



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

<b>SESION N°: 1</b>	<b>SESION N°: 2</b>	<b>SESION N°: 3</b>	<b>SESION N°: 4</b>
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>CONTENIDOS</b>			
<b>FISICOS</b>			
-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO DE LA CANCHA.  -TRABAJO DE RESISTENCIA MUSCULAR GENERALIZADA.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.  -CIRCUITO DE 4 ESTACIONES: RESISTENCIA, ELASTICIDAD, PLASTICIDAD.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.  -TRABAJO DE RESISTENCIA AERÓBICA-SUPERAEROBICA.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR CON PELOTA.  -SUPER AEROBICO-RESISTENCIA A LA VELOCIDAD.
<b>TÉCNICO- TÁCTICOS</b>			
-TRABAJO TÉCNICO: DINÁMICA Y PRECISIÓN.  -FÚTBOL REDUCIDO.	-TRABAJO CON PELOTA A MÁXIMA VELOCIDAD.  -FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.	-EJERCICIOS DE REMATE AL ARCO, CON-SIN ARCO.  -FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.	-EJERCICIOS TÁCTICOS DE ATAQUE-DEFENSA.  -FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.
<b>OTROS</b>			
-ELONGACIÓN GENERALIZADA.	-ELONGACIÓN GENERALIZADA.	-ELONGACIÓN GENERALIZADA.	-ELONGACIÓN GENERALIZADA.



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

**SESION N°: 5**

**SESION N°: 6**

**SESION N°: 7**

**SESION N°: 8**

**MIÉRCOLES**

**VIERNES**

**MIÉRCOLES**

**VIERNES**

### CONTENIDOS

#### FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO  
DE LA CANCHA.  
  
-CIRCUITO DE 4 ESTACIONES:  
RESISTENCIA, ELASTICIDAD, PLASTICIDAD.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR, A LO LARGO  
DE LA CANCHA.  
  
-CIRCUITO: AMBAS RESISTENCIAS.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR CON PELOTA.

#### TÉCNICO- TÁCTICOS

-EJERCICIO DE COORDINACIÓN:  
TRABAJOS DE CABECEO.  
  
-REMATES DE MEDIA DISTANCIA.  
  
-FÚTBOL REDUCIDO.

-EJERCICIO DE COORDINACIÓN: VELOCIDAD  
ESPECÍFICA CON REMATE.  
  
-POSICIONAMIENTO TÁCTICO EN LA CANCHA.  
  
-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

-TRABAJO DE NEUROCIENCIAS CON BALÓN.  
  
-PLASTICIDAD DE CADERA Y REMATE  
CRUZADO.  
  
-FÚTBOL REDUCIDO.

-TRABAJO DE CONDUCCIÓN Y PASE CON BALÓN.  
  
-TRABAJO DE POSICIONES DE ATAQUE Y  
DEFENSA.  
  
-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

#### OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.



# PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

**SESION N°: 9**

**SESION N°: 10**

**SESION N°: 11**

**SESION N°: 12**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

## CONTENIDOS

### FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR, AL ANCHO DE LA CANCHA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.

-CIRCUITO DE RESISTENCIA  
MUSCULAR GENERALIZADA.

-TRABAJO DE NEUROCIENCIAS.

-TRABAJO DE RESISTENCIA,  
ELASTICIDAD, PLASTICIDAD.

-CIRCUITO DE VELOCIDAD.

### TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE CONDUCCIÓN, CONTROL Y  
PASE.

- ATAQUE Y DEFENSA REDUCIDO.

-TRABAJO DE CABECEO.

-TRABAJO DE CONDUCCIÓN Y REMATE.

-POSICIONAMIENTO POR ZONAS EN LA  
CANCHA.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

-FÚTBOL REDUCIDO.

### OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

**SESION N°: 13**

**SESION N°: 14**

**SESION N°: 15**

**SESION N°: 16**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

### CONTENIDOS

#### FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO  
DE LA CANCHA.

-SUPER AEROBICO EN ABANICO

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR, A LO LARGO  
DE LA CANCHA.  
-COMBINACIÓN DE RESISTENCIA AEROBICA  
Y ANAEROBICA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR CON PELOTA.

#### TÉCNICO- TÁCTICOS

-CAMBIOS DE RITMO, VELOCIDAD  
Y PRECISIÓN CON PELOTA.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-ARMADO DE JUGADA, CENTRO Y DEFINICIÓN  
-POSICIONAMIENTO TÁCTICO EN LA CANCHA.  
-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

-CIRCUITO DE ESTACIONES CON PELOTA.  
-FÚTBOL REDUCIDO.

-TRABAJO POR LINEAS  
DEFENSORES/DELANTEROS.

-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

#### OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

**SESION N°: 17**

**SESION N°: 18**

**SESION N°: 19**

**SESION N°: 20**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

### CONTENIDOS

#### FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.

-CIRCUITO GENERALIZADO DE  
COORDINACIÓN-RESISTENCIA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR, AL ANCHO DE LA CANCHA.

-EJERCICIOS DE COORDINACIÓN-VELOCIDAD

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.

-CIRCUITO DE DIFERENTES  
RESISTENCIAS.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.

-CIRCUITO DE VELOCIDAD.

#### TECNICO- TACTICOS

-RECEPCIÓN, CONDUCCIÓN Y  
REMATE.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-EJERCICIOS DE PASES EN PAREJAS.

- ATAQUE Y DEFENSA REDUCIDO.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-RECEPCIÓN CON EL CUERPO Y  
CONDUCCIÓN.

-TRABAJO DE CONTROL DEL BALÓN.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-TRABAJO DE CONDUCCIÓN Y REMATE.

-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

#### OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

**SESION N°:** 21

**SESION N°:** 22

**SESION N°:** 23

**SESION N°:** 24

**MIERCOLES**

**VIERNES**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

### CONTENIDOS

#### FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO  
DE LA CANCHA.  
-EJERCICIOS DE VELOCIDAD, RESISTENCIA,  
REACCIÓN Y POTENCIA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR, A LO LARGO  
DE LA CANCHA.  
-TRABAJOS COMBIANDOS DE VELOCIDAD  
CON Y SIN PELOTAS.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR CON PELOTA.

#### TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO TÉCNICO:  
DEFENSORES-CONCENTRACIÓN,  
PRECISIÓN, DINÁMICA.

-CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO DE TODO EL CAMPO  
DE JUEGO.

-DINÁMICA TOTAL CON PELOTAS.

-TRABAJO POR LINEAS  
DEFENSORES/DELANTEROS.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

#### OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

**SESION N°:** 25

**SESION N°:** 26

**SESION N°:** 27

**SESION N°:** 28

**MIERCOLES**

**VIERNES**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

### CONTENIDOS

#### FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.

-TRABAJO DE VELOCIDAD EN PAREJAS.

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO DE LA CANCHA.

-TRABAJO DE RESISTENCIA MUSCULAR GENERALIZADA, A LO ANCHO DE LA CANCHA.

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.

-TRABAJO DE NEUROCIENCIAS.

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.

-TRABAJO DE REACCIÓN.

-CONDUCCIÓN A DOMICILIO EN PAREJAS.

-CONDUCCIÓN DINÁMICA EN PAREJAS.

-POSICIONAMIENTO ATAQUE-DEFENSA EN CANCHA COMPLETA.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-PASE LARGO, RECEPCIÓN Y SALIDA EN VELOCIDAD.

-SAQUE DE MANOS, RECEPCIÓN Y SALIDA EN VELOCIDAD.

-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

-TRABAJO DE NEUROCIENCIAS CON BALÓN.

-TRABAJO DE POSICIONES DE ATAQUE Y DEFENSA.

-FÚTBOL REDUCIDO.

-TRABAJO DE CONDUCCIÓN Y PASE CON BALÓN.

-RECEPCIÓN Y REMATE CON BALÓN.

-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

#### OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.



## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

**PROFESOR:** JESÚS A. YANTÉN

**CATEGORÍA:** 2006-2007-2008-2009

**PERÍODO:** SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE

**SESION N°:** 29

**SESION N°:** 30

**SESION N°:** 31

**SESION N°:** 32

**MIERCOLES**

**VIERNES**

**MIERCOLES**

**VIERNES**

### CONTENIDOS

#### FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO  
DE LA CANCHA.  
  
-TRABAJO DE RESISTENCIA, REACCIÓN Y  
POTENCIA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO.  
  
-TRABAJOS PRACTICOS DE VELOCIDAD.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y  
ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA.  
  
-TRABAJO DE RESISTENCIA  
MUSCULAR GENERALIZADA.

-ENTRADA EN CALOR:  
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN  
MUSCULAR CON PELOTA.  
  
-VELOCIDAD, REACCIÓN, GIROS: 4 ESTACIONES.

#### TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO TÉCNICO: DINÁMICA Y  
PRECISIÓN.  
  
-FÚTBOL REDUCIDO.

-TRABAJO CON PELOTA A MÁXIMA VELOCIDAD.  
  
-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

-EJERCICIOS DE REMATE AL ARCO,  
CON-SIN ARCO.  
  
-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

-EJERCICIOS TÁCTICOS DE ATAQUE-DEFENSA.  
  
-FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.

#### OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.