



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JESÚS A. YANTÉN

CATEGORÍA: 2006-2007-2008-2009-2010

PERÍODO: FEBRERO-MARZO-ABRIL

SESION N°: 1	SESION N°: 2	SESION N°: 3	SESION N°: 4
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA. -CIRCUITO DE RESISTENCIA MUSCULAR GENERALIZADA.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO DE LA CANCHA. -TRABAJO DE RESISTENCIA MUSCULAR GENERALIZADA, A LO LARGO DE LA CANCHA.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA. -CIRCUITO DE 4 ESTACIONES DE RESISTENCIA, ELASTICIDAD, PLASTICIDAD.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO. -CIRCUITO DE VELOCIDAD.
--	--	---	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

-CONDUCCIÓN BORDE INTERNO Y EXTERNO. -RECEPCIÓN BORDE INTERNO Y EXTERNO. -POSICIONAMIENTO POR ZONAS EN LA CANCHA. -FÚTBOL REDUCIDO.	-PASE Y RECEPCIÓN BORDE INTERNO. -RECEPCIÓN BORDE INTERNO Y PASE BORDE EXTERNO. - ATAQUE Y DEFENSA REDUCIDO. -FÚTBOL REDUCIDO.	-RECEPCIÓN CON EL CUERPO Y PASE BORDE INTERNO. -TRABAJO DE CABECEAR: PARIENTAL IZQUIERDO-DERECHO-FRENTE. -TRABAJO DE POSICIONES DE ATAQUE Y DEFENSA. -FÚTBOL REDUCIDO.	-TRABAJO DE CONDUCCIÓN CON BALÓN. -RECEPCIÓN BORDE INTERNO Y REMATE. -FÚTBOL EN CANCHA COMPLETA.
---	--	--	--

OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.	-ELONGACIÓN GENERALIZADA.	-ELONGACIÓN GENERALIZADA.	-ELONGACIÓN GENERALIZADA.
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JESÚS A. YANTÉN

CATEGORÍA: 2006-2007-2008-2009-2010

PERÍODO: FEBRERO-MARZO-ABRIL

SESION N°: 5	SESION N°: 6	SESION N°: 7	SESION N°: 8
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 GENERALIZADO DE COORDINACIÓN-RESISTENCIA.	-EJERCICIOS DE COORDINACIÓN-VELOCIDAD	-CIRCUITO DE DIFERENTES RESISTENCIAS.	-CIRCUITO DE VELOCIDAD.

TÉCNICO- TÁCTICOS

-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: 2006-2007-2008-2009-2010

PERÍODO: FEBRERO-MARZO-ABRIL

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. -CIRCUITO DE RESISTENCIA MUSCULAR GENERALIZADA.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR, AL ANCHO DE LA CANCHA. -TRABAJO DE NEUROCIENCIAS.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR EN RONDA. -TRABAJO DE RESISTENCIA, ELASTICIDAD, PLASTICIDAD.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES Y ACTIVACIÓN MUSCULAR A TRAVÉS DE UN JUEGO. -CIRCUITO DE VELOCIDAD.
--	--	---	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE CONDUCCIÓN, CONTROL Y PASE. -POSICIONAMIENTO POR ZONAS EN LA CANCHA. -FÚTBOL REDUCIDO.	- ATAQUE Y DEFENSA REDUCIDO. -FÚTBOL REDUCIDO.	-TRABAJO DE CABECEAR: PARIENTAL IZQUIERDO-DERECHO-FRENTE. -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: 2006-2007-2008-2009-2010

PERÍODO: FEBRERO-MARZO-ABRIL

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 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.
---	--	--	---

TÉCNICO- TÁCTICOS

-CONDUCCIÓN A DOMICILIO EN PAREJAS. -CONDUCCIÓN DINÁMICA EN PAREJAS. -POSICIONAMIENTO ATAQUE-DEFENSA CANCHA. -FÚTBOL REDUCIDO.	-PASE LARGO, RECEPCIÓN Y SALIDA EN VELOCIDAD. -SAQUE DE MANOS, RECEPCIÓN Y SALIDA EN VELOCIDAD. -FÚTBOL REDUCIDO.	-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: 2006-2007-2008-2009-2010

PERÍODO: FEBRERO-MARZO-ABRIL

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, AL ANCHO DE LA CANCHA.	-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.
---	--	--	--

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.
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JESÚS A. YANTÉN

CATEGORÍA: 2006-2007-2008-2009-2010

PERÍODO: FEBRERO-MARZO-ABRIL

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.	-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.	-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: 2006-2007-2008-2009-2010

PERÍODO: FEBRERO-MARZO-ABRIL

SESION N°: 25	SESION N°:	SESION N°:	SESION N°:
MIERCOLES	VIERNES	MIERCOLES	VIERNES

CONTENIDOS

FISICOS

-CIRCUITO DE RESISTENCIA MUSCULAR GENERALIZADA. -TRABAJO DE NEUROCIENCIAS.			
---	--	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

-TRABAJO DE CONDUCCIÓN, CONTROL Y PASE. -POSICIONAMIENTO POR ZONAS EN LA CANCHA. -FÚTBOL REDUCIDO.			
--	--	--	--

OTROS

-ELONGACIÓN GENERALIZADA.			
---------------------------	--	--	--