



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Dolores Barbero

CATEGORÍA: 2013-2014

PERÍODO: Febrero- Marzo- Abril

SESION N°: 1

SESION N°: 2

SESION N°: 3

SESION N°: 4

VIERNES

MIERCOLES

VIERNES

MIERCOLES

CONTENIDOS

FISICOS

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

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

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

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

-EJERCICIO DE RESISTENCIA
AERÓBICA.

-EJERCICIO DE RESISTENCIA
AERÓBICA.

-EJERCICIO DE RESISTENCIA
AERÓBICA.

-EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA
AERÓBICA.

TÉCNICO- TÁCTICOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| -TRABAJO DE COORDINACIÓN CON Y SIN PELOTA -SUPERFICIE DE CONTACTO. -FÚTBOL REDUCIDO | -CIRCUITO DE CONDUCCIÓN CON PELOTA. -SUPERFICIE DE CONTACTO. -FÚTBOL REDUCIDO | -CIRCUITO DE CONDUCCIÓN CON RELEVO. -SUPERFICIE DE CONTACTO. -FÚTBOL REDUCIDO | -POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -SUPERFICIE DE CONTACTO. -FÚTBOL REDUCIDO. |
|---|---|---|---|

OTROS

| | | | |
|--|---|--|--|
| -FEEDBACK CON EL JUGADOR -ELONGACIÓN GENERAL _____ | -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACIÓN GENERAL _____ | -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACIÓN GENERAL. _____ | -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACIÓN GENERAL. _____ |
|--|---|--|--|



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| PROFESOR: Dolores Barbero | CATEGORÍA: 2013-2014 |
|----------------------------------|-----------------------------|

PERÍODO: febrero- marzo- abril

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

CONTENIDOS

FISICOS

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

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS
ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR
A LO ANCHO DE LA CANCHA.

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

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS
ARTICULARES Y ACTIVACIÓN
MUSCULAR A LO ANCHO DE LA
CANCHA.

-EJERCICIO DE RESISTENCIA
AERÓBICA.

- EJERCICIO DE RESISTENCIA
AERÓBICA.

- EJERCICIO DE RESISTENCIA
AERÓBICA.

-EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA
AERÓBICA.

TÉCNICO- TÁCTICOS

-CIRCUITO DE CONDUCCION CON
PASE Y RECEPCION.
- SUPERFIE DE CONTACTO.
CONTROL ORIENTADO.
-FUTBOL REDUCIDO.

-CIRCUITO CON CONDUCCIÓN Y
REMATES.
-SUPERFICIE DE CONTACTO.
-CONTROL ORIENTADO.
-FUTBOL REDUCIDO.

-CIRCUITO DE CONDUCCIÓN CON
PASE Y RECEPCIÓN.
-SUPERFICIE DE CONTACTO.
-CONTROL ORIENTADO.
-FUTBOL REDUCIDO.

-CIRCUITO DE CONDUCCIÓN Y
REMATES.
-SUPERFICIE DE CONTACTO.
-CONTROL ORIENTADO.
-FUTBOL REDUCIDO

OTROS

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
ELONGACION GENERAL.

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Dolores Barbero

CATEGORÍA: 2013-2014

PERÍODO: febrero-marzo-abril

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

CONTENIDOS

FISICOS

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

-TRABAJO DE FUERZA TREN
INFERIOR Y ZONA MEDIA.

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

-EJERCICIOS DE FUERZA ZONA MEDIA
Y TREN SUPERIOR.

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

-EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA

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

-EVALUACIÓN DE LA FUERZA

TÉCNICO- TÁCTICOS

| | | | |
|--|---|--|--|
| -TRABAJO DE COORDINACION CON PELOTA. -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO | -CIRCITO DE CONDUCCION CON RELEVO -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO | -CIRCUITO DE PASES CON FINALIZACION DE REMATE. -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO | -POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO |
|--|---|--|--|

OTROS

| | | | |
|--|--|--|--|
| -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL. _____ | -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL. _____ | -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL. _____ | -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL. _____ |
|--|--|--|--|



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| PROFESOR: Dolores Barbero | CATEGORÍA: 2013-2014 |
|----------------------------------|-----------------------------|

PERÍODO: febrero-marzo-abril

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

CONTENIDOS

FISICOS

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

-TRABAJO DE FUERZA TREN
INFERIOR Y ZONA MEDIA.

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

-TRABAJO DE FUERZA ZONA MEDIA Y
TREN SUPERIOR.

