



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN Y VARIACIONES.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVO EN PEQUEÑOS EQUIPOS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, CAMBIOS DE RITMOS Y SALTOS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS CON AROS.
--	---	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

COORDINACIÓN CON AROS Y CONOS. CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO. FÚTBOL CON VARIACIONES EN SUS REGLAS. FÚTBOL REDUCIDO.	PASES CON BORDE INTERNO EN PAREJAS. EJERCICIOS 1 VS 1 CON PELOTA. PASES EN RONDA. FÚTBOL REDUCIDO.	COORDINACIÓN CON ESCALERAS Y CONOS. PASES Y RECEPCIONES CON BORDE INTERNO EN PEQUEÑOS EQUIPOS. PENALES CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITO CONDUCCIÓN DE PELOTA Y VARIACIONES. EJERCICIOS CON POSICIONAMIENTOS EN CANCHA. EJERCICIOS 2 VS 2 CON PELOTA. FÚTBOL REDUCIDO.
--	---	---	---

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, DESPLAZAMIENTOS Y VARIACIONES.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON Y SIN PELOTA.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVOS EN PEQUEÑOS EQUIPOS, CON AROS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS Y CON PELOTAS.
---	--	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA, Y VARIACIONES. POSICIONAMIENTOS Y PASES CON BORDE INTERNO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITO DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN. PASES Y RECEPCIONES, CON BORDE INTERNO EN RONDA. JUEGOS DE PENALES, CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS DE CONDUCCIÓN Y REMATE, CON VARIACIONES. FÚTBOL CON VARIACIÓN DE REGLAS. FÚTBOL REDUCIDO.	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN EN PAREJAS. EJERCICIOS 2 VS 2, CON PELOTA Y VARIACIONES DE ESPACIOS. CONDUCCIÓN Y REMATE, EN PAREJAS. FÚTBOL REDUCIDO.
---	--	---	---

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS Y REACCIÓN.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON AROS Y CONOS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVOS, CON PELOTAS, CONOS TORTUGA Y AROS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIOS.
---	--	---	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DESPLAZAMIENTOS. CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO Y REMATES. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS CON CAMBIOS DE VELOCIDADES. PASES CON BORDE INTERNO Y DE CABEZA, EN PAREJAS. DESPLAZAMIENTOS Y PASES EN PAREJAS. FÚTBOL REDUCIDO.	COORDINACIÓN, CONDUCCIÓN Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN, CON Y SIN PELOTA. PASES Y RECEPCIONES CON BORDE INTERNO EN ESPACIOS REDUCIDOS. PENALES CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.	PASES EN RONDA CON BORDE INTERNO Y CAMBIOS DE LUGAR. PASES CON BORDE INTERNO, EN POSICIONAMIENTOS DE CANCHA. FÚTBOL REDUCIDO.
--	--	--	---

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, DESPLAZAMIENTOS Y VARIACIONES.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON Y SIN PELOTA.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVOS EN PEQUEÑOS EQUIPOS, CON AROS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS Y CON PELOTAS.
---	--	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA, Y VARIACIONES. POSICIONAMIENTOS Y PASES CON BORDE INTERNO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITO DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN. PASES Y RECEPCIONES, CON BORDE INTERNO EN RONDA. JUEGOS DE PENALES, CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS DE CONDUCCIÓN Y REMATE, CON VARIACIONES. FÚTBOL CON VARIACIÓN DE REGLAS. FÚTBOL REDUCIDO.	DESPLAZAMIENTOS QUE INCLUYEN GESTOS TÉCNICOS. COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN CON EL LADO HÁBIL Y NO HÁBIL. REMATES AL ARCO CON BORDE INTERNO. FÚTBOL REDUCIDO.
---	--	---	--

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS CON AROS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, SALTOS Y CAMBIOS DE RÍTMOS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN Y VARIACIONES.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVO EN PEQUEÑOS EQUIPOS.
--	--	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITO CONDUCCIÓN DE PELOTA Y VARIACIONES. EJERCICIOS CON POSICIONAMIENTOS EN CANCHA. EJERCICIOS 1 VS 1 CON PELOTA. FÚTBOL REDUCIDO.	CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO. COORDINACIÓN CON AROS Y CONOS. PENALES CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.	COORDINACIÓN CON ESCALERAS Y CONOS. PASES Y RECEPCIONES CON BORDE INTERNO EN PEQUEÑOS EQUIPOS. EJERCICIOS 2 VS 2 CON PELOTA. FÚTBOL REDUCIDO.	PASES CON BORDE INTERNO EN PAREJAS. PASES EN RONDA CON CABEZA Y BORDE INTERNO. FÚTBOL CON VARIACIONES EN SUS REGLAS. FÚTBOL REDUCIDO.
---	---	--	--

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS Y CON PELOTAS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVOS EN PEQUEÑOS EQUIPOS, CON AROS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON Y SIN PELOTA.	-ENTRADA EN CALOR: EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, DESPLAZAMIENTOS Y VARIACIONES.
---	--	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITOS DE CONDUCCIÓN Y REMATE, CON VARIACIONES. EJERCICIOS 2 VS 2, CON PELOTA Y VARIACIONES DE ESPACIOS. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITO DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN. COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN EN PAREJAS. POSICIONAMIENTOS Y PASES CON BORDE INTERNO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA, Y VARIACIONES. FÚTBOL CON VARIACIÓN DE REGLAS. FÚTBOL REDUCIDO.	PASES Y RECEPCIONES, CON BORDE INTERNO EN RONDA. CONDUCCIÓN Y REMATE, EN PAREJAS. JUEGOS DE PENALES, CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.
--	---	---	---

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIOS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVOS, CON PELOTAS, CONOS TORTUGA Y AROS.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS Y REACCIÓN.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON AROS Y CONOS.
--	---	---	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITOS CON CAMBIOS DE VELOCIDADES. PASES Y RECEPCIONES CON BORDE INTERNO EN ESPACIOS REDUCIDOS. PASES CON BORDE INTERNO, EN POSICIONAMIENTOS DE CANCHA. FÚTBOL REDUCIDO.	PASES EN RONDA CON BORDE INTERNO Y CAMBIOS DE LUGAR. PASES CON BORDE INTERNO Y DE CABEZA, EN PAREJAS. PENALES CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.	COORDINACIÓN, CONDUCCIÓN Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN, CON Y SIN PELOTA. DESPLAZAMIENTOS Y PASES EN PAREJAS. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DESPLAZAMIENTOS. CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO Y REMATES. FÚTBOL REDUCIDO.
--	--	---	--

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2017- 2018- 2019

PERÍODO: OCTUBRE- NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2023

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

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE RELEVOS EN PEQUEÑOS EQUIPOS, CON AROS.	-ENTRADA EN CALOR: EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, DESPLAZAMIENTOS Y VARIACIONES.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON Y SIN PELOTA.	-ENTRADA EN CALOR: JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS Y CON PELOTAS.
--	---	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

DESPLAZAMIENTOS QUE INCLUYEN GESTOS TÉCNICOS. PASES Y RECEPCIONES, CON BORDE INTERNO EN RONDA. REMATES AL ARCO CON BORDE INTERNO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA, Y VARIACIONES. POSICIONAMIENTOS Y PASES CON BORDE INTERNO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITO DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN. JUEGOS DE PENALES, CON CAMBIO DE ARQUERO. FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS DE CONDUCCIÓN Y REMATE, CON VARIACIONES. FÚTBOL CON VARIACIÓN DE REGLAS. COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN CON EL LADO HÁBIL Y NO HÁBIL. FÚTBOL REDUCIDO.
---	---	--	--

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------