



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 1	SESION N°: 2	SESION N°: 3	SESION N°: 4
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-INTERMITENTE DE PASES Y CONDUCCIÓN	-JUEGOS DE RELEVO CON VELOCIDAD	-JUEGOS DE REACCION
--------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE COORDINACION SIN PELOTA -FUTBOL REDUCIDO	-CIRCUITO DE PASE Y RECEPCION -TRABAJO DE REMATES -FUTBOL REDUCIDO	-CIRCUITO DE CONDUCCION CON RELEVO -FUTBOL REDUCIDO	-POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -FUTBOL REDUCIDO
---	--	--	--

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 5	SESION N°: 6	SESION N°: 7	SESION N°: 8
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-TRABAJO DE SALTOS Y EQUILIBRIO	-JUEGOS DE PERSECUCION	-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-PASE Y RECEPCION EN PAREJAS
---------------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-CIRCUITO DE CONDUCCION CON PASE Y RECEPCION -FUTBOL REDUCIDO	-VELOCIDAD Y TRABAJO EN EQUIPO -FUTBOL REDUCIDO	-EJERCICIO DE SUPERIORIDAD NUMERICA (2VS1, 3VS2, ETC) -FUTBOL REDUCIDO	-CIRCUITO DE CONDUCCION Y REMATES -FUTBOL REDUCIDO
--	--	---	---

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 9

SESION N°: 10

SESION N°: 11

SESION N°: 12

MIERCOLES

VIERNES

MIERCOLES

VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-RESISTENCIA Y VELOCIDAD

-JUEGOS DE PERSECUCION (INDIVIDUAL O EN PAREJA)

-TRABAJO DE SALTOS CON UNA O AMBAS PIERNAS

-TRABAJO DE ACCION Y REACCION

TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE COORDINACION CON PELOTA
-FUTBOL REDUCIDO

-CIRCITO DE CONDUCCION CON RELEVO
-FUTBOL REDUCIDO

-CIRCUITO DE PASES CON FINALIZACION DE REMATE
-FUTBOL REDUCIDO

-POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA
-FUTBOL REDUCIDO

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA

-ELONGACION GENERALIZADA

-ELONGACION GENERALIZADA

-ELONGACION GENERALIZADA



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 13	SESION N°: 14	SESION N°: 15	SESION N°: 16
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-JUEGOS DE REACCION	-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA
--------------------------	---------------------	--------------------------	-------------------------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-VELOCIDAD Y TRABAJO DE RELEVO -FUTBOL REDUCIDO	-EJERCICIO DE SUPERIORIDAD NUMERICA -FUTBOL REDUCIDO	-CIRCUITO DE CONDUCCION CON FINALIZACION DE REMATE -FUTBOL REDUCIDO	-TRABAJO DE COORDINACION SIN PELOTA -FUTBOL REDUCIDO
--	---	--	---

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 17	SESION N°: 18	SESION N°: 19	SESION N°: 20
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA -JUEGOS DE RELEVO CON VELOCIDAD	-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-TROTE SUAVE ALREDEDOR DE LA CANCHA -TRABAJO DE SALTOS Y COORDINACION
--------------------------	--	--------------------------	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE COORDINACION CON PELOTA -FUTBOL REDUCIDO	-TRABAJO DE 1VS1 -REMATES -FUTBOL REDUCIDO	-POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -FUTBOL REDUCIDO	-EJERCICIO DE CABECEO EN PAREJAS -FUTBOL REDUCIDO
---	--	--	--

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 21	SESION N°: 22	SESION N°: 23	SESION N°: 24
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-TRABAJO DE SALTOS Y COORDINACION	-MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACION DE GRUPO MUSCULAR	-JUEGOS DE PERSECUCION	-JUEGOS DE RELEVO
-----------------------------------	---	------------------------	-------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-CIRCUITO DE PASES CON FINALIZACION DE REMATE -FUTBOL REDUCIDO	-POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -FUTBOL REDUCIDO	-TRABAJO DE REACCION CON ATAQUE Y DEFENSA -FUTBOL REDUCIDO	-CIRCUITO DE CONDUCCION CON FINALIZACION DE REMATE -FUTBOL REDUCIDO
---	--	---	--

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 25	SESION N°: 26	SESION N°: 27	SESION N°: 28
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-MOVIMIENTO ARTICULAR Y ACTIVACION MUSCULAR	-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-JUEGO DE VELOCIDAD CON RELEVO
--------------------------	---	--------------------------	--------------------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE 1VS1 CON FINALIZACION DE REMATE -FUTBOL REDUCIDO	-POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -FUTBOL REDUCIDO	-TRABAJO DE SUPERIODIDAD NUMERICA	-CIRCUITO DE CONDUCCION CON PASES Y RECEPCION
---	--	-----------------------------------	---

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Ignacio Sinatra

CATEGORÍA: 2010-2011-2012-2013

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 29	SESION N°: 30	SESION N°: 31	SESION N°: 32
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-MOVIMIENTO ARTICULAR Y ACTIVACION MUSCULAR	-RESISTENCIA Y VELOCIDAD	-JUEGO DE VELOCIDAD CON RELEVO
--------------------------	---	--------------------------	--------------------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE 1VS1 CON FINALIZACION DE REMATE -FUTBOL REDUCIDO	-POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -FUTBOL REDUCIDO	-TRABAJO DE SUPERIODIDAD NUMERICA	-CIRCUITO DE CONDUCCION CON PASES Y RECEPCION
---	--	-----------------------------------	---

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------