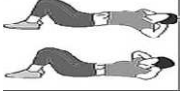
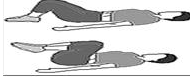



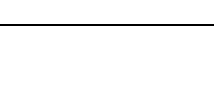


MES: JULIO/AGOSTO SEMANA:1, 2, 3, 4.

PERIODO: PRETEMPORADA/GENERAL/ACUMULACIÓN

MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1			<p>28</p> <p>Calentamiento y juego inicial.</p> <p>Partido de F7 y a la vez 6 jugadores con el prep. Físico</p> <p>-Fuerza general 2x4x10</p>	<p>29</p> <p>- Juego inicial</p> <p>- Cap. Aeróbica con posesiones; Ext. Fracc 3x 12' R:2' al 80%Fcmáx. (150-160ppm)</p> <p>- Fuerza General; 4x10 Abd. Y Flex.</p>	<p>30</p> <p>Juego inicial</p> <p>- Cap. Aeróbica con sucesión de pases y controles. Ext. Fracc 2x18' R:2' al 80%Fcmáx.</p> <p>- Fuerza General; 2X (4x10 Abd. Y Flex.)</p>	31	<p>1</p> <p>Partido Amistoso</p>
2	<p>2</p> <p>-Pot. Aerobica dirigido ext. Fraccionado 90% 2 series de 8' r=2'</p> <p>- Circuito F. General por parejas. 2x(4x20)</p>	<p>3</p> <p>- Course Navette</p> <p>- F. Compensatoria</p>	<p>4</p> <p>Partido Amistoso (fuera)</p>	5	<p>6</p> <p>-Pot. Aerobica dirigido ext. Fraccionado 90% 2 series de 8' R=2'</p> <p>- Circuito F. General por parejas. 2x(4x20)</p>	<p>7</p> <p>Partido Amistoso</p>	8
3	<p>9</p> <p>-Pot. Aerobica dirigido ext. Fraccionado 90% 3 series de 8'</p> <p>- F. Compensatoria</p>	<p>10</p> <p>Partido Amistoso</p> <p>Posibilidad test velocidad lineal?</p>	<p>11</p> <p>-Pot. Aerobica dirigido ext. Fraccionado 90% 3 series de 8' o Test Velocidad Lineal</p>	12	<p>13</p> <p>Partido amistoso</p>	14	15
4	<p>16</p> <p>-Pot. Aerobica dirigido ext. Fraccionado 90% 2 series de 8'</p> <p>- Fuerza Intermit. 20'' 20'' 2 series</p>	<p>17</p> <p>-Test Illinois</p> <p>- Juegos y posesión.</p>	18	<p>19</p> <p>-Pot. Aerobica dirigido ext. Fraccionado 90% 3 series de 8'</p> <p>- Fuerza Intermit. 20'' 20'' 2 series</p>	<p>20</p> <p>-Pot. Aerobica dirigido ext. Fraccionado 90% 2 series de 8'</p> <p>- Fuerza Compensatoria</p>	<p>21</p> <p>Partido Amistoso</p>	22

SESION MIERCOLES 28 DE JULIO (INICIO)		1
HORA: 20:30	MICROCICLO	1
	SESION	1
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Cap. Aeróbica y F. General
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones
<p>- <u>Calentamiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 3' Trote suave ○ Estiramientos estáticos de; Gemelo, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, psoas. ○ Movilidad articular con balón. 1º Control y pase y las salidas a 1 toque; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carrera lateral, cruzando, talones atrás, skiping con una, skiping don dos, aductor y abductor, brazos abrir y cerrar, adelante y atrás; saltos con brazos, 4 salidas (1. Skipping y salgo. 2. Arrancar y frenar. 3. Con cambio de dirección. 4. La mas larga) ▪ = en TODAS LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO ○ Juego; pasar la zona conduciendo el balón y uno en el medio pilla. <p>- <u>P. Principal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Partido 7x7 ○ Mientras tanto en tandas de 6 aprox. Van saliendo del partido y hacen 4 series de 10 ; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abdominales rectos superiores (piernas cruzadas)  ▪ Abdominales rectos inferiores  ▪ Abdominales oblicuos 2x. (al gusto) ▪ Lumbares el tiempo que tarden en hacer abdominales ▪ Flexiones  ▪ Abdominales isométricos rectos;  ○ 1 posta por ejercicio e iban rotando. Una vez dadas 2 vueltas (la mitad) se ponen por parejas y hacen trabajo de prevención de lesiones; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Musculatura del muslo 5 rep.  ▪ Musculatura del tobillo 30'' por pareja  		
<p><u>Estiramientos y comentarios:</u></p>		

