:00	
		Microciclo: 3 Fr	Sesión	14	

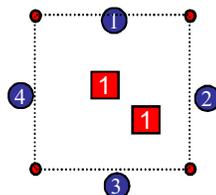
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	2	0	0	4	3	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 3' Activación libre
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos
- 4 salidas tocando balón + acción/salida 30m



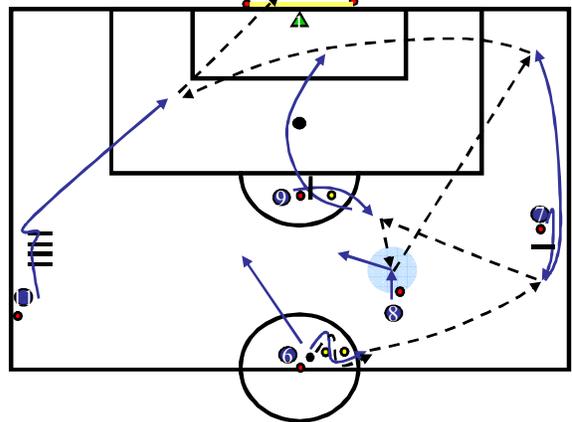
PARTE PRINCIPAL

60'

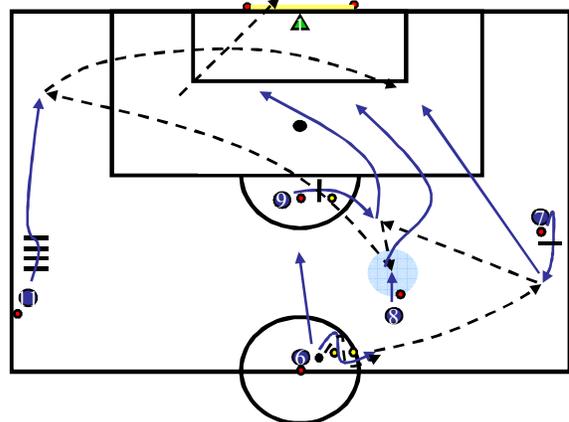
ACCION COMBINADA / TOMA DE DECISION

- Todos los jugadores pasan por todas las posiciones.
- Rotación: 6-7-8-9-11-10
- TT: 3x10'
15' lado derecho / 15' lado izquierdo / TP: 4' ≤ 100 p/m
15' (5' una jugada;5' la 2a opción;5' combinación de las dos opciones).
- Objetivos:
Ritmo alto de balón
Optimización del Timing
Máxima concentración
Finalización
Dar la recuperación suficiente para que cada jugada se pueda realizar a un ritmo alto de juego. (1' 30" aprox.)

6-7-9-8-7 centro, entrada 9-11



6-7-9-8-11 centro, entrada 9-8-7



- 6 Zig-zag con balón+pase a 7+apoyar fuera del área.
- 7 Finta+salto de valla+salida+pase a 9+ centrar o entrada al 2º palo
- 8 Finta+pase a 7 o 11 + apoyar fuera del área.
- 9 Salto valla+jugar de cara a 8+finalización.
- 11 Skiping+entrada 2º palo o centrar.

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V	12/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora		18:00
		Microciclo: 3 Fr	Sesión		15

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

5' Calentamiento con balón
3' Estiramientos
3' Optimización

PARTE PRINCIPAL

60'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO / TÁCTICO

ELIGE ENTRENADOR

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

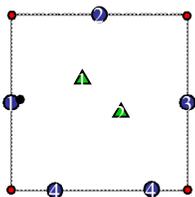
Periodo: Preparatorio	Día	S	13/08/07
Mesociclo: 1 Preparación	Hora		10:00
Microciclo: 3 Fr	Sesión		16

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
9	9			20				5	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

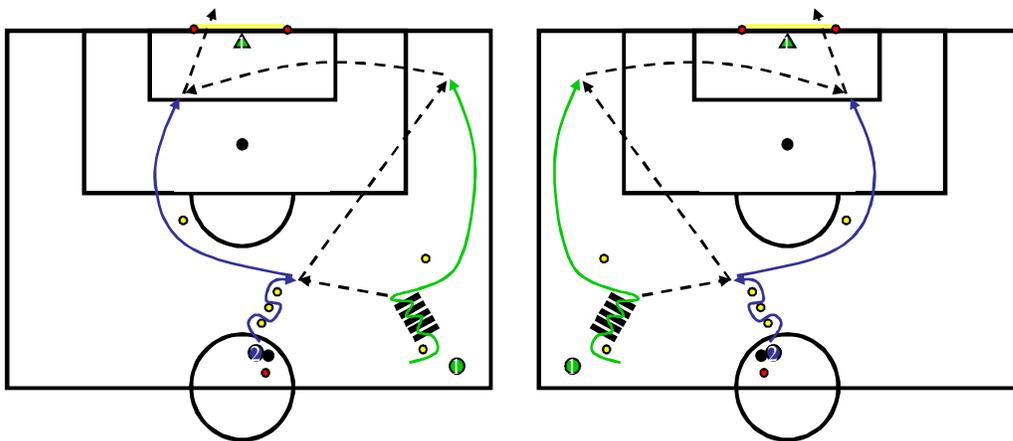
- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de velocidad de reacción



PARTE PRINCIPAL

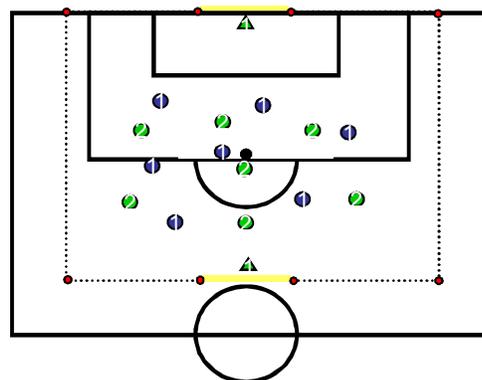
VELOCIDAD POR PAREJAS

TT: 2x 12'
TP: 3'



PARTIDO 9x9

TT: 20'



PARTE FINAL

10' Estirar

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	L	15/08/07
		Mesociclo: 1 Preparación	Hora		10:00
		Microciclo: 4 c	Sesión		17

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

5' Rodar suave
 5' Calentamiento típico a lo ancho del campo .
 3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

RESISTENCIA

Acción de fuerza por parejas:
 Empujar, arrastrar ... + salida.
 3 Distancias de 15, 25 y 35 mts.
 Vuelta suave

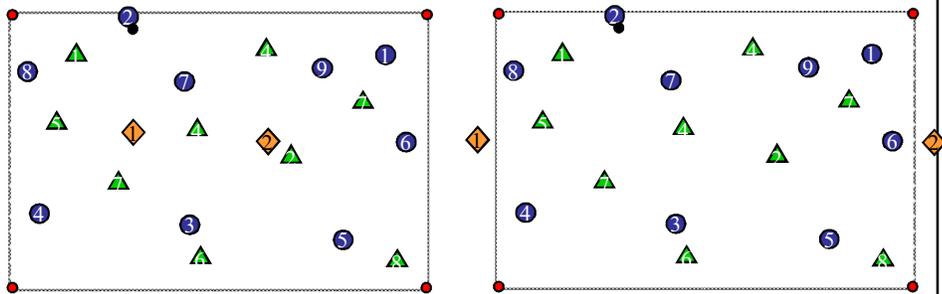


TT: 2 x series de 8'
 TP: 3'

CONSERVACIÓN BALON

9x9+2

Espacio grande
 TT: 2 series de 12'
 TP: 2-3' < 120 p/m
 Imprimir ritmo de juego alto.
 1ª serie comodines por dentro.
 2ª serie comodines por fuera.



GRUPO 1:

GRUPO 2:

PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave
 Estirar + abdominales (3x15 rep de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V	26/08/07
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora		10:00
		Microciclo: 5 c	Sesión		18

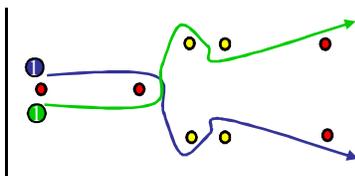
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

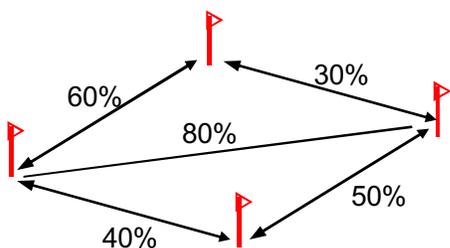
Rodar 5"
Estiramientos
6 salidas
Pases por parejas



PARTE PRINCIPAL

60'

RESISTENCIA



Intervalo con MP:3'

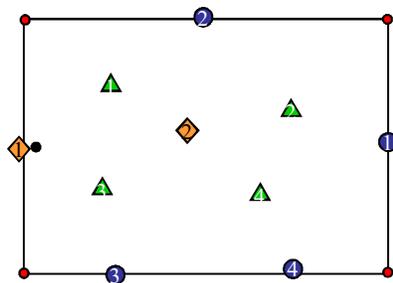
Cada tres lados realizar una diagonal.

A.1ª serie x 8'
B.2ª serie x 10'
D:40m cada lado

JUEGO DE POSICIÓN

4x4+2

Espacio 12 x 16 m
TT: 4 series de 6'
TP: 2-3' < 120 p/m
Máximo 2 toques
Imprimir ritmo de juego alto



PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave
Estirar + abdominales (3x15 rep de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	S	27/08/07
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora		10:00
		Microciclo: 5 c	Sesión		19

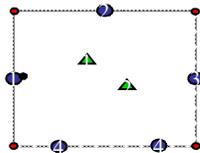
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	4 peq.	0	0	10	6	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

5' Activación
2' Estiramientos
16' Rondos 5x2



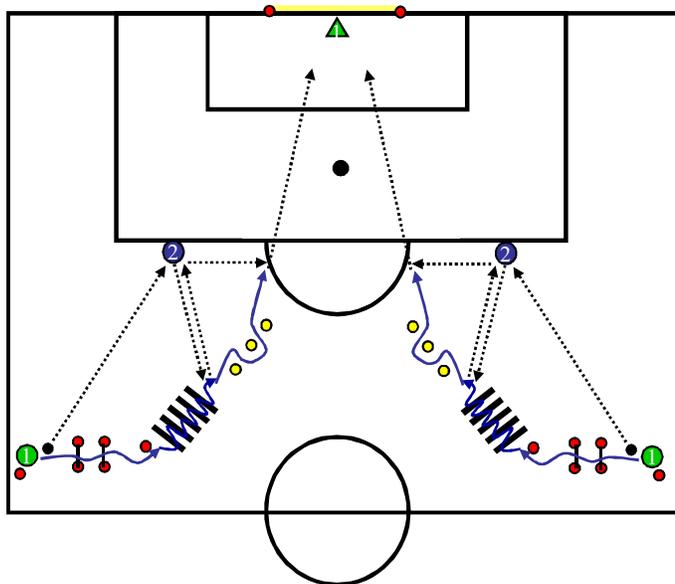
PARTE PRINCIPAL

60'

Velocidad con tiro por parejas.

- A) Pase + salida
- B) 2 vallas pequeñas+ Skipping + pared.
- C) Zig-zag + tiro

Salida derecha e izquierda alternativamente.



TT:2x8'
T: 9-10"
MP:2'

PARTIDO ½ CAMPO

TT: 2x10' PARTIDO ½ CAMPO
TP: 5'

PARTE FINAL

Estirar+abdominales (2 series de 15 de 5 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	L	29/08/07
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora	10:00	
		Microciclo: 6 FV	Sesión	20	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

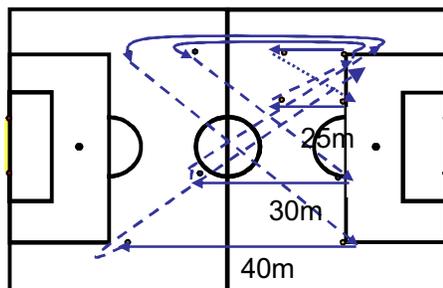
5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento hacia la R

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

A.1) Resistencia
 Los que han jugado - 45'.



1ª Serie 10'
 2ª Serie 8'
 Estiramientos.

Rápido →

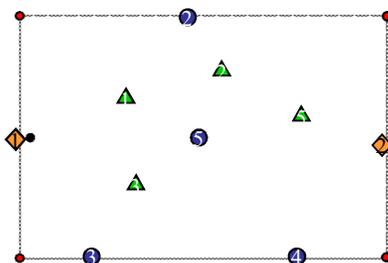
Lento →

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua:
 2 series de 10'
 Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

A.2)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+2 a 2 toques.



TT: 2x10'
 mp: 3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

PARTE FINAL

Estirar + Abdominales.

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

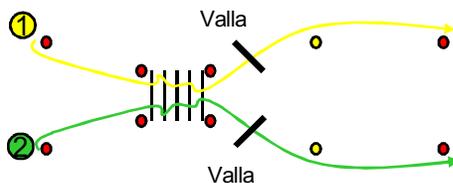
		Periodo: Preparatorio	Día	X	31/08/07
		Mesociclo: 2 Prep/Comp	Hora	10:00	
		Microciclo: 6 FV	Sesión	21	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	6	1	0	5	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

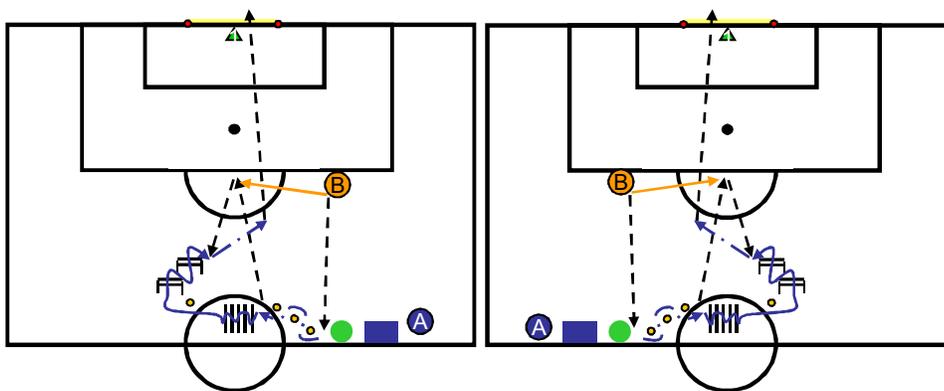
5' Rodar suave
3' Estirar
6' Calentamiento hacia la Fuerza



PARTE PRINCIPAL

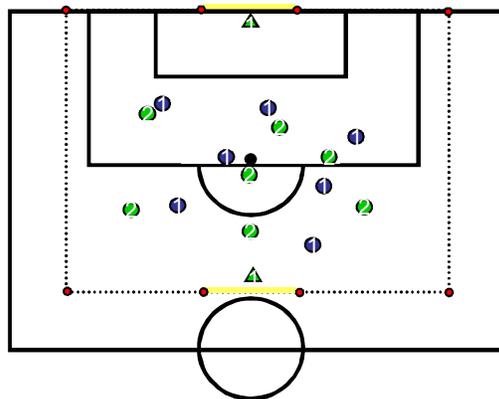
A.1) Fuerza-V

- a)5 Abdominales
- b)5 Kgs. Coordin.
- c)Zig-zag balón+ pase
- d)Skipping+salida
- e)2 Vallas+ control
- f)Orientado+tiro.



Trabajo de F-V
TT:2x4rep 20"
mp:2'
MP:3'
Estirar

A.2) Partidos Cortos o juego de posición.(



TT:30'
Cambio al gol max 3'

PARTE FINAL

Rodar suave 5'
Estirar+Abdominales

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	J	01/09/07
		Mesociclo: 2 Prep/Comp	Hora		10:00
		Microciclo: 6 FV	Sesión		22

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Rodar suave 4'
 Estirar 3'
 Calentar hacia la Resistencia 3'

PARTE PRINCIPAL

50'

RESISTENCIA

18' rodar suave combinado con una salida a ritmo fuerte de 6 a 8" dentro de cada período de un minuto.

Estirar 2'

A.2)

JUEGO DE POSICIÓN

4x4+2 a 2 toques.

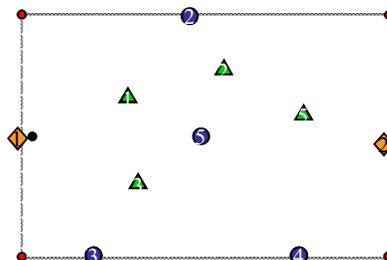
Ritmo defensivo alto.

TT:6x4'

TP:1'30" Estirar

D: Campo de mediano a pequeño.

3x10 repeticiones de 4 abdominales.



PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V	
		Mesociclo: 2 Prep/Comp	Hora		10:00
		Microciclo: 6 FV	Sesión		23

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

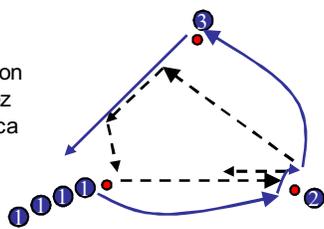
Rodar 4'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'

PARTE PRINCIPAL

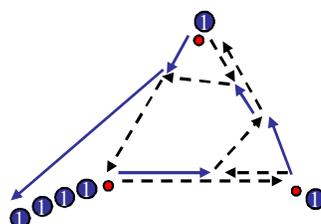
60'

Ejercicio de pase

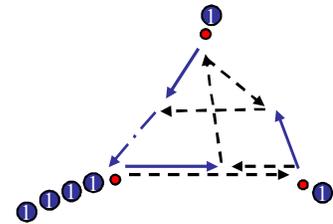
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



1balon a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

ENTRENAMIENTO TÁCTICO: ???

EVOLUCIONES O JUEGO DE POSICIÓN CON 11x11 CON LOS PORTEROS DENTRO DEL ÁREA.

PARTE FINAL

10'

Estirar
 Abdominales

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	S
		Mesociclo: 2 Prep/Comp	Hora	10:00
		Microciclo: 6 FV	Sesión	24

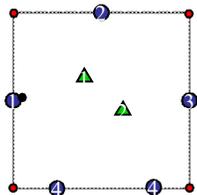
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de velocidad de reacción

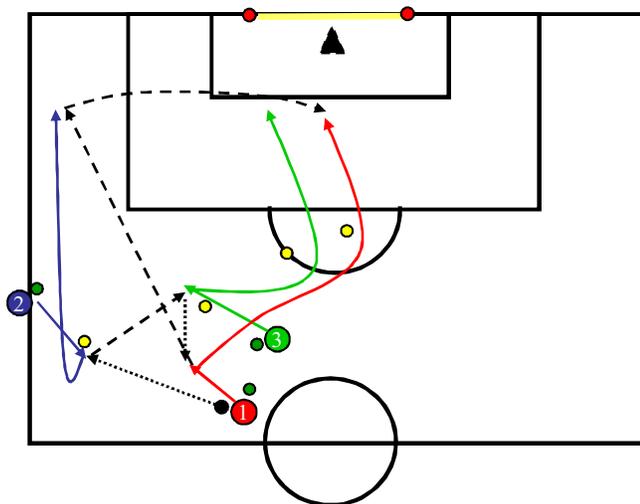


PARTE PRINCIPAL

50'

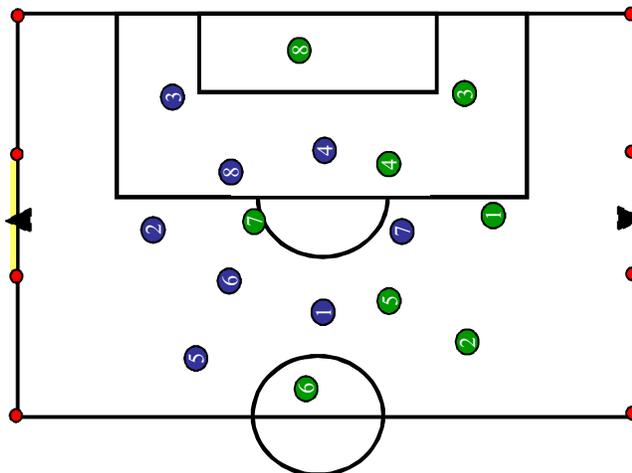
VELOCIDAD POR TRIOS

- TT: 26'
- MP: 2'30"
- 1ª serie 12'
- 2ª serie 12'



Partido 9x9

TT: 15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	L
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora	10:00
		Microciclo: 7 FR	Sesión	25

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

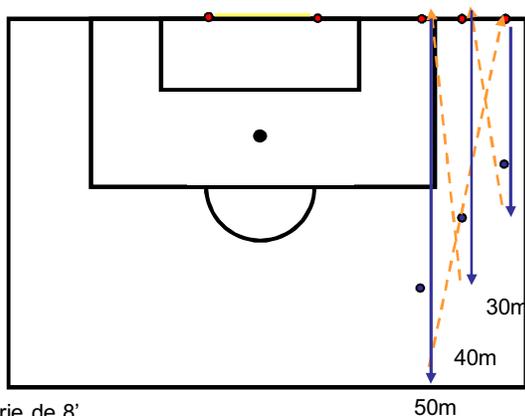
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 3' Calentamiento hacia la R

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

A.1) Resistencia. Los que han jugado menos de 45'. Salidas de 30,40 y 50 mts fuerte, recuperación suave.



