



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2015 - 2016 - 2017

PERÍODO: Febrero - Marzo - Abril

SESION N°: 1	SESION N°: 2	SESION N°: 3	SESION N°: 4
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES
CONTENIDOS			
FISICOS			
-EJERCICIOS DE REACCIÓN	-JUEGOS DE COORDINACION	-JUEGOS DE VELOCIDAD	-MOVIMIENTOS PRE - COMPETITIVOS
TÉCNICO- TÁCTICOS			
-EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO EN CAMPO DE JUEGO -EJERCICIOS DE RESISTENCIA -FUTBOL REDUCIDO	-EJERCICIOS DE VELOCIDAD -PASADAS CRONOMETRADAS - FUTBOL REDUCIDO	-POSTAS CON VELOCIDADES -CIRCUITO DE CONDUCCION DE PELOTA -FUTBOL REDUCIDO	-PASE Y RECEPCIÓN -CONDUCCION CON BORDE INTERNO Y EXTERNO -FUTBOL REDUCIDO
OTROS			
-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2015 - 2016 - 2017

PERÍODO: Febrero - Marzo - Abril

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

CONTENIDOS

FISICOS

-MOVIMIENTOS ARTICULARES	-LOCO DEL MEDIO	-JUEGOS RECREATIVOS	-JUEGOS DE VELOCIDAD
--------------------------	-----------------	---------------------	----------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-EJERCICIOS DE TRASLADO CON OBSTACULOS -VELOCIDAD EN CONDUCCION -FUTBOL REDUCIDO	- ATAQUE Y DEFENSA -2 VS 2 -FUTBOL REDUCIDO	-PASE Y RECEPCIÓN -CONTROL ORIENTADO -PENALES	-POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO DE JUEGO -EJERCICIOS DE CONTROL Y PASE -PENALES
--	---	---	--

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2015 - 2016 - 2017

PERÍODO: Febrero - Marzo - Abril

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

CONTENIDOS

FISICOS

-SALTOS COORDINATIVOS	-ACTIVACIÓN MUSCULAR	-EJERCICIOS RECREATIVOS	-TROTE ALREDEDOR DE LA CHANCHA
-----------------------	----------------------	-------------------------	--------------------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-3 VS 3 - EJERCICIOS DE POSICIONES -FUTBOL	- MOVIMIENTOS DE DEFENSA Y DE ATAQUE -TRASLADO DE PELOTA - PENALES	-EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA -MOVIMIENTOS DE ATAQUE -FUTBOL REDUCIDO	-CONTROL DE PELOTA -POSICIONAMIENTO EN ZONAS DE JUEGO -PENALES
--	--	--	--

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2015 - 2016 - 2017

PERÍODO: Febrero - Marzo - Abril

SESION N°: 13	SESION N°: 14	SESION N°: 15	SESION N°: 16
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-JUEGO ZAPATO-ZAPALLO	- TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA	-EJERCICIOS DE REACCIÓN Y VELOCIDAD	-LOCO DEL MEDIO
-----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO EN CAMPO DE JUEGO -EJERCICIOS DE RESISTENCIA -FUTBOL REDUCIDO	-EJERCICIOS DE VELOCIDAD -PASADAS CRONOMETRADAS - FUTBOL REDUCIDO	-PASE Y RECEPCIÓN -CONDUCCION CON BORDE INTERNO Y EXTERNO -FUTBOL REDUCIDO	-PASE Y RECEPCIÓN -CONTROL ORIENTADO -PENALES
--	---	--	---

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2015 - 2016 - 2017

PERÍODO: Febrero - Marzo - Abril

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

CONTENIDOS

FISICOS

-MOVIMIENTOS ARTICULARES	-ACTIVACIÓN MUSCULAR	-SALTOS COORDINATIVOS	-TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA
--------------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------------

TÉCNICO- TÁCTICOS

-3 VS 3 - EJERCICIOS DE POSICIONES -FUTBOL	-EJERCICIOS DE TRASLADO CON OBSTACULOS -VELOCIDAD EN CONDUCCION -FUTBOL REDUCIDO	-POSTAS CON VELOCIDADES -CIRCUITO DE CONDUCCION DE PELOTA -FUTBOL REDUCIDO	-EJERCICIOS DE VELOCIDAD -PASADAS CRONOMETRADAS - FUTBOL REDUCIDO
--	--	--	---

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2015 - 2016 - 2017

PERÍODO: Febrero - Marzo - Abril

SESION N°: 21	SESION N°: 22	SESION N°: 23	SESION N°: 24
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES
CONTENIDOS			
FISICOS			
-VELOCIDADES CON POSTAS	-PASADAS CRONOMETRADAS CON RELEVO	-ESCALERA COORINATIVA Y VELOCIDAD	-EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON AUMENTO GRADUAL
TÉCNICO- TÁCTICOS			
-CONTROL DE PELOTA -POSICIONAMIENTO EN ZONAS DE JUEGO -PENALES	-EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO EN CAMPO DE JUEGO -EJERCICIOS DE RESISTENCIA -FUTBOL REDUCIDO	-PASE Y RECEPCIÓN -CONDUCCION CON BORDE INTERNO Y EXTERNO -FUTBOL REDUCIDO	- MOVIMIENTOS DE DEFENSA Y DE ATAQUE -TRASLADO DE PELOTA - PENALES
OTROS			
-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA	-ELONGACION GENERALIZADA



PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

PROFESOR: Lautaro Ibiri

CATEGORÍA: 2015 - 2016 - 2017

PERÍODO: Febrero - Marzo - Abril

SESION N°: 25	SESION N°: 26	SESION N°:	SESION N°:
MARTES	JUEVES	MARTES	JUEVES

CONTENIDOS

FISICOS

-EJERCICIOS DE COORDINACION Y VELOCIDAD MAXIMA

-TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA

TÉCNICO- TÁCTICOS

-EJERCICIOS DE COORDINACION
-EJERCICIOS DE ATAQUE -
DEFENSA- CONTRA ATAQUE
-FUTBOL

-CONDUCCION Y RELEVOS CON PELOTA
- CIRCUIDO DE CONTROL DE PELOTA
- FUTBOL Y PENALES

OTROS

-ELONGACION GENERALIZADA

-ELONGACION GENERALIZADA

