



EQUIPO	
FOOTBALL ACADEMY-CASVI	
SEMANA	
27 al 02 de Abril 2021	

OBJETIVOS CONDICIONALES
<ul style="list-style-type: none"> • VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO • CAPACIDAD ANAERÓBICA • CAPACIDAD COORDINATIVA • RESISTENCIA ESPECÍFICA

OBJETIVOS TÉCNICOS
<ul style="list-style-type: none"> • CIRCULACIONES BALÓN RÁPIDAS, PAREDES, PASES ENTRE LÍNEAS • REFERENCIAR MARCAS, ANTICIPACIÓN/INTERCEPTACIÓN • TIROS MOVIMIENTO Y REMATES

OBJETIVOS TÁCTICOS
<p>TRANSICIONES DEFENSIVAS II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIONES DEFENSIVAS (AD) EN ZONA DE FINALIZACIÓN (POSICIÓN + PRESIÓN).

LUNES	
27 de Marzo	
Nº SESIÓN	100
COMPLEJIDAD	A
CARGA	4
CALENTAMIENTO	255´
<ol style="list-style-type: none"> 1. CHARLA PRE-SEMANA (MOTIVACIÓN) – 10´ 2. COORDINACIÓN DINÁMICA (Coti) – JUEGOS ACTIVACIÓN - 15´ 	
PARTE PRINCIPAL	50´
<ol style="list-style-type: none"> 1) RESISTENCIA POTENCIA AERÓBICA APLICADA (RPaP y VDap) – RONDOS JAPONESES (RN) - 15´ 2) CIRCUITO FÍSICO INTEGRADO (RANti) – 15´ 3) ATAQUE-DEFENSA (ADct)- (2vs2, 2vs1) – 20´ 4) FÚTBOL CONDICIONADO CORTO (FC3/4) – PROGRESIÓN OF. – 20´ 	
V. A LA CALMA	5´
ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS (FEa) (Posición circular) ESTABLECER FEEDBACK	

MARTES	
28 de Marzo	
Nº SESIÓN	101
COMPLEJIDAD	M
CARGA	3
CALENTAMIENTO	15´
<ol style="list-style-type: none"> 1. CALENTAMIENTO GENERAL: COORDINACIÓN DINÁMICA (Coti) + JUEGO DE ACTIVACIÓN - (15´) 	
PARTE PRINCIPAL	65´
<ol style="list-style-type: none"> 1) VELOCIDAD REACCIÓN COMPLEJA (VRcap) → JUEGOS PAREJAS – 10´ 2) EVOLUCIONES DEFENSIVAS (Evd) – 15´ 3) TÉCNICA COLECTIVA SISTEMA (TCs) + FINALIZACIONES (FN) – 15´ 4) FÚTBOL CONDICIONADO CORTO (FCc) – DOBLE ÁREA BLOQUE ALTO – 20´ 	
V. A LA CALMA	5´
ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS (FEa) (Posición circular) ESTABLECER FEEDBACK	

MIÉRCOLES
29 de Marzo
PARTIDO TEMPORADA: FOOTBALL ACADEMY – CASVI VS GETAFE C.F. (CIUDAD DEPORTIVA GETAFE C.F. – 17:30)

JUEVES	
30 de Marzo	
Nº SESIÓN	102
COMPLEJIDAD	M
CARGA	3
CALENTAMIENTO	15´
<ol style="list-style-type: none"> 1. CALENTAMIENTO GENERAL: RONDOS (RN) + COORDINACIÓN DINÁMICA (Coti) - (15´) 	
PARTE PRINCIPAL	65´
<ol style="list-style-type: none"> 1) CIRCUITO PROPIOCEPTIVO Y PREVENTIVO (POSTAS) (FPa) – 15´ 2) RESISTENCIA AERÓBICA (RAti) TÉCNICA COLECTIVA FIGURA (TCf) – RUEDA DE PASE – 20´ 3) RONDO TRANSICIONES (RN) + ATAQUE-DEFENSA (ADct) – 20´ 4) APLICACIÓN SISTEMA (APs)- 20´ 	
V. A LA CALMA	5´
ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS (FEa) (Posición circular) ESTABLECER FEEDBACK	