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

-TRABAJO DE FUERZA EXPLOSIVA.

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

-EVALUACIÓN DE FUERZA

TÉCNICO- TÁCTICOS

- EJERCICIO DE SUPERIORIDAD
NUMERICA
-SUPERFICIE DE CONTACTO
-CONTROL ORIENTADO.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS.
-FUTBOL REDUCIDO

- VELOCIDAD Y TRABAJO DE
RELEVO
-SUPERFICIE DE CONTACTO
-CONTROL ORIENTADO.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS.
-FUTBOL REDUCIDO

-CIRCUITO DE CONDUCCION CON
FINALIZACION DE REMATE.
-SUPERFICIE DE CONTACTO
-CONTROL ORIENTADO.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS.
-FUTBOL REDUCIDO

-TRABAJO DE COORDINACION SIN
PELOTA
-SUPERFICIE DE CONTACTO
-CONTROL ORIENTADO.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS.
-FUTBOL REDUCIDO

OTROS

- FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.

- FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.

- FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.

- FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Dolores Barbero

CATEGORÍA: 2013-2014

PERÍODO: febrero-marzo-abril

SESION N°: 17

SESION N°: 18

SESION N°: 19

SESION N°: 20

VIERNES

MIERCOLES

VIERNES

MIERCOLES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y
ACTIVACIÓN MUSCULAR A LO
ANCHO DE LA CANCHA.

-EJERCICIO DE VELOCIDAD.

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

-JUEGOS DE RELEVO CON VELOCIDAD

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

-EJERCICIO DE VELOCIDAD
REACCIÓN.

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

-TRABAJO DE SALTOS Y VELOCIDAD.

TÉCNICO- TÁCTICOS

| | | | |
|--|---|--|---|
| -TRABAJO DE COORDINACION Y VELOCIDAD CON PELOTA. -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO | -TRABAJO DE 1VS1 -REMATES. -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO | -POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA CANCHA -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO | -EJERCICIO DE CABECEO EN PAREJAS -SUPERFICIE DE CONTACTO -CONTROL ORIENTADO. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUEROS. -FUTBOL REDUCIDO. |
|--|---|--|---|

OTROS

| | | | |
|--|--|---|---|
| -FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL. _____ | - FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL _____ | - FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL. _____ | - FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL. _____ |
|--|--|---|---|



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Dolores Barbero

CATEGORÍA: 2013-2014

PERÍODO: febrero-marzo-abril

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

CONTENIDOS

FISICOS

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

-EJERCICIO DE RESISTENCIA
AERÓBICA

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

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS
ARTICULARES Y ACTIVACIÓN
MUSCULAR A LO ANCHO DE LA
CANCHA.

-JUEGOS DE PERSECUCION

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS
ARTICULARES Y ACTIVACIÓN
MUSCULAR A LO ANCHO DE LA
CANCHA.

-JUEGOS DE RELEVO

TÉCNICO- TÁCTICOS

-CIRCUITO DE PASES CON
FINALIZACION DE REMATE.
-PRINCIPIOS OFENSIVOS.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUERO.
-FUTBOL REDUCIDO

-POSICIONAMIENTO DENTRO DE LA
CANCHA
-PRINCIPIOS OFENSIVOS.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUERO.
-FUTBOL REDUCIDO

-TRABAJO DE REACCION CON
ATAQUE.
-PRINCIPIOS OFENSIVOS.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUERO.
-FUTBOL REDUCIDO

-CIRCUITO DE CONDUCCION CON
FINALIZACION DE REMATE
-PRINCIPIOS OFENSIVOS.
-TRABAJO BÁSICO DE ARQUERO.
-FUTBOL REDUCIDO

OTROS

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.

-FEEDBACK CON EL JUGADOR.
-ELONGACION GENERAL.



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Dolores Barbero

CATEGORÍA: 2013-2014

PERÍODO: febrero-marzo-abril

SESION N°: 25

VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES Y
ACTIVACIÓN MUSCULAR A LO
ANCHO DE LA CANCHA.

-JUEGO DE PERSECUCIÓN.

TÉCNICO- TÁCTICOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>-TRABAJO DE 1VS1 CON FINALIZACION DE REMATE -PRINCIPIOS OFENSIVOS. -TRABAJO BÁSICO DE ARQUERO. -FUTBOL REDUCIDO</p> | | | |
| OTROS | | | |
| <p>-FEEDBACK CON EL JUGADOR. -ELONGACION GENERAL.</p> <p>_____</p> | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |