



# Periodizacion

## Pretemporada Chiclana Industrial 2012/2013

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
20:00				19 jul Presentación Cap. Aerb	20 jul Fuerza g.	21 jul  Libre	22 jul  Libre
20:00	23 jul Fuerza r.	24 jul Resistencia	25 jul Fuerza	26 jul Fuerza	27 jul Partido juvenil?	28 jul Libre	29 jul Libre
20:00	30 jul Resistencia	31 jul Resistencia	1 ago Partido Cadiz B	2 ago Entrenamiento	3 ago Resistencia	4 ago Libre	5 ago Libre
20:00	6 ago Resistencia	7 ago Fuerza	8 ago Resistencia	9 ago Resistencia	10 ago Partido Inferior categoria (Tiempo Libre)	11 ago Libre	12 ago Libre
20:00	13 ago Velocidad Finalizacion Balón parado	14 ago Trofeo Chiclana ind. Conil-Chiclana	15 ago Libre	16 ago Resistencia Técnico-táctico	17 ago Trofeo Paterna Rivera-Chiclana i. Cadiz juvenil	18 ago Libre	19 ago Libre
20:00	20 ago Futbol Fuerza	21 ago Movimientos def. ABP Velocidad	22 ago Contraataques ABP Velocidad	23 ago Partido de entrenamiento	24 ago Activacion Ataque	25 ago Libre	26 ago Libre
20:00	27 ago Fuerza Técnico-tactico	28 ago Movimientos of.	29 ago Partido contra Colorado atco.	30 ago Movimientos of. ABP	31 ago Partido contra Barbate	1 sep Libre	2 sep Libre
20:00	3 sep Fuerza Técnico-táctico	4 sep Resistencia Técnico-táctico	5 sep Trofeo (Libre)	6 sep Técnico-Táctico Prox. partido	7 sep Velocidad Prox. partido	8 sep Libre	9 sep 1ª jornada de liga Vs Guadalcacín

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 19/07/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectivo	Orientación del entto. Reforzar fatiga
		HORA 19:15	Nº SESIÓN 1	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificad Concepto	Evolución Aprendizaje	Cualidad fisica Capacidad aeróbica
Parte inicial				Parte principal			

<b>CARRERA CONTINUA</b>				3'			
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
							
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores	Aductores	Psoas	Glúteos	Cuádriceps	Tibiales
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>				3'			
							
Tobillos	Rodillas	Caderas	Cintura	Hombros	Cuello		
<b>RONDOS</b>				10'			
Rondo 5 x 2 (8 x 8 metros)							
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
Estriramientos libres							

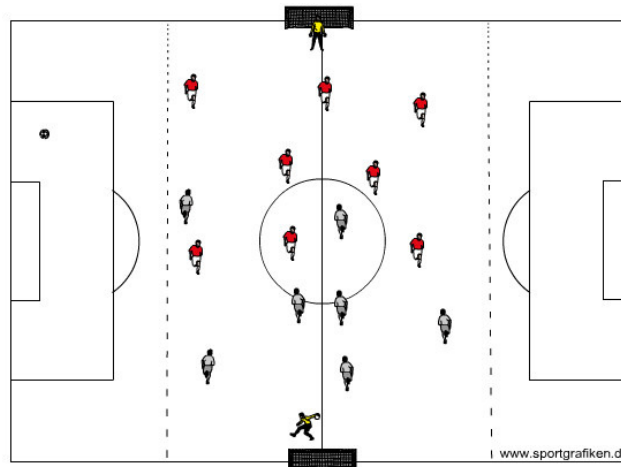
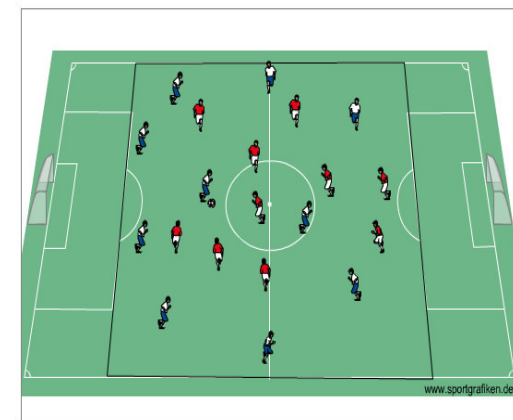
## PARTE FINAL

4X50 METROS LARGO + 50 MTS. ANDANDO  
ESTIRAMIENTOS

## OBSERVACIONES



### JUEGO DE POSESIÓN: "BICOLOR" (30'):

- Entre área grande y área grande.
- 10 x 10.
- 2 equipos intentando mantener la posesión o robar.
- 3 series x 10' cada una con 1'30'' de recuperación:
  - 1ª serie: a 3 toques, no se puede detener el balón ni parar de correr ningún jugador. 10 pases seguidos gol.
  - 2ª serie: igual que la 1ª serie pero sólo cuentan o suman los pases que se dan al primer contacto (entre los mismos 2 jugadores sólo cuenta un pase).
  - 3ª serie: igual, pero balón a tercer hombre de primer contacto, gol.





- Fútbol
- Medio campo
- todos contra todos
- 3 x 6' R:1'- 2'

Manu, se retira con molestias en  
Rodilla der. Pendiente de revisión

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 20/07/2012 viernes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar la fatiga
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 2	Momento juego Ataque elaborado	Nivel especificidad Conceptos	Evolución Aprendizaje	Cualidad fisica Fuerza
Parte inicial				Parte principal			

**CAL.CARG.007**

<b>CARRERA CONTINUA</b>	3'
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>	2'
       	
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>	3'
     	
<b>BALONMANO</b>	10'
Se disputa un partido de balonmano	
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>	2'
Entramientos libres	

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**  
Espacio de juego: --

Los jugadores realizan por parejas el ejercicio propuesto por el entrenador durante 30".

**MATERIAL:** 1 balón medicinal/pareja

**VARIANTES:** --

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**

Duración: 45" F, Resistencia 45" Recuperación

Repeticiones: 1

Recuperación entre Repeticiones: --

Serie: 1

Recuperación entre series: --

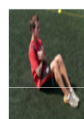
Volumen total: 25'

#### OBJETIVOS FÍSICOS

Mejora de la fuerza Resistencia



Pase de pecho



Abd. Normales



Saque de banda



Abd. Oblicuos



Pase picado



Abd. Superiores



Lanza de peso



Lumbares



Pase con 2 manos



Abd. Sup/inf



Pase de Gancho



Abd. Inferiores

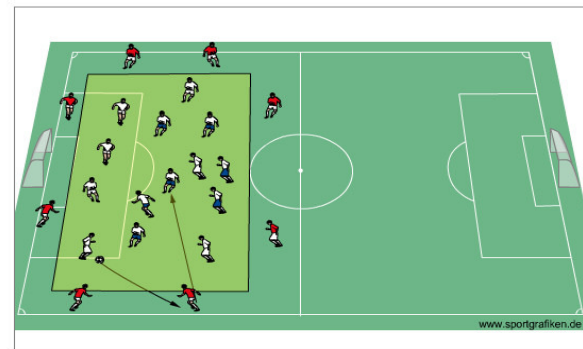


Pase de balón



Abd. Oblicuos

15' POSESIÓN EL TERCER HOMBRE  
3 EQUIPOS DE 8 JUGADORES  
TOQUE FUERA 3 TOQUES DENTRO  
SE LOGRA GOL SI LE DEVUELVE UNO DE  
DE FUERA A OTRO DEL MISMO EQUIPO PERO  
DISTINTO DEL QUE LE PASÓ DE DENTRO,  
SI NO SE SIGUE CON LA POSESIÓN.  
2 SERIES COMPLETAS  
1 SERIE= 3'30" CADA EQUIPO 1' RECUP.



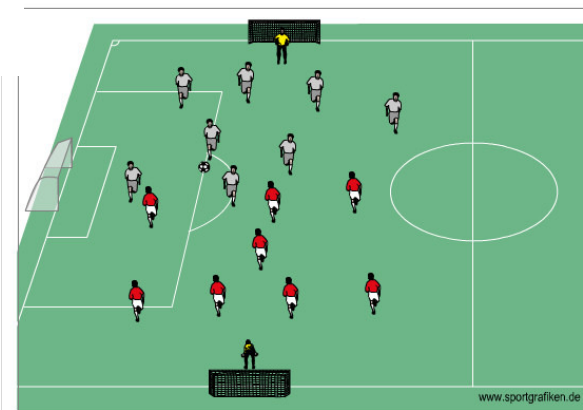
#### PARTE FINAL



4X50 METROS LARGO + 50 MTS. ANDANDO  
ESTIRAMIENTOS

#### OBSERVACIONES

JALA (juv) con molestias no hace todo  
el circuito físico.

PARTIDO 3 EQUIPOS  
3X8 JUGADORES+P  
EQUIPO QUE DESCANSA RONDO  
TODOS CONTRA TODOS DOS VECES  
2X4' + 2X3'



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 23/07/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Emocional	Organización Colectivo	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 3	Momento juego Tr. Ataque-defensa	Nivel especificidad Concepto	Evolución Aprendizaje	Cualidad física Fuerza
Parte inicial				Parte principal			

CARRERA CONTINUA		4'
AMPLITUD DE MOVIMIENTOS		5'
		
Isométricos	Gemelos	Aductores
		
Pisadas	Glúteos	Cuádriceps
MOVILIDAD ARTICULAR		3'
		
Tobillos	Rodillas	Caderas
		
Cintura	Hombros	Cuello
PILLA-PILLA/PAGUETES		6'
<p>Los jugadores juegan al pilla-pilla en el espacio marcado, en el que los jugadores que deben ahogar a los otros van siendo nombrados por el entrenador en función del color de pata, de pantalón... Además deben formar grupos del número de personas que diga el entrenador.</p>		
AMPLITUD DE MOVIMIENTOS		2'
Estriramientos locales		

**MATERIAL:** 4 vallas. 4 mini vallas. 4 aros. Conos para delimitar las zonas.

**VARIANTES:** –

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**  
Espacio de juego: Ver gráfico

Se divide el grupo en 3 subgrupos de 6 jugadores cada uno. Cada grupo realizará una posesión de 3x3 en un espacio reducido durante 30" y transcurrido ese tiempo deberán realizar el trabajo de fuerza explosiva correspondiente a cada estación.

1. 4 saltos vallas altas y sprint (10 metros)
2. 4 zancadas y sprint
3. 4 saltos vallas bajas y sprint.

