



FCBARCELONA

**PROGRAMACIÓN TEMPORADA 2005/06
JUVENIL A**

ÁLEX GARCIA
MARC HUGUET



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 1 RF

Día | L | 25/07/05

Hora | 18:00

Sesión | **1**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

1

2

5

6

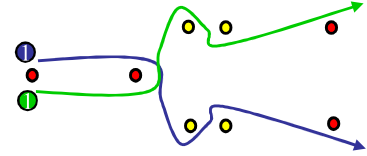
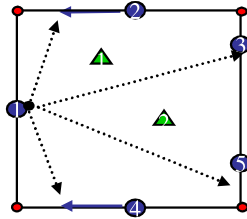
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 3'
 RONDOS 5X2
 5 SALIDAS CORTAS DE 10M



PARTE PRINCIPAL

50'

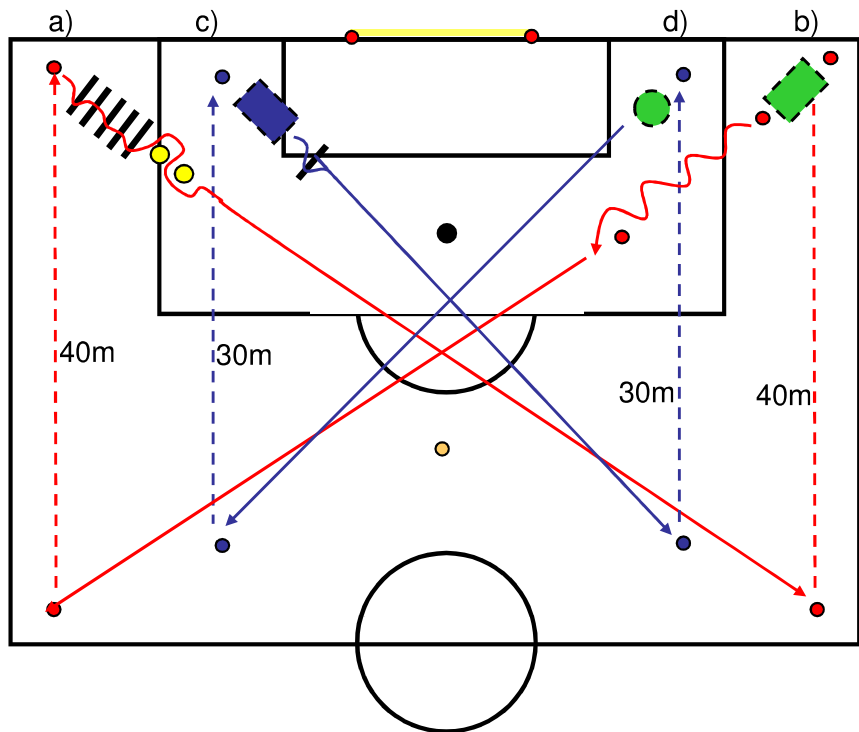
Interval training:

- a) Skipping+ zig-zag picas+salida
- b) 5 flexiones brazos+ zancada amplia+salida
- c) 5 Abdominales + 1 valla+ salida
- d) 5 pesa 5 kgs + salida

----- Trotar muy suave

- 1ª serie: a-b-c-d
- 2ª serie: c-d-a-b
- 3ª serie: a-b-c-d
- 4ª serie: a-b-c-d
- 5ª serie: c-d-a-b

Tiempo Trabajo: 3'00 apx
 Tiempo Pausa: 2'30

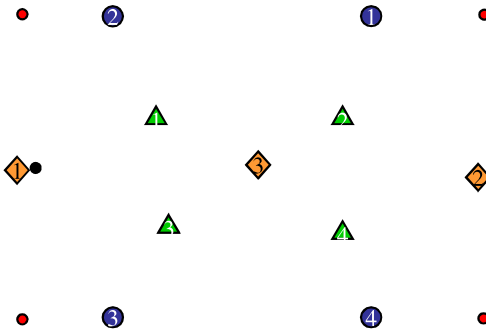


Juego de posición

5x5+2
 TT: 2 series de 8'
 TP: 3' o <120p/m

GRUPO 1:

GRUPO 2:



PARTE FINAL

10'

RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 1 RF

Día | M | 26/07/05

Hora | 10:00

Sesión | **2**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

6

2

4

7

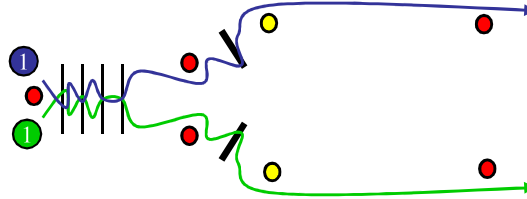
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación libre
 3' Estiramientos
 6 salidas Skipping+salto+salida



PARTE PRINCIPAL

65'

Fuerza:

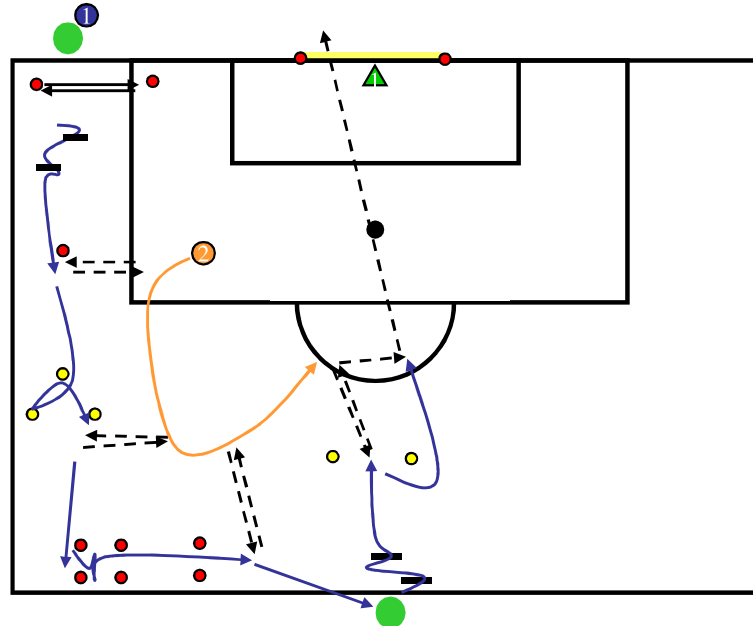
Circuito de Fuerza:
 Por parejas

- a) 10 rep. Pesa 5Kg pasos laterales+brazos
- b) 2 saltos valla+salida+pared
- c) Presión+presion+pared
- d) Coordinación+salida+pared
- e) 10rep,pesa 5kg con coordin.
- f) 2 salto valla+salida
- g) Pared y tiro

6 series
 TT: 45"
 TP: 2'30-3'

Rondos 5x2

2x10'
 TP: 2'



PARTE FINAL

15'

Rodar 5', estirar+abdominales (3 series de 15 de 4 abdominales distintos)

Lesionados: Robert

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 1 RF

Día | M | 26/07/05

Hora | 18:00

Sesión | **3**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

5' Rodar suave

5' Calentamiento típico a lo ancho del campo libre

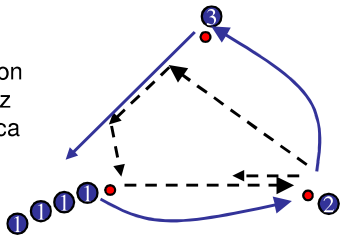
3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

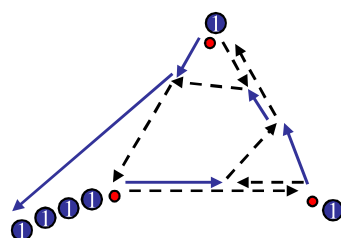
65'

Ejercicio de pase

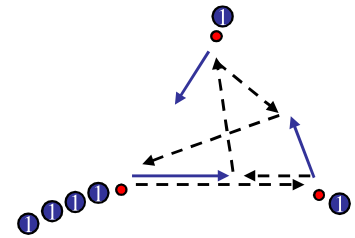
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



1 balón a la vez
3 vueltas derecha y izquierda

Juego de posición

5x5+2

Espacio 15 x 20 m

TT: 3 series de 12'

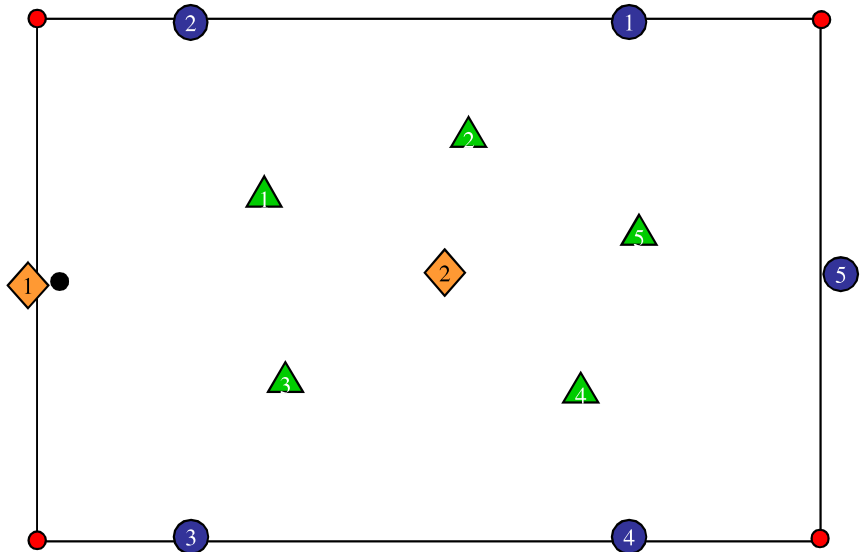
TP: 2-3' < 120 p/m

Máximo 2 toques

Imprimir ritmo de juego alto

GRUPO 1:

GRUPO 2:



PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave

Estirar + abdominales

Lesionados: Robert

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 1 RF

Día X 27/07/05

Hora 10:00

Sesión **4**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

2

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 3' Activación libre
- 3' Estiramientos
- 4' Coordinación + salidas 10 m



PARTE PRINCIPAL

65'

21' Resistencia

Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio.
 TT: 21' (7 series de 3' de cambios de ritmo (1' suave - 1' ritmo - 1' Fuerte))

Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido. MUY IMPORTANTE LA AUTOEXIGENCIA

Estirar 5' + 3x15 abdominales

Conservación:

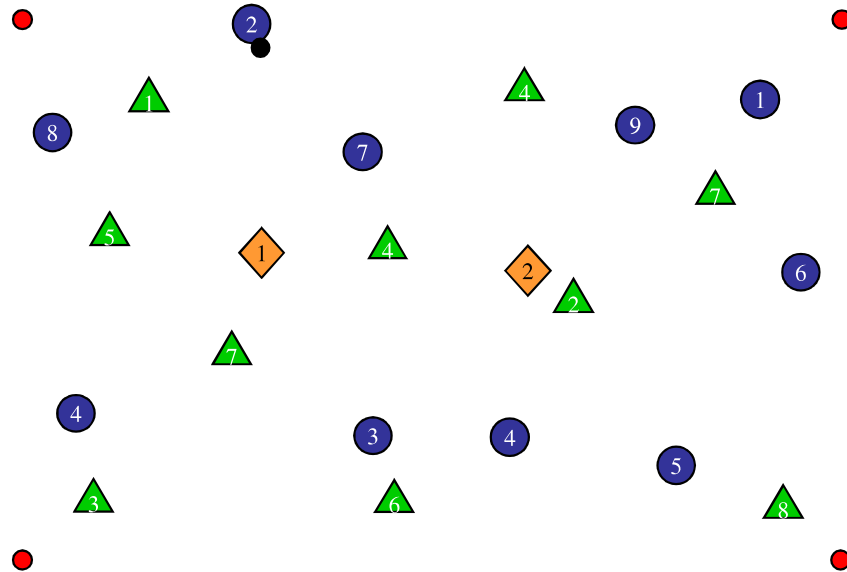
- A) 9x9+2 comodines por dentro
- B) 9x9+2 C por fuera
- C) 9x9+2 Porteros en la portería

Espacio 70x60 m grande

TT: 3X12'

TP: 3' o < 120 p/m

Posiciones libres
 Ocupar racionalmente el terreno de juego.
 3x15 abdominales libres entre pausas.



EQUIPO A:
 EQUIPO B:
 COMODINES:

PARTE FINAL

65'

4 largos de 70 m con amplitud de zancada
 volver recuperando suave
 Estirar

Lesionados: Robert
 Ausencias: Juanjo Permiso club.
 Observaciones:



MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

4

1

1

0

5

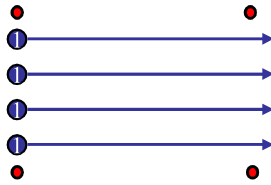
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Rodar suave
- 3' Estiramientos
- 5' Optimización por oleadas en grupos de 4



PARTE PRINCIPAL

45'

Fuerza:

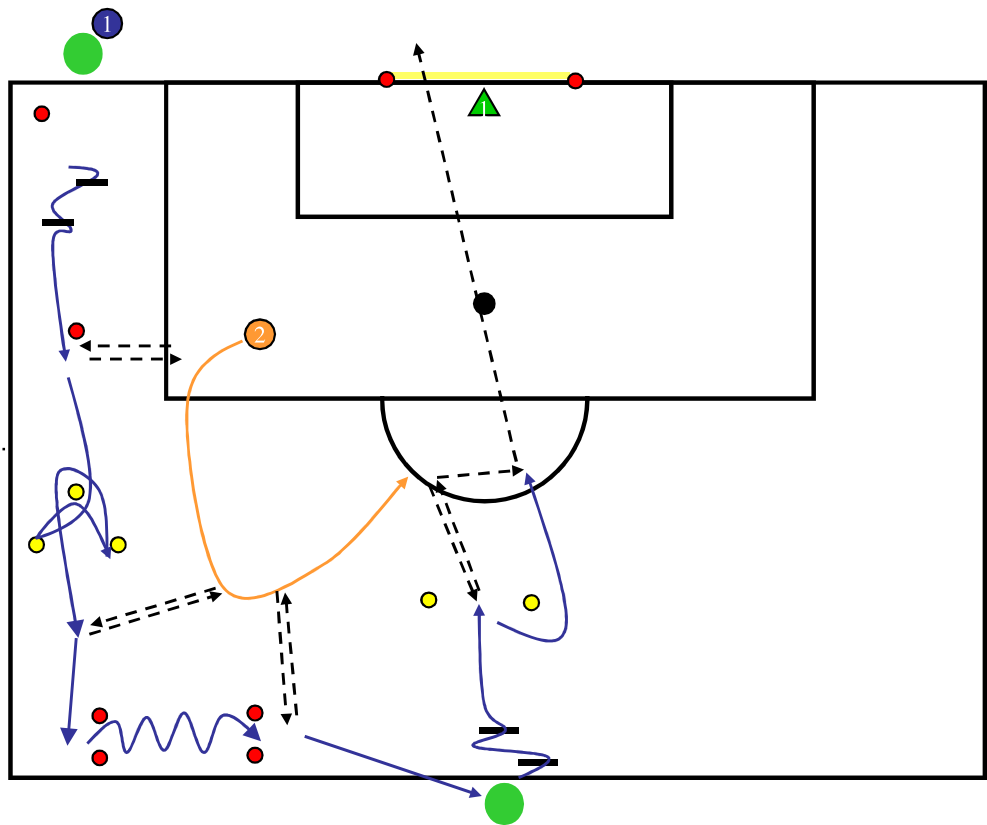
Circuito de Fuerza:
Por parejas

- a) 10 rep. Balon medicinal 3 Kgs 5 a cada lado tirando el balon al suelo. pasos laterales+brazos
- b) 2 saltos valla+salida+pared
- c) Presión+presion+passar detrás pica +salida+pared
- d) 4 saltos amplitud de zancada. 2º triple.
- e) 10rep. Pesa 5kg con coordinacion brazos +piernas..
- f) 2 salto valla+salida
- g) Pared y tiro

8 series

TT: 45"

TP: 2'30-3'



4 Largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada
La vuelta de recuperación trotando muy suave

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados: Robert

Ausencias:

Observaciones: Jefri retirado con tendinitis en el tendon rotuliano



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 1 RF

Día | J | 28/07/05

Hora | 18:00

Sesión | **6**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

2

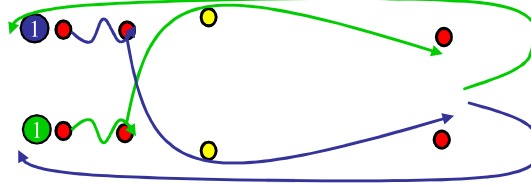
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Coordinación + salidas
- 2' Tocar balón libre



PARTE PRINCIPAL

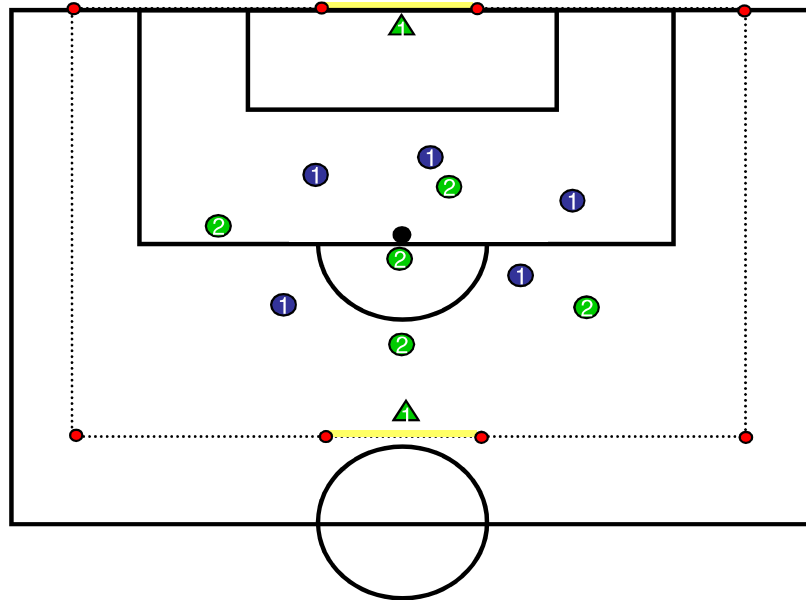
45'

Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6x6 6'

TT: 35'

Equipo que descansa:
 Estirar + abdominales

Partidos de 6'
 Comptabilizar las victorias



EQUIPO A:
 EQUIPO B:
 EQUIPO C:

4 Largos de 50-60 metros con amplitud de zancada, volver recuperando.

PARTE FINAL

10'

Estirar 10'

Lesionados: Robert, Jefrei
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 1 RF

Día | V 29/07/05

Hora 10:00

Sesión **7**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

			1 juego	10	0	0		0	0	Instalación Campo nº 3
CALENTAMIENTO										8'

- 3' Activación libre
- 2' Estiramientos
- 3' 4 salidas de: Acción gesto + cambio de ritmo de 20 m

PARTE PRINCIPAL

65'

18' Resistencia

Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio.
 TT: 21' (7 series de 3' de cambios de ritmo (1' suave - 1' ritmo - 1' Fuerte))

Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido. MUY IMPORTANTE LA AUTOEXIGENCIA

Estirar 5' + 3x15 abdominales

ENTRENAMIENTO TÀCTICO

ATAQUE DEFENSA

Defensa 4 con en el 6 i con el 9
Ataque de 2-3-3

2x10'

Dos grupos de trabajo

El segundo grupo rondo.

EQUIPO A:

EQUIPO B:

PARTE FINAL

15'

5' Rodar muy suave
 Estirar

Lesionados: Robert, Jefrei
 Ausencias:
 Observaciones: Marc Crosas solo Resistencia



FCBARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 1 RF

Día S 31/07/05

Hora 11:00

Sesión **8**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL

30'

DESPUÉS DEL VUELO, ANTES DE CENAR.

RODAR 10' SUAVE

EJERCICIOS DE COORDINACION 10'

RONDOS 5x2 o 6 largos antes de estirar de 50 mts

ESTIRAR 10'

PARTE FINAL

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día | L | 08/08/05

Hora | 10:00

Sesión | **9**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

9	9	2	1 juego	20	2	2	3	0	5	Instalación
										Campo nº 3
CALENTAMIENTO										15'

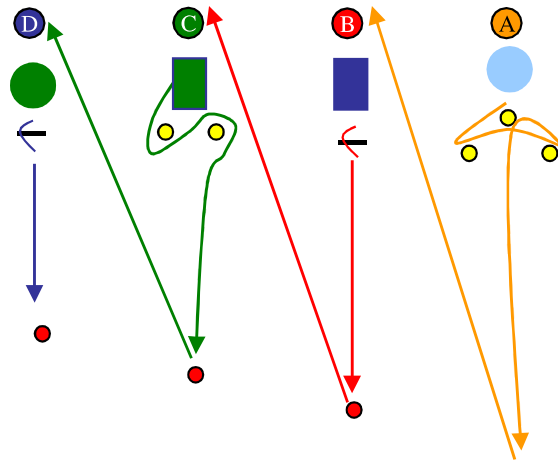
- 5' Rodar suave
- 5' Calentamiento a lo ancho del campo .
- 3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

RESISTENCIA

- A) 10 Pesa 5 Kgs+ presión +Salida 40 mts.
- B) 10 Abdominales + valla + salida 30 mts
- C) 5 flexiones de brazos+zig-zag+salida 20 mts.
- D) 10 Balon 3 Kgs+valla+salida 10 mts



Rotación: A,B,C,D
D,C,B,A

TT: 2 x series de 10'
TP: 2'

JUEGO DE POSICIÓN

9x9+2 Comodines

Espacio grande (Area a Area)

TT: 2 series de 10'

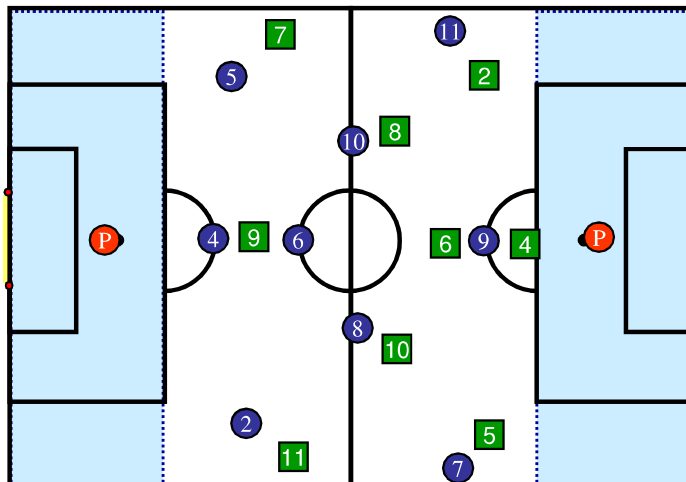
TP: 2-3' < 120 p/m

Imprimir ritmo de juego alto.
Los dos porteros son los comodines.
Solo podemos entrar dentro del área a presionar al portero cuando esté en posesión del balón.

GRUPO 1:

GRUPO 2:

COMODINES:



PARTE FINAL

15'

- Rodar 5' suave
- Estirar + abdominales (3x15 rep de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día | M | 09/08/05

Hora | 10:00

Sesión | **10**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

4

1

0

10

2

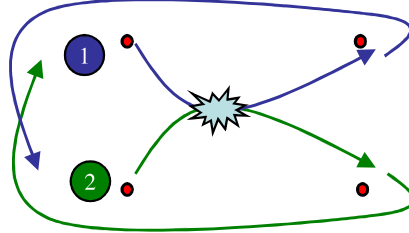
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Rodar suave
- 3' Estiramientos
- 5' Optimización por parejas.
Acción + salto + salida.



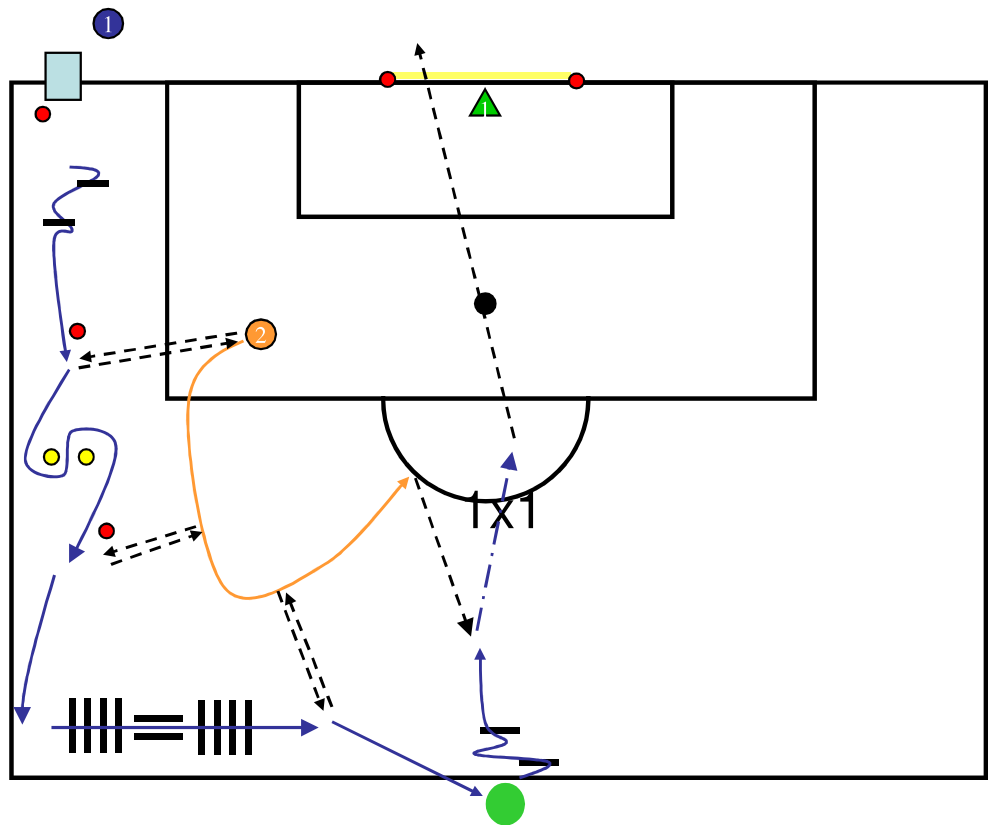
PARTE PRINCIPAL

45'

Fuerza:

Circuito de Fuerza:
Por parejas

- a) 10 Abdominales
- b) 2 saltos valla+salida+ pared
- c) Zigzag+ salida + pared
- d) Skipping+abrir cerrar
- e) 10rep. Pesa 5kg con coordinacion brazos +piernas..
- f) 2 salto valla+1x1+tiro.



7 series
TT: 45"
TP: 2'30-3'

4 Largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada
La vuelta de recuperación trotando muy suave

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día | M | 9/08/05

Hora | 18:00

Sesión | **11**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

8	8	4	1 juego	20	0	0	0	0	0	Instalación
										Campo nº 3
CALENTAMIENTO										15'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 Continuar con el ejercicio de pase.

PARTE PRINCIPAL

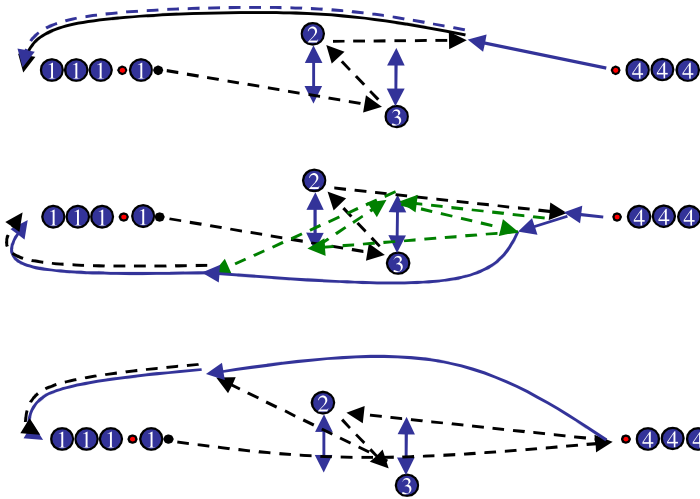
65'

EJERCICIO DE PASE

- A) 1-3-2-4 retorno a 1
- B) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorno a 1
- C) 1-4-2-3-4 retorno a 1

Rotación: 1-2-3-4-1

TT: 3 x series de 6'-
 TP: 2'



JUEGO DE POSICIÓN

4x4+2

Espacio 12 x 16 m

TT: 1 serie de 8'

2 serie de 10'

3 serie de 12'

TP: 2-3' < 120 p/m

Máximo 2 toques

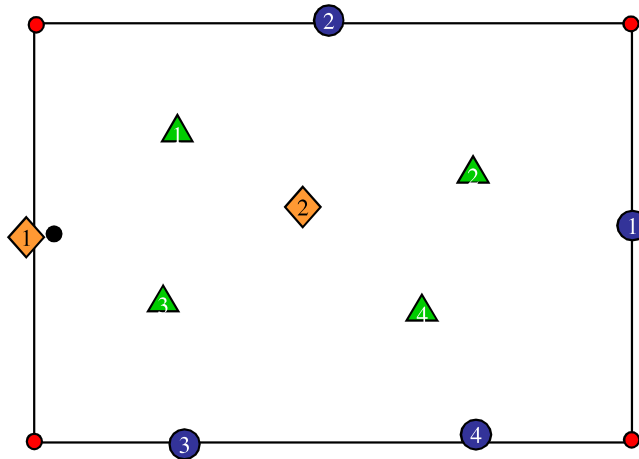
Cambiar las reglas.

2 toques/1 toque/ No se puede devolver...

Imprimir ritmo de juego alto

GRUPO 1:

GRUPO 2:



PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave
 Estirar + abdominales (3x15 rep de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día | M | 10/08/05

Hora | 10:00

Sesión | **12**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

- 3' Activación
- 2' Estiramientos
- 3' Calentamiento hacia la R.

PARTE PRINCIPAL

CIRCUITO RESISTENCIA

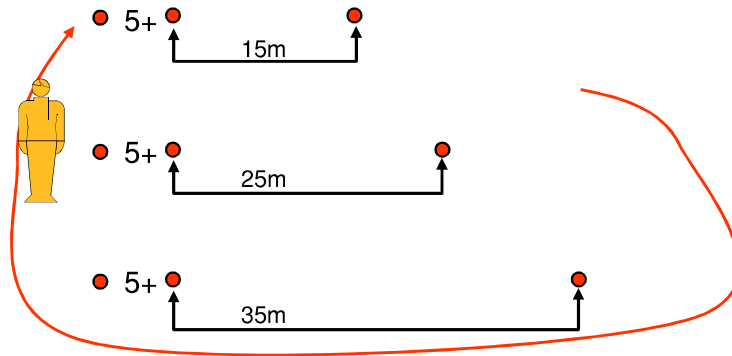
TT: 2 series

1ª serie 10'

2ª serie 8'

5mts acción de coordinación+salida
3 distancias

Acción rápida + salida+ vuelta muy suave.



Estiram. + Abdominales 5' + Tocar balón por parejas

ENTRENAMIENTO TÁCTICO

Puedes dividir el grupo en dos.

Grupo A Resistencia i grupo B Entrenamiento Táctico
Y luego canviar.

PARTE FINAL

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día | J | 11/08/05

Hora | 10:00

Sesión | **13**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

4

1

0

10

2

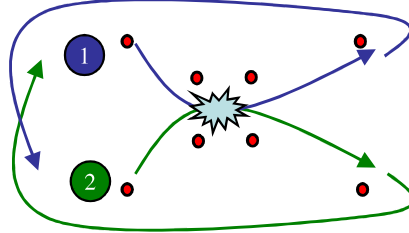
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Rodar suave
- 3' Estiramientos
- 5' Optimización por parejas.
Salida + acción por parejas + salida.



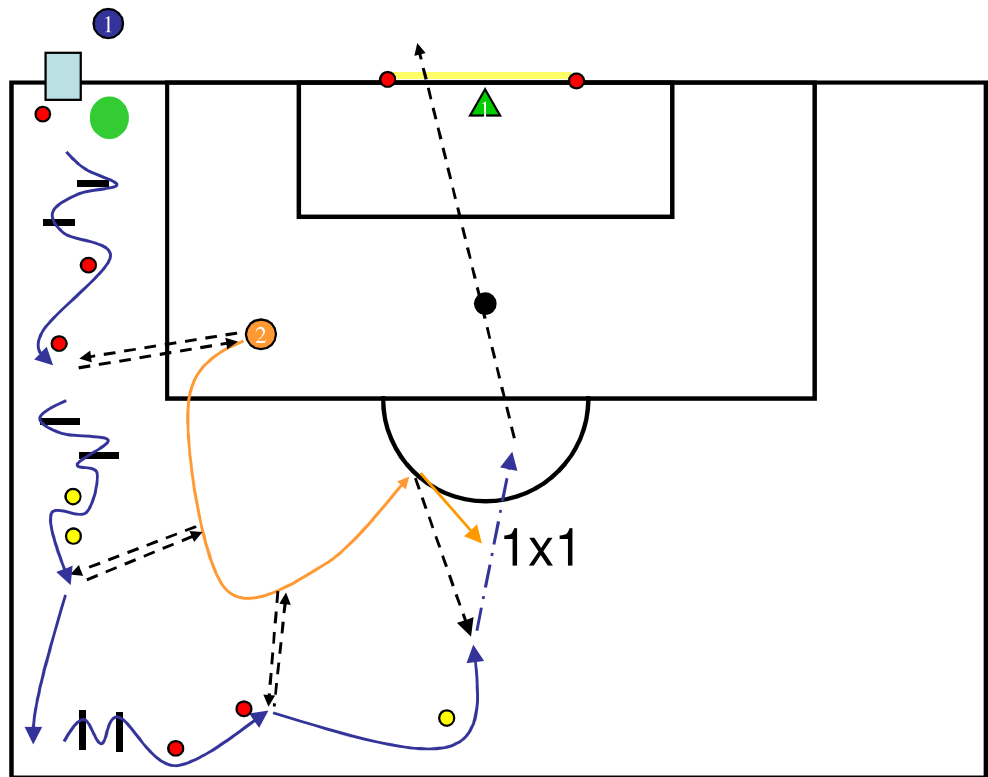
PARTE PRINCIPAL

45'

Fuerza:

Circuito de Fuerza:
Por parejas

- a) 10 Abdominales
- b) 2 saltos valla+salida+ pared
- c) Zigzag+ salida + pared
- d) Skipping+abrir cerrar
- e) 10rep. Pesa 5kg con coordinacion brazos +piernas..
- f) 2 salto valla+1x1+tiro.



7 series
TT: 45"
TP: 2'30-3'

4 Largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada
La vuelta de recuperación trotando muy suave

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día | J | 11/08/05

Hora | 18:00

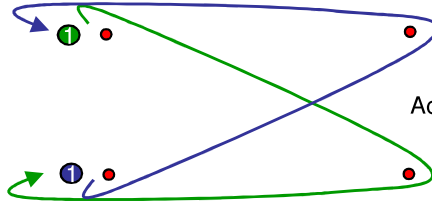
Sesión | **14**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

7	7	7	1 juego	10	0	0	0	0	0	Instalación
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

- 5' Calentamiento libre
- 3' Estirar
- 4' Optimización



Acciones de coordinación+vuelta suave

PARTE PRINCIPAL

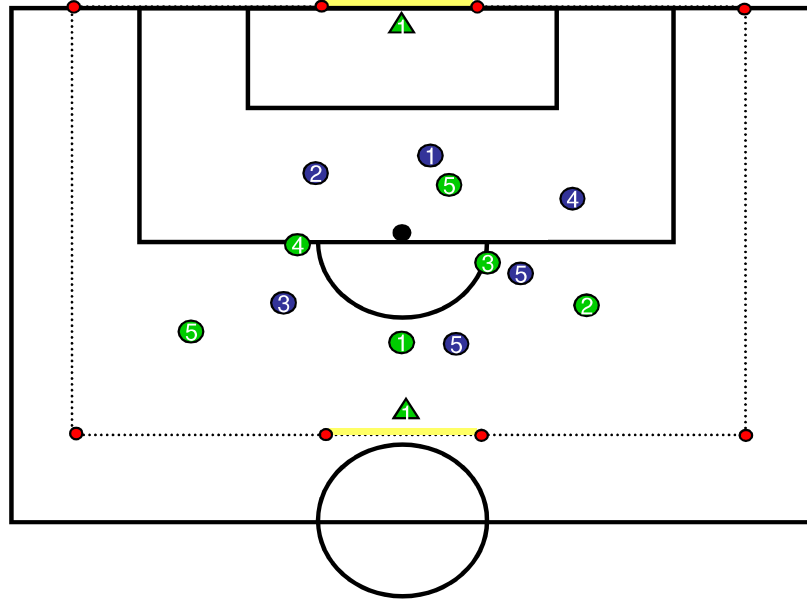
45'

Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6x6 8'

TT: 45'

Equipo que descansa:
Estirar + abdominales

Partidos de 8'
Comptabilizar las victorias



EQUIPO A:
EQUIPO B:
EQUIPO C:

4 Largos de 50-60 metros con amplituid de zancada, volver recuperando.

PARTE FINAL

10'

Estirar + 3x15 abdominales de 4 abdominales distintos

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día | V | 12/08/05

Hora | 10:00

Sesión | **15**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

2

0

0

4

3

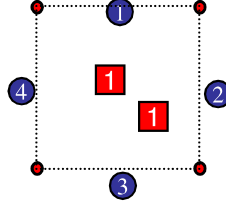
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 3' Activación libre
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos
- 4 salidas tocando balón + acción/salida 30m



PARTE PRINCIPAL

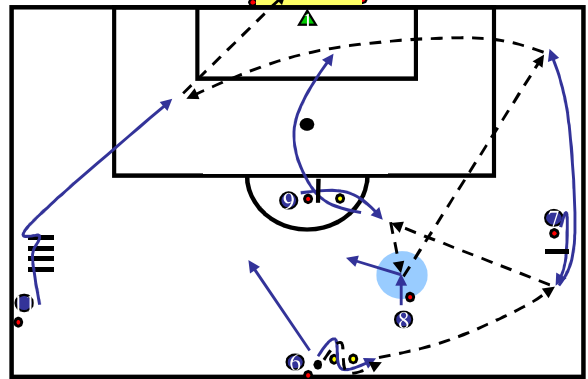
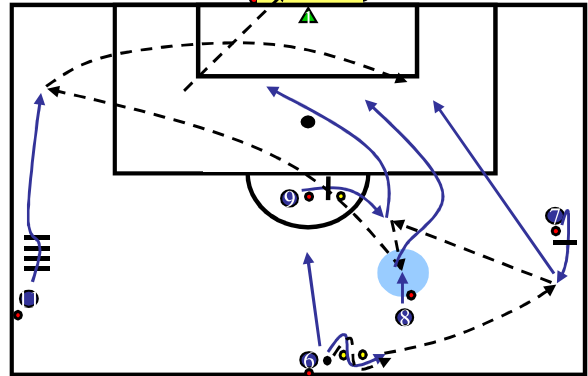
60'

ACCION COMBINADA / TOMA DE DECISION

- Todos los jugadores pasan por todas las posiciones.
- Rotación: 6-7-8-9-11-10
- TT: 3x10'
- 15' lado derecho / 15' lado izquierdo / TP: 4' ≤ 100 p/m
- 15' (5' una jugada; 5' la 2a opción; 5' combinación de las dos opciones).

- Objetivos:
 - Ritmo alto de balón
 - Optimización del Timing
 - Máxima concentración
 - Finalización
 - Dar la recuperación suficiente para que cada jugada se pueda realizar a un ritmo alto de juego. (1' 30" aprox.)

- 6 Zig-zag con balón+pase a 7+apoyar fuera del área.
- 7 Finta+salto de valla+salida+pase a 9+ centrar o entrada al 2º palo
- 8 Finta+pase a 7 o 11 + apoyar fuera del área.
- 9 Salto valla+jugar de cara a 8+finalización.
- 11 Skiping+entrada 2º palo o centrar.

6-7-9-8-7 centro.
Entrada 9-116-7-9-8-11 centro.
Entrada 9-8-7

ENTRENAMIENTO TÁCTICO

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 4 Rf

Día | J | 18/08/05

Hora | 17:00

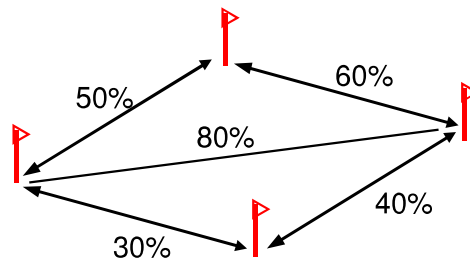
Sesión | **16**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

			1 juego	10	0	0	0	0	4	Instalación
										Campo nº 3
CALENTAMIENTO										15'

PARTE PRINCIPAL

RESISTENCIA



A. 1ª serie x 8'
 B. 2ª serie x 10'
 D: 70m

Intervalo con MP: 3'

**ESTIRAR 15'
ABDOMINALES**

PARTE FINAL

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FCBARCELONA

JUVENIL A

Periodo: Preparatorio

Día | V 19/08/05

ÁLEX GARCIA

Mesociclo: 1 Preparación

Hora 10:00

Microciclo: 4 Rf

Sesión **17**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Parc de cervantes

CALENTAMIENTO

12'

Rodar suave 6'
Estirar 3'
Optimización 3'

PARTE PRINCIPAL

50'

RESISTENCIA

21' Resistencia con cambios de ritmo de 1' suave, 1' intermedio i 1'fuerte.

PARTE FINAL

10'

Abdominales+Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 4 Rf

Día | V 19/08/05

Hora 17:00

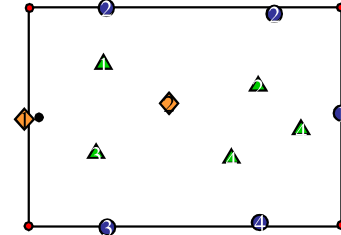
Sesión **18**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

7	7	7	1 juego	10	0	0	0	0	0	Instalación
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

3' Calentamiento libre
 3' Estirar
 JUEGO POSICIÓN 5X5 +2 2x 8'



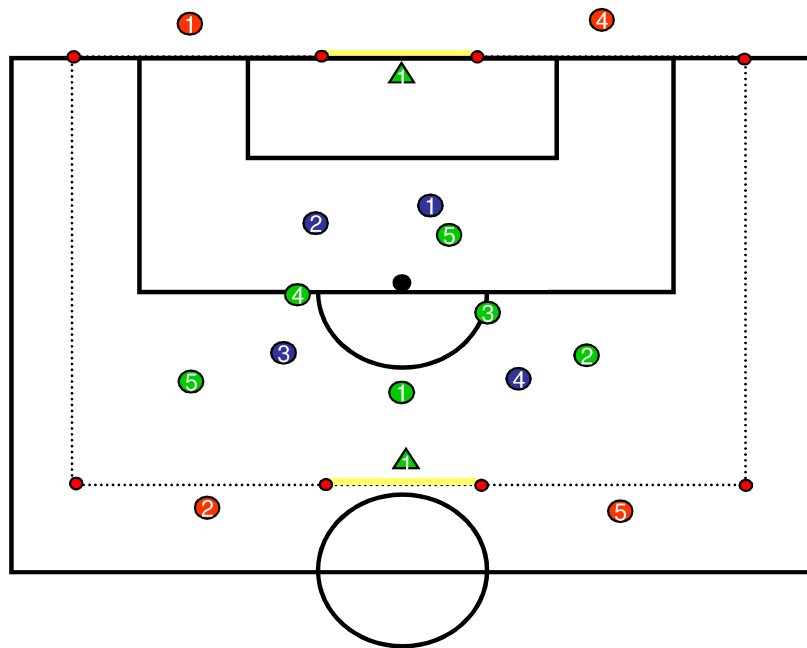
PARTE PRINCIPAL

Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 4x4x4
 TT: 45'

Equipo que descansa:
 Comodin

Partidos de 4' Una ronda
 Comptabilizar las victorias

Acabar con 15-20' Cambio
 al gol.



EQUIPO A:
 EQUIPO B:
 EQUIPO C:

PARTE FINAL

Estirar + 3x15 abdominales de 4 abdominales distintos

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 4 Rf

Día | S | 20/08/05

Hora | 10:00

Sesión | **19**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

7	7	7	1 juego	10	0	0	0	0	0	Instalación
										Campo nº 3
CALENTAMIENTO										10'

3' Calentamiento libre
 3' Estirar
 4' Optimización con juegos.

PARTE PRINCIPAL

45'

Juego de posición Campo G

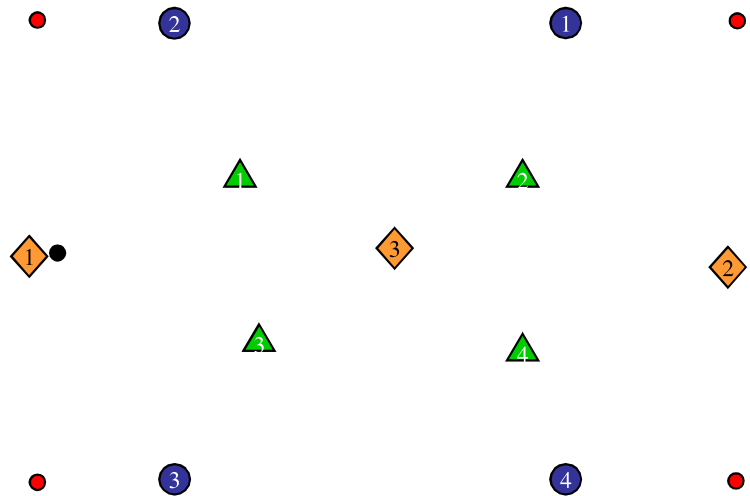
4x4+3

TT: 6 series de 4'

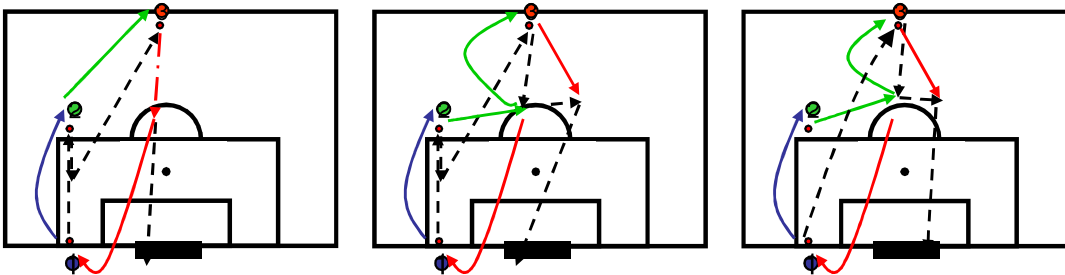
TP: 3' o <120p/m

GRUPO 1:

GRUPO 2:



EJERCICIO DE TIRO



A) 3 vueltas cond+tiro
 B) 3 vueltas pared+tiro
 C) 3 vueltas pase
 segunda línea + pared
 +tiro.

PARTE FINAL

10'

Estirar + 3x15 abdominales de 4 abdominales distintos

Lesionados: Victor Sánchez, Plancheria

Ausencias: Pitu, Eloy, Jose, Juanjo y Jeffrey (Con el Barcelona C).

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 5 Fr

Día | L 22/08/05

Hora 10:00

Sesión **20**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

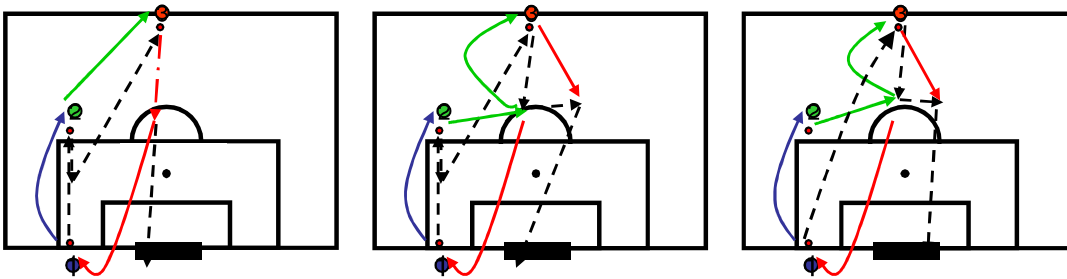
8	8	4	1 juego	20	0	0	0	0	0	Instalación
										Campo nº 3
CALENTAMIENTO										15'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 Continuar con el ejercicio de pase.

PARTE PRINCIPAL

65'

EJERCICIO DE TIRO



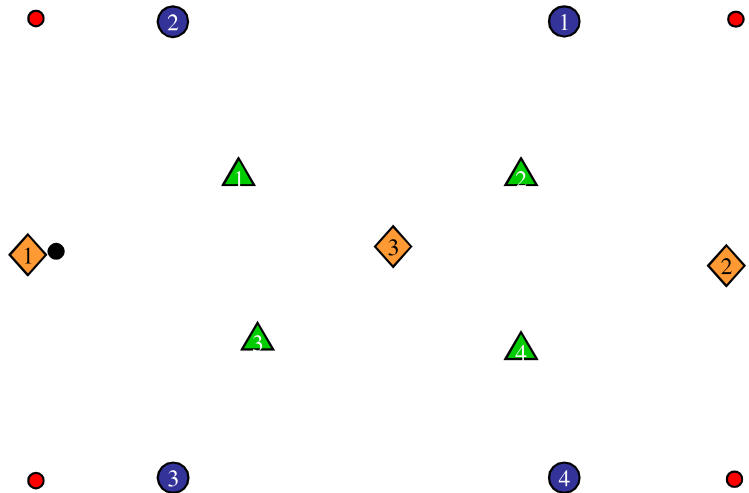
- A) 3 vueltas cond+tiro
- B) 3 vueltas pared+tiro
- C) 3 vueltas pase segunda linea + pared + tiro.

JUEGO POSICIÓN GRANDE

6X6+3

TT: 5 SERIES DE 6'

TP: 1'30



PARTE FINAL

15'

Rodar 5' suave
 Estirar + abdominales (3x15 rep de 4 abdominales distintos)

Lesionados: Victor Sánchez, Plancheria
 Ausencias: Pitu, Eloy, Jose, Juanjo y Jeffrey (Con el Barcelona C).
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 5 Fr

Día X 24/08/05

Hora 10:00

Sesión **21**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

4

1

0

10

2

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Rodar suave
- 3' Estiramientos
- 5' Juegos de persecución

PARTE PRINCIPAL

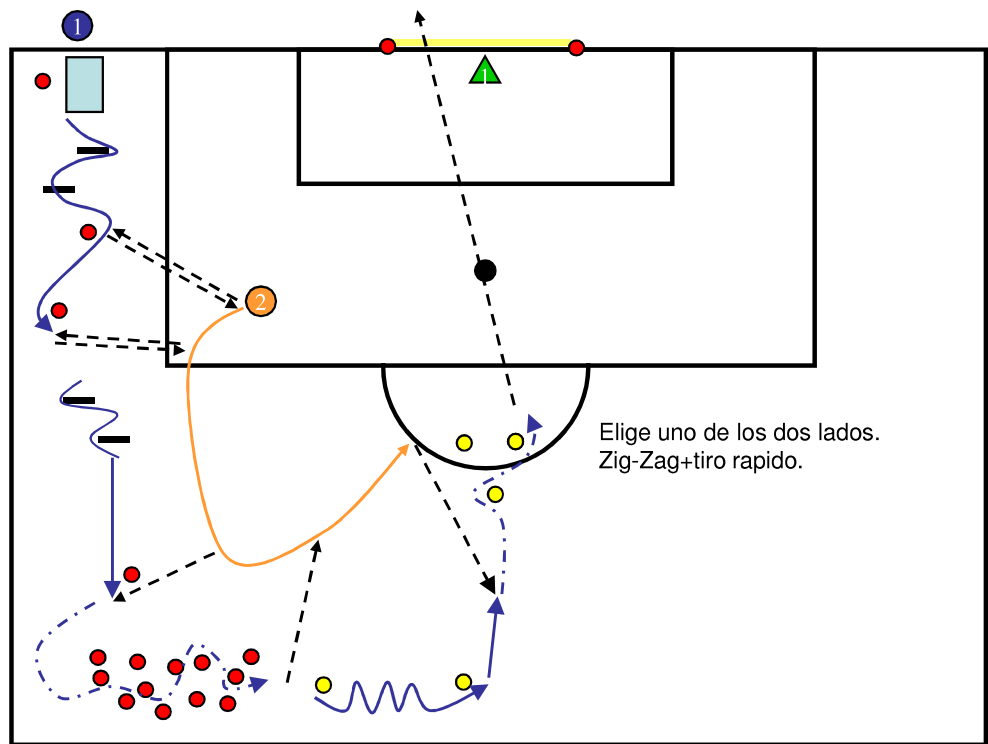
45'

Fuerza:

Circuito de Fuerza:
Por parejas

- a) 5 Flexiones de Brazos
- b) 2 saltos valla+salida+ Doble pared
- c) 2 saltos valla+ salida + recibir el balón
- d) Zig-zag con balón los conos+ devolver el balón.
- e) Zancada amplia 10 mts
- f) Recibir el balón+zig-zag las picas+tiro

7 series
TT: 40"
TP: 2'30-3'



10MTS.
4 ZANCADAS

PARTE FINAL

15'

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados: Plancheria
Ausencias: Pitu, Eloy, Jose, Juanjo y Jeffrey (Con el Barcelona C).
Observaciones: Marc Crosas con pequeñas molestias en el pubis, entreno mas suave.



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 3 FR

Día X 24/08/05

Hora 17:00

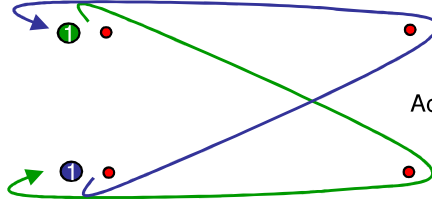
Sesión **22**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

7	7	7	1 juego	10	0	0	0	0	0	Instalación
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

5' Calentamiento libre
 3' Estirar
 4' Optimización



Acciones de coordinación+vuelta suave

PARTE PRINCIPAL

45'

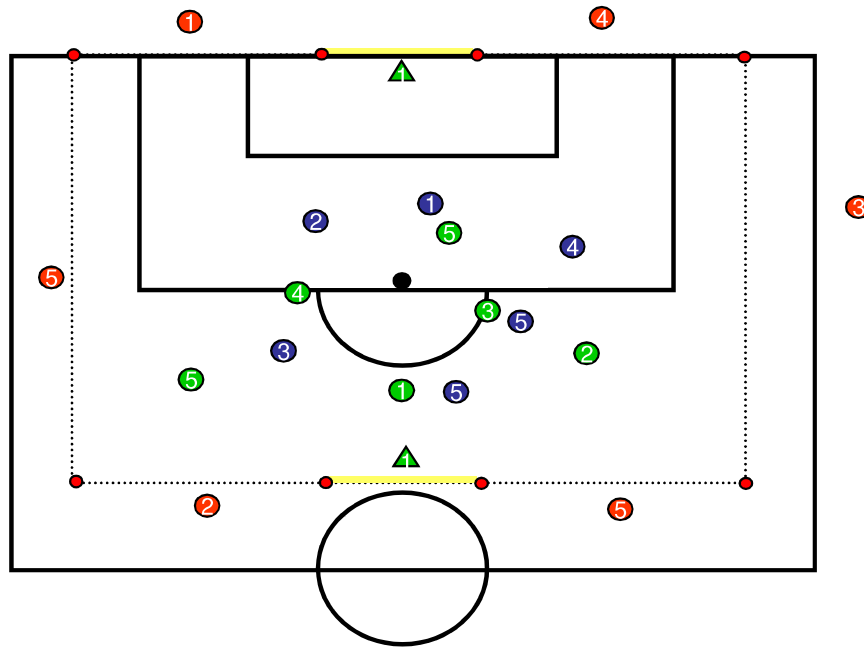
Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6x6 5'

TT: 45'

Equipo que descansa:
 Estirar + abdominales

2 vueltas de partidos de 5'
 10' cambio al gol con comodines por fuera.

Comptabilizar las victorias



4 Largos de 50-60 metros con amplituid de zancada, volver recuperando.

PARTE FINAL

10'

Estirar + 3x15 abdominales de 4 abdominales distintos

Lesionados: Plancheria

Ausencias: Pitu, Eloy, Jose, Juanjo y Jeffrey (Con el Barcelona C).

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 5 Fr

Día | J | 25/08/05

Hora | 10:00

Sesión | **23**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

8'

3' Activación libre

2' Estiramientos

3' 4 salidas de: Acción gesto + cambio de ritmo de 20 m

PARTE PRINCIPAL

65'

18' Resistencia

Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio.

TT: 18' Salida de 3' con 1' suave, 1 ritmo, 1 fuerte.

Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido. MUY IMPORTANTE LA AUTOEXIGENCIA

Estirar 5' + 3x15 abdominales

ENTRENAMIENTO TECNICO/TÁCTICO

JUEGO DE POSICIÓN

10x10+2 Comodines

Espacio grande (Area a Area)

TT: 1 serie de 10'

2 serie de 10'

3 serie de 10' de partido.

TP: 2-3' < 120 p/m

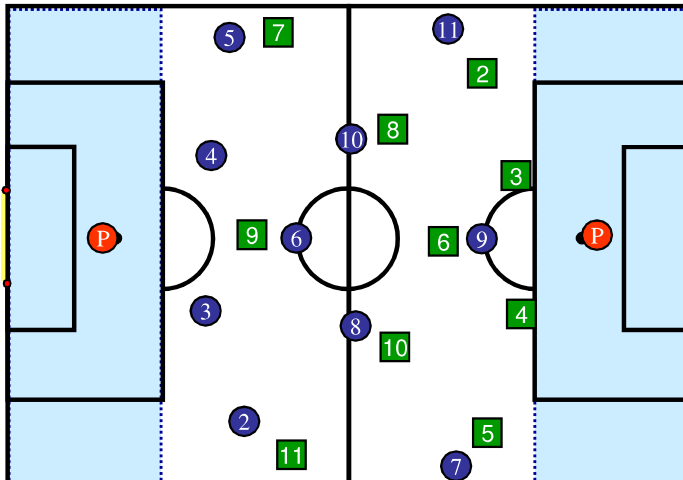
Imprimir ritmo de juego alto.

Los dos porteros son los comodines.

Solo podemos entrar dentro del área a

presionar al portero cuando esté en

posesión del balón.



PARTE FINAL

15'

5' Rodar muy suave

Estirar

Lesionados: Plancheria

Ausencias: ,Pitu, Eloy, Jose, Juanjo y Jeffrey (Con el Barcelona C).

Observaciones: Marc Crosas con pequeñas molestias en el pubis, entreno mas suave.



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 1 Preparación

Microciclo: 5 Fr

Día | V 26/08/05

Hora 10:00

Sesión **24**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

4

0

0

10

6

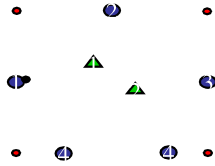
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

5' Activación
2' Estiramientos
16' Rondos 5x2



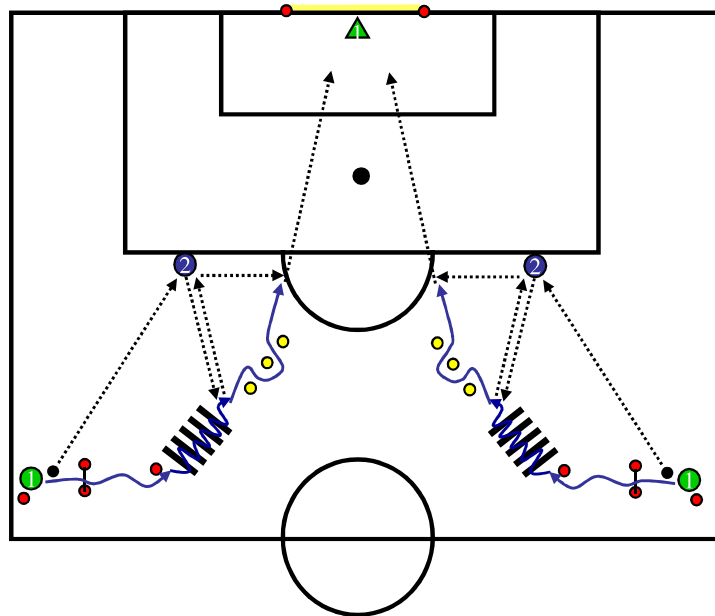
PARTE PRINCIPAL

60'

Velocidad con tiro por parejas.

- A) Pase + salida
- B) 2 vallas pequeñas+ Skipping + pared.
- C) Zig-zag + tiro

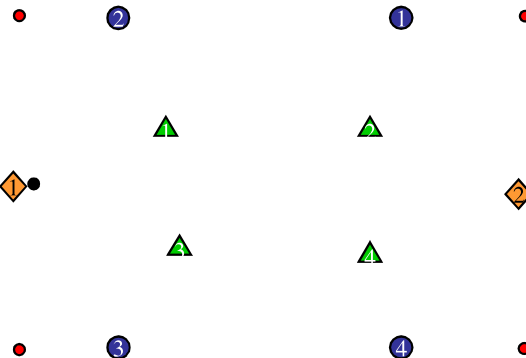
Salida derecha e izquierda alternativamente.



TT:2x8'
T: 9-10"
MP:2'

JUEGO POSICIÓN 4x4+2 a 2 toques

ESTRATEGIA



PARTE FINAL

Estirar+abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)

Lesionados: Plancheria
Ausencias: ,Pitu, Eloy,Jose,Juanjo y Jeffrey (Con el Barcelona C).
Observaciones: Marc Crosas con pequeñas molestias en el pubis, entreno mas suave.



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 6 FV

Día | L 29/08/05

Hora 10:00

Sesión **25**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 3' Calentamiento hacia la R

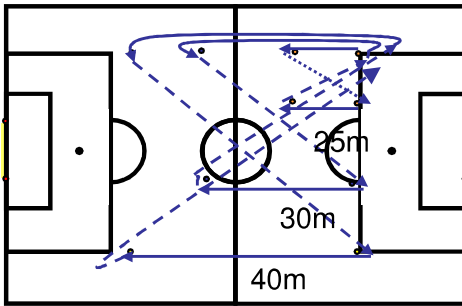
PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

A.1) Resistencia

Los que han jugado - 45'.



1ª Serie 10'

2ª Serie 8'

Estiramientos.

Rápido →

Lento →

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

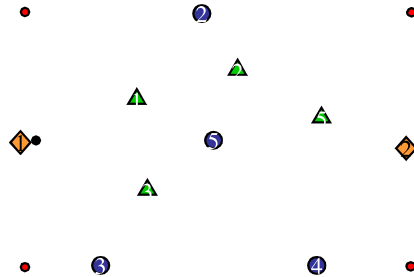
Carrera continua:

2 series de 10'

Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

A.2) JUEGO DE POSICIÓN

4x4+2 a 2 toques.



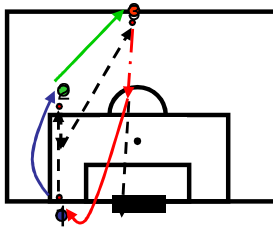
TT: 2x8'

mp: 3'

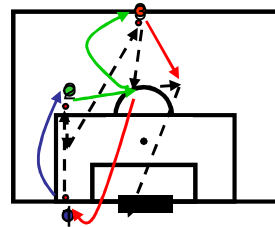
D: Campo pequeño.

3x15 abd.

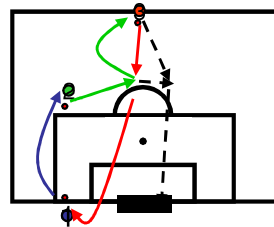
A.3) Tiro



B



C



PARTE FINAL

Estirar + Abdominales.

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp

Microciclo: 6 FV

Día X 31/08/05

Hora 10:00

Sesión **26**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

6

1

0

5

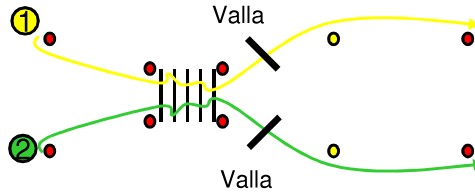
5

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

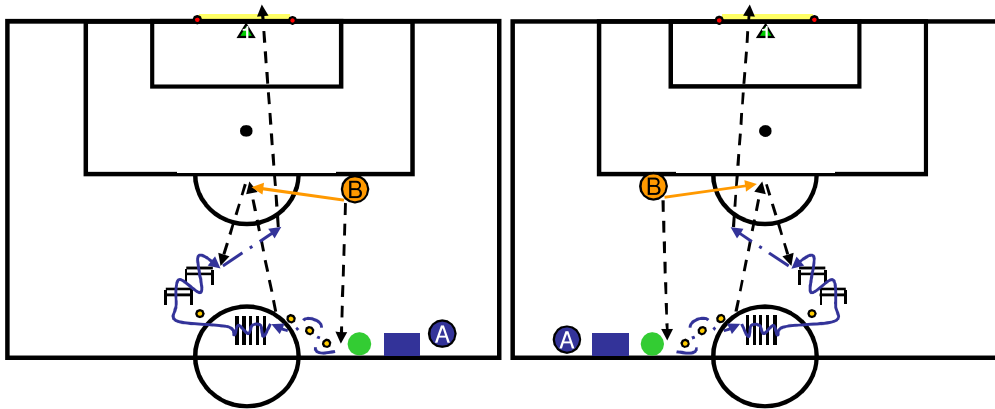
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 6' Calentamiento hacia la Fuerza



PARTE PRINCIPAL

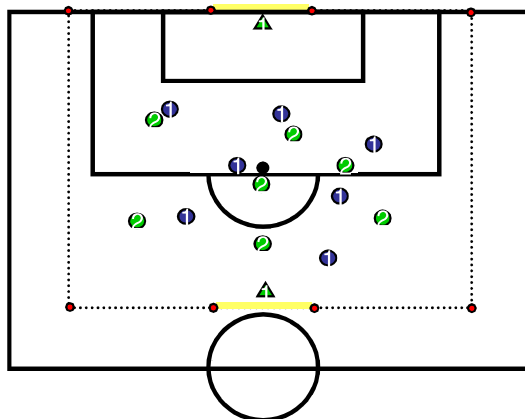
A.1) Fuerza-V

- a) 5 Abdominales
- b) 5 Kgs. Coordin.
- c) Zig-zag balón+ pase
- d) Skipping+salida
- e) 2 Vallas+ control
- f) Orientado+tiro.



Trabajo de F-V
 TT: 2x4rep 20"
 mp: 2'
 MP: 3'
 Estirar

A.2) Partidos Cortos



TT: 30'
 Cambio al gol max 3'

PARTE FINAL

Rodar suave 5'
 Estirar+Abdominales

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp

Microciclo: 6 FV

Día | J | 01/09/05

Hora | 17:00

Sesión | **27**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

			1 juego	20	0	0	0	0	0	Instalación
										Campo nº 3
CALENTAMIENTO										10'

Rodar suave 4'
 Estirar 3'
 Calentar hacia la Resistencia 3'

PARTE PRINCIPAL

50'

RESISTENCIA

18' rodar suave combinado con una salida a ritmo fuerte de 6 a 8" dentro de cada período de un minuto.
 12 de 8" y 6 de 6"
 Estirar 2'

A.2)

JUEGO DE POSICIÓN

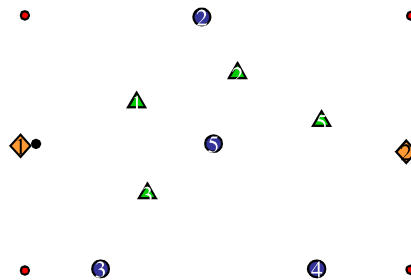
4x4+2 a 2 toques.
 Ritmo defensivo alto.

TT:6x4'

mp:1'30" Estirar

D: Campo de mediano a pequeño.

3x10 abdominales de 4 abdominales.



PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp

Microciclo: 6 FV

Día | V 02/09/05

Hora 17:00

Sesión **28**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 4

CALENTAMIENTO

10'

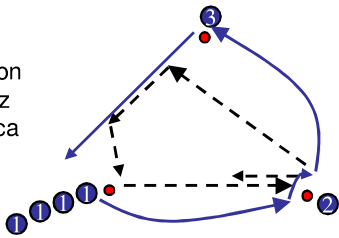
Rodar 4'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'

PARTE PRINCIPAL

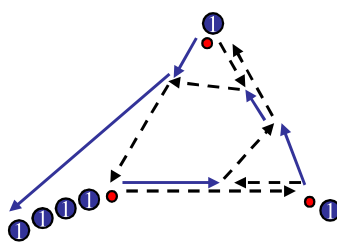
60'

Ejercicio de pase

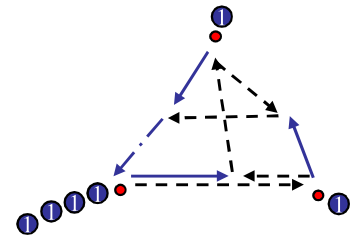
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



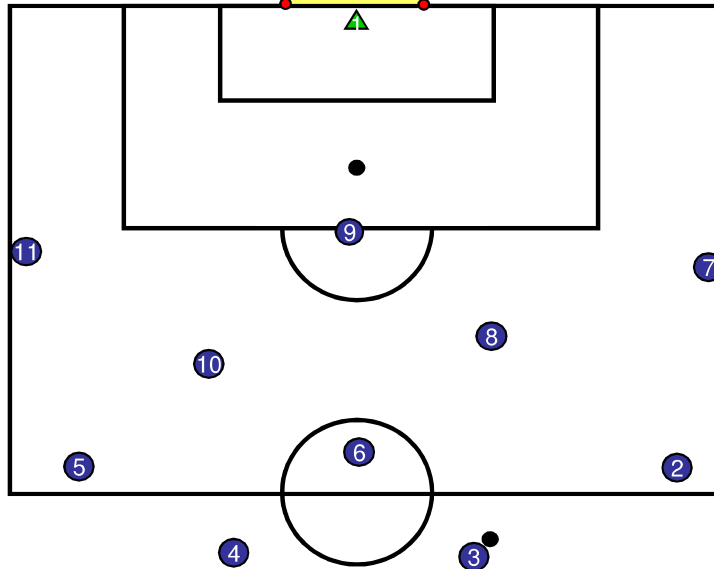
1 balón a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

ENTRENAMIENTO TÁCTICO

EVOLUCIONES con 11 jugadores

3-2-7-6-9-10-11 +centro+remate
 3-7-2-6-3-5-11-10-5+centro y remate
 4-5-4-9-8-7+centro+remate

6' Que elijan la jugada una de las 3 jugadas



PARTE FINAL

10'

Estirar
 Abdominales

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp

Microciclo: 6 FV

Día | S | 03/09/05

Hora | 17:00

Sesión | **29**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

4

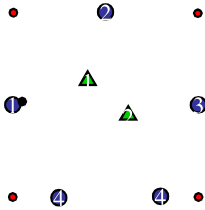
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de velocidad de reacción

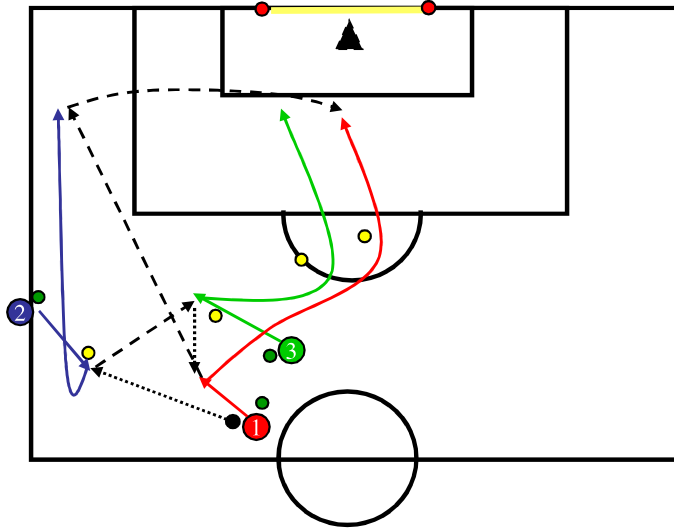


PARTE PRINCIPAL

50'

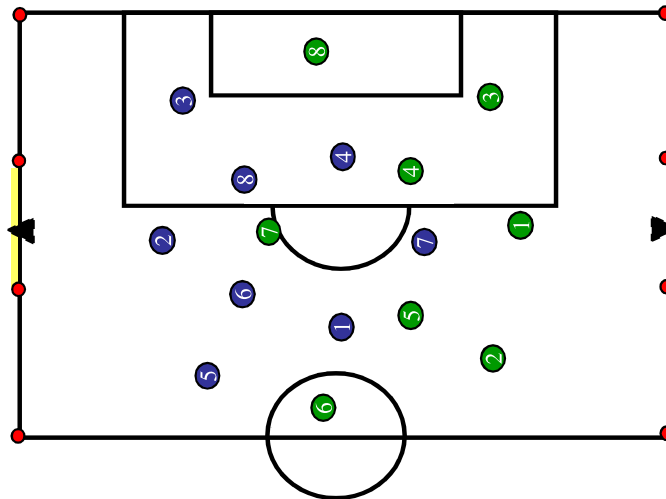
VELOCIDAD POR TRIOS

- TT: 26'
- MP: 2'30"
- 1ª serie 12'
- 2ª serie 12'



Partido 9x9

TT: 20'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA
ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 7 FR

Día | L 05/09/05

Hora 17:00

Sesión **30**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

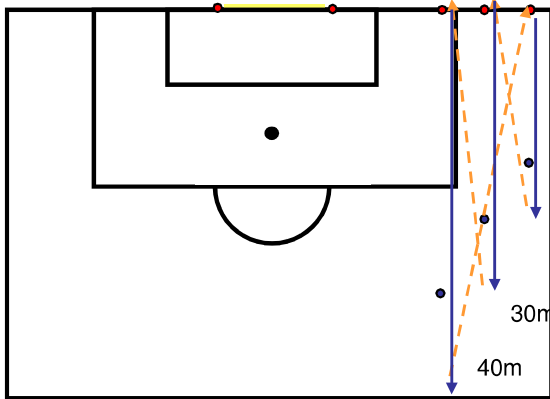
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 3' Calentamiento hacia la R

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

A.1) Resistencia. Los que han jugado menos de 45'.
Salidas de 30,40 y 50 mts fuerte, recuperación suave.



- 1a Serie de 8'
- 2a serie de 10'
- TP entre series 2'

B) Recuperación.

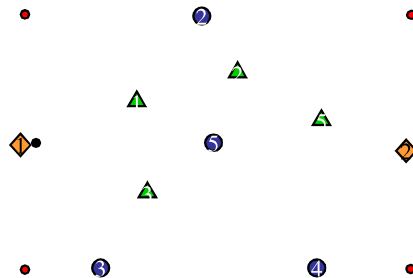
Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua:

2 series de 10'

Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

A.2)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+2 a 2 toques.



TT: 2x10'
mp: 3'
D: Campo pequeño.
3x15 abd.

A.3) PARTIDO OPCIONAL DE 4x4 CAMPO GRANDE
TT: 3x7'
TP: 2'

PARTE FINAL

10'

Estirar + Abdominales.

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 7 FR

Día X 07/09/05

Hora 17:00

Sesión 31

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

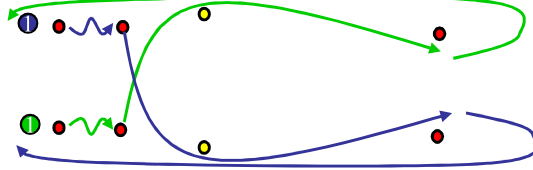
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Fuerza + salidas
- 2' Balón



PARTE PRINCIPAL

45'

CIRCUITO DE FUERZA 35-40"

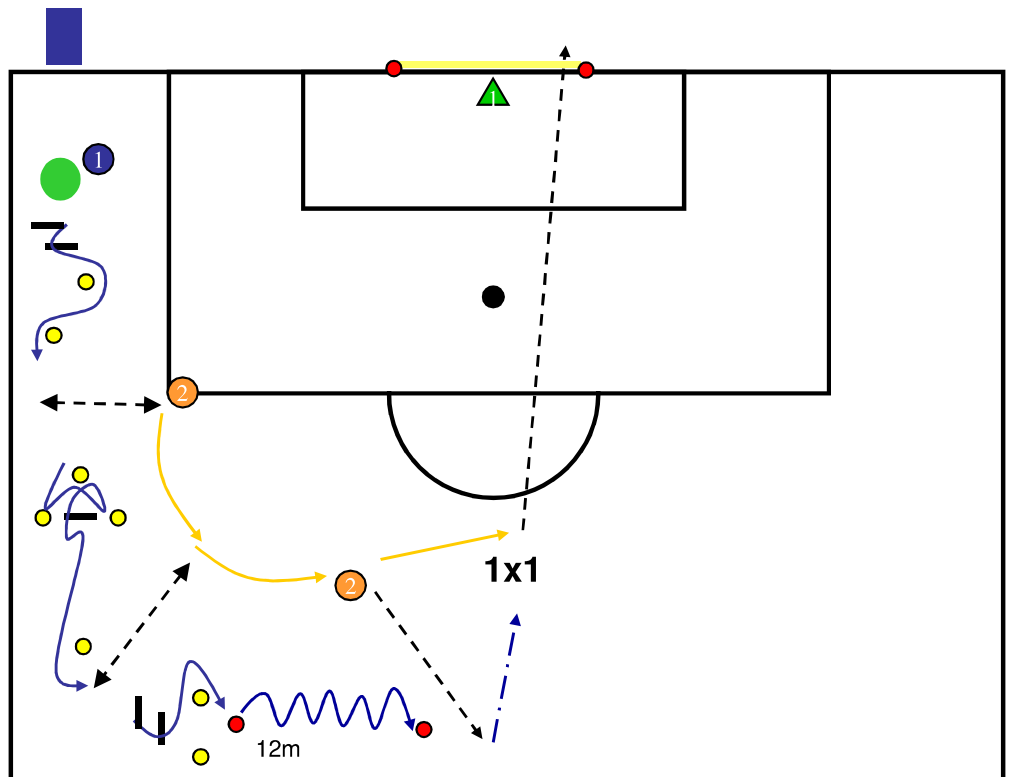
Parejas.

- a) 5 abdominales
- b) Pesa 5kgs coordinación
- c) 2 saltos valla+ salida + pared.
- d) Presión+ 2 vallas+ salida y pared
- e) Salto de valla+salida+ 2º de triple+1x1.

TTS: 35"-40"

MP: 3'

8 repeticiones



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR ABDOMINALES

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 7 FR

Día X 07/09/05

Hora 17:00

Sesión **32**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

13'

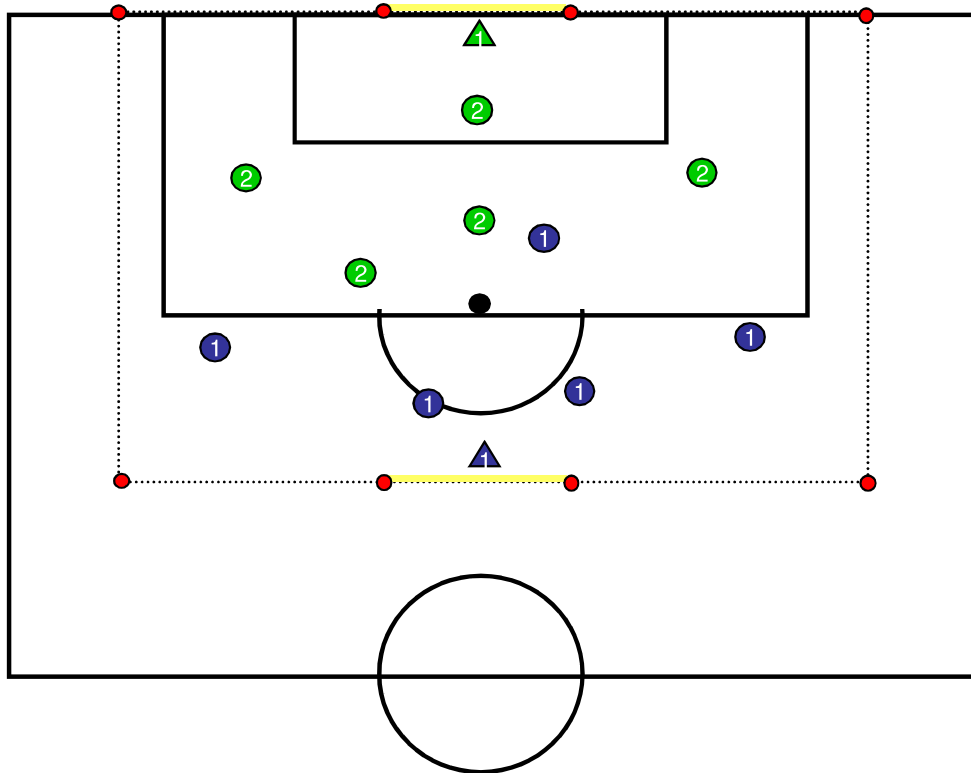
5' RODAR SUAVE

3' ESTIRAR

5' CALENTAMIENTO CON BALÓN

PARTE PRINCIPAL

45'

PARTIDOS CORTOS 3 EQUIPOS: 5x5x5**CAMPO GRANDE****2 VUELTAS DE PARTIDOS DE 5'****15-20' CAMBIO AL GOL**

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 7 FR

Día | J | 08/09/05

Hora | 17:00

Sesión | **33**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

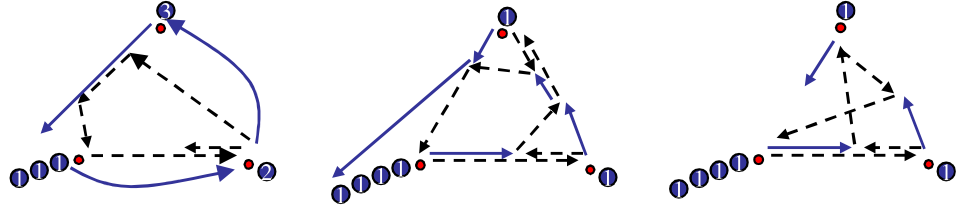
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

23'

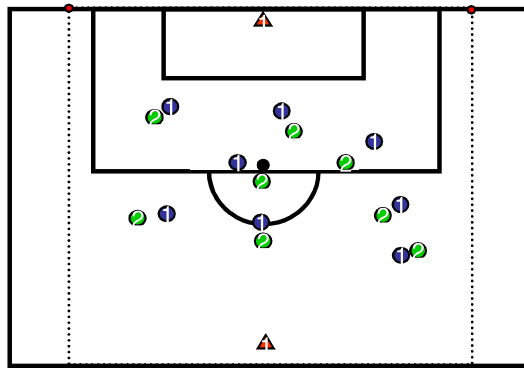
5' RODAR SUAVE
 3' ESTIRAR
 15" EJERCICIO DE PASE EN KICK.



PARTE PRINCIPAL

60'

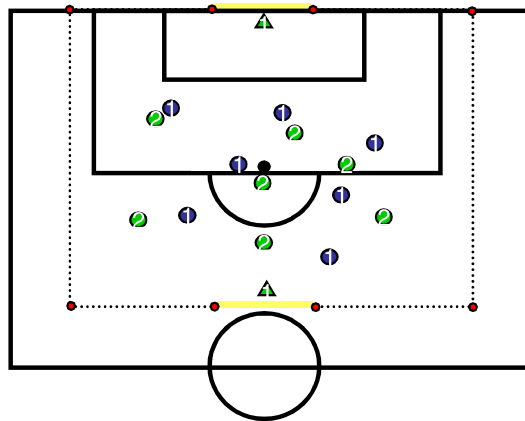
A.1) CONSERVACIÓN DE BALÓN

8X8+2 CAMPO GRANDE

TT:2x10' de conservación de balón A 2 toques máximo.
 TP: 3'

Equipo que defiende marcaje individual.

A.2) PARTIDO 8X8 CAMPO GRANDE



TT:10' Marcaje individual libre de toques.
 TT:10' partido a 2 toques
 mp:1'30"
 MP:4'

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR
 ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÀLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 7 FR

Día | V 09/09/05

Hora 17:00

Sesión **34**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

11'

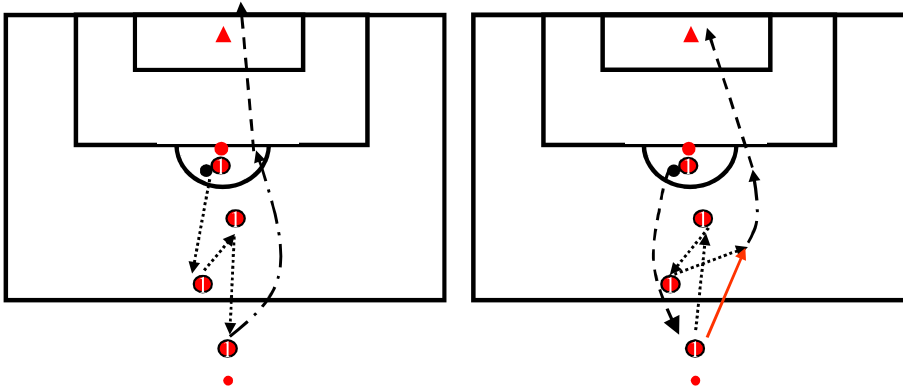
- 5' RODAR SUAVE
- 3' ESTIRAR
- 3' CALENTAR CON BALÓN DIRIGIDO AL TIRO

PARTE PRINCIPAL

80'

EJERCICIO DE TIRO

2 OPCIONES DE EJERCICIO. 8' CADA EJERCICIO



ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO:

EVOLUCIONES A ESPECIFICAR CON ÀLEX I MARC.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 7 FR

Día | S | 10/09/05

Hora | 10:00

Sesión | **35**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

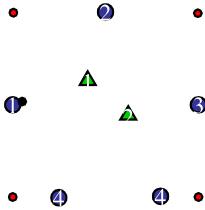
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de velocidad de reacción

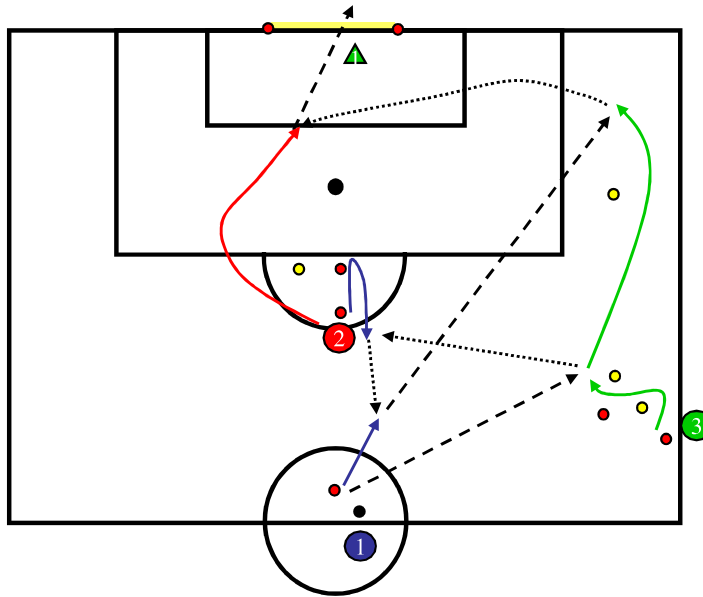


PARTE PRINCIPAL

50'

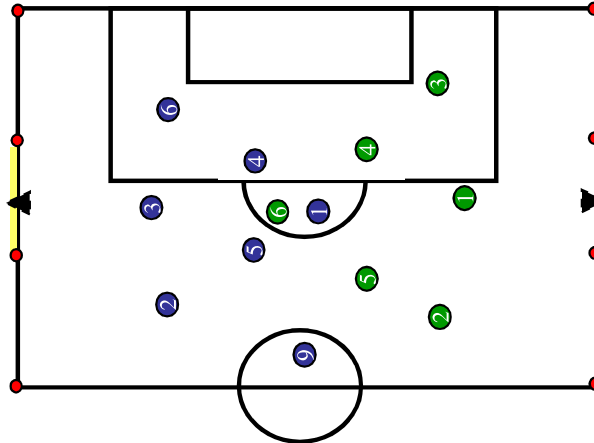
VELOCIDAD ACCIONES COMBINADAS

TT:3 Vueltas a cada lado.
TP: 5'



15' PARTIDO 9x9

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR
ABDOMINALES

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 8 RF

Día | L 12/09/05

Hora 17:00

Sesión **36**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

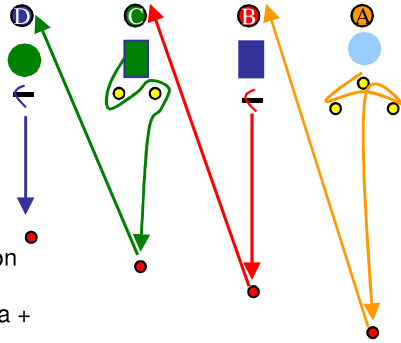
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 3' Calentamiento hacia la R

PARTE PRINCIPAL

60'

A) RESISTENCIA.

Todos los jugadores que han jugado +45'.



- A) 5 Pesa 5 Kgs+ presión +Salida 40 mts.
- B) 5 Abdominales + valla + salida 30 mts
- C) 5 flexiones de brazos+zig-zag+salida 20 mts.
- D) 5 Balon 3 Kgs+valla+salida 10 mts

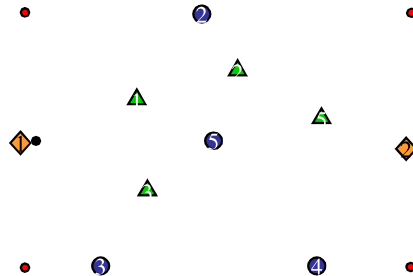
TT: 1 x serie de 8'
1 x serie de 10'
TP: 2'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua:
2 series de 10'
Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

A.2) JUEGO DE POSICIÓN 4x4+2 a 2 toques.



TT: 1x10' i 1x12'
mp: 3'
D: Campo pequeño.
3x15 abd.

A.3) PARTIDO OPCIONAL DE 4x4 CAMPO GRANDE

TT: 3x7'
TP: 2'

PARTE FINAL

10'

Estirar + Abdominales.

Lesionados: Giri, Alex,Urbano,David
Ausencias: Francesc,Martos mas suave por precaución.
Observaciones: Valiente,Casado y Llamas entreno suave porqué juegan con el B por la tarde en Manresa.
Toni alta médica.