VIERNES	
31 de Marzo	
Nº SESIÓN	103
COMPLEJIDAD	M
CARGA	5
CALENTAMIENTO	10´
1) JUEGO COORDINACIÓN DINÁMICA (Coti) + ACTIVACIÓN – 10´	
PARTE PRINCIPAL	70´
<ol style="list-style-type: none"> 1) RESISTENCIA POTENCIA AERÓBICA APLICADA (RPaP) – POSESIÓN CORTA (POSc) – 20´ 2) TÉCNICA COLECTIVA SISTEMA (TCs) – F7 (CON TRANSICIÓN AD) - 20´ 3) FÚTBOL CONDICIONADO F7 (FCf7) - 20´ 	
V. A LA CALMA	5´
ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS (FEa) ESTABLECER FEEDBACK	
DOMINGO	
02 de Abril	
FORMACIÓN TEÓRICA	60´
ANÁLISIS PROPIO DEL ÚLTIMO PARTIDO (FASE DEFENSIVA II)	



EQUIPO	
FOOTBALL ACADEMY-CASVI	
SEMANA	
27 al 02 de Abril 2021	

OBJETIVOS CONDICIONALES
<ul style="list-style-type: none"> • VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO • CAPACIDAD ANAERÓBICA • CAPACIDAD COORDINATIVA • RESISTENCIA ESPECÍFICA

OBJETIVOS TÉCNICOS
<ul style="list-style-type: none"> • CIRCULACIONES BALÓN RÁPIDAS, PAREDES, PASES ENTRE LÍNEAS • REFERENCIAR MARCAS, ANTICIPACIÓN/INTERCEPTACIÓN • TIROS MOVIMIENTO Y REMATES

OBJETIVOS TÁCTICOS
<p>TRANSICIONES DEFENSIVAS II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIONES DEFENSIVAS (AD) EN ZONA DE FINALIZACIÓN (POSICIÓN + PRESIÓN).

LUNES	
27 de Marzo	
Nº SESIÓN	100
COMPLEJIDAD	M
CARGA	4
CALENTAMIENTO	15´
COTi Coordinación dinámica Juego activación	
PARTE PRINCIPAL	30´
VDap En los rondos japoneses	
RPap Con rondo japonés	
RANti Con circuito físico integrado	
V. A LA CALMA	5´
FEa Estiramientos	

MARTES	
28 de Marzo	
Nº SESIÓN	101
COMPLEJIDAD	B
CARGA	2
CALENTAMIENTO	10´
COTi Coordinación dinámica Juego activación	
PARTE PRINCIPAL	10´
VRcap Por parejas	
V. A LA CALMA	5´
FEa Estiramientos	

PARTIDO TEMPORADA:

FOOTBALL ACADEMY – CASVI VS GETAFE C.F.

(CIUDAD DEPORTIVA GETAFE C.F. – 17:30)

JUEVES	
30 de Marzo	
Nº SESIÓN	102
COMPLEJIDAD	B
CARGA	3
CALENTAMIENTO	15´
COTi Rondos calentamiento + Coordinación dinámica	
PARTE PRINCIPAL	30´
Fpa Propiocepción y preventivo Por postas	
RAti Rueda de pase recuperación	
V. A LA CALMA	5´
FEa Estiramientos	

VIERNES	
31 de Marzo	
Nº SESIÓN	103
COMPLEJIDAD	M
CARGA	4
CALENTAMIENTO	10´
COTi Juego coordinación dinámica + activación	
RPap Mediante posesión	
V. A LA CALMA	5´
FEa Estiramientos	
DOMINGO	
02 de Abril	
FORMACIÓN TEÓRICA	60´
ANÁLISIS PROPIO DEL ÚLTIMO PARTIDO (FASE DEFENSIVA II)	