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**

**Duración:** 1' (Muy alta)

**Repeticiones:** 3

**Recuperación entre Repeticiones:** 1'

**Series:** 3

**Recuperación entre series:** 3'

**Volumen total:** 25'

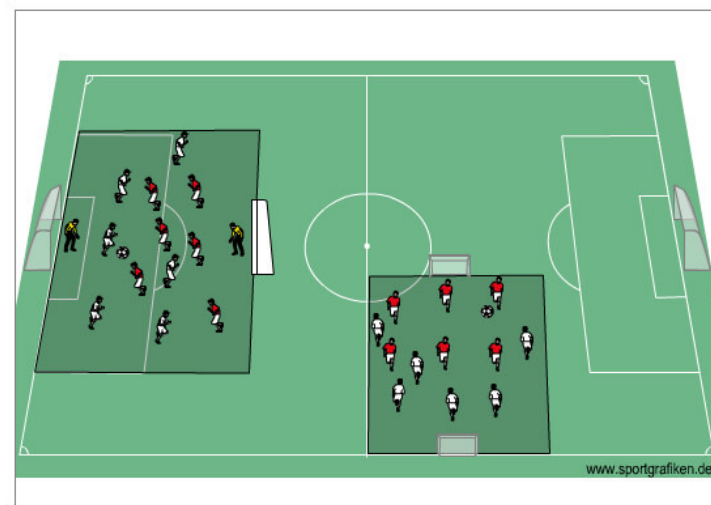


## PARTE FINAL



4X50 METROS LARGO + 50 MTS. ANDANDO  
ESTIRAMIENTOS

## OBSERVACIONES

Fútbol reducido  
15' (4x3') R 1'  
Doble área  
Mundialito  
Repliegues.





Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 24/07/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entto. Refuerzo fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 4	Momento juego Defensa organizada	Nivel especificidad Conceptos	Evolución Aprendizaje	Cualidad física Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

**CARRERA CONTINUA**  
**AMPLITUD DE MOVIMIENTOS**










**MOVILIDAD ARTICULAR**








**RONDOS**

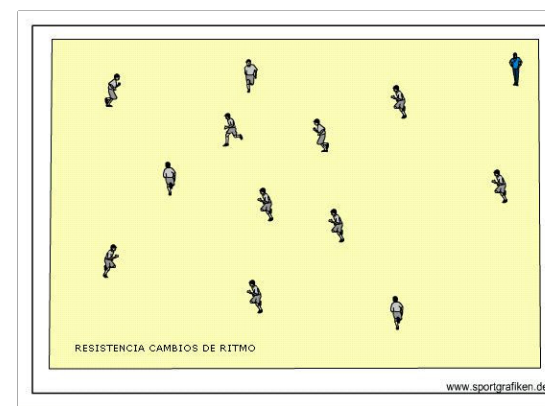
En un rectángulo (12x8m). Por parejas, uno en frente del otro. Se juega a dos toques. La pareja del centro debe recuperar el balón. Dentro del espacio hay un comodín con el que se puede jugar pero al que no se le puede robar el balón. Los jugadores de los lados del rectángulo no pueden jugar horizontalmente, se debe jugar en vertical o en diagonal. La pareja que pierda el balón pasa al centro del rectángulo.



**AMPLITUD DE MOVIMIENTOS**  
Estiramientos libres

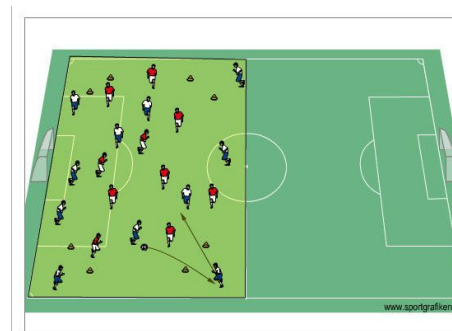
3'  
2'  
3'  
10'  
2'

- Situación de Resistencia 29''**
- 2 x 12' (3 ritmos 1'l/ 1'm/1'r)
  - R: 5' estiramientos
  - Jugadores repartidos de forma individual por el campo.
- Los porteros solo corren la primera serie



## 2.- JUEGO DE POSESIÓN: "PASES POR PUERTAS" (30'):

- En medio campo a lo ancho.
- 10 x 10.
- Se colocan 4 puertas o porterías de 5 m. de ancho en las esquinas pero dentro del campo.
- Se juega a 3 toques (menos la devolución entre las porterías que es al primer toque).
- Juegan un equipo contra el otro con el objetivo de pasar el balón por cualquiera de las porterías y devolverlo a través de la misma al primer toque, al mismo jugador o a otro compañero del mismo equipo. Si se consigue se obtiene un punto o gol.
- No se puede repetir gol en la misma portería dos veces seguidas.
- 3 series x 5' cada uno con 1'30'' de recuperación.



## PARTE FINAL

## 10' ESTIRAMIENTOS



## OBSERVACIONES

## PARTIDO 11X11

2x10' con 3' de recuperación

11x11 a toques libres haciendo incapie en aspectos tácticos defensivos y de organización así como la estrategia defensiva.



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 25/07/2012 X	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea del juego	Contenido Modelo de juego	Organización Intersectorial	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 5	Momento juego Organización defensiva	Nivel especificidad Situación simulada	Evolución Aprendizaje	Cualidad fisica Fuerza
Parte inicial				Parte principal			

<b>CARRERA CONTINUA</b>								3'
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>								2'
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores	Aductores	Psoas	Glúteos	Cuádriceps	Tibiales	
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>								3'
Tobillos	Rodillas	Caderas	Cintura	Hombros	Cuello			
<b>MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA/CONDUCCION</b>								10'
Se realizan los siguientes ejercicios propuestos por el entrenador:								
1. Se hacen 3 equipos y se meten 5 balones para que los jugadores se pasen el balón libremente de la siguiente forma: Picado, con salto, bajo las piernas, dos manos,...								
2. Pilar por equipos: 3 equipos, 1 se la queda, deberán pasarse el balón con la mano y a cada jugador de otro equipo que toquen con él sin lanzarlo suman un punto.								
3. Balón mata: Ídem al ejercicio anterior pero ahora se puede lanzar el balón y al jugador que sea tocado queda eliminado. Gana el equipo que mas jugadores mate.								
4. Caballo salva: Se la quedan dos, sin poder coger al que está montado a caballo de un compañero.								
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>								2'
Estiramientos libres								

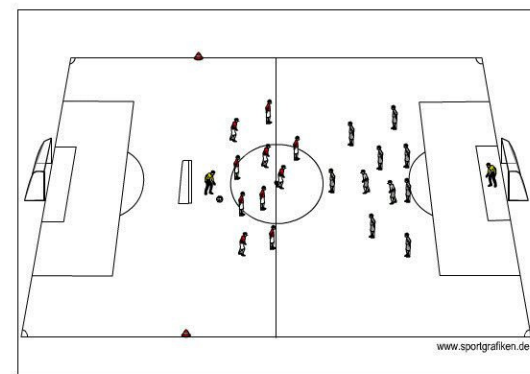
30'

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**  
Espacio de juego: --  
Los jugadores realizan el ejercicio propuesto por el entrenador durante 30"

**MATERIAL:** --  
**VARIANTES:** --  
**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**  
Duración: 30" F. Resistencia 30" Recuperación  
Repeticiones: 1  
Recuperación entre Repeticiones: --  
Series: 2  
Recuperación entre series: 3'  
Volumen total: 30'

<b>OBJETIVOS FÍSICOS</b>					
Mejora de la Fuerza Resistencia					
Pisar al compañero	Empujar al compañero con las manos	Tirar del compañero cogido por las muñecas	Uno de espaldas impide que lo desplace mientras otro le empuja	Ídem 4	Empujar ambos compañeros con la espalda
Derribar al compañero	Empujar hombro con hombro	Ídem 8	Uno sentado intenta levantarse y el compañero intenta impedirlo	Ídem 10	Ambos sentados intentan empujar con las espaldas

18'



30'



## PARTE FINAL

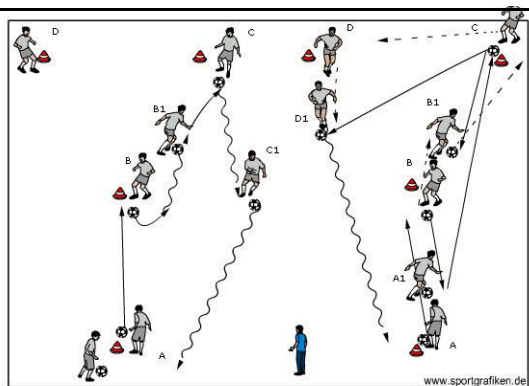
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				<b>TIEMPO 15'</b>			
Isquiotibiales	Isquiotibiales	Aductores	Aductores	Cuádriceps	Psoas	Glúteos	Sóleo
Gemelos	Abdominales	Lumbares					

OBSERVACIONES: JULIO no asiste por tema laboral.

Ataques desde medio campo (por oleadas) de 6 x 4.  
Trabajo para la defensa en zona y en línea: un central marca la línea, orientarse, "achicar espacios en cada pase atrás del rival y/o despeje, línea marcada por centrales (laterales nunca la rompen por detrás), coberturas constantes, portero adelantado, ...  
Se montan dos defensas y dos ataques y se va alternando el trabajo.

11 x 11 en ¾ de campo (entre ½ campo y área grande contraria).  
Partido con ritmo para la organización táctica y el balón parado.  
2 x 10' con 2' de pausa.  
Se juega libre de toques.  
Mismos equipos de arriba.

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 26/07/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 6	Momento juego Transición	Nivel especificidad Sit. Simuladas	Evolución Aprendizaje	Cualidad fisica Fuerza
Parte inicial				Parte principal			



### Combinación tecnica la Y + estiramiento. 20'

- A pasa a B, que le devuelve a A, A pasa a C, C a D y D conduce rápido a inicio.
- Con dos balones a la vez.
- 2'30'' en cada sentido.
- Variante: Igual pero B no devuelve a A, gira (cada vez en un sentido y le pasa a C o a D que conducen a inicio).
- Cambio de posiciones: A a B, B a C, C a D y D a A.

### PARTE FINAL

Estiramientos y compensatorios 10'

### OBSERVACIONES

35'

**MATERIAL:** Petos de 2 colores. Balones que permitan la continuidad del juego. Conos para delimitar la zona. 12 plicas verticales.

**VARIANTES:** --

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**  
Duración: 6' (Alta)  
Repeticiones: 2  
Recuperación entre Repeticiones: 2  
Series: 4  
Recuperación entre series: 3'  
Volumen total: 35'

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**  
**Espacio de juego:** se delimitan dos zonas de 35x30m con una zona intermedia de 10x20m.

La tarea consiste en realizar una posesión 5x5 a dos toques en uno de los espacios y transcurridos 3' el entrenador pitará para que los jugadores se dirijan al espacio del otro lado realizando previamente el trabajo de fuerza marcado a máxima intensidad.