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 8 RF

Día X 14/09/05

Hora 17:00

Sesión **37**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

4

1

0

0

8

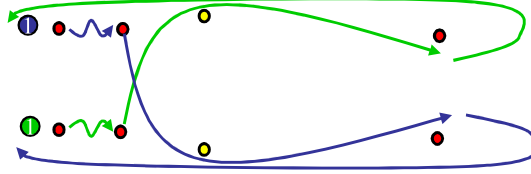
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Fuerza + salidas
- 2' Balón



PARTE PRINCIPAL

40'

CIRCUITO DE FUERZA 45''

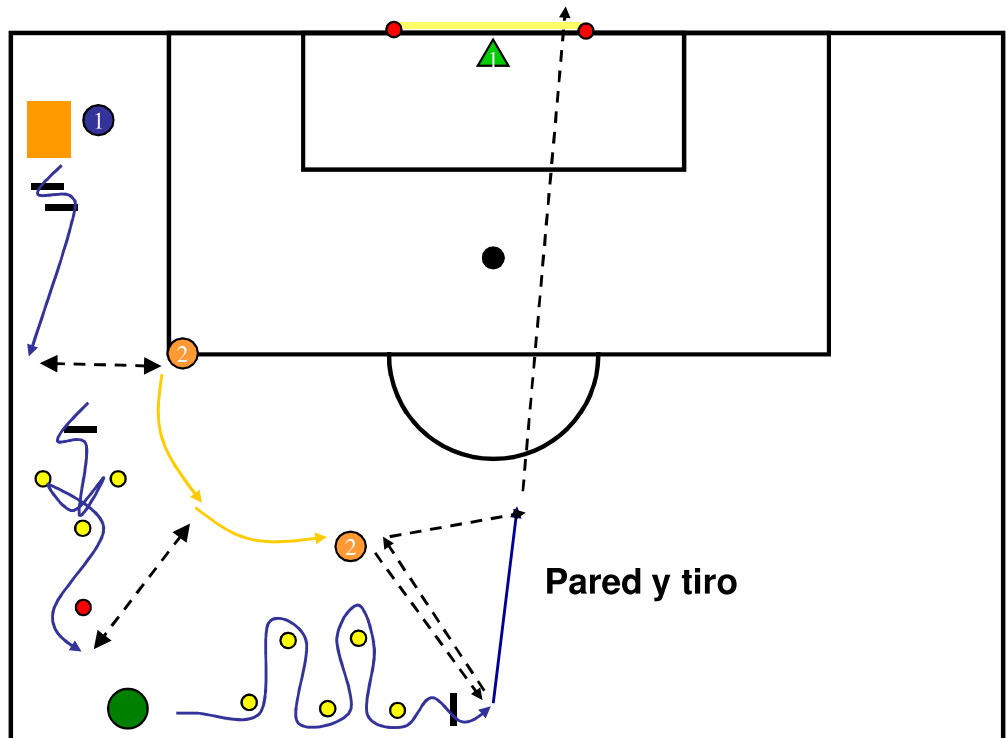
Parejas.

- a) 5 Skipping
- b) 2 saltos valla+ salida + pared.
- c) Salto valla+presión+ salida y Pared
- d) 10 Coordinación 5Kgs.
- d) Desplazamiento lateral en Zig-zag+valla+pared+tiro.

TTS:45''

MP:3'

8 repeticiones



PARTIDOS CORTOS 3 equipos

2 vueltas de 4'

20' de cambio al gol

PARTE FINAL

10'

RODAR SUAVE 5'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 8 RF

Día | J | 15/09/05

Hora | 17:00

Sesión | **39**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

4

0

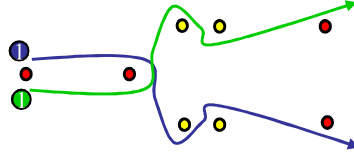
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 3'
 5 SALIDAS CORTAS DE 10-15m



PARTE PRINCIPAL

50'

RESISTENCIA:

21' DE TRABAJO DE RESISTENCIA CON CAMBIOS DE RITMO

7 SERIES DE 3' (1' SUAVE, 1' RITMO, 1' FUERTE)

El minuto fuerte tiene que haber cambios de sentido, de dirección y interponer una acción de fuerza en la salida

Juego de posición hacia la Resistencia.

4x4+3

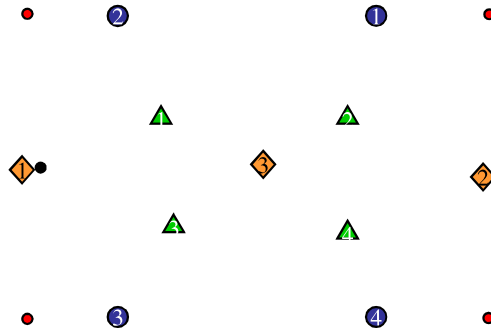
TT: 1 series de 6'

1 serie de 8'

1 serie de 10'

TP: 3' o <120p/m

Campo de pequeño a grande.



PARTE FINAL

10'

RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 8 RF

Día | V | 16/09/05

Hora | 17:00

Sesión | **40**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

4

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

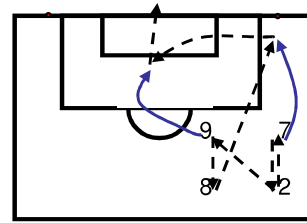
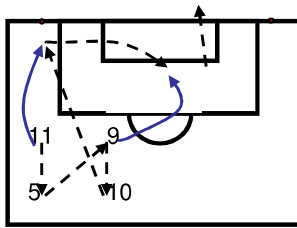
30'

Rodar 4'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'

PARTE PRINCIPAL

60'

10' EJERCICIO DE PASE
 Con finalización.



ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO

EVOLUCIONES O JUEGO DE POSICIÓN CON 11x11 CON LOS PORTEROS DENTRO DEL ÁREA.

PARTE FINAL

10'

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Preparatorio

Mesociclo: 2 Prep/Comp.

Microciclo: 8 RF

Día | S | 17/09/05

Hora | 17:00

Sesión | **41**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

5

6

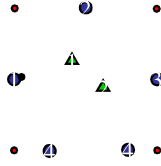
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

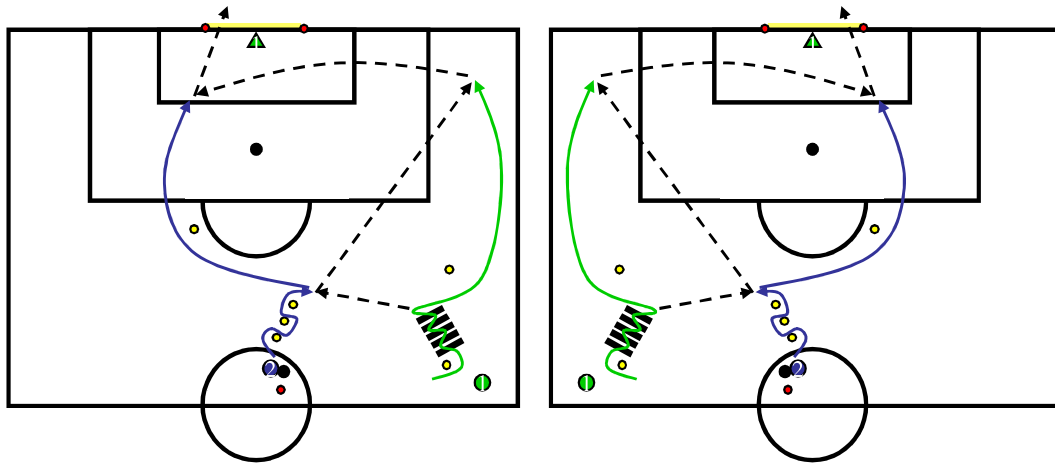
- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de velocidad de reacción



PARTE PRINCIPAL

55'

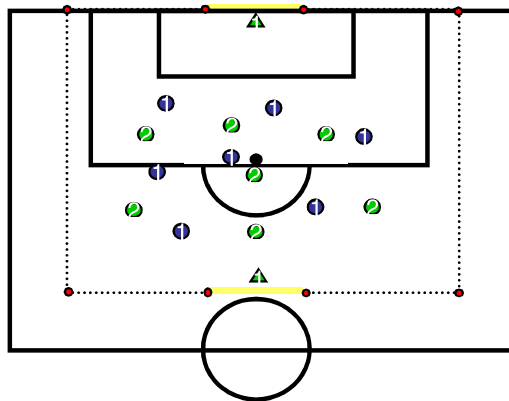
Velocidad parejas

TT: 3x cada lado
mp: 3'

Partido 8x8

TT: 15'

TT: 15'



Estrategia

TT: 15'

PARTE FINAL

10'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 14 RF

Día | L 24/10/05

Hora 17:00

Sesión **66**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

5

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Grupo A)

- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 3' Calentamiento hacia la Resistencia.

Grupo B)

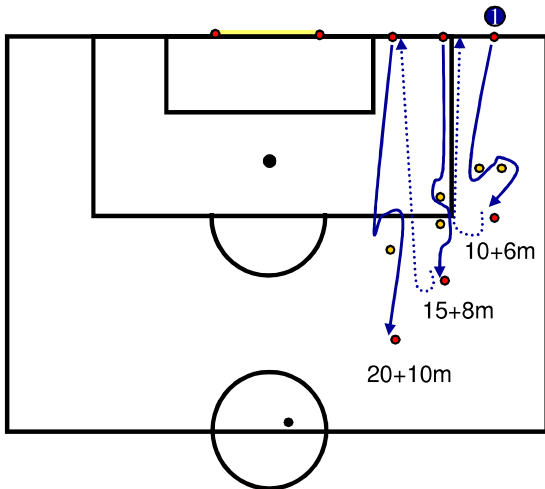
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

Todos los jugadores que han jugado – de 45'.



TT: 4series x 2 vueltas al circuito
TPS: 1'30"

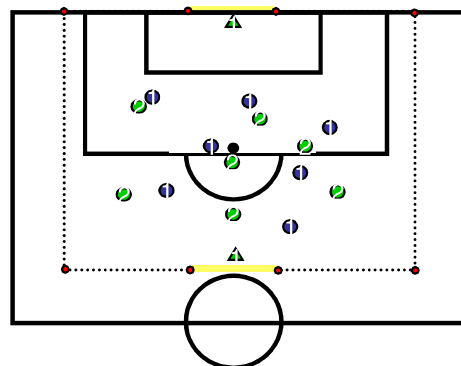
B) Recuperación. 1/2 CAMPO

Todos los jugadores que han jugado +45'.
2 series de 10' de rodar al 60%. Carrera continua a un ritmo normal (No muy suave).

A.2) FUTBOL

JUEGO DE POSICION O PARTIDOS CORTOS
DEPENDIENDO DEL Nº DE JUGADORES

CAMPO GRANDE.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 14 RF

Día X 26/10/05

Hora 17:00

Sesión **67**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

8

2

0

0

3

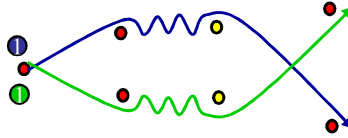
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 6 Salidas de 5m Coord+5m fuerza+5m salida



PARTE PRINCIPAL

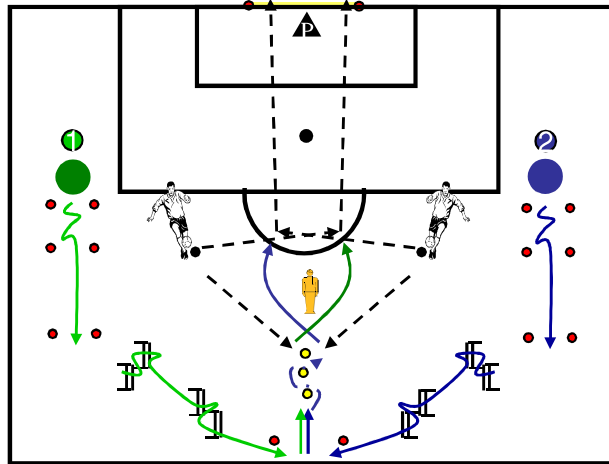
FUERZA RESISTENCIA:



- 10 espantapajaros+
- 5m coordinación+salida 12m+
- 2 vallas+ salida 10m+2 vallas+ salida 5m+ zig-zag+pared+tiro.



- 10 espantapajaros+
- 5m acción de fuerza+salida 12m+
- 2 vallas+salida 10m+2 vallas+ salida 5m+ zig-zag+pared+tiro.



2 grupos de trabajo.

Trabajo individual

Realizan alternativamente el circuito 1 y el 2.

2 jugadores por lado realizan la pared y los demás empiezan al inicio de cada circuito. Van rotando.

Los jugadores van saliendo de forma alternativa de un lado y otro. En el momento que el jugador finaliza la 1a salida de 12m ya puede salir el jugador del otro lado y así sucesivamente.

TT: 1 serie de 4 repeticiones al circuito.

2 serie de 5 repeticiones al circuito.

TPS: 4' Estirar + 3 series de 10 abdominales distintos lentos.

PARTIDO 3 EQUIPOS CAMPO GRANDE.

TT: Partidos de 6 minutos mientras el otro equipo realiza abdominales, estira... 2 VUELTAS

15' de Cambio al gol

TAMBIEN PODEIS HACER UN PARTIDO DE 2 EQUIPOS.

TT: 1ª parte de 12'

2ª parte de 16'

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 14 RF

Día | J | 27/10/05

Hora | 17:00

Sesión | **68**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

8

2

0

0

3

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 5' Calentamiento hacia la resistencia.

PARTE PRINCIPAL

75'

RESISTENCIA

TT: 21' CON CAMBIOS DE RITMO.**7 series de 3' (1' suave+ 1' a ritmo + 1' fuerte)**

CONSERVACIÓN BALON

8x8+2 comodines aprx.

Espacio grande

TT: 1ª serie de 10' comodines por dentro.

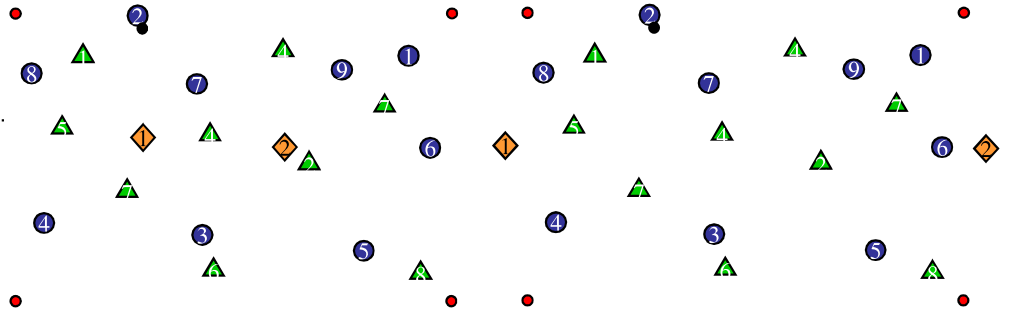
2ª serie de 12' comodines por fuera.

TP: 2-3' < 120 p/m

Imprimir ritmo de juego alto.

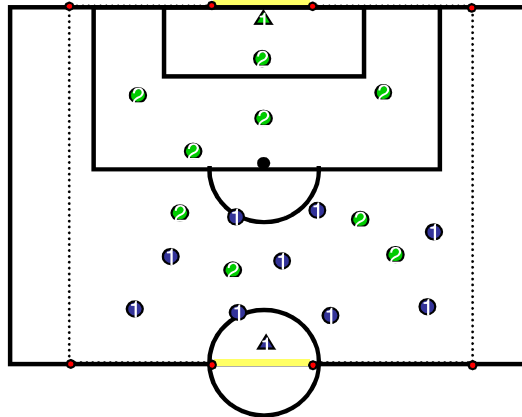
1ª serie comodines por dentro.

2ª serie comodines por fuera.



PARTIDO CAMPO GRANDE 2/3 EQUIPOS

TT: 20'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR+ABDOMINALES

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 14 RF

Día | V | 28/10/05

Hora | 17:00

Sesión | **69**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

			1 juego	20	8	2	0	0	3	Instalación
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

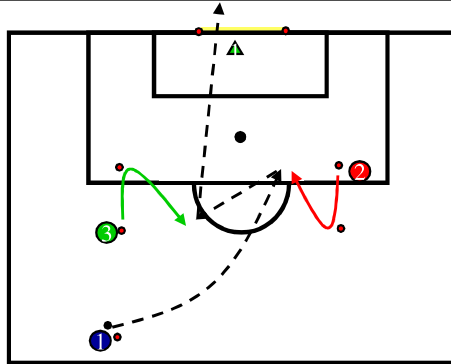
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 3' movilidad articular
- 2' Tocar balón.

PARTE PRINCIPAL

60'

EJERCICIO DE PASE+ TIRO

TT: 2 x series de 6'-
 TP: 2'



ENTRENAMIENTO TÉCNICO / TÁCTICO

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 14 RF

Día | S 29/10/05

Hora 09:15

Sesión **70**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

2

0

0

5

6

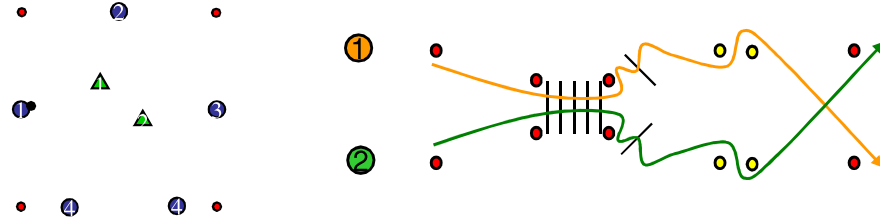
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Rodar suave.
- 3' Estiramientos.
- 12' Rondos 5x2
- 6 Salidas de:
5m coord.+Skipping+
valla pequeña+zig-zag+
salida 5m.



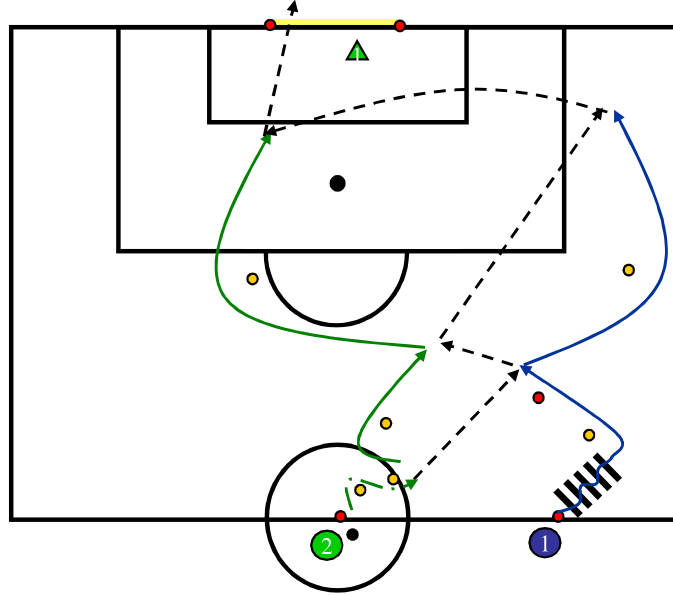
PARTE PRINCIPAL

60'

VELOCIDAD POR PAREJAS

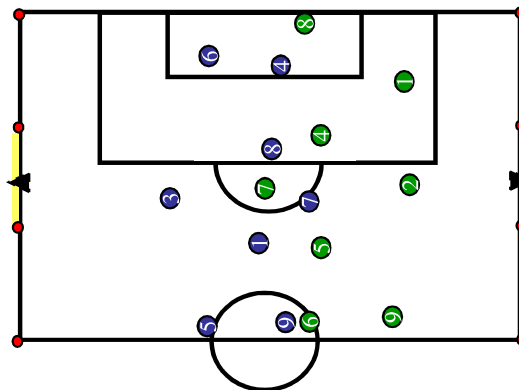
- TT: 1ª serie de 3 vueltas
- 2ª serie de 4 vueltas

TPS: 4'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT: 15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 15 FR

Día X 02/11/05

Hora 17:00

Sesión **71**

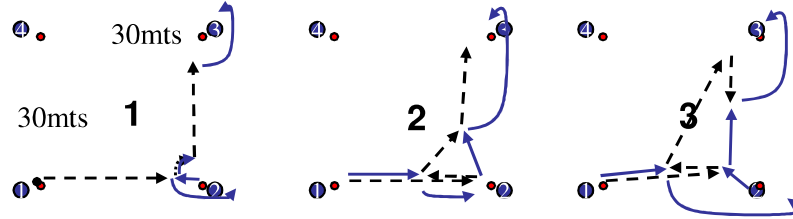
MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Calentamiento 5'
 Estirar 3'
 Calentamiento específico con ejercicio de pases.
 Optimización hacia la fuerza 3'

2 x D/I
D:30m

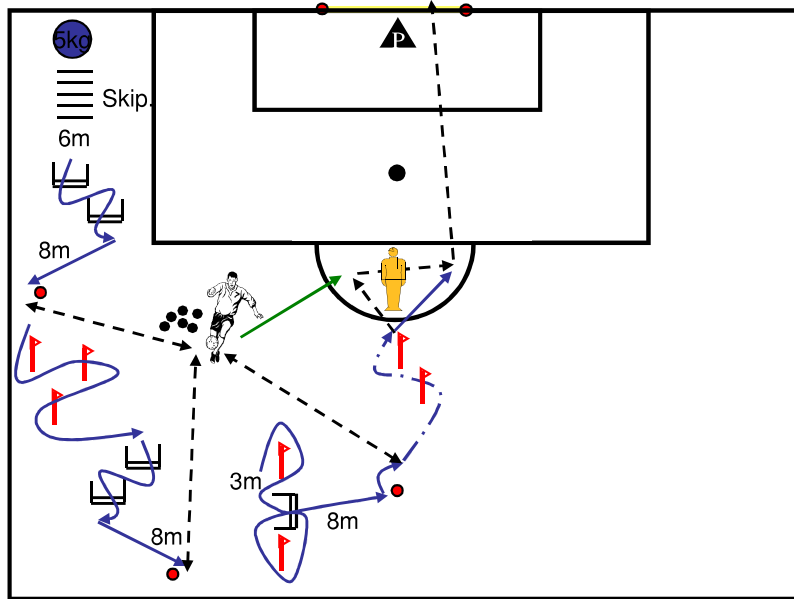
PARTE PRINCIPAL

85'

FUERZA POR PAREJAS

TT: 2x4 repeticiones de 40-45"
 TPS:3' de 2x10rep x 3 Abd lentos
 Siempre tiene que haber 3 parejas esperando apx.

5Kgs Coord
 Skipping+2 vallas+salida 8m + pared
 Zig-zag en carrera +
 2 vallas + salida 8m + pared +
 pica+valla+pica+valla + salida 8m +
 recibo balón+conducción zig-zag +
 pared+tiro.

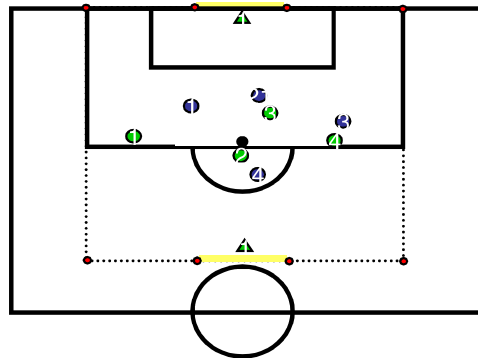


Fuerza-Fútbol

4 equipo de 4
 Partidos cortos con el tiempo de trabajo muy reducido.

Ritmo defensivo muy alto.
 Ritmo de balón muy alto. Jugar de cara+tiro.
 Realizar acciones de juego muy cortas.

Preparar balones para aprovechar al máximo el tiempo de juego.
 Al final 15' de cambio al gol.,



- Fuerza-Fútbol.
- 5v4 en 25x20m
- 5x4' mp:4'

PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competicion

Microciclo: 15 FR

Día | J | 03/11/05

Hora | 17:00

Sesión | **72**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

0

8

CALENTAMIENTO

14'

Rodar 5'
 Estirar 3'
 Calentar hacia la Resistencia 6'

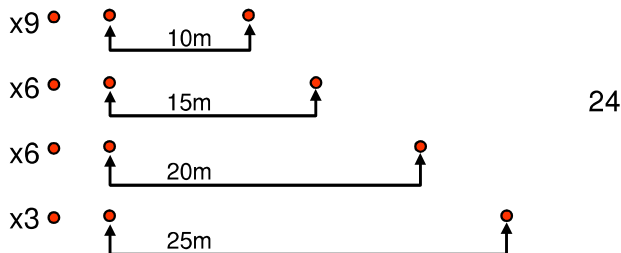
PARTE PRINCIPAL

80'

Grup A

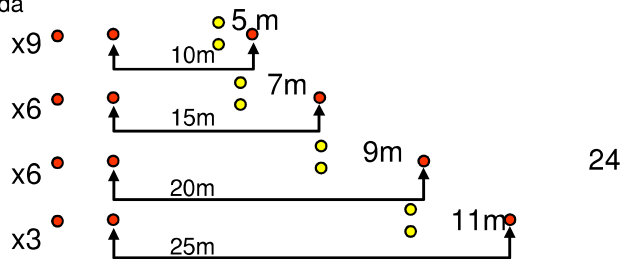
Carrera "partida":

Acción Fuerza+salida
 1ª serie



Carrera "quebrada":

Accion Fuerza+salida+zig-zag+salida
 2ª serie



MP:5'
 En 40 Abd y
 estirar.

De - distancia a + distancia.

10' rondo + Estiramientos 10'

Competición: 3 Equipos

Partidos cortos 6x6x6 8'

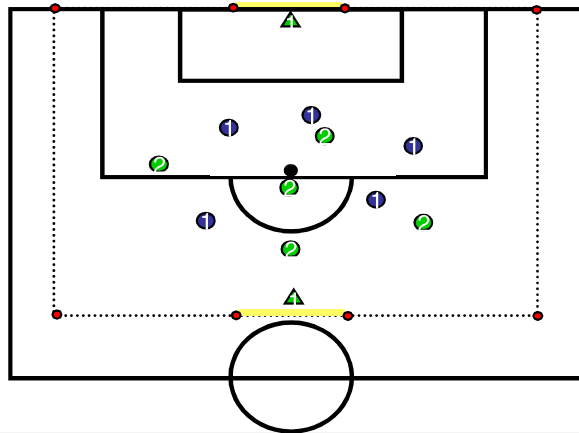
TT: 45'

Equipo que descansa:

Estirar + abdominales

Partidos de 7'

Al final 20' de cambio al gol



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 4 Competición
 Microciclo: 15 FR

Día | V 04/11/05
 Hora 17:00
 Sesión **73**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

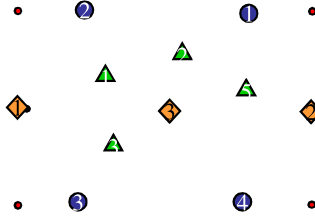
Instalación
 Campo nº 3

0

CALENTAMIENTO

26'

Calentamiento general 5'
 Estirar 3'
 Ejercicio de juego de posición 2x 8'



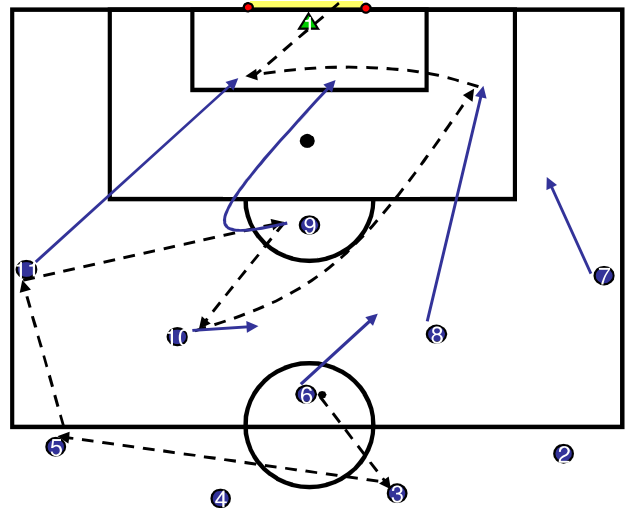
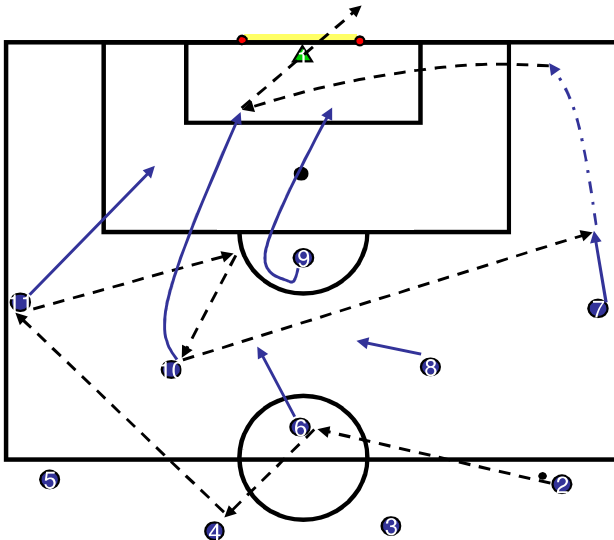
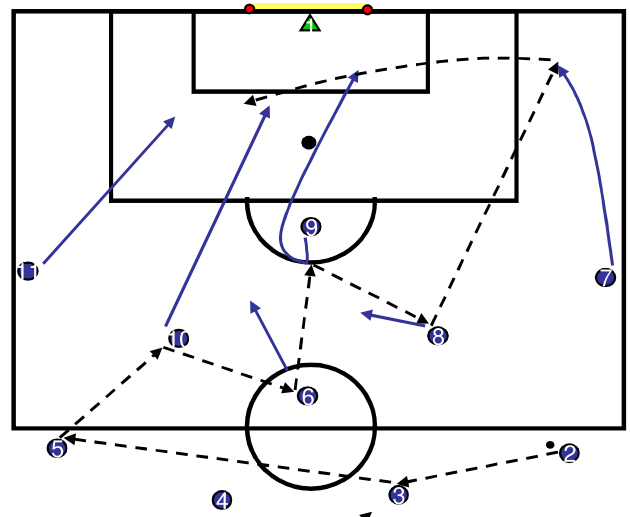
PARTE PRINCIPAL

50'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

EVOLUCIONES CON TODO EL EQUIPO
 DOBLAR POSICIONES EN 9,7,11,10 y 8

TT: 6' CADA JUGADA+10' de TOMA DECISIÓN
 SALIR UNA VEZ DE CADA LADO.



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competicion

Microciclo: 15 FR

Día S 05/11/05

Hora 09:30

Sesión **74**

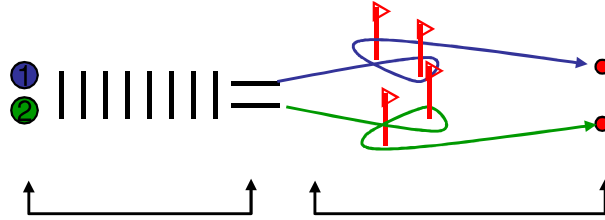
MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

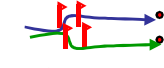
Calentamiento gen 3'
 Calentar para V. 8'
 Ej.Coar.
 .- Skip.1/Der e Izq
 .- 2-1 / Der e Izq.
 .- Lat.Der./Der. e Izq.
 .- Lat.Izq./Der. e Izq.



3 acciones: a)



b)



c)

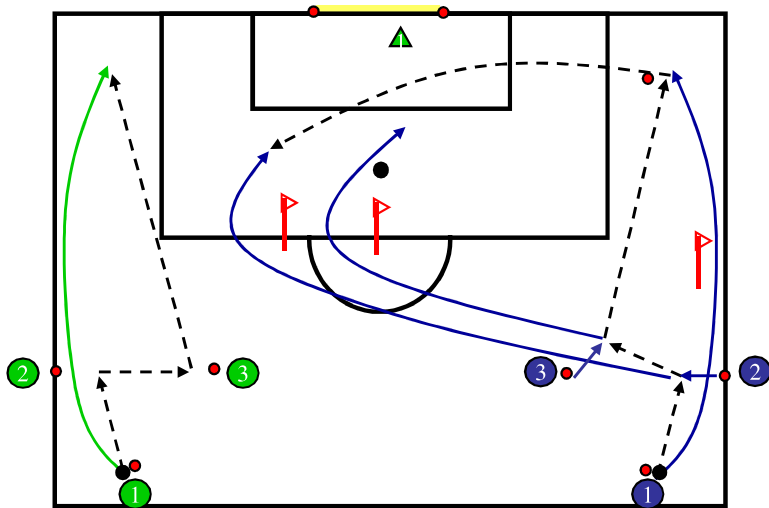


PARTE PRINCIPAL

60'

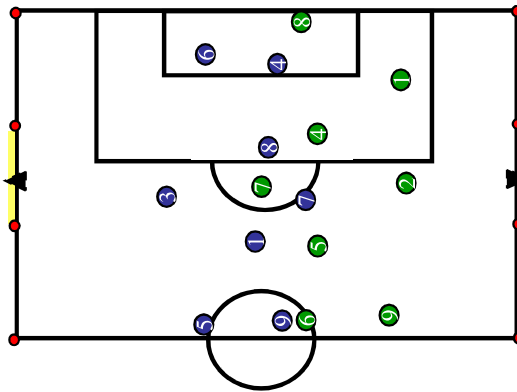
VELOCIDAD

TT:3 vueltas por cada lado
 TP:1'20"
 MP:4'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 16 rF

Día | L | 07/11/05

Hora | 17:00

Sesión | **75**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Rodar suave 5'
 Estirar 3'
 calentar hacia la Resistencia 6'

PARTE PRINCIPAL

70'

A) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado + de 45'.

Metodología de recuperación.

1ª serie de 4 repeticiones x 60m

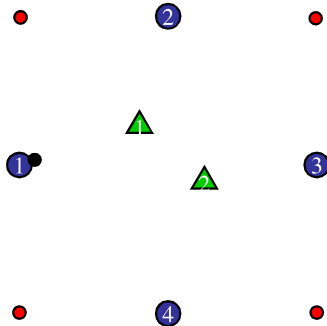
2ª serie de 6 repeticiones x 50m

3ª serie de 8 repeticiones x 40m

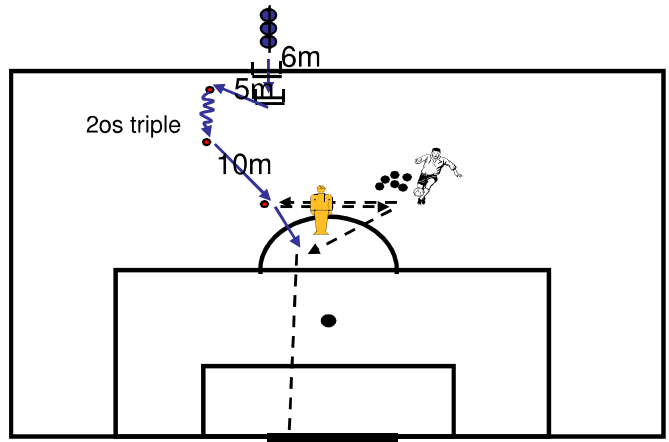
mp: 2' Estirar.

MP: 4'

Final 15-20' Rondo



B) Entrenamiento. Todos los jugadores que han jugado - 45'.



1ª Serie: 4 repeticiones acabado con pared

2ª Serie: 4 repeticiones acabado con conducción+tiro

3ª Serie: 4 repeticiones acabado con 1x1

FUTBOL

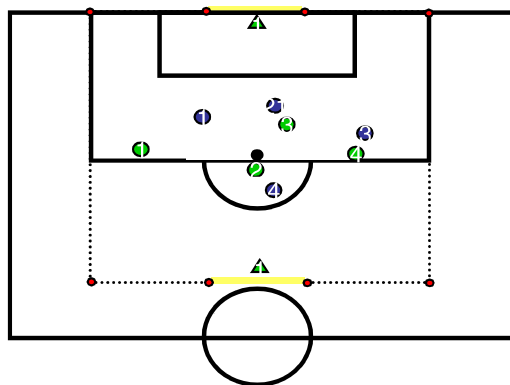
Resistencia con Balón

Partidos cortos o juego de posición dependiendo de los jugadores.

Espacio grande.

TT: 4x6'

mp: 2'



PARTE FINAL

15'

ABDOMINALES + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competicion

Microciclo: 16 rF

Día X 09/11/05

Hora 17:00

Sesión **76**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

0 10 7

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

Rodar suave 5'
 Estirar 3'
 calentar hacia la Fuerza 4'

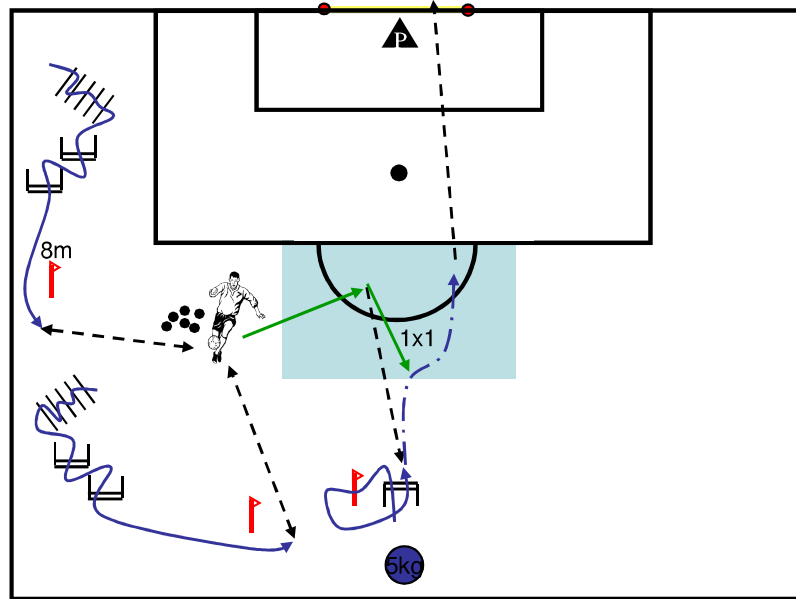
PARTE PRINCIPAL

70'

FUERZA POR PAREJAS

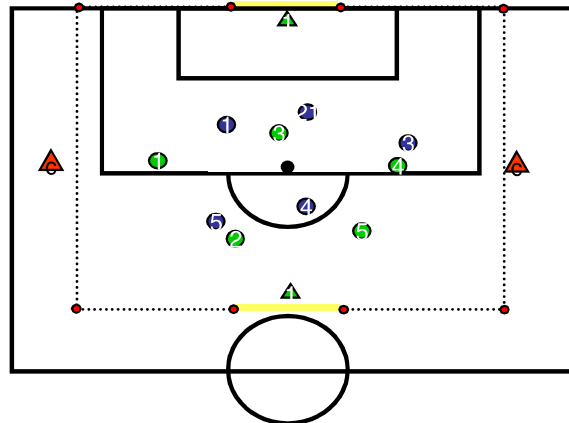
TT: 2x4 repeticiones de 30-35"
 TPS: 3' de 2x8rep x 3 Abd lentos

Skipping de lado+2 vallas+ salida 8m + pared
 Skipping de lado+2 vallas+ salida 8m + pared
 valla+pica+valla + 1x1



Fuerza-Fútbol

3 equipos de 5
 Partidos cortos con el tiempo de trabajo reducido. 4'
 2-3 vueltas de partidos de 4'
 15' cambio al gol.
 Ritmo defensivo alto.
 Ritmo de balón alto.
 Jugar de cara+tiro. Buscar banda + centro.
 Realizar acciones de juego muy cortas.
 Gol de cabeza valor doble.
 Preparar balones para aprovechar al máximo el tiempo de juego.
 Al final 15' de cambio al gol.,



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 16 rF

Día | J | 10/11/05

Hora | 17:00

Sesión | **77**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

8'

CALENTAMIENTO

Rodar suave 5'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 4'
 terminar de calentar con el ejercicio de pase.

PARTE PRINCIPAL

70'

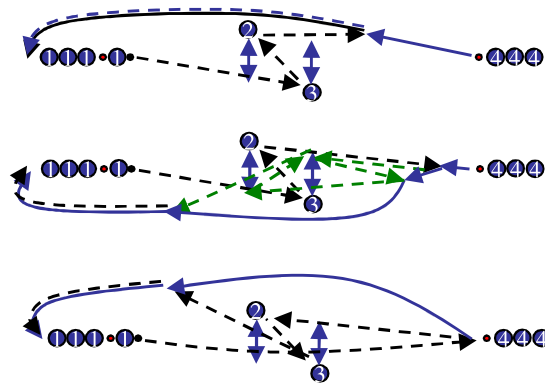
EJERCICIO DE PASE

- A) 1-3-2-4 retorno a 1
- B) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorno a 1
- C) 1-4-2-3-4 retorno a 1

Rotación: 1-2-3-4-1

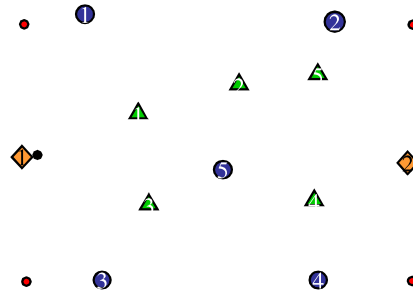
TT: 3 x series de 6'

TP: 2'



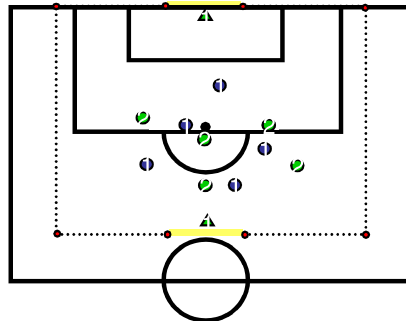
JUEGO DE POSICIÓN 3 EQUIPOS DE 5.

Un equipo descansa
 5x5+2 comodines
 4 series de 8' campo normal
 Tiempo de pausa entre series de 2'



PARTIDO CORTOS 3 EQUIPOS

CAMPO NORMAL
 DOBLE AREA.
 PARTIDOS DE 3'
 AL FINAL 15' CAMBIO AL GOL.



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR+ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

0

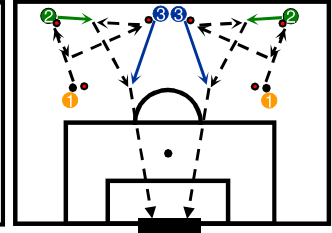
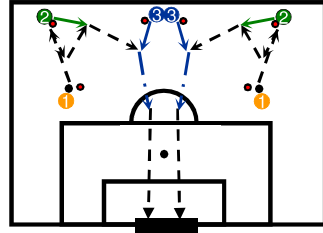
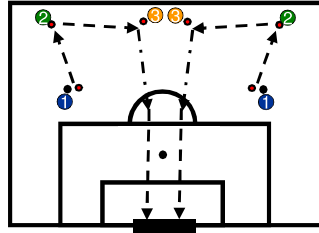
10

7

CALENTAMIENTO

26'

Calentamiento general 5'
 Estirar 3'
 Ejercicio de pase+tiro
 2series x cada lado
 Salen una vez de cada lado
 En el momento que 3 controla o tira, ya puede empezar el siguiente balón del otro triángulo.



PARTE PRINCIPAL

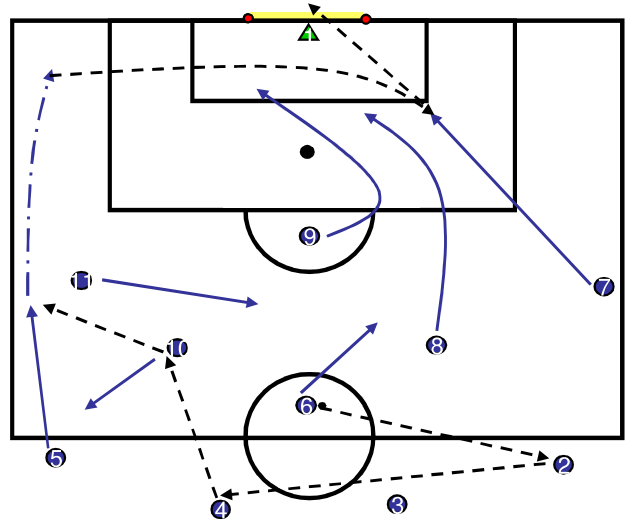
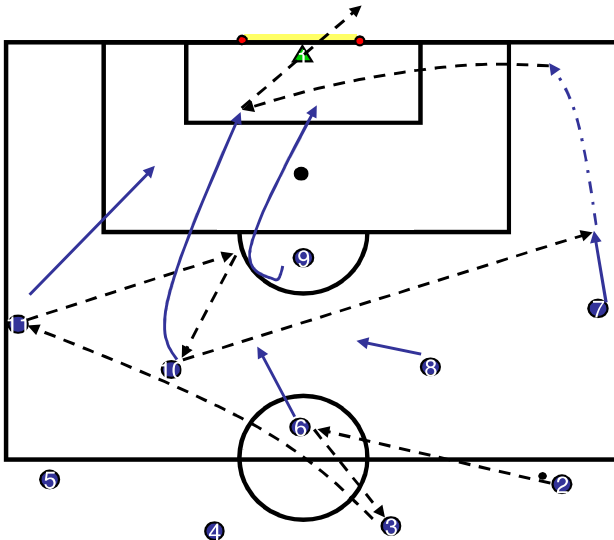
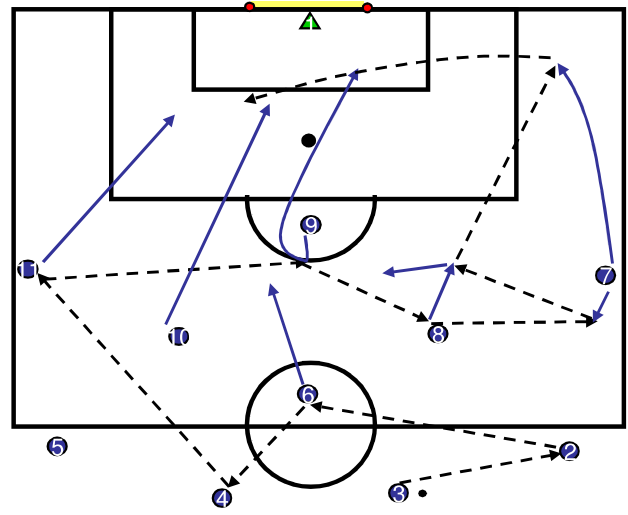
50'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

EVOLUCIONES CON TODO EL EQUIPO
 DOBLAR POSICIONES EN 9,7,11,10 y 8
 EN LA ULTIMA EVOLUCIÓN DOBLAR POSICIONES EN LOS LATERALES.

TT: 6' CADA JUGADA+10' de TOMA DECISIÓN
 SALIR UNA VEZ DE CADA LADO.

PUEDES ACABAR CON 12' DE PARTIDO.



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 4 Competición

Microciclo: 16 rF

Día | S | 12/11/05

Hora | 17:00

Sesión | **79**

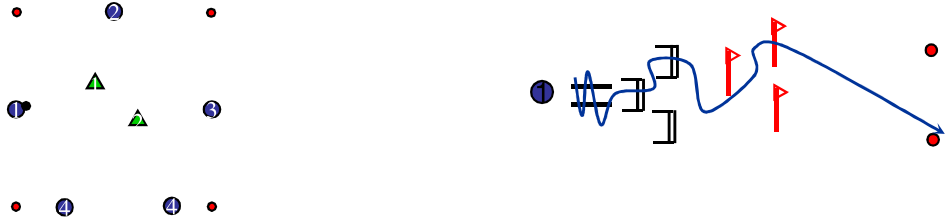
MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Rodar 5'
 Calentamiento general 3'
 Rondos 10'
 Calentar para V. 5 salidas



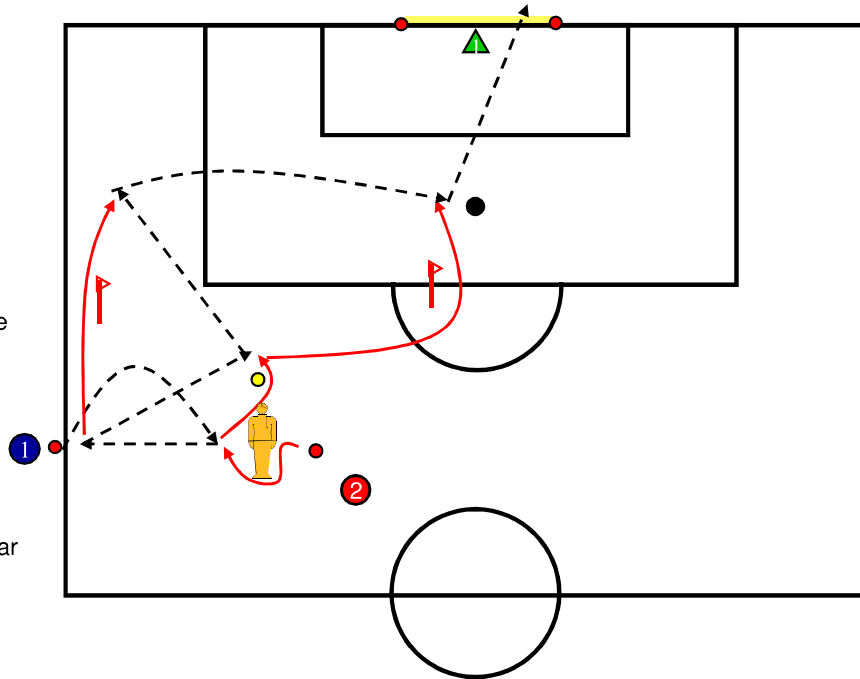
PARTE PRINCIPAL

60'

VELOCIDAD

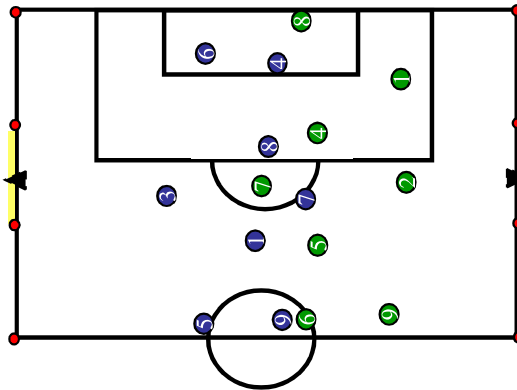
TT: 3 vueltas por cada lado
 MP: 4'

- 1 Saque de banda fuerte al pie+ solo entrar en el campo y quedarse junto a la línea+ pase a jugador 2+ salida por banda+centro.
- 2 Se anticipa la muñeco+ jugar de cara+ pasar detrás de la pica+ pase en profundidad+ entrada al remate después de pasar la segunda pica.



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT: 15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 17 Fv.

Día | L

14/11/05

Hora

17:00

Sesión

80

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
					3			0	0	0
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 4' Calentamiento hacia la R. Todo el equipo junto.

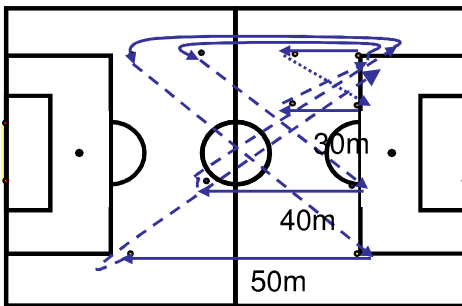
PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

A.1) Resistencia

Los que han jugado - 45'.

2ª Serie 8'
Estiramientos.

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua:

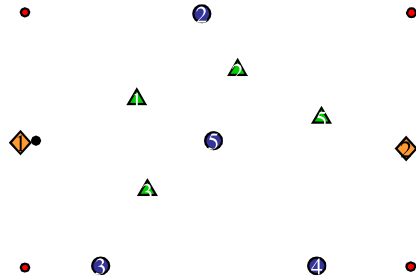
2 series de 8'

Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

Estirar

Todos los jugadores que esten bien pueden jugar el juego de posición.

A.2) JUEGO DE POSICIÓN 4x4+3 a 2 toques.



TT:2x10'

mp:3'

D: Campo pequeño.

3x15 abd.

ACABAR CON 4 PARTIDOS DE 4' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 O 4 JUGADORES.
SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.

TT:4'

TPs:2'

PARTE FINAL

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 17 Fv.

Día X 16/11/05

Hora 17:00

Sesión **81**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

5

0

5

6

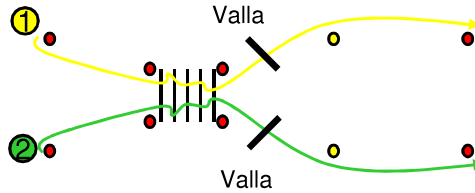
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

- 5' Rodar suave
- 2' Estirar
- 4' Calentamiento hacia la Fuerza



PARTE PRINCIPAL

70'

A) Fuerza-v

- a) 5 Kgs. Coordin.
- b) 2 vallas+salida 8m+ pared
- c) Skipping+valla+salida+centro

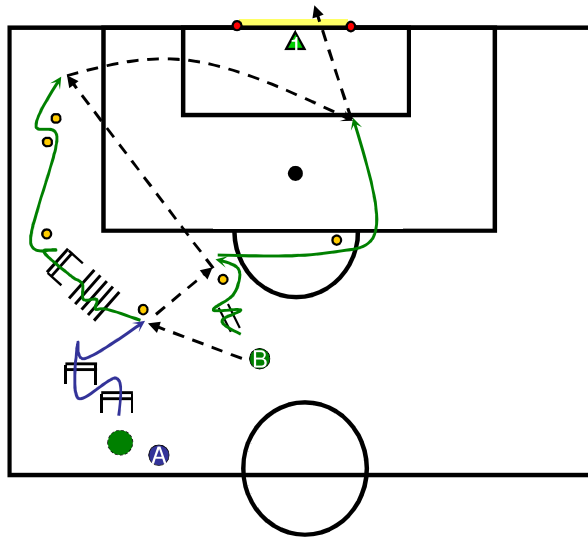
Jugador B:

Pase+2 abrir cerrar+pase en profundidad+entrada al remate

TT: 4 repeticiones derecha
4 repeticiones izquierda

TP: 4' 2x10 rep.lentasx 2 abdominales distintos

PODEMOS MONTAR EL CIRCUITO POR LOS DOS LADOS Y REALIZAR UN CENTRO POR CADA LADO.



FUTBOL FUERZA PARTIDOS CORTOS

3 EQUIPOS DE 3 JUGADORES MAX.

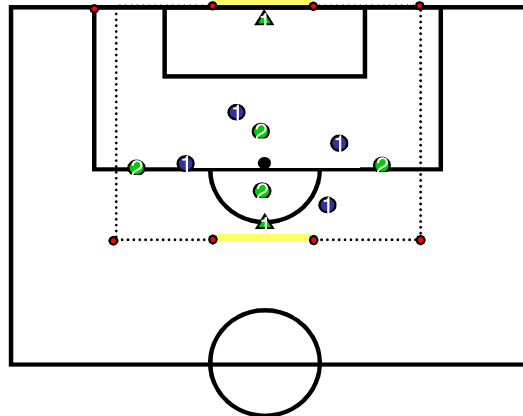
3 vueltas de partidos de 2'.

Acciones muy cortas. 2-3 pases y tiro.

CON LOS JUGADORES QUE SOBRAN JUEGO DE POSICIÓN.

TT: 3 series de 6'

TPS: 2' pausa entre series.



PARTE FINAL

10'

- Rodar suave 5'
- Estirar

- Lesionados:
- Ausencias:
- Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competicion

Microciclo: 17 Fv.

Día J 17/11/05

Hora 17:00

Sesión **82**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

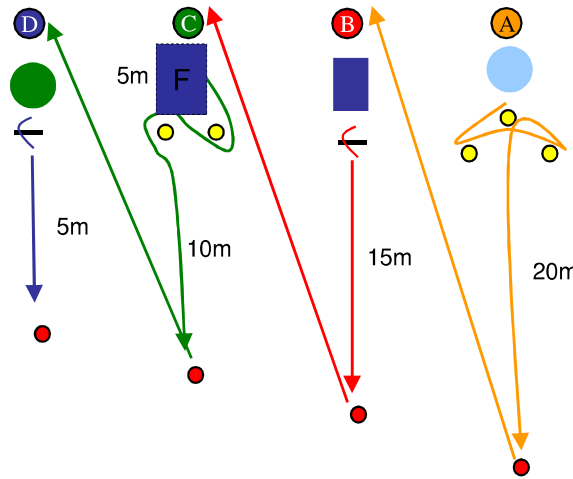
- Rodar 5'
- Estirar 3'
- Mobilidad articular 3'
- Calentar con juegos de persecución 4'

PARTE PRINCIPAL

80'

RESISTENCIA

- A) 10 Pesa 5 Kgs+ presión +Salida 20 mts.
- B) 10 Abdominales + valla pequeña + salida 15 mts
- C) 3m accion fuerza por parejas+zig-zag+salida 10 mts.
- D) 10 pases Balon 3 Kgs por parejas+valla+salida 5 mts



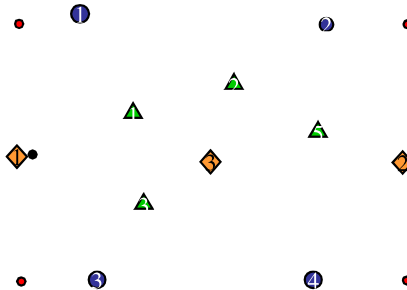
Rotación:

TT: 2 x series de 8'

TP: 3'

JUEGO DE POSICIÓN

- 4x4+3 comodines
- Máximo 2 toques.
- 4 series de 5' campo normal.
- Tiempo de pausa entre series de 1'30"

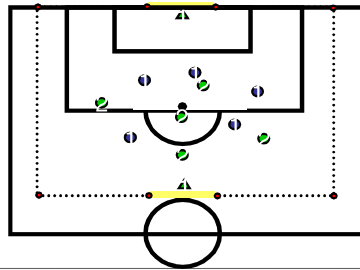


Competición: 3 Equipos

Partidos cortos 6x6x6

TT: 15'-20' cambio al gol.

Partidos de maximo 3'



PARTE FINAL

10'

- Estirar
- 4 Progresivos de 50m con amplitud de zancada.

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 17 Fv.

Día | V 18/11/05

Hora 17:00

Sesión **83**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
					3		0	2	5	Campo nº 3
CALENTAMIENTO										11'

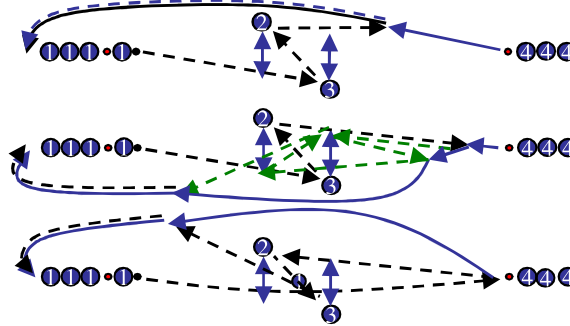
5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento con balón y pasar al ejercicio de pase+tiro ?.

PARTE PRINCIPAL

80'

**EJERCICIO DE PASE
PODEMOS ACABAR CON TIRO**

TT: 3 x series de 6'-
TP: 2'



ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO

ACABAR CON EJERCICIO DE FINALIZACIÓN

TT:15'

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 17 Fv.

Día | S 19/11/05

Hora 09:30

Sesión **84**

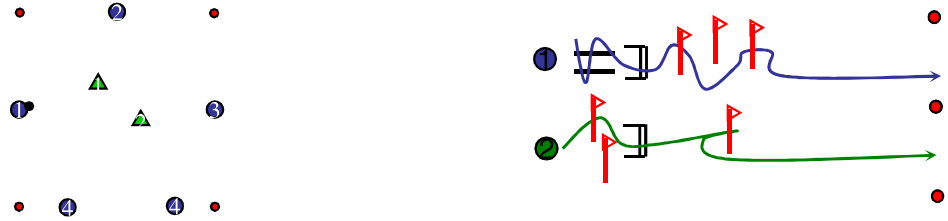
MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
					3			0	2	5
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Rondos 10'
 Calentar para V. 6 salidas



PARTE PRINCIPAL

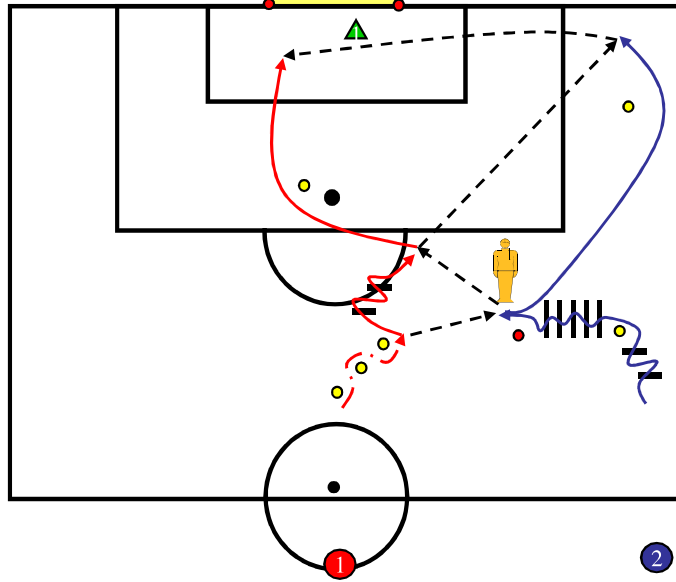
60'

Velocidad-f por parejas.

2) 2 vallas pequeñas+ skip+pared+ Salida 20m+ centro.

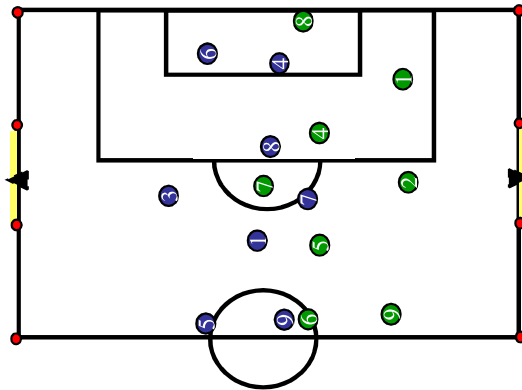
1) zig-zag con balón+2 vallas pequeñas+pared+ salida 20m+remate

4 centros por la derecha y
 3 centros por la izquierda.



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 18 Vf

Día | L 21/11/05

Hora 17:00

Sesión **84**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación	
				3			0		6	6	Campo nº 3
CALENTAMIENTO											
12'											

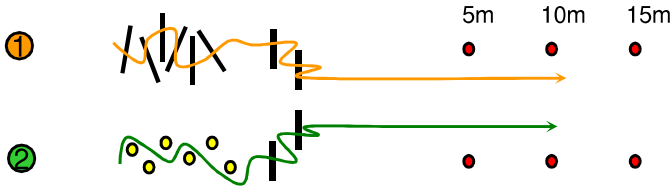
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 4' Calentamiento hacia la F. grupo A
- 4' Calentamiento de movilidad articular libre grupo B

PARTE PRINCIPAL

70'

A) Entrenamiento.

A.1) V-f



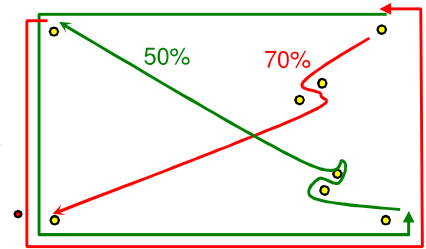
- 1) Skipping + 2 vallas pequeñas + salida 3 distancias 5m, 10m, 15m.
 - 2) Zigzag + 2 vallas pequeñas + salida 3 distancias 5m, 10m, 15m.
- Cada repetición variamos la distancia final.
Vamos variando las posiciones de las picas, los palos, y las vallas
TT: 2 series: 1ª serie 8' / 2ª serie 6'
recuperación suave TP: 4'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

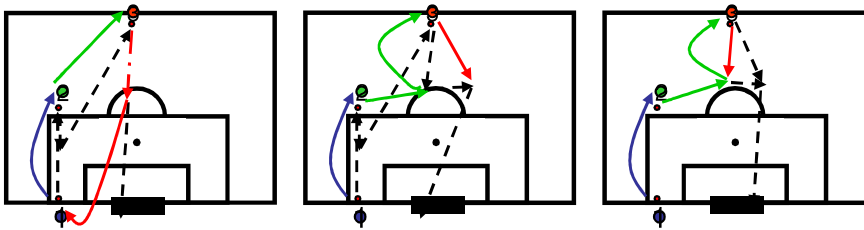
Carrera continua suave tres lados + **diagonal al 50%**, carrera quebrada 3 lados + **diagonal al 70%**.
2 series de 10'

Abdominales
3x15r4abd distintos
la última serie abdominales lentos.



Suave

A.2) EJERCICIO DE PASE+TIRO



- A) 3 vueltas cond+tiro
- B) 3 vueltas pared+tiro
- C) 3 vueltas pase segunda línea + pared + tiro.

A.3) ACABAR CON JUEGO DE POSICIÓN 3x3+2 etc... depende del nº de jugadores.

O CON 5 PARTIDOS DE 3' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 JUGADORES.

SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.

TT: series de 6' si son juegos de posición

TT: series de 3' si son partidos cortos.

PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 18 Vf

Día X 23/11/05

Hora 17:00

Sesión **85**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

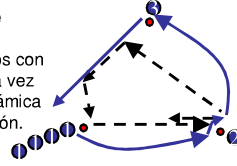
Campo nº 3

CALENTAMIENTO

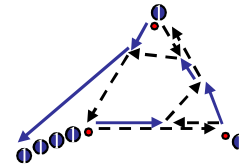
12'

Ejercicio de pase

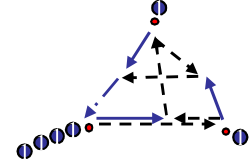
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
3 vueltas derecha y izquierda



1 balón a la vez
3 vueltas derecha y izquierda

Rodar 5'
Calentamiento gen 3'
Ejercicio de pase 12'

terminar con 4 salidas hacia la fuerza,

PARTE PRINCIPAL

80'

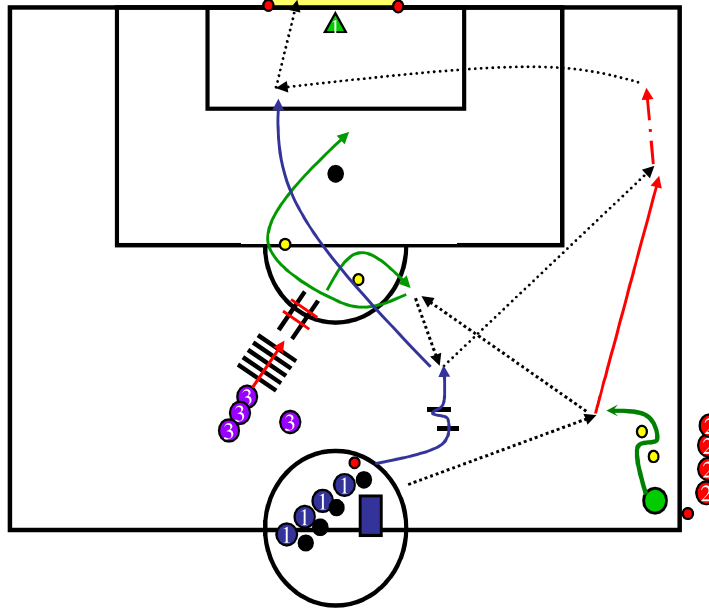
FUERZA - V

En la segunda serie montar el circuito un 15% + pequeño.

- 1 Salida 3m+2 Vallas pequeñas+ pase+entrada al remate.
 - 2.- 5 Coordinación pesa 5kgs+ jugar con nueve+salida y centro
 - 3.- Coord/skip+jugar de cara+entrada al 1r palo
- Rotación de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1

3 vueltas por cada lado

Después de remate, sale el siguiente trio.

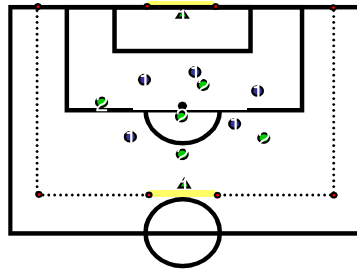


Competición: 3 Equipos

Partidos cortos 6x6x6

TT: 15'-20' cambio al gol.

Partidos de maximo 3'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 18 Vf

Día | J | 24/11/05

Hora | 17:00

Sesión | **86**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

0 | 0

7

2

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 5' Rodar suave.
- 3' Estirar
- 6' Calentamiento con balón. Habilidades

PARTE PRINCIPAL

70'

EJERCICIO PASE

4
4
4
●

Varias combinaciones.

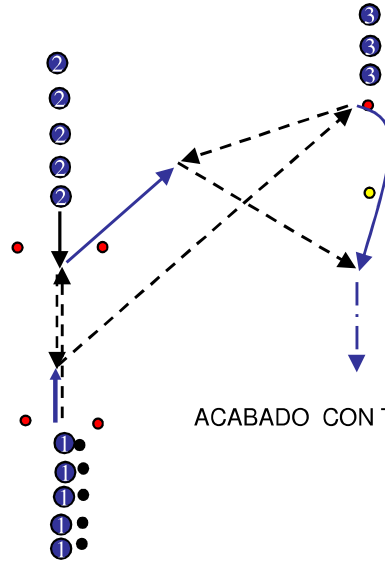
1.2.1.3 pared con 2 y tiro de 3

1-2 orientado-3- 1- 2 pase entrada de 3 y tiro ●

ACABA CON CONDUCCIÓN + TIRO

UNA VEZ EN CADA LADO

SIEMPRE ROTAMOS EN LA DIRECCIÓN DONDE VA EL BALÓN

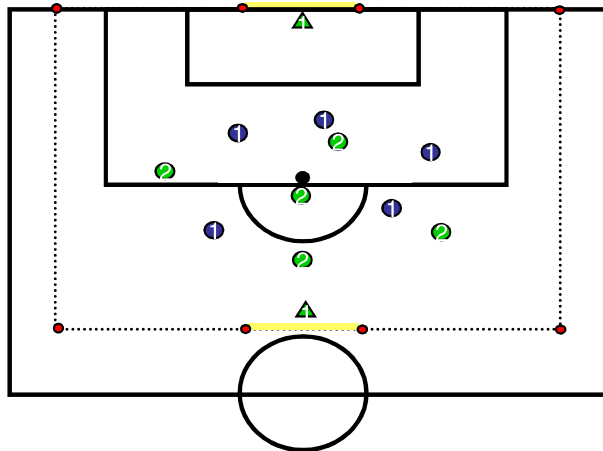


ACABADO CON TIRO. Una o dos porterías

Competición: 3 Equipos

Partidos cortos 6x6x6

TT: Partidos de 4' campo normal. 3 vueltas
Al final 15' de cambio al gol con el campo + pequeño.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR+ABDOMINALES

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 18 Vf

Día | V | 25/11/05

Hora | 17:00

Sesión | **87**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
					0	0		7	2	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

5' Movilidad articular
 3' estirar
 2x8' terminar de calentar con juego de posición. 3x3+2 apx.
 Dependiendo del numero de jugadores. campo pequeño.

PARTE PRINCIPAL

60'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO.

TRABAJAR EJERCICIOS DE ATAQUE CON SUPERIORIDAD NUMÉRICA. TRABAJOS DE 2X1, 3X2 Y 4X3

ACCIONES DE 1X1. A) EN CONTRAATAQUE Y B) EN BANDA TERMINANDO EN CENTRO.

EJERCICIOS EN FASE DE FINALIZACIÓN.

ACTITUD DEFENSIVA EN JUGADAS A BALON PARADO. ENTRENAR JUNTO CON LA DEFENSA Y ATACANTES QUE LOS PORTEROS SALGAN MÁS DE SU PORTERIA PARA IR A BUSCAR LOS BALONES AÉREOS Y AYUDAR ASÍ UN POCO MÁS A LA DEFENSA. FALTAS Y CÓRNER.

TRABAJAR EN BASE A LOS PUNTOS ANTERIORES Y TAMBIÉN EN BASE A AQUELLOS PUNTOS QUE CREAYS QUE EL EQUIPO NECESITE.

SI QUEREIS, PODEIS ACABAR CON 15' DE PARTIDOS CORTOS CON CAMBIO AL GOL.

PARTE FINAL

10'

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 17 Vf

Día | S | 26/11/05

Hora | 09:30

Sesión | **88**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

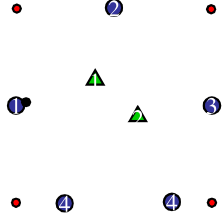
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- Rodar 5'
- Calentamiento gen 3'
- Rondos 10'
- 5' Juegos de persecución
- 2' Tocar balón



PARTE PRINCIPAL

60'

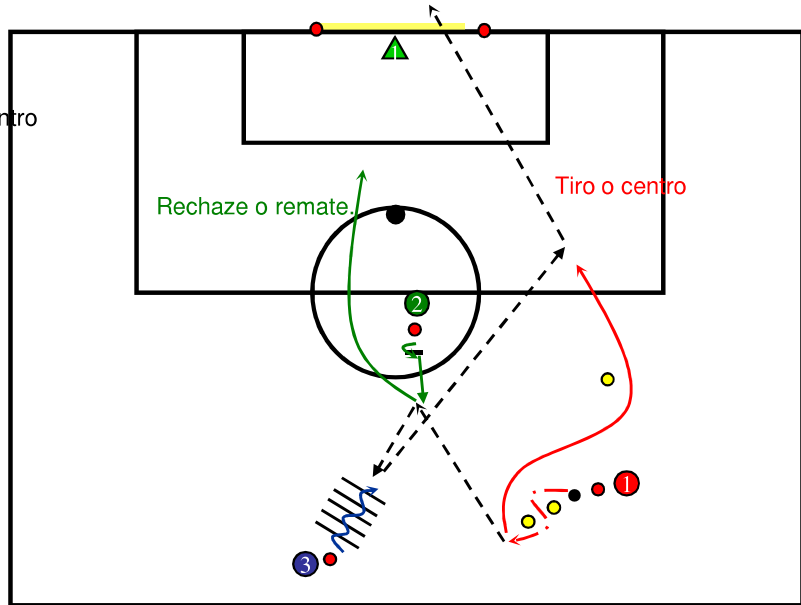
VELOCIDAD

Por trios.

- 1) Zigzag con balón + pase a 2+salida+tiro o centro
- 2) Skipping+pase en profundidad
- 3) Finta+valla pequeña+jugar de cara

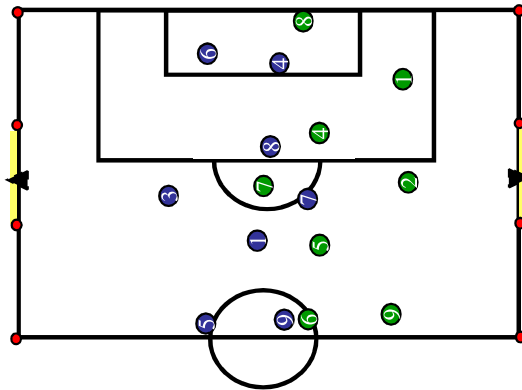
Velocidad de ejecución muy rapido.
Trabajo por trios.

TT: 2 series de 5 vueltas por cada lado.
TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 19 V

Día | L | 28/11/05

Hora | 17:00

Sesión | **89**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

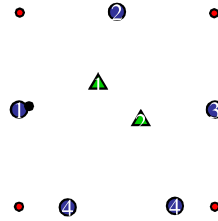
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

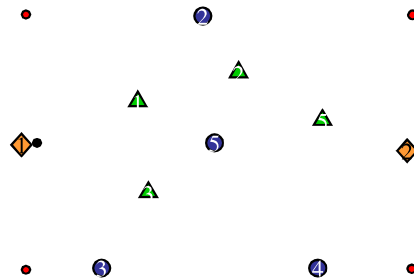
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) i B.1)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+3 a 2 toques.



TT:3x8'
 mp:3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

TODOS EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON 4 PARTIDOS DE 4' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 O 4 JUGADORES. SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.
 TT:4'
 TPs:2'

B.2) ACABAR CON 6 LARGOS DE 50-60mts. CON AMPLITUD DE ZANCADA Y VOLVER MUY SUAVE. SOLO LOS JUGADORES QUE NO JUEGUEN LOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 19 V

Día X 30/11/05

Hora 17:00

Sesión **90**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

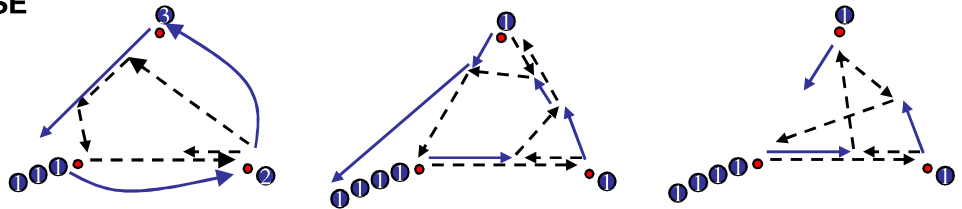
RODAR 5'
 ACTIVACIÓN 3' (Movilidad articular)
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE PASE

PARTE PRINCIPAL

80'

EJERCICIO DE CONTROL - PASE

3 ejercicios de 4 vueltas por lado.



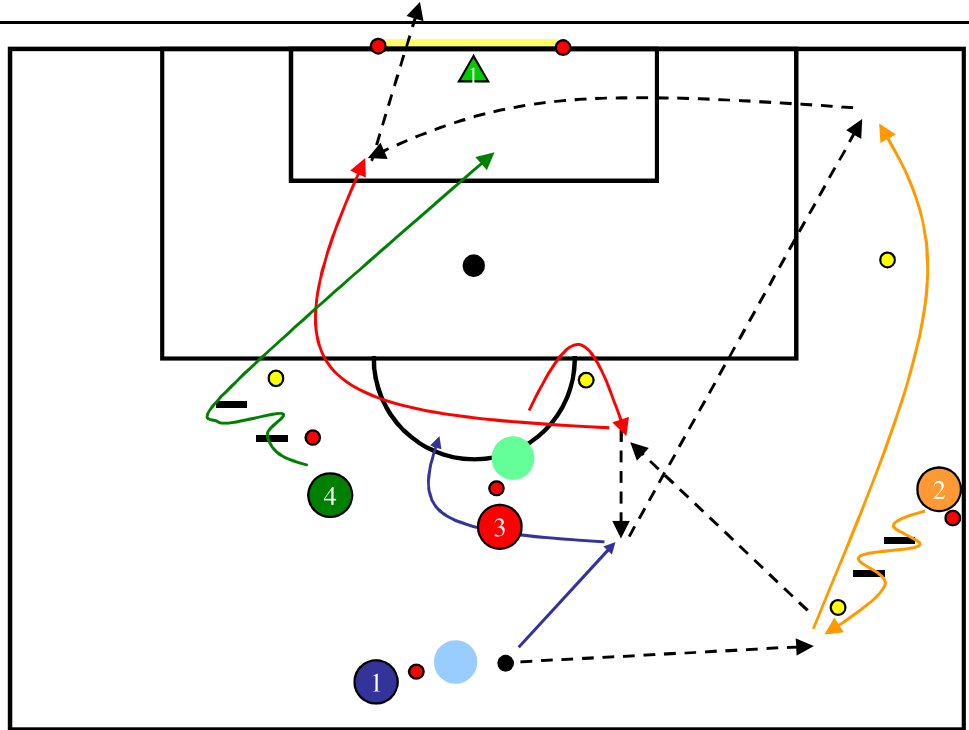
ACCION COMBINADA

- 1) 5 Rep Pesa 5 Kgs
Coordinación+pase + apoyo fuera del área.
- 2) 2 Vallas+ pase a 3 + salida y centro
- 3) 5 Rep. Balon 3 Kgs coordinación + jugar de cara + entrada 2º palo.
- 4) 4.- 2 vallas + entrada al 1r palo.

- 4 o 5 jugadores por estación.
- Orden de rotación 1-2-3-4
- En el momento que centra ya sale el siguiente grupo.
- Recuperación trotando a ritmo suave.
- Optimizar el timing de la acción.

TT: 2 series de 4 vueltas'. Una serie en cada lado.

TP: 3' entre las dos series



15-20' PARTIDOS CORTOS CAMBIO AL GOL O TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

Periodo: Competición

Día | J | 01/12/05

ÁLEX GARCIA

Mesociclo: 5 Competición

Hora | 17:00

Microciclo: 19 V

Sesión | **91**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL

PARTIDO CONTRA LA SELECCIÓN CATALANA

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 19 V

Día | V 02/12/05

Hora 17:00

Sesión **92**

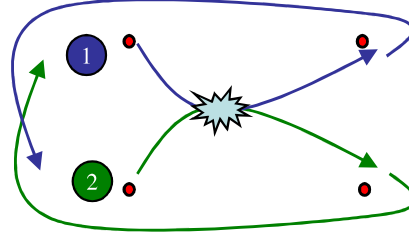
MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

13'

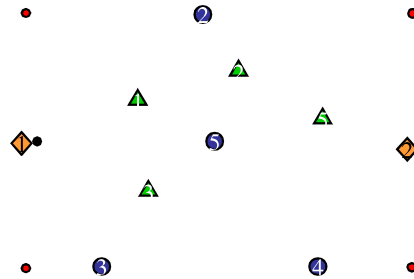
5' Rodar suave
3' Estiramientos
5' Optimización por parejas.
Acción + salto + salida.



PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) i B.1)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+3 a 2 toques.



TT:4x8'
mp:3'
D: Campo pequeño.
3x15 abd.

TODO EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON 4 PARTIDOS DE 4' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 O 4 JUGADORES. SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.
TT:4'
TPs:2'

B.2) ACABAR CON 6 LARGOS DE 50-60mts. CON AMPLITUD DE ZANCADA Y VOLVER MUY SUAVE. SOLO LOS JUGADORES QUE NO JUEGUEN LOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 19 V

Día S 03/12/05

Hora 10:00

Sesión **93**

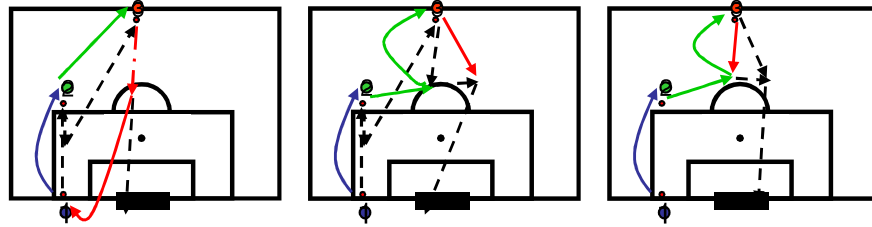
MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

27'

5' RODAR SUAVE
 4' MOBILIDAD ARTICULAR
 18' EJERCICIO CONTROL PASE
 +TIRO
 3 ejercicios de 3 vueltas.

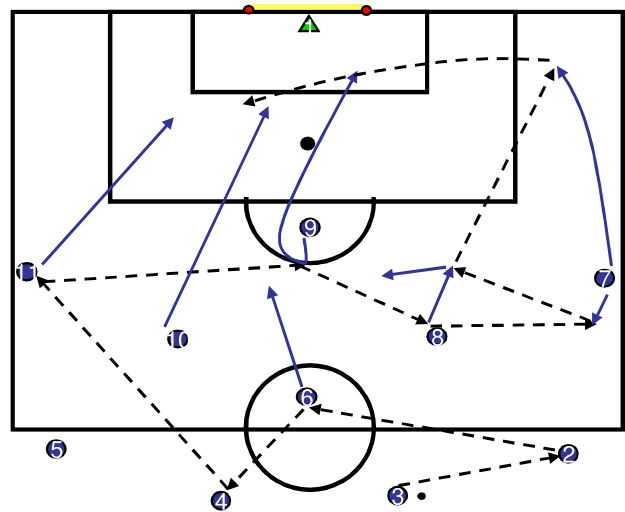


PARTE PRINCIPAL

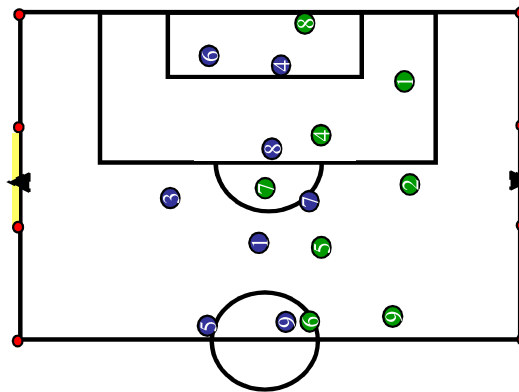
60'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO
 PARTIENDO DE LA POSICIÓN DEL EQUIPO.

SALIR CON EL BALÓN DESDE EL CENTRAL O EL LATERAL
 Y TIENEN QUE DESARROLLAR JUGADAS CON CRITERIO
 BUSCANDO LA CIRCULACIÓN RÁPIDA DEL BALÓN, LA TOMA
 DE DECISIONES E INCIDIENDO EN LOS MOVIMIENTOS DE LOS
 JUGADORES DEPENDIENDO DEL ATAQUE ESCOGIDO.
 SALIMOS UNA VEZ DE CADA LADO.
 2 SERIES DE 15'.
 ACABAR CON 20' DE PARTIDO A LO ANCHO DEL CAMPO.



PARTIDO 1/2 CAMPO
 TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competicion

Microciclo: 20 TR

Día | L | 05/12/05

Hora | 10:00

Sesión | **94**

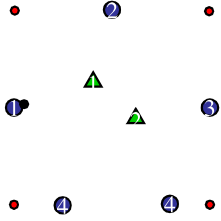
MATERIAL ENTRENAMIENTO

0	0	7	2
---	---	---	---

Instalación
Campo nº 3
25'

CALENTAMIENTO

- Rodar 5'
- Calentamiento gen 3'
- Rondos 10'
- 5' Juegos de persecución
- 2' Tocar balón



PARTE PRINCIPAL

60'

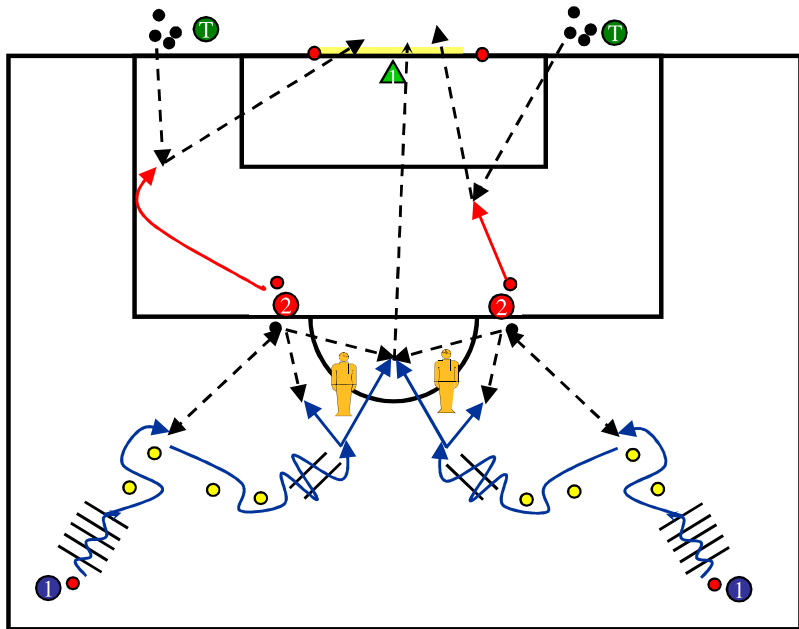
VELOCIDAD

Por parejas.

- 1) Skipping+zigzag+pared+zigzag+abrir cerrar +pared+tiro
- 2) doble pared+rechaze. Si no hay rechaze el segundo entrenador tira un balón para que finalice el jugador nº 2

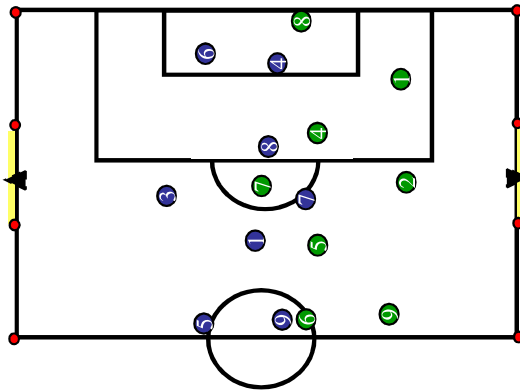
Velocidad de ejecución muy rapido.
Trabajo por trios.

TT: 2 series de 6 tiros por cada lado.
la segunda serie variar la disposición de las picas y de los palos.
TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT: 15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 20 TR

Día X 07/12/05

Hora 17:00

Sesión **95**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

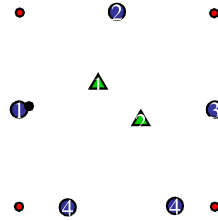
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

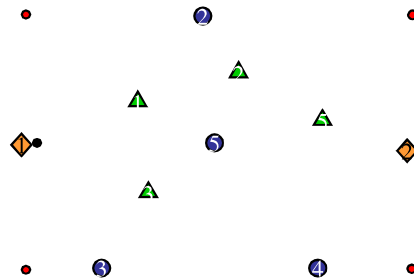
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) i B.1)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+3 a 2 toques.



TT:3x8'
 mp:3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

TODOS EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON 4 PARTIDOS DE 4' CON CAMPO PEQUEÑO. EQUIPOS DE 3 O 4 JUGADORES. SOLO LOS JUGADORES QUE HAN JUGADO MUY POCO O NO HAN JUGADO.
 TT:4'
 TPs:2'

B.2) ACABAR CON 6 LARGOS DE 50-60mts. CON AMPLITUD DE ZANCADA Y VOLVER MUY SUAVE. SOLO LOS JUGADORES QUE NO JUEGUEN LOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 20 TR

Día | J | 08/12/05

Hora | 10:00

Sesión | **96**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

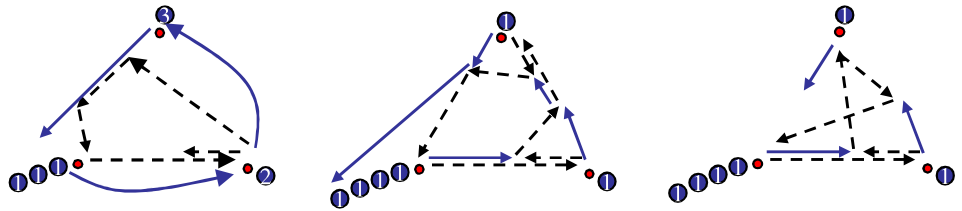
RODAR 5'
 ACTIVACIÓN 3' (Movilidad articular)
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE PASE

PARTE PRINCIPAL

80'

EJERCICIO DE PASE

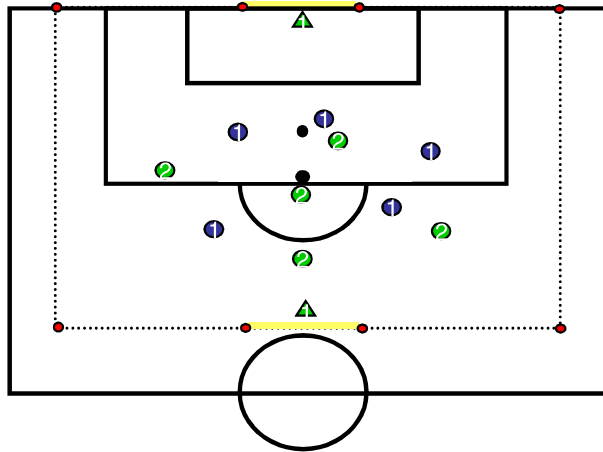
3 ejercicios de 4 vueltas por lado.



Competición: 3 Equipos

Partidos cortos 6x6

TT: Partidos de 4' campo normal. 2 vueltas



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR/ RELAJAR/ ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 20 TR

Día | V | 09/12/05

Hora | 17:00

Sesión | **97**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

10'

RODAR 5'
 ESTIRAR 3'
 CALENTAR HACIA LA RESISTENCIA 4'

PARTE PRINCIPAL

80'

RESISTENCIA

Acción de fuerza por parejas:
 Empujar, arrastrar ... + salida.
 3 Distancias de 10, 15 y 20 mts.
 Vuelta suave



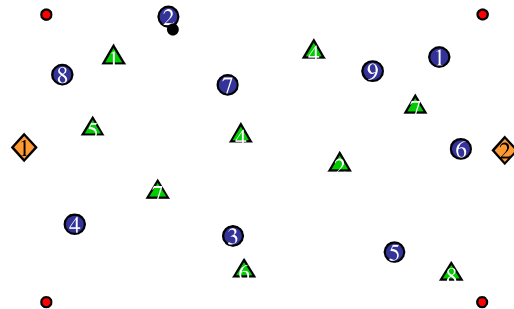
TT: 2 x serie de 6'
 TP: 3'

CONSERVACIÓN DE BALÓN (Variar las normas)

TT:
 1 serie de 12'
 1 serie de 10'

TP: 3'

Campo pequeño.



ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competicion

Microciclo: 20 TR

Día | S

10/12/05

Hora

10:00

Sesión

98

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

1

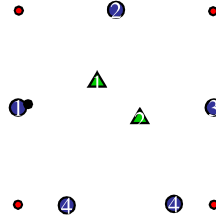
5

5

CALENTAMIENTO

25'

Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Rondos 10'
 6 salidas de velocidad de reacción visual
 2' Tocar balón



PARTE PRINCIPAL

60'

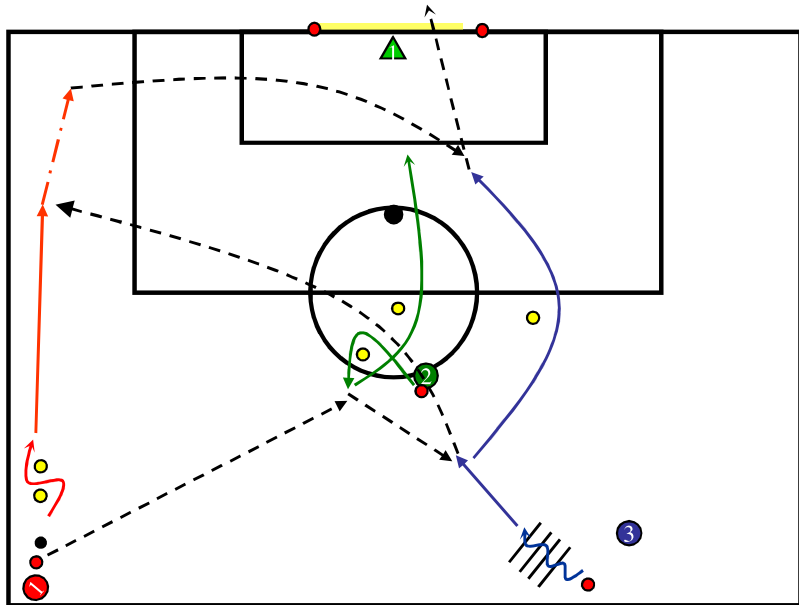
VELOCIDAD

Por trios.

- 1) pase a 2++zig-zag+pase+centro
- 2) finta+jugar de cara+entrada
- 3) skipping+pase 1 + centro.

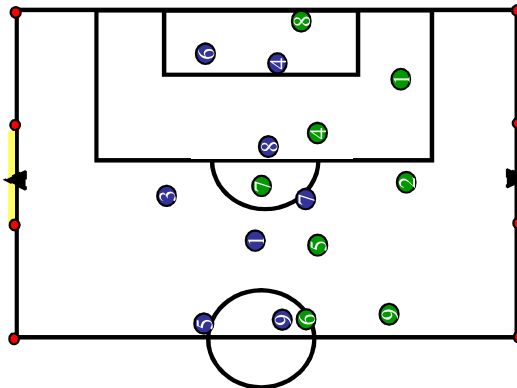
Velocidad de ejecución muy rapido.
 Trabajo por trios.

TT: 1 serie de 4 vueltas.
 1 serie de 3 vueltas
 TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 21 v

Día | L 12/12/05

Hora 17:00

Sesión **99**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

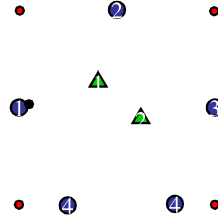
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

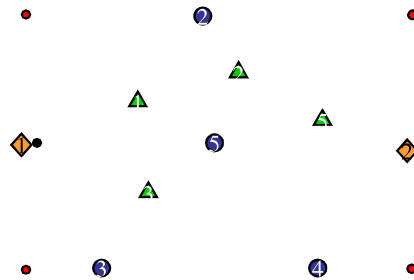
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

A.1)i B.1)
JUEGO DE POSICIÓN
 4x4+3 a 2 toques.



TT:3x8'
 mp:3'
 D: Campo pequeño.
 3x15 abd.

TODO EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON PARTIDO CON EL JUVENIL B

B.2) ACABAR CON 6 LARGOS DE 50-60mts. CON AMPLITUD DE ZANCADA Y VOLVER MUY SUAVE. SOLO LOS JUGADORES QUE NO JUEGUEN LOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FCBARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 21 v

Día X 14/12/05

Hora 17:00

Sesión **100**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
					0	0		0	0	Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

CALENTAMIENTO DE PARTIDO

PARTE PRINCIPAL

80'

PARTIDO JUVENIL B X JUVENIL A

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competicion

Microciclo: 21 v

Día | J | 15/12/05

Hora | 17:00

Sesión | **101**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
					0	0			0	0
										Campo nº 3

CALENTAMIENTO

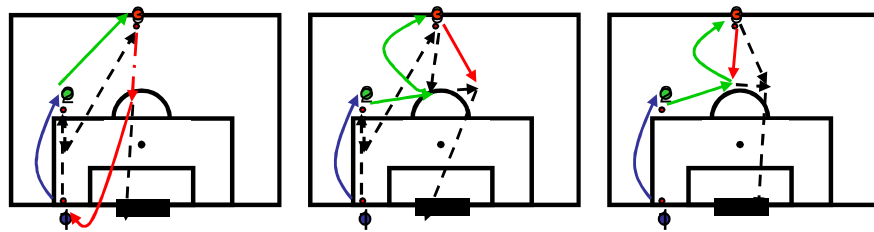
15'

Rodar 5'
 Estirar 3'
 Terminar de calentar con el ejercicio de pase/tiro

PARTE PRINCIPAL

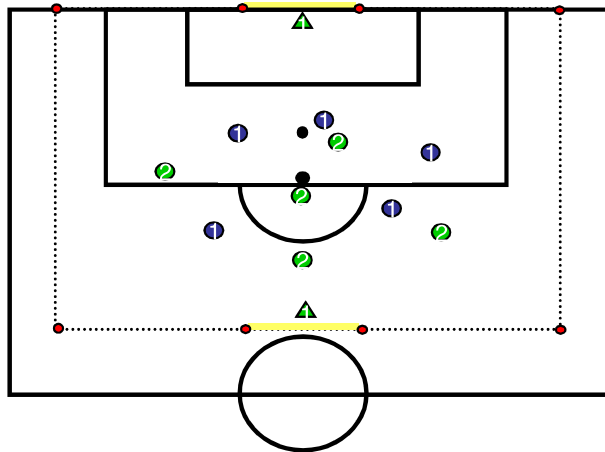
60'

18' EJERCICIO PASE
 +TIRO
 3 ejercicios de 3 vueltas.



Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6x6

TT: Partidos de 4' campo normal. 2 vueltas



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 5 Competición

Microciclo: 21 v

Día | V | 16/12/05

Hora | 17:00

Sesión | **102**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

4

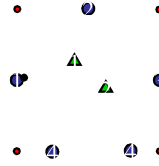
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 6' salidas rapidas de 5m trabajando la velocidad de reacción con toma de decisión basado en estímulos visuales.



PARTE PRINCIPAL

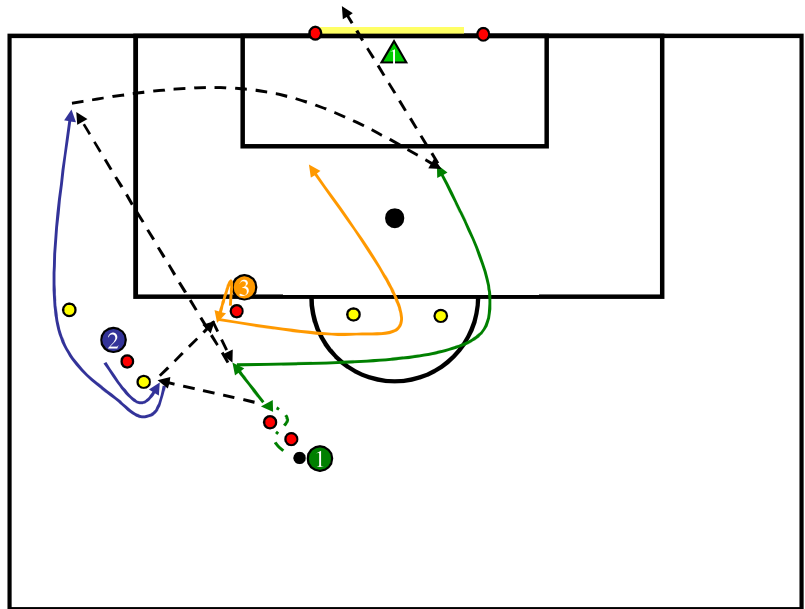
80'

VELOCIDAD

- 1 Zig-zag con balón+pase a 2+pase en profundidad+ entrada al remate.
- 2 Vengo a buscar+pase a 3+salida por banda pasando por detrás de la pica+centro.
- 3 Finta+jugar de car+ entrada al primer palo.

TT: 4 Vueltas por cada lado.
TP: 3-4' recuperar

Podemos hacer primer un lado y después el otro o bien los dos lados cada vez saliendo una vez de cada lado.



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT: 15'-20'

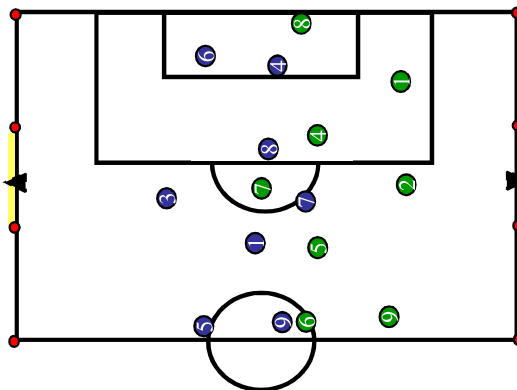
o bien,

PARTIDOS CORTOS 3 EQUIPOS

CAMPO PEQUEÑO

CAMBIO AL GOL

TT: 20'-25'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 22Fr

Día | L | 02/01/06

Hora | 17:00

Sesión | **103**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
				0	0			0	0	Campo nº 3
CALENTAMIENTO										25'

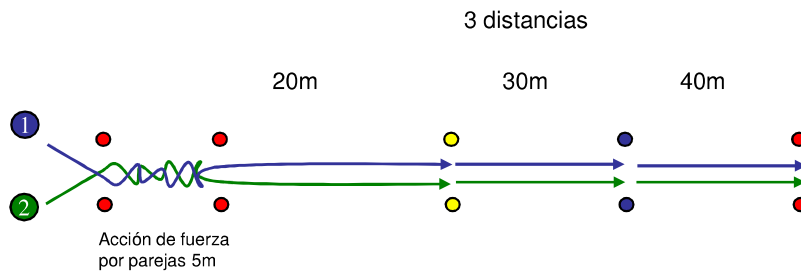
Rodar 5' suave
 Estirar 5'
 Terminar de calentar hacia la resistencia

PARTE PRINCIPAL

60'

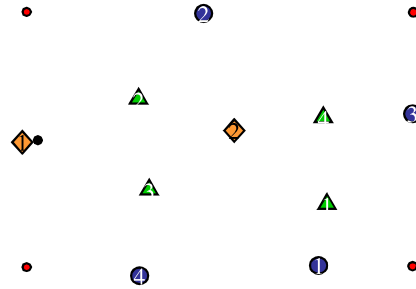
RESISTENCIA

TT:
 1 Serie de 8'
 1 Serie de 10'
 TP: 3' ≤100p/m



Acción de fuerza por parejas + salida de 20, 30 o 40m

JUEGO DE POSICIÓN 4x4+3 a 2 toques.



TT: 1ª serie de 8'
 2ª serie de 10'
 3ª serie de 12'
 mp:3'
 D: Campo normal.
 3x15 abd.

PUEDES TERMINAR CON 15-20' DE PARTIDOS CORTOS DE CAMBIO AL GOL CON EL CAMPO GRANDE.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- Rodar 5' suave
- Estirar 5'
- Terminar de calentar hacia la Fuerza

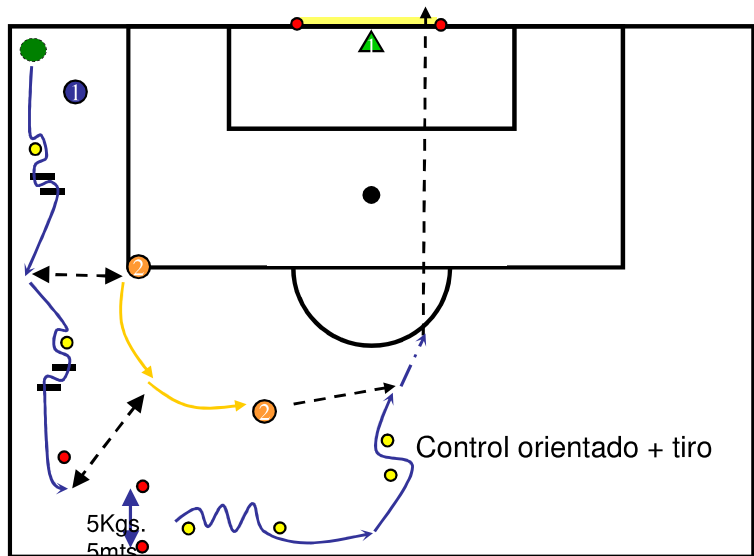
PARTE PRINCIPAL

60'

CIRCUITO DE FUERZA 40"

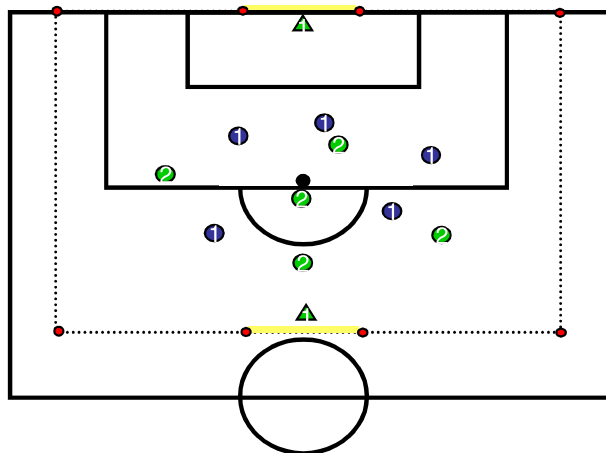
- 8 rep balón medicinal 3Kgs.
- Salida+finta+2salto valla+salida+pared
- Finta+2 vallas+salida+pared
- Desplazamiento lateral ida i vuelta con una pesa de 5Kgs 5 mts.
- Amplitud de zancada 10m. 4 saltos.
- Zig-zag+control orientado+tiro

TTS:40"
MP:3'
6 repeticiones.



PARTIDOS CORTOS: 3 Equipos

TT: Partidos campo grande
1ª Vuelta de 5' campo normal
20' Cambio al gol campo grande



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 22 Fr

Día | J | 05/01/06

Hora | 10:00

Sesión | **105**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

04

01

0

00

8

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

RODAR 5'
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR HACIA LA RESISTENCIA

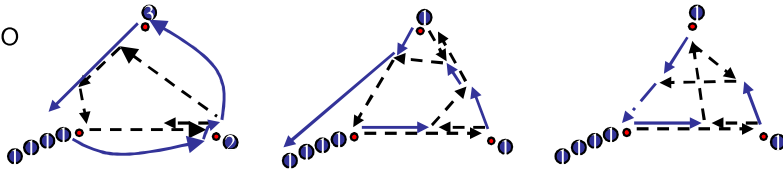
PARTE PRINCIPAL

40'

RESISTENCIA

15 minutos de carrera continua con salidas de 8" fuerte entre cada intervalo de 1 minuto.

2 VUELTAS POR CADA LADO



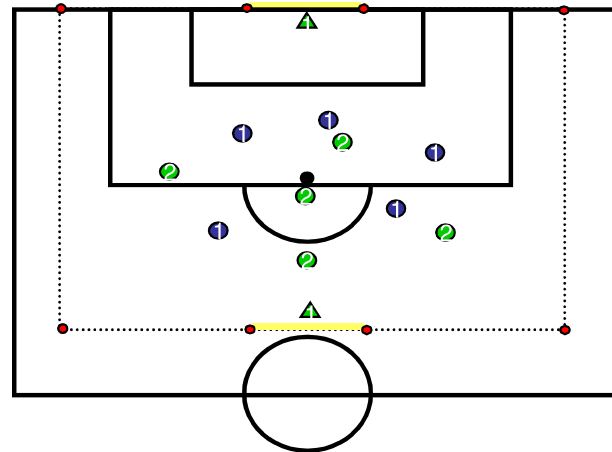
PARTIDOS CORTOS

TT: Partidos campo grande

1ª Vuelta de 4'

2ª Vuelta de 5'

15' Cambio al gol campo grande



SOLAMENTE HACEMOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 22 Fr

Día | V | 06/01/06

Hora | 10:00

Sesión | **106**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

04

1

0

0

8

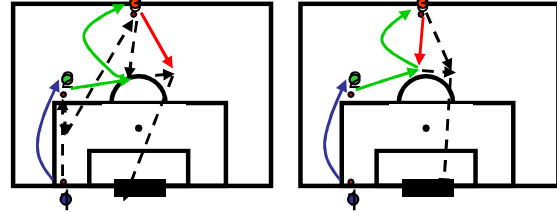
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 3' Activación libre
- 3' Estiramientos
- 14' Control pase+tiro



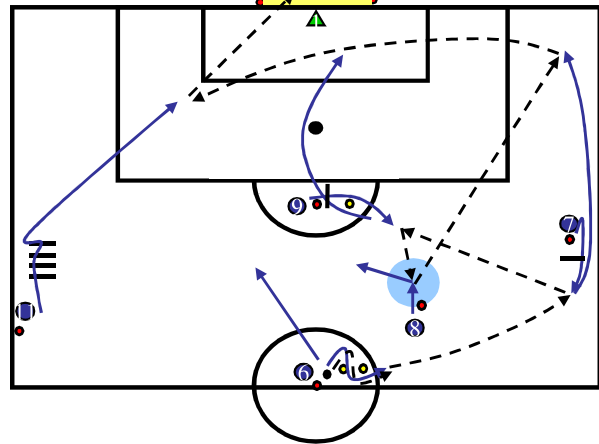
PARTE PRINCIPAL

60'

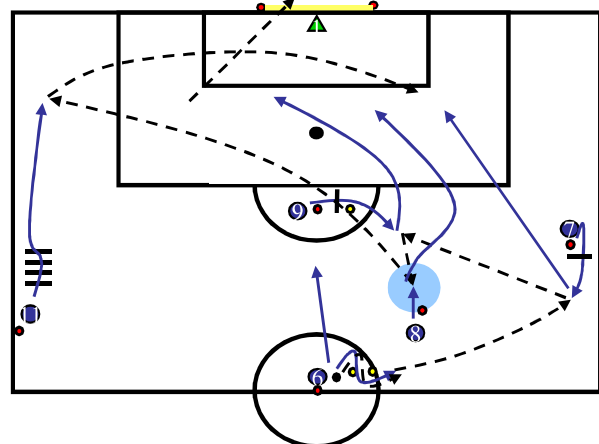
ACCION COMBINADA / TOMA DE DECISIÓN

- Todos los jugadores pasan por todas las posiciones.
- Rotación: 6-7-8-9-11-10
- TT: 3x10'
15' lado derecho / 15' lado izquierdo / TP: 4' ≤ 100 p/m
15' (5' una jugada; 5' la 2a opción; 5' combinación de las dos opciones).
- Objetivos:
Ritmo alto de balón
Optimización del Timing
Máxima concentración
Finalización
Dar la recuperación suficiente para que cada jugada se pueda realizar a un ritmo alto de juego. (1' 30" aprox.)

6-7-9-8-7 centro, entrada 9-11



6-7-9-8-11 centro, entrada 9-8-7



Podeis acabar con un partido ½ campo 20'

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 22 Fr

Día S 07/01/06

Hora 10:00

Sesión **107**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

4

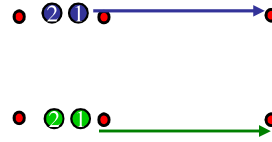
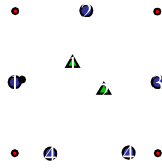
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 4 Salidas de velocidad de reacción por parejas.

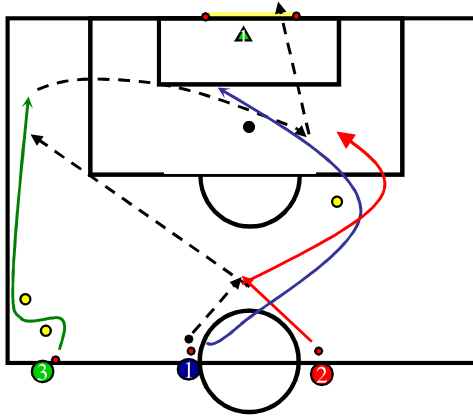


PARTE PRINCIPAL

50'

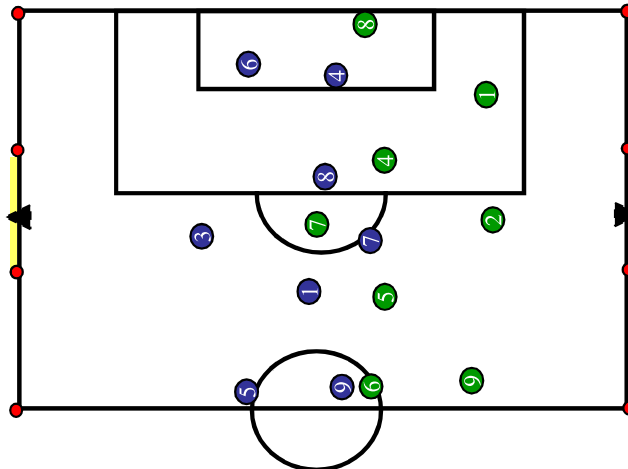
Velocidad Por trios

3xlado mp:5'

3xlado
TT:20'
mp:3'

Partido 8x8

TT: 12'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 23 rF

Día | L 09/01/06

Hora 17:30

Sesión **108**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

Rodar 5' suave
 Estirar 5'
 Terminar de calentar hacia la resistencia

PARTE PRINCIPAL

80'

RESISTENCIA-FUERZA (Los que han participado menos o no han jugado)

1) Skipping+Valla+zig-zag+salida 3 distancias 5m, 8m y 12 m.

2) 6 rep. pesa 5kgs coord.+Valla+presión+ salida 3 distancias de 10, 15, 20m

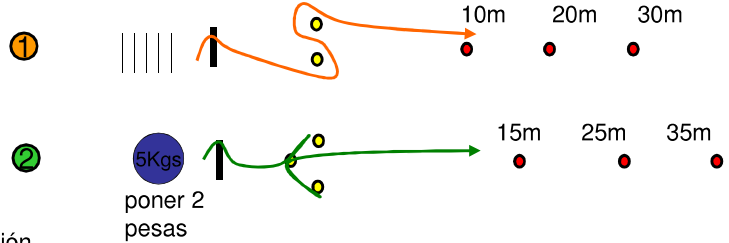
Cada repetición variamos la distancia final. Las vallas de medida pequeña

TT: 2 series de 8'

volver corriendo suave.

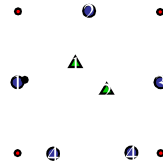
TP: 4' entre series.

Una vez cada circuito i variamos la distancia en cada repetición.

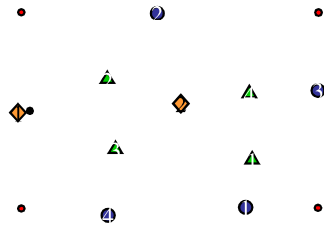


RONDOS (Los que han jugado más tiempo)

TT: 18'



JUEGO DE POSICIÓN 4x4+3 a 2 toques. (TODO EL EQUIPO)



TT: 1ª serie de 10'

2ª serie de 12'

mp:3'

D: Campo normal.

3x15 abd.

FUTBOL 2 EQUIPOS

(SOLO LOS JUGADORES QUE NO HAN JUGADO O HAN JUGADO POCO)

TT: 20'

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 23 rF

Día X 11/01/06

Hora 17:00

Sesión **109**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

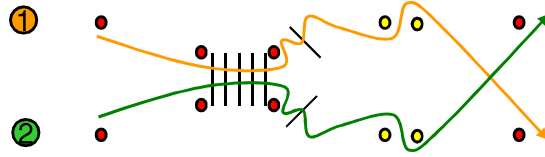
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 5' Rodar suave.
- 3' Estiramientos.
- 5' Terminar de calentar hacia la fuerza
- 5m coord.+Skipping+ valla pequeña+zig-zag+ salida 5m.



PARTE PRINCIPAL

60'

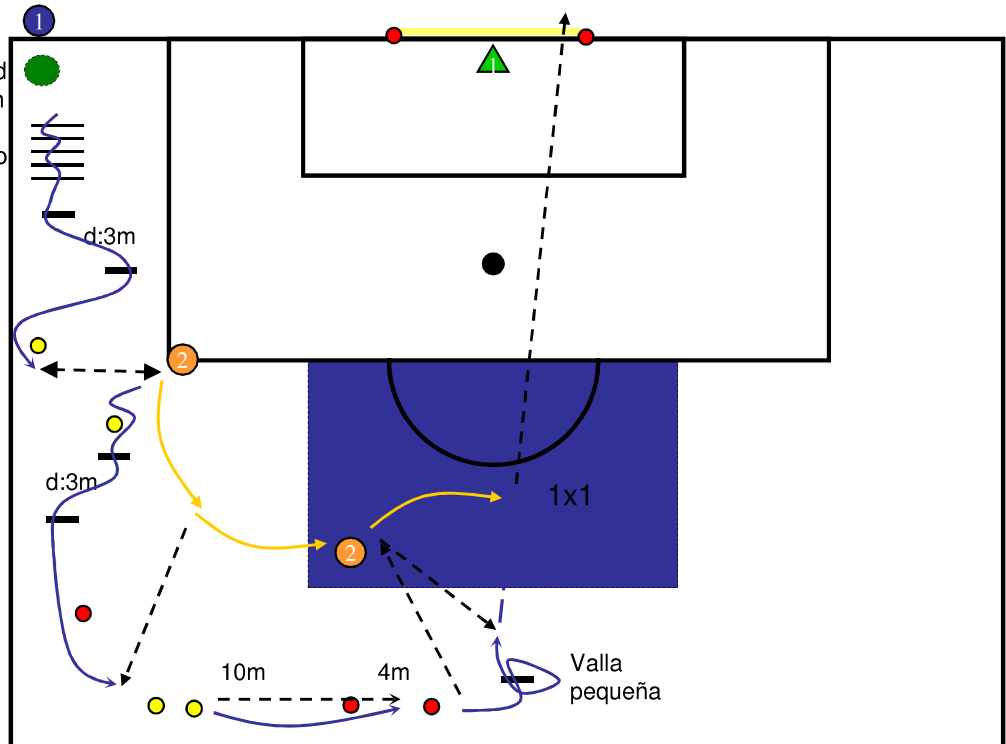
CIRCUITO DE FUERZA 35-40"

- 10 rep pesa 5 kgs.
- Skipping+2salto valla d: 3m+salida+pared
- Finta+2 vallas d:3m+salida+recibir balon
- Zig-zag con balon + autopase+pase
- Repetir valla pequeña(2 saltos)+1x1+tiro

TTS:35-40"

MP:3'

6 repeticiones.

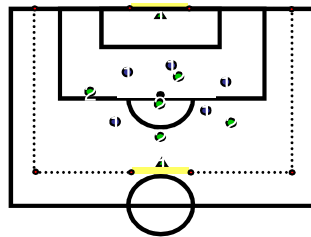


autopase i recoger el balón antrelos conos rojos.

PARTIDOS CORTOS

3 EQUIPOS

TT: 2 vueltas de 5'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 23 rF

Día | J | 12/01/06

Hora | 17:00

Sesión | **110**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

Rodar 5' suave+3' movilidad articular
 Estirar 5'
 Terminar de calentar con el ejercicio de pase+tiro

PARTE PRINCIPAL

60'

EJERCICIO PASE+tiro

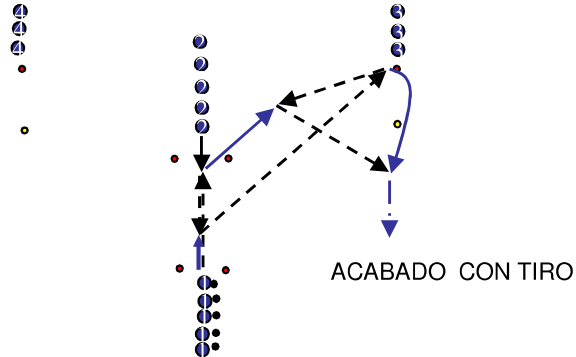
Varias combinaciones.

1-2.1.3pared con 2 y tiro de 3

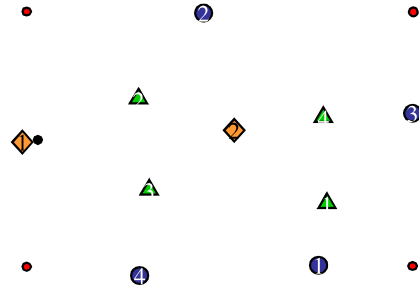
1-2 orientado-3- 1- 2 pase entrada de 3 y tiro

UNA VEZ EN CADA LADO

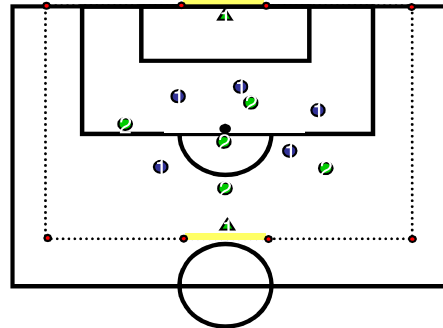
SIEMPRE ROTAMOS EN LA DIRECCIÓN DONDE VA EL BALÓN



JUEGO DE POSICIÓN 4x4+3 a 2 toques.

TT: 4 series de 6'
mp: 1'30"D: Campo normal.
3x15 abd.

PARTIDOS CORTOS 3 EQUIPOS

TT: 20' DE PARTIDOS CAMBIO AL GOL
3 TOQUES.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 23 rF

Día | V | 13/01/06

Hora | 17:00

Sesión | **111**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

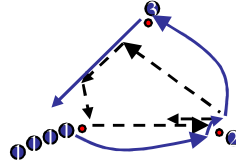
Instalación

Campo nº 3

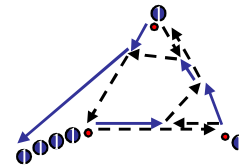
CALENTAMIENTO

30'

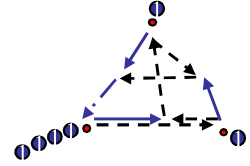
RODAR 5'
 EJERCICIO DE CONTROL PASE 18'
 ESTIRAR 3'
 4 SALIDAS DE VELOCIDAD



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



1 balón a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

PARTE PRINCIPAL

45'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO – TÁCTICO

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 23 rF

Día | V 13/01/06

Hora 10:00

Sesión **112**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

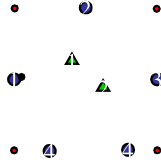
30'

5' Activación

12' Rondos 4x2

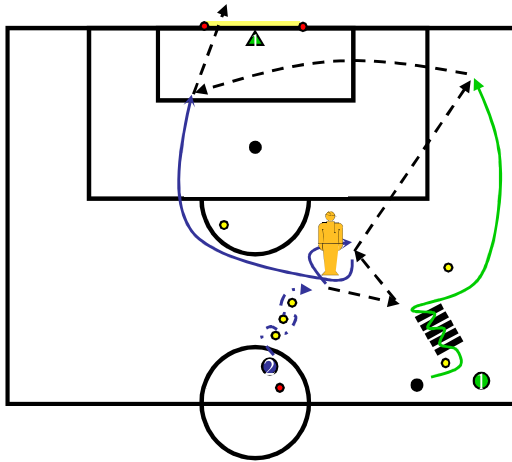
3' Estiramientos

Terminar de calentar con un juego de persecución.



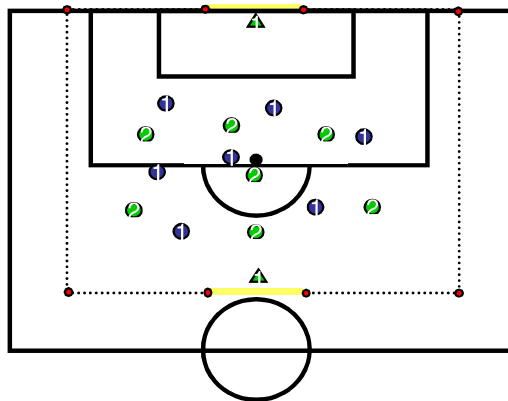
PARTE PRINCIPAL

45'

Velocidad parejasTT: 3x cada lado
mp:3'**Partido 8x8**

TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 24 Fv

Día | L 16/01/06

Hora 17:00

Sesión **113**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

2	2	5	5
---	---	---	---

Instalación
Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

Rodar 5' suave
Estirar 5'
Terminar de calentar hacia la resistencia

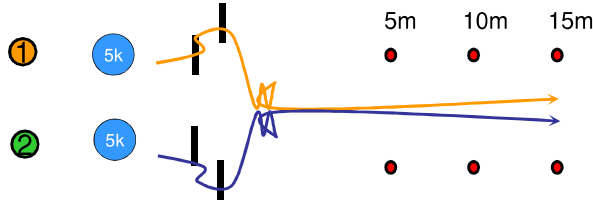
PARTE PRINCIPAL

80'

A) Fv. GRUPO 1

TT: 2 series de 8'

TP: 2'



1) 5 rep 5kgs coord.+2vallas pequeñas+acción fuerza+ salida 3 distancias 5,10,15 m.
2) 5 rep 5 kgs+2vallas pequeñas+acción fuerza+salida 3 distancias 5,10,15 m.
Cada repetición variamos la distancia final. Salen por parejas.
Vamos variando las acciones de coordinación y de fuerza.

B) Recuperación.

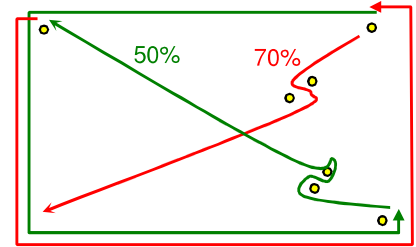
Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua suave tres lados + diagonal al 50%, carrera quebrada 3 lados + diagonal al 70%.

TT: 2 series de 8'

TP: 2'

Abdominales
3x15rx4abd distintos
la última serie abdominales lentos.



Suave

JUEGO DE POSICIÓN

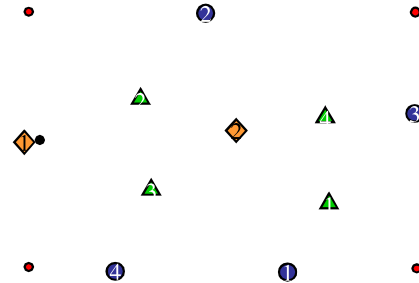
Todo el equipo.

3x3+2c 2 grupos

TT: 4 series de 6'

TP: 1'30"

Campo de grande a pequeño.

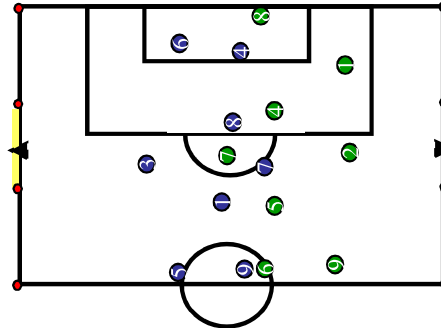


PARTIDO 2 EQUIPOS

Los que han jugado muy poco o no han jugado.

TT: 3 Partes de 8'

TPS: 1'30"



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 24 Fv

Día X 18/01/06

Hora 17:00

Sesión **114**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

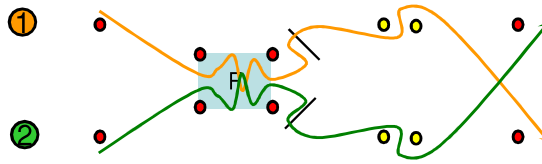
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 4' Calentamiento hacia la fuerza
 - 10m coord.+5m fuerza por parejas+
 - Valla+zig-zag+salida diagonal.

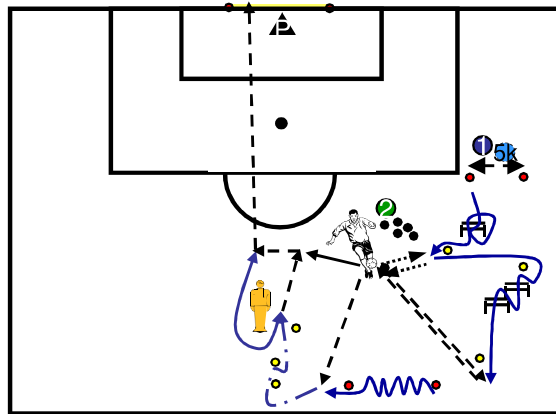


PARTE PRINCIPAL

70'

FUERZA VELOCIDAD

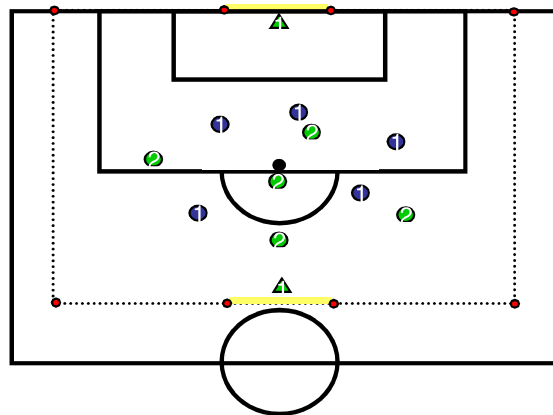
- A) 10 rep coord 5kgs. con desplazamiento lateral +Salto valla x 2
- B) Dejar de cara
- C) Salida+2vallas+
- D) Salida+pared
- E) 4 saltos triple
- F) Slalom+pase+def tiro
- G) tiro



Trabajo de F-v
 TT:2 serieS de 3 rep
 Circuito de 30" apx.
 mp:3'
 Estirar

PARTIDOS CORTOS: 3 Equipos

- TT: Partidos de campo grande a campo pequeño.
- 1ª vuelta de 5' campo normal
- 2ª 3 Toques, gol de primera. Comodines por fuera y gol de cabeza vale doble. Partidos al mejor de 2 goles.
- 3ª 3 toques, cambio al gol. mejor de 5



PARTE FINAL

5'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competicion

Microciclo: 24 Fv

Día | J | 19/01/06

Hora | 17:00

Sesión | **115**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

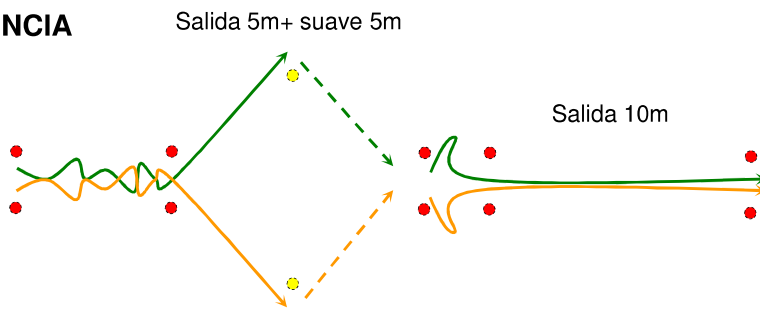
										Instalación
					0	0			0	0
CALENTAMIENTO										Campo nº 3
										10'

- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 4' Calentamiento hacia la Resistencia.

PARTE PRINCIPAL

60'

RESISTENCIA



TT: 2 series de 6'
TPS: 2' estirar

Fuerza por parejas. Acciones de empujar, arrastrar...
10m

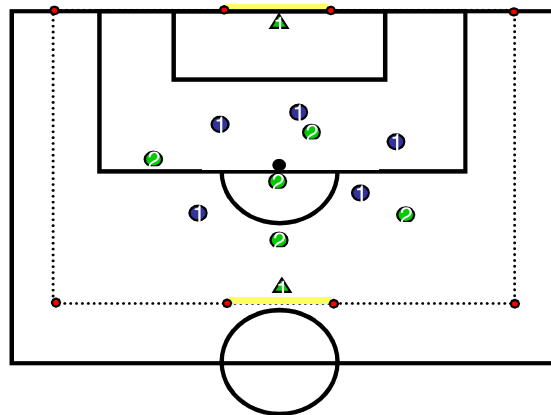
Fuerza por parejas. Acciones de salto
3m

PARTIDOS CORTOS: 3o4 Equipos

TT: 45'

Partidos de campo grande a campo pequeño.

Partidos de máximo 3' variando las reglas. Si hace buen tiempo puedes hacer 4 equipos.



PARTE FINAL

5'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 24Fv

Día | V 20/01/06

Hora 17:00

Sesión **116**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

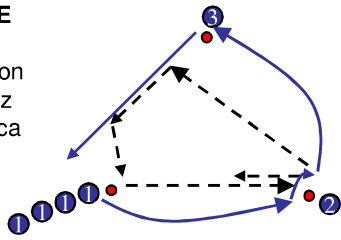
Rodar 5'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'
 Terminar de calentar con el ejercicio de control pase.

PARTE PRINCIPAL

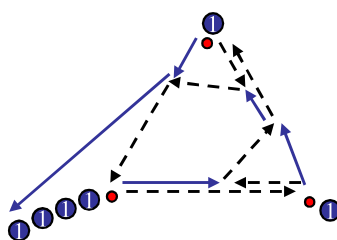
60'

EJERCICIO DE PASE

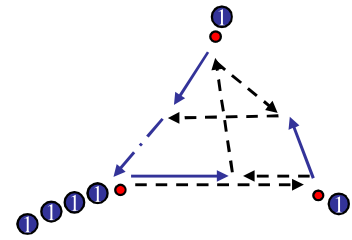
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

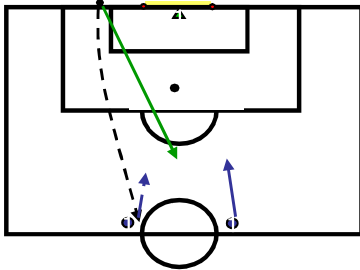


1 balón a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

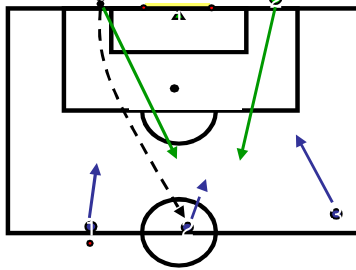
ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO.

ACCIONES DE SUPERIORIDAD NUMÉRICA OFENSIVA.

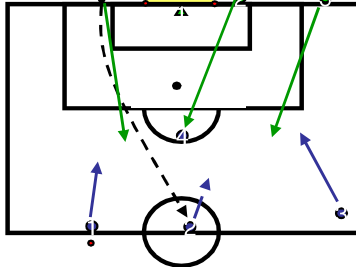
2x1



3x2

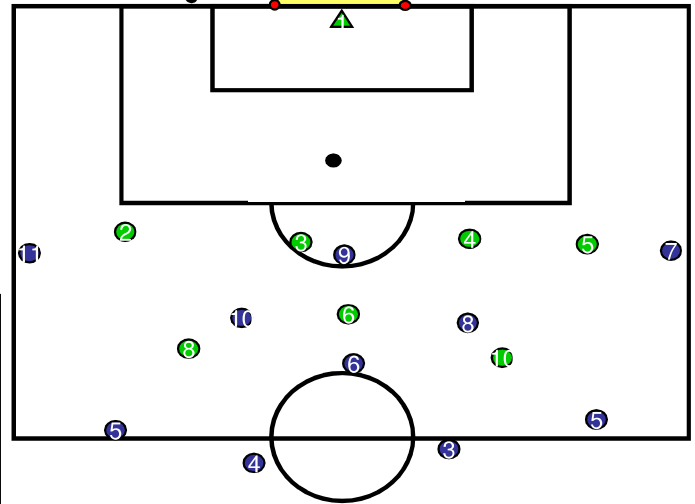


4x3



Objetivos defensivos y ofensivos según el tipo de ejercicio.

10x7



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 6 Competición

Microciclo: 25 Fv

Día | S | 21/01/06

Hora | 10:00

Sesión | **117**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

5

4

Instalación

Campo nº 3

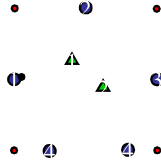
CALENTAMIENTO

30'

5' Activación

12' Rondos 4x2

3' Estiramientos

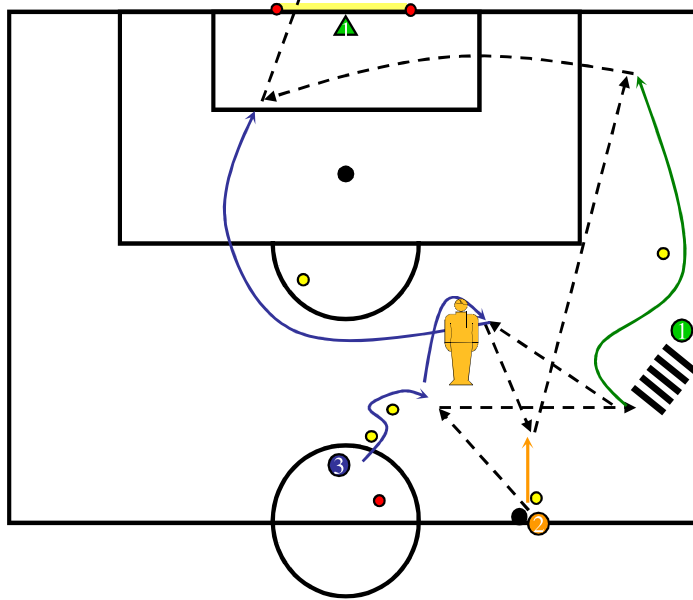
Terminar de calentar con un
6 salidas de velocidad de
reacción visual.