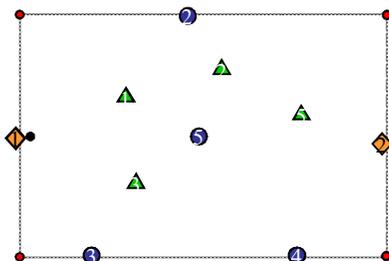
1a Serie de 8'
2a serie de 10'
TP entre series 2'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua:
2 series de 10'
Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

A.2) JUEGO DE POSICIÓN 4x4+2 a 2 toques.



TT: 2x10'
mp: 3'
D: Campo pequeño.
3x15 abd.

A.3) PARTIDO OPCIONAL DE 4x4 CAMPO GRANDE
TT: 2x10'
TP: 2'

PARTE FINAL

10'

Estirar + Abdominales.

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	X
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora	10:00
		Microciclo: 7 FR	Sesión	26

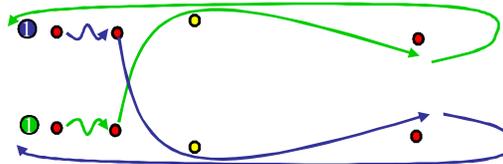
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Fuerza + salidas
- 2' Balón



PARTE PRINCIPAL

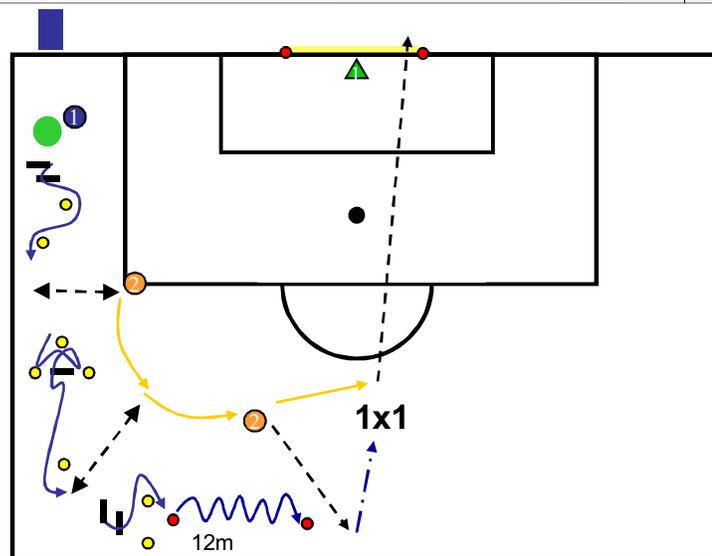
40'

CIRCUITO DE FUERZA 35-40''

Parejas.

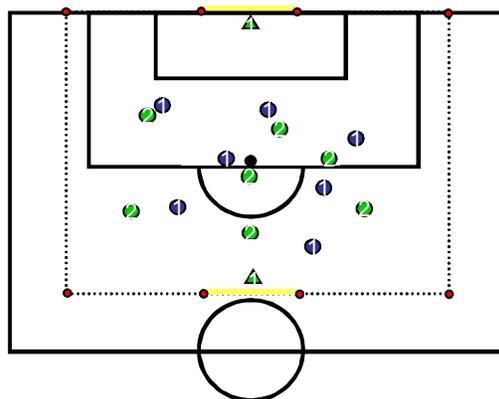
- a) 5 abdominales
- b) Pesa 5kgs coordinación
- c) 2 saltos valla+ salida + pared.
- d) Presión+ 2 vallas+ salida y pared
- e) Salto de valla+salida+ 2º de triple+1x1.

TTS:35"-40"
MP:3'
8 repeticiones



A.2) Partidos Cortos o juego de posición. 5x5x5

2 vueltas de 5'



TT:30'
Cambio al gol max 3'

PARTE FINAL

10'

RODAR SUAVE 5'
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

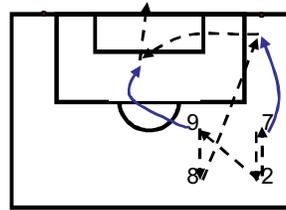
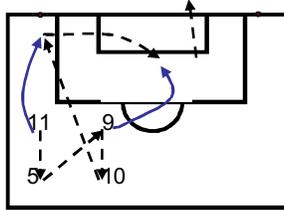
		Periodo: Preparatorio		Día	J
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.		Hora	10:00
		Microciclo: 7 FR		Sesión	27

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

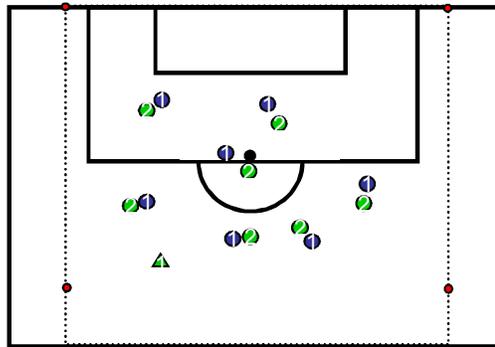
5' RODAR SUAVE
 3' ESTIRAR
 10' EJERCICIO DE PASE EN KICK
 Con finalización.



PARTE PRINCIPAL

A.1) CONSERVACIÓN DE BALÓN

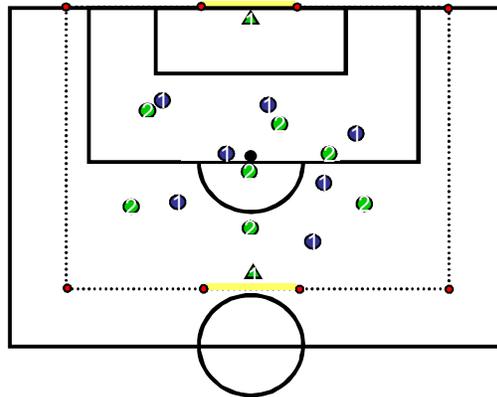
7X7+1 CAMPO GRANDE



TT:2x10' de conservación de balón A 2 toques máximo.
 TP: 3'

Equipo que defiende marcaje individual.

A.2) PARTIDO 7X7 CAMPO GRANDE



TT:15' Marcaje individual libre de toques.

PARTE FINAL

ESTIRAR
 ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora	10:00
		Microciclo: 7 FR	Sesión	28

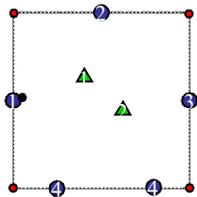
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

26'

- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de velocidad de reacción

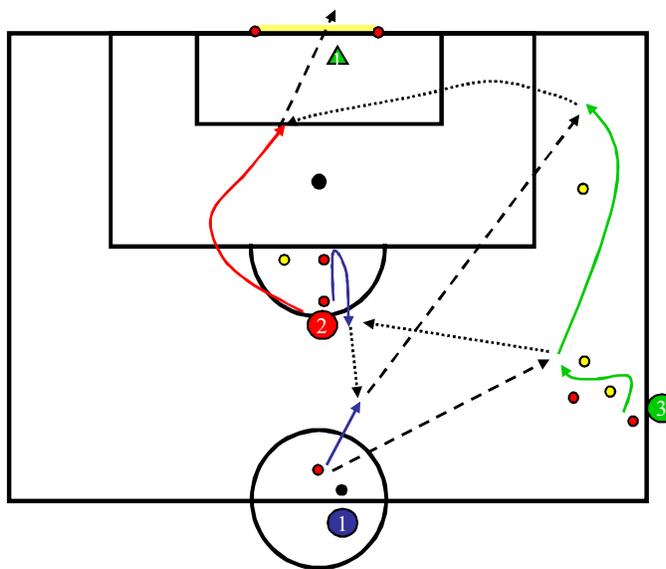


PARTE PRINCIPAL

50'

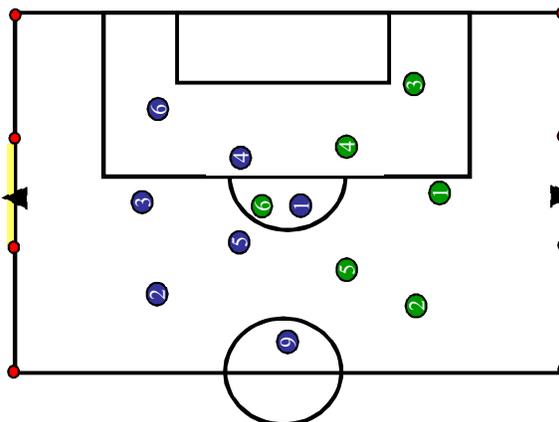
VELOCIDAD ACCIONES COMBINADAS

TT:3 Vueltas a cada lado.
TP: 5'



15' PARTIDO 8x8

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR
ABDOMINALES

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	L
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora	10:00
		Microciclo: 8 RF	Sesión	29

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

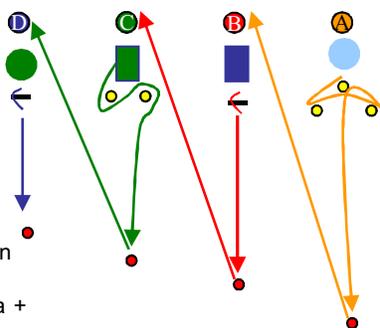
5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento hacia la R

PARTE PRINCIPAL

60'

A) RESISTENCIA.

Todos los jugadores que han jugado +45'.



- A) 5 Pesa 5 Kgs+ presión +Salida 40 mts.
- B) 5 Abdominales + valla + salida 30 mts
- C) 5 flexiones de brazos+zig-zag+salida 20 mts.
- D) 5 Balon 3 Kgs+valla+salida 10 mts

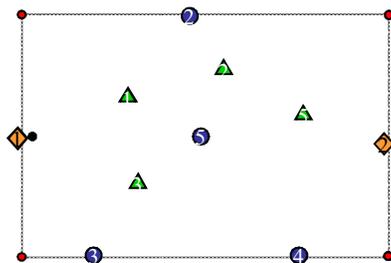
TT: 1 x serie de 8'
 1 x serie de 10'
 TP: 2'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua:
 2 series de 10'
 Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

A.2) JUEGO DE POSICIÓN 4x4+2 a 2 toques.



TT:1x10' i 1x12'
 mp:3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

A.3) PARTIDO OPCIONAL DE 4x4 CAMPO GRANDE

TT: 3x7'
 TP: 2'

PARTE FINAL

10'

Estirar + Abdominales.

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	X
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora	10:00
		Microciclo: 8 RF	Sesión	30

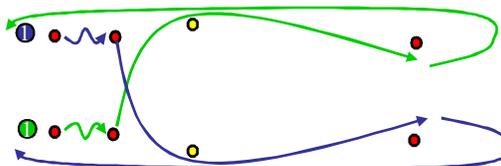
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	4	1	0	0	8	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Fuerza + salidas
- 2' Balón



PARTE PRINCIPAL

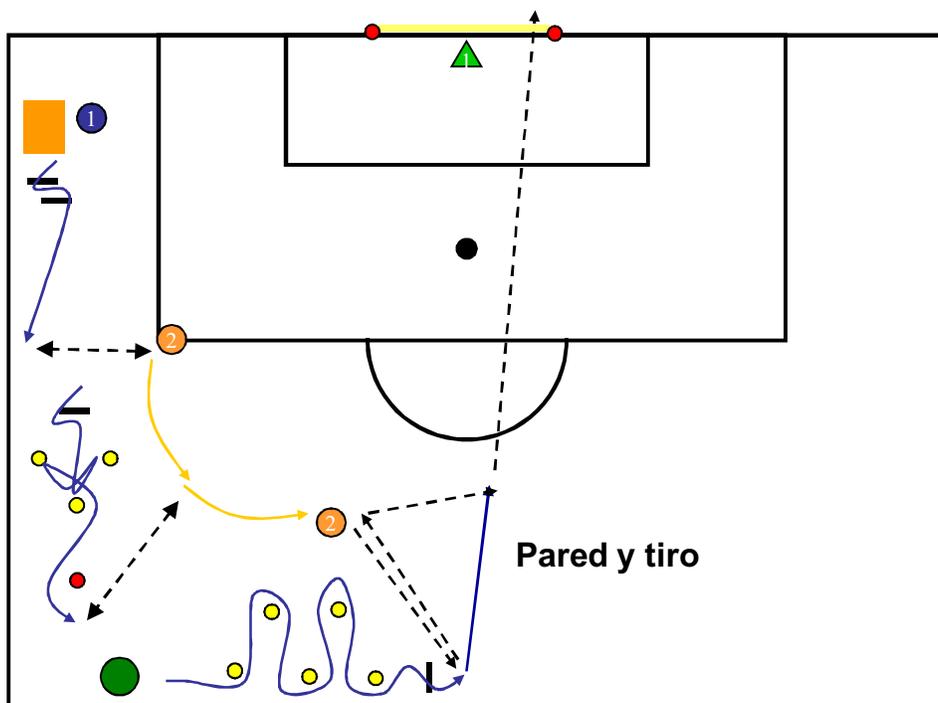
40'

CIRCUITO DE FUERZA 45''

Parejas.

- a) 5 Skipping
- b) 2 saltos valla+ salida + pared.
- c) Salto valla+presión+ salida y Pared
- d) 10 Coordinación 5Kgs.
- d) Desplazamiento lateral en Zig-zag+valla+pared+tiro.

TTS:45''
MP:3'
8 repeticiones



PARTE FINAL

10'

RODAR SUAVE 5'
ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Guerra se fue con fiebre

		Periodo: Preparatorio	Día	X
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora	17:00
		Microciclo: 8 RF	Sesión	31

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

13'

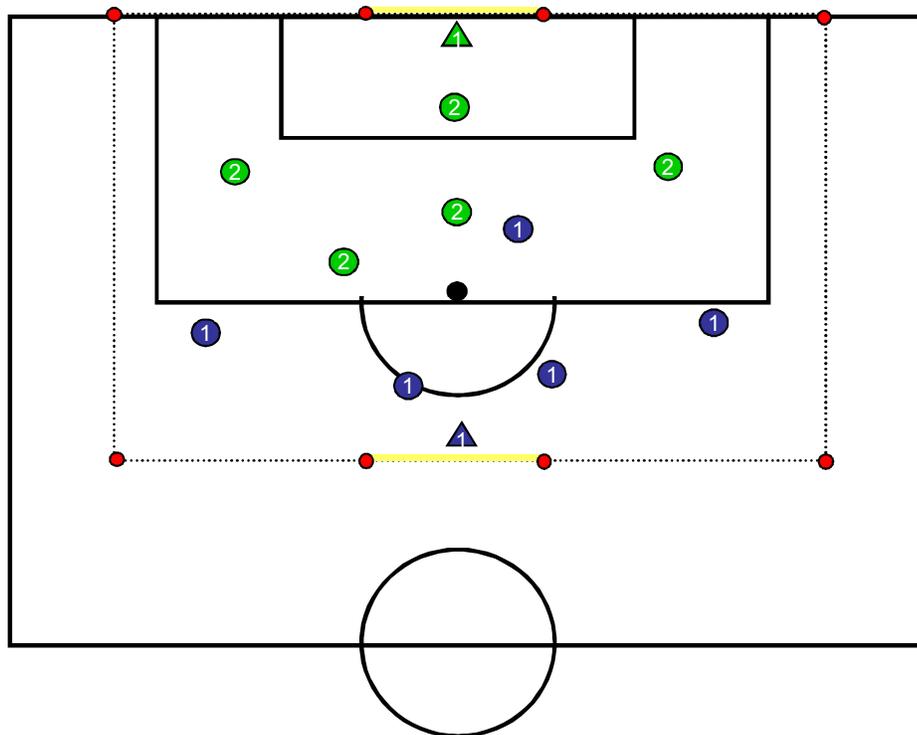
5' RODAR SUAVE
3' ESTIRAR
5' CALENTAMIENTO CON BALÓN

PARTE PRINCIPAL

50'

**PARTIDOS CORTOS 3 EQUIPOS: 5x5x5
CAMPO GRANDE**

**2 VUELTAS DE PARTIDOS DE 5'
15-20' CAMBIO AL GOL**



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	J	
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora		10:00
		Microciclo: 8 RF	Sesión		32

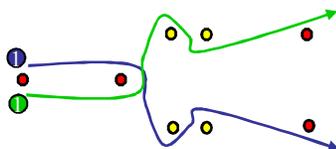
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		4	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

RODAR SUAVE 5'
ESTIRAR 3'
5 SALIDAS CORTAS DE 10-15m



PARTE PRINCIPAL

50'

RESISTENCIA:

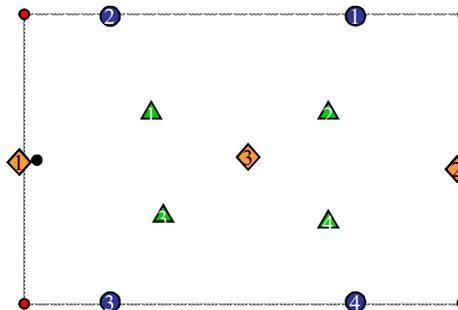
21 ' DE TRABAJO DE RESISTENCIA CON CAMBIOS DE RITMO
7SERIES DE 3' (1' SUAVE, 1' RITMO, 1' FUERTE)
El minuto fuerte tiene que haber cambios de sentido, de dirección y interponer una acción de fuerza en la salida

Juego de posición hacia la Resistencia.

4x4+3
TT: 1 series de 6'
1 serie de 8'
1 serie de 10'

TP: 3' o <120p/m

Campo de pequeño a grande.



PARTE FINAL

10'

RODAR SUAVE 5'
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones: Víctor se fue haber al doctor Pruna

		Periodo: Preparatorio	Día	V	
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.	Hora		10:00
		Microciclo: 8 RF	Sesión		33

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		4	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

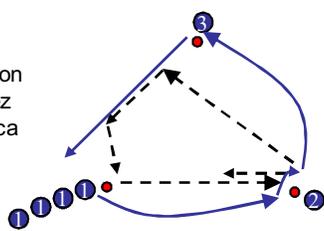
Rodar 4'
Estirar 3'
Movilidad articular 3'

PARTE PRINCIPAL

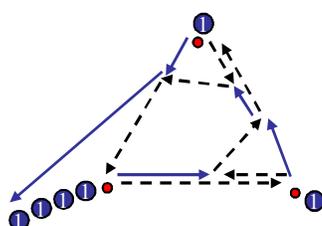
60'

Ejercicio de pase

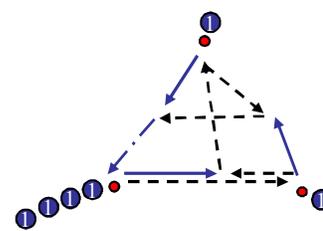
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



1balon a la vez
3 vueltas derecha y izquierda

JUEGO DE POSICIÓN CON 11x11 CON LOS PORTEROS DENTRO DEL ÁREA.

PARTE FINAL

10'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Preparatorio		Día	S
		Mesociclo: 2 Prep/Comp.		Hora	10:00
		Microciclo: 8 RF		Sesión	34

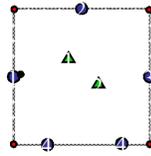
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		4	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de velocidad de reacción

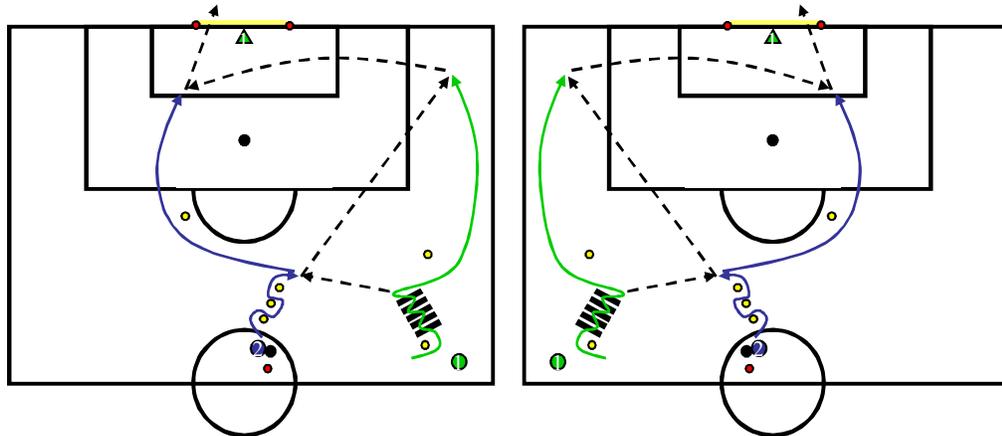


PARTE PRINCIPAL

55'

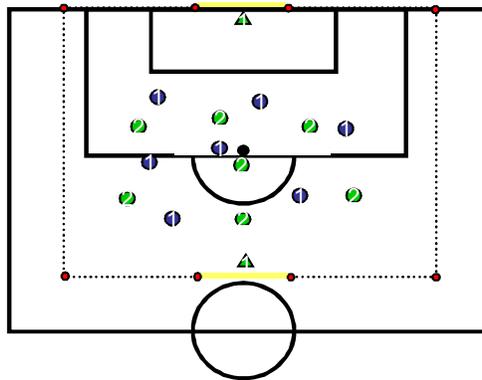
Velocidad parejas

TT: 3x cada lado
mp:3'



Partido 8x8
TT: 15'

TT:15'



Estrategia

TT: 15'

PARTE FINAL

10'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 9 Fr	Sesión	35	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

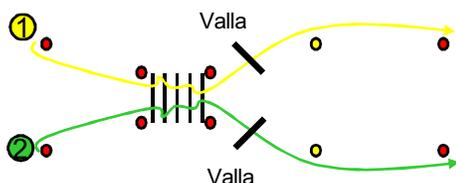
P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

Grupo A)

5' Rodar suave
3' Estirar
3' Calentamiento hacia la F



Grupo B)

5' Rodar suave
3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

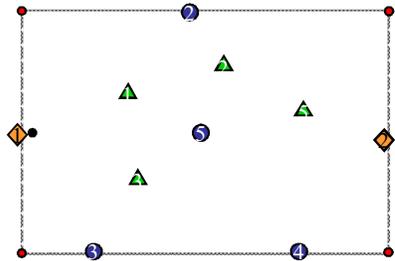
60'

A.1) FUERZA RESISTENCIA

Todos los jugadores que han jugado - 45'.

Juego de posición 4x4+2C

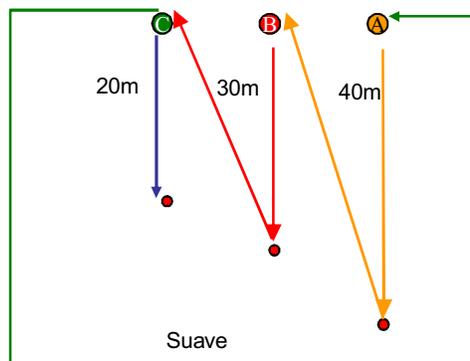
6 Series de 3' con presión y un 1'30" de tiempo de recuperación



B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua suave con una salida de 3 distancias al 50,60 y 70% después de cada vuelta: 2 series de 8'



Abdominales
3x15 abd de 5 abdominales distintos..

A.2) PARTIDO OPCIONAL DE 4x4 CAMPO GRANDE

TT: 3x7'

TP: 2'

O bien: Ejercicio de pase y tiro.

PARTE FINAL

10'

Estirar.

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 9 Fr	Sesión	36

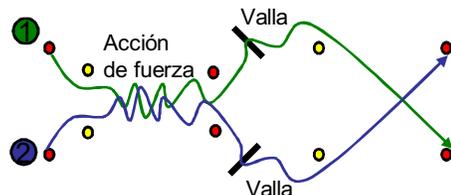
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	5	1	0	7	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

TT:15'

5' Rodar suave
3' Estirar
3' Calentamiento hacia la F



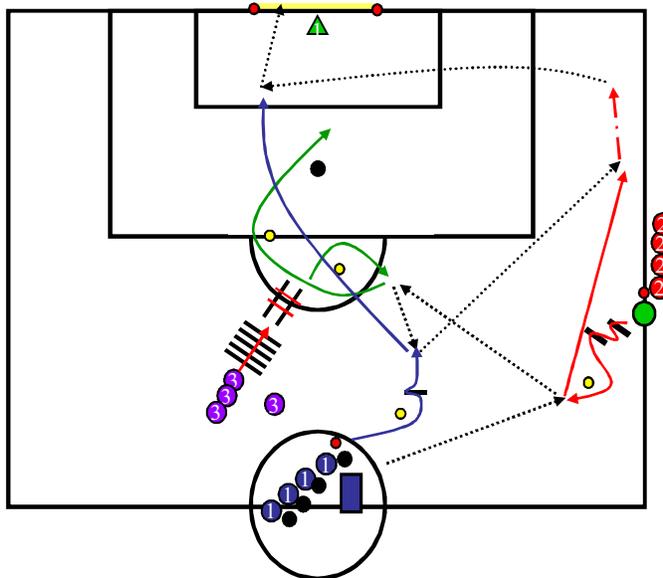
PARTE PRINCIPAL

TT:60'

FUERZA - r

3 vueltas por lado.

- 1.- 10 Abdominales+valla+pase+salida fuera el área
- 2.- 10 Coordinación pesa+ 2 vallas+salida y centro
- 3.- Coord/skip+salida al 1r palo



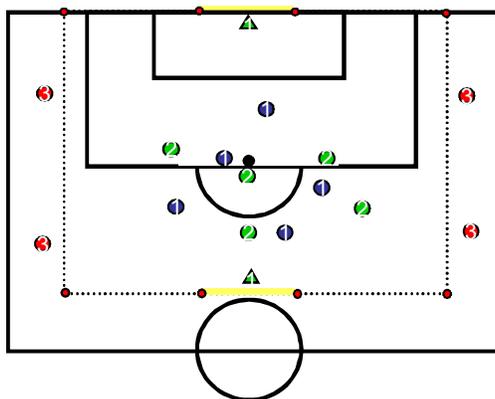
3 vueltas
TT: 14"-15"
mp:1'20"
MP:3'

PARTIDO CON 4 COMODINES:

Buscar el centro por las bandas y potenciar el juego de cabeza.

- A) 8' Juego de cabeza
- B) 8' Partidos con centros
- C) 15' Partido normal y gol de cabeza vale doble.

LOS PARTIDOS LOS PODEIS REALIZAR POR LA TARDE.



PARTE FINAL

TT:10'

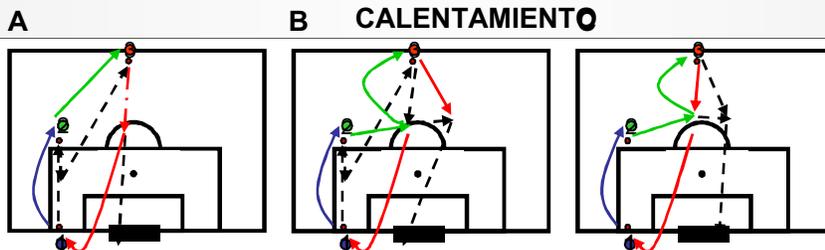
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 9 Fr	Sesión	37

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	2	0	0	0	6	Campo nº 3



Activación 3'
Estirar 3'
Finalizar calentamiento con ejercicio de tiro.

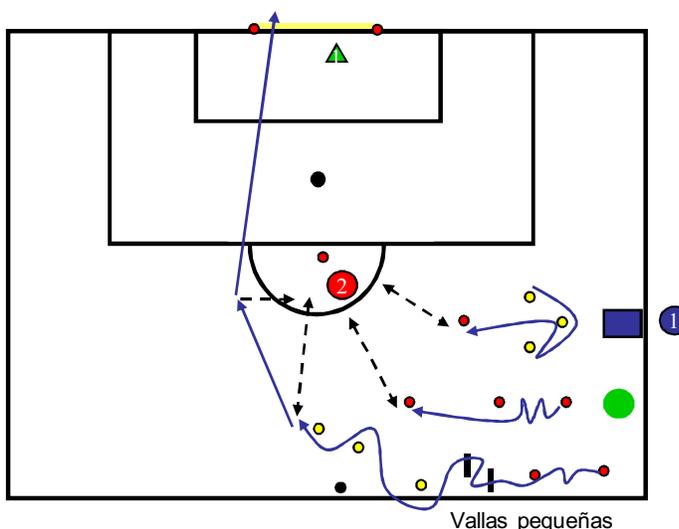
A) 3 vueltas cond+tiro
B) 3 vueltas pared+tiro
C) 3 vueltas pase segunda línea + pared+tiro.

PARTE PRINCIPAL

TT:15'

Fuerza-r por parejas.

- a) 10 abd.+ presión+ salida 10m + pared
- b) 3kgs+2os triple+ salida 15m + pared
- c) Coord.+2 vallas pequeñas+salida 20m +pared yChut.



Series:6 rep.
Mp:2'30"

JUEGO DE POSICIÓN CON PRESIÓN

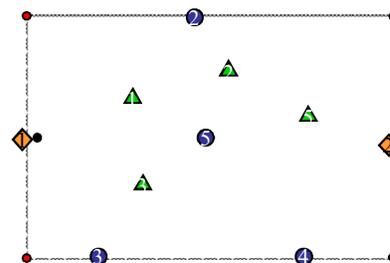
4x4+2comodines + 4 jugadores que descansan.

- A) Equipo por fuera
- B) Equipo dentro
- C) Equipo descansa

2' tiempo de trabajo y contamos los balones recuperados

Cada equipo tiene que pasar por el centro 3 veces en cada serie de trabajo.

Realizar 2 series.



PARTE FINAL

TT:10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 9 Fr	Sesión	38

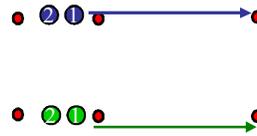
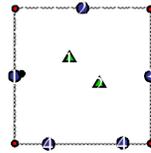
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 4 Salidas de velocidad de reacción por parejas.

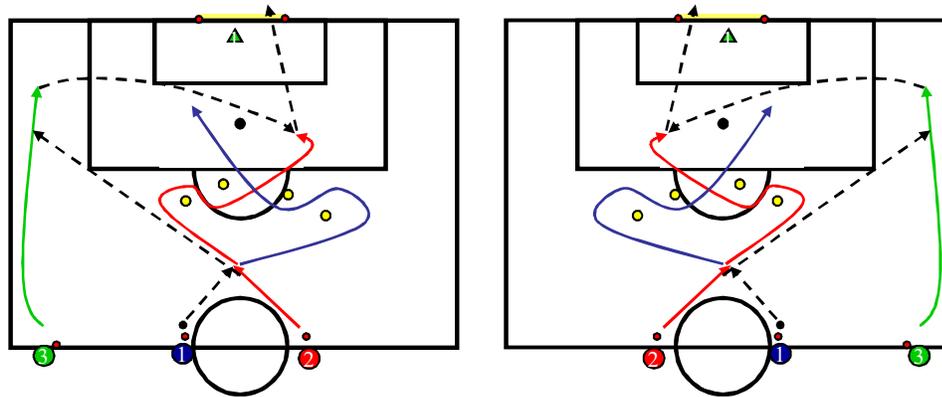


PARTE PRINCIPAL

50'

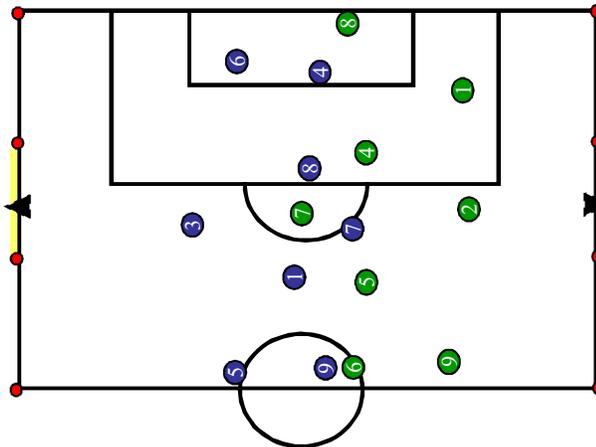
Velocidad Por trios

3xlado
mp:5'



3xlado
TT:20'
mp:3'

Partido 8x8
TT: 12'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 10 FV	Sesión	39	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	4	2	0	5	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

Grupo A)

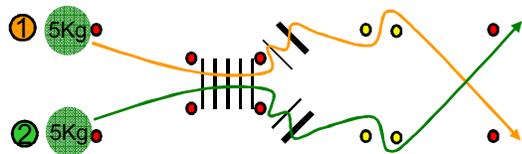
5' Rodar suave
3' Estirar
3' Calentamiento hacia la F

Grupo B)

5' Rodar suave
3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'



Espantapajaros 5Kgs+Coordinacion+skipping+2 vallas+zig-zag+salida 15m

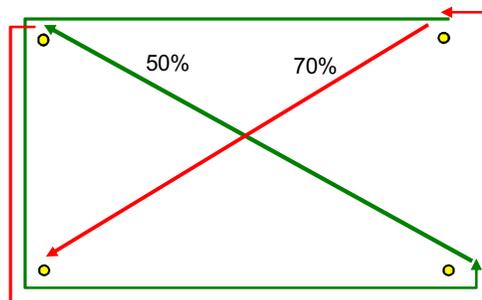
1 Valla pequeña y 1valla grande

TT: 3 series de 6 salidas

TP: 2'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.
Carrera continua suave tres lados + diagonal al 50%, carrera continua 3 lados + diagonal al 70%.
2 series de 10'



Suave

Abdominales

3x15 abd de 5 abdominales distintos..

**A.2) JUEGO DE POSICION O PARTIDOS CORTOS
DEPENDIENDO DEL Nº DE JUGADORES**

CAMPO PEQUEÑO.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR + ABDOMINALES

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 10 FV	Sesión	40

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	4	2	0	5	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

ACTIVACIÓN 3'
ESTIRAR 3'
CALENTAR HACIA LA FUERZA 4'

PARTE PRINCIPAL

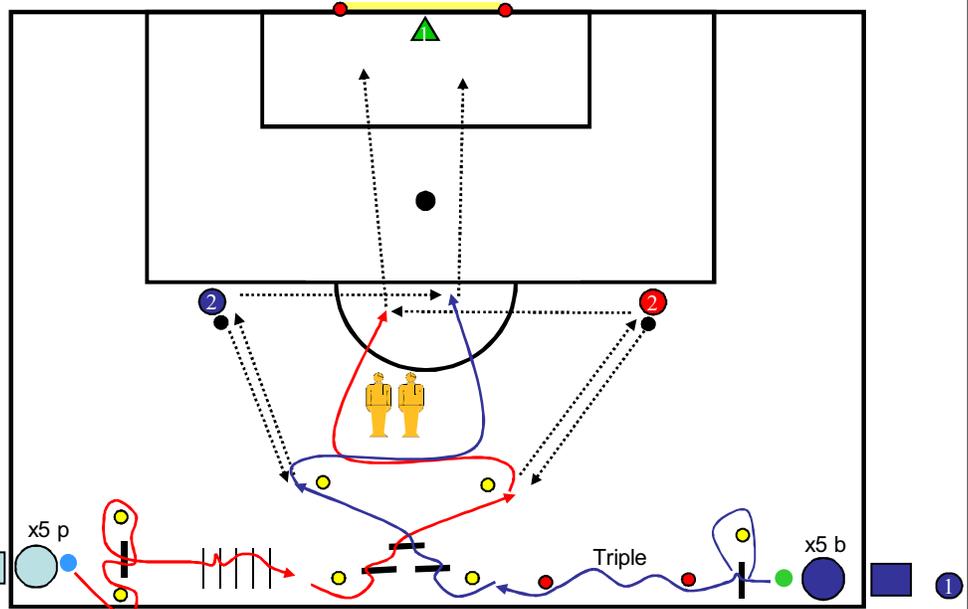
70'

Circuito Fuerza Velocidad:

Parejas:

1 5 Abdominales
Coordinación balón
x2 salto valla
Triples
x2salto valla+devolución
Salida detrás muñecos+ tiro

1 5 Flexiones brazos
Coordinación pesa
X2 salto valla, pasar x picas
Salida y ski ping
X2salto valla+devolución
Salida detrás muñecos+tiro
TTS:25-30"
4 repeticiones a cada lado

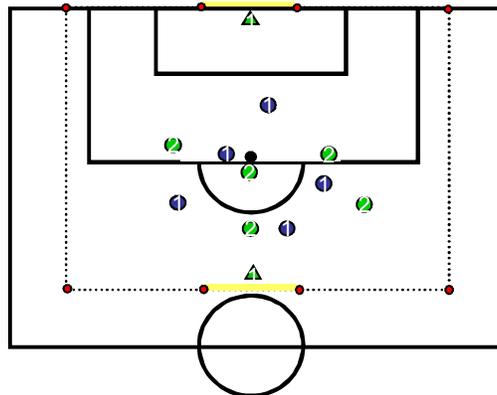


PARTIDO CORTOS 3 EQUIPOS

DOBLE AREA

Fomentar el jugar de cara y chut.

2 vueltas de 4'
15-20' Cambio al gol



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 10 FV	Sesión	41

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

ACTIVACIÓN 3'
ESTIRAR 3'
CALENTAR CON JUEGOS DE PERSECUCIÓN 4'

PARTE PRINCIPAL

80'

RESISTENCIA

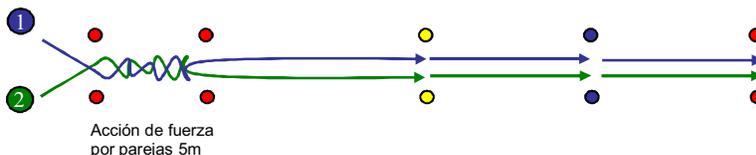
3 distancias

15m

20m

25m

TT:
1 Serie de 8'
1 serie de 6'
TP: 3' ≤100p/m



Acción de fuerza por parejas 5m

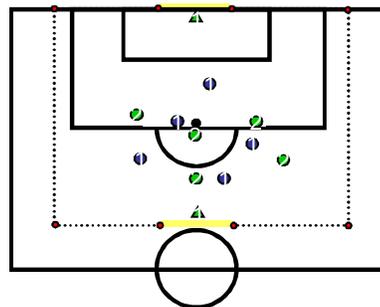
Acción de fuerza por parejas + salida de 15, 20 o 25m

TRABAJO DEFENSIVO:

1X1ESPALDA Y DE FRENTE – 2X2 – 3X3

PARTIDO CORTOS 3
EQUIPOS 6X6X6
CAMPO PEQUEÑO

DOS LINEAS DE 3.
CERRAR LINEAS DE PASE



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR
ABDOMINALES

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 10 FV	Sesión		42

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

ACTIVACIÓN 4'
ESTIRAR 3'
3' TOCAR BALON y DESPLAZAMIENTOS.

PARTE PRINCIPAL

60'

EJERCICIO PASE



Varias combinaciones.

1-2-1-3 conduccion y tiro

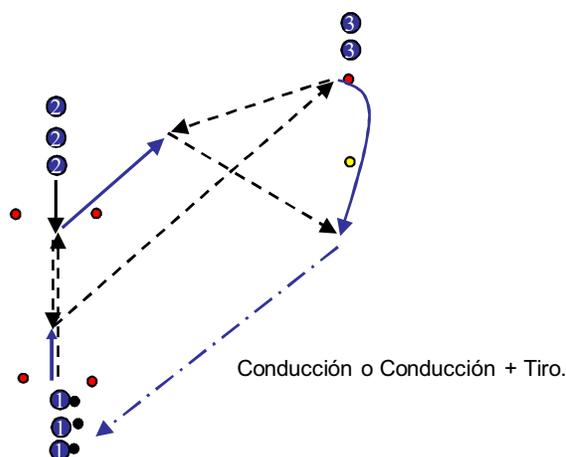
1.2.1.3pared con 2 y tiro de 3

1-2 orientado-3- 1- 2 pase entrada de 3 y tiro



ACABA CON CONDUCCIÓN +TIRO

UNA VEZ EN CADA LADO
SIEMPRE ROTAMOS EN LA DIRECCIÓN DONDE
VA EL BALÓN



ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TACTICO

TRABAJO DEFENSIVO 5 X 6

DOS PUNTAS COMO LA RAPITENCA

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	S	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 10 FV	Sesión	43	

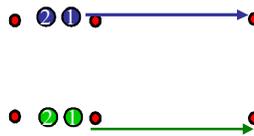
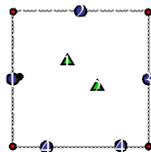
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 4 Salidas de velocidad de reacción por parejas.

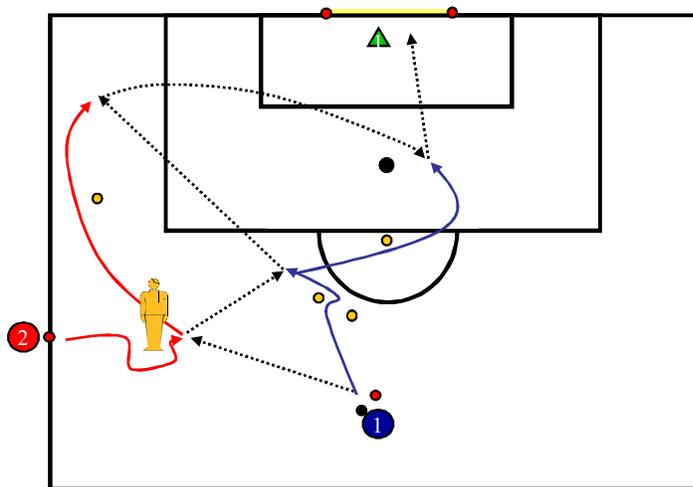


PARTE PRINCIPAL

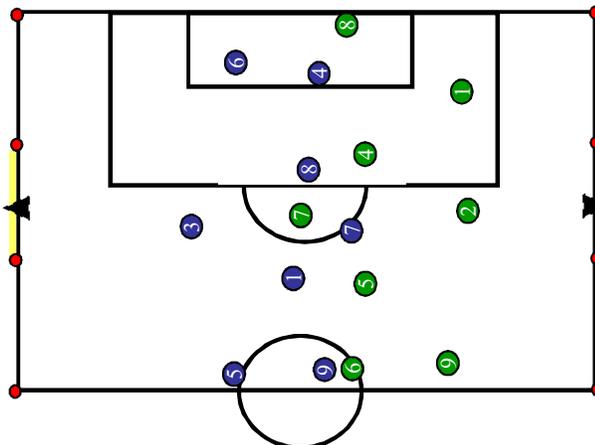
60'

VELOCIDAD POR PAREJAS

- TT: 24'
- 1a serie de 12'
- 2a serie de 10'
- TP: 4' ≤ 100p/m



Partido 8x8
TT: 12'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 11 VF	Sesión	44	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Grupo A)

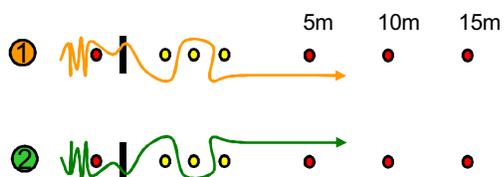
5' Rodar suave
3' Estirar
3' Calentamiento hacia la F

Grupo B)

5' Rodar suave
3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

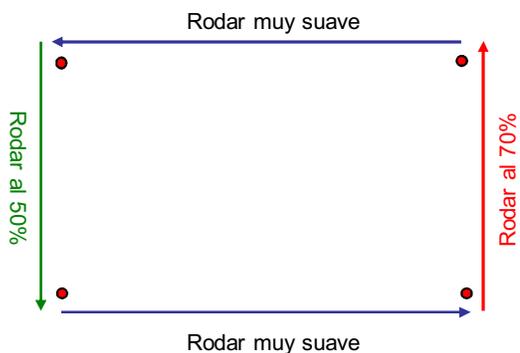


5 Skipping+valla pequeña+zig-zag+salida 3 distancias 5m.10m y 15 m.
Cada repetición variamos la distancia final.
Vamos variando la inclinación de la valla i la posición de las picas.

TT: 2 series: 1ª serie 8' / 2ª serie 6'
recuperación suave
TP: 4'

B) Recuperación. ½ CAMPO

Todos los jugadores que han jugado +45'.
Carrera continua muy suave + rodar al 50%, carrera continua muy suave + rodar al 70%.
2 series de 10'



Abdominales
3x15 abd de 5 abdominales distintos..

**A.2) JUEGO DE POSICION O PARTIDOS CORTOS
DEPENDIENDO DEL Nº DE JUGADORES**

CAMPO PEQUEÑO.

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 11 VF	Sesión	45

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	8	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento hacia la F



PARTE PRINCIPAL

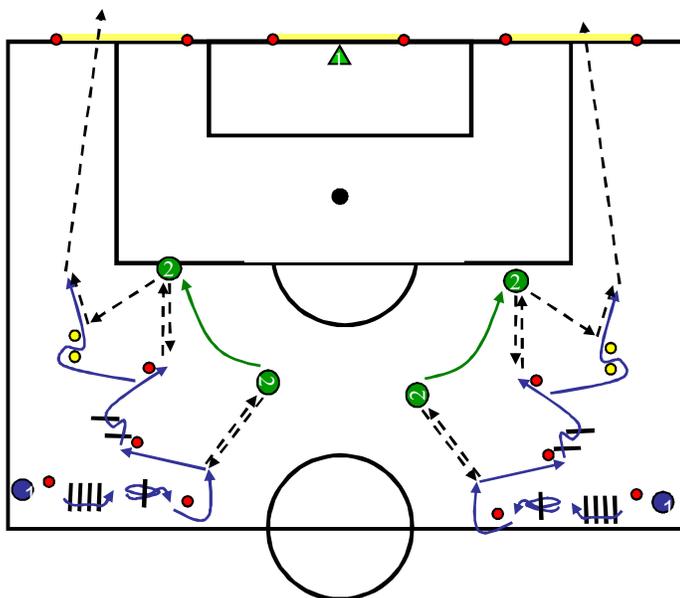
80'

FUERZA VELOCIDAD

TT:5x cada lado 15" – 20"
 TP entre las 2 series: 4'
 Realizar 2 series de 8rep de 3 Abd. lentos entre las dos series y al final de la fuerza

Skiping+salto valla, volver+salto valla+ salida+pase+2 vallas+salida+pared+ salida zig-zag+control orientado+tiro.

2 grupos de trabajo.
 intensidad de trabajo muy alta.
 TP entre series 2' o que los jugadores esten por debajo de 120p/m.

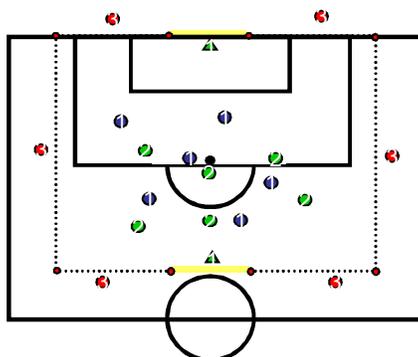


PARTIDO CON

COMODINES :

- A) 2 vueltas de 4'
- B) 15-20' cambio al gol

LOS PARTIDOS LOS PODEIS REALIZAR POR LA TARDE.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 11 VF	Sesión		46

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

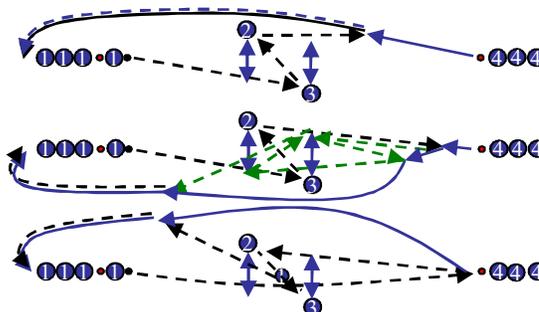
5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento con balón y pasar al ejercicio de pase+tiro

PARTE PRINCIPAL

80'

**EJERCICIO DE PASE
 PODEMOS ACABAR CON TIRO**

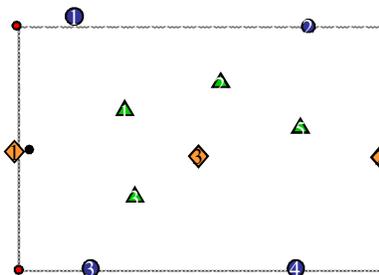
TT: 3 x series de 6'-
 TP: 2'



JUEGO DE POSICIÓN CAMPO PEQUEÑO

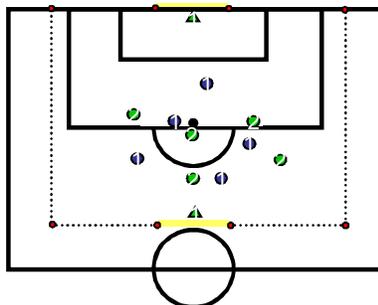
4x4+3 comodines

2 series de 8' campo normal y 2 series de 6' campo+ pequeño
 Tiempo de pausa entre series de 1'30"
 Ritmo defensivo alto.



**PARTIDO CORTOS 3
 EQUIPOS
 CAMPO PEQUEÑO**

20' Cambio al gol



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR
 ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 11 VF	Sesión	47

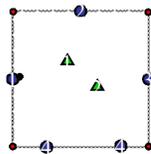
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	10	6	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 4' Juegos de persecución



PARTE PRINCIPAL

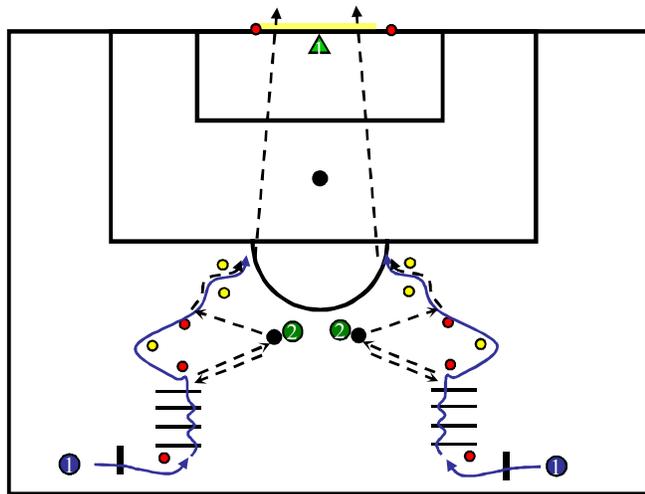
80'

VELOCIDAD

Salto valla+Skiping+pared+control orientado+tiro.

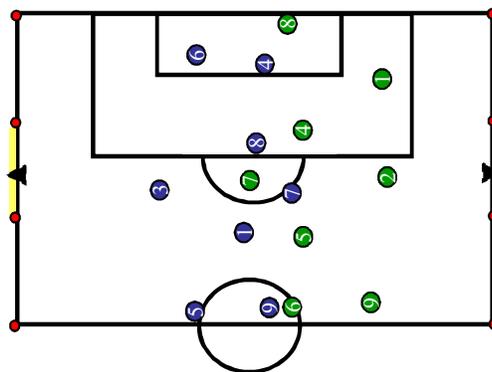
Salen una vez de cada lado. Cuando el jugador del otro grupo realiza el control orientado empieza el jugador del lado contrario.

TT: 2 x series de 6 repeticiones
TPS: 5'



- Automatismos: 6-3-1-4-11-10-5-centro**
6-3-1-4-10-5 pared 11 – 5 centro
6-3-1-4-9-10 toma decisión 11 ó 7

PARTIDO 1/2 CAMPO
TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 12 V	Sesión	48	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Grupo A)

5' Rodar suave
3' Estirar
3' Pases por parejas

Grupo B)

5' Rodar suave
3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

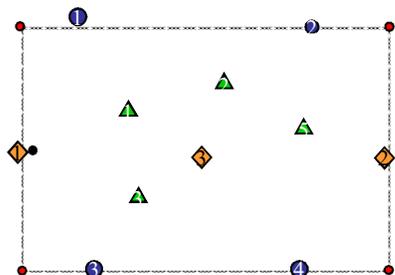
Todos los jugadores que han jugado – de 45'.

JUEGO DE POSICIÓN CAMPO PEQUEÑO

4x4+3comodines o 3x3+2 dependiendo de los jugadores.

4 series de 8' campo normal

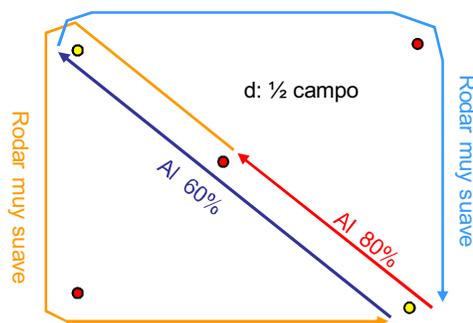
Tiempo de pausa entre series de 1'30"



B) Recuperación. ½ CAMPO

Todos los jugadores que han jugado +45'.

2 series de 10'



Abdominales

3x15 abd de 5 abdominales distintos..

A.2) PARTIDOS CORTOS

**DEPENDIENDO DEL Nº DE JUGADORES.
CAMPO PEQUEÑO.**

PARTE FINAL

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	M	
		Mesociclo: 3 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 12 V	Sesión		49

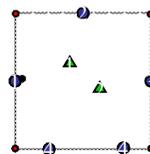
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 6' salidas rápidas de 5m trabajando la velocidad de reacción con toma de decisión basado en estímulos visuales.



PARTE PRINCIPAL

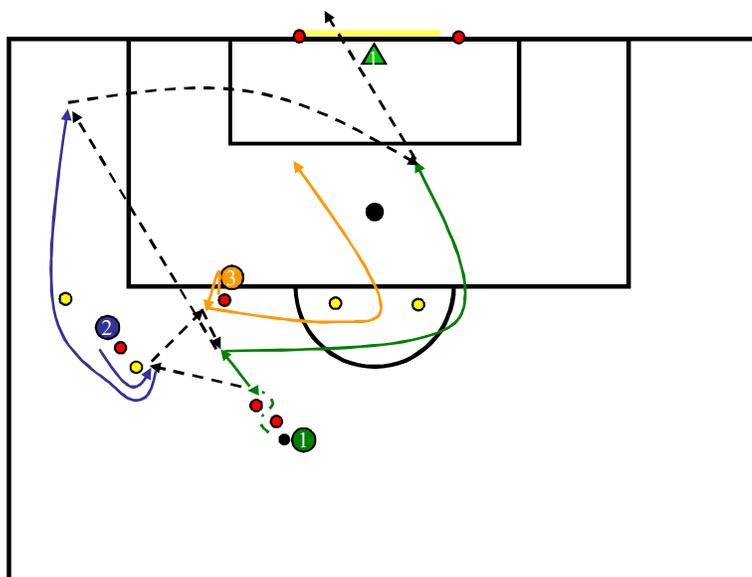
80'

VELOCIDAD

- 1 Zig-zag con balón+pase a 2+pase en profundidad+ entrada al remate.
- 2 Vengo a buscar+pase a 3+salida por banda pasando por detrás de la pica+centro.
- 3 Finta+jugar de car+ entrada al primer palo.

TT: 4 Vueltas por cada lado.
TP: 3-4' recuperar

Podemos hacer primer un lado y después el otro o bien los dos lados cada vez saliendo una vez de cada lado.



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'-20'

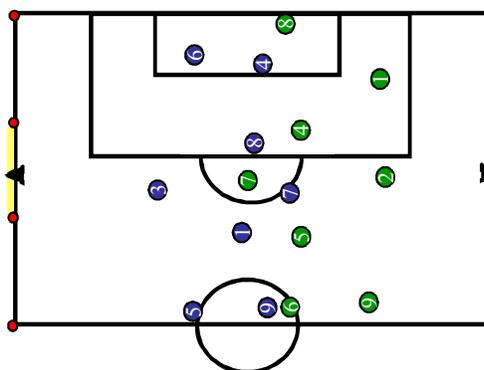
o bien,

PARTIDOS CORTOS 3 EQUIPOS

CAMPO PEQUEÑO

CAMBIO AL GOL

TT: 20'-25'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 12 V	Sesión	50

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Grupo A)

5' Rodar suave
3' Estirar
3' Activación

Grupo B)

5' Rodar suave
3' Estirar

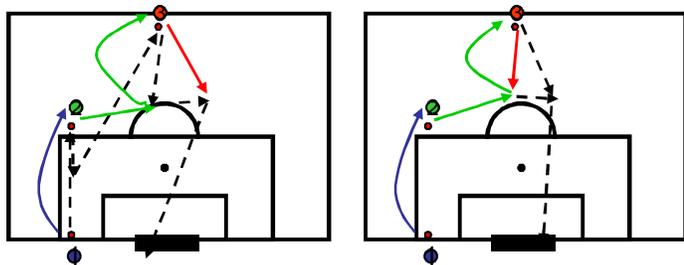
PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

Todos los jugadores que han jugado – de 45'.

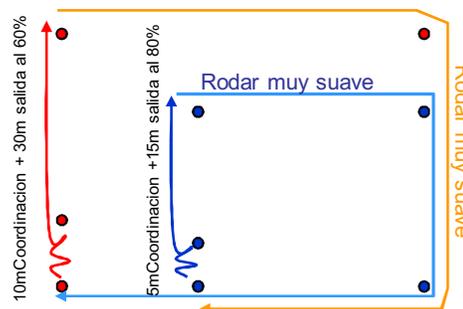
Ejercicio de Pase + Tiro



B) Recuperación. ½ CAMPO

Todos los jugadores que han jugado +45'.

1 series de 10'
1 serie de 8'



Abdominales

3x15 abd de 5 abdominales distintos..

A.2) PARTIDOS CORTOS

DEPENDIENDO DEL Nº DE JUGADORES.
CAMPO PEQUEÑO.

PARTE FINAL

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Preparatorio	Día	V
		Mesociclo: Competición.	Hora	10:30
		Microciclo: 12 V	Sesión	51

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	10	0	0		0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

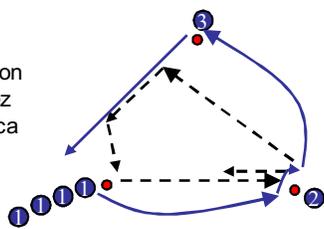
Rodar 4'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'
 Terminar de calentar con el ejercicio de pase.

PARTE PRINCIPAL

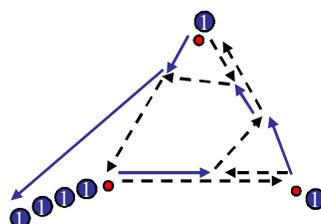
60'

Ejercicio de pase

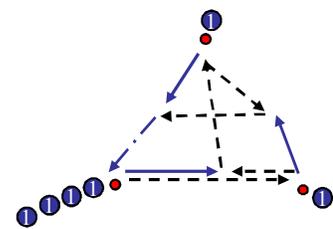
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



1balon a la vez
3 vueltas derecha y izquierda

ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO:

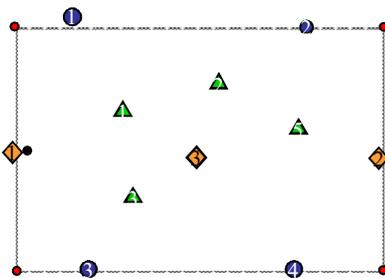
JUEGO DE POSICIÓN CAMPO PEQUEÑO

4x4+2 comodines.

2 series 10' y 8'

Tiempo de pausa entre series de 1'30"

ESTIRAMIENTOS Y ABDOMINALES



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	S
		Mesociclo: 3 Competición	Hora	10:00
		Microciclo: 12 V	Sesión	52

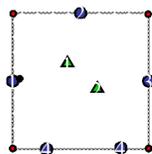
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	10	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 4' Juegos de persecución



PARTE PRINCIPAL

80'

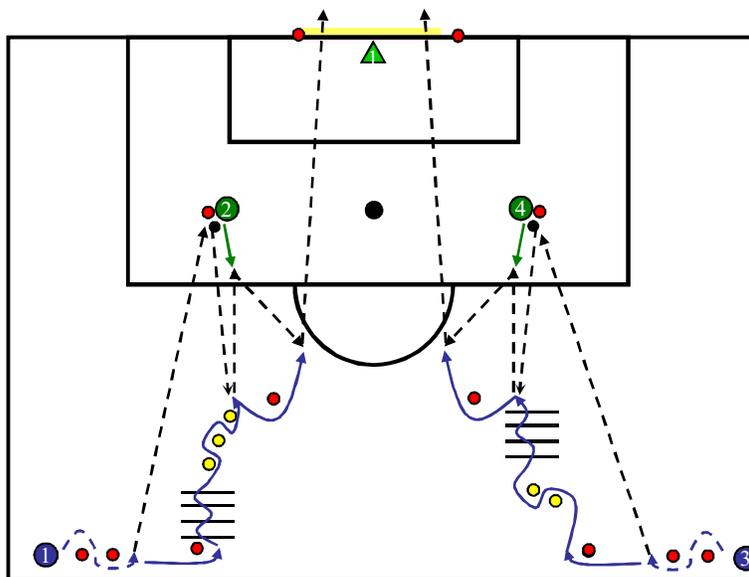
VELOCIDAD

Salen una vez de cada lado. Cuando el jugador del otro grupo realiza la última pared empieza el jugador del lado contrario.

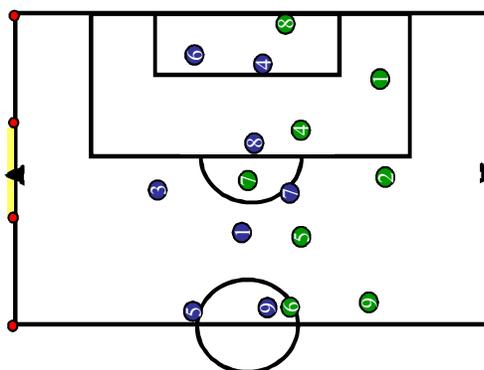
Velocidad de ejecución muy rapido.
Trabajo por parejas. 4 o 5 parejas en cada lado.

2 series de 3 tiros por cada lado.
Tiempo de pausa entre las dos series 3'

TT: 2 x series de 6 repeticiones
TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO
TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 13 Vf	Sesión	53	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	4	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Grupo A)

5' Rodar suave
3' Estirar
3' Calentamiento con balón.

Grupo B)

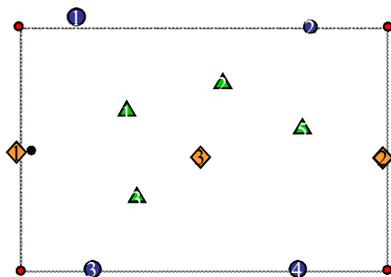
5' Rodar suave
3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

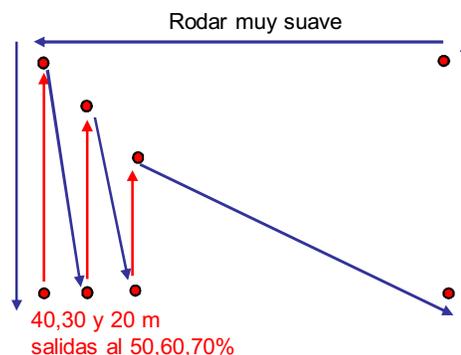
JUEGO DE POSICIÓN

4x4+3 comodines
Máximo 2 toques.
4 series de 6' campo normal.
Tiempo de pausa entre series de 1'30"
Ritmo defensivo alto.



B) Recuperación. 1/2 CAMPO

Todos los jugadores que han jugado +45'.
2 series de 10' de rodar suave+ salidas de 40,30 y 20m al 50,60 y 70%. recuperación muy suave.



Abdominales
3x15 abd de 5 abdominales distintos..

**A.2) JUEGO DE POSICION O PARTIDOS CORTOS
DEPENDIENDO DEL Nº DE JUGADORES**

CAMPO PEQUEÑO.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 13 Vf	Sesión	54

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	1	0	5	6	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento hacia la fuerza

PARTE PRINCIPAL

80'

Fuerza-V por parejas.

1 5 abd.+ 2 vallas+ skip+pared+ Salida 20m+ centro.

2) 5 Coord pesa 5kgs+zig-zag+2 vallas+pared+ salida 20m+remate

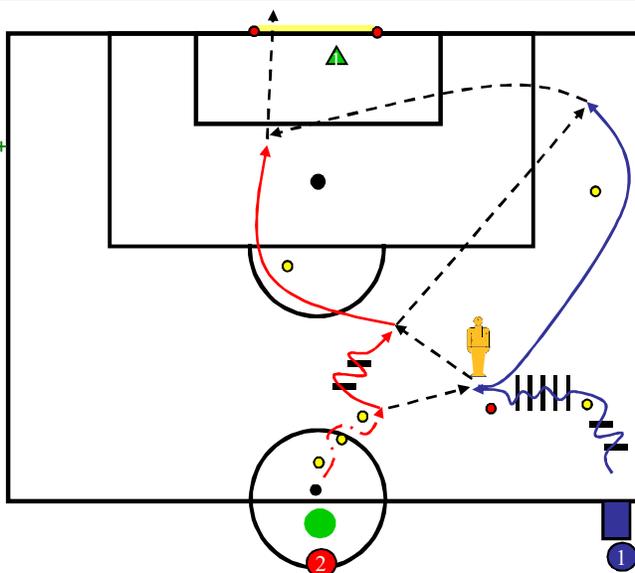
Cuando el jugador nº 1 toca el balón por primera vez empieza la siguiente pareja.

LA SEGUNDA SERIE DISMINUIR UN 20% LAS DISTANCIAS DEL CIRCUITO.

1ª serie 4 vueltas

2ª serie 3 vueltas

Tiempo de pausa entre series 3'.

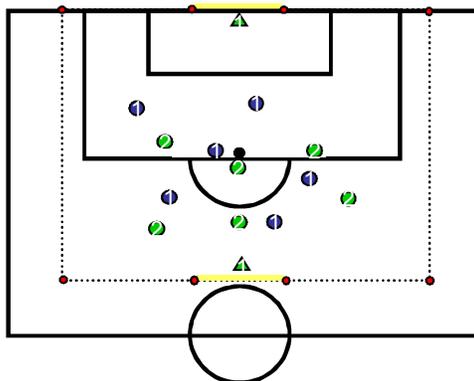


PARTIDO SIN COMODINES

3 EQUIPOS

A) 2 vueltas de partidos de 4'

A) 15-20' cambio al gol



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 13 Vf	Sesión	55

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

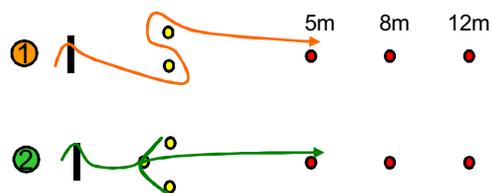
5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento hacia la resistencia.

PARTE PRINCIPAL

80'

RESISTENCIA

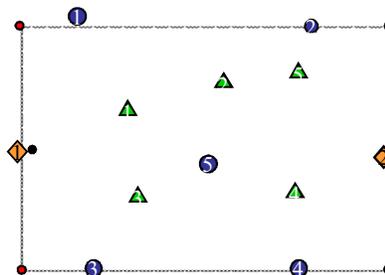
1) Valla pequeña+zig-zag+salida 3 distancias
 5m.8m y 12 m.
 2) Valla pequeña+presión+salida 3 distancias de 5, 8, 12m
 Cada repetición variamos la distancia final.
 Las vallas de medida pequeña
 TT: 2 series: 1ª serie 8'
 2ª serie 6'
 recuperación suave
 TP: 4' entre series.



JUEGO DE POSICIÓN

5x5+2comodines

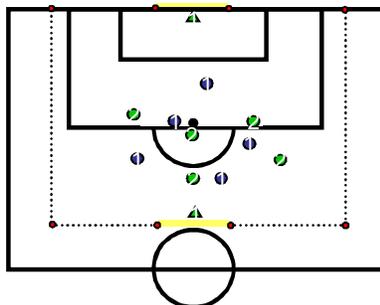
2 series de 10' campo normal y 2 series de 6' campo+ pequeño
 Tiempo de pausa entre series de 2''



PARTIDO CORTOS 3

EQUIPOS

CAMPO PEQUEÑO
 20' Cambio al gol



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR
 ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 13 Vf	Sesión	56

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

ACTIVACIÓN 4'
ESTIRAR 3'
3' TOCAR BALON y DESPLAZAMIENTOS.

PARTE PRINCIPAL

60'

EJERCICIO PASE

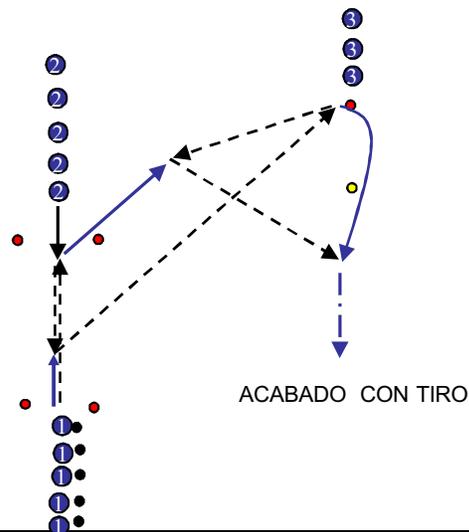
Varias combinaciones.

1.2.1.3pared con 2 y tiro de 3

1-2 orientado-3- 1- 2 pase entrada de 3 y tiro

ACABA CON CONDUCCIÓN +TIRO

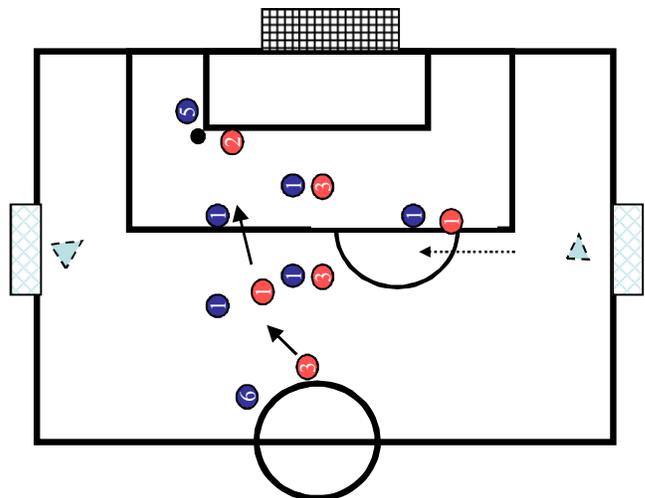
UNA VEZ EN CADA LADO
SIEMPRE ROTAMOS EN LA DIRECCIÓN DONDE
VA EL BALÓN



ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TACTICO

Trabajo táctico defensivo según juega el Español.
Delimitar línea de repliegue y comienzo de la presión
Ensayar con 3 puntas y 2 puntas y un media punta

Ofensivamente cuando recuperamos balón buscar
Profundidad en la zona libre del lateral que sube



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados: Mario.
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	S
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 13 Vf	Sesión	57

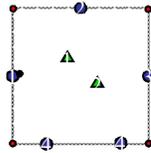
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Activación.
- 3' Estiramientos.
- 12' Rondos 4x2
- 6 Salidas de velocidad.



PARTE PRINCIPAL

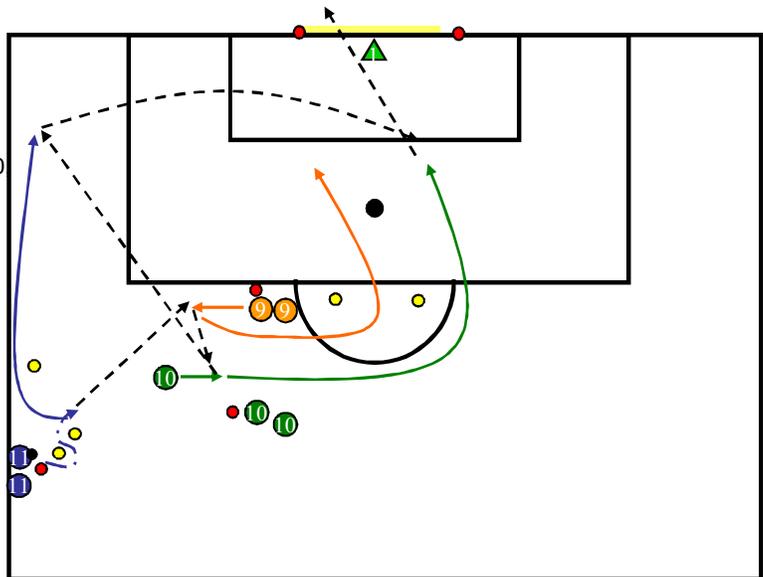
80'

VELOCIDAD

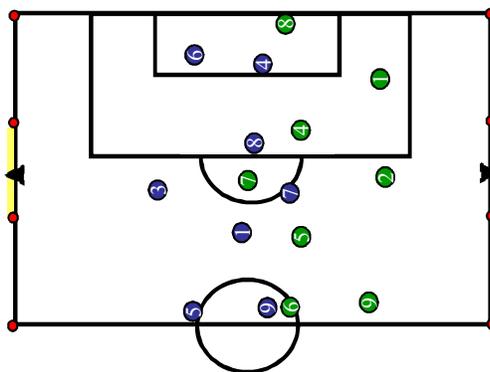
- 1 Conducción+pase a 9 más centro.
- 10 Se coloca en línea con el nueve, movimiento hacia dentro y pase en profundidad, entrada al segundo palo.
- 9 cae un poco a banda observando el movimiento de 10 juega de cara con 10 +entrada al primer palo.

Rotación: De 11 a 9 y de 9 a 10.

TT: 3 Vueltas por cada lado.
TP: 3-4' recuperar



PARTIDO 1/2 CAMPO
TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 14 RF	Sesión	58	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	0	0	0	0	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Grupo A)

5' Rodar suave
3' Estirar
3' Calentamiento hacia la Resistencia.

Grupo B)

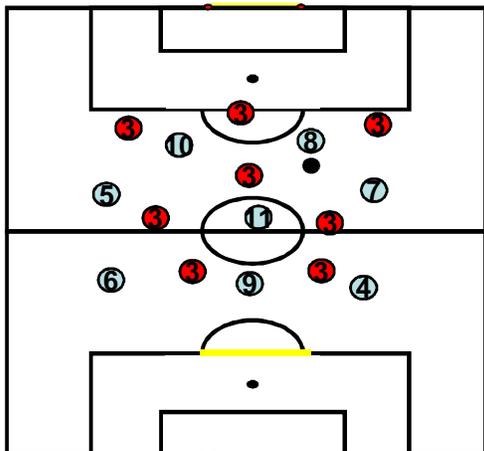
5' Rodar suave
3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

Todos los jugadores que han jugado – de 45'.
Partido 9x9 junto al os del B. ¾ de campo



B) Recuperación. ½ CAMPO

Todos los jugadores que han jugado +45'.
2 series de 10' de rodar al 60%. Carrera continua a un ritmo normal (No muy suave).

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 14 RF	Sesión	59

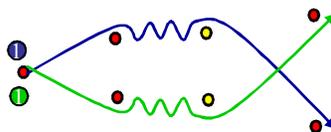
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	8	2	0	0	3	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación
 3' Estiramientos
 6 Salidas de 5m Coord+5m fuerza+5m salida



PARTE PRINCIPAL

FUERZA RESISTENCIA:

10 espantapájaros+
 5m coordinación+salida 12m+
 2 vallas+ salida 10m+2 vallas+ salida 5m+
 zig-zag+pared+tiro.

10 espantapájaros+
 5m acción de fuerza+salida 12m+
 2 vallas+salida 10m+2 vallas+ salida 5m+
 zig-zag+pared+tiro.

2 grupos de trabajo.
 Trabajo individual

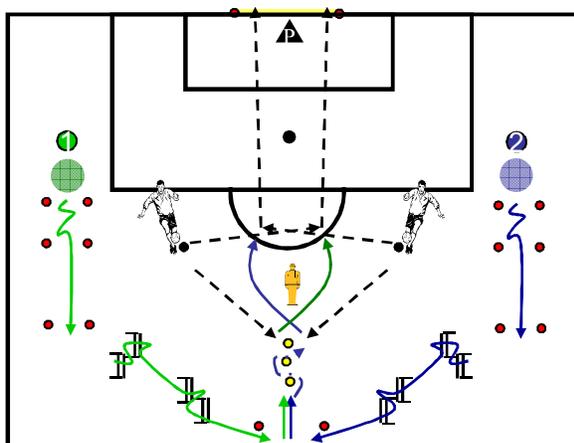
Realizan alternativamente el circuito 1 y el 2.

2 jugadores por lado realizan la pared y los demás empiezan al inicio de cada circuito. Van rotando.

Los jugadores van saliendo de forma alternativa de un lado y otro. En el momento que el jugador finaliza la 1a salida de 12m ya puede salir el jugador del otro lado y así sucesivamente.

TT: 1 serie de 4 repeticiones al circuito.
 2 serie de 5 repeticiones al circuito.

TPS: 4' Estirar + 3 series de 10 abdominales distintos lentos.



PARTIDO 3 EQUIPOS CAMPO GRANDE.

TT: Partidos de 6 minutos mientras el otro equipo realiza abdominales, estira... 2 VUELTAS

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J	
		Mesociclo: 4 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 14 RF	Sesión		60

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
			1 juego	20	8	2	0	0	3	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 5' Calentamiento hacia la resistencia.

PARTE PRINCIPAL

75'

RESISTENCIA

TT: 15' CON CAMBIOS DE RITMO.

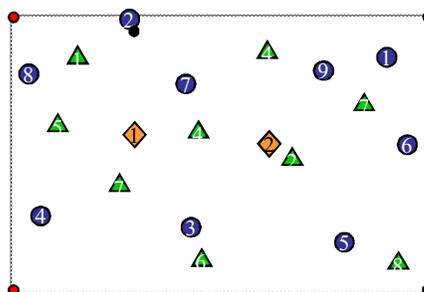
7 series de 2' (1' suave+ 1' a ritmo + 1' fuerte)

CONSERVACIÓN BALÓN

8x8+2 comodines aprx.

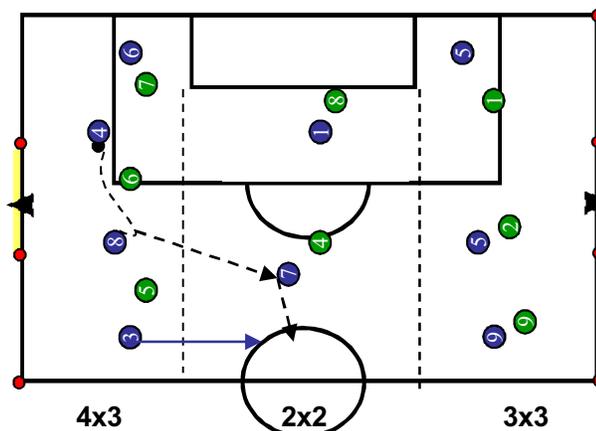
Espacio grande

TT: 1ª serie de 12' comodines por dentro.



ENTRENAMIENTO TÉCNICO / TÁCTICO

**Trabajo de salida de balón 4x3 salir,
 crear superioridad 3x2 salir,
 crear superioridad en finalización 4x3**



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR+ABDOMINALES

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 15 TRANSF	Sesión	62	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
							0	0	3	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Rodar suave 5'
 Estirar 3'
 calentar hacia la Resistencia 6' el grupo A
 Calentar hacia la velocidad el grupo B

PARTE PRINCIPAL

70'

A) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado + de 45'.

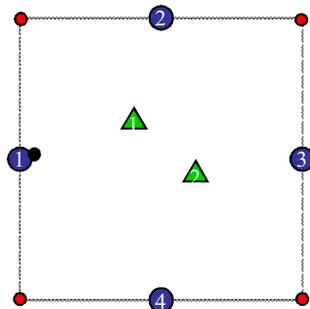
Metodología de recuperación.

2 series de 6 repeticiones x 70m

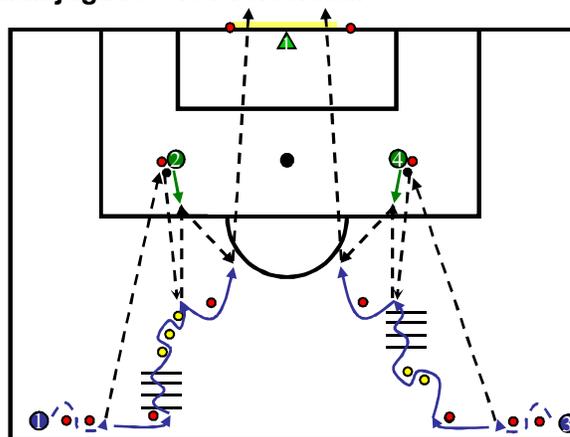
mp: 2' Estirar.

MP:4'

Final 15-20' Rondo



B) Entrenamiento. Todos los jugadores que han jugado - 45'. Velocidad.



5 repeticiones por cada lado.
 Trabajo individual.

Fútbol - Resistencia

Resistencia con Balón

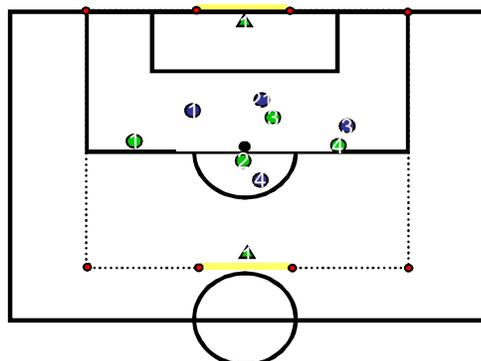
Espacio grande.

5x5

TT:4x5'

mp:2'

Distancia: campo pequeño.



PARTE FINAL

15'

ABDOMINALES + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 15 TRANSF.	Sesión	63

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
							0	0	3	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Rodar suave 5'
 Estirar 3'
 calentar hacia la Resistencia 6'

PARTE PRINCIPAL

70'

A) Recuperación.

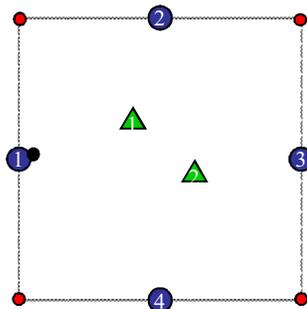
Todos los jugadores que han jugado + de 45'.

Metodología de recuperación.

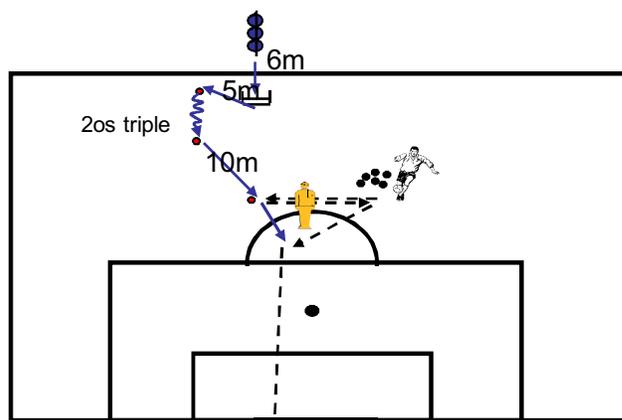
- 1ª serie de 4 repeticiones x 60m
- 2ª serie de 6 repeticiones x 50m
- 3ª serie de 8 repeticiones x 40m

mp: 2' Estirar.
 MP:4'

Final 15-20' Rondo



B) Entrenamiento. Todos los jugadores que han jugado - 45'.



- 1ª Serie: 4 repeticiones acabado con pared
- 2ª Serie: 4 repeticiones acabado con conducción+tiro
- 3ª Serie: 4 repeticiones acabado con 1x1

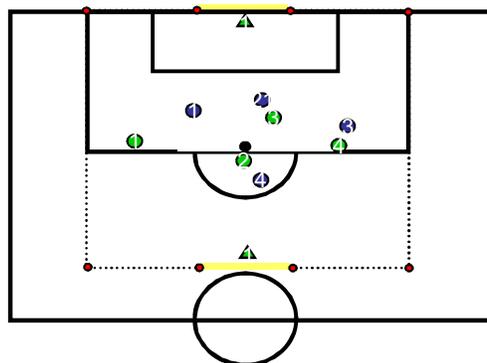
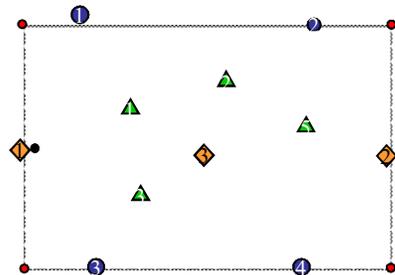
FUTBOL

Resistencia con Balón

2x10' Juego de posición 4x4+3.

2x10' Partido 6x6.

Espacio grande.



PARTE FINAL

15'

ABDOMINALES + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 15 TRANSF.	Sesión	64

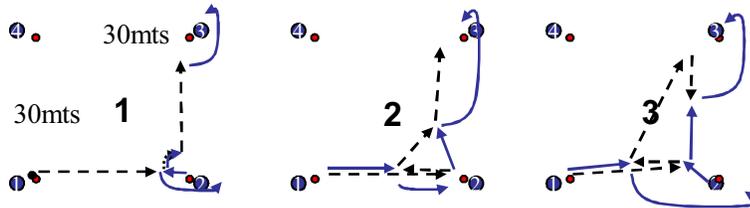
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					4		0	3	10	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

14'

Calentamiento 5'
 Estirar 3'
 Calentamiento específico con ejercicio de pases.
 Optimización hacia la fuerza 3'



2 x D/I
 D:30m

PARTE PRINCIPAL

80'

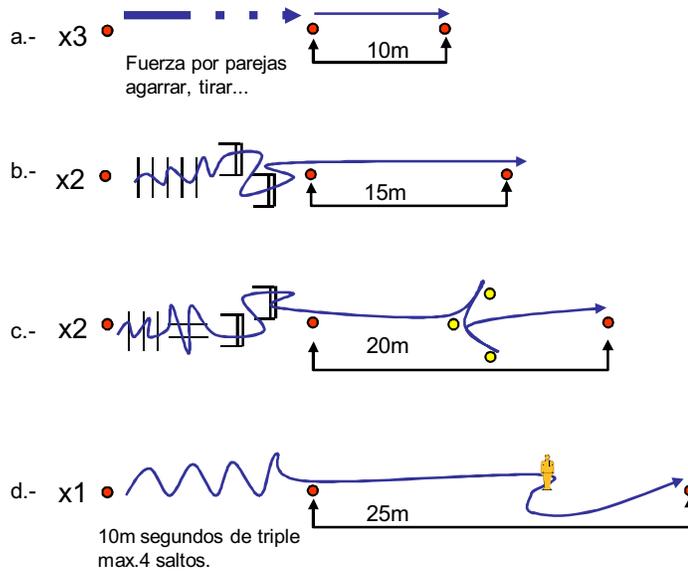
FUERZA RESISTENCIA

Acción Fuerza por parejas+salida

4 x 8 salidas

Orden:
 a,b,c,d } x 4 series
 a,b,c }
 a }

TPSeries: 1'30"



Competición: 3 Equipos

Partidos cortos 6x6x6 8'

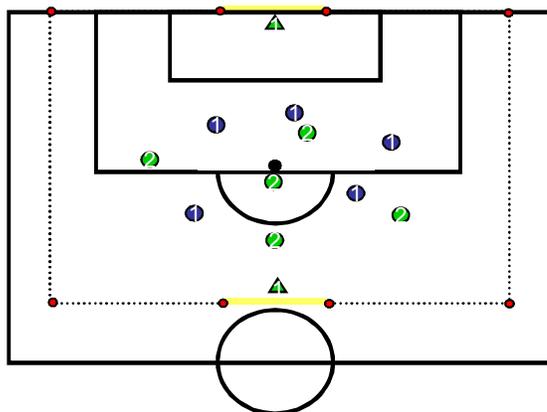
TT: 45'

Equipo que descansa:

Estirar + abdominales

Partidos de 7'

Al final 20' de cambio al gol



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

Periodo:	Competición	Día	V
Mesociclo:	4 Competición	Hora	10:30
Microciclo:	15 TRANSF.	Sesión	65

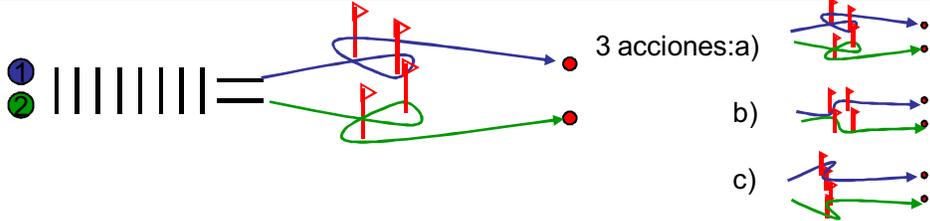
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
							0	10	7	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Calentamiento gen 3'
Calentar para V. 8'

- Ej.Coar.
 - Skip.1/Der e Izq
 - 2-1 / Der e Izq.
 - Lat.Der./Der. e Izq.
 - Lat.Izq./Der. e Izq.

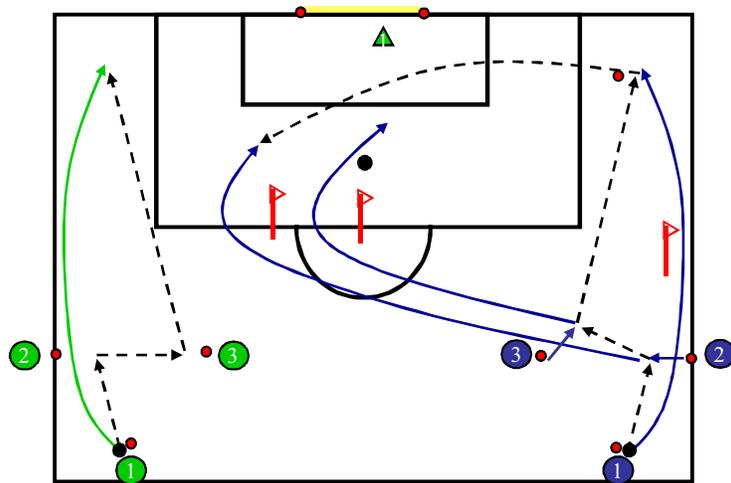


PARTE PRINCIPAL

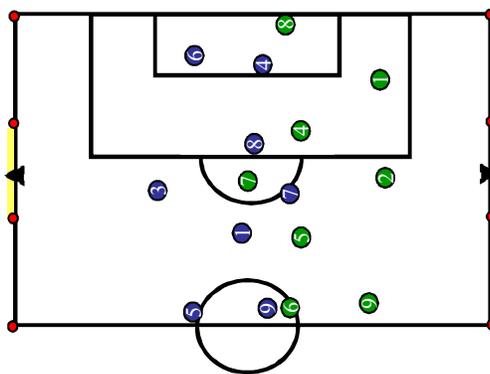
60'

VELOCIDAD

TT:3 vueltas por cada lado
 TP:1'20"
 MP:4'



PARTIDO 1/2 CAMPO
 TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 16 FR	Sesión	66	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
										Parque Cervantes

CALENTAMIENTO

Rodar 10'
 Estirar 5'
 Calentar hacia la Resistencia 6'. Movilidad articular y aceleraciones.

PARTE PRINCIPAL

RESISTENCIA 21'

7 SERIES DE 3' COON CAMBIOS DE RITMO DE 1' SUAVE, 1' RITMO Y 1' FUERTE.

TODO EL GRUPO. TRABAJO INDIVIDUAL.

**CADA JUGADOR CORRE A SU RITMO PROCURANDO EXIGIRSE SEGÚN SUS
 POSIBILIDADES.**

**ESTIRAR POR PAREJAS
 ABDOMINALES**

PARTE FINAL

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

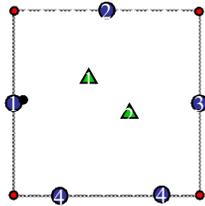
		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 16 FR	Sesión	67

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					8	1	0	5	9	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Rodar 5'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'
 Rondos 10'
 Llamar la fuerza

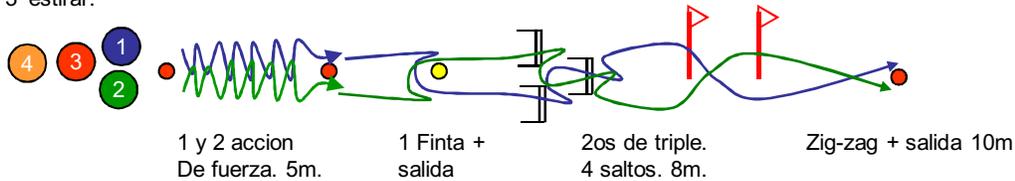


PARTE PRINCIPAL

85'

A.- LLAMAR A LA FUERZA

TT: 4 repeticiones
 TP: 3' estirar.



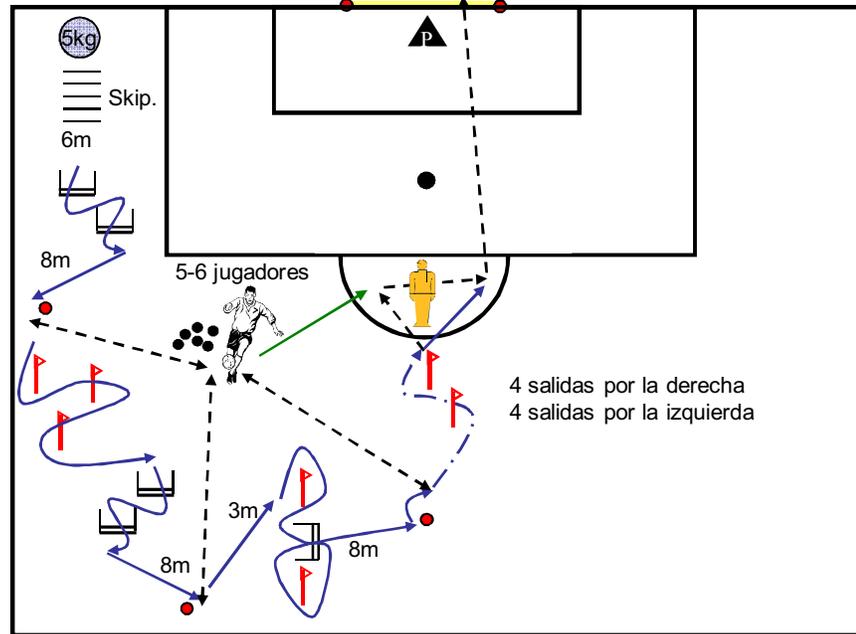
B.- FUERZA

TT: 2x4 repeticiones de 40-45"
 TPS: 4' de 2x10rep x 3 Abd lentos

5 repeticiones de 5Kgs Coord
 Skiping+2 vallas+salida 8m + pared +
 Zig-zag en carrera +
 2 vallas + salida 8m + pared +
 pica+valla+pica+valla + salida 8m +
 recibo balón+conducción zaig-zag +
 pared+tiro.

Siempre tiene que haber 3-4 jugadores esperando apx antes de salir.

Resto de jugadores



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 4 Competición	Hora	17:00
		Microciclo: 16 FR	Sesión	68

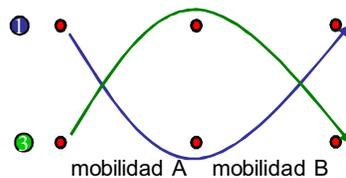
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

Rodar 5' suave
Estirar 3'
Optimización 4'

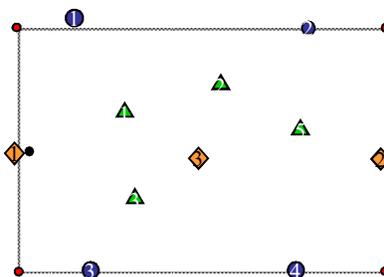


PARTE PRINCIPAL

60'

JUEGO DE POSICIÓN

4x4+3 comodines
Máximo 2 toques.
2 series de 6' campo normal.
Tiempo de pausa entre series de 2"

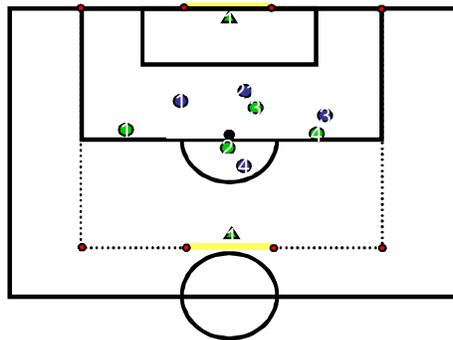


Fuerza-Fútbol

3x7'

7x7

SE CAMBIO DEBIDO A LA LLUVIA



PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J	
		Mesociclo: 4 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 16 FR	Sesión		69

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
							0		8	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

14'

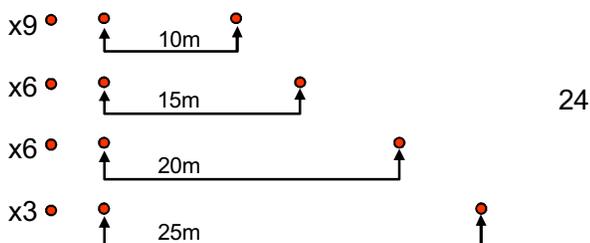
Rodar 5'
 Estirar 3'
 Calentar para llamar a la resistencia 4'

PARTE PRINCIPAL

80'

Carrera "partida":

Acción Fuerza+salida
 1ª serie



Carrera "quebrada":

Acción Fuerza+salida+zig-zag+salida
 2ª serie

De - distancia a + distancia.

Orden:

3x10, 15, 20, 25m

3x10, 15, 20m

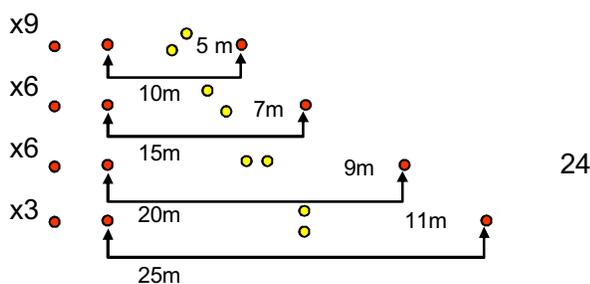
3x10m

Total:

9x10m

6x15 y 20m

3x25m



Competición: 3 Equipos

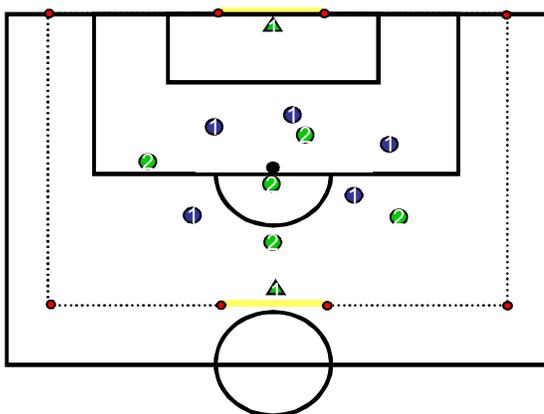
Partidos cortos 4x4x4 7'

TT: 45'

Equipo que descansa:

Estirar + abdominales

Al final 10' de cambio al gol



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

Periodo:	Competición	Día	V
Mesociclo:	4 Competición	Hora	10:30
Microciclo:	16 FR	Sesión	70

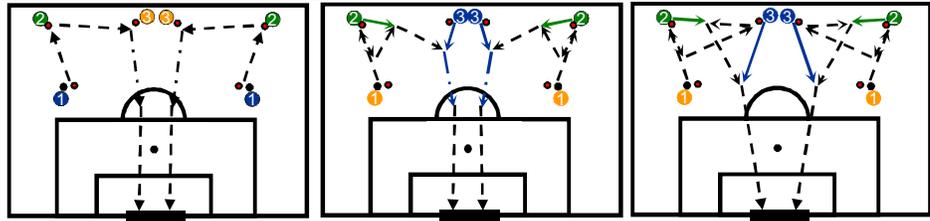
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
							0			Campo nº 3

CALENTAMIENTO

26'

Calentamiento general 5'
 Estirar 3'
 Ejercicio de pase+tiro
 2series x cada lado
 Salen una vez de cada lado
 En el momento que 3 controla o tira, ya puede empezar el siguiente balón del otro triangulo.



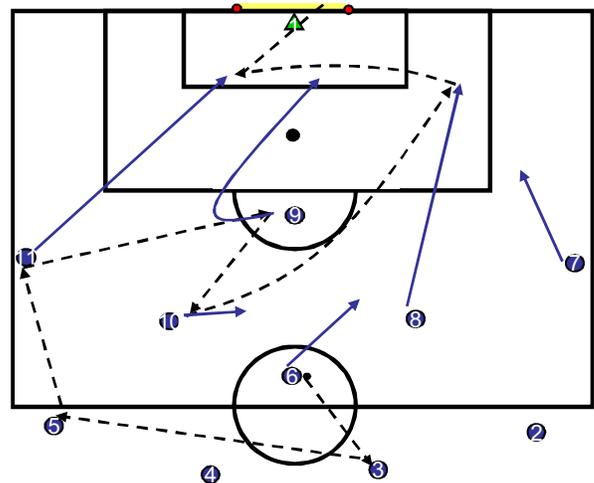
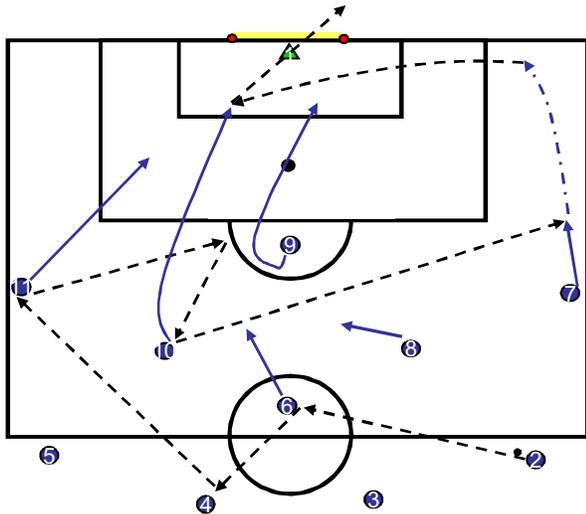
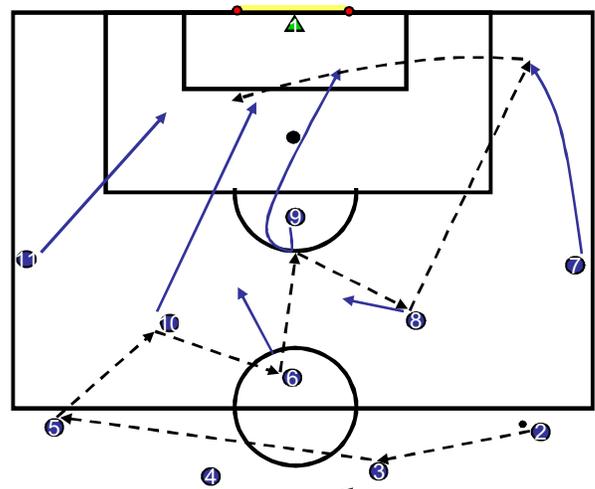
PARTE PRINCIPAL

50'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

EVOLUCIONES CON TODO EL EQUIPO
 DOBLAR POSICIONES EN 9,7,11,10 y 8

TT: 6' CADA JUGADA+10' de TOMA DECISIÓN
 SALIR UNA VEZ DE CADA LADO.



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

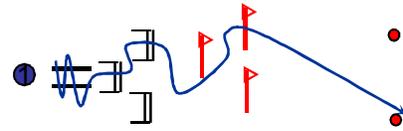
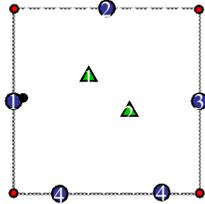
Periodo:	Competición	Día	S
Mesociclo:	4 Competición	Hora	10:30
Microciclo:	16 FR.	Sesión	71

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					3		0	2	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Rondos 10'
 Calentar para V. 5 salidas



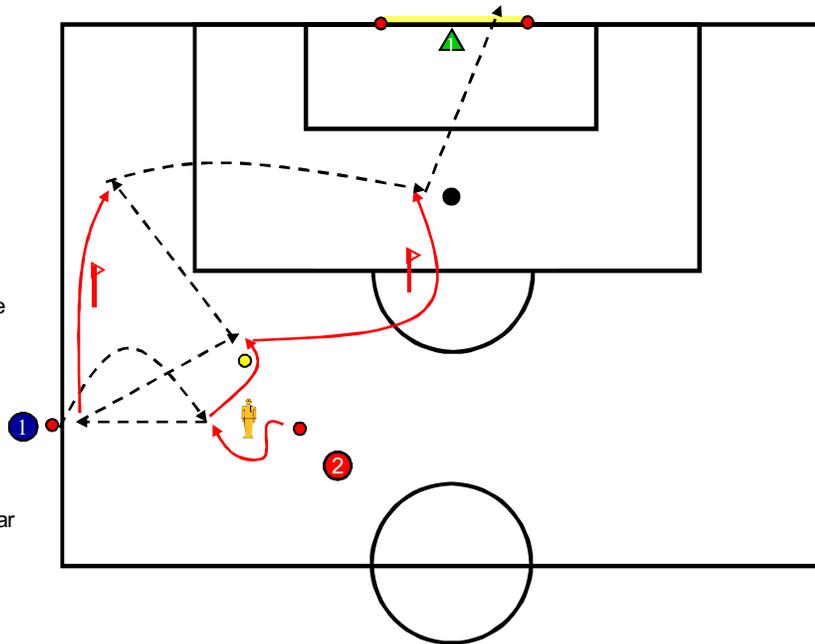
PARTE PRINCIPAL

60'

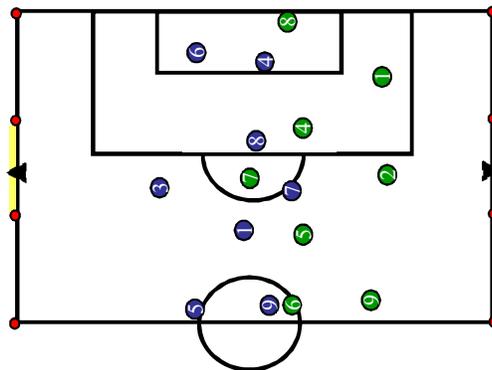
VELOCIDAD

TT:3 vueltas por cada lado
 MP:4'

- 1 Saque de banda fuerte al pie+ solo entrar en el campo y quedarse junto a la linea+pase a jugador 2+ salida por banda+centro.
- 2 Se anticipa la muñeco+ jugar de cara+pasar detras de la pica+pase en profundidad+ entrada al remate después de pasar la segunda pica.



PARTIDO 1/2 CAMPO
 TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 17 Fv.	Sesión	72	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					3		0	0	05	Campo nº 3

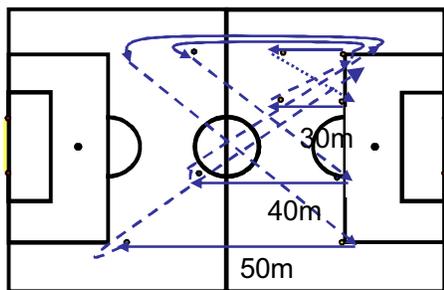
CALENTAMIENTO 12'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 4' Calentamiento hacia la R. Todo el equipo junto.

PARTE PRINCIPAL 60'

A) Entrenamiento.

A.1) Resistencia
 Los que han jugado - 45'.

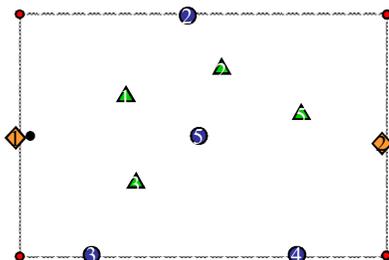


2ª Serie 8'
 Estiramientos.

B) Recuperación.
 Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua:
 2 series de 8'
 Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%
 Estirar
 Todos los jugadores que estén bien pueden jugar el juego de posición.

A.2)
JUEGO DE POSICIÓN
 4x4+3 a 2 toques.



TT: 2x10'
 mp: 3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

ACABAR CON 4 PARTIDOS DE 4' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 O 4 JUGADORES.
 SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.
 TT: 4'
 TPs: 2'

PARTE FINAL

Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 5Competicion	Hora	10:30
		Microciclo: 17 Fv.	Sesión	73

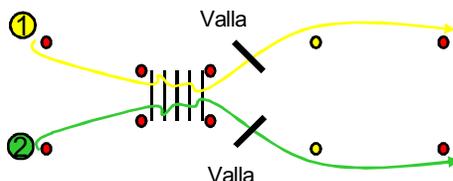
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					3		0	2	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

5' Rodar suave
2' Estirar
4' Calentamiento hacia la Fuerza



PARTE PRINCIPAL

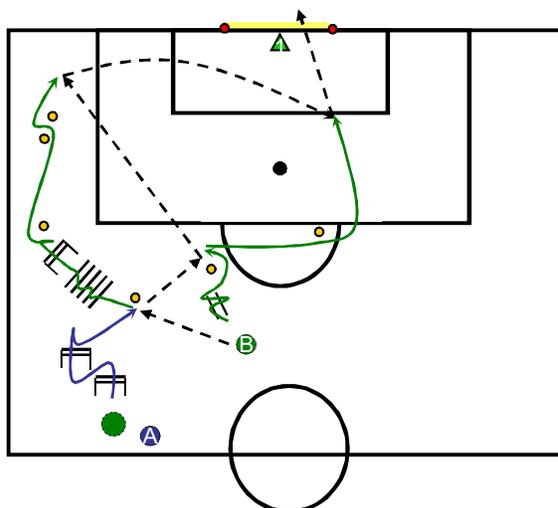
70'

A) Fuerza-v

a) 5 Kgs. Coordin.
b) 2 vallas+salida 8m+ pared
c) Skipping+valla+salida+centro
Jugador B:
Pase+2 abrir cerrar+pase en profundidad+entrada al remate

TT: 5 repeticiones derecha
4 repeticiones izquierda
TP: 4' 2x10 rep.lentasx 2 abdominales distintos

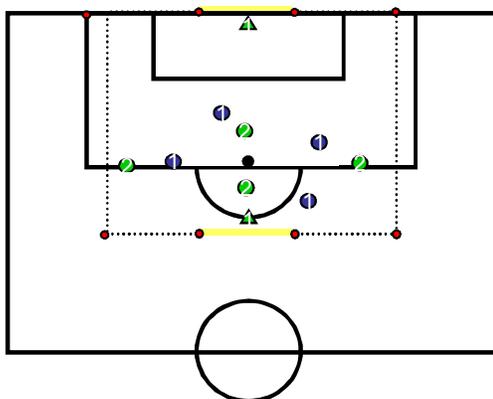
PODEMOS MONTAR EL CIRCUITO POR LOS DOS LADOS Y REALIZAR UN CENTRO POR CADA LADO.



FUTBOL FUERZA PARTIDOS CORTOS

4 EQUIPOS DE 4 JUGADORES MAX.
2 vueltas de partidos de 3'.
Acciones muy cortas. 2-3 pases y tiro.

CON LOS JUGADORES QUE SOBRAN ABDOMINALES.



PARTE FINAL

10'

Rodar suave 5'
Estirar

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	17:00	
		Microciclo: 17 Fv.	Sesión	74	

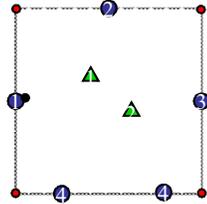
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					3		0	2	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

5' Rodar suave
18' Rondo

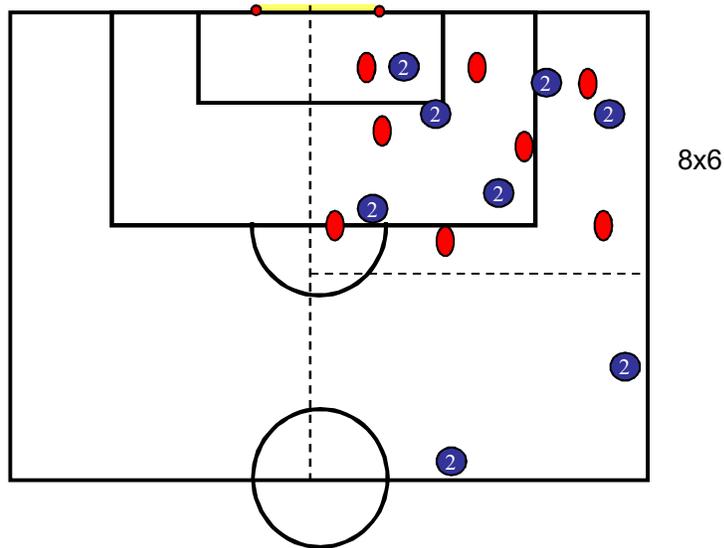


PARTE PRINCIPAL

80'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO

3x12'
Mp:3'
CONSERVACIÓN DE BALON EN SUPERIORIDAD 8X6
PRESIÓN A LA PERDIDA DE BALÓN
ROBO DE BALÓN Y SALIDA RÁPIDA PARA EL OTRO CAMPO.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 17 Fv.	Sesión	75

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					3		0	2	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

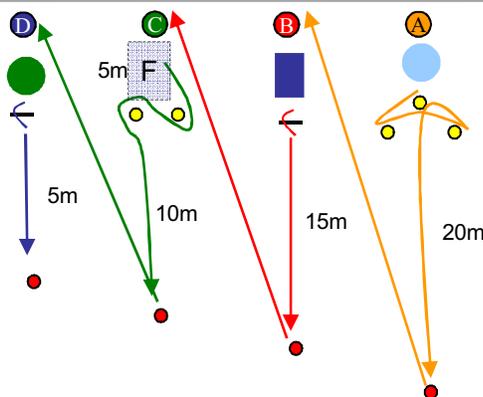
Rodar 5'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'
 Calentar con juegos de persecución 4'

PARTE PRINCIPAL

80'

RESISTENCIA

- A) 10 Pesa 5 Kgs+ presión +Salida 20 mts.
- B) 10 Abdominales + valla pequeña + salida 15 mts
- C) 3m accion fuerza por parejas+zig-zag+salida 10 mts.
- D) 10 pases Balon 3 Kgs por parejas+valla+salida 5 mts



TT: 1 x series de 8'

AUTOMATISMOS:

6-3-4-10-7-CENTRO

10-4-3-6-3-9-8-7-DESDOBLAMIENTO DE 2 CENTRO

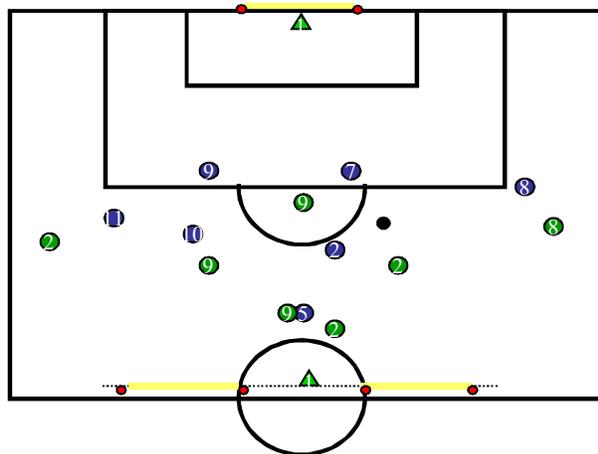
10-4-3-6-3-5-11- DESDOBLAMIENTO DE 5 CENTRO

ATAQUE RITMO ALTO

PRESION A LA PERDIDA DE BALÓN

CONTRA EQUIPO 4-2-3-1

SALIDA DE DEFENSA MUY RAPIDA



PARTE FINAL

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 17 Fv.	Sesión	76

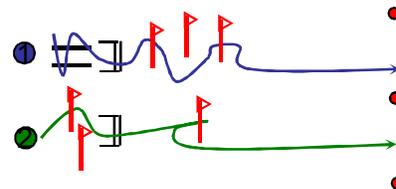
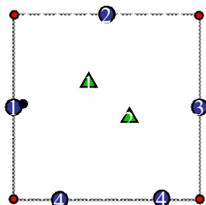
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					3		0	2	5	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

Rodar 5'
Calentamiento gen 3'
Rondos 10'
Calentar para V. 6 salidas



PARTE PRINCIPAL

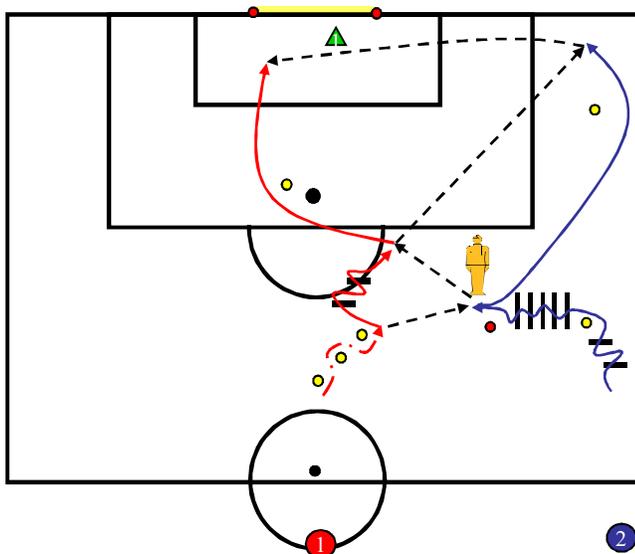
60'

Velocidad-f por parejas.

2) 2 vallas pequeñas+ skip+pared+ Salida 20m+ centro.

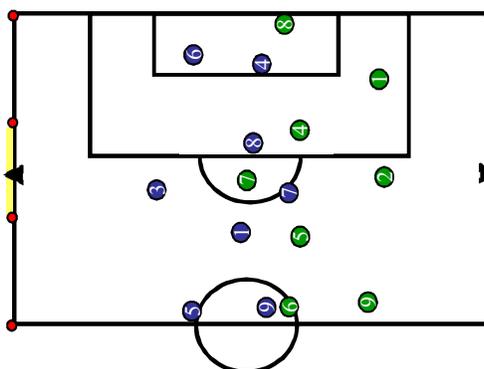
1) zig-zag con balón+2 vallas pequeñas+pared+ salida 20m+remate

4 centros por la derecha y
3 centros por la izquierda.



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 18 Vf	Sesión		77

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					3		0	6	6	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

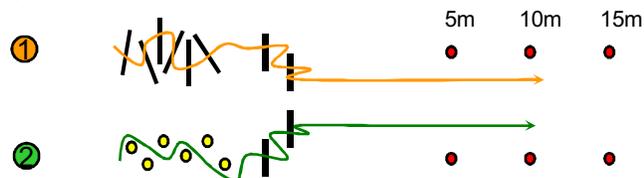
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 4' Calentamiento hacia la F. grupo A
- 4' Calentamiento de movilidad articular libre grupo B

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

A.1) V-f



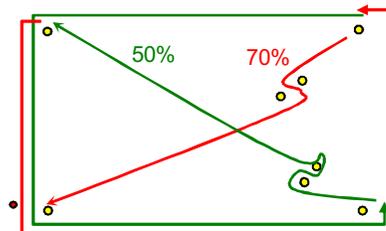
- 1) Skipping+2vallas pequeñas+salida 3 distancias 5m,10m,15 m.
 - 2) Zigzag+2vallas pequeñas+salida 3 distancias 5m,10m,15 m.
- Cada repetición variamos la distancia final.
Vamos variando las posiciones de las picas, los palos, y las vallas
TT: 2 series: 1ª serie 8' / 2ª serie 6'
recuperación suave TP: 4'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

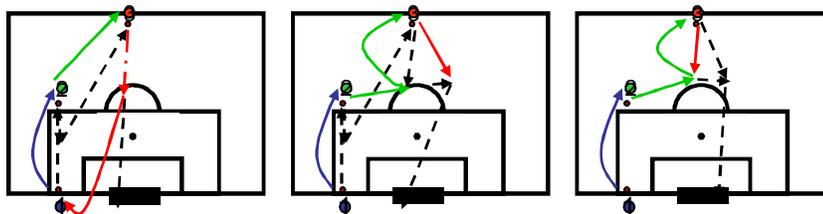
Carrera continua suave tres lados + diagonal al 50%, carrera quebrada 3 lados + diagonal al 70%.
2 series de 10'

Abdominales
3x15rx4abd distintos
la última serie abdominales lentos.



Suave

A.2) EJERCICIO DE PASE+TIRO



- A) 3 vueltas cond+tiro
- B) 3 vueltas pared+tiro
- C) 3 vueltas pase segunda línea + pared +tiro.

A.3) ACABAR CON JUEGO DE POSICIÓN 3x3+2 etc... depende del nº de jugadores.

O CON 5 PARTIDOS DE 3' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 JUGADORES.

SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.

TT: series de 6' si son juegos de posición

TT: series de 3' si son partidos cortos.

PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 18 Vf	Sesión	78

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					2	1		7	4	Campo nº 3

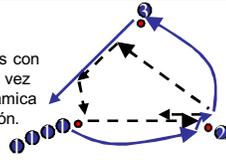
CALENTAMIENTO

12'

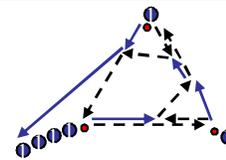
Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Ejercicio de pase 12'
 terminar con 4 salidas hacia la fuerza,

Ejercicio de pase

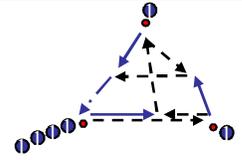
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



1balon a la vez
3 vueltas derecha y izquierda

PARTE PRINCIPAL

70'

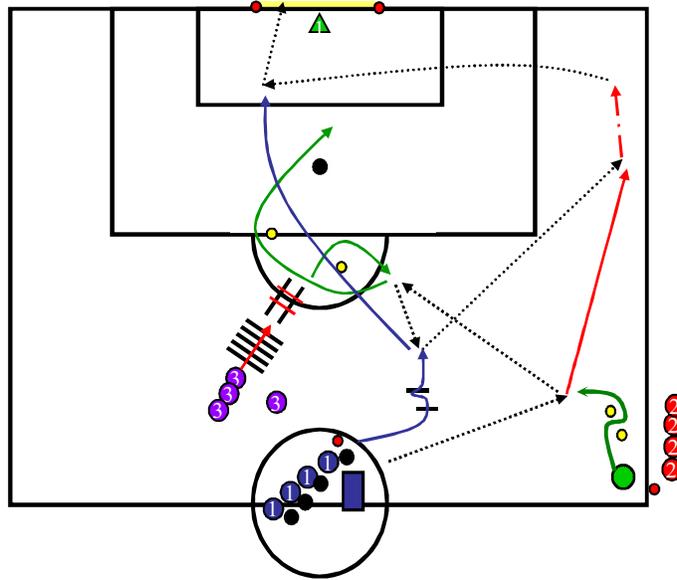
FUERZA - V

En la segunda serie montar el circuito un 15% + pequeño.

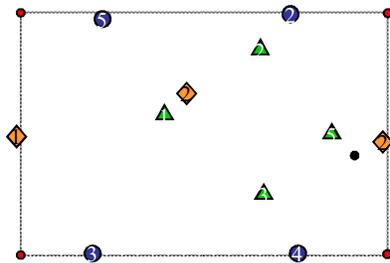
- 1 Salida 3m+2 Vallas pequeñas+ pase+entrada al remate.
 - 2.- 5 Coordinación pesa 5kgs+ jugar con nueve+salida y centro
 - 3.- Coord/skip+jugar de cara+entrada al 1r palo
- Rotación de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1

3 vueltas por cada lado
 TT: 19"-115"

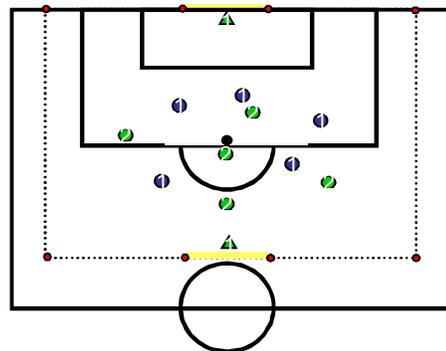
Después de remate, sale el siguiente trio.



Presión al balón 4x4+3
 3 series de 2' cada equipo
 TT:25'



Partido 6x6 dos líneas
 TT: 25'



PARTE FINAL

Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 5 Competición	Hora 10:30	
		Microciclo: 18 Vf	Sesión 79	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

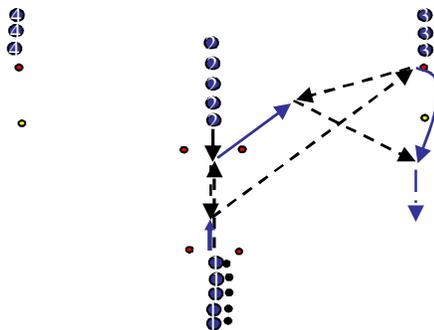
P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		7	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO 12'

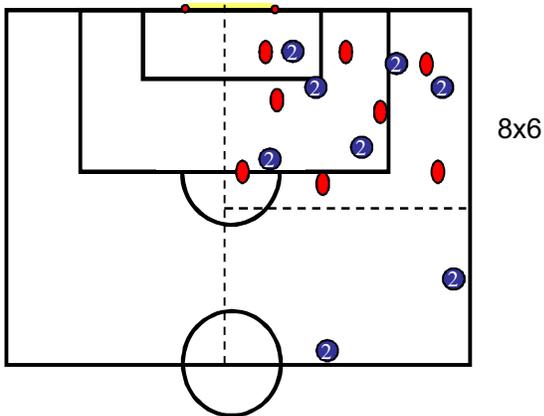
5' Rodar suave.
 3' Estirar
 6' Calentamiento con balón. Habilidades

PARTE PRINCIPAL 60'

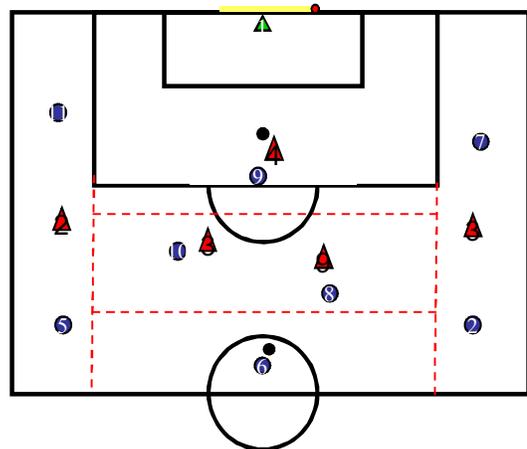
EJERCICIO PASE:
 Varias combinaciones.
 1.2.1.3pared con 2 y tiro de 3
 1-2 orientado-3- 1- 2 pase entrada de 3 y tiro
 ACABA CON CONDUCCIÓN +TIRO



ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO
 2x8'
 CONSERVACIÓN DE BALÓN 8X6
 PRESIÓN A LA PERDIDA DE BALÓN
 ROBO DE BALÓN Y SALIDA RÁPIDA



Posesión larga 3x2
 Ocupar posiciones de remate
 TT: 35'



PARTE FINAL 10'

ESTIRAR+ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 18 Vf	Sesión	80	

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		7	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

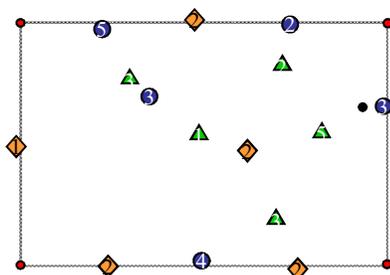
12'

5' Movilidad articular
3' estirar

PARTE PRINCIPAL

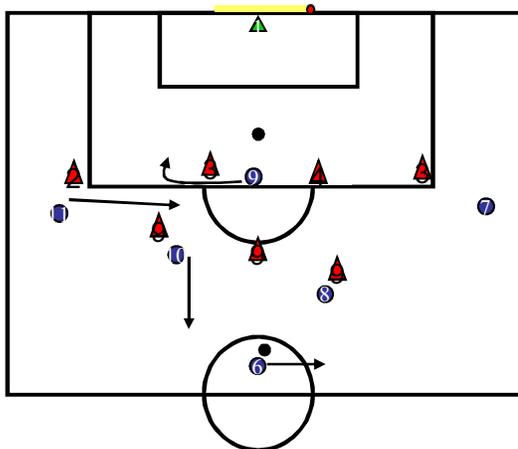
60'

Posición 5x5x5
2 series de 10'
TT:20'



ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO.

Ataque contra defensa de 4-1-4 como Cornella
Liberar al 11 creando espacio al 9



PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	S	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 17 Vf	Sesión	81	

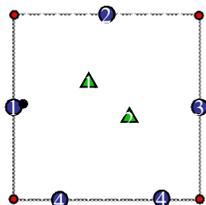
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		7	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Rondos 10'
 5' Juegos de persecución
 2' Tocar balón



PARTE PRINCIPAL

60'

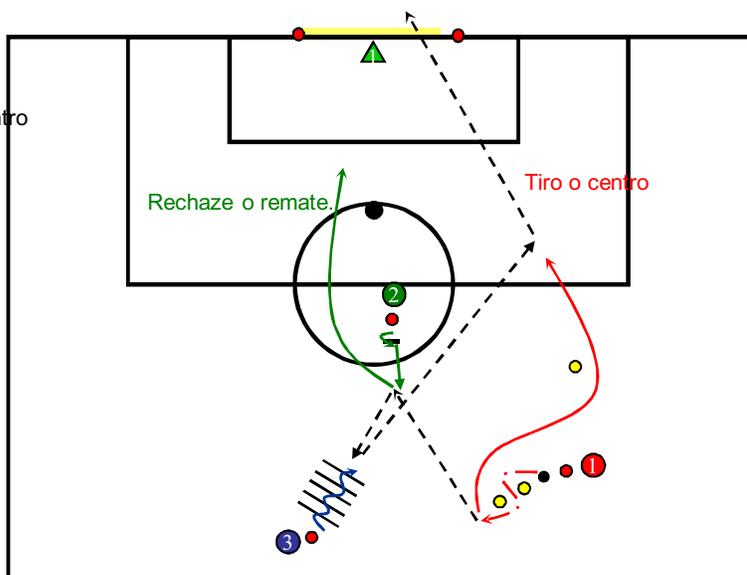
VELOCIDAD

Por trios.

- 1) Zigzag con balón + pase a 2+salida+tiro o centro
- 2) Skipping+pase en profundidad
- 3) Finta+valla pequeña+jugar de cara

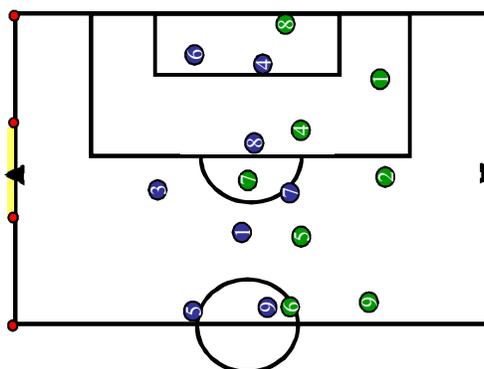
Velocidad de ejecución muy rapido.
 Trabajo por trios.

TT: 2 series de 5 vueltas por cada lado.
 TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 19 V	Sesión	82	

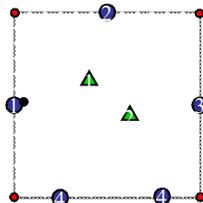
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		7	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

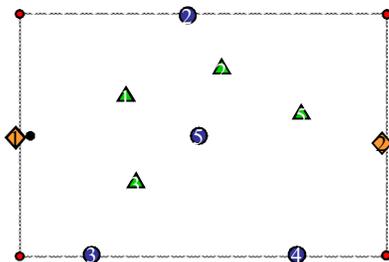
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) i B.1)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+3 a 2 toques.



TT:4x8'
 mp:3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

TODO EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

B.2) ACABAR CON 6 LARGOS DE 50-60mts. CON AMPLITUD DE ZANCADA Y VOLVER MUY SUAVE. SOLO LOS JUGADORES QUE NO JUEGUEN LOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 19 V	Sesión	83

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		0	0	Campo nº 3

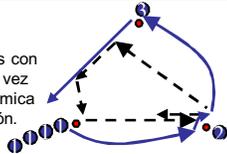
CALENTAMIENTO

29'

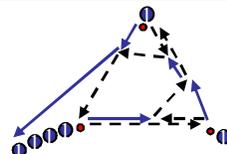
RODAR 5'
EJERCICIO DE CONTROL PASE 18'
ESTIRAR 3'
TERMINAR DE CALENTAR CON BALÓN HACIA LA COMPETICIÓN 3'

Ejercicio de pase

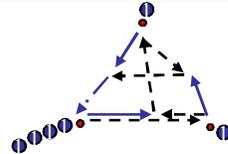
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



1balon a la vez
3 vueltas derecha y izquierda

PARTE PRINCIPAL

60'

PARTIDOS CORTOS: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6x6

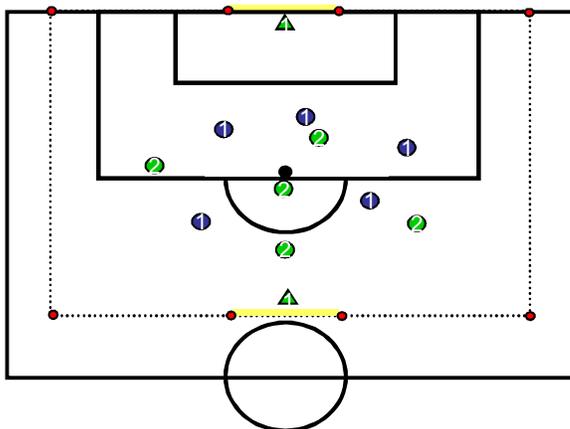
TT: Partidos de 4' campo pequeño.

1ª vuelta de 6' campo normal

2ª vuelta de 5' campo normal

3ª vuelta de 4' campo pequeño

Al final 25' de cambio al gol con el campo + pequeño.



SOLAMENTE HACEMOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados: Alex.

Ausencias:

Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 19 V	Sesión		84

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

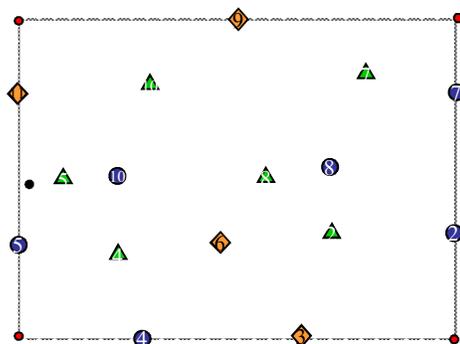
10'

RODAR 5'
ESTIRAR 3'
MOBILIDAD ARTICULAR 3'
TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE CONTROL PASE

PARTE PRINCIPAL

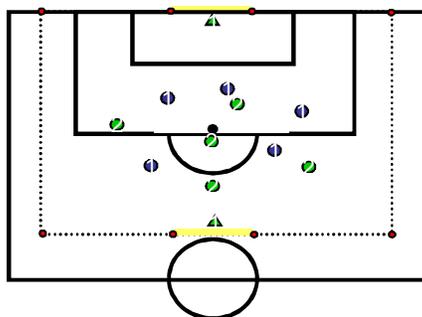
70'

**JUEGO DE POSICIÓN
CON TODO EL EQUIPO
6x6+4 a 2 toques.**



TT:2x10'
2x 8'
mp:1'30"
D: 2 primeras series campo normal
2 segundas series campo pequeño.

**PARTIDOS CORTOS 3 EQUIPOS
CAMPO PEQUEÑO
20' CAMBIO AL GOL.**



**ESTRAETEGIA OFENSIVA Y DEFENSIVA EN
CORNERS Y FALTAS**

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 19 V	Sesión	85

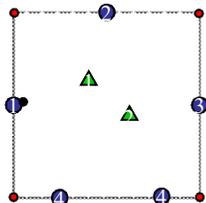
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		7	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Rondos 10'
 5' Juegos de persecución
 2' Tocar balón



PARTE PRINCIPAL

60'

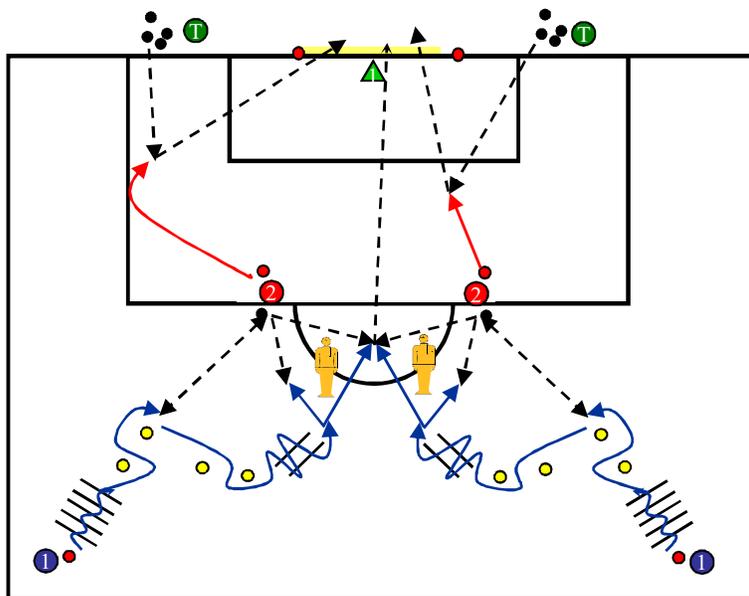
VELOCIDAD

Por parejas.

- 1) Skipping+zigzag+pared+zigzag+abrir cerrar +pared+tiro
- 2) doble pared+rechaze. Si no hay rechaze el segundo entrenador tira un balón para que finalice el jugador nº 2

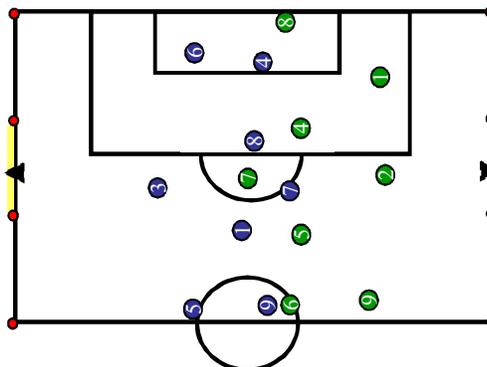
Velocidad de ejecución muy rapido.
 Trabajo por trios.

TT: 2 series de 6 tiros por cada lado.
 la segunda serie variar la disposición de las picas y de los palos.
 TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	L	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 20 f V	Sesión	86	

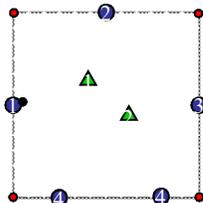
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					0	0		0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

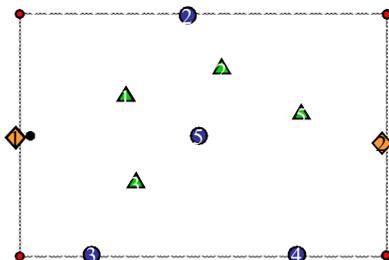
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) i B.1)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+3 a 2 toques.



TT:3x8'
 mp:3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

TODO EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON 4 PARTIDOS DE 4' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 O 4 JUGADORES. SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.
 TT:25'
 TPs:2'

B.2) ACABAR CON 6 LARGOS DE 50-60mts. CON AMPLITUD DE ZANCADA Y VOLVER MUY SUAVE. SOLO LOS JUGADORES QUE NO JUEGUEN LOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	X
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 20 f V	Sesión	87

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					2	1		7	4	

CALENTAMIENTO

- 5' Rodar suave
- 3' Estira
- 4' Calentamiento hacia la fuerza

PARTE PRINCIPAL

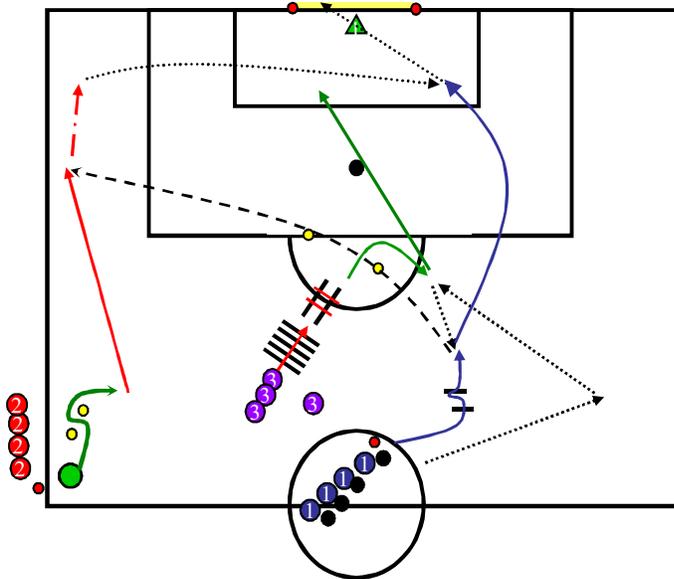
FUERZA - V

En la segunda serie montar el circuito un 15% + pequeño.

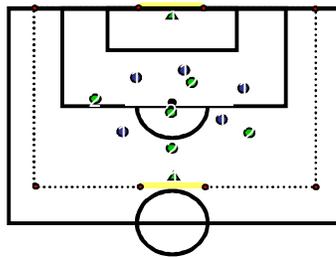
- 1 Salida 3m+2 Vallas pequeñas+ pase+entrada al remate.
- 2.- 5 Coordinación pesa 5kgs+ jugar con nueve+salida y centro
- 3.- Coord/skip+jugar de cara+entrada al 1r palo

Rotación de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1
3 vueltas por cada lado
TT: 19"-115"

Después de remate, sale el siguiente trio.



Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6
TT: 15'-20' cambio al gol.
Partidos de maximo 3'



PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	J
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30
		Microciclo: 20 f V	Sesión	88

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación

CALENTAMIENTO

12'

5' Rodar suave
 3' Estira
 4' Calentamiento hacia la resistencia

PARTE PRINCIPAL

80'

RESISTENCIA

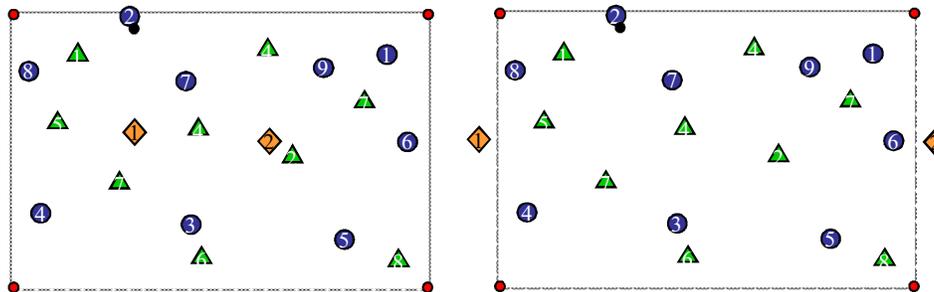
Acción de fuerza por parejas:
 Empujar, arrastrar ... + salida.
 3 Distancias de 10, 15 y 20 mts.
 Vuelta suave



TT: 1 x serie de 8'
 1 x serie de 6'
 TP: 3'

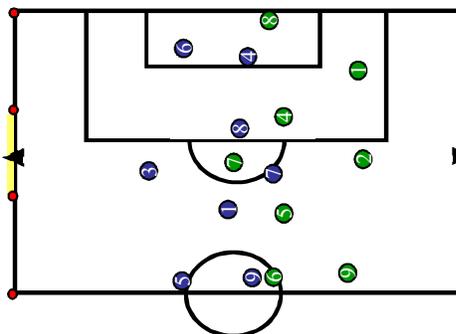
CONSERVACIÓN DE BALÓN CAMPO PEQUEÑO

1ª serie de 12' campo normal
 2ª serie de 10' campo + pequeño.
 TP:3'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

10'

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	V	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora	10:30	
		Microciclo: 20 f V	Sesión	89	

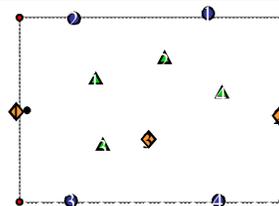
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación

CALENTAMIENTO

22'

3' Movilidad articular
 3' estirar
 Terminar de calentar con juego de posición. 2x8'



PARTE PRINCIPAL

60'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:

		Periodo: Competición	Día	S	
		Mesociclo: 5 Competición	Hora		10:30
		Microciclo: 20 f V	Sesión		90

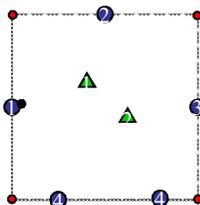
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Instalación
					1			5	5	

CALENTAMIENTO

25'

Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Rondos 10'
 6 salidas de velocidad de reacción visual
 2' Tocar balón



PARTE PRINCIPAL

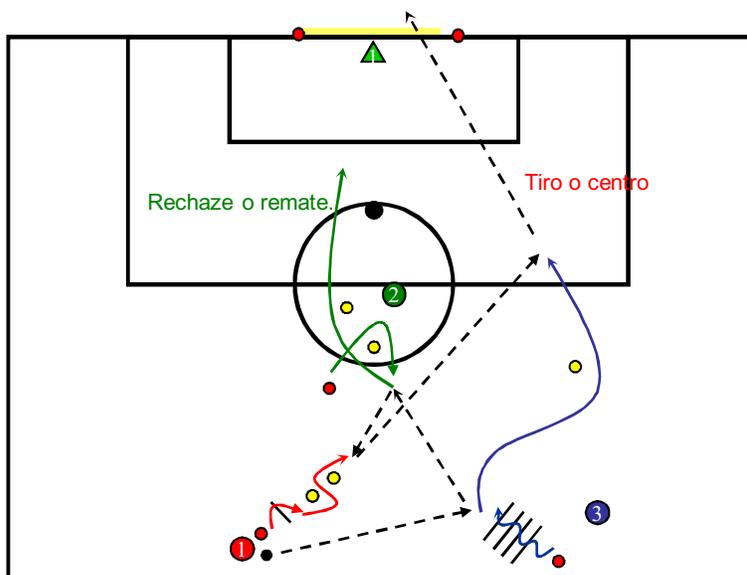
VELOCIDAD

Por trios.

- 1) pase a 2+valla+zig-zag+pase+entrada
- 2) finta+jugar de cara
- 3) skipping+pase 9 + centro o tiro.

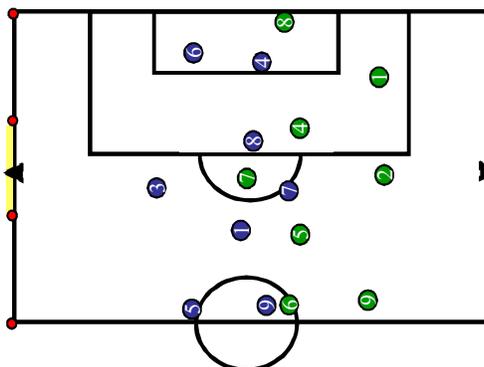
Velocidad de ejecución muy rapido.
 Trabajo por trios.

TT: 2 series de 5 vueltas por cada lado.
 TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones: