Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

1EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 1
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Ajueste

FECHA: 29/07/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 20

5

OBJETIVOS:
Mot. General
Cap. Aeróbica
Tec Pase
F.Compensatoria

Calentamiento

Cal Coord - Ritmo

DESARROLLO

Los jugadores se disponen en grupos de 4 y realiuzan diferentes ejercicios de coordinación en los diferentes támos de carrera: Skipping, talonar, giros, carrera laterañ, coord brazos – piernas ….

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15 min	1	25x25	Conos

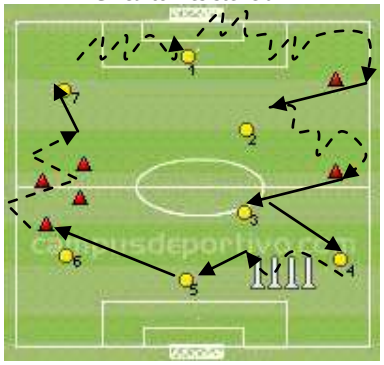
INCIDIR	EVITAR
Amplitud en los movimientos.	Amplitud en lugar de frecuencia

Objetivos

Puesta en acción
Motricidad General
Capacidad Aeróbica

Parte de acondicionamiento Físico

Circuito Resistencia 1



DESARROLLO

Los jugadores se disponen como indica el dibujo. Realizan conducciones y pases en los diferentes tramos del circuito.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10/4’	1	½ Campo	Conos Picas Balones

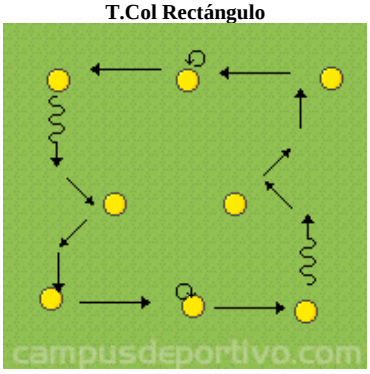
INCIDIR	EVITAR
No parar el Ritmo de carrera. Dar balón y seguir a trote	Andar de posta a posta Jugadores demasiado estáticos en las postas

Objetivos

Capacidad Aeróbica
Tec. Individual Pase

Parte de mejora Técnico/ Táctica

T.Col Rectángulo



DESARROLLO

- Sucesión de controles orientados, pases cortos, paredes con dos balónes (Nunca se paran los balones) y los jugadores rotando de posta a posta

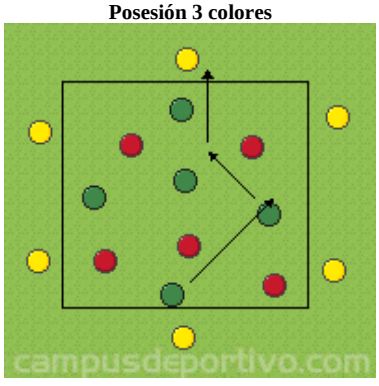
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	6 min	1	55x35	Balones Conos

INCIDIR	EVITAR
Urtilizar ambas piernas Realizar el ejercicio en ambas diercciones	Más de 2 toques por jugador Elevar el balón

Objetivos

T. Golpeo
Capacidad Aeróbica

Posesión 3 colores



DESARROLLO

Dividir la plantilla en tres equipos
2 equipos juegan dentro del campo y el otro equipo se sitúa como apoyo exterior
Los dos equipos interiores luchan por mantener la posesión del balón para lo que se pueden apoyar en los jugadores que se encuentran en el exterior
Cada 4 - 6 min cambiar el equipo exterior por uno de los interiores

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	6’	2	40x35	Balones Conos

INCIDIR	EVITAR
- Velocidad en la circulación - Desmarques y movilidad continua - Pensar antes de recibir el balón - Presión del equipo defensor	Pases por fuera del cuadro Elevar el balón continuamente Ocupar líneas de pase de jugadores exteriores Cambios de orientación de los jugadores exteriores

Objetivos

Aprender a Mantener
Arrebatar balón
AeM

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 2
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Ajueste

FECHA: 30/07/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 20

8

OBJETIVOS:
T. Individual
Fuerza: Adaptación Anatómica
AeM
Ritmo de juego

Calentamiento

Cal Con Balón 1

DESARROLLO

Dentro de un cuadrado de 35x20 cada jugador se dispone con balón y realiza las acciones dictadas por el entrenador: conducción, rodillas y seguir, talons, giros, rodeo, acciones técnicas, dominio, saltos…

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15	1	35x30	Balones

INCIDIR	EVITAR
- Velocidad de conducción - Correcta ejecución de las acciones técnicas	- Jugadores estáticos

Objetivos

Capacidad Aeróbica
T. Ind
Dominio y Manejo

Parte de acondicionamiento Físico

Circ Físico Técnico

1. Muelles con balón medicinal + Saltos Vallas bajas
2. Recorrer 10 mts empujándose de hombros
3. Acciones técnicas en zig-zag
4. Sentadillas por parejas con balón medicinal de 3 Kg + Saltos 4 vallas altas
5. Skipping doble apoyo y salida
6. Acciones técnicas de dominio manejo
7. Empujarse de cunclillas de las palmas ó + 4 saltos rodillas al pecho en el sitio
8. Correr hacia delante – atrás – lateral (10mts)
9. Pases con el interior del pie
10. En posición de fondos pierna adelante y pierna atrás+ Amplitud en aros

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	(25''+T/Vuelta)/4'	3	¼ Campo	Conos Balones Med Vallas

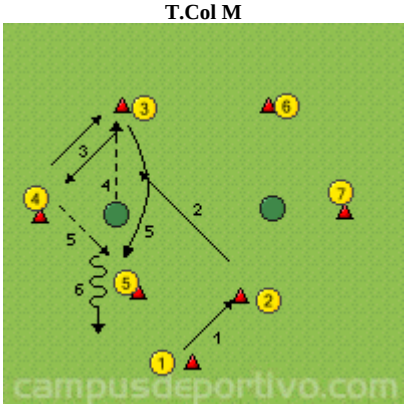
INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Fuerza: Adaptación anatómica
T. Individuañ
AeM

Parte de mejora Técnico/ Táctica

T.Col M



DESARROLLO

Los jugadores se distribuyen en posición de M
Se trabaja una concatenación de pases por ambos lados con dos balones a la vez
En cada uno de los lados se posiciona un defensor para realizar oposición real
El defensor puede intervenir en la jugada desde el momento en el que el 2º jugador haya controlado el balón
El objetivo es solucionar la situación de tal forma que habiendo participado todos los jugadores en la jugada se consiga llegar en conducción a la posición inicial

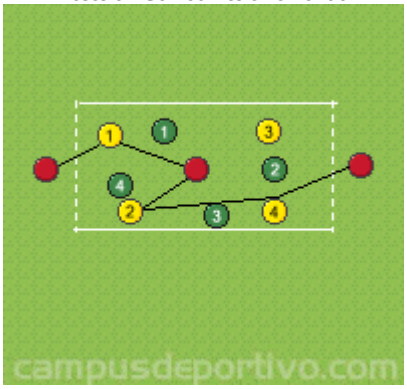
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	6 min	2	65x55 mts	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Buscar líneas de pase. Resolver a través de combinaciones rápidas. Apoyo por detrás	Aprovecharse de situaciones como el fuera de juego

Objetivos

Pared
2x1
T.Ind Pase

Posesión Comodines en el fondo



+ Fuerza Compensatoria : Circuito abdominales

DESARROLLO

Se trabaja una posesión 5-2 con el equipo en posesión ya situado
5 Toques gol, los de dentro cuentan cuantos goles les han metido
La posesión 5-2 es 2-2 dentro y 3C, 2 en los extremos y 1 por dentro

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
4	4 min	2	35 x 30	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
- Líneas de pase	- Poca movilidad

Objetivos

Aprender a Mantener
Arrebatar Balón
AeM

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 3
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Ajueste

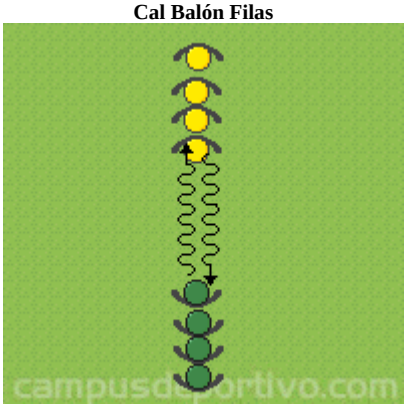
FECHA: 31/07/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 20

OBJETIVOS:
T.Ind Pase
Cap Aeróbica
Aprender a progresar

6

Calentamiento

Cal Balón Filas



DESARROLLO

- Los jugadores se disponen en dilas enfrentadas y realizan las siguientes acciones: Conducción y pase, rodillas y pase, talones y pase, giro y pase, rodeo y pase, acciones técnicas y pase, pase y regate…

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	12	1	10x10	Balones

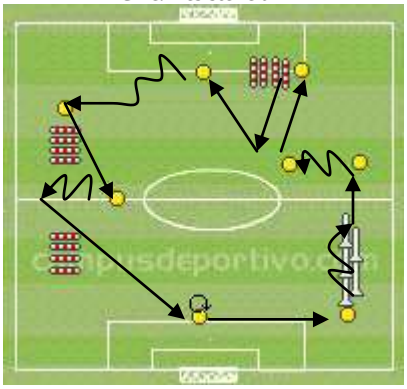
INCIDIR	EVITAR
- Correcta ejecución de lospases - Velocidad óptima en la conducción	- Largos tiempos de espera. - Pérdiudas de balón

Objetivos

- Puesta en acción
- T. Ind Pase

Parte de acondicionamiento Físico

Circ. Resistencia 2



DESARROLLO

Los jugadores se disponen como indica el dibujo. Realizan conducciones y pases en los diferentes tramos del circuito.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10'/4'	2	Campo	Picas Conos Vallas

INCIDIR	EVITAR
No parar el Ritmo de carrera. Dar balón y seguir a trote	Andar de posta a posta Jugadores demasiado estáticos en las postas

Objetivos

Capacidad Aeróbica
Tec. Individual Pase

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Línea Imaginaria

DESARROLLO

- Dos líneas de conos de unos 40 metros realizarán las veces de portería
Se divide a la plantilla en 2 equipos + 1 Comodín que irá con el equipo en posesión de balón
Para marcar gol se debe rebasar la línea imaginaria de conos recepcionando el balón tras está (poco espacio)
El gol logrado por el equipo será doble si antes de conseguirlo se logran 10 pases consecutivos.

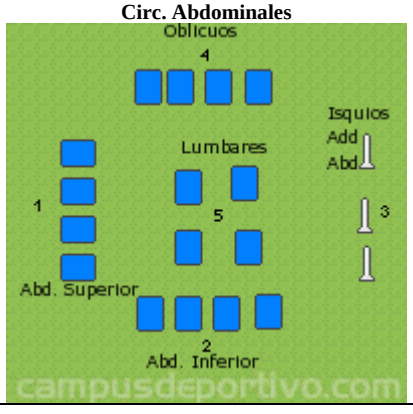
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10 min	2	65x55	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Equilibrio posicional Cambios de orientación continuos Búsqueda de amplitud y líneas de pase	Jugadores tras la línea esperando la recepción de balón

Objetivos

- Progresar
- Cambios de orientación

Circ. Abdominales



DESARROLLO

- Los Jugadores se disponen en grupos de 4 y realizan el circuito con loas siguientes postas: 1)Abd.Superior. 2) Abd. Inf. 3)Isquios – add –abd. 4) Oblicuos. 5)Lumbares. Se realizan 2x30 repeticione

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	3'	1		Esterillas Valla Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

- Fuerza Compensatoria

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 4
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga

FECHA: 02/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 19
7

OBJETIVOS:
Motr. General
Ferza Adapt. Anat
AeM – T. Ind Pase

Calentamiento

Cal Coord - Ritmo

DESARROLLO

Los jugadores se disponen en grupos de 4 y realiuzan diferentes ejercicios de coordinación en los diferentes támos de carrera: Skipping, talonar, giros, carrera lateraña, coord brazos – piernas ….

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15 min	1	25x25	Conos

INCIDIR	EVITAR
Amplitud en los movimientos.	Amplitud en lugar de frecuencia

Objetivos

Puesta en acción
Motricidad General
Capacidad Aeróbica

Parte de acondicionamiento Físico

Circuito Fuerza General 2
2x(25''+transferencia/Vuelta)/4'

1. Flexión piernas alternas alantre – lateral con BM en la mano + 4 saltos valla alta
2. Pasarse el balón medicinal por arriba y por abajo.
3. 4 Sentadillas agarrandose de las manos + 4 saltos rodillas al pecho
4. Sentados uno frente al otro lanzamiento de balón medicinal desde el pecho.
5. Rodear dos conos hacia delante y hacia detrás + frecuencia
6. Pasarse el balón medicinal con giro de cintura
7. Andar en cunclillas 10 mts con BM en las manos + saque de banda al inicio + 4 saltos rodillas al pec
8. BM entre las piernas Llevar rodillas flexionadas a ambos lados.

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	(25''+T/Vuelta'')/4'	3	¼ Campo	Conos Balones Med Vallas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Fuerza: Adaptación anatómica
T. Individuañ
AeM

Parte de mejora Técnico/ Táctica

T. Col Cambio de orientación

DESARROLLO

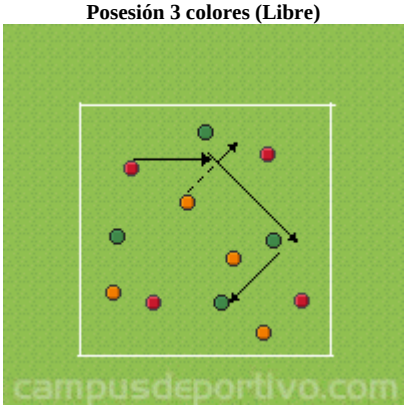
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	6 min	1	65x55 mts	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Buscar líneas de pase. Resolver a través de combinaciones rápidas. Apoyo por detrás	Aprovecharse de situaciones como el fuera de juego

Objetivos

Cambio de orientación
Ulación de balónCir

Posesión 3 colores (Libre)



DESARROLLO

Se divide al grupo en 3 equipos: verdes, blancos y naranjas
Dos equipos mantienen la posesión del balón y el otro intenta robar
Cuando el equipo defensor roba pasa a defender el equipo que ha perdido balón

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10 min	2	35x30	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Velocidad en la circulación del balón Desmarques y movilidad continua Presión del equipo defensor	Jugadores estáticos Poca presión del equipo defensor

Objetivos

- Mantener la posesión
- Visión Periférica

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 5
DURACIÓN: 2h

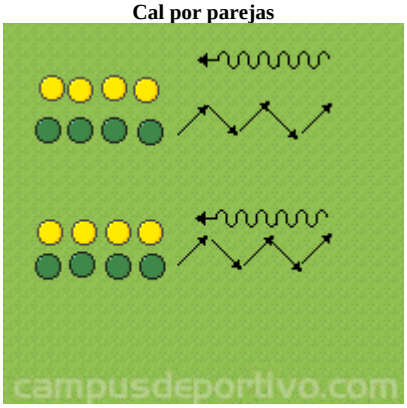
TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga

FECHA: 03/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 19
7

OBJETIVOS:
T. Ind Dominio – Manejo
Motricidad General
AeM – Velocidad en el juego

Calentamiento

Cal por parejas



DESARROLLO

Los jugadores se disponen por parejas de tal modo que conforman 2 filas. En el trayecto marcado por conos alternan pases y conducción con carreras de dif tipo:
- El balón en la mano me cruzo y se lo doy al compañero (2 veces) dejo el balón y 2 pases
- Carrera lateral pasandose el balán – Pases de rugby – Carrera lateral cruzando – rodillas paso rodillas paso – Talones paso talones paso – Pases con el pie hasta el final – cruzandose el que lleva el baléon se lo deja en línea de carrera con el exterior pase y diagonal –El que cruza por delante se la lleva pase y diagonal.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15	1	35x30	Balones

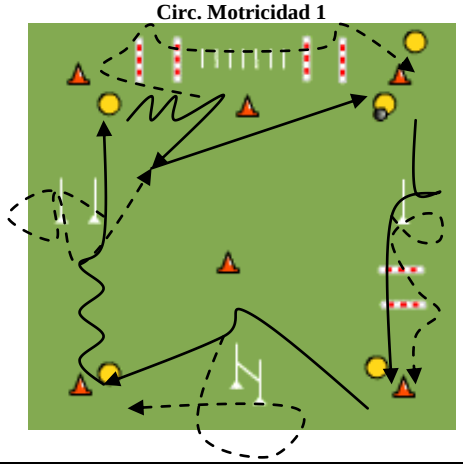
INCIDIR	EVITAR
- Velocidad de conducción - Correcta ejecución de las acciones técnicas	- Jugadores estáticos

Objetivos

Capacidad Aeróbica
T. Ind
Dominio y Manejo

Parte de acondicionamiento Físico

Circ. Motricidad 1



DESARROLLO

Circuito de Agilidad – Regáte variado.
Primero se realiza la acción técnica y luego la física
1- Conducción, regate, giro de valla y salto de valla con pies juntos
2- Conducción, pase y paso bajo valla.
3- Conducción, pase y slalom
4- Conducción, pase y salto lateral y skipping doble apoyo.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	6'	2	20 x 20 mts	Picas Vallas Conos

INCIDIR	EVITAR
Precisión de los pases Pases en ventaja y tocados Regate en velocidad. Correcta ejecución de las acciones de motricidad	-Precipitación en la acción

Objetivos

Motricidad Genera – T. Individual

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Partido 4 Porterías Pequeñas

DESARROLLO

El equipo en posesión del balón juega con la ayuda de un comodín.
Cada equipo defiende 2 porterías pequeñas

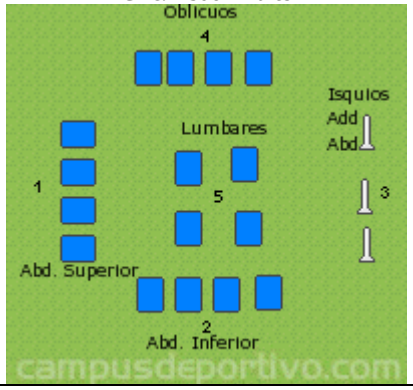
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	12'	3	½ Campo	Conos Petos Port. Pequeñas

INCIDIR	EVITAR
Tranquilidad con balón. Aprovechar la superioridad numérica Ayudas defensivas	Precipitación en el juego

Objetivos

- Cambios de orientación
- 2x1 y variantes

Circ. Abdominales



DESARROLLO

- Los Jugadores se disponen en grupos de 4 y realizan el circuito con loas siguientes postas: 1)Abd.Superior. 2) Abd. Inf. 3)Isquios – add –abd. 4) Oblicuos. 5)Lumbares. Se realizan 2x30 repeticione

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	3'	1		Esterillas Valla Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

- Fuerza Compensatoria

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 6
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga

FECHA: 04/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21
9

OBJETIVOS:
T. Ind
Cap.Aeróbica
Adapt anatomica

Calentamiento

Cal Con Balón 1

DESARROLLO

Dentro de un cuadrado de 35x20 cada jugador se dispone con balón y realiza las acciones dictadas por el entrenador: conducción, rodillas y seguir, talons, giros, rodeo, acciones técnicas, dominio, saltos…

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15	1	35x30	Balones

INCIDIR	EVITAR
- Velocidad de conducción - Correcta ejecución de las acciones técnicas	- Jugadores estáticos

Objetivos

Capacidad Aeróbica
T. Ind
Dominio y Manejo

Parte de acondicionamiento Físico

Circ Físico Técnico

Circ. Fisico – Técnico
2x(30''/30'')/4'

1. 1x1 posesión 10x10 mts
2. Estiramientos
3. Arrastres lateral
4. Acciones técnicas en zig-zag
5. Encaro con balón desbrdo giro del defensa con salida
6. Arrastres frontales 15 mts
7. Dominio por el aire
8. Arrastres de espaldas
9. Conducción en zig - zag

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	(30''/30'')/4'	3	¼ Campo	Conos Balones Med Vallas

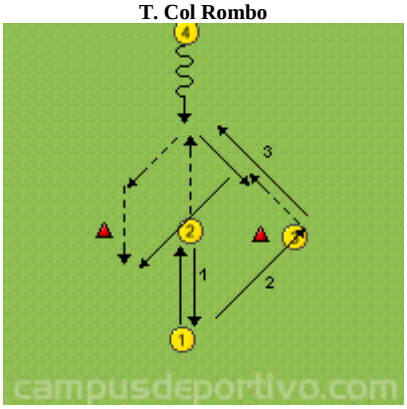
INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Fuerza: Adaptación anatómica
T. Individuañ
AeM

Parte de mejora Técnico/ Táctica

T. Col Rombo



DESARROLLO

Se divide la plantilla en 2 grupos para trabajar la misma colectiva por ambos lados.
Los jugadores se disponen según el gráfico y realizan las siguientes acciones:
1 pasa a 2 y le da un soporte
1 juega con 3
3 con 4
4 busca un 2-1 ó 1-1 a 2 que defiende
Las rotaciones se realizan siguiendo la numeración de los jugadores.

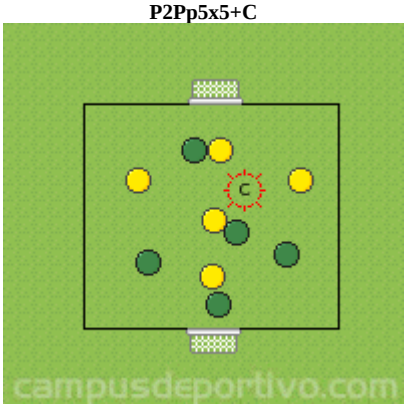
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	6 min	2	¼ Campo	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Toque de balón y circulación de este Controles orientados Decidir acción de 2-1 ó 1-1	Jugadores demasiado estáticos en los conos. Pases siempre al pie

Objetivos

2x1 y variantes

P2Pp5x5+C



DESARROLLO

En un campo de 30x15 se juega un 3x3.
El equipo en posesión del balón juega con la ayuda de un comodín.
Cada equipo defiende 2 porterías pequeñas

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	5 min	3	30x20 mts	Conos Petos Porterías Pequeñas

INCIDIR	EVITAR
Tranquilidad con balón. Aprovechar la superioridad numérica Ayudas defensivas	Precipitación en el juego

Objetivos

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 7
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga

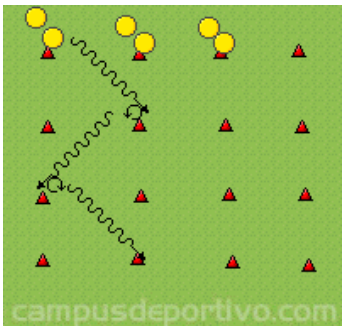
FECHA: 05/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

6

OBJETIVOS:
T. Ind Dominio Manejo
Golpeo Finalización
Mantener la posesión
Fuerza Compensaoria

Calentamiento

T. Ind Dominio – Regate



DESARROLLO

Se trabaja en las diagonales, al llegar al cono se realiza el gesto predeterminado, y se sale en diagonal hacia el otro cono,
Al llegar al final se espera a que acaben los de tu fila para iniciar en sentido contrario. Acciones: Tigera – Bicicleta – Llevo de interiores int-ext – Piso con planta y salgo con exterior – piso con planta paso por detrás del pie de apoyo – giro de interior – giro de exterior – Amago pase recorto y salgo con exterior del otro pie – amago pase piso con planta y salgo con exterior del otro piue.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	12'(2')	1	(4*5)X7	Conos balones

INCIDIR	EVITAR
Amplitud de gestos, Apoyos correctos, Según se mejora levantar cabeza, Muchos toques. Máxima velocidad de ejecución posible. La salida del gesto tiene que ser en diagonal.	Que los gestos no tengan el recorrido necesario por hacerlo a gran velocidad. No llegar al cono y realizar el gesto antes, el cono es el contrario. Salir del cono horizontal (no progreso), salir del cono vertical (roba contrario).

Objetivos
Dominio-Manejo de balón

Parte de acondicionamiento Físico

Din De Tiros Por trios

DESARROLLO

Se distribuye a la plantilla en equipos de 3 jugadores. Cada equipo con balón se encuenta combinando dentro de la zona delimitada.
El entrenador establece un orden para que cada vez que de la señal los equipos realicen alternativamente tiros a cada una de las porterías.
El entrenador marca unas normas bligatorias que se deben cumplir antes de realizar cada tiro: 2 pases rasos+ pase elevada….

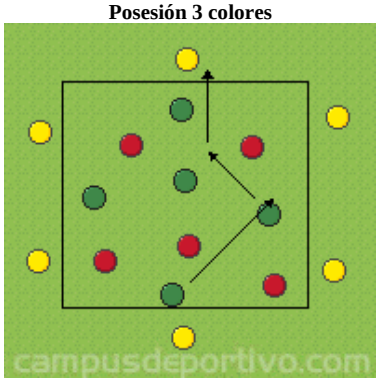
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10’	2	55x35	Conos Balones

INCIDIR	EVITAR
Cada vez únicamente tiran 2 equipos (uno hacia cada portería	Realizar tiro si no se ha completado toda la jugada salvando la oposición de los otros equipos

Objetivos
Finalización
Capacidad Aerobica

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Posesión 3 colores



DESARROLLO

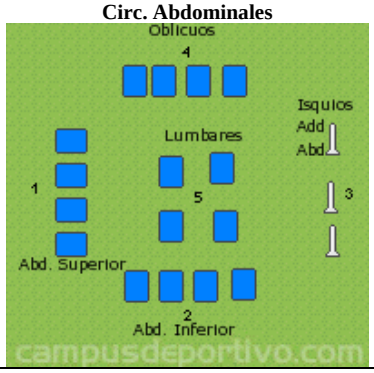
Dividir la plantilla en tres equipos
2 equipos juegan dentro del campo y el otro equipo se sitúa como apoyo exterior
Los dos equipos interiores luchan por mantener la posesión del balón para lo que se pueden apoyar en los jugadores que se encuentran en el exterior
Cada 4 - 6 min cambiar el equipo exterior por uno de los interiores

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	6’	2	40x35	Balones Conos

INCIDIR	EVITAR
- Velocidad en la circulación - Desmarques y movilidad continua - Pensar antes de recibir el balón - Presión del equipo defensor	Pases por fuera del cuadro Elevar el balón continuamente Ocupar líneas de pase de jugadores exteriores Cambios de orientación de los jugadores exteriores

Objetivos
Aprender a Mantener
Arrebatar balón
AeM

Circ. Abdominales



DESARROLLO

- Los Jugadores se disponen en grupos de 4 y realizan el circuito con loas siguientes postas: 1)Abd.Superior. 2) Abd. Inf. 3)Isquios – add –abd. 4) Oblicuos. 5)Lumbares. Se realizan 2x30 repeticione

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	3’	1		Esterillas Valla Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos
- Fuerza Compensatoria

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 8
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga

FECHA: 06/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21
7

OBJETIVOS:
Cap Aceleración (Prerrequisitos)
Motr. General
Llegadas
Partido

Calentamiento

Part mano meter cabeza – Partido por parejas

+ Juego de Coger

DESARROLLO

- 2 equipos se enfrentan en campo pequeño. Juegan con la mano y el poseedor de balón no puede moverse con él. El gol se tiene que meter con la cabeza en cualquiera de las porterías.
- Los jugadores se disponen por parejas y disputan un partido normal sin poder soltarse

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	5'/1	1	30x20	Conos Porterías Petos

INCIDIR	EVITAR
- Ejercicio de calentamiento, movilidad de todos los jugadores	- Jugadores estáticos

Objetivos

- Puesta en acción
- AeM

Parte de acondicionamiento Físico

Cap Aceleración

DESARROLLO

Se divide el equipo en dos grupos. Los jugadores realizan 3 repeticiones de cada una de las postas. 30'' de recuperación entre repetición y 3' entre serie.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	4x(3/45'')/ 3'	2	20 – 30 mts	Picas Vallas bajas Conos

INCIDIR	EVITAR
Velocidad Máxima	Descanso Incompleto

Objetivos

Cap Aceleración
Motricidad General

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Llegadas según sistema

DESARROLLO

Dependiendo el sistema empleado por cada equipo se situaran los jugadres en las respectivas posiciones. El objetivo será que los propios jugadores elaboren diferentes jugadas de ataque simulando acciones reales de juego.
El entrenador impondrá determinadas reglas: que todos los jugadores toquen el balón antes del remate. Que el balón pase por ambas bandas.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10	1	65x55	Balones

INCIDIR	EVITAR
Asemejar situación real de juego Movilidad total y acompañamiento de la jugada hasta el final	Acciones irreales o con poca probabilidad de ser efectivas Excesivo tiempo de posesión por jugador

Objetivos

Finalización
Circulación de balón

Partido ½ Campo

DESARROLLO

2 equipos de 10 jugadores disputan un partido en ½ campo

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	8'	3	½ Campo	Conos

INCIDIR	EVITAR
Juego por fuera Apoyos constantes	Jugadores estáticos

Objetivos

Amplitud – Profundidad – Juego interior
Ritmo en la circulación
Vasculación defensiva

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 9
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Impacto

FECHA: 09/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21
7

OBJETIVOS:
Fuerza Resistencia
Juego Largo
Cambios de orientación

Calentamiento

Calentamiento fuerza

Cal Estático: Miembro superior, cintura, Estiramientos, Mov articular, Miembro inferior (Rodillas, talones, inte, exte), Fuerza Miembro inferior (Sentadillas, cambio de piernas por dentro-fuera, Muelles), Saltos (Cruces, muelles..), Estirar

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
	10	1		

INCIDIR	EVITAR

Objetivos
Acondicionamiento

Parte de acondicionamiento Físico

Circ. Gimnasio Fuerza Resistencia 40 – 50%

1. Cuadriceps Sentadilla (barra 20 Kg – 8 rep)
2. Isquiotibiales (Cinta 12 rep)
3. Deltoide (pressa Deltoidi 20 Kg – 12 Rep)
4. Abdominales (30 rep – Isométrico)
5. Cuadriceps (Leg extensión 15 Kg – 12 rep)
6. Gemelo (Barra 20 Kg – 8 rep)
7. Bíceps (Barra 20 Kg – 12 rep)
8. Lumbares (15 rep)
9. Cuadriceps (Cinta – 12 rep)
10. Triceps (Pull Over mancuerna 12 rep)
11. Abd-Add (Multy Hip Maq 20 Kg – 12 rep)
12. Pectoral (Press Banca Barra 20 Kg – 12 rep)
13. Psoas (Disco 10 Kg 8 rep)
14. Dorsal (Lat Machine 20 Kg – 12 rep)

DESARROLLO

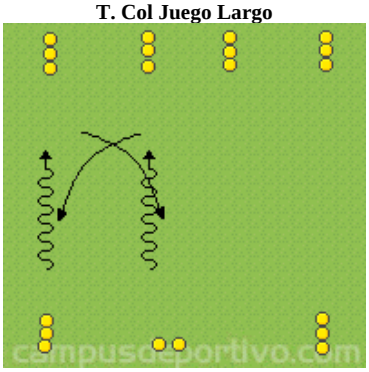
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2 vueltas	40’	2		Maquinas Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Parte de mejora Técnico/ Táctica

T. Col Juego Largo



DESARROLLO

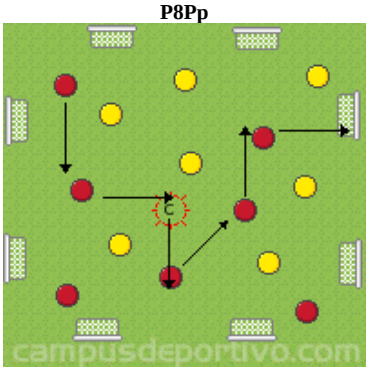
Los jugadores se dividen en 2 grupos y cada grupo y se posiciona en un cuarto de campo
En uno de los lados se realizan pases largos elevados en diagonal,controles,conducciones y pases rasos y cortos en perpendicular
En el otro lado del campo se realizan pases perpendiculares largos y elevados,controles y pases cortos rasos y elevados

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	6’	1	65x55	Conos Balones

INCIDIR	EVITAR
Controles elevados Golpeos con el balón en movimiento Utilización de ambas piernas	Excesivo tiempo entre control y golpeo Pases excesivamente elevados y sin fuerza

Objetivos
Mejora del pase largo

P8Pp



DESARROLLO

Se divide a la plantilla en 2 equipos
El equipo en posesión del balón juega con la ayuda de un comodín.
El equipo en posesión de balón, tras 8 toques puede meter gol en cualquiera de las porterías

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10 min	3	50x45	Conos Petos Porterías pequeñas

INCIDIR	EVITAR
Amplitud – juego interior – profundidad El que defiende se cierra	Mover por mover el balón

Objetivos
Finalizar
Bascular
Mantener la posesión

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 10
DURACIÓN: 2h

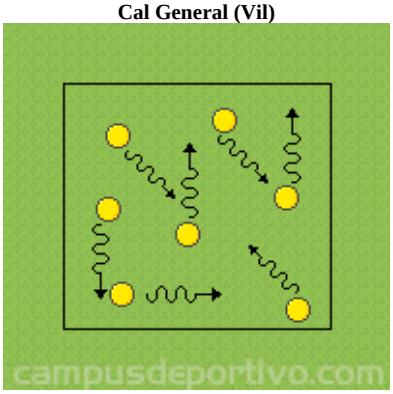
TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Impacto

FECHA: 10/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Pot Aerobica
AeM: Finalización
Posesión – Fuerza Compensatoria

Calentamiento

Cal General (Vil)



DESARROLLO

Los jugadores trotan en un espacio reducido en todas direcciones. A la señal realizan el ejercicio elegido por el entrenador: Rodillas, talones, giros, saltos…..
Finalizamos con progresiones en el área

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	10’	1	20x20	Conos

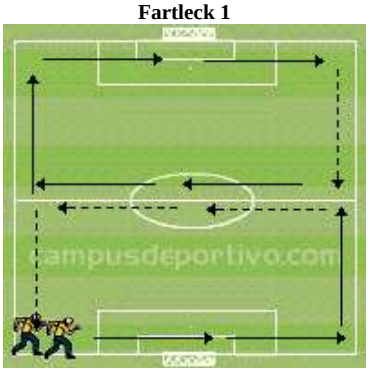
INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Puesta en acción

Parte de acondicionamiento Físico

Fartleck 1



DESARROLLO

Los jugadores se disponen en grupos y realizan carrera de diferente intensidad en forma de 8. 2 tramos a baja intensidad 1 tramo a intensidad

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	12’	2	Campo	

INCIDIR	EVITAR
Cambios de ritmo mantenidos	Gente descolgada

Objetivos

Potencia Aeróbica

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Din De Tiros Por trios

DESARROLLO

Se distribuye a la plantilla en equipos de 3 jugadores. Cada equipo con balón se encuenta combinando dentro de la zona delimitada.
El entrenador establece un orden para que cada vez que de la señal los equipos realicen alternativamente tiros a cada una de las porterías.
El entrenador marca unas normas bligatorias que se deben cumplir antes de realizar cada tiro: 2 pases rasos+ pase elevada….

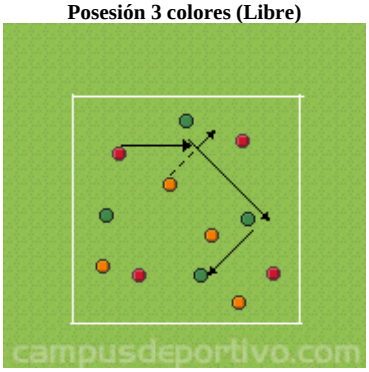
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10’	2	55x35	Conos Balones

INCIDIR	EVITAR
Cada vez únicamente tiran 2 equipos (uno hacia cada portería	Realizar tiro si no se ha completado toda la jugada salvando la oposición de los otros equipos

Objetivos

Finalización
Capacidad Aerobica

Posesión 3 colores (Libre)



DESARROLLO

Se divide al grupo en 3 equipos: verdes, blancos y naranjas
Dos equipos mantienen la posesión del balón y el otro intenta robar
Cuando el equipo defensor roba pasa a defender el equipo que ha perdido balón

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10 min	2	35x30	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Velocidad en la circulación del balón Desmarques y movilidad continua Presión del equipo defensor	Jugadores estáticos Poca presión del equipo defensor

Objetivos

- Mantener la posesión
- Visión Periférica

+ Circ Abdominales

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 11
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Impacto

FECHA: 11/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Fuerza De construcción
T. Ind
Def en inferioridad

Calentamiento

Calentamiento fuerza

Cal Estático: Miembro superior, cintura, Estiramientos, Mov articular, Miembro inferior (Rodillas, talones, inte, exte), Fuerza Miembro inferior (Sentadillas, cambio de piernas por dentro-fuera, Muelles), Saltos (Cruces, muelles..), Estirar

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
	10	1		

INCIDIR	EVITAR

Objetivos
Acondicionamiento

Parte de acondicionamiento Físico

Escalón de esfuerzos

1. Carrera Continua + Gestos
2. Fortalecimiento parejas MI: 2x (Arrastres rodilla arriba – Arrastres laterales – Hacia detrás con frenado – Llevar a caballo – Empujes laterales) en 20 mts
3. Multisaltos (Combinación de 2 elementos): 3x (8 sentadillas concéntrico + 6 vallas – 8 gemelos concéntrico + 6 vallas – 2x4 psoas Goma + 10 aros en amplitud)
4. Fortalecimiento Miembro Superior: Abdominal superior – Rotación de tronco sentado – Oblicuos – Abdominal superior piernas elevadas – Lumbares – Abdominal inferior – Oblicuos - Lumbares

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
4	6’	3		Vallas Esterillas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos
Fuerza Resistencia
AeM

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Defensa en inferioridad

DESARROLLO

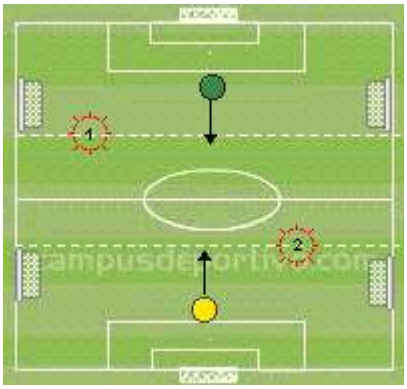
4 porterías pequeñas a 10 mts del área
Atacan 4 jugadores y defienden 3 más portero
Los atacantes deben pasar el balón a través de alguna de las porterías pequeñas para poder atacar a la grande después de una circulación de 2 vueltas.
Los defensores tratan de evitar que hagan gol primero en las porterías pequeñas y luego en las grandes.
la defensa será zonal obligando a los defensores a bascular rápidamente hacia el balón
Para iniciar el ataque se debe realizar una circulación completa del balón

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	8 min	1	65x55 mts	Conos Petos Picas

INCIDIR	EVITAR
Circular rápidos el balón Cambiar de posiciones tanto en defensa como en ataque	Retener demasiado el balón

Objetivos
Def en inferioridad
Ataque en superioridad
Circular balón posicionados

P2Pg4Pp



DESARROLLO

Se divide a la plantilla en 2 equipos
Cada equipo defiende una portería grande con portero y dos porterías pequeñas laterales
En el campo se marcan 2 líneas horizontales una de ellas será (1)línea de off side para rojos a la vez que línea de repliegue para azul
La línea (2) será al contrario
El objetivo que se persigue con dichas líneas es trabajar el equilibrio entre líneas tanto en ataque como en defensa
El objetivo de las porterías pequeñas es la obligación de realizar una rápida basculación defensiva.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10 min	2	65x55	Conos Petos Picas

INCIDIR	EVITAR
Rápida Basculación defensiva para defender porterías laterales. Puntuar doble en portería grande	Robo de balón por delante de la línea de repliegue. Línea defensiva excesivamente atrasada

Objetivos
Repliegue
Bascular

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 12
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Impacto

FECHA: 29/07/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Cap Aceleración (Prerrequisitos)
Motr. General
Llegadas

Calentamiento

Part mano meter cabeza – Partido por parejas

+ Juego de Coger

DESARROLLO

- 2 equipos se enfrentan en campo pequeño. Juegan con la mano y el poseedor de balón no puede moverse con él. El gol se tiene que meter con la cabeza en cualquiera de las porterías.
- Los jugadores se disponen por parejas y disputan un partido normal sin poder soltarse

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	5'/1	1	30x20	Conos Porterías Petos

INCIDIR	EVITAR
- Ejercicio de calentamiento, movilidad de todos los jugadores	- Jugadores estáticos

Objetivos

- Puesta en acción
- AeM

Parte de acondicionamiento Físico

Cap Aceleración

DESARROLLO

Se divide el equipo en dos grupos. Los jugadores realizan 3 repeticiones de cada una de las postas. 30'' de recuperación entre repetición y 3' entre serie.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	2x(4/45'')/ 3'	2	20 – 30 mts	Picas Vallas bajas Conos

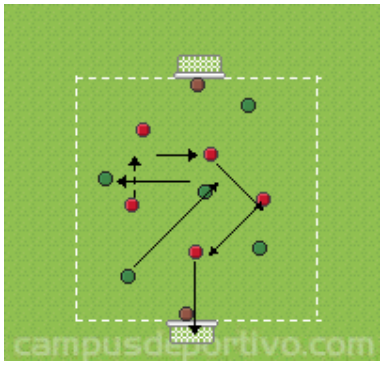
INCIDIR	EVITAR
Velocidad Máxima	Descanso Incompleto

Objetivos

Cap Aceleración
Motricidad General

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Posesión Porteros – Gol



DESARROLLO

Se divide a la plantilla en 2 equipos
Uno de los equipos trata de mantener la posesión del balón pudiendo apoyarse en ambos porteros (también juegan con el pie)
Cuando el equipo que se encuentra defendiendo recupera la posesión intentará hacer gol en cualquiera de las dos porterías
A mitad de tiempo se intercambian las funciones
Ganará el equipo que más goles consiga

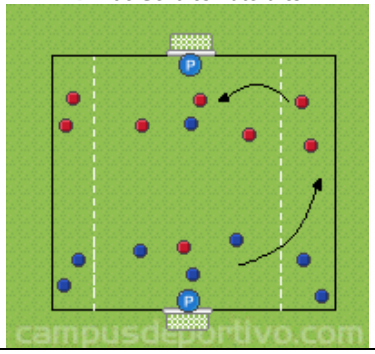
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	6 min	3	55x35	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Buscar la máxima amplitud del equipo que mantiene posesión Rápida transición ataque defensa	Apelotamiento en zona pequeña de campo Jugadores muy próximos a la posición de los porteros

Objetivos

Mantener la posesión
Finalizar

Din de Centros Laterales



DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
4	5'/2'	1	65x55	Conos Balones

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 13
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga 2

FECHA: 16/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Recuperación
Motricidad General

Calentamiento

Cal Recuperación

DESARROLLO

Los jugadores trotan alrededor del campo, en cada esquina de este realizan ejercicios de movilidad articular y estiramientos.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15’	1	Campo	Sin Material

INCIDIR	EVITAR
Amplitud articular Ritmo de carrera	Jugadores descolgados por ritmo lento

Objetivos

Recuperación
Flñexibilidad

Parte de acondicionamiento Físico

Suplentes

P2Pp

Xabier Etxarte
Beñat
Jon Cariacedo
Anaitz

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
4	4'	3	20 x 20	Conos

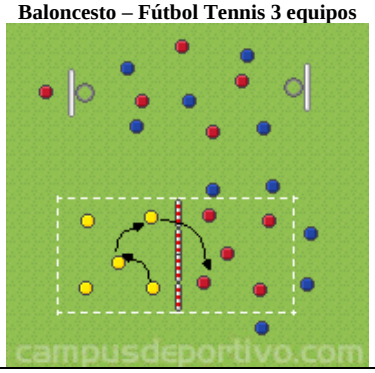
INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Motricidad Genera – T. Individual

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Baloncesto – Fútbol Tennis 3 equipos



DESARROLLO

De cara a la recupereación se realizan 2 actividades: 1) Partdido de baloncesto sin botar el balón 2) Fútbol tennis 3 equipos

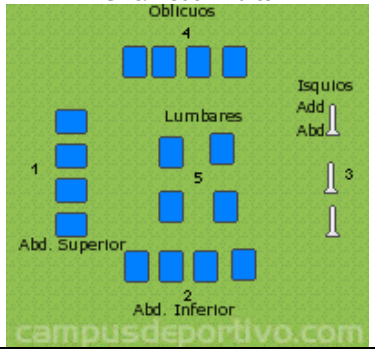
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2 1	8’ 15’	1	20x20	Canastas Vallas Conos

INCIDIR	EVITAR
Máxima participación de todos los jugadores	

Objetivos

Recuperación

Circ. Abdominales



DESARROLLO

- Los Jugadores se disponen en grupos de 4 y realizan el circuito con loas siguientes postas: 1)Abd.Superior. 2) Abd. Inf. 3)Isquios – add –abd. 4) Oblicuos. 5)Lumbares. Se realizan 2x30 repeticione

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	3’	1		Esterillas Valla Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

- Fuerza Compensatoria

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 14
DURACIÓN: 2h

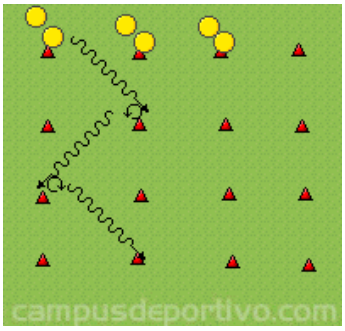
TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga 2

FECHA: 17/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Fuerza Tren Inferior – Fuerza Compensatoria
Cap Aceleración
Posesión

Calentamiento

T. Ind Dominio – Regate



DESARROLLO

Se trabaja en las diagonales, al llegar al cono se realiza el gesto predeterminado, y se sale en diagonal hacia el otro cono,
Al llegar al final se espera a que acaben los de tu fila para iniciar en sentido contrario. Acciones: Tigera – Bicicleta – Llevo de interiores int-ext – Piso con planta y salgo con exterior – piso con planta paso por detrás del pie de apoyo – giro de interior – giro de exerior – Amago pase recorto y salgo con exterior del otro pie – amago pase piso con planta y salgo con exterior del otro piue.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	12'(2')	1	(4*5)X7	Conos balones

INCIDIR	EVITAR
Amplitud de gestos, Apoyos correctos, Según se mejora levantar cabeza, Muchos toques. Máxima velocidad de ejecución posible. La salida del gesto tiene que ser en diagonal.	Que los gestos no tengan el recorrido necesario por hacerlo a gran velocidad. No llegar al cono y realizar el gesto antes, el cono es el contrario. Salir del cono horizontal (no progreso), salir del cono vertical (roba contrario).

Objetivos
Dominio-Manejo de balón

Parte de acondicionamiento Físico

Arrastres + Velocidad

DESARROLLO

Los jugadores se disponen por parejas y realizan arrastres (frontal, lateral, de espaldas, carga de hombros, carga de pecho, burrucuchus…) en los primeros 5 mts y salidas de velocidad en los 10 mts siguientes.

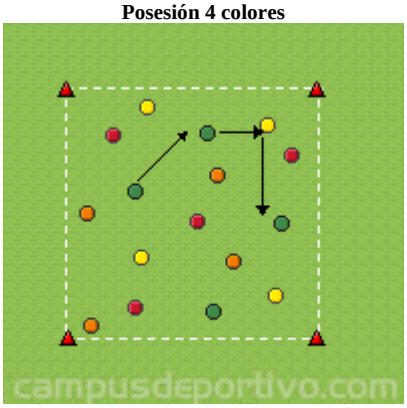
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
12	6''/30''	3	15 mts	Conos

INCIDIR	EVITAR
Correcta ejecución de los arrastres Velocidad Máxima	No aplicar fuerza en los arrastres

Objetivos
Fuerza tren inferior
Cap Aceleración

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Posesión 4 colores



DESARROLLO

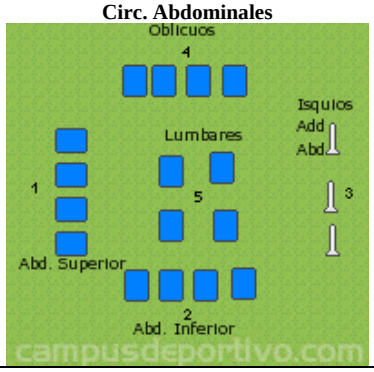
Se divide a la plantilla en 4 equipos (blanco, rojo, azul y verde)
Los equipos se agrupan dos a dos; blanco y rojo contra azul y verde
Se trata de mantener la posesión frente a los dos equipos adversarios pero con la dificultad de que sólo se puede pasar el balón a los compañeros de tu equipo que tiene color de peto diferente al tuyo
Ejemplo; un rojo no puede pasar a otro rojo, sino que tiene que pasar el balón a un blanco.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10 min	2	55x35	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Visión periférica incluso antes de recibir el balón	Espacios muy reducidos

Objetivos
Mantener
Visión periférica

Circ. Abdominales



DESARROLLO

- Los Jugadores se disponen en grupos de 4 y realizan el circuito con loas siguientes postas: 1)Abd.Superior. 2) Abd. Inf. 3)Isquios – add –abd. 4) Oblicuos. 5)Lumbares. Se realizan 2x30 repeticione

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	3'	1		Esterillas Valla Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos
- Fuerza Compensatoria

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 15
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Carga 2

FECHA: 29/07/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Fuerza Resistencia + Progresiones
Juegos Cortos
Finalización

Calentamiento

Calentamiento fuerza

Cal Estático: Miembro superior, cintura, Estiramientos, Mov articular, Miembro inferior (Rodillas, talones, inte, exte), Fuerza Miembro inferior (Sentadillas, cambio de piernas por dentro-fuera, Muelles), Saltos (Cruces, muelles..), Estirar

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
	10	1		

INCIDIR	EVITAR

Objetivos
Acondicionamiento

Parte de acondicionamiento Físico

Circ. Gimnasio Fuerza Resistencia 40 – 50%

15. Cuadriceps Sentadilla (barra 20 Kg – 8 rep)
16. Isquiotibiales (Cinta 12 rep)
17. Deltoide (pressa Deltoidi 20 Kg – 12 Rep)
18. Abdominales (30 rep – Isométrico)
19. Cuadriceps (Leg extensión 15 Kg – 12 rep)
20. Gemelo (Barra 20 Kg – 8 rep)
21. Bíceps (Barra 20 Kg – 12 rep)
22. Lumbares (15 rep)
23. Cuadriceps (Cinta – 12 rep)
24. Triceps (Pull Over mancuerna 12 rep)
25. Abd-Add (Multy Hip Maq 20 Kg – 12 rep)
26. Pectoral (Press Banca Barra 20 Kg – 12 rep)
27. Psoas (Disco 10 Kg 8 rep)
28. Dorsal (Lat Machine 20 Kg – 12 rep)

DESARROLLO

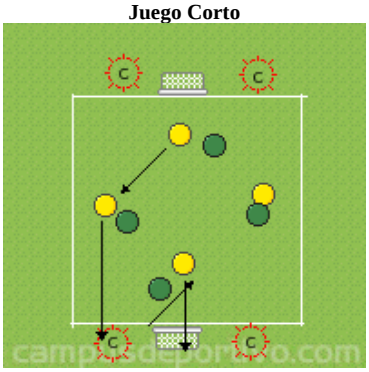
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2 vueltas	40’	2		Maquinas Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Juego Corto



DESARROLLO

Dividir a la plantilla en equipos de 4 jugadores
Se juega 4 contra 4 Con 4 comodines por detrás de las líneas de fondo
Los objetivos fundamentales son las combinaciones cortas y las finalizaciones rápidas
Se obliga a marcar hombre a hombre para favorecer desmarques, regátes...
Gana el equipo que consigue más goles tras los 5 minutos
1min 30 sg de recuperación

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
4	5 min	3	35x30	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Finalizaciones rápidas Marcaje al hombre Amplitud y profundidad	Jugadores estáticos en zonas interiores. Jugadores tapando líneas de pase de los comodines

Objetivos
Defensa al hombre
Finalización

Fartleck 2

DESARROLLO

Tiempo: 15’
2 x (50 m / 50 m + 100 m / 100 m + 150 m / 150 m + 200 m / 200 m)/5’
Grupos de 3 jugadores cada 10”. La segunda serie al revés, de 200 m a 50 m.
Misma distancia al 110% de VAmax que trote de recuperación

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1(Solo Subir)	6’	3		

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 16
DURACIÓN: 2h

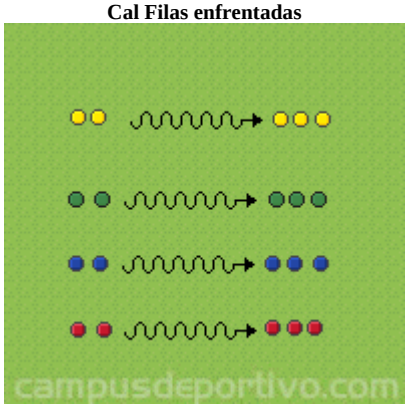
TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Ajueste

FECHA: 19/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Cap Aceleración
Finalización
Juego Por fuera

Calentamiento

Cal Filas enfrentadas



+ Juego Coger

DESARROLLO

Los jugadores se disponen en grupos de 5 en filas enfrentadas. Cada grupo trabaja con un balón: conducción y pase, rodillas y pase, talones y pase, giro y pase, pase y carrara lateral, pasa y carrera lateral cruzando…..

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15	1	20x20	Balones

INCIDIR	EVITAR
- Velocidad de conducción - Correcta ejecución de las acciones técnicas	- Jugadores estáticos

Objetivos

Capacidad Aeróbica
T. Ind
Dominio y Manejo

Parte de acondicionamiento Físico

Cap Aceleración (Arrancada)

DESARROLLO

1) Pierna agarrada por delante y salida. 2) Pierna agarrada atrás y salida. 3) De espaldas me dejo caer y salida. 4) Salida sentado en bamco salto-salto y salida 5) Salida con salto atrás 6) Salida tras salto externo en step

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
6	6x(2/30’’)/ 2’	2	15 mts	Banco Vallas

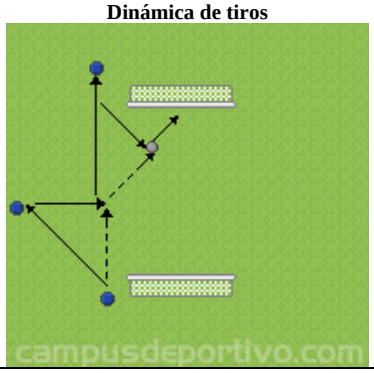
INCIDIR	EVITAR
Velocidad máxima de ejecución	

Objetivos

Cap aceleración

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Dinámica de tiros



DESARROLLO

Los jugadores enlazan una serie de tiros en 2 porterías enfrentadas

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	7	1		Conos Balones

INCIDIR	EVITAR
Continuidad en las acciones Buscar los 3 palos	

Objetivos

T. Ind Golpeo finalización

Partido con objetivo

+ Estrategia

DESARROLLO

2 equipos de 10 jugadores disputan un partido en ½ campo

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	8’	2	½ Campo	Conos

INCIDIR	EVITAR
Juego por fuera Apoyos constantes	Jugadores estáticos

Objetivos

Amplitud – Profundidad – Juego interior
Ritmo en la circulación
Vasculación defensiva

Temporada 2004 - 2005

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 17
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Rec

FECHA: 24/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Recuperación

Calentamiento

Cal Recuperación

DESARROLLO

Los jugadores trotan alrededor del campo, en cada esquina de este realizan ejercicios de movilidad articular y estiramientos.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
1	15’	1	Campo	Sin Material

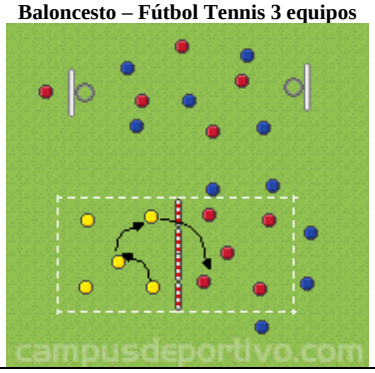
INCIDIR	EVITAR
Amplitud articular Ritmo de carrera	Jugadores descolgados por ritmo lento

Objetivos

Recuperación
Flñexibilidad

Parte de acondicionamiento Físico

Baloncesto – Fútbol Tennis 3 equipos



DESARROLLO

De cara a la recupereación se realizan 2 actividades: 1) Partdido de baloncesto sin botar el balón 2) Fútbol tennis 3 equipos

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2 1	8’ 15’	1	20x20	Canastas Vallas Conos

INCIDIR	EVITAR
Máxima participación de todos los jugadores	

Objetivos

Recuperación

Parte de mejora Técnico/ Táctica

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

DESARROLLO

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 18
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Básico
MICRICICLO: Rec

FECHA: 27/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Fuerza + Cap Acel
Vis Periférica
Fortalecimiento

Calentamiento

Part mano meter cabeza – Partido por parejas

+ Juego de Coger

DESARROLLO

- 2 equipos se enfrentan en campo pequeño. Juegan con la mano y el poseedor de balón no puede moverse con él. El gol se tiene que meter con la cabeza en cualquiera de las porterías.
- Los jugadores se disponen por parejas y disputan un partido normal sin poder soltarse

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
3	5'/1	1	30x20	Conos Porterías Petos

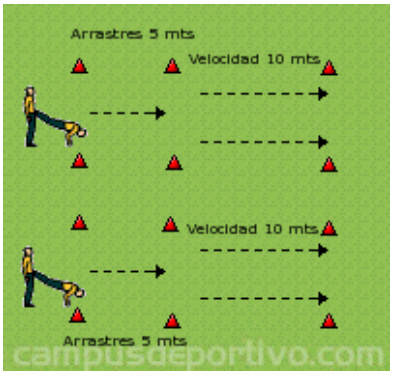
INCIDIR	EVITAR
- Ejercicio de calentamiento, movilidad de todos los jugadores	- Jugadores estáticos

Objetivos

- Puesta en acción
- AeM

Parte de acondicionamiento Físico

Arrastres + Velocidad



DESARROLLO

Los jugadores se disponen por parejas y realizan arrastres (frontal, lateral, de espaldas, carga de hombros, carga de pecho, burrucuchus…) en los primeros 5 mts y salidas de velocidad en los 10 mts siguientes.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
12	6''/30''	3	15 mts	Conos

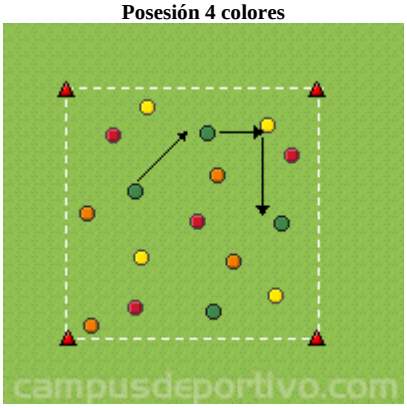
INCIDIR	EVITAR
Correcta ejecución de los arrastres Velocidad Máxima	No aplicar fuerza en los arrastres

Objetivos

Fuerza tren inferior
Cap Aceleración

Parte de mejora Técnico/ Táctica

Posesión 4 colores



DESARROLLO

Se divide a la plantilla en 4 equipos (blanco, rojo, azul y verde)
Los equipos se agrupan dos a dos; blanco y rojo contra azul y verde
Se trata de mantener la posesión frente a los dos equipos adversarios pero con la dificultad de que sólo se puede pasar el balón a los compañeros de tu equipo que tiene color de peto diferente al tuyo
Ejemplo; un rojo no puede pasar a otro rojo, sino que tiene que pasar el balón a un blanco.

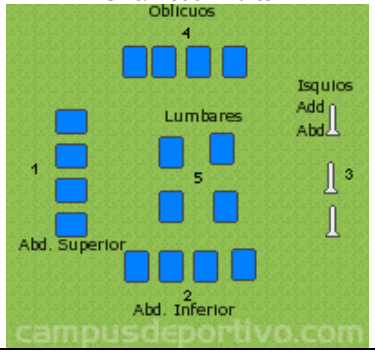
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	10 min	2	55x35	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Visión periférica incluso antes de recibir el balón	Espacios muy reducidos

Objetivos

Mantener
Visión periférica

Circ. Abdominales



DESARROLLO

- Los Jugadores se disponen en grupos de 4 y realizan el circuito con loas siguientes postas: 1)Abd.Superior. 2) Abd. Inf. 3)Isquios – add –abd. 4) Oblicuos. 5)Lumbares. Se realizan 2x30 repeticione

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	3'	1		Esterillas Valla Gomas

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

- Fuerza Compensatoria

Athletic Club

EQUIPO: J.D.H
SESIÓN: 19
DURACIÓN: 2h

TEMPORADA: 04/05
MACROCICLO: 1
MESOCICLO: Intenso
MICRICICLO: Ajuste

FECHA: 30/08/04
HORA: 10:30
Nº JUJADORES: 21

OBJETIVOS:
Test Fuerza Máxima
Def en inferioridad
Circulación - Amplitud

Calentamiento

Test Fuerza Máxima

Test Fuerza Máxima

1. Pressa Deltoide
2. Leg Extensión
3. Leg Curliung
4. Bíceps
5. Bíceps Femoral
6. Jalon Polea
7. Sentadillas
8. Press de Banca

DESARROLLO

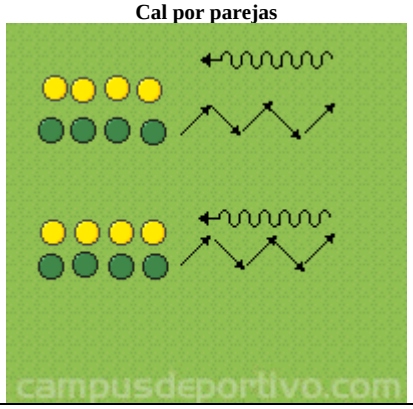
REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL

INCIDIR	EVITAR

Objetivos

Parte de acondicionamiento Físico

Cal por parejas



DESARROLLO

Los jugadores se disponen por parejas y realizan arrastres (frontal, lateral, de espaldas, carga de hombros, carga de pecho, burrucuchus…) en los primeros 5 mts y salidas de velocidad en los 10 mts siguientes.

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
12	6''/30''	3	15 mts	Conos

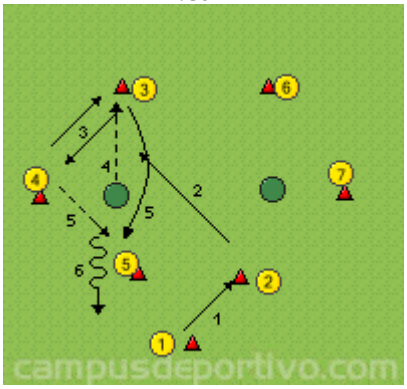
INCIDIR	EVITAR
Correcta ejecución de los arrastres Velocidad Máxima	No aplicar fuerza en los arrastres

Objetivos

Fuerza tren inferior
Cap Aceleración

Parte de mejora Técnico/ Táctica

T.Col M



DESARROLLO

Los jugadores se distribuyen en posición de M
Se trabaja una concatenación de pases por ambos lados con dos balones a la vez
En cada uno de los lados se posiciona un defensor para realizar oposición real
El defensor puede intervenir en la jugada desde el momento en el que el 2º jugador haya controlado el balón
El objetivo es solucionar la situación de tal forma que habiendo participado todos los jugadores en la jugada se consiga llegar en conducción a la posición inicial

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	6 min	2	65x55 mts	Conos Petos

INCIDIR	EVITAR
Buscar líneas de pase. Resolver a través de combinaciones rápidas. Apoyo por detrás	Aprovecharse de situaciones como el fuera de juego

Objetivos

Pared
2x1
T.Ind Pase

Defensa en inferioridad

DESARROLLO

4 porterías pequeñas a 10 mts del área
Atacan 4 jugadores y defienden 3 más portero
Los atacantes deben pasar el balón a través de alguna de las porterías pequeñas para poder atacar a la grande después de una circulación de 2 vueltas.
Los defensores tratan de evitar que hagan gol primero en las porterías pequeñas y luego en las grandes.
la defensa será zonal obligando a los defensores a bascular rápidamente hacia el balón
Para iniciar el ataque se debe realizar una circulación completa del balón

REPET	TIEMPO	CARGA	DIMEN	METERIAL
2	8 min	1	65x55 mts	Conos Petos Picas

INCIDIR	EVITAR
Circular rápidos el balón Cambiar de posiciones tanto en defensa como en ataque	Retener demasiado el balón

Objetivos

Def en inferioridad
Ataque en superioridad
Circular balón posicionados