PARTE PRINCIPAL

45'

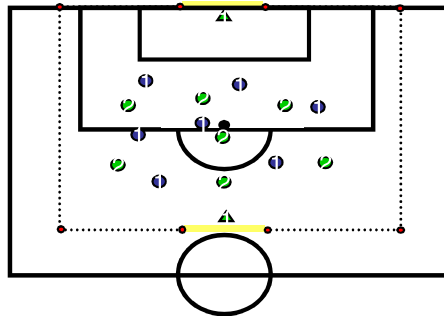
Velocidad parejas

TT: 12' lado derecho
10' lado izquierdo
mp:3'
Solamente va al remate
el jugador nº 3



Partido 8x8

TT: 15'



Estrategia faltas y corner

PARTE FINAL

5'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 25 Vf

Día | L 23/01/06

Hora 17:00

Sesión **118**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

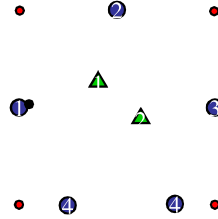
Instalación

Campo nº 3

25'

CALENTAMIENTO

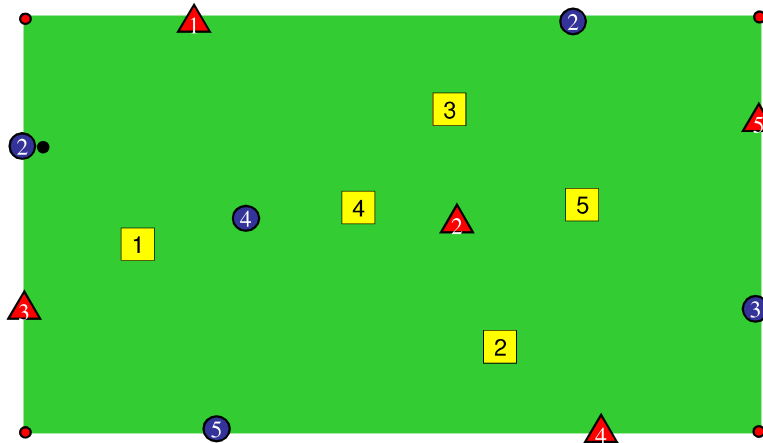
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

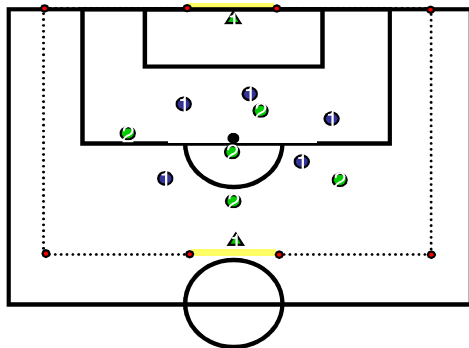
A.1) i B.1)
JUEGO DE POSICIÓN
TODO EL EQUIPO
3 Equipos de 5
 A dos toques.
 Control del balón.



TT:4x8'
 mp:3'
 D: 2 primeras series
 Campo normal.
 2 segundas series
 Campo pequeño.
 3x15 abd.

TODO EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.
CAMPO PEQUEÑO. Los jugadores que han jugado poco.
SERIES DE 4-5'



B.2) ACABAR CON 6 LARGOS DE 50-60mts. CON AMPLITUD DE ZANCADA Y VOLVER MUY SUAVE.
 SOLO LOS JUGADORES QUE NO JUEGUEN LOS PARTIDOS CORTOS.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 25 Vf

Día X 25/01/06

Hora 17:00

Sesión **119**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

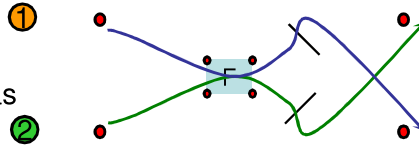
5' Rodar suave

3' Estirar

4' Calentamiento hacia la fuerza

10m coord.+1 acción de fuerza por parejas

+ Valla pequeña+zig-zag+salida diagonal.



PARTE PRINCIPAL

70'

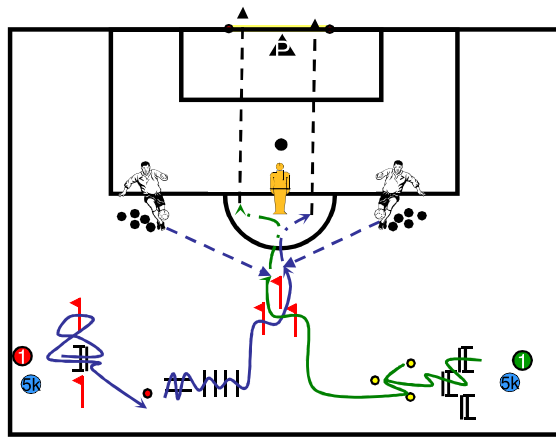
FUERZA VELOCIDAD

Circuito 1

- 5 rep coord 5kgs. Valla+pica+valla+salida 5m
- Abrir cerrar+saltos+salida zig-zag.
- Recibir balon+control orientado+ tiro dercha o izquierda.

Circuito 2

- 5 rep coord 5kgs. Valla+valla+salida
- Presión+salida+zig-zag.
- Recibir balon+control orientado+ tiro dercha o izquierda.



Trabajo de V-f

TT:1ª serie de 5 rep

2ª serie de 4 rep.

Circuito de 15-20" apx.

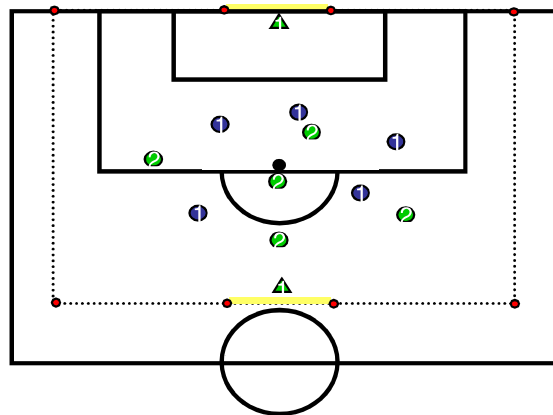
mp:3'

Estirar

PARTIDOS CORTOS: 4 Equipos

20' Cambio al gol. Campo pequeño,

TTS: Máximo 3'



PARTE FINAL

5'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición.

Microciclo: 25 Vf

Día | J | 26/01/06

Hora | 13:00

Sesión | **120**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

Rodar 4'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'
 Terminar de calentar hacia la velocidad.

PARTE PRINCIPAL

60'

RESISTENCIA: Fuerza V

12' de Salidas fuertes de 3-5" tres salidas cada dos minutos con una acción previa de fuerza. Salto+ salida

EJERCICIO PASE

Varias combinaciones.

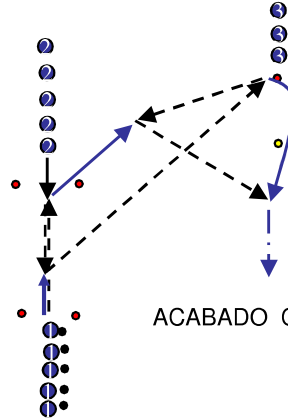
1.2.1.3pared con 2 y tiro de 3

1-2 orientado-3- 1- 2 pase entrada de 3 y tiro

ACABA CON CONDUCCIÓN + TIRO

UNA VEZ EN CADA LADO

SIEMPRE ROTAMOS EN LA DIRECCIÓN DONDE VA EL BALÓN



ACABADO CON TIRO. Una o dos porterías

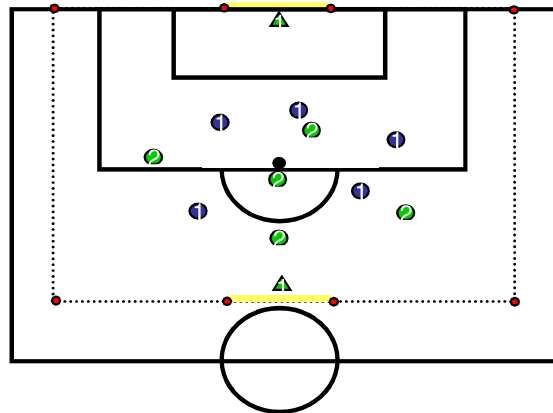
PARTIDOS CORTOS: 3 Equipos

1ª vuelta partidos de 6'

2ª vuelta partidos de 4' con comodines por las bandas y premiar el gol de cabeza.

15' Cambio al gol. Campo pequeño,

TTS: Máximo 3'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 25 Vf

Día | V 27/01/06

Hora 17:00

Sesión **121**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

20'

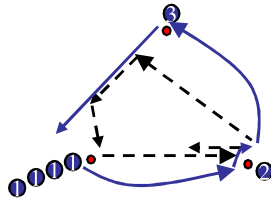
Rodar 5'
 Estirar 3'
 Movilidad articular 3'
 Terminar de calentar con el ejercicio de control pase.

PARTE PRINCIPAL

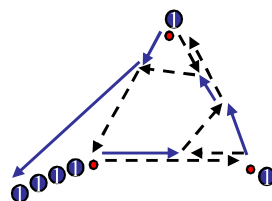
60'

EJERCICIO DE PASE

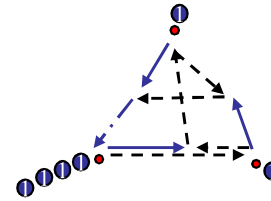
Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la dinámica introducir el 2º balón.



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda



2 balones a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

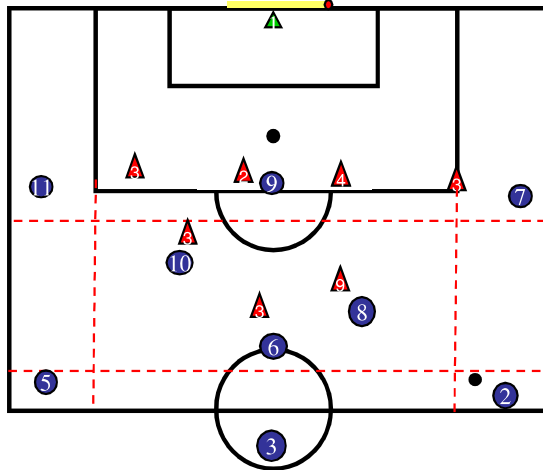


1 balón a la vez
 3 vueltas derecha y izquierda

TRABAJO TACTICO

TT: 40'

- 1.- Posesiones largas
- 2.- Crear superioridad en centro campo Con lateral.
- 3.- Basculaciones defensivas
- 4.- Ocupación de la zona de remate.
- 5.- Mantener las zonas de trabajo.
- 6.- Entradas de 8, 10.
- 7.- Entradas de los laterales
- 9.- Mantener posición de 7 y 11 alargando el campo al máximo.



Acabar con 15' de partido con la misma disposición, pero poniendo dos portería en el centro del campo en las esquinas

PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 25 Vf

Día | S | 28/01/06

Hora | 10:30

Sesión | **122**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

2 pequeñas

0

0

4

Instalación

Campo nº 3

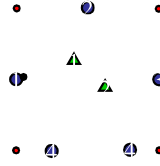
CALENTAMIENTO

30'

5' Activación

12' Rondos 4x2

3' Estiramientos

Terminar de calentar con un
6 salidas de velocidad de
reacción visual.

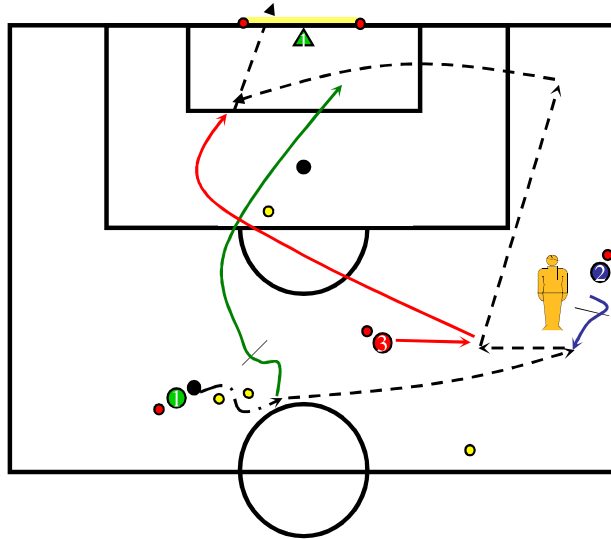
PARTE PRINCIPAL

60'

Velocidad por tríos

TT: 3 vueltas lado derecho
2 vueltas lado izquierdo

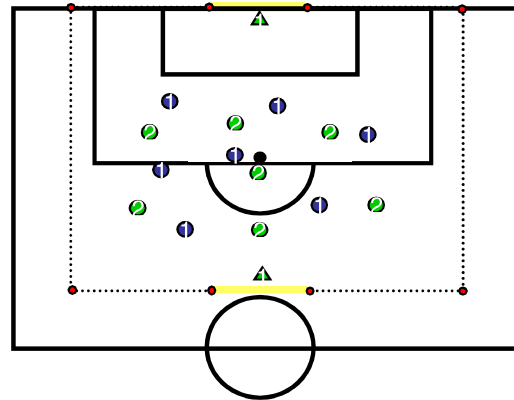
mp:3'



Partido 8x8

TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 26 V

Día | L

30/01/06

Hora

17:00

Sesión

123

MATERIAL ENTRENAMIENTO

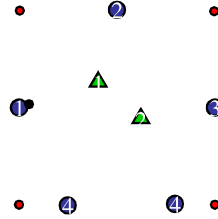
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

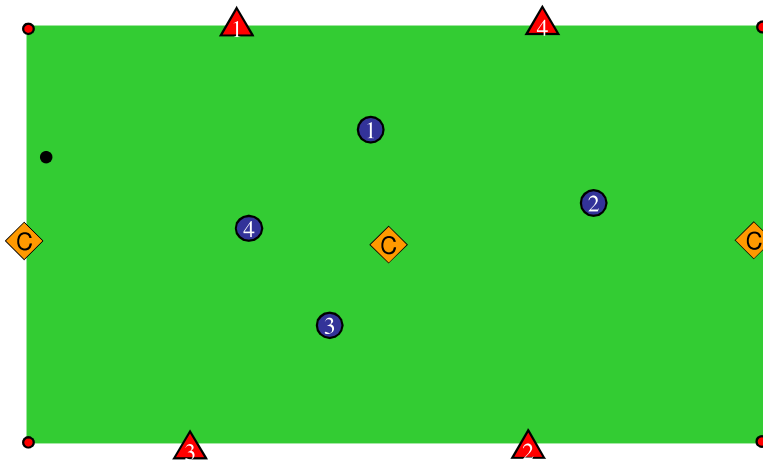
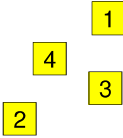
TODO EL EQUIPO
RODAR SUAVE 5'
ESTIRAR 5'
RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

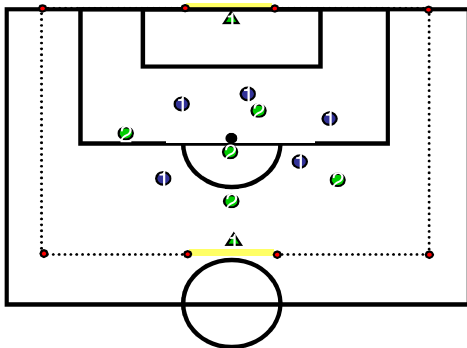
A.1)
JUEGO DE POSICIÓN
3 Equipos de 4 + 3c
A dos toques.
Un equipo descansa



TT:2x(3x8')
Cada equipo juega 4x6'
mp:3'
D: 2 primeras series
Campo normal.
2 segundas series
Campo pequeño.

TODO EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.
CAMPO PEQUEÑO. Procurar que juegue casi todo el equipo. Solo dejar fuera aquellos jugadores que arrastren molestias.
SERIES DE 4-5'. TT: 40' apx



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 7 Competición
 Microciclo: 26 V

Día X 1/02/06
 Hora 17:00
 Sesión **124**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

0

Instalación
Campo nº 3

CALENTAMIENTO

8'

- 3' Activación libre
- 2' Estiramientos
- 3' 4 salidas de: Acción gesto + cambio de ritmo de 10 m

PARTE PRINCIPAL

65'

12' Salidas cortas

Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio.
 TT: 12' 3 salidas fuertes cada 2' de 4-5" con cambios de dirección, saltos ...
 Cada jugador se impone su ritmo. MUY IMPORTANTE LA AUTOEXIGENCIA

Estirar 5' + 3x15 abdominales

ENTRENAMIENTO TECNICO/TÁCTICO

JUEGO DE POSICIÓN

10x10+2 Comodines

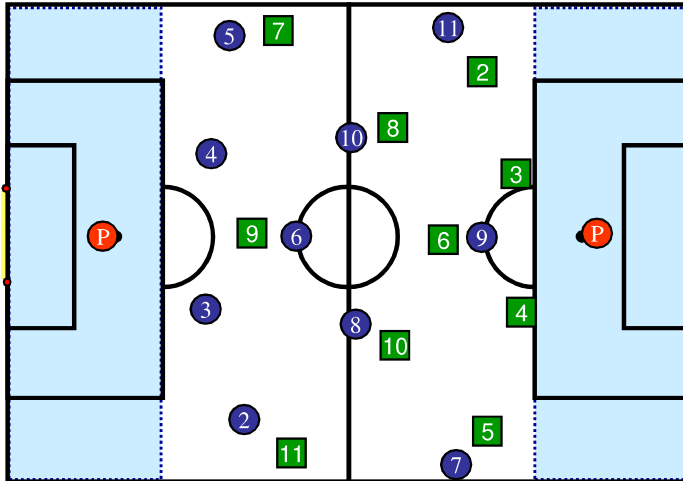
Espacio grande (Area a Area)

TT: 1ª serie de 12'

2ª serie de 10'

TP: 2-3' < 120 p/m

Imprimir ritmo de juego alto.
 Los dos porteros son los comodines.
 Solo podemos entrar dentro del área a presionar al portero cuando esté en posesión del balón.



ACABAR CON PARTIDO

PARTE FINAL

15'

5' Rodar muy suave
 Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 26 v

Día | J | 2/02/06

Hora | 17:00

Sesión | **125**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

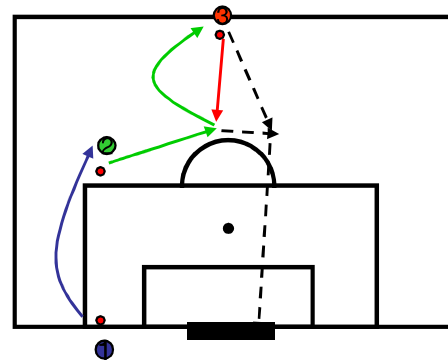
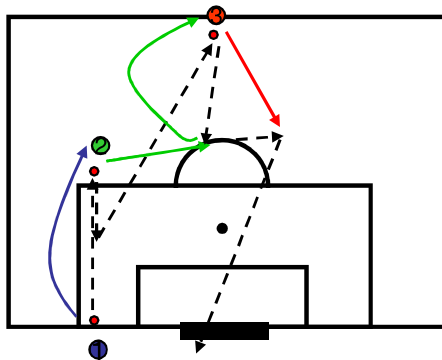
8'

- 3' Activación libre
- 2' Estiramientos
- 3' Acabar de calentar con balón

PARTE PRINCIPAL

65'

Pase+ Tiro



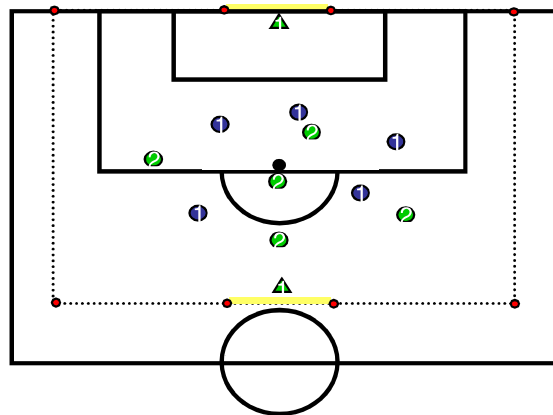
PARTIDOS CORTOS: 3 Equipos

TT: Partidos de campo grande a campo pequeño.

1ª vuelta de 5' campo normal

2ª vuelta 3 Toques, gol de primera.

3ª libre de toques, cambio al gol. mejor de 5



PARTE FINAL

15'

5' Rodar muy suave
Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 26 V

Día | V 3/02/06

Hora 17:00

Sesión **126**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

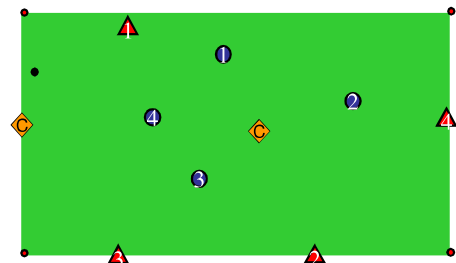
8'

- 3' Activación libre
- 2' Estiramientos
- 3' Acabar de calentar con el juego de posición

PARTE PRINCIPAL

65'

A.1)
JUEGO DE POSICIÓN 4x4+2
TT: 1 serie de 10'; 1x8';1x6' **TPS:1'30''**
 A dos toques. Campo normal.
 Solo los jugadores que han jugado menos de 45'



ENTRENAMIENTO TECNICO/TACTICO

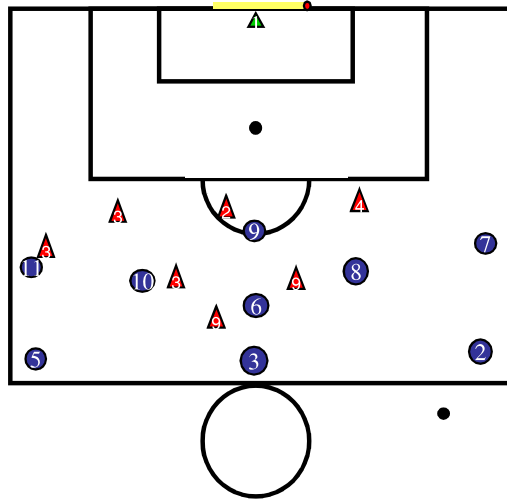
TT: SUPERIORIDAD NUMERICA:

Objetivos defensivos:

- Repliegue defnesivo hasta la altura del area.
- Coberturas defensivas.
- No dejar tanta distancia al extremo y apretar más encima.
- Obligar a jugar de cara. marcar de cerca sin hacer faltas y no dejar girar.

Objetivos ofensivos:

- Amplitud y profundidad.
- Control del balon.
- Cambio de orientación.
- Entrada de interiores.
- Jugar de cara y chutar de fuera el area.



ACABAR CON PARTIDO 15' 8x8

PARTE FINAL

15'

5' Rodar muy suave
 Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 26 V

Día | S | 04/02/06

Hora | 10:30

Sesión | **127**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

4

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

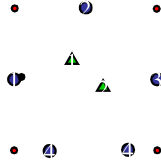
30'

5' Activación

12' Rondos 4x2

3' Estiramientos

Terminar de calentar con un juego de persecución.



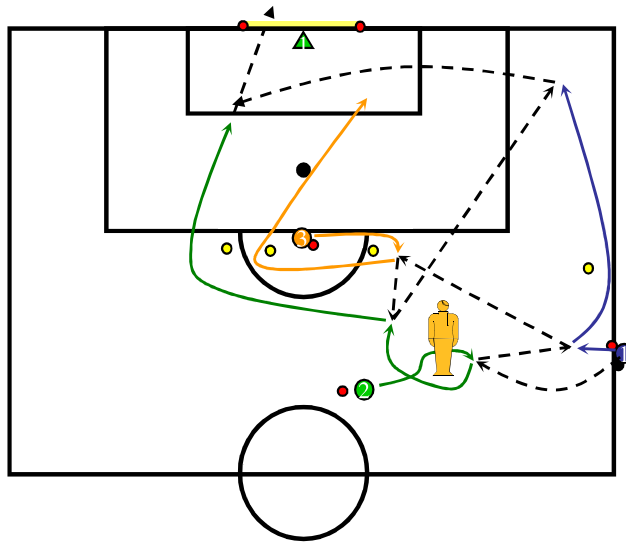
PARTE PRINCIPAL

60'

Velocidad por tríos

TT: 3 vueltas lado derecho
2 vueltas lado izquierdo

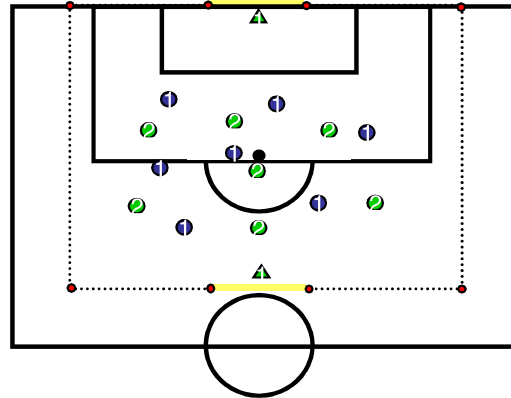
mp:3'



Partido 8x8

TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 7 Competición
 Microciclo: 27 VComp

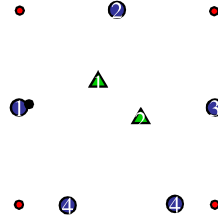
Día | L | 06/02/06
 Hora | 17:00
 Sesión | **128**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
					0	0			0	0
										Campo nº 3
										25'

CALENTAMIENTO

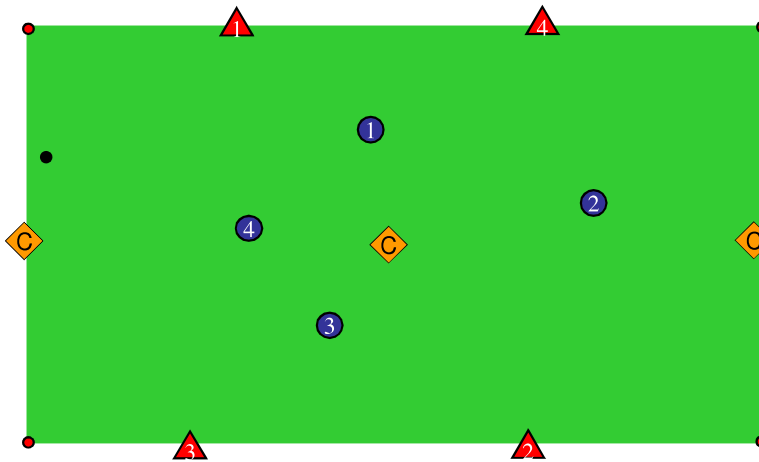
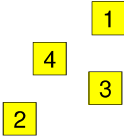
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'



PARTE PRINCIPAL

60'

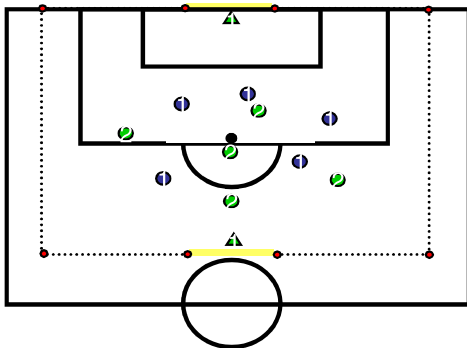
A.1)
JUEGO DE POSICIÓN
 3 Equipos de 4 + 3c
 A dos toques.
 Un equipo descansa



TT:2x(3x6')
 Cada equipo juega 4x6'
 mp:3'
 D: 2 primeras series
 Campo normal.
 2 segundas series
 Campo pequeño.

TODO EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.2) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.
CAMPO PEQUEÑO. Procurar que juegue casi todo el equipo. Solo dejar fuera aquellos jugadores que arrastren molestias.
SERIES DE 4-5'. Maximo 25-30'.



No realizar una sesion de entrenamiento muy larga.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competicion

Mesociclo: 7/Comp

Microciclo: 27FV

Día X 08/02/06

Hora 17:30

Sesión **129**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

6

1

0

5

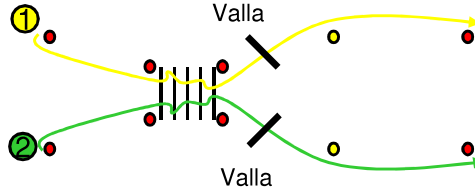
5

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

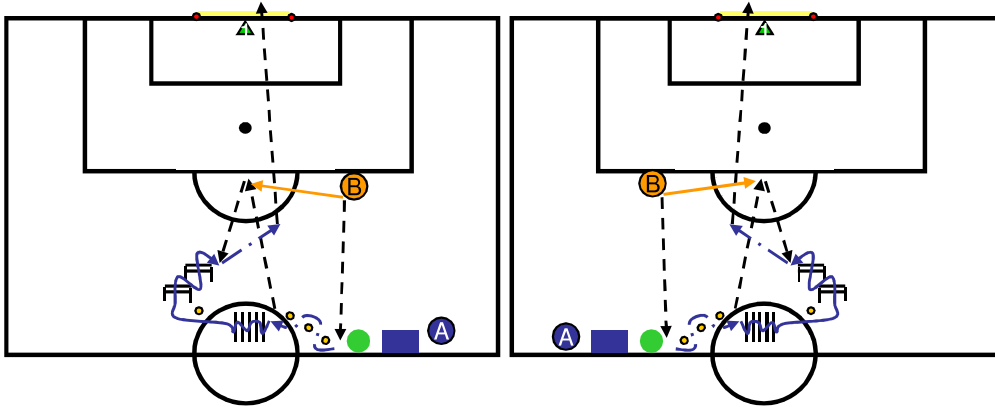
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 6' Calentamiento hacia la Fuerza



PARTE PRINCIPAL

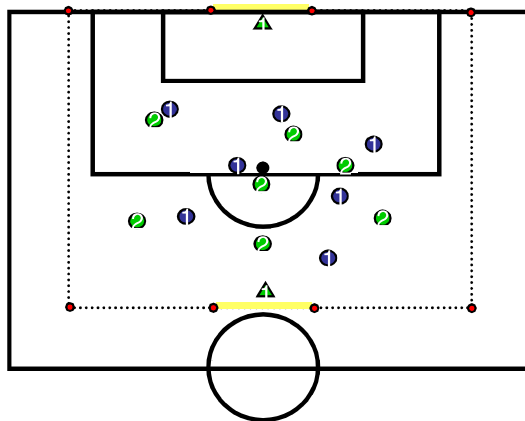
A.1) Fuerza-V

- a) 5 Abdominales
- b) 5 Kgs. Coordin.
- c) Zig-zag balón+ pase
- d) Skipping+salida
- e) 2 Vallas+ control
- f) Orientado+tiro.



Trabajo de F-V
 TT: 2x4rep 20"
 mp: 2'
 MP: 3'
 Estirar

A.2) Partidos Cortos



TT: 30'
 Cambio al gol max 3'

PARTE FINAL

Rodar suave 5'
 Estirar+Abdominales

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 27 FV

Día | J | 09/02/06

Hora | 17:00

Sesión | **130**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

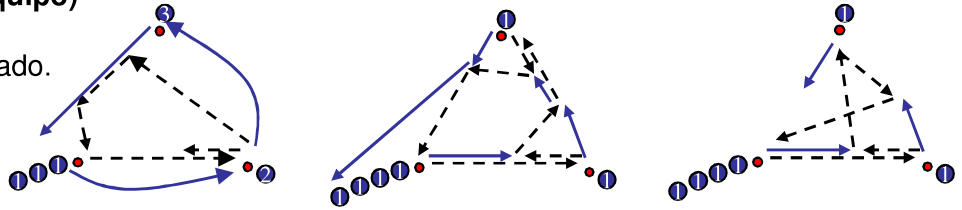
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 10'
 ESTIRAR 5'
 TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE CONTROL PASE 15'

PARTE PRINCIPAL

60'

EJERCICIO DE PASE (Todo el equipo)

3 ejercicios de 3 vueltas por cada lado.



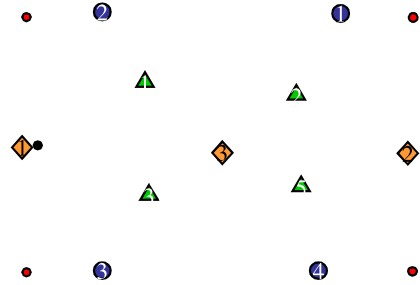
JUEGO DE POSICIÓN CAMPO NORMAL

4x4+3 comodines

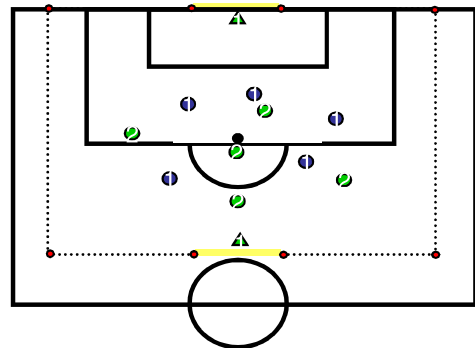
3 series de 10'

Tiempo de pausa entre series de 2'

Dependiendo del número de jugadores puedes realizar dos juegos de posición o uno solo más grande.



A.2) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.
 CAMPO PEQUEÑO. SERIES DE 5-6'. Máximo 25-30'.



O bien entrenamiento táctico.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 27 FV

Día | V | 10/02/06

Hora | 17:00

Sesión | **131**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

4

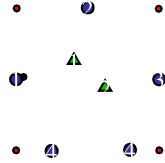
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

- 5' Activación
 - 12' Rondos 4x2
 - 3' Estiramientos
- Terminar de calentar con un juego de persecución.



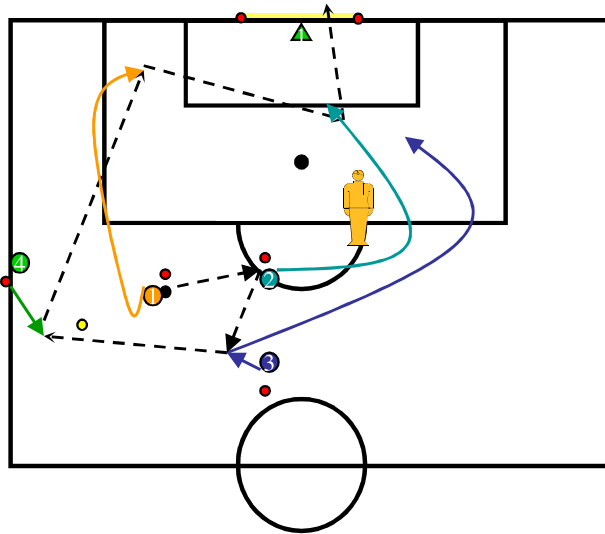
PARTE PRINCIPAL

60'

Velocidad por tríos

TT: 3 vueltas lado derecho
2 vueltas lado izquierdo

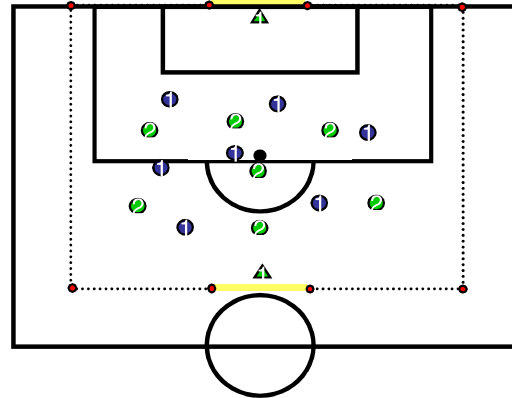
mp:3'



Partido 8x8

TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competicion

Microciclo: 28 v

Día | L 13/02/06

Hora 17:00

Sesión **132**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

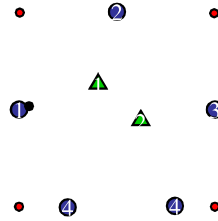
Instalación

Campo nº 3

25'

CALENTAMIENTO

TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 5'
 RONDOS 15'

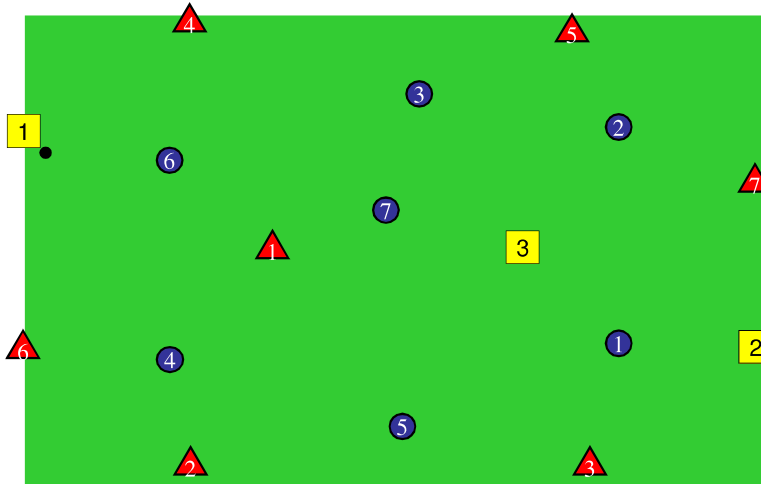


PARTE PRINCIPAL

60'

A.2) JUEGO POSICION
 Campo pequeño.
 2 Equipos de 7+3c

A dos toques.



TT: 1 serie de 8'
 1 serie de 10'

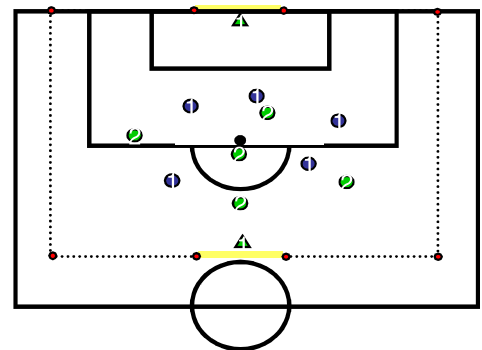
mp: 3'
 D: Campo grande

TODOS EL EQUIPO EXCEPTO A LOS JUGADORES QUE TENGAN MOLESTIAS QUE LES IMPIDA ENTRENAR NORMALMENTE.

A.3) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.

Solo los jugadores que han jugado pocos minutos o no han participado.

CAMPO pequeño. SERIES DE 3-4'. Maximo 20'- 25'.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

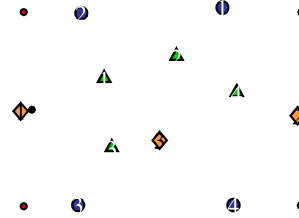
Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



MATERIAL ENTRENAMIENTO

CALENTAMIENTO

3' Movilidad articular
 3' estirar
 Terminar de calentar con juego de posición. 2x8'



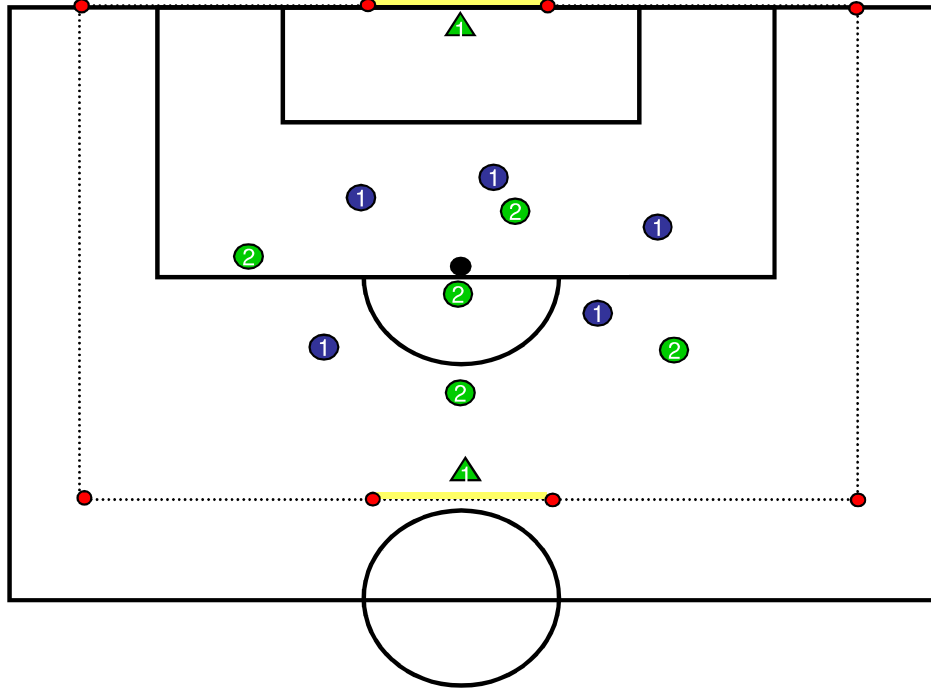
Instalación
 Campo nº 3
 25'

PARTE PRINCIPAL

60'

**PARTIDOS CORTOS 3 EQUIPOS.
 CAMPO PEQUEÑO.**

2 VUELTAS DE 4'
 20' CAMBIO AL GOL



PARTE FINAL

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 28 v

Día | J | 16/02/06

Hora | 10:30

Sesión | **134**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

0 | 0 | 0 | 0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

TODO EL EQUIPO
RODAR SUAVE 5'

ESTIRAR 4'

TERMINAR DE CALENTAR POR PAREJAS CON 6 SALIDAS DE (5-10M DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR + SALIDA DE 10M)

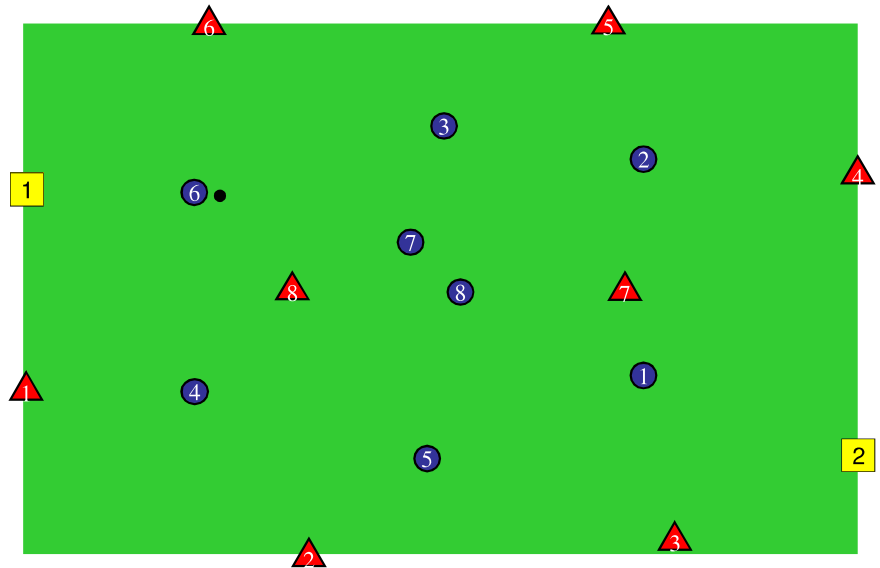
PARTE PRINCIPAL

60'

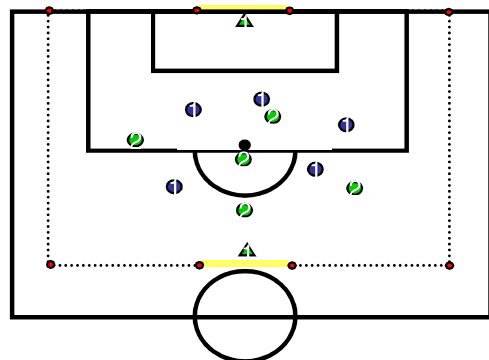
1 JUEGO DE POSICIÓN

Conservación de balón:
8x8+2c.
Campo grande.
Ir cambiando las reglas.

1 serie de 12'
1 serie de 10'
1 serie de 8'



Acabar con 20' de partidos cortos con cambio al gol.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 7 Competición

Microciclo: 28 v

Día | V | 17/02/06

Hora | 17:00

Sesión | **135**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

2

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación libre

3' Estiramientos

Terminar de calentar con un ejercicio de control pase.

PARTE PRINCIPAL

65'

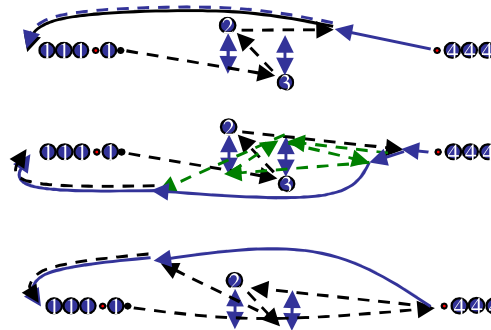
EJERCICIO DE PASE FINALIZANDO CON TIRO.

- A) 1-3-2-4 retorno a 1
- B) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorno a 1
- C) 1-4-2-3-4 retorno a 1

Rotación: 1-2-3-4-1

TT: 3 x series de 6'

TP: 2'



ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO

PARTE FINAL

65'

4 largos de 70 m con amplitud de zancada
volver recuperando suave

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 8 Competición
 Microciclo: 28 v

Día | S | 18/02/06
 Hora | 10:30
 Sesión | **136**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

4

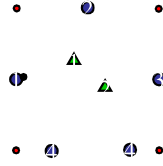
Instalación

Campo nº 3

30'

CALENTAMIENTO

- 5' Activación
- 12' Rondos 4x2
- 3' Estiramientos
- 2' Terminar con 6 salidas de Velocidad de reacción.