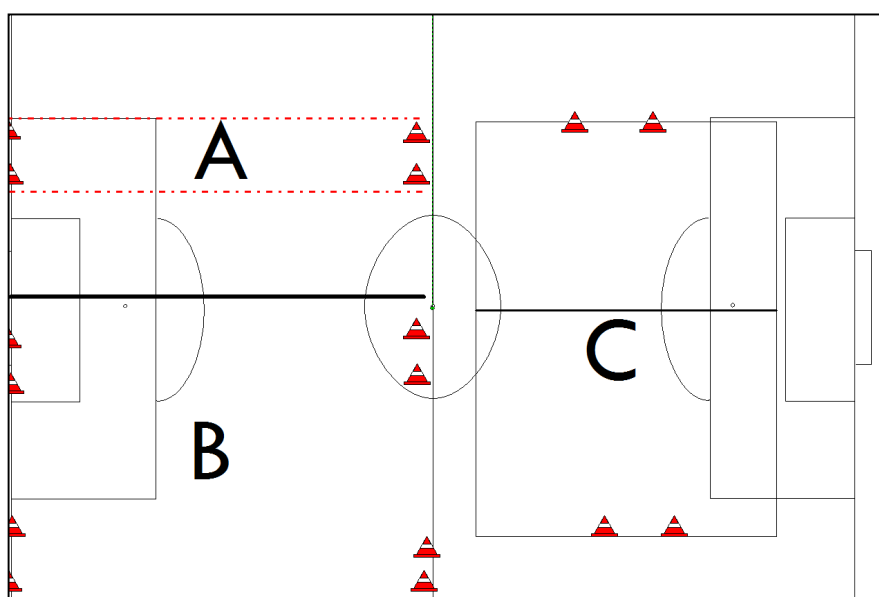
SESION JUEVES 29 JULIO

2

HORA: 20:30	MICROCICLO	1
	SESION	2º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Cap. Aeróbica y F. General
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- **Calentamiento;**
 - o 3' Trote suave
 - o Estiramientos estáticos
 - o Movilidad articular
 - o Juego de 5' 2 o 3 equipos en función de los jugadores; pases ciclo pie-muslo-cabeza = 1 punto. El que mas punto haga gana y manda abdominales y flexiones.
- **P. Principal;**
 - o Hacemos 3 grupos y cada grupo va a una zona 10-12' por zona al 80%FC.Máx.150-160ppm)
 - o A; 2 equipos cuando el balón este en un lateral en el lateral contrario no debe de hacer nadie.
 - o B; juego libre a meter a alguna de las 2 porterías del contrario.
 - o C; Para meter gol al contrario todo los de su equipo deberán estar en la zona ofensiva (delante del medio campo).

En las 3 zonas hay castigos por goles o no cumplir reglas



Estiramientos y comentarios:

SESION VIERNES 30 JULIO

3

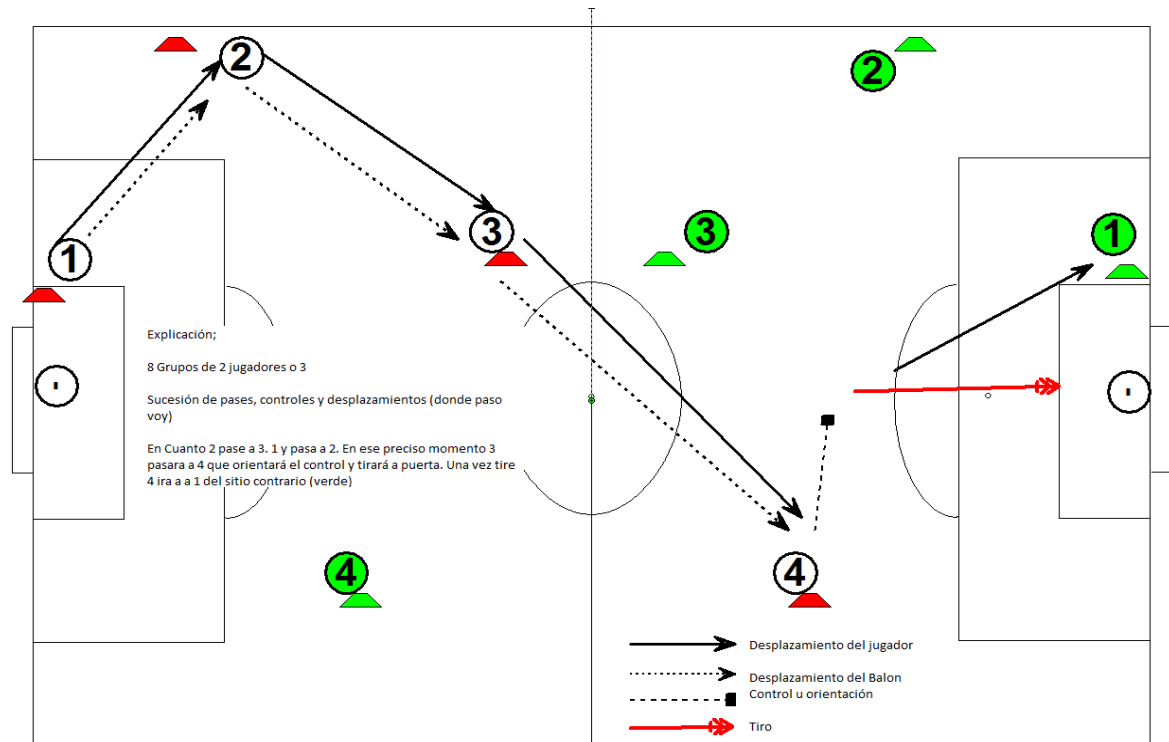
HORA: 20;30	MICROCICLO	1
	SESION	3º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Cap. Aeróbica y F. General
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- Calentamiento:

- o 3' Trote suave
- o Estiramientos estáticos
- o Movilidad articular
- o Juego de 5' Pillar con balón, al que de con el balón en la mano se la queda.

- P. Principal:

- o Capacidad Aeróbica con sucesión de pases y controles 2x 18' 80%FC.Max. 150-160ppm.
- o Fuerza general; entre serie y serie hacemos la sesión de fuerza general con 4 x 10 Abdominales y flexiones. (2 series de 4x10 una al acabar la 1x18' y otra al finalizarlo)
- o Haremos 8 grupos de 4 postas (sino 6 grupos de 3 postas)
- o Sucesión de pases y controles; cuando 2 pase a 3, 1 pasa a 2. En ese momento 3 pasará a 4, 4 orientará el control y tirará a puerta. Y se ira a 1 de la otra zona.
- o Donde paso voy; siempre con una intensidad de carrera que estemos en 150-160ppm.



Estiramientos y comentarios:

Cambios sobre lo planificado: que el balón salía de 1 y solo 1 balón.

Mejoras: hacerlo solo 1 grupo en vez de 2. Y que el 2º grupo este haciendo fuerza. Asi hay mas variabilidad de ejercicios.

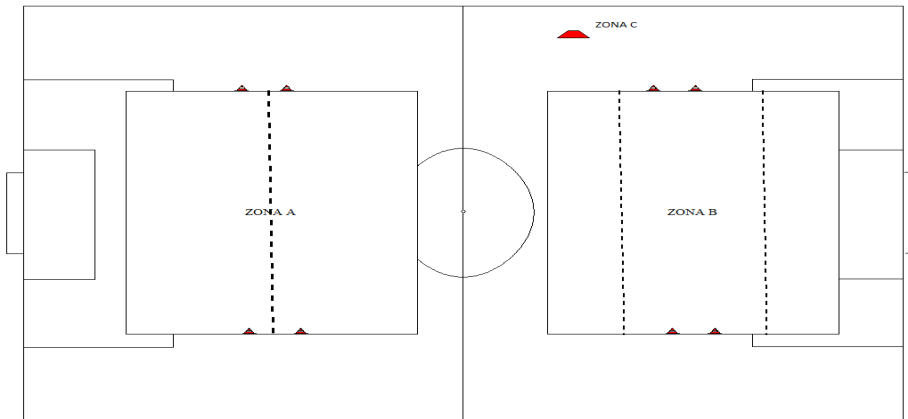
SESION LUNES 2 DE AGOSTO

4

HORA: 20:30	MICROCICLO	2
	SESION	4º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Potencia Aeróbica y F. General
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- **Calentamiento;**
 - o 3' Trote suave
 - o Estiramientos estáticos
 - o Movilidad articular
 - o Juego; Pillar con balón (si da tiempo)
- **P. Principal;**
 - o Hacemos 3 grupos y cada grupo va a una zona 8' Por zona (2 son de Pot. Aeróbica y 1 de Fuerza General)
 - o A; Se divide el campo en 2 y en una zona se puede dar únicamente 1 toque y en la otra 3 toques. Cada vez que meta un gol el que meta elige castigo de fuerza para el contrario 20 rep.
 - o B; Se divide el campo en 3 zonas (Medio y Bandas) En el medio el jugador puede dar 3 toques pero en las bandas solo puede entrar un jugador del equipo que ataca al dar este equipo al menos 2 pases y este jugador ya en la banda solo puede dar 2 toques.
 - o C; Zona de Fuerza General. Se ponen 8 postas en cada posta hacemos un ejercicio de fuerza; (los 8')

1. Abdominales rectos superiores 25	5. Zancadas (loungues) 10rep.
2. Abdominales rectos inferiores 25	6. Flexiones; 20
3. Lumbares (el tiempo que tarden las abd.)	7. Abd. Isométricos rectos
4. Abdominales oblicuos 2x25	8. Abd. Isométricos oblicuos