1ª SERIE: En esalon  
2ª SERIE: En zigzag





Movimientos  
tacticos  
ofensivos  
con trasiicion  
defensiva  
20'



Partido 11x11  
en 3/4 campo  
3 tiempos de 10'  
2' de recuperación  
Se inicia siempre con  
defensa en corners.  
El equipo atacante  
tiene que hacer un  
repliegue rápido  
cuando se despegue el  
balón.  
El 'ultimo tiempo  
partido libre





Chiclana ind. 1ª Andaluza		Chiclana ind. - 1 - 0 - Juvenil	
			
27/07/2012 viernes		PARTIDO AMISTOSO	

MATEO

MAYE

JAVIL. ESTEBAN CARLOS JALA

JOSECA ESTEBAN JUANMA SALVI

FALI

FALI

JONI FUSTER

JOAKI CRISTIAN

MAYE

JOSE CARLOS

GALLARDO

JOSELITO

MANOLITO

FUSTER



(1er tiempo)















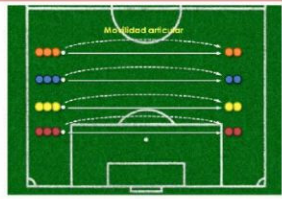
(2º tiempo)

GOLES

1-0 MANOLITO minuto 39.



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 30/07/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar fatiga física
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 7	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Conceptual	Evolución Consolidación	Cualidad física Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

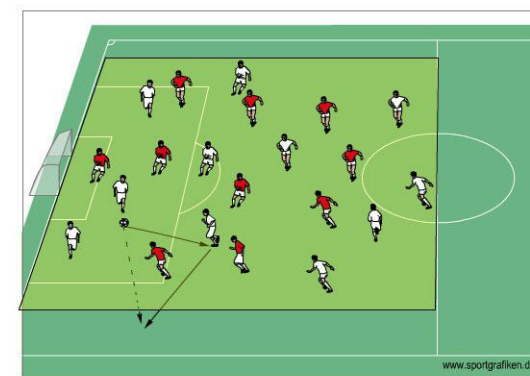
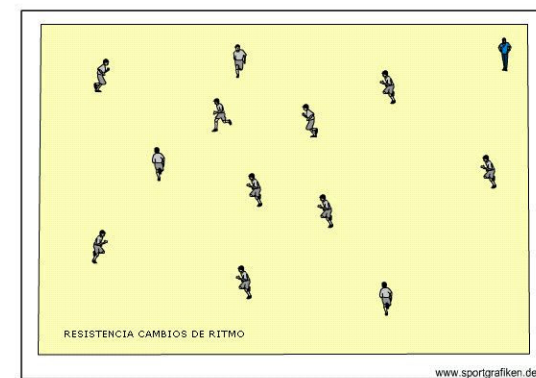
<b>CARRERA CONTINUA</b>				3'			
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
							
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores	Aductores	Psoas	Glúteos	Cuádriceps	Tibiales
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>				3'			
							
Tobillos	Rodillas	Caderas	Cintura	Hombros	Cuello		
<b>MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA/PASES</b>				10'			
<p>Los jugadores se agrupan de 5 en 5 y se distribuyen en dos filas. Se realiza el siguiente trabajo: Desplazamiento a la fila opuesta en habilidad, conducción con las distintas superficies de contacto; control y pase. En los desplazamientos se realiza el ejercicio de movilidad articular propuesto por el entrenador.</p>							
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
Estiramientos libres							

Resistencia 21'

1x21'

3 ritmos ( 1' intenso, 1' medio, 1' bajo)

R: 5'





#### JUEGO DE POSESIÓN: "BICOLOR TRES ZONAS" (30'):

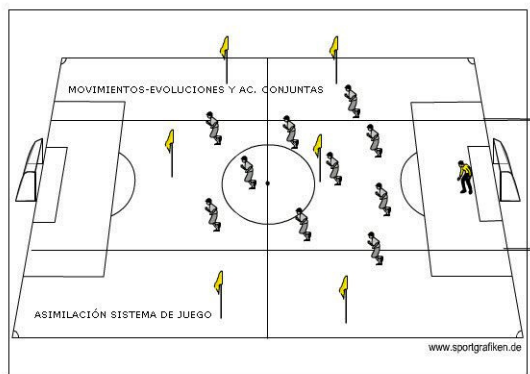
- En medio campo a lo ancho.
- 11 x 11 a 3 toques.
- Acción normal del juego, posesión, pero se colocan dos hileras de "chinos" a 10 m. de cada línea de fondo. Se juega en todo el espacio y se consigue gol cuando un equipo alcanza una de las zonas delimitadas, apoyándose en un compañero y pasando éste al primer toque al mismo que le dio el balón o a otro compañero de su mismo equipo (tercer hombre).
- No se puede defender dentro de la zona delimitada.
- No se puede repetir gol en la misma zona (ha de ser en la contraria).
- 2 x 10' con 1'30'' de recuperación.
  - 1ª serie: normal.
  - 2ª serie: medio gol en una zona y se completa el gol haciendo lo mismo en la contraria sin que la toque el adversario.

GOLES

Estiramientos. 10'

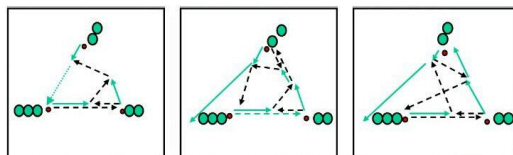
OBSERVACIONES

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 31/07/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Emocional	Organización Colectiva	Orientación del entto. Refuerzo fatiga física
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 8	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad proximo partido	Evolución Consolidación	Cualidad física Resistencia
Parte inicial				Parte principal			



Movimientos  
defensivos 20'  
Repliegue  
Finalizar  
Transición ataq. Def.

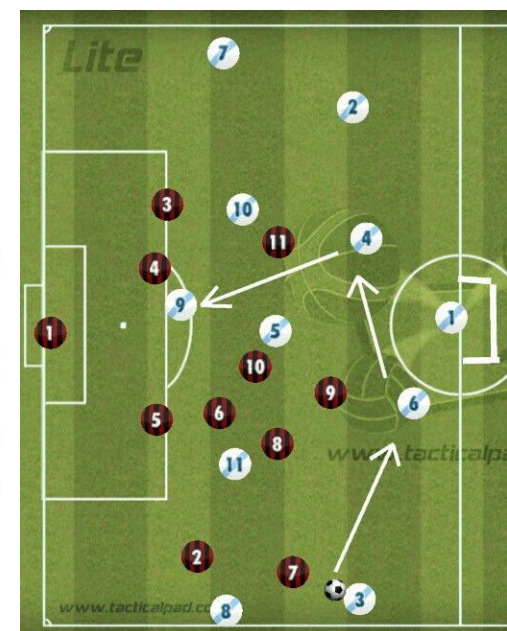
## PREPARACION PARTIDO CONTRA EL CADIZ B.



Pases Van-  
gaal +  
estiramiento  
15'

### JUEGO DE POSESIÓN: "PARTIDO BICOLOR" (20'):

- En algo más de ½ campo (círculo central de campo contrario).
- Se juega 10 x 10 una posesión-partido en el espacio delimitado a 2 toques o libre.
- Un equipo sólo intenta mantener la posesión del balón a 2 toques, consiguiendo gol si da 10-12 pases seguidos sin que la robe el contrario y el otro equipo será el recuperador durante los 5' de cada serie, y cada vez que recupere el balón puede intentar marcar gol en cualquiera de las dos porterías, con toques libres y la oposición del equipo poseedor.
- Los porteros van con el equipo poseedor (jugadores cuando les pasan y porteros cuando pierden el balón).
- Cada serie se cambian las funciones de los equipos: 4 series x 6' cada una con 1' de recuperación.



### GOLES

Estiramientos. 10'



Complementarios 8'

### OBSERVACIONES

FUSTER se marcha antes por asuntos personales.


DIEGO trabaja a parte.

POLO se incorpora a los entrenamientos.

Chiclana ind. 1ª Andaluza		Chiclana ind. - 1 - 0 - Cádiz B	
			
1/08/2012 miércoles		PARTIDO AMISTOSO	

1er tiempo

2º tiempo

1 MAYE  
2 JAVI L.    4 JOSE M.  6 FALI.    3 JALA  
5 JONI  
8 BONILLO.    11 JOAKI.   
7 JOSE C.                      10 JOSELITO  
9 JULIO 



1 MAYE  
2 JAVI L.    4 JOSE M.    6 FALI.    15 SALVI  
17 MAYE.    12 CARLOS  
16 MANOLITO.    19 FUSTER.    18 GALLARDO  
14 ADRI

GOLES

1-0 FUSTER





Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 3//08/2012 viernes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Partido anterior	Contenido Emocional	Organización Colectivo	Orientación del ento. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 10	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Conceptual	Evolución Consolidacion	Cualidad fisica resistencia
Parte inicial				Parte principal			

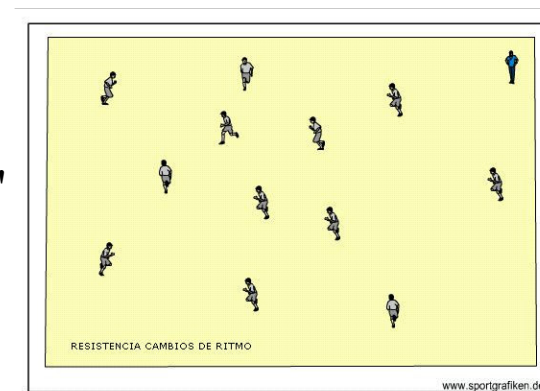
CARRERA CONTINUA				3'			
AMPLITUD DE MOVIMIENTOS				2'			
							
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores	Aductores	Psoas	Glúteos	Cuádriceps	Tibiales
MOVILIDAD ARTICULAR				3'			
							
Tobillos	Rodillas	Caderas	Cintura	Hombros	Cuello		
PARTIDO				10'			
Partido con las manos y goles de cabeza. No se puede avanzar con el balón en las manos.							
AMPLITUD DE MOVIMIENTOS				2'			
Estiramientos libres							

Resistencia 21'

1x21'

3 ritmos ( 1' intenso, 1' medio, 1' bajo)

R: 5'



POSESION PAREDES.

En medio campo.

11X11

Accion normal del juego a tres toques, el equipo en posesion del balon, tiene que lograr gol entrando en pared en una de las zonas donde no se puede defender, no se puede repetir gol en la misma zona dos veces seguidas.

2x10' R 1'

2ª serie medio gol en una zona.





