FOOTBALL ACADEMY - CASVI				LUGAR	TRES CANTOS	MICROCICLO	31
TEMPORADA	DÍA	HORA	DIA MES	CUERPO TECNICO		SESIÓN	TIEMPO
19/20	MIÉRCOLES	10:30	19/2/2021	ENTRENADOR 1, PREPARADOR FÍSICO		157	90

ACTIVACIÓN — 30

EQUIPO

PORTEROS

LATERALES

CENTRALES

R

MEDIOCENTROS

+

INTERIORES

EXTREMOS

+

DELANTEROS

R

PRUEBA

GYM — 20´

TRABAJO INDIVIDUAL PREVENTIVOS

CAMPO — 30

3´ MOV ART LIBRE / 4´ ACTIVACIÓN MUSCULAR

1. CUA: squat 30 kg x 6 + coor
2. CORE: plancha sobre fitball
3. TRACCIÓN ELATICO + CAJÓN.
4. CORE-D: elastico + kettle 6 kg
5. ISQUI: pres ru 24 kg + skip alto
6. CORE: botes lanzados lateral 5 kg
7. GLUTEO: salto monopodal step
8: MOV CADE: parejas elástico fuerte
9: ADD: isometrico 4´´+2´´. con 8 kg
10. CORE: superman fitball
11.ISQUIO: monopodal alterno pendu
12. CORE LAT: pase rugby 5 kg
13. PROPIO: caminar sobre bosus.

2 series de 40´´+ 15´´

PARTE PRINCIPAL — 60

PASE + AGILIDAD + COORDINACIÓN + MOV ART.

TIEMPO	10
ser/rep	2 VUELTAS
AREA	30X30

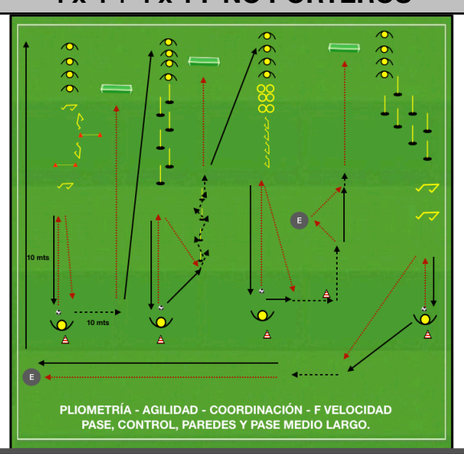
OBJETIVOS

CONDICIONAL: agilidad, coordinación, pliometría,

OBJ. TÉCNICO-TÁCTICO: controles orientados, pases medios rasos y orientación espacial (buenos perfiles), conducción.

DINAMICA: CIRCUITO con 4 postas de PLIOMETRÍA - AGILIDAD - COORDINACIÓN en las que enlazamos, pases, conducciones,

4 x 4 + 4 x 1 : NO PORTEROS



NOTAS

1. Salto + monopodal lat - frontal - lateral - frontal + salto pase ...

2. Zigzag + pared + conducción zigzag y pase.

3. Coor + skipping lateral + pared + conducción cambio dirección + pared y pase.

4. Tracción + salto

JUEGO POSICIÓN 4X4 + 3C

TIEMPO	15
ser/rep	6 X 1´30´´+ 45´´
AREA	22X18

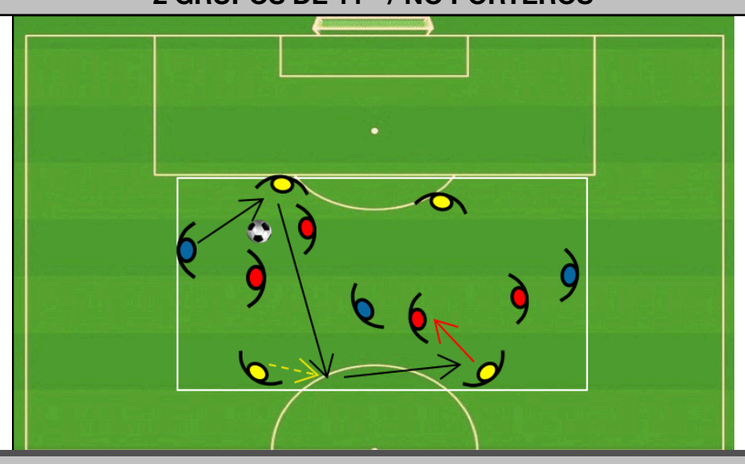
OBJETIVOS

CONDICIONAL: pot aer-ana, ana. láctica, coordinación.

TÉCNICO-TÁCTICO: transiciones rápidas AD (hacia delante), velocidad de juego ofensivo con movilidad y apoyos constantes

Juegan 2 equipo 4vs4 en el espacio asignado. 2 jugadores en la línea grande del rectángulo, y los otros dos en lado opuesto. 2 comodines se disponen en los otros dos lados, y un tercero dando apoyos por dentro. OBJETIVO TRANSICIONES AT.-DEF. por parte del equipo que ataca si pierde la posesión.