Estiramientos y comentarios:

SESION MARTES 3 DE AGOSTO

5

HORA: 20:30	MICROCICLO	2
	SESION	5°
	OBJETIVO PRINCIPAL:	F. Compensatoria y Test V02max. (Navette)
	MATERIAL:	Chinos, conos. Petos y balones

- **Calentamiento;**

- 3' Trote suave
- Estiramientos estáticos
- Movilidad articular
- Juego; Pillar con balón (si da tiempo)

- **P. Principal;**

- Todo el grupo hace el trabajo de Jose Luis Junto con la parte de f. compensatoria siguiente 2 series de;
 - Abdominales isométricos rectos 25" mantener
 - Abdominales isométricos oblicuos 25" mantener (x los dos lados)
 - Lumbares 50 rep.
 - Muslo mantener 4" y bajar
 - Tobillo y rodilla con balón 35" por pierna.
- Cada grupo de 5 personas viene hacer el test de Course Navette,

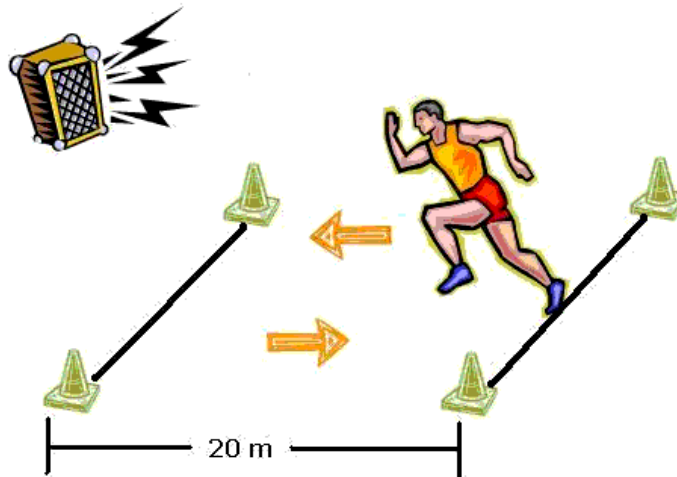


Fig.1 Test de Course Navette de Leger y Lambert

Estiramientos y comentarios:

SESION VIERNES 6 DE AGOSTO

6

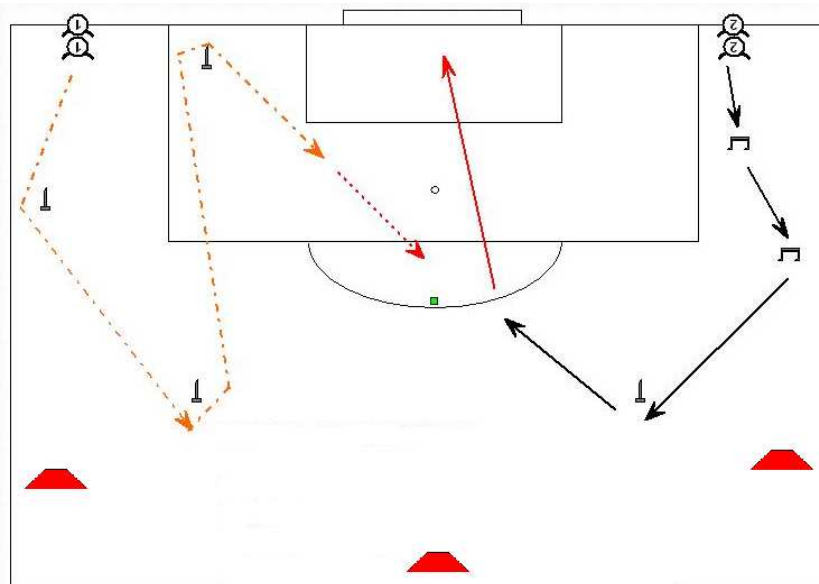
HORA: 20:30	MICROCICLO	2
	SESION	6º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica y F. General
	MATERIAL:	Chinos, conos. Picas, Petos y balones

- **Calentamiento;**

- o 3' Trote suave
- o Estiramientos estáticos
- o Movilidad articular
- o Juego; Pillar con balón (si da tiempo)

- **P. Principal;**

- o Hacemos 3 grupos; mientras 2 Grupos hacen la Pot. Aeróbica el otro hace la F. General
- o Dinámica; 1. Potencia Aeróbica conduce. 2 Potencia aeróbica tira 3. Fuerza General (van rotando cada 8')
- o POT. AEROBICA DIRIGIDO 2 series de 8' R=2' (por grupo) Total 3 series de 8' =24'



1. Conduce balón a intensidad alta y pasa al 2 (una vez que le pasa va hasta el chino a trote 50% y vuelve a su fila).
2. Carrera al 80% salto, salto, giro y tiro. (una vez que tiro vuelvo a la fila de nuevo).

o **Fuerza General igual a la sesión del Lunes;**

Zona de Fuerza General. Se ponen 8 postas en cada posta hacemos un ejercicio de fuerza; (los 8')

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Abdominales rectos superiores 25 | 5. Zancadas (lougues) 10rep. |
| 2. Abdominales rectos inferiores 25 | 6. Flexiones; 20 |
| 3. Lumbares (el tiempo que tarden las abd.) | 7. Abd. Isométricos rectos |
| 4. Abdominales oblicuos 2x25 | 8. Abd. Isométricos oblicuos |

Estiramientos y comentarios:

SESION LUNES 9 DE AGOSTO

7

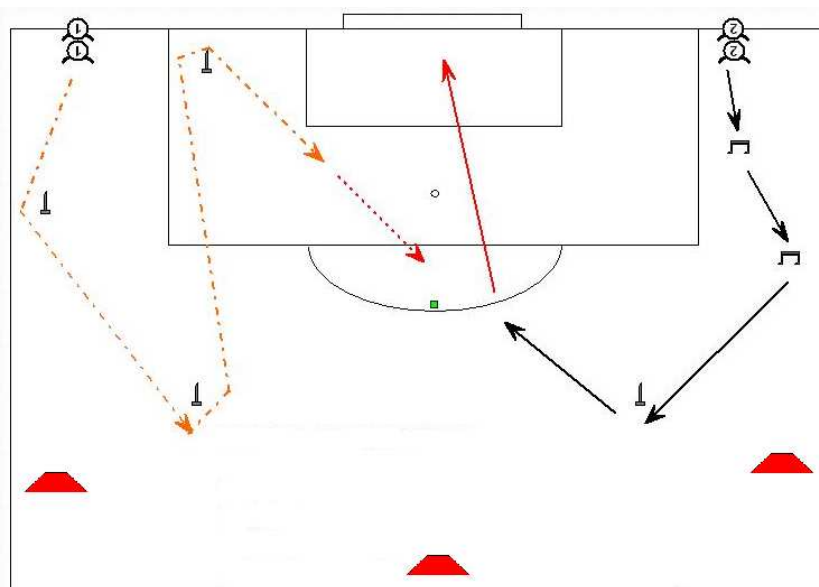
HORA: 20:30	MICROCICLO	3
	SESION	7º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica y F. Compensatoria.
	MATERIAL:	Chinos, conos. Picas, Petos y balones

- **Calentamiento;**

- o 3' Trote suave
- o Estiramientos estáticos
- o Movilidad articular
- o Juego; Pillar con balón (si da tiempo)

- **P. Principal;**

- o Hacemos 3 grupos; mientras 2 Grupos hacen la Pot. Aeróbica el otro hace la F. Compensatoria; Abd. 2x25, lumbares, isquiotibial y Tobillo.
- o Dinámica; 1. Potencia Aeróbica conduce. 2 Potencia aeróbica tira 3. Fuerza General (van rotando cada 8')
- o POT. AEROBICA DIRIGIDO 2 series de 8' R=2' (por grupo) Total 3 series de 8' =24'



3. Conduce balón a intensidad alta y pasa al 2 (una vez que le pasa va hasta el chino a trote 50% y vuelve a su fila).
4. Carrera al 80% salto, salto, giro y tiro. (una vez que tiro vuelvo a la fila de nuevo).

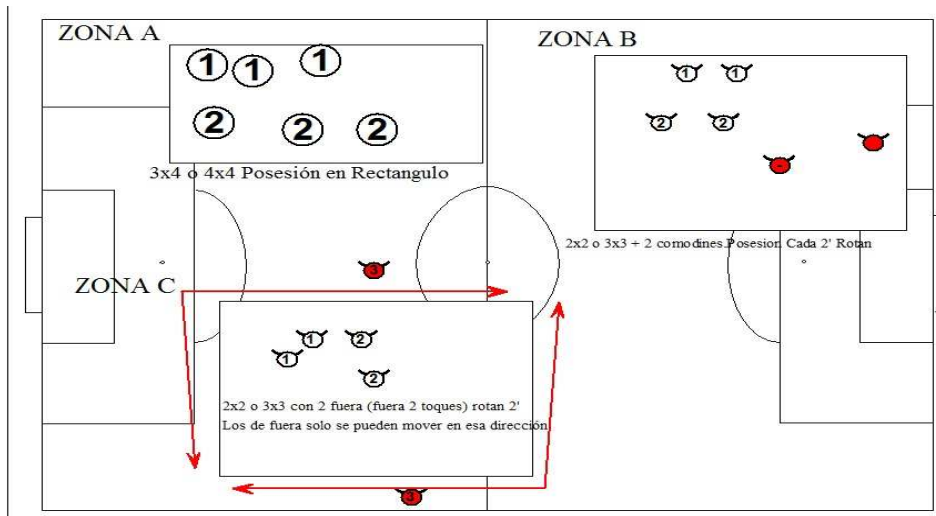
Estiramientos y comentarios:

SESION MIERCOLES 11 DE AGOSTO

8

HORA: 20:30	MICROCICLO	3
	SESION	7º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica y/o test
	MATERIAL:	Chinos, conos. Picas, Petos y balones

- **Calentamiento;**
 - o 3' Trote suave
 - o Estiramientos estáticos
 - o Movilidad articular
 - o Juego; Pillar con balón (si da tiempo)
- **P. Principal;**
 - o Hacemos 3 grupos; 3 series de 8' A-B-C



- ZONA A; 3x3 o 4x4 posesión en Rectángulo
- ZONA B; 2x2 o 3x3 + 2 comodines Posesión (cada 2' aprox. Cambiar)
- ZONA C; 2x2 o 3x3 + 2 fuera que solo se mueven en esa dirección y tienen dos toques. (Cada 2' aprox. Cambiar)

POSIBILIDAD DE CAMBIAR EL TRABAJO POR TEST DE VELOCIDAD LINEAL
40m (20+20m)

Estiramientos y comentarios:

SESION LUNES 16 DE AGOSTO

9

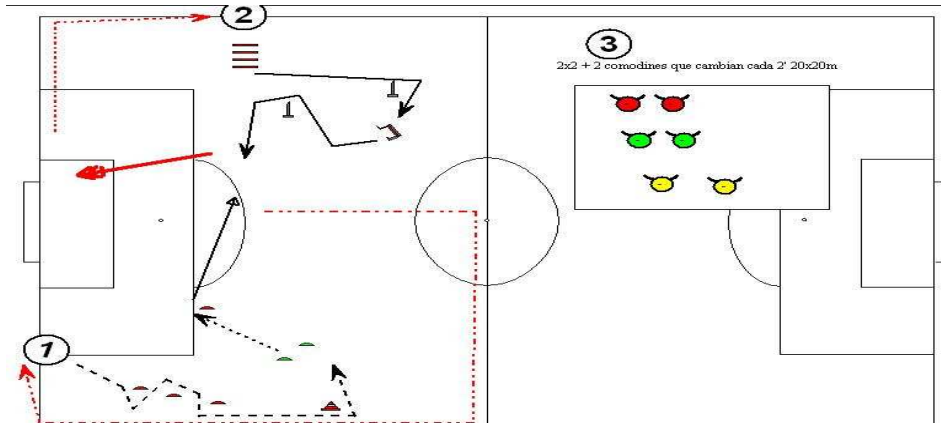
HORA: 20:30	MICROCICLO	4
	SESION	9º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica y F. Intermit.
	MATERIAL:	Chinos, conos. Picas, Petos y balones

- **Calentamiento:**

- o + Juego; Pillar con balón. (hechos ya los 3 grupos)

- **P. Principal:**

- o **Zona de Pot. Aeróbica:** Hacemos 3 grupos; 3 series de 8'. Pulsaciones 170 no menos.



- Zona de pot. Aeróbica dirigido; 1. Conduce entre chinos, voltea el cono y se hace autopase con mini portería de conos conduce y pasa al 2; 2 Skipping entre palos voltea cono, salta, voltea cono y recibe y tira.
- Zona de pot. Aeróbica posesión; 3 grupo; 2x2 + 2 comodines que cambian cada 2'

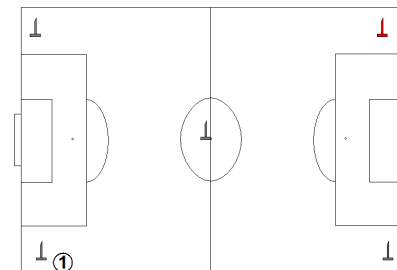
- o **Zona de Fuerza intermitente:** 20''/20'' 2 series de 2 repeticiones (1 repetición = 1 vuelta al circuito) Después de cada repetición 1 vuelta al trote a todo el campo. 8 Postas o 9 (dependiendo de los jugadores)

- 1. Abd. Rectos inferiores // Serie 2; Abd. Oblicuos
- 2. 1x1 posesión
- 3. Abd. Rectos superiores // Serie 2; Saques balón medicinal
- 4. Pases cortos a 1 toque.
- 5. Flexiones // Serie 2; Multisaltos con conos
- 6. Carrera al 80%
- 7. Que no caiga
- 8. Zancadas // Serie 2; Sentadillas
- 9. Que no caiga de cabeza

- o **Zona de Carrera Continua**

- Con los 3 grupos de antes bajo un circuito que corran series de 4' por grupo hasta un total de 12' por grupo.

Quando el grupo 1 llegue al rojo sale el grupo 2
Y así sucesivamente hasta el grupo 3. Series de 4'



Estiramientos y comentarios:

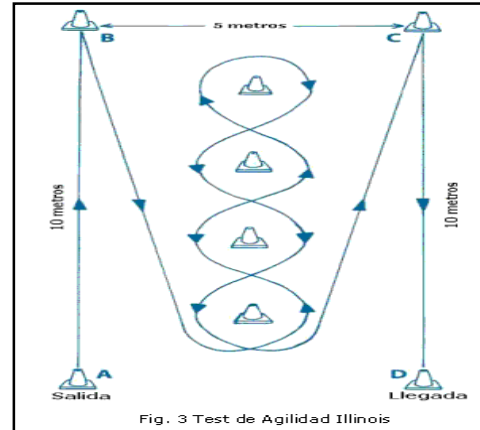
SESION MARTES 17 DE AGOSTO

10

HORA: 20:30	MICROCICLO	4
	SESION	10º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Test de Illinois
	MATERIAL:	Chinos, conos. Picas, Petos y balones

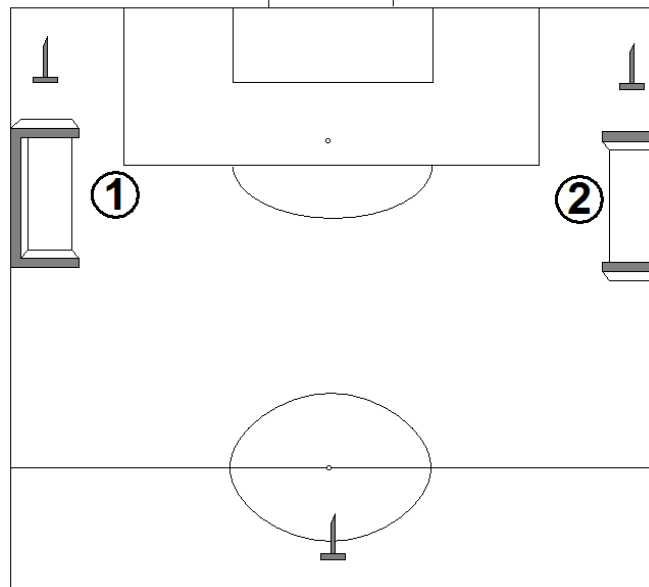
- **Calentamiento:**
 - o + Juego; Pillar con balón con más reglas.

- **P. Principal; (3 grupos)**
 - o **Test de Illinois de 5 en 5 jugadores**
 - o **Mientras el Resto;**
 - Rondo por parejas 2 toques
 - Posesión y control en zona = 1 gol



- o **Futbol 7**

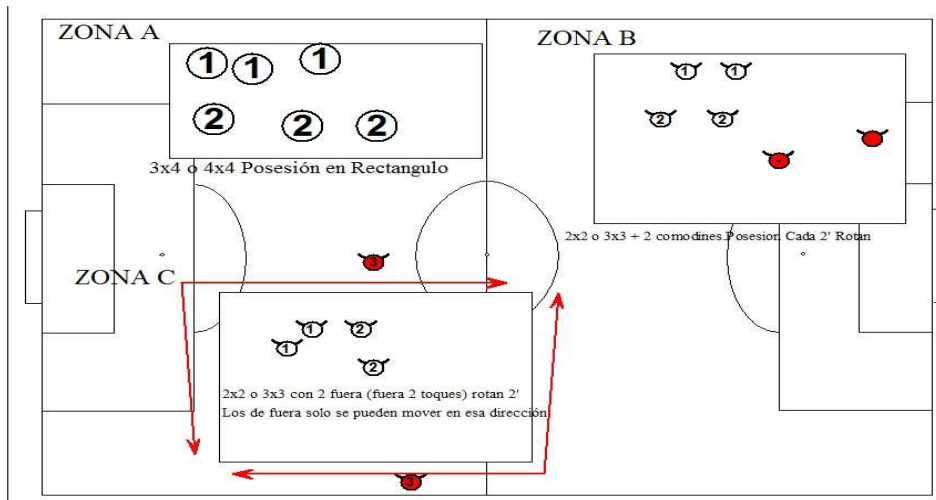
2 equipos juegan 25' cada 8' deberán de hacer 3 esfuerzos cada equipo de pica a pica; Ejemplo el 1 deberá de ir hasta la pica del 2 y hasta la pica del medio del campo y volver.



Estiramientos y comentarios:

HORA: 20:30	MICROCICLO	4
	SESION	11°
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica y F.Intermitente
	MATERIAL:	Chinos, conos, Picas, Petos y balones

- **Calentamiento:**
 - o 3' Trote suave
 - o Estiramientos estáticos
 - o Movilidad articular
- **P. Principal:**
 - o Hacemos 3 grupos; 3 series de 8' A-B-C. Pulsaciones no menos de 170. Tomarlas.

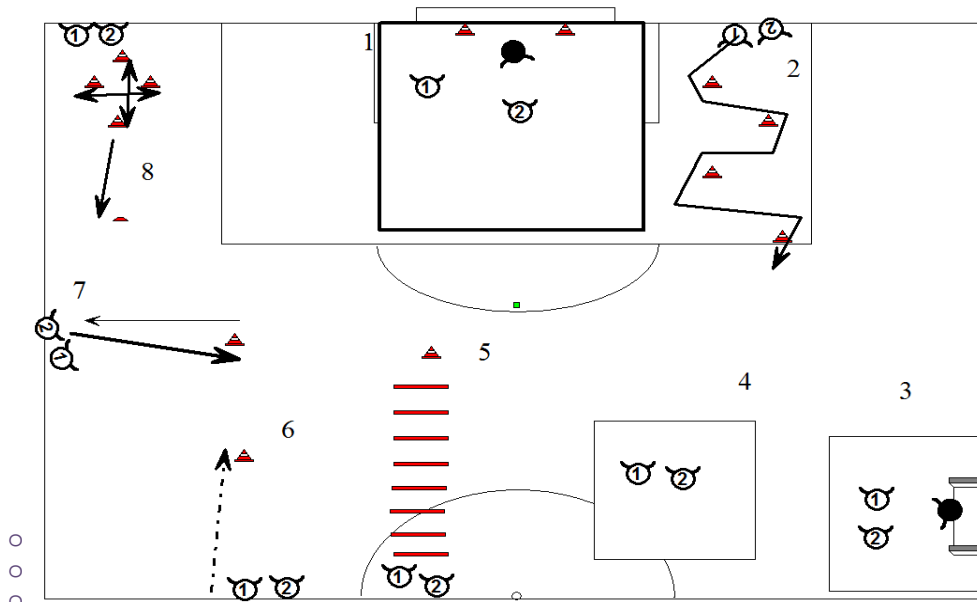


- ZONA A; 3x3 o 4x4 posesión en Rectángulo
 - ZONA B; 2x2 o 3x3 + 2 comodines Posesión (cada 2' aprox. Cambiar)
 - ZONA C; 2x2 o 3x3 + 2 fuera que solo se mueven en esa dirección y tienen dos toques. (Cada 2' aprox. Cambiar)
- o **Zona de Fuerza intermitente;** 20''/20'' 2 series de 2 repeticiones (1 repetición = 1 vuelta al circuito) Después de cada repetición 1 vuelta al trote a todo el campo. 8 Postas o 9 (dependiendo de los jugadores)
 - 1. Abd. Rectos inferiores // Serie 2; Abd. Oblicuos
 - 2. 1x1 posesión
 - 3. Abd. Rectos superiores // Serie 2; Saques balón medicinal
 - 4. Pases cortos a 1 toque.
 - 5. Flexiones // Serie 2; Multisaltos con conos
 - 6. Carrera al 80%
 - 7. Que no caiga
 - 8. Zancadas // Serie 2; Sentadillas
 - 9. Que no caiga de cabeza

Estiramientos y comentarios:

HORA: 20:30	MICROCICLO	4
	SESION	11º
	OBJETIVO PRINCIPAL:	Pot. Aeróbica y F.Compensatoria
	MATERIAL:	Chinos, conos. Picas, Petos y balones

- **Calentamiento:**
 - o 3' Trote suave
 - o Estiramientos estáticos
 - o Movilidad articular
- **P. Principal:**
 - o Por parejas cada pareja a una zona; ejercicios de 1' R=1' Se hacen 2 series y se recupera entre serie y serie 3-4'. Pulsaciones en torno a 170-180.



Explicación: 1)1x1/ 2) Sprint con cambios de dirección y vuelta a trote/ 3) Disputas ante balones aéreos/ 4) 1x1/ 5) Carrera con amplitud de zancada progresiva/ 6) Sprint en conducción + pase + vuelta a trote/ 7) Sprint y vuelta a trote/ 8) Saltos laterales-frontales + sprint y vuelta a trote.

- o **Zona de Fuerza compensatoria**
 - 3x30 rectos superiores
 - 3x 20 Rectos inferiores
 - 3x20 Oblicuos
 - Isquiotibiales 8 repeticiones
 - Tobillo y rodilla 2'
 - Lumbares 3x30
 - Isométricos rectos y oblicuos

Estiramientos y comentarios: