

PLANIFICACION

ENTRENADOR: FACUNDO SANCHEZ
ARGENTINA

AÑO: 2008

INTRODUCCION

Este tipo de planificación que veremos a continuación consiste en un año de trabajo, (planificación a largo plazo).

La pretemporada de trabajo que se dará a continuación va dirigida a futbolistas que tienen 18 años en adelante, a jugadores especialmente juveniles y de primera división, cabe recalcar que para realizar este tipo de pretemporada se necesitara de mucho material didáctico así como también de personal profesional, ya sea médicos, preparadores físicos, entrenadores, psicólogos, etc.

Por ultimo decir que el objetivo principal de esta pretemporada será poner énfasis a cada ejercicio y a cada día de trabajo.

PERIODO INTRODUCTORIO

PRETEMPORADA 1º SEMANA DE FEBRERO, 1º Microciclo

En esta primera semana de entrenamiento nos dedicaremos a realizar algunas pruebas de carácter multidisciplinario las cuales le permitirán al personal técnico poder tener un perfil del jugador

- Área Médico Nutricional
- Área Física
- Área Técnica
- Área Táctica
- Área Psicológica

AREA NUTRICIONAL

En esta área se debe realizar una evaluación médico-odontológica la cual comprenda la revisión del siguiente grupo de variables:

- Cardiologías
- Traumatológicas
- Gastrointestinales
- Oftalmológicas
- Otorrinolaringologías
- Dermatológicas
- Genitales
- Odontológicas

Para ello se debe incluir además, exámenes de laboratorio (hematológicos, orina, heces). Algo muy importante es que el médico debe adecuar su evaluación tomando en cuenta el tipo de disciplina a la que pertenece el atleta, en este caso, el Fútbol.

Una **revisión antropométrica-nutricional** la cual comprenda la evaluación de las siguientes variables:

- Talla corporal actual
- Carpograma (Proyección de talla)
- Peso corporal actual
- Peso ideal
- Composición corporal
- Somatotipo
- Gasto calórico
- Ingesta alimentaría
- Estado de hidratación
- Tasa de sudoración en actividad

AREA FISICA

En esta área se aplicará una batería de pruebas de evaluación funcional en donde mediremos la capacidad del jugador en las distintas cualidades físicas:

- Resistencia
- Potencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Velocidad
- Coordinación

Batería de pruebas de evaluación

- **Resistencia aeróbica:**
 - Test
- **Velocidad , Coordinación y Potencia :**
 - 20 y 40 m lanzados
 - Test de Agilidad
 - Test de resistencia a la velocidad
 - Salto Vertical
 - Salto Triple
- **Fuerza Muscular :**
 - Peso máximo 1 repetición
 - Press de banco
 - Media Sentadilla
 - Abdominales máximos en 30 seg.
- **Flexibilidad**

AREA TECNICA

Aquí debemos evaluar de la manera más objetiva posible el rendimiento en los diferentes fundamentos específicos de nuestra disciplina:

- Conducción
- Control
- Recepción
- Tiros a puerta
- Pases
- Saques de banda
- Blocajes y despejes (porteros)
- Salidas y saques (porteros)

Cada una de ellas debe ser a su vez desglosada según las distintas superficies corporales de contacto (pie, muslo, pecho, cabeza) y situaciones de juego más frecuentes (ofensivas y defensivas).

AREA TACTICA

La evaluación de esta área debe ser realizarse durante partidos preparatorios o de entrenamiento, calificando así el rendimiento del jugador a nivel individual en su posición dentro del sistema de juego y su participación en el equipo. No debemos olvidar que nuestra disciplina depende mucho del rendimiento conjunto del equipo, así que por más talentoso que un jugador pueda mostrarse a nivel individual debe además integrar dicho talento al del grupo para que rendir así mejores resultados.

La evaluación debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Juego con balón
- Juego sin balón
- Tiempo de posesión de balón
- Sociedades principales
- Movimientos simples
- Movimientos complejos
- Ritmo de juego
- Perfiles
- Recursos individuales
- Capacidades defensivas y ofensivas
- Principios grupales y colectivos

AREA PSICOLOGICA

Dentro de los aspectos más importantes que deben ser evaluados en esta área se encuentran:

- Motivación
- Ansiedad
- Capacidades cognitivas generales
- Capacidad de anticipación
- Tiempo de reacción
- Contexto socio-económico

ACONDICIONAMIENTO GENERAL

2º SEMANA DE FEBRERO, 2º MICROCICLO

DIA: LUNES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 45'

1º ENTRADA EN CALOR: - Trote (5')

- Movimientos miembros superiores e inferiores.

2º PARTE PRINCIPAL: - 15' de trote a una intensidad suave (120/130ppm), con un intervalo de 5' de elongación.

- Segunda serie de 15' de carrera continua con una intensidad media (140/150ppm).

3º vuelta a la calma: - Ejercicios de relajación muscular y estiramientos generales.

DIA: MARTES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 60'

1º ENTRADA EN CALOR: - 12' de trote continuo.

- Auto cargas (flexiones de pies y brazos, abdominales, dorsales).

2º PARTE PRINCIPAL: - Tipos de carreras realizando ejercicios de asimilación (12').

- 5' de relajación.
- 20' de partido para ir conociendo posiciones de jugadores.

3º VUELTA A LA CALMA: - Ejercicios de relajación y estiramientos generales.

DIA: MIERCOLES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 70'

1º ENTRADA EN CALOR: - 30' carrera continua.

- 5' de estiramientos.

2º PARTE PRINCIPAL: - Circuit training (2 series de 15 repeticiones sin mucho peso), de 8 estaciones del tren inferior y superior.

3º VUELTA A LA CALMA: - 10' de estiramientos.

DIA: JUEVES
HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 60'

1° ENTRADA EN CALOR: - 35' de carrera continua.
- Estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Trabajo de fortalecimiento inguinal y pélvico (extensión de isquiotibiales, isométricos abdominal transverso).

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos de tren inferior.

DIA: VIERNES
HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 70'

1° ENTRADA EN CALOR: - 20' de carrera continua.
- Estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Trabajo de conservación del balón. – Ritmo 140/150ppm, con 2' de recuperación entre sesiones.

3° VUELTA A LA CALMA: - 5' de carrera continúa a un ritmo de 140/150ppm
- Estiramientos y devolución de ritmo cardiaco a su normalidad.

3° SEMANA DE FEBRERO, 3° MICROCILO

OBJETIVO:- ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO – MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA Y FUERZA MUSCULAR.

DIA: LUNES
HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 70'
OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA MIXTA

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' de carrera continua.
- 5' de estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: Conservación del balón (175/185ppm), 4 series de 6' con recuperación de 2' entre series con estiramientos.



Conservación 7 contra 7 con 4 comodines. Solo se puede combinar 2 o 3 veces con el comodín de forma seguida y siempre al primer toque para luego pasar a combinar

con el comodín de la otra banda, obligando a un cambio de orientación del juego o en profundidad.

3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones (15'), desplazamientos con balón y controles +trabajo abdominal+estiramientos.

DIA: MARTES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. GIMNASIO

TIEMPO DE SESION: 70'

OBJETIVO: FUERZA GENERAL EN GIMNASIO MAS CARRERA CONTINUA PARA ELIMINAR EL TRABAJO DEL LUNES.

1° ENTRADA EN CALOR: - Movimientos miembros superiores.

- Elongación.

2° PARTE PRINCIPAL: - Trabajo de fuerza del tren superior: Bíceps, triceps, pectorales, deltoides y dorsales. (45').

- 10' de carrera continúa.

3° VUELTA A LA CALMA: Estiramientos del tren inferior y superior.

DIA: MARTES (TARDE)

HORA Y LUGAR: 17:00HS. GIMNASIO

TIEMPO DE SESION: 70'

OBJETIVO: FUERZA GENERAL DE TREN INFERIOR

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' de trote continuo.

- Estiramientos generales.

2° PARTE PRINCIPAL: - Trabajo de fuerza de tren inferior (45'): Cuadriceps, isquiotibiales, gemelos, abductores.

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos generales de tren inferior.

DIA: MIERCOLES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 90'

OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA MIXTA Y ESPECIFICA.

1° ENTRADA EN CALOR: - 35' de carrera continua.

- Estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: Trabajo de conservación del balón: 175/185, 3 series de 6' con recuperación de 2' entre series con estiramientos.

- 4 mini porterías. El juego consiste en jugar en un terreno marcado entre dos equipos de los cuales el que tiene la posesión del balón debe realizar 6 pases antes de poder marcar gol en alguna de las 4 porterías. Una vez que se marca en una portería no se puede volver a marcar gol en la misma.

3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones: 15' de desplazamientos con el balón.

- Recuperación activa: 3' de carrera continua de recuperación.
- Estiramientos de tren inferior.

DIA: MIERCOLES

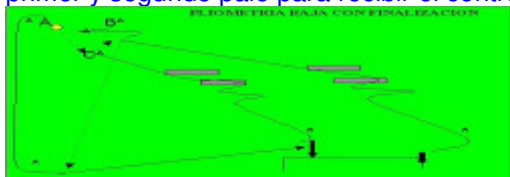
HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 70'

OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA MIXTA GENERAL Y ESPECIFICA.

1° ENTRADA EN CALOR: - Dominio del balón (individual o colectivo), 15'.
- Estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Pliometria baja (30'): Zancada+valla baja+coordinación+gesto técnico+finalización a portería. SERIES: 3X3 repeticiones. PAUSA: 3' a 4' activa.
DESCRIPCION DE EJERCICIO: 1. A juega con C que ha acudido a apoyar y C deja de cara para B que ha realizado una salida en velocidad.
2. A rodea el cono y realiza un desmarque de ruptura en sprint para recibir el pase largo de B.
3. B y C realizan el recorrido en velocidad, con 2 saltos de valla y rodeando el cono entran al primer y segundo palo para recibir el centro de A.



3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones: 15'.
- Estiramientos.

DIA: JUEVES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 70'

OBJETIVO: FUERZA EXPLOSIVA.

1° ENTRADA EN CALOR: - Juego de cabeza con porterías.
- Estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Fuerza explosiva (30'): saltos+velocidad+arrancar, parar+tiro
- SERIES: 3X3 repeticiones.
- PAUSA: 3' A 4' (Activa).

3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones, (15'):
estiramientos y fortalecimientos de abductores.
- Carrera continua de recuperación (3')
- Estiramientos de tren inferior.

DIA: JUEVES

HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 75'

OBJETIVOS: EJERCICIOS TECNICOS-RELAJAMIENTO

1° ENTRADA EN CALOR: - Técnica con pierna no hábil, 20'.

2° PARTE PRINCIPAL: - Fútbol tenis (40').

3° VUELTA A LA CALMA: - 5' de trote suave+ estiramientos.

DIA: VIERNES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 90'

OBJETIVO: RECUPERACION ACTIVA.

1° ENTRADA EN CALOR: - Carrera continua (15'), en diversas direcciones.

2° PARTE PRINCIPAL: Velocidad de reacción y desplazamiento:

- Skipping y salida: 1 serie de 3 repeticiones de 3 metros.
- Talones al glúteo y salida: 1 serie de 3 repeticiones de 5 metros.
- Movimiento lateral y salida: 1 serie de 3 repeticiones de 7 metros.
- De espalda y salida al silbato: 1 serie de 3 repeticiones de 10 metros.
- Trabajo de estrategia (defensiva-ofensiva) pasiva (10') y activa (30') dentro de un partido con objetivos generales de adecuación de marcaje y posicionamiento de cara al partido.

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos generales.

DIA: SABADO

PARTIDO AMISTOSO

**4° SEMANA DE FEBRERO, 4° MICROCILO OBJETIVOS: -
ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO.
- MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA Y LA FUERZA
EXPLOSIVA.**

DIA: LUNES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 90'

OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA GENERAL Y MIXTA ESPECIFICA

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' carrera continua

- Estiramientos

2° PARTE PRINCIPAL: - Resistencia aeróbica: FARTLEK de 12' con 6 cambios de ritmo de 1'30" a un ritmo elevado 175/185pm + 30" de recuperación activa con carrera continua.

- Resistencia mixta: Conservación del balón, dos equipos donde uno de ellos debe recuperar el balón antes que el equipo realice 8 pases. Cada 8 pases se considera un gol. El equipo contrario solo tendrá 2 toques como máximo para incidir más en el ritmo de juego y que se realicen mas acciones rápidas con la finalidad de potenciar también la resistencia anaeróbica. También se puede añadir marca individual para aumentar el ritmo cardiaco y potenciar así de otro modo la resistencia anaeróbica.

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos generales.

- 3' de carrera continúa+ 5' de estiramientos de tren inferior.

DIA: MIERCOLES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 105'

OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA MIXTA GENERAL Y ESPECIFICA

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' carrera continua.

- estiramientos

2° PARTE PRINCIPAL: - Resistencia aeróbica: Fartlek de 12' con 6 cambios de ritmo de 1'30" a un ritmo medio-elevado 175/185 pm + 30" de recuperación activa con carrera continua.

- Resistencia mixta: Trabajo de conservación del balón
- Partido en espacio reducidos de tres equipos.
- Trabajo táctico: - basculaciones defensivas.

3° VUELTA A LA CALMA: - Carrera continúa de recuperación (3').

- Estiramientos.

DIA: JUEVES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 70'

OBJETIVO: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' carrera continua

- estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Circuit training, 4 series de 10 repeticiones en tren superior y inferior, objetivo, hipertrofiar el músculo.

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos de tren inferior y tren superior.

DIA: JUEVES

HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 70'

OBJETIVO: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

1° ENTRADA EN CALOR: - 5' de carrera continua

- Estiramientos.
- 10' de habilidad dinámica con el balón (por parejas)

2° PARTE PRINCIPAL: - Fuerza explosiva: saltos+velocidad+arrancar, parar+tiro.

- SERIES: 3X3. PAUSA: 3' a 4'.

3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones: 15'

- estiramientos.
- Carrera continua (3'), 130/140 pm.
- Estiramientos de tren inferior.

DIA: VIERNES
HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 60'
OBJETIVO: RECUPERACION ACTIVA

1° ENTRADA EN CALOR: - 20' de carrera continua suave para eliminar el trabajo del jueves.

2° PARTE PRINCIPAL: - Trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento.
- Trabajo de estrategia.

3° VUELTA A LA CALMA. – Estiramientos.

DIA: SABADO, PARTIDO AMISTOSO.

PREPARACION ESPECÍFICA

1° SEMANA DE MARZO, 5° MICROCICLO

OBJETIVOS: - ADAPTAR EL ORGANISMO PROGRESIVAMENTE AL ENTRENAMIENTO.
- MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA Y FUERZA EXPLOSIVA.

DIA: LUNES
HORA Y LUGAR: 10:00HS VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 110'
OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA GENERAL Y MIXTA ESPECIFICA.

1° ENTRADA EN CALOR: - 8' de carrera continúa + 5' de estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Resistencia aeróbica: Fartlek.

- Resistencia mixta: Conservación del balón
- Partido reducidos.
- Trabajo táctico: corregir deficiencias en posicionamiento del partido anterior.

3° VUELTA A LA CALMA: - Carrera continua de 3' + estiramientos de tren inferior.

DIA: MARTES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. GIMNASIO

TIEMPO DE SESION: 75'

OBJETIVO: POTENCIAR Y MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA.

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' de carrera continua + estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Trabajo específico de gimnasio (50'): pectoral, bíceps, tríceps, deltoides, dorsal, cuádriceps, isquiotibiales, tríceps sural, abductores y aductores.

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos de tren inferior y tren superior.

DIA: MIERCOLES

HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 80'

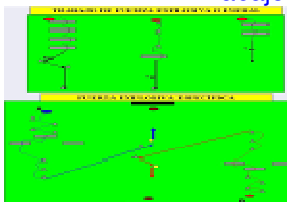
OBJETIVO: POTENCIAR Y MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA.

1° ENTRADA EN CALOR: - 5' de carrera continua + estiramientos.

- Habilidad dinámica con balón.

2° PARTE PRINCIPAL: - Fuerza explosiva general y específica. (30'): - series 3x5 repeticiones.

- pausa: 3' a 4'
- Trabajo táctico: - desdoblamientos, recuperación zonal, coberturas.



3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones: (15')

- estiramientos.
- Carrera continua de recuperación (3'), 130/140pm
- Estiramientos de tren inferior.

DIA: JUEVES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. GIMNASIO

TIEMPO DE SESION: 75'

OBJETIVO: ENTRENAMIENTO DE FUERZA GENERAL Y ESPECIFICA EN EL FUTBOL.

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' de carrera continua + estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - trabajo específico de gimnasio (50'): pectoral, bíceps, tríceps, deltoides, dorsal, cuádriceps, isquiotibiales, tríceps sural, abductores, aductores.

3° VUELTA A LA CALMA: Estiramientos de tren inferior y tren superior.

DIA: VIERNES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA.

TIEMPO DE SESION: 80'

OBJETIVO: VELOCIDAD + TRABAJO DE ESTRATEGIA

1° ENTRADA EN CALOR: 8' de carrera continua + estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Velocidad con y sin balón. - Rondos 4x1 de 10',
- velocidad con balón (15')
- Estrategia: defensiva y ofensiva

3° VUELTA A LA CALMA: Estiramientos generales.

DIA: DOMINGO, PARTIDO AMISTOSOS.

2° SEMANA DE MARZO, 6° MICROCICLO

**OBJETIVOS: - MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA
- FUERZA EXPLOSIVA**

DIA: LUNES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA.

TIEMPO DE SESION: 85'

OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA ESPECIFICA MIXTA

1° ENTRADA EN CALOR: - 8' de carrera continúa + 3' de estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Resistencia aeróbica.

- Resistencia mixta: conservación del balón.

3° vuelta a la calma: - 3' de carrera continua de recuperación + estiramientos de tren inferior.

DIA: MARTES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. GIMNASIO

TIEMPO DE SESION: 80'

OBJETIVO: POTENCIA Y MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA.

1° ENTRADA EN CALOR: - 8' de carrera continua + movimientos generales + estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - TRABAJO ESPECIFICO DE GIMNASIO: Series: 4 x 10 repeticiones.

- Tren superior: - pectoral, bíceps, tríceps, deltoides, dorsal.
- Tren inferior: - cuádriceps, isquiotibiales, tríceps sural, abductores, aductores.

3° VUELTA A LA CALMA: -Estiramientos de tren inferior y tren superior.

DIA: MARTES

HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 100'

OBJETIVO: POTENCIAR Y MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA

1° ENTRADA EN CALOR: - 5' de carrera continúa + 3' de estiramientos.

- 10' de sprints, (lo trabajamos mediante el cabeceo)

2° PARTE PRINCIPAL: - Fuerza explosiva: - saltos+velocidad+arrancar, para y tirar (35')

- SERIES: 3X6 repeticiones. PAUSA: 3' a 4', Activa.
- Trabajo táctico: - Marcaje zonal en línea defensiva y medio campo. Coberturas en los centrales.

3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones: (15'), estiramientos + 3' de carrera continua (130/140 pm), + estiramientos de tren inferior.

DIA: MIERCOLES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 80'

OBJETIVO: RESISTENCIA AEROBICA MIXTA ESPECIFICA

1° ENTRADA EN CALOR:- 8' de carrera continua+ estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Resistencia aeróbica, Fartlek.

- Resistencia mixta: conservación del balón
- FUTBOL 11 contra 11, objetivos técnicos y tácticos.

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos de tren inferior

DIA: JUEVES

HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 105'

OBJETIVO: FUERZA GENERAL Y ESPECIFICA DEL FUTBOL

1° ENTRADA EN CALOR: - 5' de carrera continua + estiramientos.

- Habilidad dinámica con el balón (por parejas)

2° PARTE PRINCIPAL: - Fuerza explosiva: saltos+velocidad+arrancar, parar+tiro (35')

- descripción de ejercicio: A sale después de hacer 6 repeticiones de sentadilla con barra, realiza saltos en diagonal y salida en velocidad, mientras B, realiza tres saltos a valla con balón medicinal, y tres fintas con cambio de dirección. C conduce por banda. C, realiza un pase largo a A, este controla y realiza un pase hacia B, quien deberá disparar a portería. SERIES: 3X6 repeticiones. PAUSA: 3' a 4'.
- Trabajo táctico: - Marcaje mixto, relevos. (30').

3° VUELTA A LA CALMA: - Trabajo compensatorio y prevención de lesiones (15'): estiramientos + fortalecimiento abdominal + carrera continua de recuperación (3') + estiramientos.

DIA: VIERNES

HORA Y LUGAR: 10:00HS. VILLA DEPORTIVA.

TIEMPO DE SESION: 100'

OBJETIVO: DESCANSO ACTIVO CON TRABAJO TECNICO

1° ENTRADA EN CALOR: - Carrera con control del balón (10') + estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Fútbol tenis (30')

- Velocidad (15') + trabajo de estrategia defensiva y ofensiva en partido con un ritmo de competición de 60%, (40').

3° VUELTA A LA CALMA: Estiramientos + abdominales (20').

DIA: SABADO, PARTIDO AMISTOSO, poner en práctica situaciones defensivas de marcaje zonal y mixto trabajado durante la semana.

3° SEMANA DE MARZO, 7° MICROCICLO
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA Y
FUERZA EXPLOSIVA.

-En esta última semana de pretemporada suprimimos las dobles sesiones e intensificamos la carga sin disminuir en exceso el volumen de entrenamiento con el objetivo de crear más adaptaciones de cara a la competición.

DIA: LUNES

HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 110'

OBJETIVO: MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA

- Antes de comenzar el entrenamiento se realizara una charla tactica en pizarrón.

1° ENTRADA EN CALOR: - 5' carrera continúa + 3' de estiramientos.

- Habilidad dinámica con balón (por parejas): pases, controles y desplazamientos (15').

2° PARTE PRINCIPAL: - Fuerza explosiva: saltos+velocidad+arrancar, tiro (40')

- Descripción de ejercicio: A, realiza el circuito de esfuerzo, salto de valla, salida en velocidad hasta el cono, 2 saltos de valla, salida entre conos, recorrido en zig-zag, carrera y incorporación para jugar el 2 contra 1 en ataque.
- SERIES: 3x4 repeticiones. PAUSA: 3'a 4' (ACTIVA).
- Trabajo táctico: - DEFENSIVO: - Ordenamientos, pressing zonal iniciado a $\frac{3}{4}$ de campo rival.
- OFENSIVO: - Desdoblamientos en ataque y contraataques iniciados en la recuperación del balón. (40').

3° VUELTA A LA CALMA: -Carrera continua de recuperación (3') + estiramientos de tren inferior.

DIA: MARTES

HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA

TIEMPO DE SESION: 40'

OBJETIVO: DESCANSO ACTIVO

- Carrera continua suave de 15' + estiramientos de tren inferior y tren superior (15').
- Abdominales (10').

DIA: MIERCOLES
HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 100'
OBJETIVO: RESISTENCIA MIXTA ESPECIFICA

1° ENTRADA EN CALOR: - 8' carrera continua +estiramientos

2° PARTE PRINCIPAL: - Resistencia mixta: - Conservación del balón, 4x4 a 170/180pm con 2' de recuperación activa con carrera continua + estiramiento.

- Partido reducido (30'), Objetivo: resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Trabajo táctico: jugadas, centros y remates (30').

3° VUELTA A LA CALMA: - Estiramientos de tren inferior.

DIA: JUEVES
HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 80'
OBJETIVO: RESISTENCIA MIXTA ESPECIFICA CON CORRECCIONES TACTICAS.

1° ENTRADA EN CALOR: - 8' de carrera continua + pases, controles y desplazamientos + estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - Resistencia mixta (60'): Partido 11 contra 11 con correcciones tácticas, presión sobre salida del balón, bloqueos y presión zonal en bandas, ataque.

3° VUELTA A LA CALMA: - Carrera continua (3') + estiramientos de tren inferior.

DIA: VIERNES
HORA Y LUGAR: 17:00HS. VILLA DEPORTIVA
TIEMPO DE SESION: 90'
OBJETIVO: VELOCIDAD Y TRABAJO TACTICO

1° ENTRADA EN CALOR: - 10' carrera continua con balón + estiramientos.

2° PARTE PRINCIPAL: - 15' de velocidad con balón.

- 30' de fútbol tenis.
- Estrategia (30'), (corner a favor, en contra, faltas a favor y en contra, etc.).

3° VUELTA A LA CALMA: -Estiramientos + abdominales.

DIA: DOMINGO, PRIMER PARTIDO DE LIGA.

1º PERIODO COMPETITIVO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO	<ul style="list-style-type: none">- Fuerza explosiva.- Técnica.- Táctica.- Fútbol	<ul style="list-style-type: none">- Resistencia aeróbica mixta específica.- fútbol reducido.	<ul style="list-style-type: none">- Resistencia aeróbica mixta específica con correcciones tácticas.- Fútbol.- Estrategia.	<ul style="list-style-type: none">Velocidad.FútbolEstrategia	<ul style="list-style-type: none">Concentración.	<ul style="list-style-type: none">Partido De liga

PERIODO DE TRANSICION

Este periodo abarca generalmente desde que terminan las competiciones hasta que el jugador inicia de nuevo los entrenamientos. En este periodo vamos a distinguir dos fases de recuperación: 1º RECUPERACION-DESCANSO INACTIVO: Donde el jugador se somete o debería someterse a un periodo corto de recuperación biológica, física y psíquica, por ejemplo, descanso en un balneario, o en un lugar tranquilo, donde también pueden hacerse sesiones de baños, masajes etc.

2º RECUPERACION-DESCANSO ACTIVO: En esta fase deberá realizar actividades que, generalmente tengan poco que ver con el futbol, por ejemplo, otros deportes.