



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2018- 2019 -2020

PERÍODO: FEBRERO _MARZO _ABRIL

SESION N°: 1	SESION N°: 2	SESION N°: 3	SESION N°: 4
<u>MARTES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>MARTES</u>	<u>JUEVES</u>

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES JUEGOS DE PERSECUCIÓN Y VARIACIONES.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR Y SUPERIOR TROTARA ALREDEDOR DE LA CANCHA 3 VUELTAS	-ENTRADA EN CALOR: _MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE SUPERIOR _SQUIPING _JUEGOS CON AROS Y CONOS	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE SUPERIOR JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS
---	---	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

COORDINACIÓN CON AROS Y CONOS. CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO. LOCO FÚTBOL REDUCIDO.	PASES CON BORDE INTERNO EN PAREJAS. EJERCICIOS 1 VS 1 CON PELOTA. PASES EN RONDA. (UN LOCO) 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. SAQUE LATERALES CON RECEPCION DE CABEZA EJERCICIOS 2 VS 1 CON PELOTA. FÚTBOL REDUCIDO.
---	--	---	--

OTROS

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



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2018- 2019 _2020

PERÍODO: FEBRERO _MARZO _ABRIL

SESION N°: 5	SESION N°: 6	SESION N°: 7	SESION N°: 8
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, DESPLAZAMIENTOS Y VARIACIONES.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE SUPERIOR	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULAR DE LA PARTE SUPERIOR REPIQUETEY Y CORRO HASTA LA MITAD DE LA CANCHA	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULAR DE LA PARTE SUPERIOR
---	--	--	--

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.	MACHA PELOTA FÚTBOL CON VARIACIÓN DE REGLAS. PRACTICAN COMO SACAR DE LO LATERALES FÚTBOL REDUCIDO.	COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN EN PAREJAS. 4 VS 3 CON SUPERIORIDAD NUMÉRICA EN ATAQUE CONDUCCIÓN Y REMATE, EN PAREJAS. REMATE AL ARCO FÚTBOL REDUCIDO.
---	--	--	--

OTROS

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



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2018- 2019 _2020

PERÍODO: FEBRERO _MARZO _ABRIL

SESION N°: 9	SESION N°: 10	SESION N°: 11	SESION N°: 12
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS Y REACCIÓN.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR
---	--	--	--

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DESPLAZAMIENTOS. CIRCUITO DE COORDINACION CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO Y REMATES. CONDUCCIÓN Y PASES A PAREJAS FÚTBOL REDUCIDO.	CIRCUITOS CON CAMBIOS DE VELOCIDADES. 3 VS 3 CON POSICIONES EN LA CANCHA PASES CON BORDE INTERNO Y DE CABEZA, EN PAREJAS. PASES EN PAREJAS. FÚTBOL REDUCIDO.	COORDINACIÓN, CONDUCCIÓN Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN, CON Y SIN PELOTA. PASES Y RECEPCIONES CON BORDE INTERNO EN ESPACIOS REDUCIDOS. FÚTBOL REDUCIDO.	PASES EN RONDA CON BORDE INTERNO Y CAMBIOS DE LUGAR. PASES CON BORDE INTERNO, CONDUCCIÓN CON EL LADO HÁBIL NO HÁBIL FÚTBOL REDUCIDO.
--	--	--	--

OTROS

-ELONGACIÓN EN RONDA.

-ELONGACIÓN EN RONDA.

-ELONGACIÓN EN RONDA.

-ELONGACIÓN EN RONDA.



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2018- 2019 _2020

PERÍODO: FEBRERO _MARZO _ABRIL

SESION N°: 13

SESION N°: 14

SESION N°: 15

SESION N°: 16

MARTES

JUEVES

MARTES

JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:
EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, DESPLAZAMIENTOS Y VARIACIONES.

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE RELEVOS EN PEQUEÑOS EQUIPOS, CON AROS.

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS Y CON PELOTAS.

TÉCNICO- TÁCTICOS

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

OTROS

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



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA	CATEGORÍA: 2018- 2019 _2020
-------------------------------	------------------------------------

PERÍODO: FEBRERO_MARZO _ABRIL

SESION N°: 17	SESION N°: 18	SESION N°: 19	SESION N°: 20
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR JUEGOS DE RELEVO	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR JUEGOS DE SALTOS Y CAMBIOS DE RITMOS.	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR	-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR JUEGOS DE RELEVO EN PEQUEÑOS EQUIPOS.
--	---	--	---

JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS CON AROS.		JUEGOS DE PERSECUCIÓN Y VARIACIONES.	
TÉCNICO- TÁCTICOS			
<p>CIRCUITO CONDUCCIÓN DE PELOTA Y VARIACIONES.</p> <p>EJERCICIOS CON POSICIONAMIENTOS EN CANCHA</p> <p>JUEGOS REDUCIDO DE FUTBOL .</p> <p>FÚTBOL REDUCIDO.</p>	<p>CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO.</p> <p>COORDINACIÓN CON AROS Y CONOS.</p> <p>PENALES CON CAMBIO DE ARQUERO.</p> <p>JUEGOS DE MANCHA PELOTA</p> <p>FÚTBOL REDUCIDO.</p>	<p>COORDINACIÓN CON ESCALERAS Y CONOS.</p> <p>PASES Y RECEPCIONES CON BORDE INTERNO EN PEQUEÑOS EQUIPOS.</p> <p>4VS 3 CON SUPERIORIDAD EN DEFENSA</p> <p>JUEGO REDUCIDO DE FUTBOL</p> <p>JUEGOS DE PERSECUCIÓN</p> <p>FÚTBOL REDUCIDO.</p>	<p>PASES CON BORDE INTERNO EN PAREJAS.</p> <p>PASES EN RONDA CON CABEZA Y BORDE INTERNO.</p> <p>FÚTBOL CON VARIACIONES EN SUS REGLAS.</p> <p>JUEGOS DE 3 VS 3</p> <p>FÚTBOL REDUCIDO.</p>
OTROS			
-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA

CATEGORÍA: 2018- 2019 _2020

PERÍODO: FEBRERO_MARZO_ABRIL

SESION N°: 21

SESION N°: 22

SESION N°: 23

SESION N°: 24

MARTES

JUEVES

MARTES

JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE PERSECUCIÓN SIN PAREJAS

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR
JUEGOS DE PERSECUCION

JUEGOS DE RELEVOS EN PEQUEÑOS EQUIPOS, CON AROS.

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON Y SIN PELOTA.

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR
JUEGOS DE LA MANCHA

TÉCNICO- TÁCTICOS

JUEGO DEL LOCO
CIRCUITOS DE CONDUCCIÓN Y REMATE, CON VARIACIONES.

EJERCICIOS 2 VS 2, CON PELOTA Y VARIACIONES DE ESPACIOS.
JUEGOS REDUCIOD DE FUTBOL

FÚTBOL REDUCIDO.

CIRCUITO DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN.

REMATE AL ARCO CON BORDE INTERNO

CONDUCCIÓN CON EL LADO HÁBIL Y NO HÁBIL

FÚTBOL REDUCIDO.

CIRCUITOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA, Y VARIACIONES.

SAQUE LATERALES CON RECEPCIÓN DE CABEZA

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: 2018- 2019 _2020

PERÍODO: FEBRERO _MARZO _ABRIL

SESION N°: 25

SESION N°: 26

SESION N°: 27

SESION N°: 28

MARTES

JUEVES

MARTES

JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIOS.

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE RELEVOS, CON PELOTAS, CONOS TORTUGA Y AROS.

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE DESPLAZAMIENTOS Y REACCIÓN.

-ENTRADA EN CALOR:
MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR

JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON AROS Y CONOS.

TÉCNICO- TÁCTICOS

CIRCUITOS CON CAMBIOS DE VELOCIDADES.
JUEGOS DE PERSECUCION

PASES Y RECEPCIONES CON BORDE INTERNO EN ESPACIOS REDUCIDOS.

PASES CON BORDE INTERNO, EN POSICIONAMIENTOS DE CANCHA

5VS 5 CON POSICIONES EN LA CANCHA

PASES EN RONDA CON BORDE INTERNO Y CAMBIOS DE LUGAR.

PASES CON BORDE INTERNO Y DE CABEZA, EN PAREJAS.

CONDUCCIÓN CON EL LADO HÁBIL Y NO HÁBIL

PENALES CON CAMBIO DE ARQUERO.

FÚTBOL REDUCIDO.

COORDINACIÓN, CONDUCCIÓN Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN, CON Y SIN PELOTA.

DESPLAZAMIENTOS Y PASES EN

PAREJAS.

JUEGOS REDUCIDO DE FUTBOL
FÚTBOL REDUCIDO.

CIRCUITOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DESPLAZAMIENTOS.

CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO Y REMATES.

FÚTBOL REDUCIDO.

FÚTBOL REDUCIDO.			
OTROS			
-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.	-ELONGACIÓN EN RONDA.



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: JOSE QUIROGA	CATEGORÍA: 2018- 2019 _2020
-------------------------------	------------------------------------

PERÍODO: FEBRERO_MARZO _ABRIL

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

CONTENIDOS

FISICOS

<p>-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR</p> <p>JUEGOS DE RELEVOS EN PEQUEÑOS EQUIPOS, CON AROS.</p>	<p>-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR</p> <p>EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, DESPLAZAMIENTOS Y VARIACIONES.</p>	<p>-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR</p> <p>JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CON Y SIN PELOTA.</p>	<p>-ENTRADA EN CALOR: MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA PARTE INFERIOR</p> <p>JUEGOS DE PERSECUCIÓN EN PAREJAS Y CON PELOTAS.</p>
TÉCNICO- TÁCTICOS			
<p>DESPLAZAMIENTOS QUE INCLUYEN GESTOS TÉCNICOS.</p> <p>PASES Y RECEPCIONES, CON BORDE INTERNO EN RONDA.</p> <p>REMATES AL ARCO CON BORDE INTERNO.</p> <p>JUEGOS REDUCIDO DE FUTBOL, FÚTBOL REDUCIDO.</p>	<p>CIRCUITOS DE COORDINACIÓN CON PELOTA, Y VARIACIONES.</p> <p>REMATE AL ARCO CON BORDE INTERNO</p> <p>JUEGOS CON PERSECUCION</p> <p>FÚTBOL REDUCIDO.</p>	<p>CIRCUITO DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN.</p> <p>6 VS 6 CON POSICIONES EN LA CANCHA DE JUEGO</p> <p>JUEGOS DE PENALES, CON CAMBIO DE ARQUERO.</p> <p>FÚTBOL REDUCIDO.</p>	<p>CIRCUITOS DE CONDUCCIÓN Y REMATE, CON VARIACIONES.</p> <p>FÚTBOL CON VARIACIÓN DE REGLAS.</p> <p>EL JUEGO DEL LOCO</p> <p>FÚTBOL REDUCIDO.</p>
OTROS			
<p>-ELONGACIÓN EN RONDA.</p>	<p>-ELONGACIÓN EN RONDA.</p>	<p>-ELONGACIÓN EN RONDA.</p>	<p>-ELONGACIÓN EN RONDA.</p>