



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2014 – 2015 – 2016

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

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

CONTENIDOS

FISICOS

<p>Entrada en calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos Articulares - Ejercicios de coordinación 	<p>Entrada en calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de reacción -Activación muscular 	<p>Entrada en calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento tren superior, tren inferior - Juegos 	<p>Entrada el calor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ronda de pases -Activación muscular
--	---	---	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios coordinativos con posesión de pelota. - 3 vs 3 sin arco. -Fútbol reducido 	<ul style="list-style-type: none"> - Pase y recepción. - Definición - Ataque y defensa - Penales 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones en ataque. -Salto de vallas y finalización -Futbol reducido 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de maniobras y pases. -Pases con cambio de orientación -Futbol reducido
--	--	--	---

OTROS

-Elongación general	-Elongación general	-Elongación general	Elongación general.
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2014 – 2015 – 2016

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

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

CONTENIDOS

FISICOS

<p>Entrada en calor: -Juego de atención -Movimientos pre competitivos</p>	<p>Entrada en calor: -Saltos Escaleritas -Mov articulares y activaciones</p>	<p>Entrada en calor: -movimientos articulares, activación muscular. -Coordinación</p>	<p>Entrada en calor: -Juego Ronda de pases con activación muscular y movimientos articulares</p>
---	--	---	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

<p>-2 vs 1 - Ejercicios de agilidad con coordinación -Conducción con obstáculos -Penales</p>	<p>- Posicionamiento en el campo de juego - Coordinación + Conducción -Futbol</p>	<p>- Coordinación en circuito - Pase y recepción - 3 vs 3 -penales</p>	<p>- Coordinación general - Ejercicios de reacción - Futbol</p>
--	---	--	---

OTROS

-Elongación	-Elongación	-Elongación	-Elongación
-------------	-------------	-------------	-------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2014 – 2015 - 2016

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

SESION N°: 9	SESION N°: 10	SESION N°: 11	SESION N°: 12
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

<p>Entrada en calor: - coordinación</p> <p>-Activación grupos musculares</p>	<p>Entrada en calor: -Trote alrededor de la cancha -Salto en vallas</p>	<p>Entrada en calor: - Juegos de velocidad</p> <p>- Ronda de pases</p>	<p>Entrada en calor: -Coordinación en escaleritas</p> <p>-Movimientos pre competitivos</p>
--	---	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

<p>- Pase y recepción - Pases con cambio de orientación - Futbol reducido</p>	<p>- Conducción + coordinación -Ejercicios de reacción -Ejercicios de velocidad y conducción - Futbol</p>	<p>- Toma de decisiones en defensa - Ataque y defensa - 2 vs 1 -Futbol reducido</p>	<p>- Ejercicios de reacción y velocidad - Conducción con obstáculos -Penales</p>
---	---	---	--

OTROS

-Elongación	-Elongación	-Elongación	-Elongación
-------------	-------------	-------------	-------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2014 - 2015 - 2016

PERÍODO: septiembre-octubre-noviembre-diciembre

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

CONTENIDOS

FISICOS

<p>Entrada en calor: -Movimientos Articulares - Ejercicios de coordinación</p>	<p>Entrada en calor: -Juego Ronda de pases con activación muscular y movimientos articulares</p>	<p>Entrada en calor: -Saltos Escaleras -Mov articulares y activaciones</p>	<p>Entrada en calor: -Trote alrededor de la cancha -Salto en vallas</p>
--	--	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

<p>- Trabajos de ataque y defensa -Fuerza y coordinación -Penales</p>	<p>- 3 vs 3 con variantes -Definición -Futbol</p>	<p>- Pase y recepción - Ronda de pases con borde interno -Conducción con coordinación - Futbol reducido</p>	<p>-Ejercicios de maniobras y de tiempo -Circuito de conducción -Futbol -Penales</p>
---	---	---	--

OTROS

-Elongación	-Elongación	- Elongación	-Elongación
-------------	-------------	--------------	-------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibirí

CATEGORÍA: 2014 – 2015 - 2016

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: - Juegos de reacción -Activación muscular	Entrada en calor: -Trote alrededor de la cancha -Salto en vallas	Entrada en calor: -Coordinación en escaleritas -Movimientos pre competitivos	-Juego Ronda de pases con activación muscular y movimientos articulares
---	--	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

- Toma de decisiones en defensa - Ataque y defensa - 2 vs 1 -Futbol reducido	-Coordinación con escaleras -zig-zag a través de conos -Conducción en circuito -Penales	-Circuito de pases -Ataque y defensa (con variantes) -Futbol	- Coordinación general - Ejercicios de reacción - Futbol
---	--	--	--

OTROS

-Elongación	-Elongación	-Elongación	-Elongación
-------------	-------------	-------------	-------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2014 - 2015 - 2016

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: -escaleritas -movimientos articulares	Entrada en calor: -movimientos articulares, activación muscular. -Coordinación	Entrada en calor: -Juego de atención -Movimientos pre competitivos	Entrada en calor: -Movimientos articulares -Trote
---	---	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

-Remate -Posicionamiento en el campo de juego -Conduccion -Futbol	-Pase y recepción con control orientado -3 vs 3 con variantes -Penales	-Posicionamiento en los espacios del campo de juego. -Definición con juegos -Tanda de Penales	-Ejercicios de maniobras y pases. -Pases con cambio de orientación -Futbol reducido
--	--	---	---

OTROS

-Elongación	-Elongación	-Elongación	-Elongación
-------------	-------------	-------------	-------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2014 - 2015 - 2016

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: -Mov. Articulares y activación muscular -Loco del medio	Entrada en calor: -Movimientos articulares -Trote	Entrada en calor: -Movimientos pre competitivos -Escaleritas	Entrada en calor: - Juegos de reacción -Activación muscular
---	---	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

- Pase y recepción - Ronda de pases con borde interno -Conducción con coordinación - Futbol reducido	- Coordinación en circuito - Pase y recepción - 3 vs 3 -penales	-2 vs 1 - Ejercicios de agilidad con coordinación -Conducción con obstáculos -Penales	-Controles Orientados -Remates -Futbol reducido
---	--	--	---

OTROS

-Elongación	-Elongación	-Elongación	-Elongación
-------------	-------------	-------------	-------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibirí

CATEGORÍA: 2014 - 2015 - 2016

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: - Juegos de velocidad - Ronda de pases	Entrada en calor: - Juego Ronda de pases con activación muscular y movimientos articulares	Entrada en calor: - Coordinación en escaleritas - Movimientos pre competitivos	Entrada en calor: - Trote alrededor de la cancha - Salto en vallas
--	--	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

- Circuito de pases - Ataque y defensa (con variantes) - Fútbol	- Ejercicios de maniobras y de tiempo - Circuito de conducción - Fútbol - Penales	- Conducción + coordinación - Ejercicios de reacción - Ejercicios de velocidad y conducción - Fútbol	- Toma de decisiones en defensa - Ataque y defensa - 2 vs 1 - Fútbol reducido
---	--	---	--

OTROS

-Elongación	-Elongación	-Elongación	-Elongación
-------------	-------------	-------------	-------------