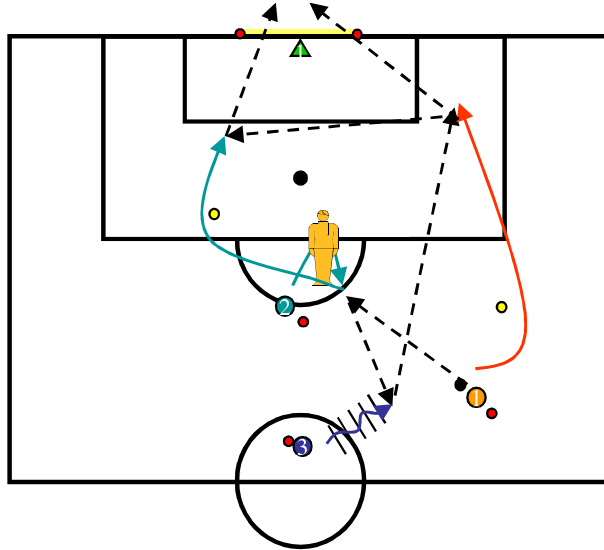
PARTE PRINCIPAL

60'

Velocidad por tríos

TT: 4 vueltas lado derecho
 4 vueltas lado izquierdo

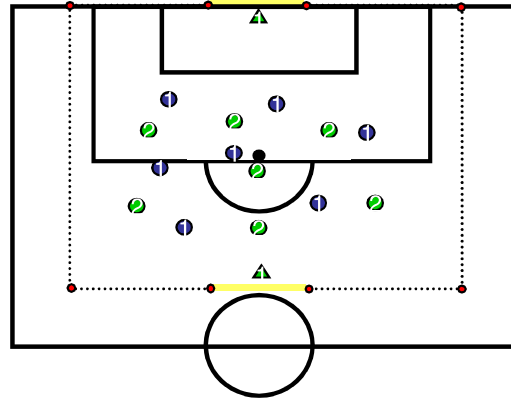
mp:3'



Partido 8x8

TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competicio

Mesociclo: 8 Comp.

Microciclo: 29 Rf

Día | L 20/02/06

Hora 17:00

Sesión **136**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

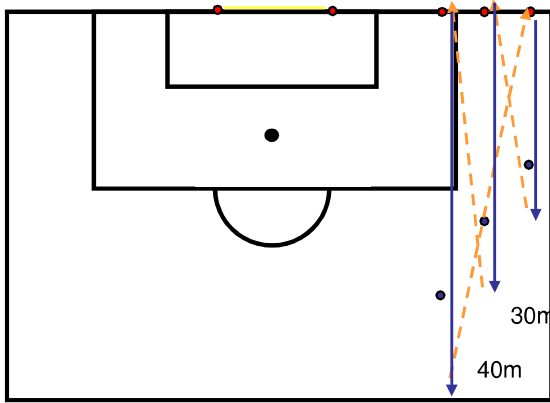
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 3' Calentamiento hacia la R

PARTE PRINCIPAL

60'

A) Entrenamiento.

A.1) Resistencia. Los que han jugado menos de 45'.
Salidas de 30,40 y 50 mts fuerte, recuperación suave.



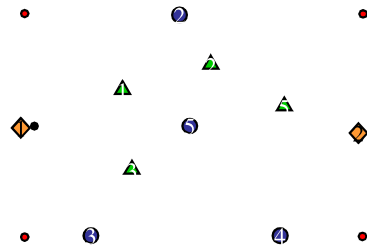
- 1a Serie de 8'
- 2a serie de 10'
- TP entre series 2'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Igual que el grupo A pero las salidas al 70%max.

A i B)
JUEGO DE POSICIÓN
4x4+2 a 2 toques.



- TT: 2x10'
- mp: 3'
- D: Campo pequeño.
- 3x15 abd.

A.2) PARTIDO OPCIONAL DE 4x4 CAMPO GRANDE.

Solo los jugadores que han participado poco.

TT: 3x7' TP: 2'

PARTE FINAL

10'

Estirar + Abdominales.

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 29 Rf

Día X 22/02/06

Hora 17:00

Sesión **137**

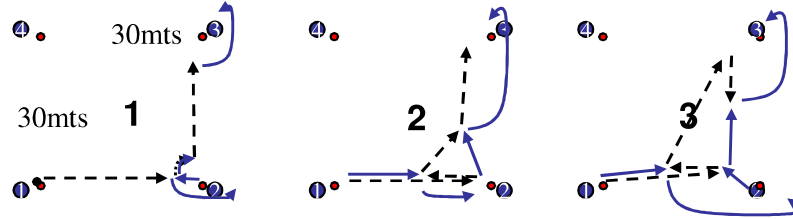
MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

Calentamiento 5'
 Estirar 3'
 Calentamiento específico con ejercicio de pases.
 Optimización hacia la fuerza 3'

2 x D/I
D:30m

PARTE PRINCIPAL

85'

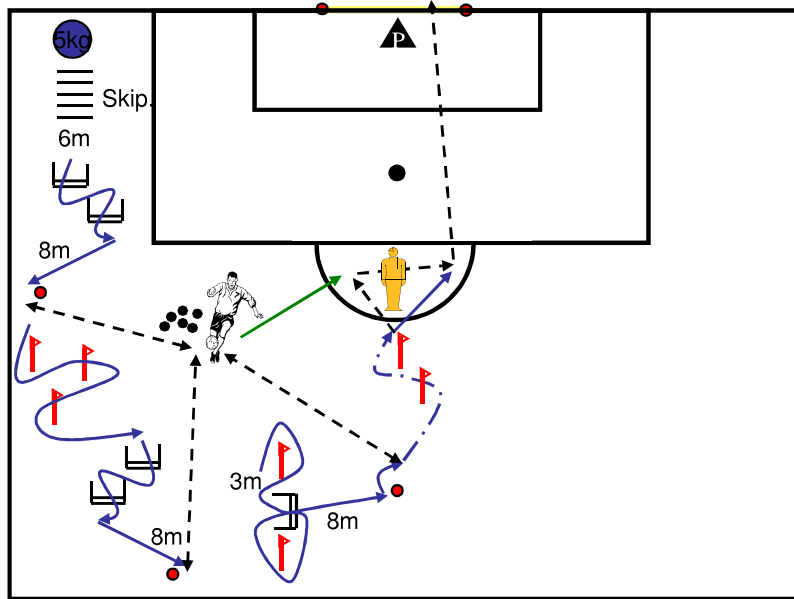
FUERZA POR PAREJAS

TT: 2x4 repeticiones de 40-45"

TPS:3' de 2x10rep x 3 Abd lentos

Siempre tiene que haber 3 parejas esperando apx.

5Kgs Coord
 Skipping+2 vallas+salida 8m + pared
 Zig-zag en carrera +
 2 vallas + salida 8m + pared +
 pica+valla+pica+valla + salida 8m +
 recibo balón+conducción zaig-zag +
 pared+tiro.



Futbol

3 equipos

Partidos cortos

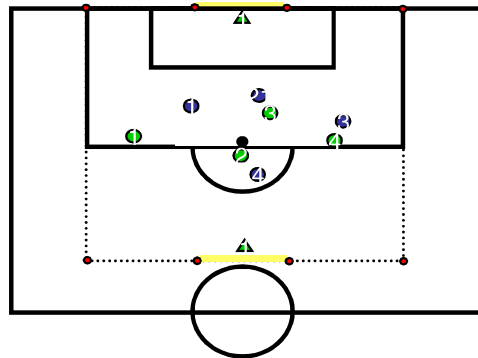
2 vueltas de 5'

15'-20' cambio al gol

Máximo 3 toques

Ritmo defensivo muy alto.

Ritmo de balón muy alto.



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 29 Rf

Día | J | 23/02/06

Hora | 17:00

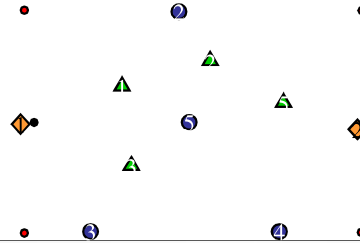
Sesión | **138**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

5' Rodar suave
Estirar 3'
Terminar de calentar con el Juego de posición.



TT: 2x10'
mp: 3'
D: Campo grande.
3x15 abd.

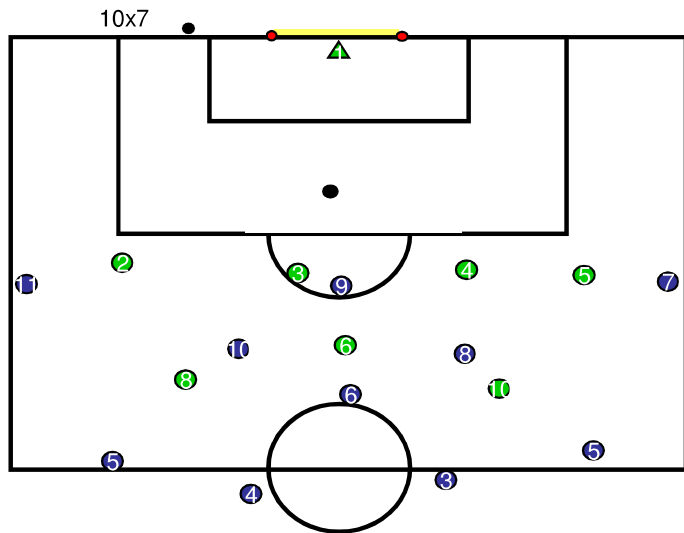
PARTE PRINCIPAL

ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TACTICO

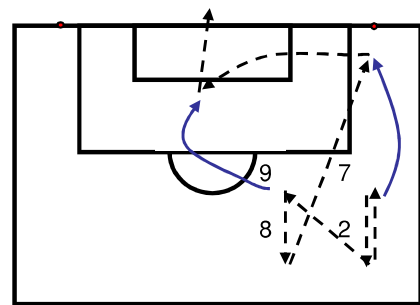
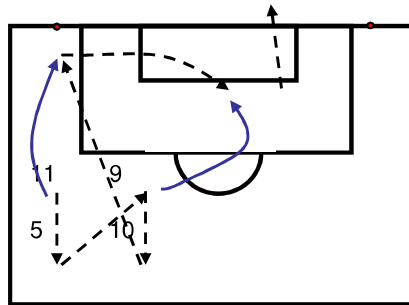
Trabajo defenso.

Movimientos de la defensa de 4 coordinados con el 6, 8 y 10.

Buscar el balance defensivo, con la ocupación racional del terreno de juego y la transición defensa/ataque una vez hemos recuperado el balón.



Trabajo ofensivo:



Acabar con 15-20' de partido 8x8

PARTE FINAL

Estirar

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 29 Rf

Día | V 24/02/06

Hora 17:00

Sesión **139**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

4

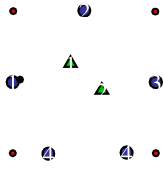
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
- 4 Salidas de velocidad de reacción por parejas.

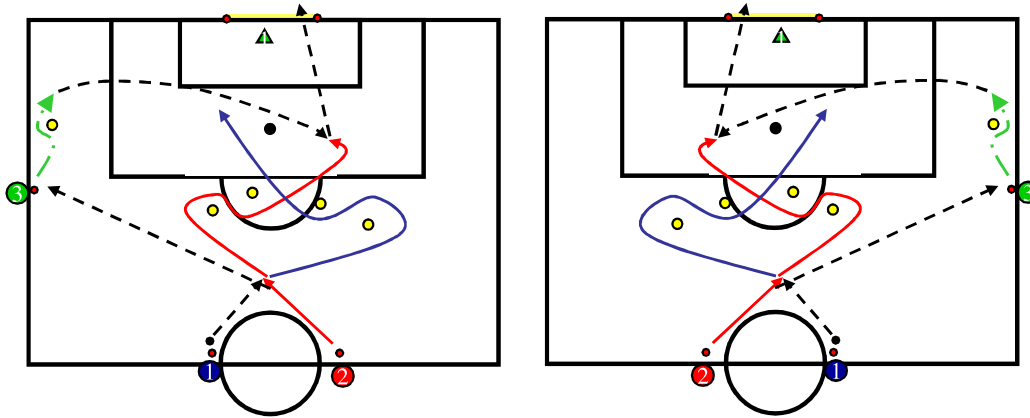


PARTE PRINCIPAL

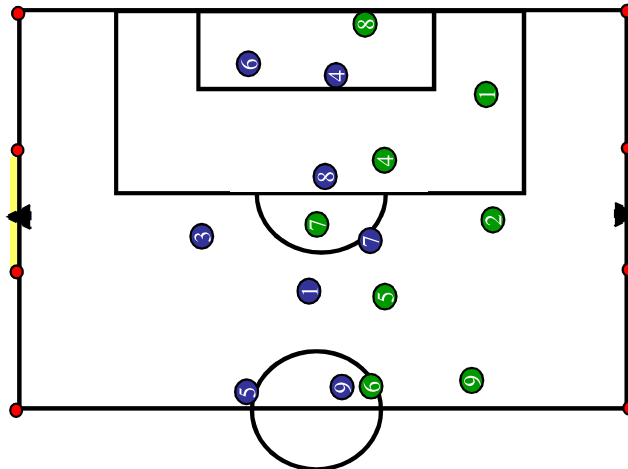
50'

Velocidad Por trios

3xlado mp:5'



Partido 8x8 TT: 12'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 8 Competición
 Microciclo: 30 TR

Día | L | 27/02/06
 Hora | 17:00
 Sesión | **141**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
				4	2			0	4	Campo nº 3
CALENTAMIENTO										15'

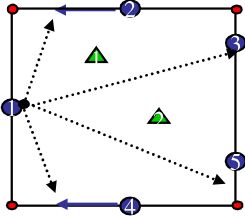
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 5'
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR 5'

PARTE PRINCIPAL

60'

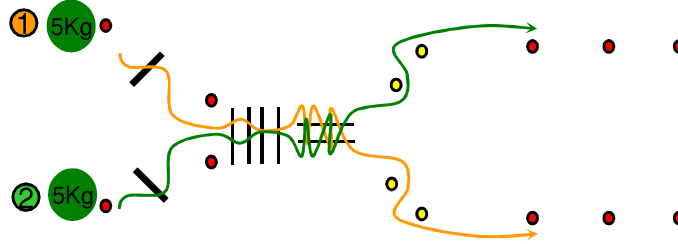
A.1) Los que han jugado + minutos.

Rondos 5x2 a 2 toques



B.1) Los que han jugado - minutos.

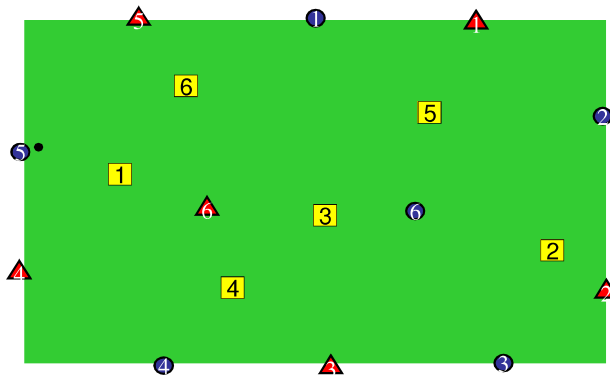
Fuerza V.



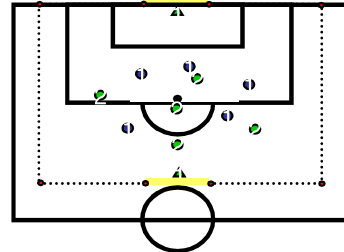
Espantapajaros 5Kgs+Valla+ Skipping+ TT: 3 series de 6 salidas (15,15,10,10,5,5)
 zig-zag+salida 15-10-5m
 TP entre cada 2 repeticiones: 1'
 TP entre cada serie 2'

Todos los jugadores
1 JUEGO POSICION 3 EQUIPOS

A dos toques.
 TT: 4 series de 6'
 TPS: 1'30"



A.3) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO. Solo los que han jugado poco. Depende del numero de jugadores.
 CAMPO pequeño. 15' cambio al gol.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 30 TR

Día | J | 02/03/06

Hora | 17:00

Sesión | **142**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

TT: 15'

Movilidad articular 5'

Estirar 2'

3' Para terminar de calentar con juegos de persecución.

PARTE PRINCIPAL

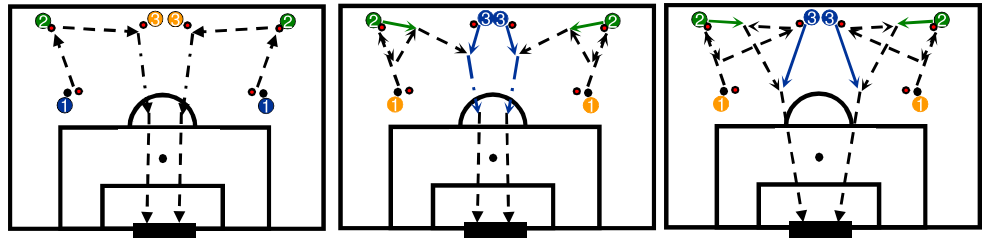
70'

Control pase terminado en tiro.

26'

2 vueltas x cada lado
Salen una vez de cada lado
En el momento que 3 controla o tira, ya puede empezar el siguiente balón del otro triángulo.

Importante:
Realizar lassalidass rapidas despues de cada pase.



JUEGO POSICION Campo pequeño

4x4+3 comodines

1 equipo por fuera.

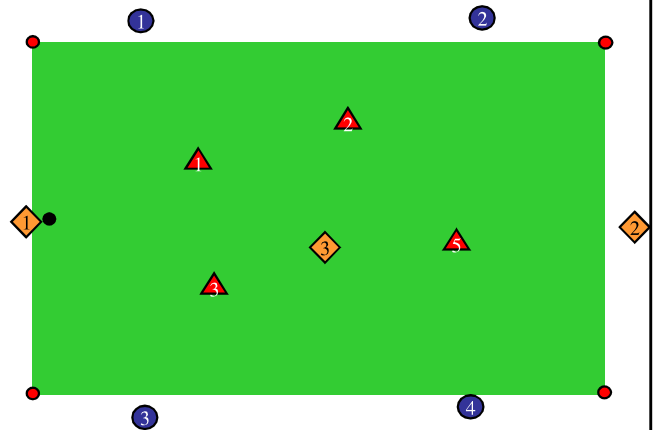
1 equipo defiende.

1 equipo descansa.

A dos toques.

Trabajo. Series de 5'.

2x15' (4 veces cada equipo juega y dos series descansa)



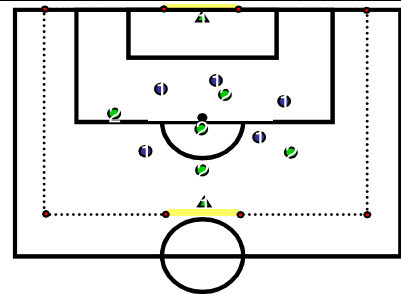
A.2) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO. DOBLE AREA CAMPO PEQUEÑO.

Partidos a doble área fomentando el tiro a porteria. Acciones rapidas. Si un equipo se duerme y no busca el tiro en 4 o 5 pases, posesión de balón para el equipo contrario.

TT: Partidos de máximo 3'.

3 equipos de 5 o 6 jugadores.

Al final 15' Cambio al gol.



PARTE FINAL

TT: 10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 30 TR

Día | V | 03/03/06

Hora | 17:00

Sesión | **143**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

2

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

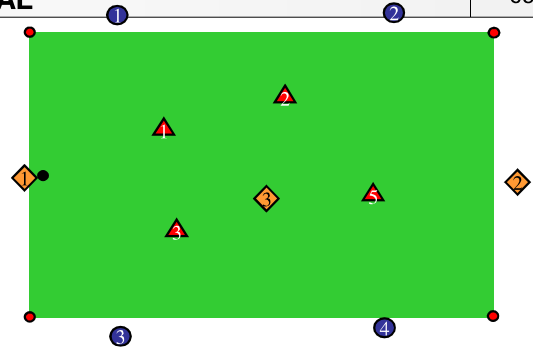
10'

3' Activación libre
 3' Estiramientos
 Terminar de calentar con el juego de posición.

PARTE PRINCIPAL

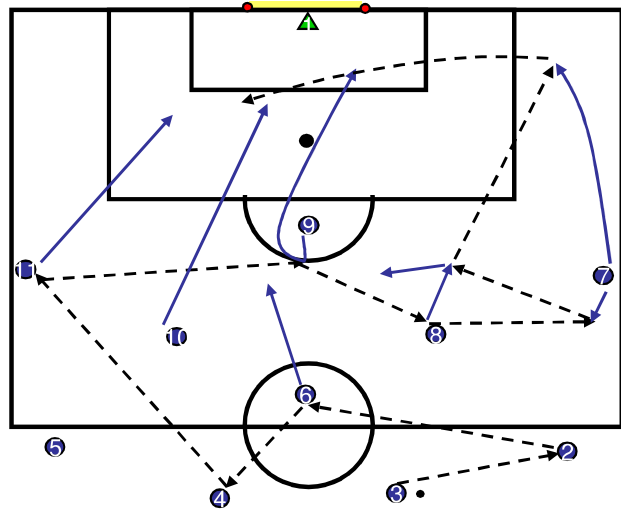
65'

FINAL CALENTAMIENTO:

2 Juegos de posición.**2 series de 8'**

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO PARTIENDO DE LA POSICIÓN DEL EQUIPO.

SALIR CON EL BALÓN DESDE EL CENTRAL O EL LATERAL Y TIENEN QUE DESARROLLAR JUGADAS CON CRITERIO BUSCANDO LA CIRCULACIÓN RÁPIDA DEL BALÓN, LA TOMA DE DECISIONES E INCIDIENDO EN LOS MOVIMIENTOS DE LOS JUGADORES DEPENDIENDO DEL ATAQUE ESCOGIDO. SALIMOS UNA VEZ DE CADA LADO. 2 SERIES DE 15'. ACABAR CON 20' DE PARTIDO A LO ANCHO DEL CAMPO.



Finalizar con Tiro a porteria fuera del area

PARTE FINAL

65'

4 largos de 70 m con amplitud de zancada
 volver recuperando suave
 Estirar

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 8 Competición
 Microciclo: 30 TR

Día | S | 04/03/06
 Hora | 10:30
 Sesión | **144**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

4

0

0

0

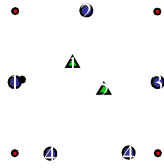
4

Instalación
 Campo nº 3

CALENTAMIENTO

TT:15'

- 5' Activación
- 3' Estiramientos
- 12' Rondos 4x2
Terminar de calentar con un juego de persecución.

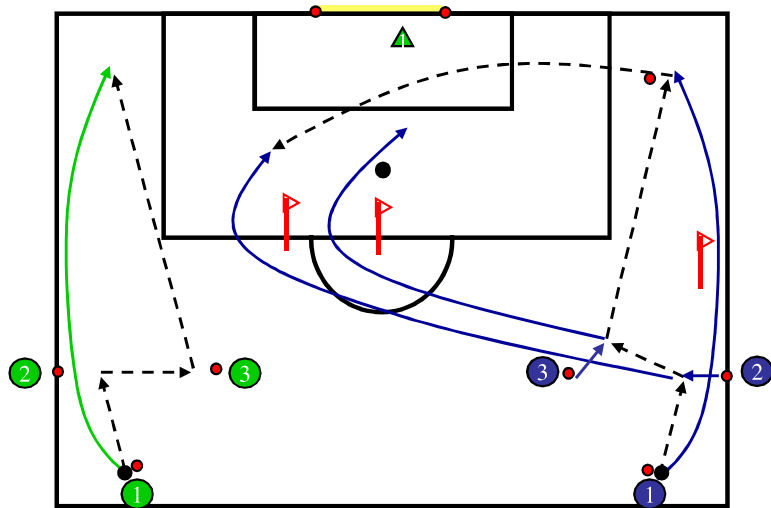


PARTE PRINCIPAL

60'

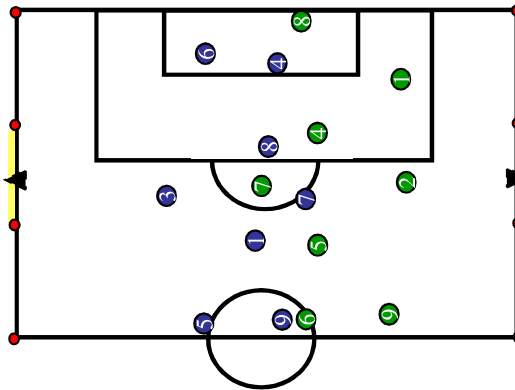
2 VELOCIDAD

Grupos
 TT:3 vueltas por cada lado
 TP:1'20"
 MP:4'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 31 fV

Día | L 06/03/06

Hora 17:00

Sesión **146**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

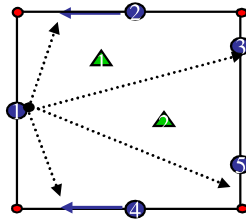
CALENTAMIENTO

15'

TODO EL EQUIPO
 CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR 5'-7'. (no rodar)
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR CON LOS RONDOS.

PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) Todo el equipo.**Rondos 5x2 a 2 toques****Todos los jugadores.**

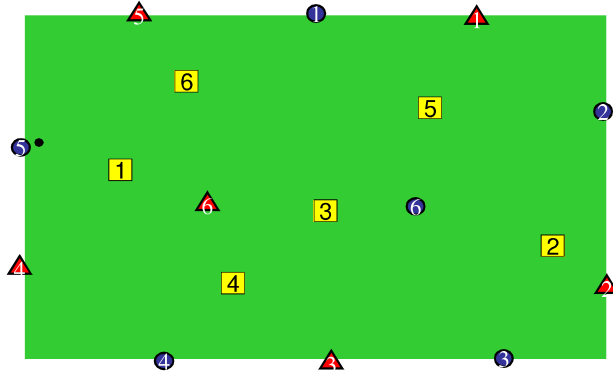
1 JUEGO POSICION 3 EQUIPOS.
5x5x5 o 6x6x6 dependiendo del nº de jugadores disponibles.

Ir variando las normas:

- a) A dos toques
- b) Si viene de un toque, 2 toques y si viene de dos toques solo pueden dar 1 toque.
- c) No se puede repetir pase a un jugador del mismo color.

TT: 3 series de 8'

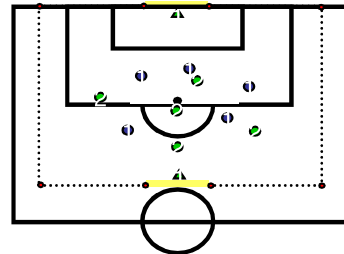
TPS: 1'30"

**A.3) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.** Solo los que han jugado poco. Depende del numero de jugadores.

CAMPO pequeño. 15'- 20' cambio al gol. libre de toques.

Partidos de 3x3.

Objetivo principal, el tiro a porteria. Acciones cortas y rápidas.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 31 fV

Día X 08/03/06

Hora 17:00

Sesión **147**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

5

1

0

6

6

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

TT:15'

5' Rodar suave

3' Estirar

Calentamiento hacia la F. 8 salidas. 4 por cada lado.

2 vallas+Fuerza parejas 5m+salida en diagonal de 5m o 10m

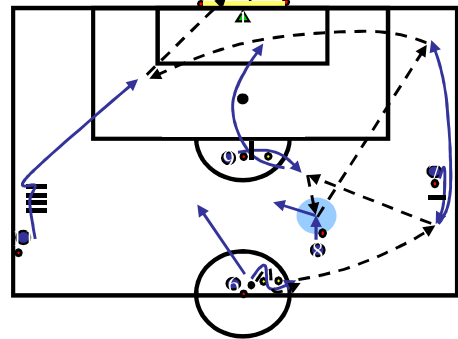
PARTE PRINCIPAL

60'

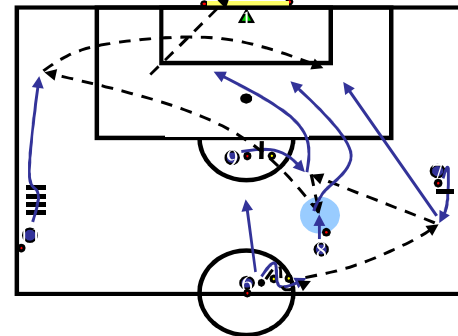
ACCION COMBINADA / TOMA DE DECISION

- Todos los jugadores pasan por todas las posiciones.
- Rotación: 6-7-8-9-11-10
- TT: 3x10'
15' lado derecho / 15' lado izquierdo / TP: 4' ≤ 100 p/m
15' (5' una jugada;5' la 2a opción;5' combinación de las dos opciones).
- Objetivos:
Ritmo alto de balón
Optimización del Timing
Máxima concentración
Finalización
Dar la recuperación suficiente para que cada jugada se pueda realizar a un ritmo alto de juego. (1' 30" aprox.)
- 6 Zig-zag con balón+pase a 7+apoyar fuera del área.
- 7 Finta+salto de valla+salida+pase a 9+ centrar o entrada al 2º palo
- 8 Finta+pase a 7 o 11 + apoyar fuera del área.
- 9 Salto valla+jugar de cara a 8+finalización.
- 11 Skipping+entrada 2º palo o centrar.

6-7-9-8-7 centro, entrada 9-11



6-7-9-8-11 centro, entrada 9-8-7



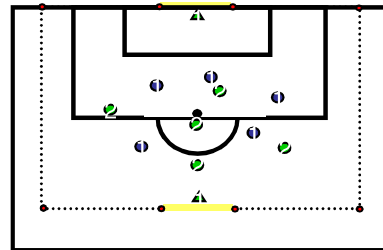
ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO. DOBLE AREA CAMPO PEQUEÑO.

Partidos a doble área fomentando el tiro a portería. Acciones rápidas. Si un equipo se duerme y no busca el tiro en 4 o 5 pases, posesión de balón para el equipo contrario. Máximo 3 toques.

TT: Partidos de máximo 2'30"-3'.

3 equipos de 5 o 6 jugadores.

Al final 15' Cambio al gol libre de toques.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Competición

Microciclo: 31 fV

Día | V 10/03/06

Hora 17:00

Sesión **148**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

4

0

0

0

4

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

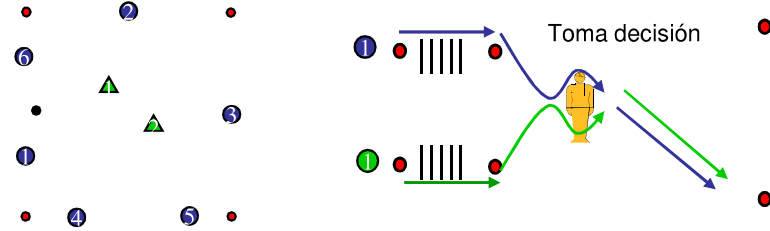
TT:15'

Calentamiento gen 3'

Estirar 2'

12' Rondos 6-7x2

Terminar de calentar hacia la V.

6 salidas de Skipping+salto por parejas+
5m de Vreacción visual.

PARTE PRINCIPAL

60'

VELOCIDAD

2

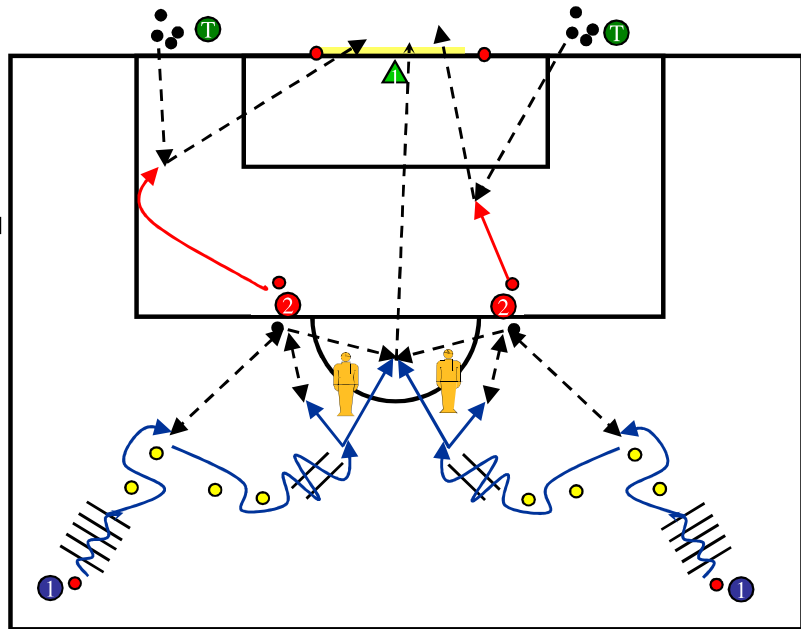
Por parejas.

1) Skipping+zigzag+pared+zigzag+abrir cerrar
pared+tiro2) doble pared+rechaze. Si no hay rechaze el
segundo entrenador tira un balón para que finalice el
jugador nº 2Velocidad de ejecución muy rapido.
Trabajo por trios.

TT: 2 series de 6 tiros por cada lado.

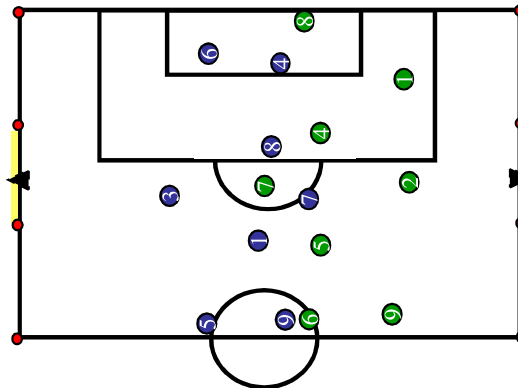
la segunda serie variar la disposición de
las picas y de los palos.

TPS: 5'



PARTIDO 1/2 CAMPO

TT:15'



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 8 Competición
 Microciclo: 32 Comp.

Día | L 13/03/06
 Hora 17:00
 Sesión **149**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

										Instalación
				4	2			0	4	Campo nº 3
CALENTAMIENTO										15'

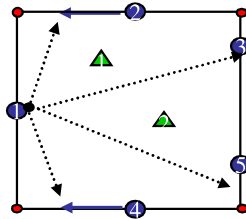
TODO EL EQUIPO
 CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR 5'-7'. (no rodar)
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR CON LOS RONDOS.

PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) Todo el equipo.

Rondos 5x2 a 2 toques



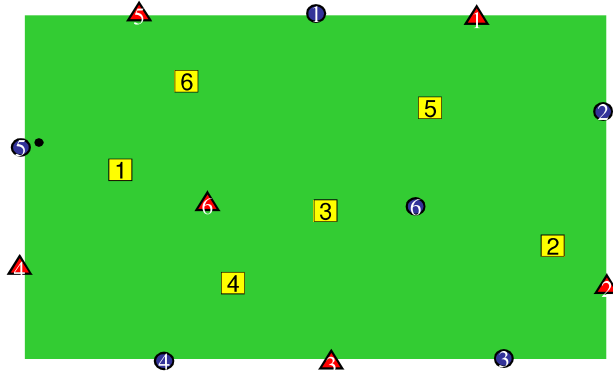
Todos los jugadores.
1 JUEGO POSICION 3 EQUIPOS.
5x5x5 o 6x6x6 dependiendo del nº de jugadores disponibles.

Ir variando las normas:

- a) A dos toques
- b) Si viene de un toque, 2 toques y si viene de dos toques solo pueden dar 1 toque.
- c) No se puede repetir pase a un jugador del mismo color.

TT: 3 series de 8'

TPS: 1'30"

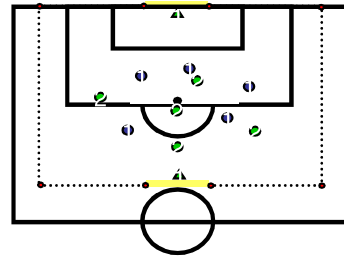


A.3) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO. Solo los que han jugado poco. Depende del numero de jugadores.

CAMPO pequeño. 15'- 20' cambio al gol. libre de toques.

Partidos de 3x3.

Objetivo principal, el tiro a porteria. Acciones cortas y rápidas.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 8 Competición
 Microciclo: 32 Comp.

Día	M	14/03/06
Hora		17:00
Sesión		150

MATERIAL ENTRENAMIENTO

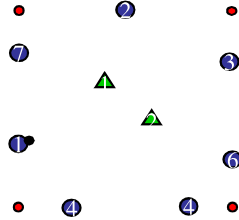
1 juego	20	0	0	0
---------	----	---	---	---

Instalación
 Campo nº 3

CALENTAMIENTO

30'

12' Rondos 7x2
 2 toques cortos un toque romper línea.
 3' Estiramientos
 6 salidas de V reacción.



PARTE PRINCIPAL

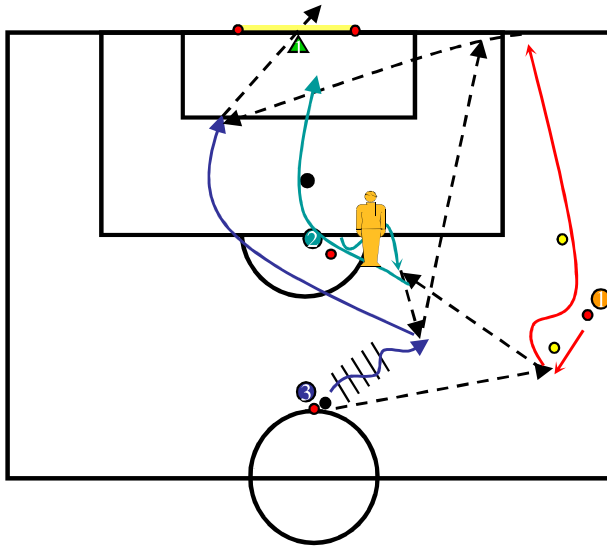
60'

Velocidad por tríos

TT: 3 vueltas lado derecho
 2 vueltas lado izquierdo

Distancias cortas.

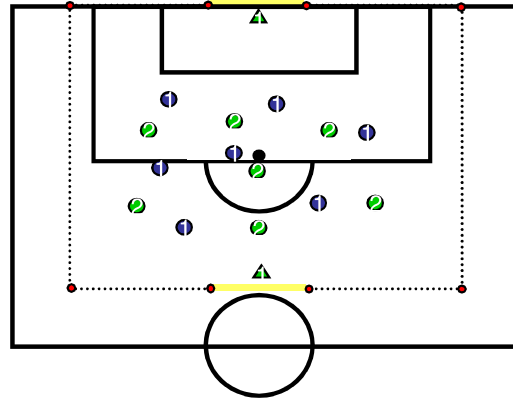
mp:3'



Partido 8x8

TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 8 Comp.

Microciclo: 32 Comp

Día | J | 16/03/06

Hora | 17:00

Sesión | **151**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 4

CALENTAMIENTO

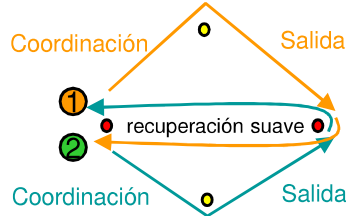
13'

TODO EL EQUIPO

5' Rodar suave

3' Estirar

5' Calentamiento hacia la R

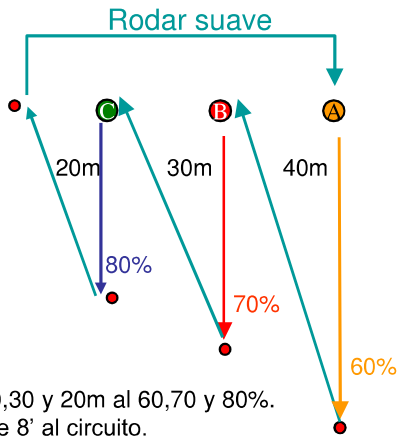


PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) RESISTENCIA

Todos los jugadores que han jugado – de ½ parte o que necesitan un trabajo complementario.



Salidas de 40,30 y 20m al 60,70 y 80%.

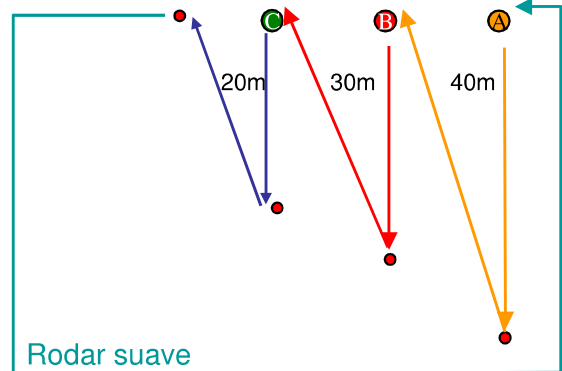
TT: 2 series de 8' al circuito.

TPS: 3' entre series.

B) RECUPERACIÓN.

Todos los jugadores que han jugado + de ½ parte.

Carrera continua suave con una salida de 3 distancias al 60% después de cada vuelta: 2 series de 8'



A.2) FUTBOL.

Dependiendo del nº de jugadores realizar partidos cortos de 3x3 apx. partidos de max 3'

Los jugadores que han jugado muchos minutos o que estén muy cansados no hacen el fútbol.

Hemos de aprovechar esta semana para entrenar poco físicamente y recuperar a la gente.

PARTE FINAL

10'

TODOS

Estirar + abdominales.

Lesionados:

Ausencias: BOJAN ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN Y ENTRENA A PARTE CON ALBERT

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 8 Competición
 Microciclo: 32 Comp.

Día | V 17/03/06
 Hora 17:00
 Sesión **152**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación
Campo nº 3

CALENTAMIENTO

TT:15'

Mobilidad articular 5'
 Estirar 2'
 3' Para terminar de calentar con juegos de persecución.

PARTE PRINCIPAL

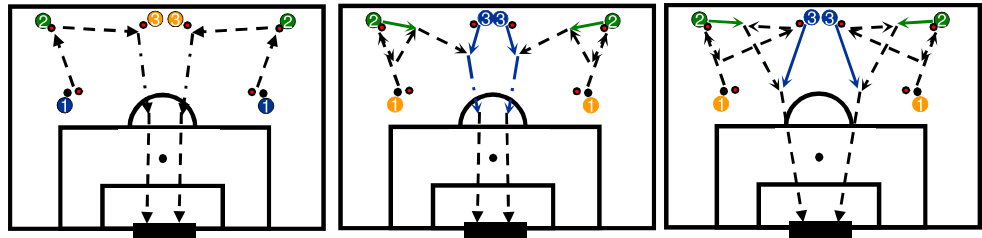
70'

Control pase terminado en tiro.

26'

2 vueltas x cada lado
 Salen una vez de cada lado
 En el momento que 3 controla o tira, ya puede empezar el siguiente balón del otro triángulo.

Importante:
 Realizar lassalidass rapidas despues de cada pase.

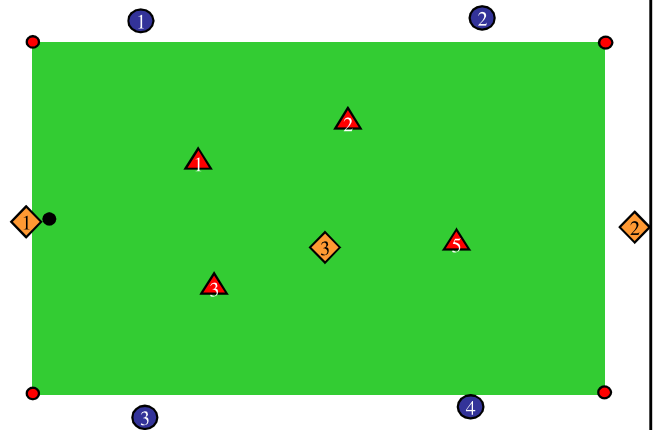


JUEGO POSICION Campo pequeño 4x4+3 comodines

1 equipo por fuera.
 1 equipo defiende.
 1 equipo descansa.
 A dos toques.

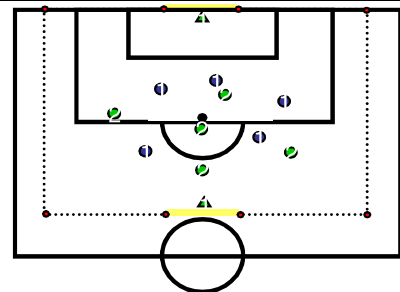
Ttrabajo. Series de 5'.

2x15' (4 veces cada equipo juega y dos series descansa)



A.2) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO. DOBLE AREA CAMPO PEQUEÑO.

Partidos a doble área fomentando el tiro a porteria. Acciones rapidas. Si un equipo se duerme y no busca el tiro en 4 o 5 pases, posesión de balón para el equipo contrario.
 TT: Partidos de máximo 3'.
 3 equipos de 5 o 6 jugadores.
 Al final 15' Cambio al gol.



PARTE FINAL

TT:10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 33 Fr

Día | L 20/03/06

Hora 17:00

Sesión **153**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

4

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

Grupo A)

5' Rodar suave

3' Estirar

3' Calentamiento hacia la F

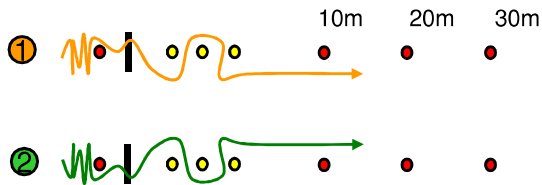
Grupo B)

5' Rodar suave

3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'



5 Skipping+valla pequeña+zig-zag+salida 3 distancias
5m.10m y 15 m.
Cada repetición variamos la distancia final.
Vamos variando la inclinación de la valla i la posición de las picas.

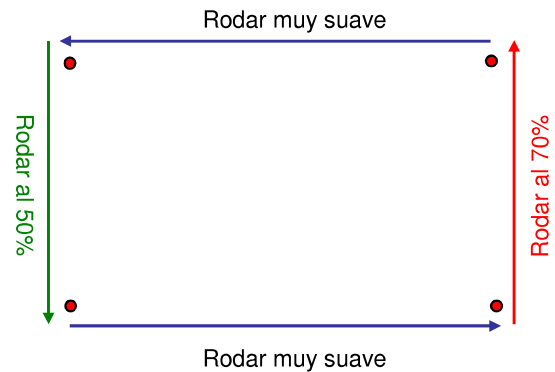
TT: 2 series: 1ª serie 8' / 2ª serie 6'
recuperación suave
TP: 4'

Ir variando la posición de las picas.

B) Recuperación. 1/2 CAMPO

Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua muy suave + rodar al 50%, carrera continua muy suave + rodar al 70%.

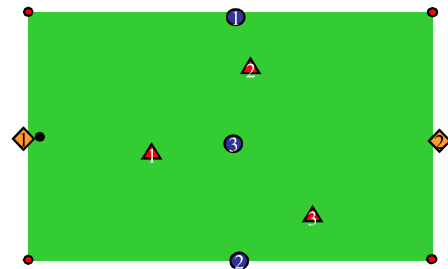
2 series de 10'

JUEGO POSICION Campo normal

3x3+2 comodines. 2 grupos.**Todo el equipo excepto el que esté muy tocado.**

A dos toques.