2 GRUPOS DE 11- / NO PORTEROS



NOTAS

Rectángulo de 20x24 metros (ajustar en pasos o lateral del área grande)

POSESIÓN AMPLIA (POSa) 4 CUADRANTES

TIEMPO	15
ser/rep	3 X 4´+ 1´ pau
AREA	1/2 campo

OBJETIVOS

CONDICIONAL: pot aer-ana, coordinación.

TÉCNICO-TÁCTICO: en defensa equilibrio defensivo y buena presión tras pérdida, y en ataque movilidad constante, amplitud ofensiva y velocidad de juego

DINÁMICA: en ½ campo jugamos en superioridad numérica (2 comodínes) intentando mantener la posesión de balón con movilidad y máxima amplitud
NORMAS: El espacio se divide en 8 cuadrantes. NO se pueden dar más de 3 pases en cada uno de ellos. Se juga con un máximo e 3 toques por jugador. Objetivo dar más de 6 pases = 1 punto

2 grupos de 10 + 1 jugadores / NO PORTEROS

NOTAS

TRABAJO ESPECÍFICO:
1) Velocidad de juego y movilidad
2) Máxima amplitud con balón
3) Circulaciones de balón rápidas ante presión intensa del rival
ESPACIO: desde el punto de penalti hasta el medio campo

APLICACIÓN SISTEMA (APs) - 10vs 10 - 3 PG

TIEMPO	20
ser/rep	2X9´+ 2´
AREA	3/4 LARGO

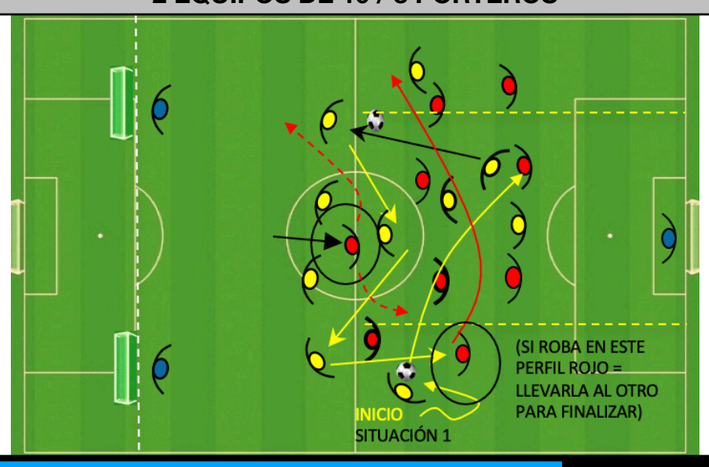
OBJETIVOS

CONDICIONAL: de todo, futbol.

TÉCNICO - TÁCTICO: defensa ante sus salidas de balón en juego + transición ofensiva rápida hacia delante (2 porterías)

DINÁMICA: buena defensa del área y se inicia un ataque-defensa 10vs10. Si equipo sin balón roba en un carril sin estar en zona de finalización, deben tratar de ir hasta el otro para poder finalizar en cualquiera de las dos porterías. Si roba en zona de finalización, no necesita ir al otro carril. Matiz de 3 porterías. Equipo rival en sistema 1-4-4-2

2 EQUIPOS DE 10 / 3 PORTEROS



3)

TRABAJO ESPECÍFICO:
1) Inicio tras circulación atrás, **DIAGONAL larga** de central con **punta alejado**
2) Inicio con pase interior con punta en apoyo
3) Inicio tras centro lateral de banda

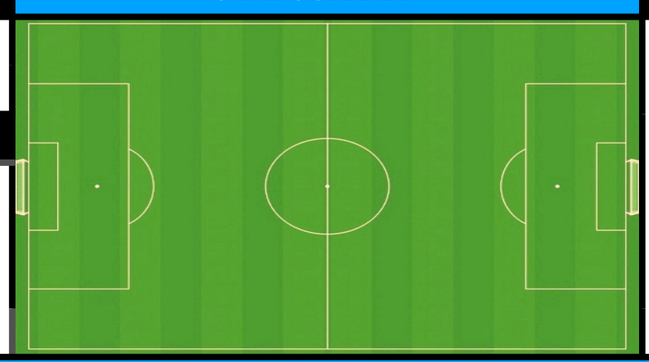
Nº JUGADORES	
PORTEROS	0
JUGADORES	0
PRUEBA	0
TOTAL	0
LESIONADO	+
READAP.	R
AUSENTE	A

VUELTA A LA CALMA

5´ DE ESTIRAMIENTOS + HIDRATACIÓN

ENTRENAMIENTO ALTERNATIVO

CAMPOGRAMA



ENTRENADOR PORTEROS

ANALISIS Y OBSERVACIONES