GOLES

Estiramientos. 10'

OBSERVACIONES

Partido a 3/4 de campo

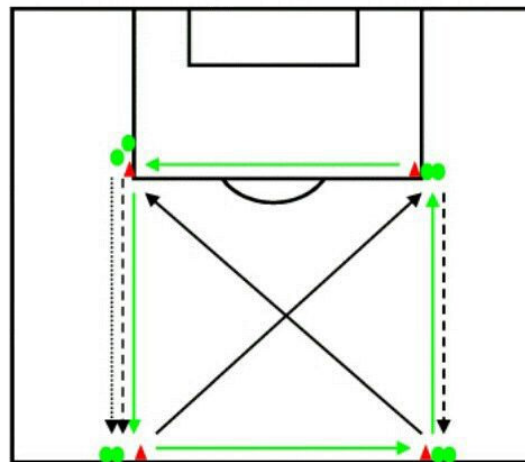
2x10' 1x8'

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 6/08/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entto. Fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 11	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Sit. Nivel conceptual	Evolución Optimizacion	Cualidad fisica Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

Trote libre 4'

Estiramiento 4'

Activación 2'



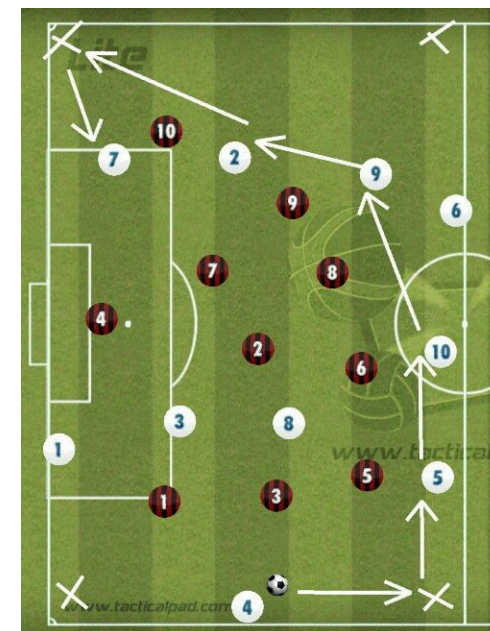
#### - Circuito Hiddink1 1 5' (4 x 3'30")

Hacer un ejercicio en cada cono (abdominal (15) fondos (15), abdominal (15) y media sentadilla por parejas (10)). 4 vueltas. El entrenador marca el inicio del ejercicio

Después de cada ejercicio carrera alegre hasta el siguiente cono. Una vez se completa el cuadrado se hace un lado a trote para hacer una diagonal rápida, trote en sentido inverso, diagonal rápida y andando hasta el siguiente cono

#### JUEGO DE POSESIÓN: "APOYOS 4 ESQUINAS" (20'):

- En medio campo a lo ancho.
- 10 x 10 a 3 toques.
- Acción normal del juego, posesión, pero se sitúan 4 apoyos o comodines en cada una de las 4 esquinas, y para conseguir gol hay que apoyarse en cualquiera de los 4 apoyos y que este devuelva al primer toque al mismo que le pasó o a otro compañero del mismo equipo (tercer hombre), y completarlo haciendo lo mismo en cualquiera de las otras 3 esquinas sin que la robe el adversario.
- En las esquinas no se puede entrar a defender.
- 3 series x 6' cada una con 1'30" de recuperación:
  - 1ª serie: normal.
  - 2ª y 3ª series: para sumar gol, apoyo o pase en una esquina y completarlo en cualquiera de los 2 del ½ campo opuesto.





PARTE FINAL

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

Falta JOSECA por dolor de muelas



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 7/08/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Grupal	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 12	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Conceptual	Evolución Consolidación	Cualidad fisica Fuerza
Parte inicial				Parte principal			

<b>CARRERA CONTINUA</b>		3'
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>		2'
		
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores
		
Aductores	Psoas	Glúteos
		
Cuádriceps	Tibiales	
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>		3'
		
Tobillos	Rodillas	Caderas
		
Cintura	Hombros	Cuello
<b>RONDOS</b>		10'
<p>Rondo 5 x 2 a uno o dos toques con la particularidad de que cuando demos un pase al compañero debemos desplazarnos y ocupar un cono que este libre.</p>		
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>		2'
Estiramientos libres		

**MATERIAL:** Balones que permitan la continuidad del juego. Porterías móviles. Conos para delimitar la zona. 12 picas verticales, 6 aros, 6 conos

**VARIANTES:** --

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**  
**Espacio de juego:** Ver gráfico

Dos equipos compiten entre sí. Además del circuito hay un espacio para realizar una posesión de 2x2. Se inicia desde las 4 posiciones. 2 jugadores de cada equipo donde uno realiza las funciones de defensa y el otro las de ataque para cambiar el rol en la siguiente serie. Las posiciones de los fondos son las defensivas y las de ½ campo las ofensivas. Se inicia el circuito en un campo y se finaliza en el otro, de forma que una repetición incluye los dos circuitos. Tras finalizar el circuito los 4 jugadores se dirigen a jugar en el campo de 2x2 hasta que lleguen otros 4 jugadores.

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**

**Duración:** 1' (Alta)

**Repeticiones:** 4

**Recuperación entre Repeticiones:** 1

**Serie:** 3

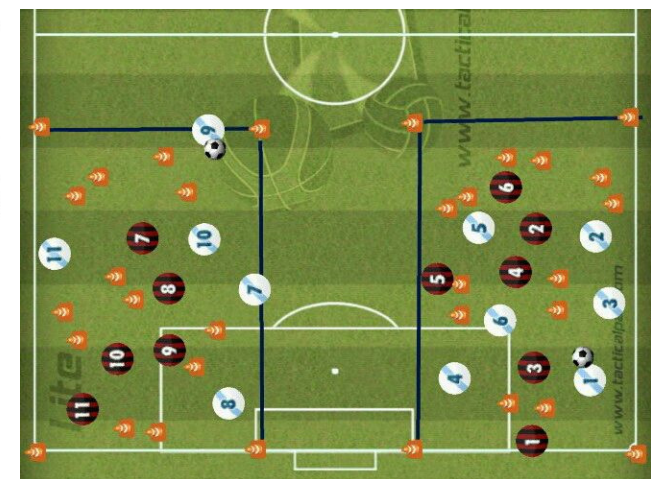
**Recuperación entre series:** 3'

**Volumen total:** 33'





#### JUEGO DE POSESIÓN: "MULTIPORTERÍAS" (30'):

- En algo menos de ¼ de campo: de prolongación de área pequeña a banda y hasta ½ campo. (Se monta 2 veces).
- 5 x 5.
- Se juega a 3 toques.
- Se montan 5 porterías pequeñas de 2 m. de ancho, las mismas que jugadores de un equipo, y se sitúan de forma aleatoria por el campo.
- Acción normal del juego, posesión, pero para conseguir gol, el balón debe pasar por medio de alguna de las porterías y que reciba un compañero del mismo equipo del que lanzó el balón.
- 3 series x 8' cada una con 1'30'' de recuperación.



PARTE FINAL

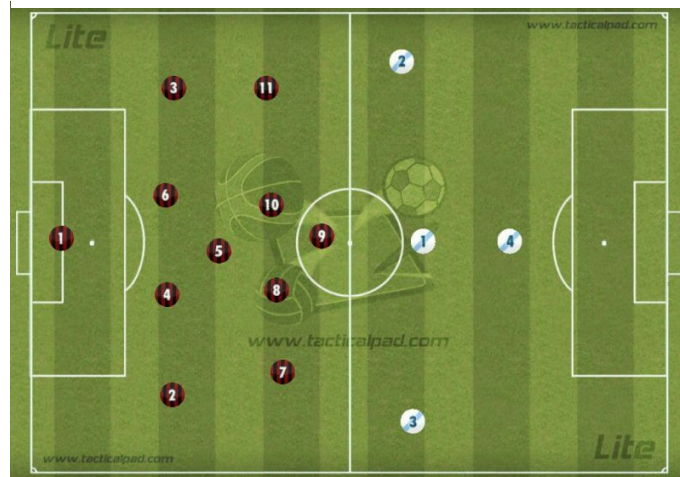
ESTIRAMIENTO 5'

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 8/08/2012 miércoles	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del ento. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 13	Momento juego Transición defensa	Nivel especificidad Situaciones simuladas	Evolución Aprendizaje	Cualidad fisica Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

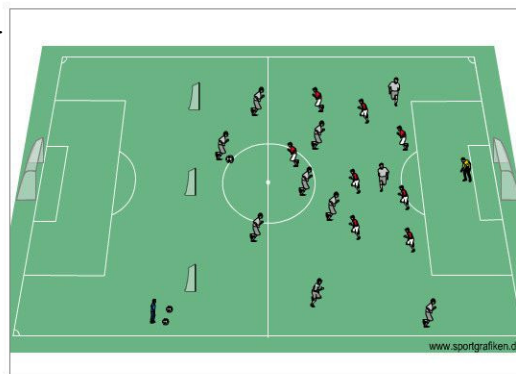


#### ASIMILATIVO TÁCTICA (20'):

- Dos equipos "enfrentados" en el campo para trabajar de forma analítica los movimientos tácticos.
- Trabajo de los movimientos de presión y organización defensiva (zonas de presión, escoger el momento, basculaciones, cambios de ritmo para "apretar", ...)
- Ideas ofensivas (forma de llegar,...).



Resistencia 18'  
(1',30",30")  
R:5' estiramiento.





Partido presión 20'  
El equipo atacante (siempre el mismo) cuando pierda el balón realiza presión intensiva antes que el otro finalice.  
Presión después de pérdida de balón. (bloqueo alto).

Parte final

Estiramiento 5'



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 9/08/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva/individual	Orientación del ento. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 14	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Sup. Tac. Modificables	Evolución Aprendizaje	Cualidad fisica Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

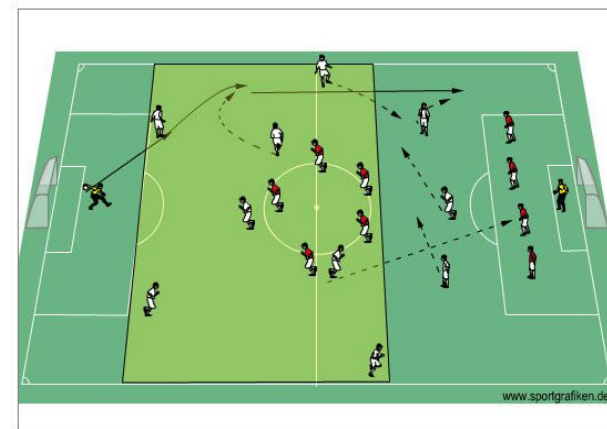
Trote libre 4'

Estiramiento 4'

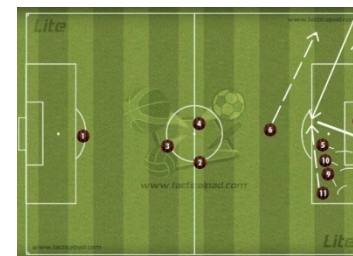
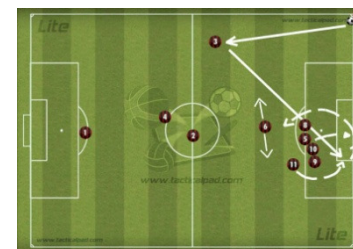
Activación 2'

20' Charla táctica para preparar partido T. Libre

Asimilativo tactica ofensiva. 20'  
Movimientos de salida, creación y  
finalización con transición  
defensiva, presión después de  
pérdida y repliegue colectivo.





Acciones a balón parado ofensivas 20'  
saques de esquina.  
Falta frontal.



Parte final

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

Chiclana ind. 1ª Andaluza		Chiclana ind. - 2 - 1- Tiempo Libre	
			
10/08/2012 viernes		PARTIDO AMISTOSO	

MATEO

JOSECA   ESTEBAN   JUANMA   JALA

POLO

JUAN   FUSTER   JOAKI   CORTIÑA

ADRIAN

1ER. TIEMPO

MATEO

JAVI L.   ESTEBAN   CARLOS   SALVI

JONI



JOSE CARLOS   CRSITIAN   MAYE II

JOAKI   JULIO

2º TIEMPO

GOLES
-------

1 JULIO  
1 JOAKI

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 13/08/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Partido próximo	Contenido Condicional	Organización Grupal	Orientación del ento. eficacia-velocidad
		HORA 18:30	Nº SESIÓN 15	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Sit. nivel conceptual	Evolución Optimizacion	Cualidad fisica Velocidad
Parte inicial				Parte principal			

<b>CARRERA CONTINUA</b>				3'			
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
							
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores	Aductores	Psoas	Glúteos	Cuádriceps	Tibiales
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>				3'			
							
Tobillos	Rodillas	Caderas	Cintura	Hombros	Hombros	Cuello	Cuello
<b>MATE</b>				10'			
<p>En un espacio de 20 x 20 m. Hacemos dos equipos. Uno dentro del espacio y otro fuera (como muestra el gráfico). El equipo que está fuera irán pasándose el balón con el objetivo de golpear a los de dentro. Pilla - pilla. Se juega con 3 balones en el campo que van pasándose los jugadores unos a otros con las manos. Se la quedan 2 y no podrán pillar a los jugadores que tengan la pelota en su poder.</p>							
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
Estiramientos libres							

Centros y remates. 15'

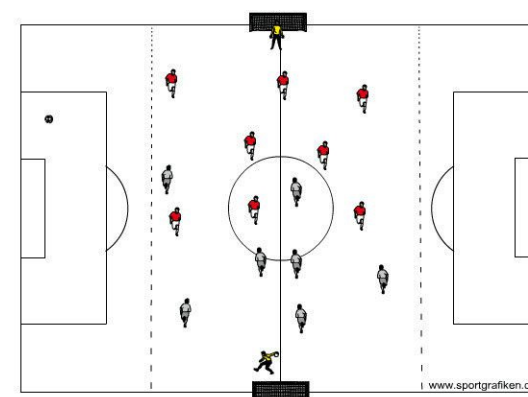
Vamos rotando por posiciones

El centro para que sea válido tiene que ser elevado y el gol al primer contacto o rechace también de primeras.



Partido 11x11. 2x8'



Cerrar espacios en defensa, circulación de balón.



ABP de faltas frontales  
y saques de esquina 15'

Parte final

5' Estiramientos

Chiclana ind. 1ª Andaluza		<h1>Trofeo ciudad de Chiclana</h1> <p>Chiclana industrial- 0 - 0 -Chiclana C.F. / Chiclana industrial- 0 - 0 -Conil C.F. / Chiclana C.F.-0 - 1 -Conil C.F.</p>	
		14/08/2012 martes	PARTIDO AMISTOSO

MAYE

JAVI L. ESREBAN. FALI. JALA

JONI

FUSTER. POLO. JOAKI. JOSE CARLOS  
(LOLITO 30')

JULIO

1ER. TIEMPO  
CONTRA CHICLANA C.F.

MAYE

JAVI L. JOSE MARI. FALI. JOSECA

POLO. BONILLO



GALLARDO. CORTIÑA

JOAKI. ADRIÁN

2º TIEMPO  
CONTRA CONIL C.F.

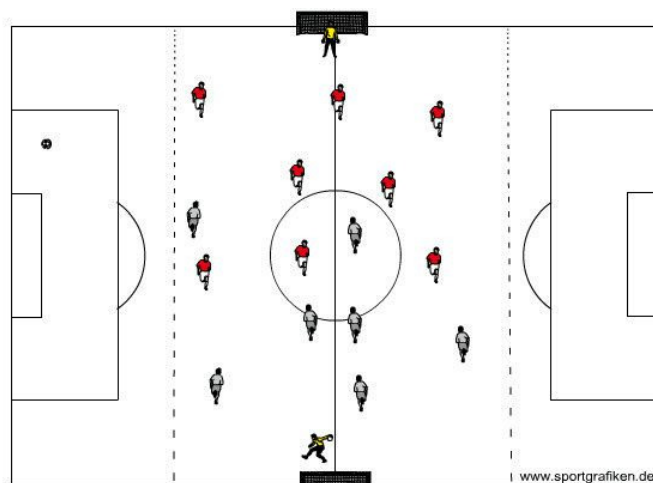
GOLES



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 16/08/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Proximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entto. Resistencia fatiga emoci.
		HORA 18:00	Nº SESIÓN 16	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Sit. Nivel conceptual	Evolución Optimización	Cualidad fisica Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

<b>CARRERA CONTINUA</b>				3'			
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
							
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores	Aductores	Psoas	Glúteos	Cuádriceps	Tibiales
<b>MOVILIDAD ARTICULAR</b>				3'			
							
Tobillos	Rodillas	Caderas	Caderas	Cintura	Hombros	Cuello	Cuello
<b>ROBO DE BALONES</b>				10'			
<p>Espacio reducido conduciendo balón. Conducción unos metros con distintas superficies y pase.</p> <p>1. Se pasan el balón unos a otros.</p> <p>2. El que no tiene balón debe robar uno.</p>							
<b>AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b>				2'			
Estiramientos libres							

Teoría trofeo Paterna. 20'



Partido 11x11

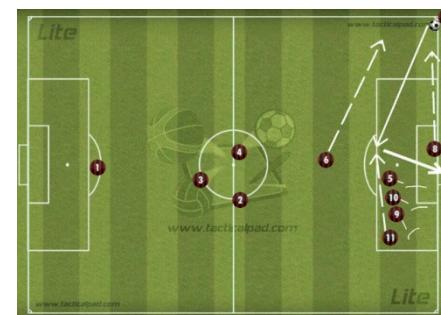
2x15'

Corregir  
acciones del  
juego

ABP 20'



Corners

Faltas



Parte final

5' Estiramientos

Chiclana ind. 1ª Andaluza		<h1>Trofeo ciudad de Paterna</h1> <p>Chiclana industrial-0 - 0 -Cádiz C.F.juv. / Chiclana industrial- 1 - 1 -Rivera C.F. / Rivera C.F.- 0-0 -Cádiz C.F.juv.</p>	
			
17/08/2012 viernes		PARTIDO AMISTOSO	

PABLO

MAYE

JAVI L. ESTEBAN FALI JALA

JAVI L. JOSE MARI FALI JOSECA

JONI

CORTIÑA PEDRO JONI JOSELITO

CORTIÑA PEDRO JUAN JOSE CARLOS

JOAKI JULIO

ADRIAN



PARTIDO CONTRA CADIZ JUV.

PARTIDO CONTRA RIVERA

GOLES

JULIO 1

NOS PROCLAMAMOS CAMPEONES POR LOS PENALTIS

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 20/08/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Partido anterior	Contenido Condicional	Organización Intersectorial	Orientación del ento. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 17	Momento juego Defensa organizada	Nivel especificidad Situación simulada	Evolución Optimización	Cualidad física Fuerza
Parte inicial				Parte principal			

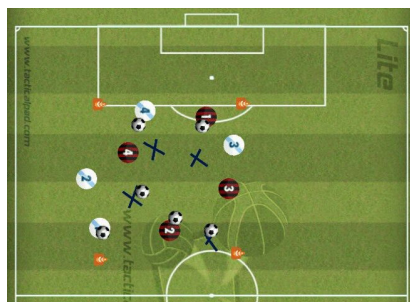
Trote libre 4'

Estiramiento 4'

Activación 2'

3X4 JUGADORES, CADA GRUPO CON DOS BALONES, SECUENCIAS DE PASES.

- 1) SOLO LOS DEL MISMO COLOR
  - 2) A UN JUGADOR DE DISTINTO COLOR
  - 3) AHORA SECUENCIA ROJO-AMARILLO-AZUL...
  - 4) IGUAL PERO DE CABEZA
  - 5) REDUCIR NÚMERO DE TOQUES.
- TT: DOS SERIES DE 5' TP: 2' ESTIRAMIENTOS



Parte final

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

**MATERIAL:** 3 vallas. 2 mini vallas. 4 aros. 3 picas verticales.  
Conos para delimitar los esfuerzos.

**VARIANTES:** --

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Espacio de juego:** Ver gráfico

1. Salto a la primera valla, giro a la pica, salto a la 2ª valla y sprint 7 metros.
2. Dos saltos laterales, uno delante, otro atrás, giro pica y salida 7 metros.
3. Zancadas laterales aguantando posición 3", giro pica y salida 7 metros.

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**

**Duración:** 5"-8" (Muy alta)

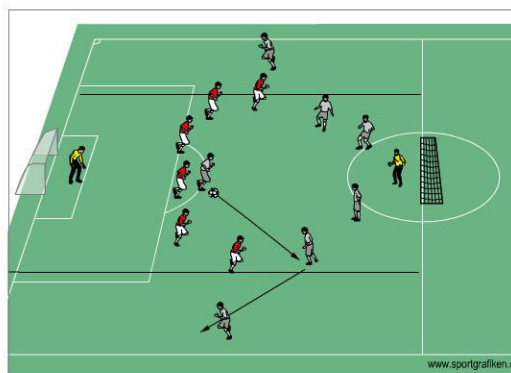
**Repeticiones:** 3

**Recuperación entre Repeticiones:** 45"

**Serie:** 1

**Recuperación entre series:** --



**Volumen total:** 10'



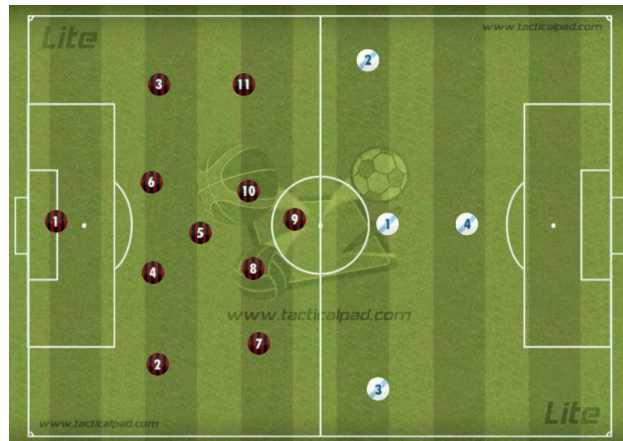
DOS EQUIPOS UNO DEFENDIENDO UNA PORTERÍA FORMADO POR UN PORTERO+4+2 MEDIOS EXTERIORES CONTRA 7 JUGADORES ATACANTES, ÉSTOS TIENEN LA OBLIGACIÓN DE ENTRAR POR LAS BANDAS, OBLIGAMOS A CERRARSE A LOS DEFENSAS CUANDO EL BALÓN ESTÉ EN EL MEDIO Y A DEFENDER LA SITUACIÓN DE BANDA Y LOS CENTROS LATERALES. DOS SERIES DE 15' X 5' DE PAUSA.

**PARTIDO 3 EQUIPOS (35'):**

- 8 x 8 en prolongación de área grande y hasta medio campo.
- 2 equipos juegan (ritmo alto) y uno descansa (estiramientos con el preparador físico).
- Se juega libre de toques.
- Se juegan 2 series:
  - 1 serie completa: 3 partidos x 5' cada uno (todos contra todos).

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 21/08/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entto. Fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 18	Momento juego Transición ataque	Nivel especificidad Situación nivel conceptual	Evolución Consolidación	Cualidad física Velocidad
Parte inicial				Parte principal			

Trote libre 4'  
Estiramiento 4'  
Activación 2'



15' Movimientos  
defensivos, basculaciones,  
coberturas, permutas,  
etc...

Parte final

Estiramiento 5'

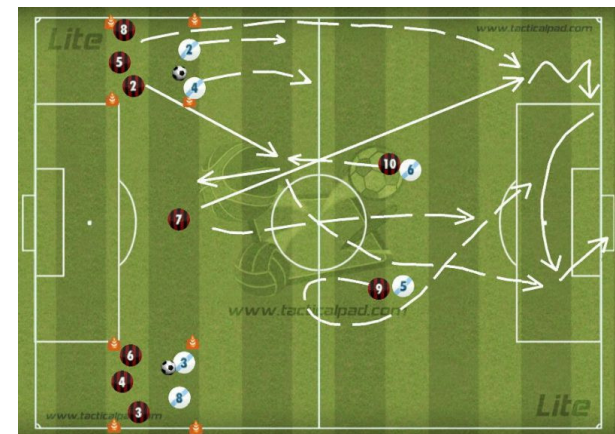
OBSERVACIONES

#### CONTRAATAQUE TRAS PRESING

Se juega un 3x2 en cada cuadrado los amarillos tratan de marcar gol, y cuando los azules recuperan el balón realizan pase al delantero que juega de cara para finalizar el contraataque, se inicia el juego una vez por cada lado.

Variante: los jugadores amarillos de banda también pueden defender.



TT: 6X4' TP: 1'



LOLITO sigue entrenando a parte.

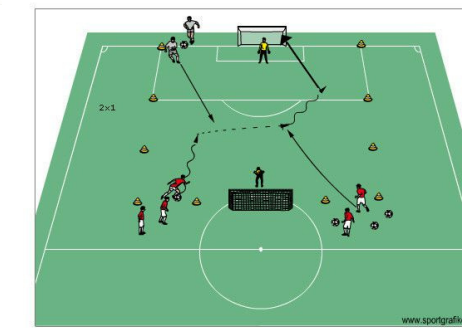
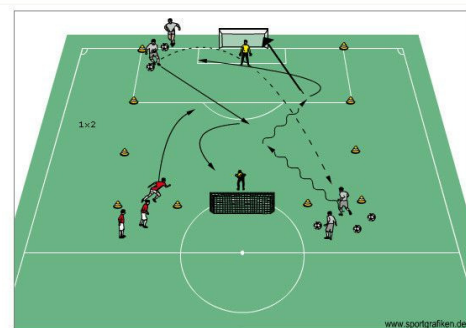
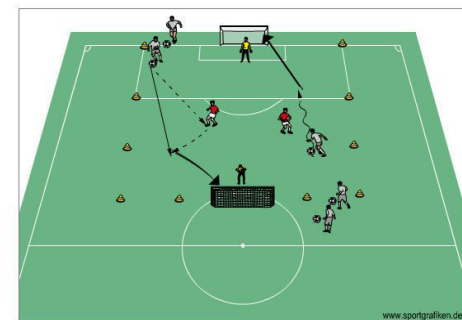
20' ABP ofensivas, repasar, saques de esquina y faltas.



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 22/08/2012 miércoles	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del ento. Eficacia
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 19	Momento juego transición ofensiva	Nivel especificidad Sit. Simulada	Evolución Consolidación	Cualidad fisica Velocidad
Parte inicial				Parte principal			

CARRERA CONTINUA								3'
AMPLITUD DE MOVIMIENTOS								2'
								
Isquiotibiales	Gemelos	Aductores	Aductores	Psoas	Glúteos	Cúadriceps	Tibiales	
MOVILIDAD ARTICULAR								3'
								
Tobillos	Rodillas	Caderas	Cintura	Hombros	Cuello			
MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA/CONDUCCION								10' (2x5')
<p>En un espacio de 45 x 25 dividido en dos zonas iguales. Se juega un posesión 10 x 10 en la que en la zona A se juega a dos toques y en la zona B a toque libre.</p>								
								
AMPLITUD DE MOVIMIENTOS								2'
Estrimamientos libres								

20' Adaptación al contraataque.



Parte final

ABP defensa faltas laterales 10'

Estiramiento 5'

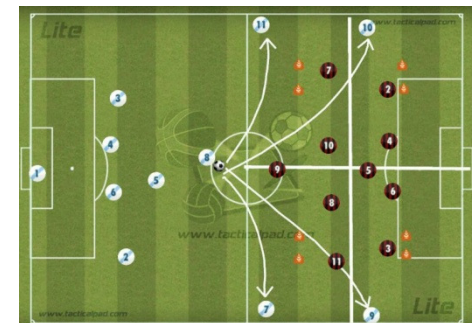
OBSERVACIONES



LOLITO sigue entrenando a parte.

20' EL EQUIPO DEFENSOR SE COLOCA CON LPR RETRASADA, CUANDO LOS ATACANTES SAQUEN A UNA DE LAS CUATRO ZONAS DEBERAN MARCAR GOL EN DICHA ZONA INCORPORANDOSE LOS OTROS TRES APOYOS OFENSIVOS, LOS DEFENSORES RECUPERARÁN EL BALÓN Y TENDRÁN QUE SALIR EN CORTO O EN LARGO SEGUN ATAQUE ESTIPULADO.

11x11

2 repeticiones de 9' y 2' de recuperación.



Chiclana ind. 1ª Andaluza		Chiclana ind. -5 -0 - veteranos	
			
23/08/2012 viernes		PARTIDO AMISTOSO	

2º tiempo

1er tiempo

PABLO

MAYE

JAVI L. FALI. JOSECA JALA

JAVI L. FALI. ESTEBAN. MARTIN

JONI

CORTIÑAS. PEDRO. POLO. JULIO

JOSELITO. CRISTIAN. NESTOR. PEQUE

FUSTER. JOAKI



JOSE CARLOS

GOLES

1 ESTEBAN

2 FUSTER

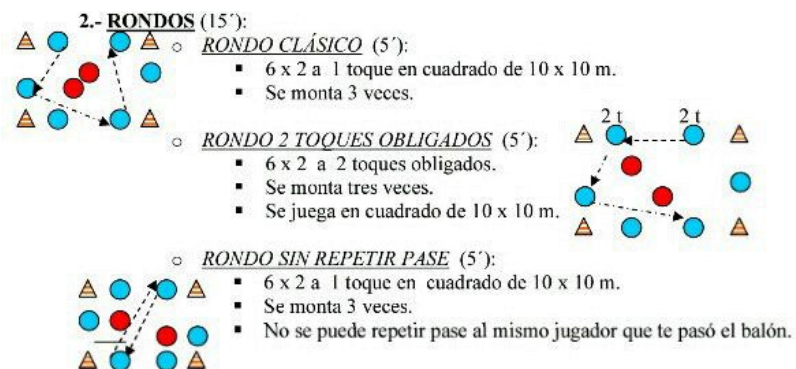
2 PEQUE

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 24/08/2012 viernes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Intersectorial	Orientación del entto. Reforzar fatiga física
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 20	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Evolución	Evolución Aprendizaje	Cualidad física Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

Trote libre 4'

Estiramiento 4'

Activación 2'



Parte final

Estiramientos. 10'

OBSERVACIONES

Faltas asistencia

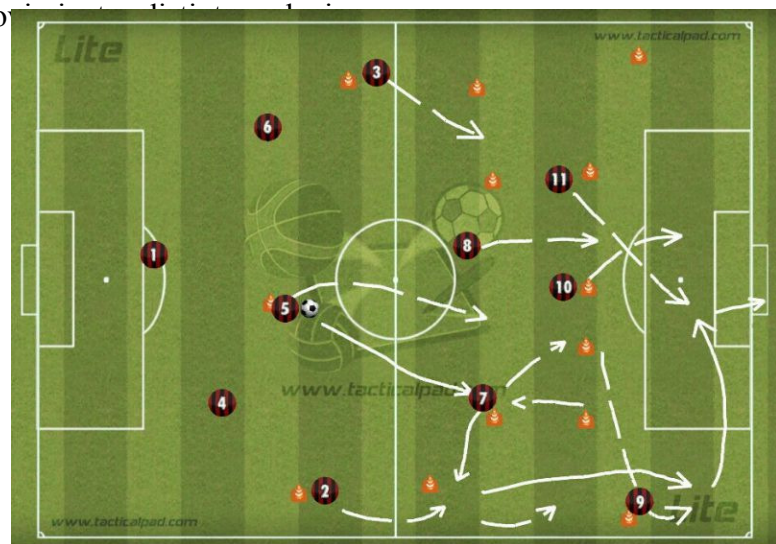
JAVI L. y JULIO (trabajo)

LOLITO se vuelve a retirar con molestias




JOAKI no entrena por tobillo inflamado.

18' Jugada centros y remates de primera o primer rechace a centros elevados.

Alternando por ambas bandas, movimientos de los jugadores, mismos movimientos distintos jugadores.



15' ABP ofensivas y defensivas.

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 27/08/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar fatiga física
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 21	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Conceptual	Evolución Optimización	Cualidad física Fuerza
Parte inicial				Parte principal			

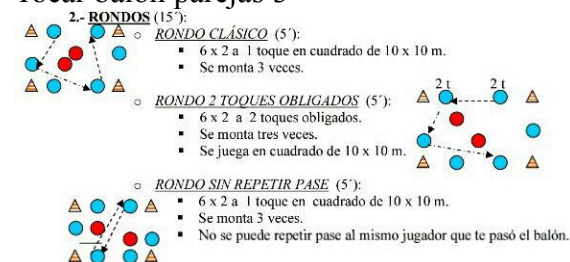
Activación 5'

Estiramiento 3'

Pillar balón salva 4'

Rondo clásico 15'

Tocar balón parejas 3'



**MATERIAL:** Petos de 3 colores. Balones que permitan la continuidad del juego. Portería móvil. Conos para delimitar la zona. 8 picas verticales

**VARIANTES:** --

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**

Duración: 2' 10"

Repeticiones: 3

Recuperación entre Repeticiones: --

Serie: 3

Recuperación entre series: 2'

Volumen total: 30'

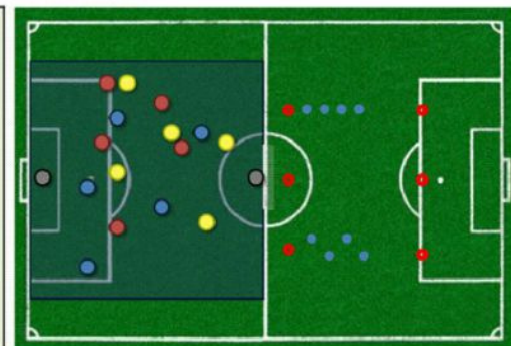
**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Espacio de juego:** se delimita un espacio de 40x50m.

Se realiza una posesión 5x5+5, a dos toques. El equipo que pierde la posesión de balón pasa a defender. La posesión dura 2', transcurrido el tiempo cada equipo se dirige a una posta para realizar el trabajo de fuerza rápida propuesto:

1. Eslalon y sprint 10 metros.
2. Arrancadas y frenadas y sprint 7 metros.
3. Zigzag y sprint 10 metros.

Cuando se termina el trabajo en las postas, los jugadores vuelven a trote para continuar con la posesión.



Parte final

F. Compensatoria

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

LOLITO (lesionado)

JULIO (trabajo)

JUANMA llega tarde

MARTIN (enfermo)

ESTEBAN y POLO faltan

POSESION PAREDES.

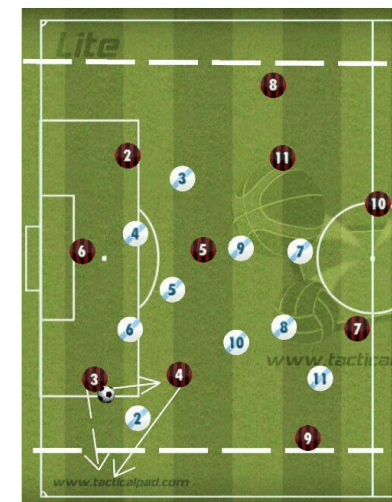
En medio campo.

11X11



Accion normal del juego a tres toques, el equipo en posesion del balon, tiene que lograr gol entrando en pared en una de las zonas donde no se puede defender, no se puede repetir gol en la misma zona dos veces seguidas.

2x10' R 1'

2ª serie medio gol en una zona.





Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 28/08/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 22	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Evoluciones	Evolución Aprendizaje	Cualidad física Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

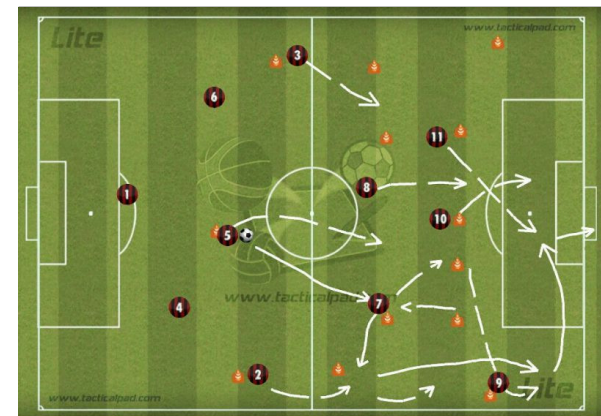
Activación 15'

Estiramiento 5'

Propioceptivos 5'

Tocar balón parejas 3'

30' Táctica ofensiva, mismos movimientos distintas soluciones.



Parte final

5' ESTIRAMIENTO

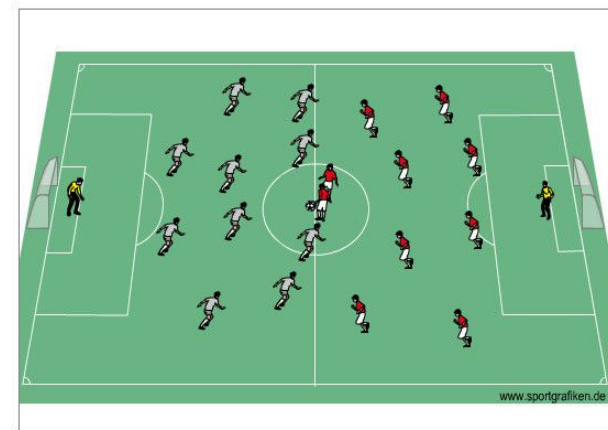
OBSERVACIONES

2x12'



1Er. Tiempo se juega normal, el segundo para repaso de ABP ofensivas.

FALTAS

CORNER





Chiclana ind. 1ª Andaluza		Colorado Atco.-1-1-Chiclana ind.	
			
29/08/2012 miércoles		PARTIDO AMISTOSO	

1er. TIEMPO

2º TIEMPO

MAYE

PABLO

JAVI L. FALI. JUANMA. PEQUE

JAVI L. FALI. JUANMA. PEQUE

CORTIÑA. PEDRO. JONI. JOSÉ CARLOS



JOSELITO. NÉSTOR. JUAN. GALLARDO

JOAKI. FUSTER

RUBIO. MANOLITO

GOLES
-------

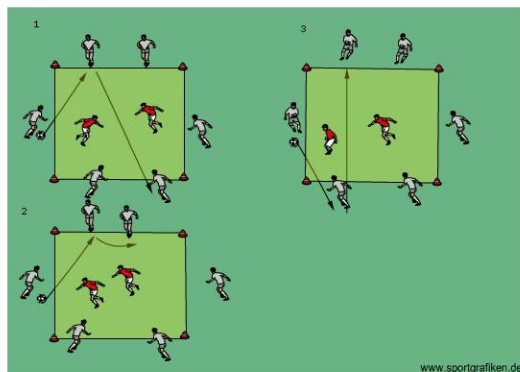
1 FUSTER

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 30/08/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 23	Momento juego Ataque organizado y transiciones	Nivel especificidad Evolución	Evolución Aprendizaje	Cualidad física Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

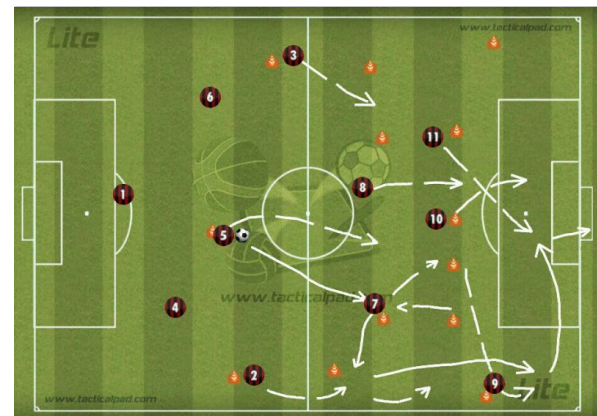
Activación libre 3'

Estiramiento 5'

Rondos 15'



30' Táctica ofensiva, mismos movimientos distintas soluciones. Transición defensiva.





25' ABP ofensivas y defensivas de corner y faltas.

Parte final

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

Chiclana ind. 1ª Andaluza		Chiclana ind. -3-1- Barbate	
			
31/08/2012 viernes		PARTIDO AMISTOSO	

1er. Tiempo

2º Tiempo

PABLO

JAVI

JOSECA. FALI. ESTEBAN. PEQUE

JOSECA. FALI. J.MARI. JALA

CORTIÑA. NÉSTOR. JONI. JULIO

JOSELITO. POLO. JOAKI. JOSÉ CARLOS  
(CRISTIAN)

RUBIO. FUSTER



FUSTER. JULIO

GOLES
-------

1 FUSTER

1 J.MARI (penal)

1 CRISTIAN

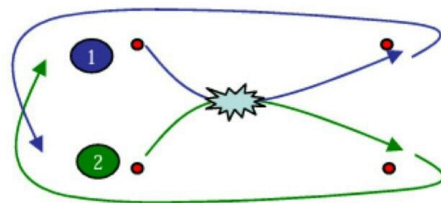
Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 3/09/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar fatiga física
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 24	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Conceptual	Evolución Optimización	Cualidad física Fuerza
Parte inicial				Parte principal			

Activación 4'

Estiramientos 6'

Optimización 3'

Tocar balón por trio 3'



**MATERIAL:** Balones que permitan la continuidad del juego.  
8 picas verticales. 10 conos para delimitar los esfuerzos

**VARIANTES:** --

**CARGA DE ENTRENAMIENTO:**

**Duración:** 15"-20" (Muy alta)

**Repeticiones:** 6

**Recuperación entre Repeticiones:** 1'

**Serie:** 3

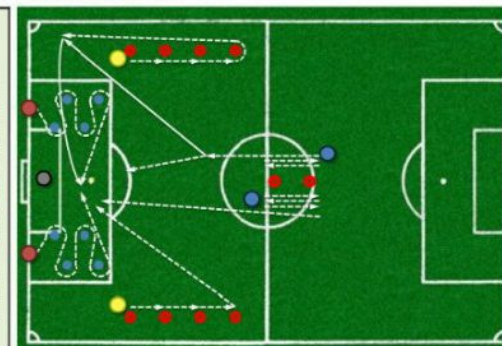
**Recuperación entre series:** 3' (Trabajo de tronco)

**Volumen total:** 30'

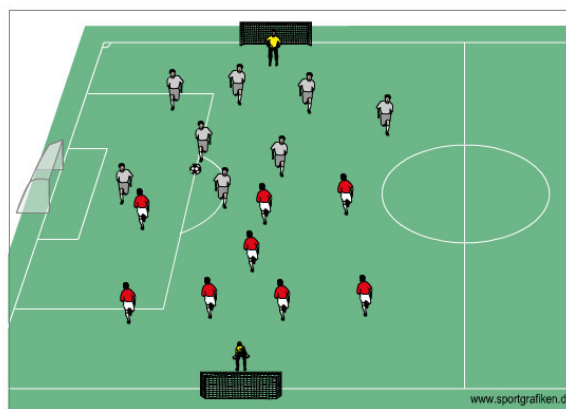
**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Espacio de juego:** Ver gráfico

Grupos de 6 jugadores de los que 4 atacan y 2 defienden. Los jugadores situados en el **grupo 1** hacen de medios centros. El amarillo es el defensor y el otro el atacante. A la señal deben realizar 3 idas y venidas. El jugador atacante debe recoger un balón del centro y lanzarlo a un jugador de banda, mientras que el otro jugador debe defender la acción. **Grupo 2** son los interiores. Realizan 2 frenadas y arrancadas y al que le envíe el MC el balón centrará mientras que el otro entrará al remate (2º Palo). **Grupo 3.** Un es el defensa y otro el atacante. Adquieren ese rol dependiendo de donde caiga el balón. El jugador defensor será el de la misma banda que cae el balón y el otro será el atacante. Deberán realizar zig-zag y entrar al área bien para rematar o evitarlo.





15' POSESIÓN EL TERCER HOMBRE  
3 EQUIPOS DE 8 JUGADORES  
TOQUE FUERA 3 TOQUES DENTRO  
SE LOGRA GOL SI LE DEVUELVE UNO DE  
DE FUERA A OTRO DEL MISMO EQUIPO PERO  
DISTINTO DEL QUE LE PASÓ DE DENTRO,  
SI NO SE SIGUE CON LA POSESIÓN.  
2 SERIES COMPLETAS  
1 SERIE= 3'30" CADA EQUIPO 1'RECUP.



PARTIDO 3 EQUIPOS  
3X8 JUGADORES+P  
EQUIPO QUE DESCANSA RONDO  
TODOS CONTRA TODOS DOS VECES  
2X4' + 2X3'

Parte final



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 4/09/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entto. Fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 25	Momento juego Ataque y defensa	Nivel especificidad Situación simuladas	Evolución Optimización	Cualidad física Resistencia
Parte inicial				Parte principal			

Activación 3'

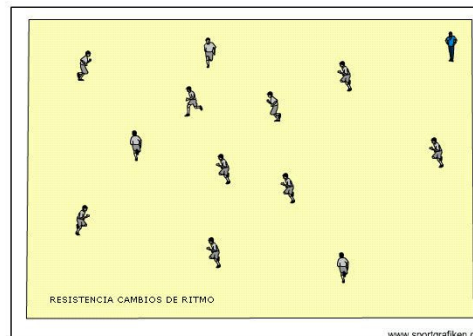
Estiramiento 4'

Pillar andando 2'

Salvar juntandose 3'

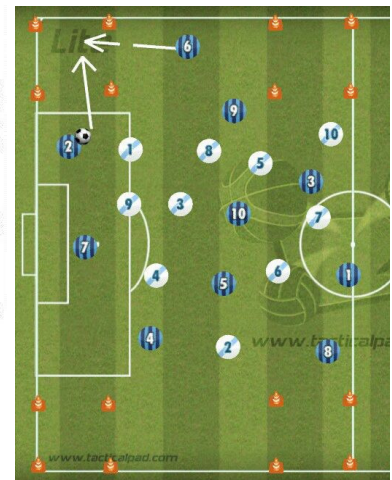
Resistencia 8'

12 esfuerzos de 4" y 6" (5 y 7)



#### JUEGO DE POSESIÓN: "4 ESQUINAS" (20'):

- En medio campo a lo ancho.
- 10 x 10 a 3 toques.
- Acción normal del juego, posesión, pero se monta un cuadrado de 10 x 10 m. en cada una de las 4 esquinas, y para conseguir gol hay que recibir un pase en carrera dentro de uno de los cuadrados, y completarlo haciendo lo mismo en cualquiera de los otros 3 cuadrados sin que la robe el adversario.
- En las esquinas no se puede entrar a defender.
- Dentro del cuadrado se puede jugar tantas veces como se quiera, pero para sumar no se puede entrar conduciendo ni estar ya dentro del mismo parado esperando el pase.
- 3 series x 6' cada una con 1'30" de recuperación:
  - 1ª serie: normal.
  - 2ª y 3ª series: para sumar gol, pase en un cuadrado y completarlo en cualquiera de los 2 del ½ campo opuesto.

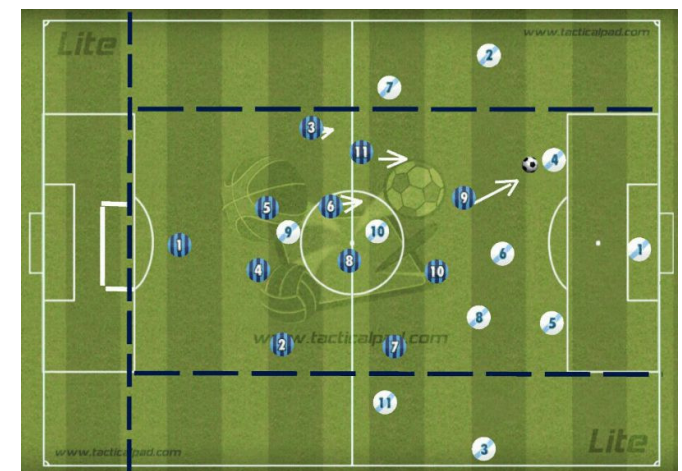


Partido 3x12'

Juego normal para corregir acciones

tanto ofensivas como defensivas



Repaso de ABP



Parte final

Estiramiento 5'

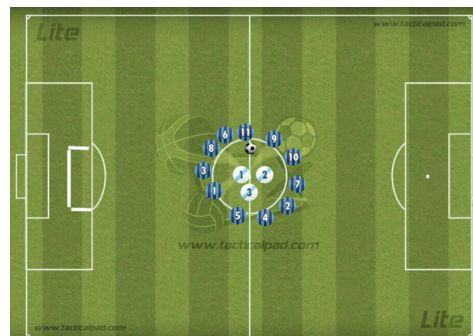
OBSERVACIONES

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 6/09/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Intersectorial	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 26	Momento juego Ataque	Nivel especificidad Evoluciones	Evolución Optimización	Cualidad física
Parte inicial				Parte principal			

Activación 3'

Estiramiento 2'

Rondo circular 12'



Rondo clásico 12'



ABP 30'

Saques de banda

Saques de esquina

Financiación 25'



Defensa centros laterales con centrales

Ataque con medios y delanteros

Parte final

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

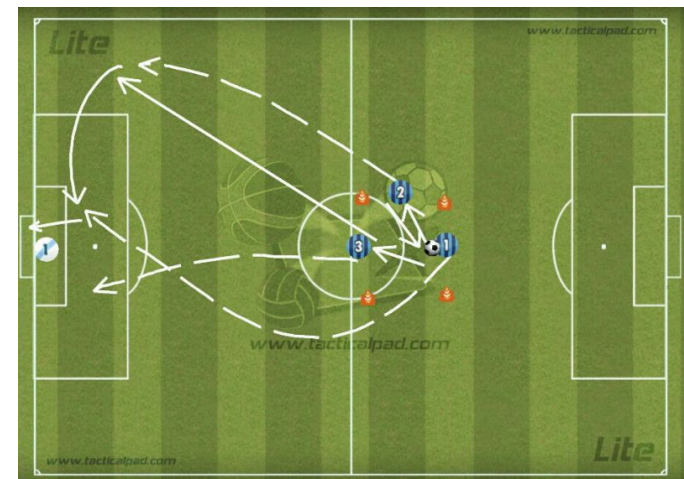
Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 7/09/2012 viernes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entto. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 27	Momento juego Transición defensiva	Nivel especificidad Situación simulada	Evolución Optimización	Cualidad física Velocidad
Parte inicial				Parte principal			

Activación 4'  
Estiramiento 6'  
Salidas 4'

## Velocidad centros y remates

20'

Dos veces por posición y por lado



Parte final

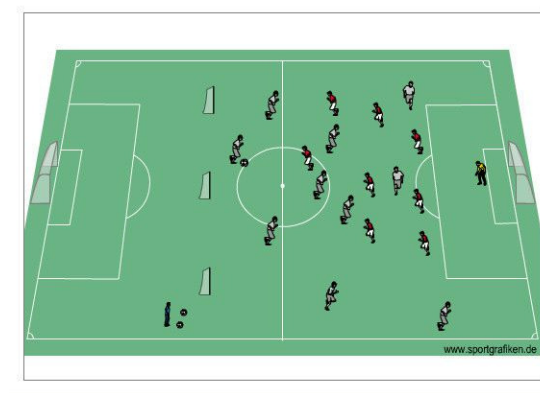
Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

Partido presión 20'


El equipo atacante (siempre el mismo) cuando pierda el balón realiza presión intensiva antes que el otro finalice.

Presión después de pérdida de balón. (bloqueo alto).



ABP 15'

Saques de esquina

Chiclana ind. 1ª Andaluza			12:00	Antonio M.	Guadalcacin-1-0-Chiclana Ind.
9/09/2012 domingo			JORNADA 1		
Guadalcacin			Chiclana Industrial		
25. LEBRON 3. DAVID 4. JOSE MARI 6. PAQUITO (c)			1. MAYE 2. LÓPEZ 3. JULIO 4. FALI 5. JONI 6. J.MARI 7. CORTIÑA (14 min. 75) 8.PEDRO 9. JOAKI (16 min. 55) 10. FUSTER 11. JOSE CARLOS (12 min. 63) 12. JOSECA 13. PABLO 14. JOSELITO 15. CRISTIAN 16. MANOLITO		
1Er. Tiempo <div><div>MAYE</div><div>JAVI. J MARI. FALI JULIO CORTIÑA. PEDRO. JONI J CARLOS FUSTER JOAQUI</div></div>			2º Tiempo <div><div>MAYE</div><div>JAVI J MARI FALI JOSECA FUSTER PEDRO CRISTIAN JOSELITO MANOLITO</div></div>		
Arbitro:					
Goles:					
No convocados: NESTOR LOLITO POLO HUANMA GALLARDO					