Ttrabajo. 2 series de 10'
Tpausa entre series: 1'30".
Campo normal



ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO

Solo los jugadores que han participado poco.

Partidos cortos de 3-4' con el campo normal. 3x3 ... Depende del número de jugadores.

PARTE FINAL

15'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

CALENTAMIENTO

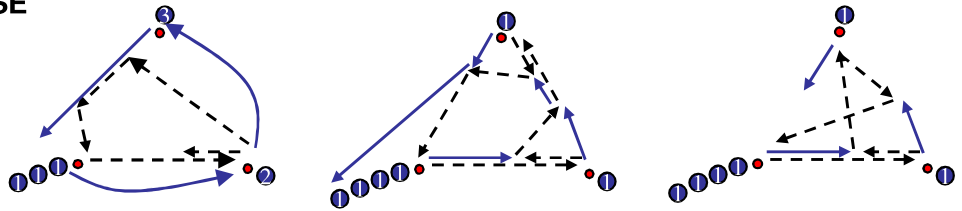
RODAR 5'
 ACTIVACIÓN 3' (Movilidad articular)
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE PASE

PARTE PRINCIPAL

80'

EJERCICIO DE CONTROL - PASE

3 ejercicios de 4 vueltas por lado.



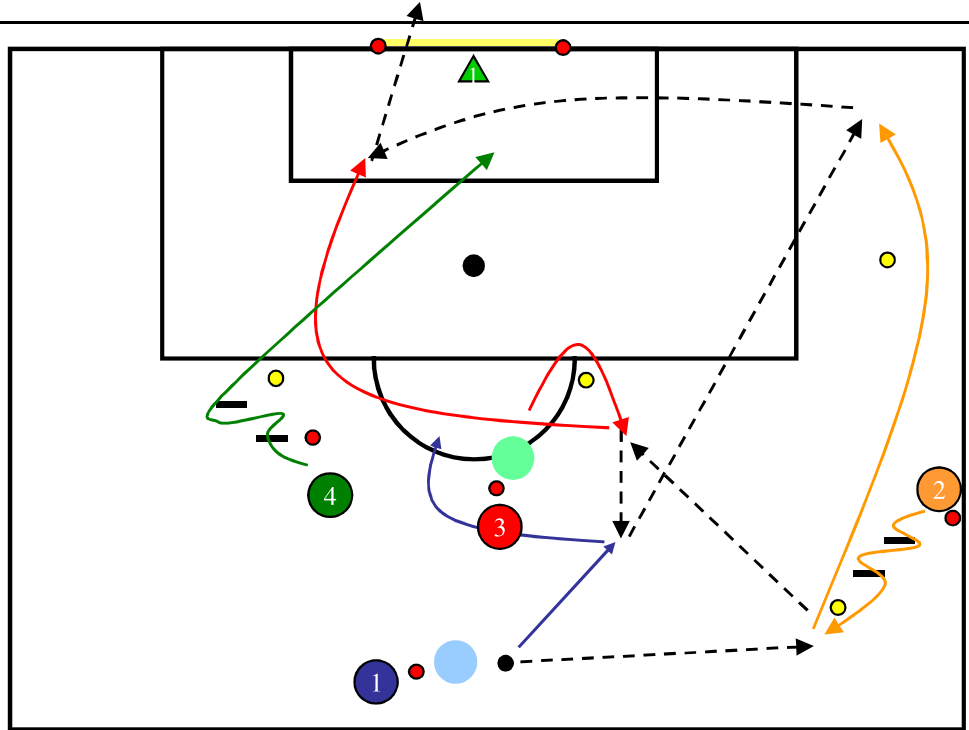
ACCION COMBINADA

- 1) 5 Rep Pesa 5 Kgs
Coordinación+pase + apoyo fuera del área.
- 2) 2 Vallas+ pase a 3 + salida y centro
- 3) 5 Rep. Balon 3 Kgs coordinación + jugar de cara + entrada 2º palo.
- 4) 4.- 2 vallas + entrada al 1r palo.

- 4 o 5 jugadores por estación.
- Orden de rotación 1-2-3-4
- En el momento que centra ya sale el siguiente grupo.
- Recuperación trotando a ritmo suave.
- Optimizar el timing de la acción.

TT: 2 series de 3 vueltas'. Una serie en cada lado.

TP: 3' entre las dos series



15-20' PARTIDOS CORTOS CAMBIO AL GOL O TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 33 rF

Día X 22/03/06

Hora 10:30

Sesión **155**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

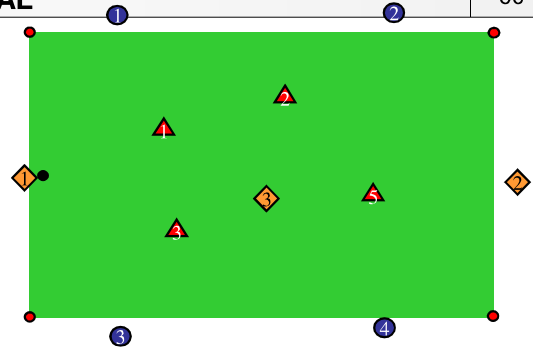
- 5' Rodar suave.
- 3' Estiramientos.
- 10' Terminar de calentar con ejercicio de control-pase

ENTRENAMIENTO MÁXIMO 45-60'

PARTE PRINCIPAL

60'

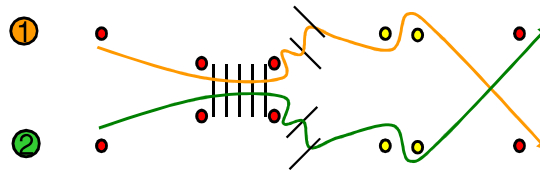
JUEGO POSICIÓN:

2 Juegos de posición.**2-3 series de 8'**

VALORA LA POSIBILIDAD DE JUGAR 3 EQUIPOS.
 DOBLE AREA. 15-20' DE PARTIDOS CAMBIO AL GOL.
 OBJETIVO PRINCIPAL EL TIRO DESDE QUALQUIER POSICIÓN.

VELOCIDAD DE REACCIÓN ANTES DEL PARTIDO:

6 salidas por parejas.
 Salida 3m+skipping+2 vallas+salida 10 zig zag



PARTIDO 15' FCB-SAN FRANCISCO

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competicion

Microciclo: 34 rF

Día | J | 23/03/06

Hora | 10:30

Sesión | **156**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

MOBILIDAD GENERAL 5'
 ESTIRAR 2'
 TERMINAR DE CALENTAR HACIA LA RESISTENCIA

PARTE PRINCIPAL

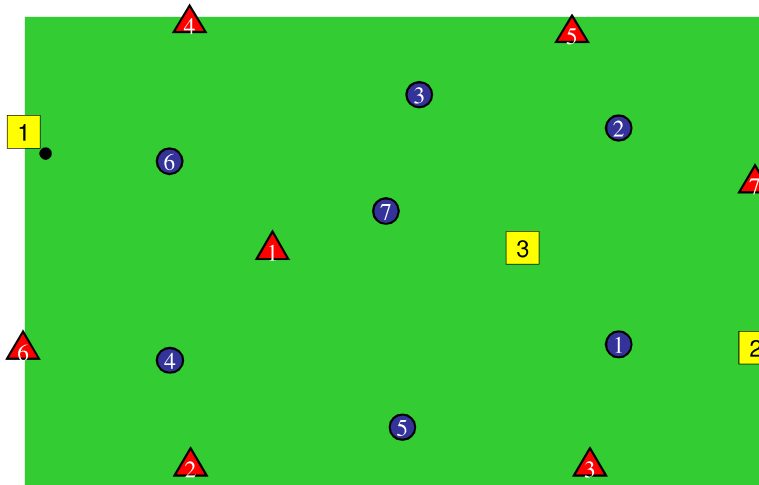
60'

RESISTENCIA: 12 minutos de carrera suave, con 3 salidas fuertes cada 2 minutos de entre 3-5 segundos.

JUEGO POSICION Grande

2 Equipos de 7+3c

A dos toques.



TT: 1 serie de 12'
 1 serie de 14'

mp: 3'
 D: Campo grande

ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.

CAMPO grande.

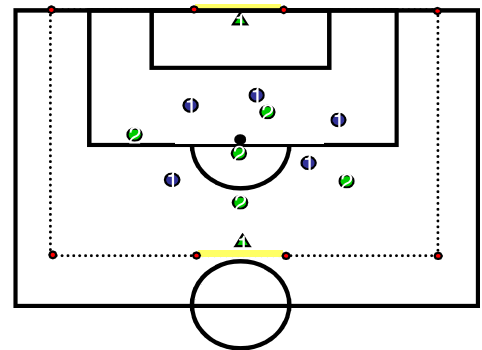
PARTIDOS DE 3 equipos de 5 o 6 jugadores.

TT Partido: Max. 3'

Libre de toques. Doble área. Objetivo principal el tiro.

Al final: 15' de cambio al gol.

Contamos los goles de los jugadores.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



MATERIAL ENTRENAMIENTO

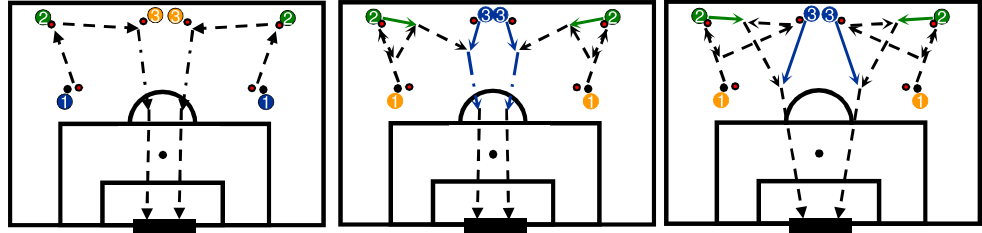
0	10	7
---	----	---

Instalación
 Campo nº 3

CALENTAMIENTO

26'

Calentamiento general 5'
 Estirar 3'
 Ejercicio de pase+tiro
 2series x cada lado
 Salen una vez de cada lado
 En el momento que 3 controla o tira, ya puede empezar el siguiente balón del otro triángulo.



PARTE PRINCIPAL

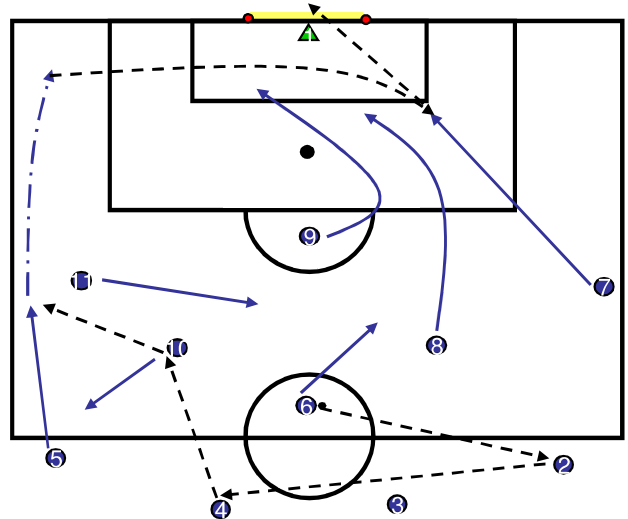
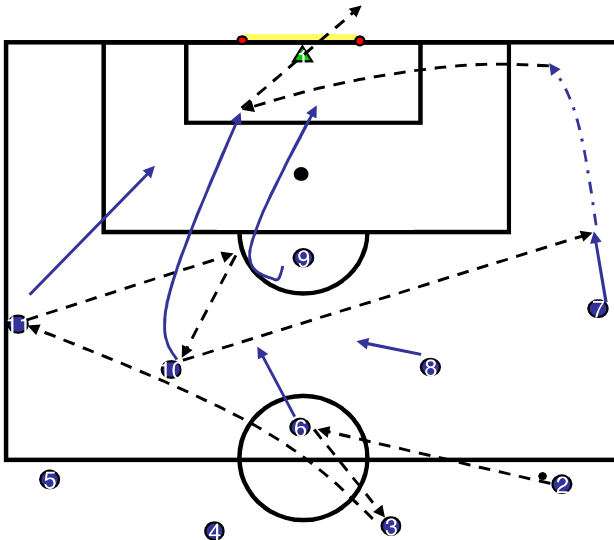
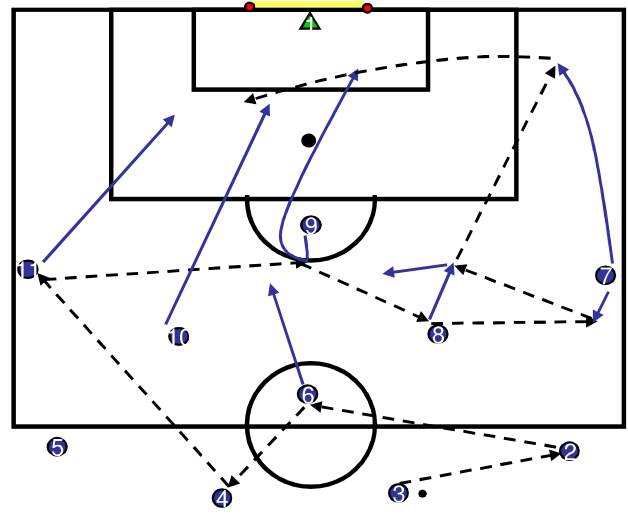
50'

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

EVOLUCIONES CON TODO EL EQUIPO
 DOBLAR POSICIONES EN 9,7,11,10 y 8
 EN LA ULTIMA EVOLUCIÓN DOBLAR POSICIONES EN LOS LATERALES.

TT: 6' CADA JUGADA+10' de TOMA DECISIÓN
 SALIR UNA VEZ DE CADA LADO.

PUEDES ACABAR CON 12' DE PARTIDO.



PARTE FINAL

15'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 34 rF

Día S 25/03/06

Hora 10:30

Sesión **158**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

4

0

0

0

4

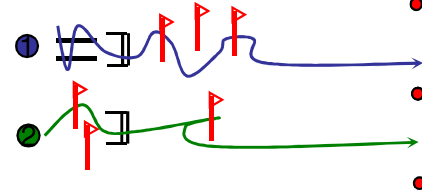
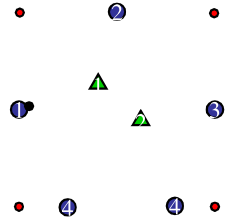
Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

TT:15'

Rodar 5'
 Calentamiento gen 3'
 Rondos 10'
 Calentar para V. 6 salidas



PARTE PRINCIPAL

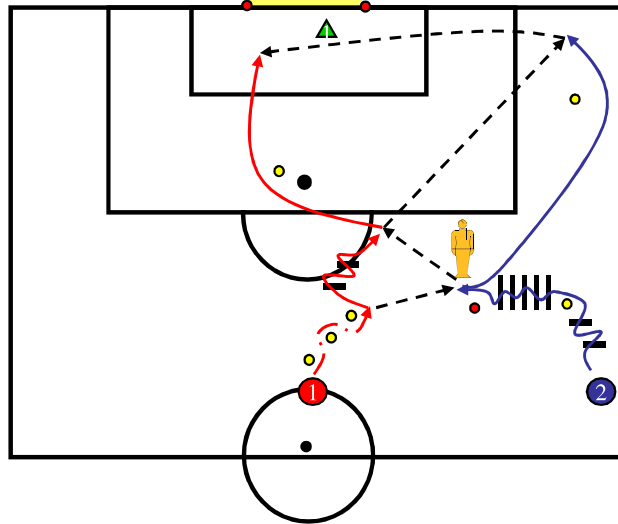
60'

Velocidad-f por parejas.

2) 2 vallas pequeñas+ skip+pared+
 Salida 20m+ centro.

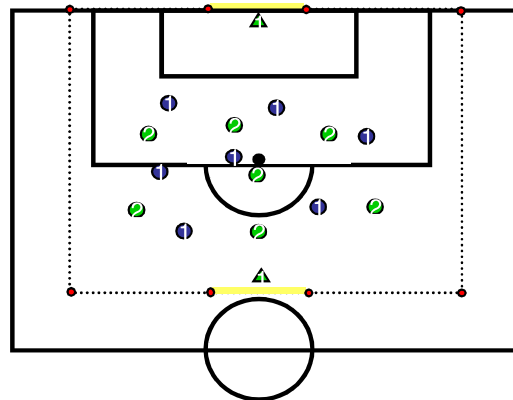
1) zig-zag con balón+2 vallas pequeñas+pared+
 salida 20m+remate

4 centros por la derecha y
 3 centros por la izquierda.



Partido 8x8
 TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 34 fV

Día | L 27/03/06

Hora 19:00

Sesión **159**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

4

2

0

5

4

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

11'

Grupo A)

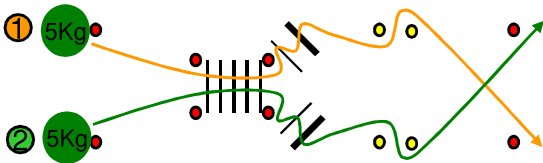
5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento hacia la F

Grupo B)

5' Rodar suave
 3' Estirar

PARTE PRINCIPAL

60'

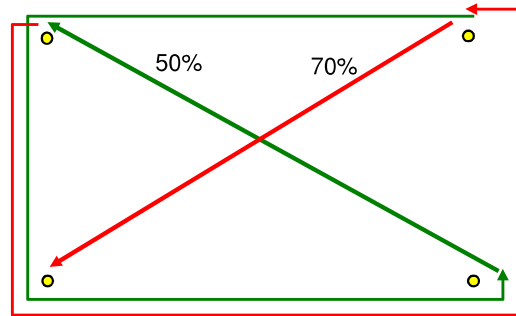


Espantapajaros 5Kgs+Coordinacion+skipping+2 vallas+zig-zag+salida 15m
 1 Valla pequeña y 1 valla grande

TT: 3 series de 6 salidas
 TP: 2'

B) Recuperación.

Todos los jugadores que han jugado +45'.
 Carrera continua suave tres lados + diagonal al 50%, carrera continua 3 lados + diagonal al 70%.
 2 series de 10'



Suave

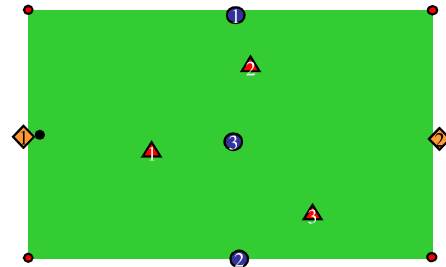
JUEGO POSICION Campo normal

3x3+2 comodines. 2 grupos.

Todo el equipo excepto el jugador que esté muy tocado.

A dos toques.

Ttrabajo. 2 series de 8'
 Tpausa entre series: 1'30".
 Campo normal



ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO

Solo los jugadores que han participado poco.

Partidos cortos de 3-4' con el campo normal. 3x3 ... Depende del número de jugadores.

PARTE FINAL

10'

ESTIRAR + ABDOMINALES

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Comp

Microciclo: 34 fV

Día X 29/03/06

Hora 17:00

Sesión **160**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

6

1

0

5

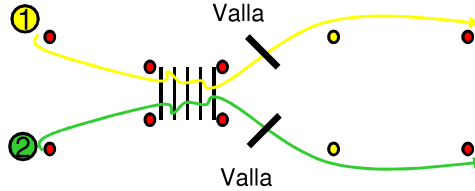
5

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

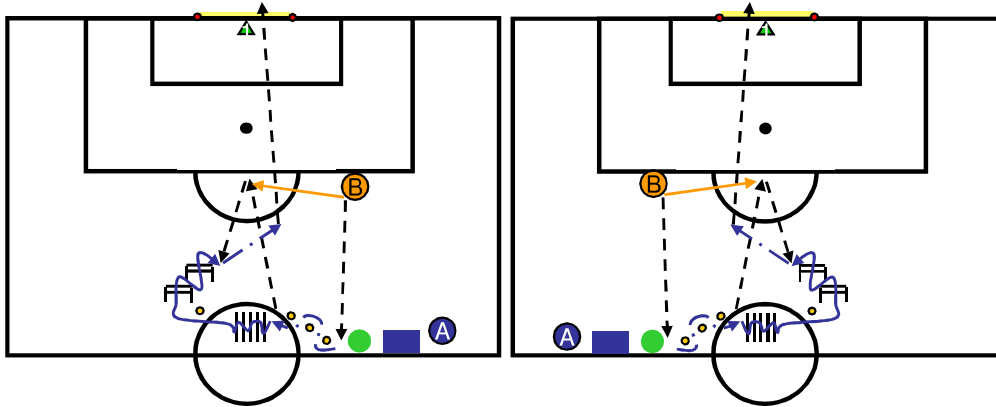
- 5' Rodar suave
- 3' Estirar
- 6' Calentamiento hacia la Fuerza



PARTE PRINCIPAL

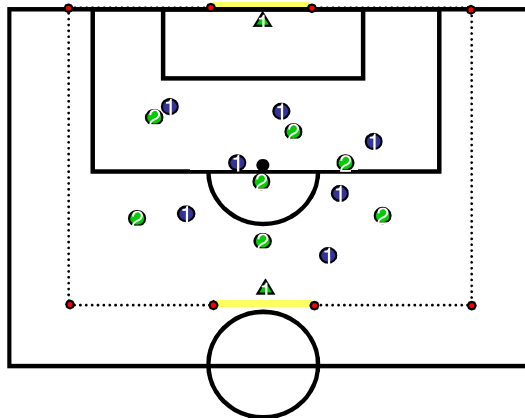
A.1) Fuerza-V

- a) 5 Abdominales
- b) 5 Kgs. Coordin.
- c) Zig-zag balón+ pase
- d) Skipping+salida
- e) 2 Vallas+ control
- f) Orientado+tiro.



Trabajo de F-V
 TT: 2x4rep 20"
 mp: 2'
 MP: 3'
 Estirar

A.2) Partidos Cortos



TT: 30'
 Cambio al gol max 3'

PARTE FINAL

Rodar suave 5'
 Estirar+Abdominales

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 34 fV

Día | J | 30/03/06

Hora | 17:00

Sesión | **161**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

25'

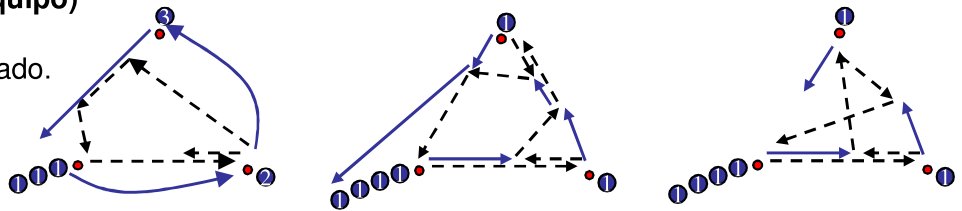
TODO EL EQUIPO
 RODAR SUAVE 10'
 ESTIRAR 5'
 TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE CONTROL PASE 15'

PARTE PRINCIPAL

60'

EJERCICIO DE PASE (Todo el equipo)

3 ejercicios de 3 vueltas por cada lado.



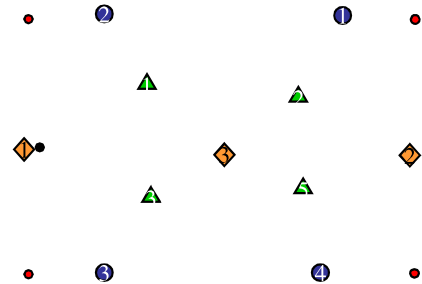
JUEGO DE POSICIÓN CAMPO NORMAL

4x4+3 comodines

3 series de 8'

Tiempo de pausa entre series de 2'

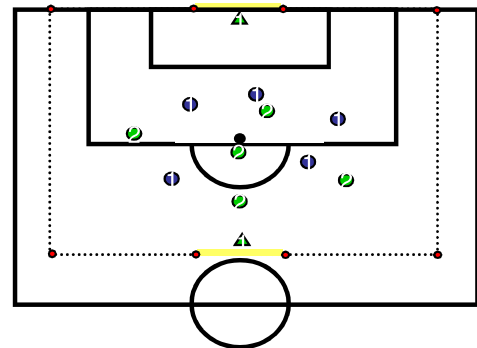
Dependiendo del número de jugadores puedes realizar dos juegos de posición o uno solo más grande.



A.2) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO.

CAMPO PEQUEÑO. SERIES DE 3'. Máximo 25-30'.

Lanzar balones constantemente.
 4 equipos y realizar una clasificación.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 34 fV

Día | V | 31/03/06

Hora | 17:00

Sesión | **162**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

2

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación libre

3' Estiramientos

Terminar de calentar con un ejercicio de control pase.

PARTE PRINCIPAL

65'

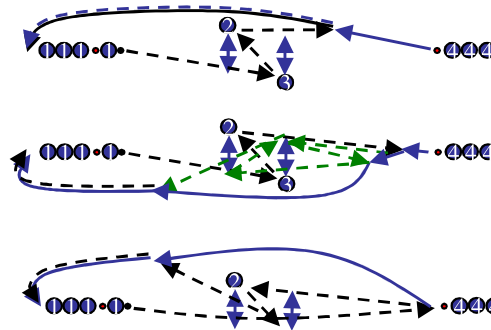
EJERCICIO DE PASE FINALIZANDO CON TIRO.

- A) 1-3-2-4 retorno a 1
- B) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorno a 1
- C) 1-4-2-3-4 retorno a 1

Rotación: 1-2-3-4-1

TT: 3 x series de 6'

TP: 2'



ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO

PARTE FINAL

65'

4 largos de 70 m con amplitud de zancada
 volver recuperando suave
 Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición
 Mesociclo: 9 Competición
 Microciclo: 34 fV

Día | S | 01/04/06
 Hora | 10:00
 Sesión | **163**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

4

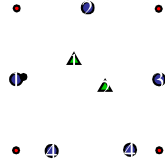
Instalación

Campo nº 3

30'

CALENTAMIENTO

- 5' Activación
 - 12' Rondos 4x2
 - 3' Estiramientos
- Terminar de calentar con un juego de persecución.



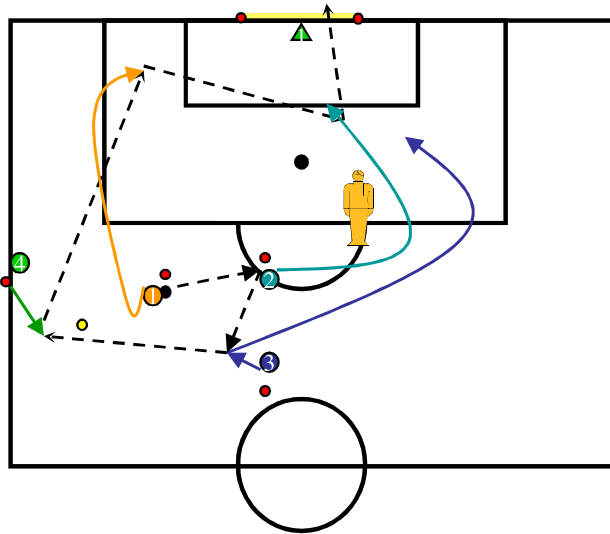
PARTE PRINCIPAL

60'

Velocidad por tríos

TT: 3 vueltas lado derecho
 2 vueltas lado izquierdo

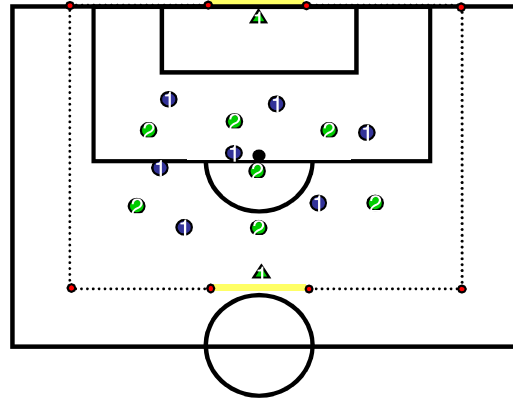
mp:3'



Partido 8x8

TT: 15'

TT:15'



PARTE FINAL

10'

ESTRATEGIA

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 35 Vf

Día | L 03/04/06

Hora 17:00

Sesión **164**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

Rodar 5' suave
 Estirar 5'
 Terminar de calentar hacia la resistencia

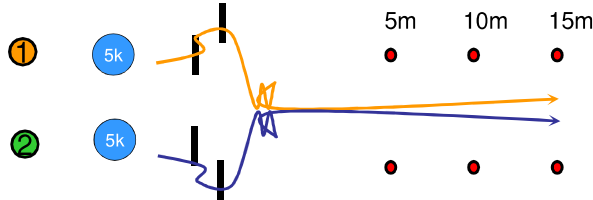
PARTE PRINCIPAL

80'

A) Fv. GRUPO 1

TT: 2 series de 8'

TP: 2'



1) 5 rep 5kgs coord.+2vallas pequeñas+acción fuerza+ salida 3 distancias 5,10,15 m.
 2) 5 rep 5 kgs+2vallas pequeñas+acción fuerza+salida 3 distancias 5,10,15 m.
 Cada repetición variamos la distancia final. Salen por parejas.
 Vamos variando las acciones de coordinación y de fuerza.

B) Recuperación.

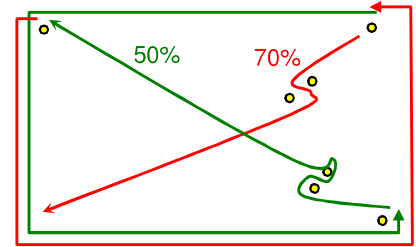
Todos los jugadores que han jugado +45'.

Carrera continua suave tres lados + diagonal al 50%, carrera quebrada 3 lados + diagonal al 70%.

TT: 2 series de 8'

TP: 2'

Abdominales
 3x15rx4abd distintos
 la última serie abdominales lentos.



Suave

JUEGO DE POSICIÓN

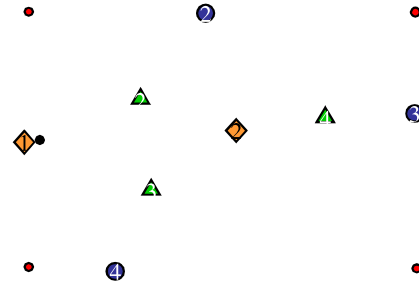
Todo el equipo.

3x3+2c 2 grupos

TT: 4 series de 6'

TP: 1'30"

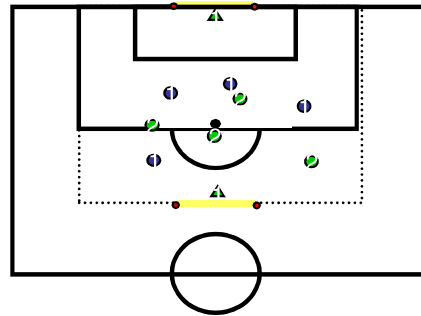
Campo de grande a pequeño.



PARTIDO 3 EQUIPOS 3x3 apx

Los que han jugado muy poco o no han jugado.

TT: partidos de max 3'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 35 Vf

Día X 05/04/06

Hora 17:00

Sesión **165**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

2

1

7

4

CALENTAMIENTO

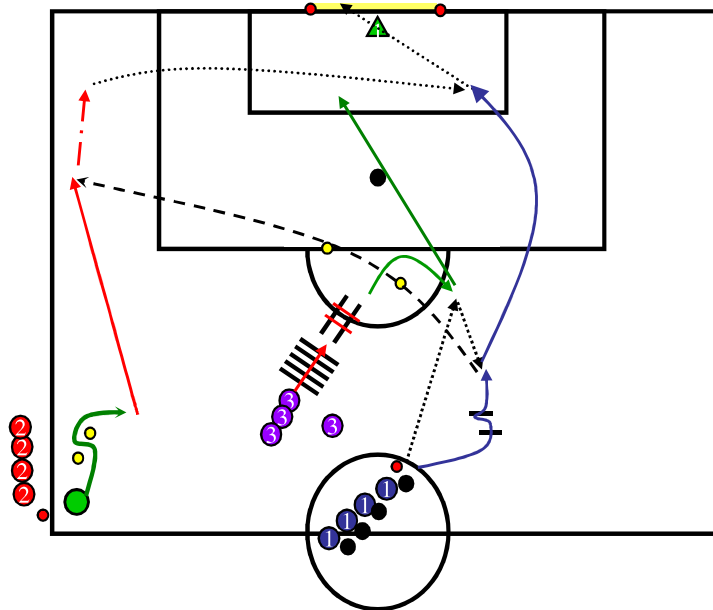
- 5' Rodar suave
- 3' Estira
- 4' Calentamiento hacia la fuerza

PARTE PRINCIPAL

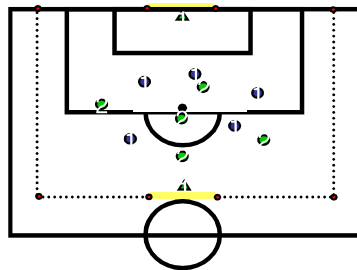
FUERZA - V

3 vueltas por cada lado
TT: 19"-115"

Después de remate, sale el siguiente trio.



Competición: 3 Equipos
Partidos cortos 6x6x6 apx
Objetivo futbol rapido.
Acciones cortas finalizando con tiro.
Doble area apx.
Acabar con
 TT: 15'-20' cambio al gol.
 Partidos de maximo 3'



PARTE FINAL

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 35 Vf

Día | J | 06/04/06

Hora | 17:00

Sesión | **166**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

15'

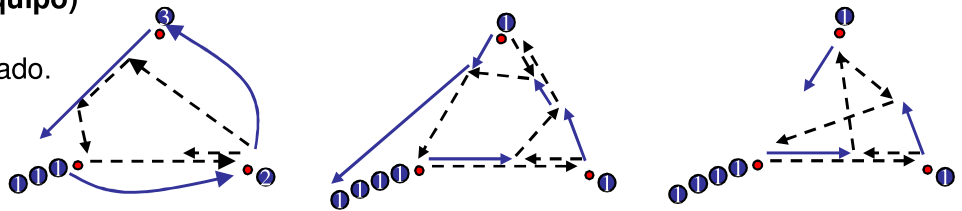
TODO EL EQUIPO
 CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR 5'-7'. (no rodar)
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE CONTROL PASE.

PARTE PRINCIPAL

60'

EJERCICIO DE PASE (Todo el equipo)

3 ejercicios de 3 vueltas por cada lado.



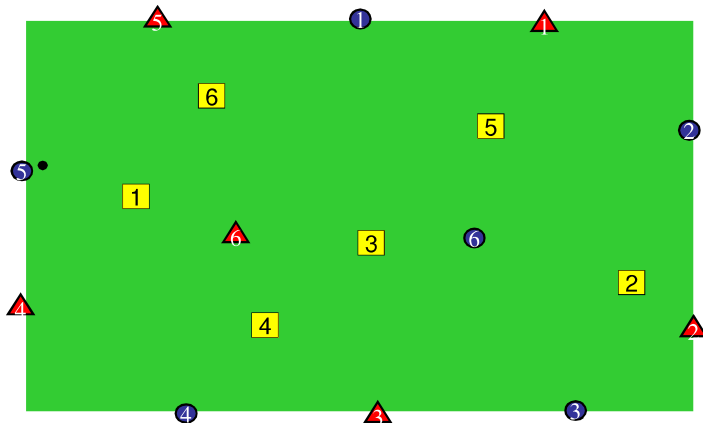
Todos los jugadores.
1 JUEGO POSICION 3 EQUIPOS.
5x5x5 o 6x6x6 dependiendo del nº de jugadores disponibles.

Ir variando las normas:

- a) A dos toques
- b) Si viene de un toque, 2 toques y si viene de dos toques solo pueden dar 1 toque.
- c) No se puede repetir pase a un jugador del mismo color.

TT: 3 series de 8'

TPS: 1'30"



A.3) ACABAR CON FUTBOL REDUCIDO. Si algunos jugadores van muy justos, que no participen.

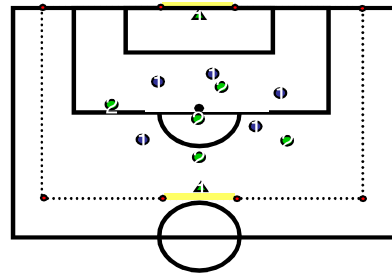
CAMPO NORMAL. Partidos de 3-4'

Acabar con 15-20' de cambio al gol. libre de toques.

Partidos de 3 equipos de 4 jugadores apx.

Acabar con 15-20' de cambio al gol. libre de toques.

Objetivo principal, el tiro a portería.



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 9 Competición

Microciclo: 35 Vf

Día | V | 07/04/06

Hora | 17:00

Sesión | **167**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

10

0

2

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación libre

3' Estiramientos

Terminar de calentar con un ejercicio de control pase.

PARTE PRINCIPAL

65'

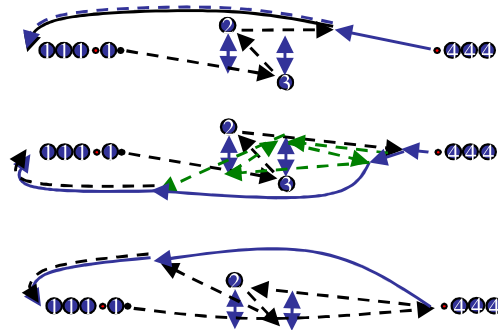
EJERCICIO DE PASE FINALIZANDO CON TIRO.

- A) 1-3-2-4 retorno a 1
- B) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorno a 1
- C) 1-4-2-3-4 retorno a 1

Rotación: 1-2-3-4-1

TT: 3 x series de 6'

TP: 2'



ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO

PARTE FINAL

65'

4 largos de 70 m con amplitud de zancada
 volver recuperando suave
 Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 10 Competición

Microciclo: 37 Fr

Día | J | 27/04/06

Hora | 17:00

Sesión | **174**

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

0

8

CALENTAMIENTO

14'

Rodar 5'
 Estirar 3'
 Calentar hacia la Resistencia 6'

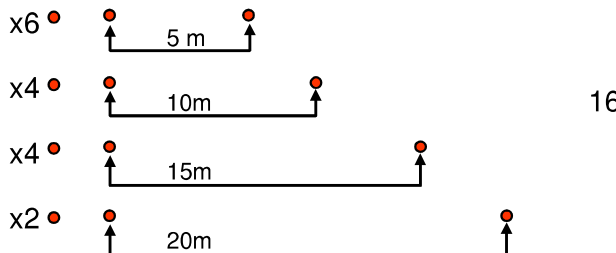
PARTE PRINCIPAL

80'

Grup A

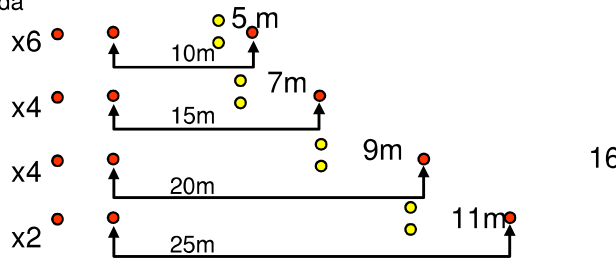
Carrera "partida":

Acción Fuerza+salida
 1ª serie



Carrera "quebrada":

Acción Fuerza+salida+zig-zag+salida
 2ª serie



MP:5'
 En 40 Abd y
 estirar.

De + distancia a - distancia.

10' rondo + Estiramientos 10'

Competición: 3 Equipos

Partidos cortos 6x6x6 8'

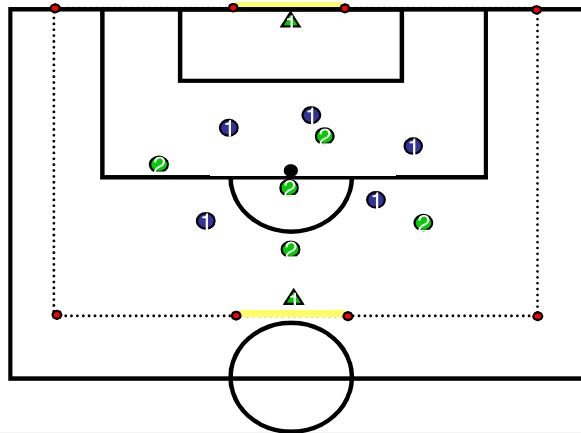
TT: 40'

Equipo que descansa:

Estirar + abdominales

Partidos de max 4'

Al final 20' de cambio al gol



PARTE FINAL

15'

ESTRATEGIA + ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 10 Competición

Microciclo: 37 Fr

Día | V

28/04/06

Hora

17:00

Sesión

175

MATERIAL ENTRENAMIENTO

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

12'

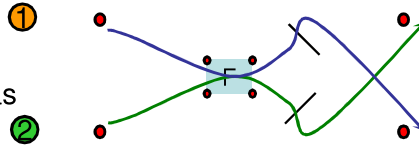
5' Rodar suave

3' Estirar

4' Calentamiento hacia la fuerza

10m coord.+1 acción de fuerza por parejas

+ Valla pequeña+zig-zag+salida diagonal.



PARTE PRINCIPAL

70'

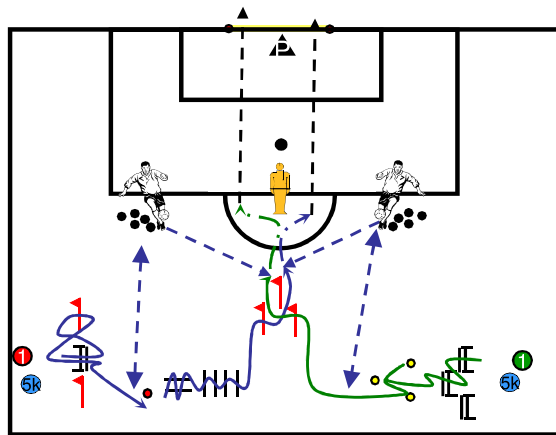
FUERZA

Circuito 1

- 5 rep coord 5kgs. Valla+pica+valla+salida 5m
- Abrir cerrar+saltos+salida zig-zag.
- Recibir balon+control orientado+ tiro dercha o izquierda.

Circuito 2

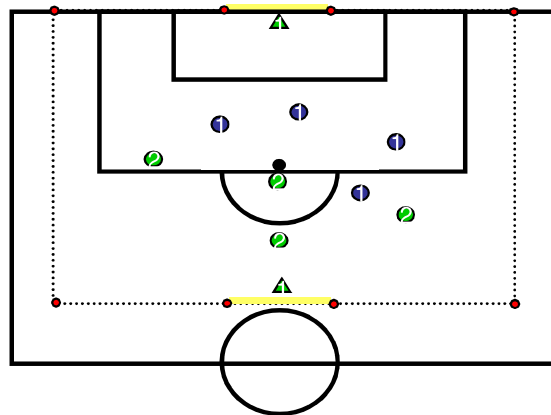
- 5 rep coord 5kgs. Valla+valla+salida
- Presión+salida+zig-zag.
- Recibir balon+control orientado+ tiro dercha o izquierda.



Trabajo de
TT:1ª serie de 4 rep
2ª serie de 3 rep.
Circuito de 15-20" apx.
mp:3'
Estirar

PARTIDOS CORTOS: 4 Equipos

20' Cambio al gol. Campo pequeño, TTS: Máximo 3'



PARTE FINAL

5'

ESTIRAR

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



FC BARCELONA

JUVENIL A

ÁLEX GARCIA

Periodo: Competición

Mesociclo: 10 Competición

Microciclo: 37 Fr

Día | S

29/04/06

Hora

17:00

Sesión

176

MATERIAL ENTRENAMIENTO

1 juego

20

0

0

0

0

0

Instalación

Campo nº 3

CALENTAMIENTO

10'

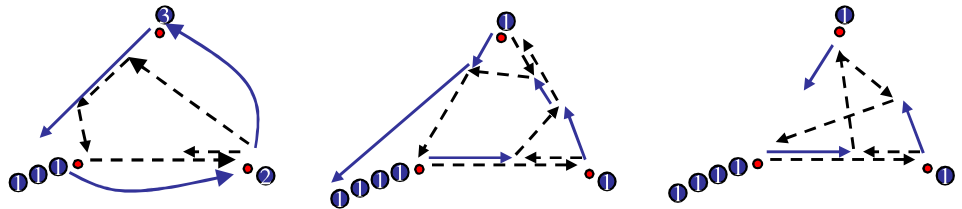
RODAR 5'
 ACTIVACIÓN 3' (Movilidad articular)
 ESTIRAR 3'
 TERMINAR DE CALENTAR CON EL EJERCICIO DE PASE

PARTE PRINCIPAL

80'

EJERCICIO DE PASE

3 ejercicios de 4 vueltas por lado.



JUEGO DE POSICIÓN CAMPO PEQUEÑO

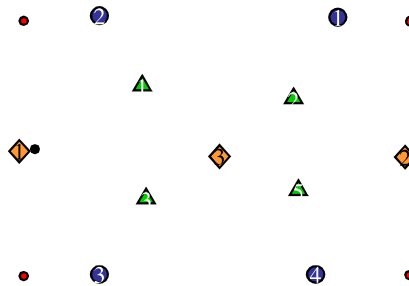
4x4+3 comodines apx.

2 series de 8' + 2 series de 6'

Tiempo de pausa entre series de 1'30"

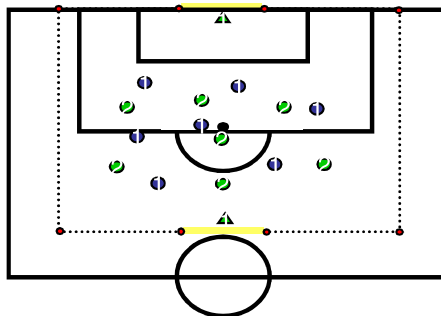
Ritmo defensivo alto.

Con los jugadores que sobran realizar un 3x3+2c



Partido 8x8

TT: 2x15'



PARTE FINAL

10'

ESTIRAR
 ABDOMINALES

Lesionados:
 Ausencias:
 Observaciones: