

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. Cádiz 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-táctico	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 Guadalcacin

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

Parte inicial

Parte principal



PARTE FINAL

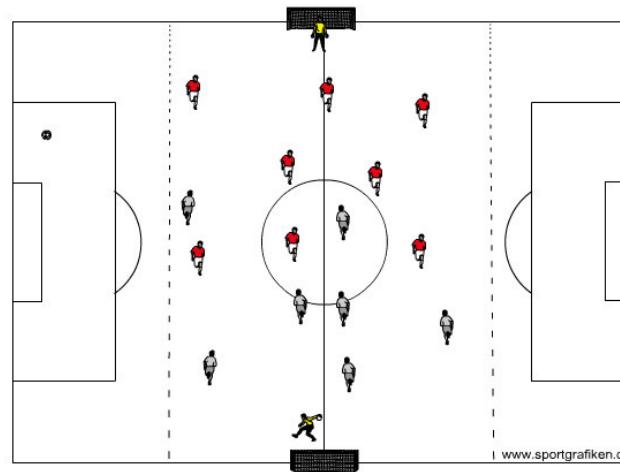
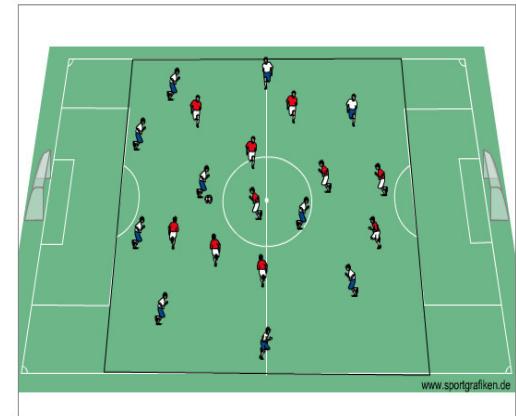
4X50 METROS LARGO + 50 MTS. ANDANDO
ESTIRAMIENTOS

OBSERVACIONES

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

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:
 - 1^a serie: a 3 toques, no se puede detener el balón ni parar de correr ningún jugador. 10 pases seguidos gol.
 - 2^a serie: igual que la 1^a serie pero sólo cuentan o suman los pases que se dan al primer contacto (entre los mismos 2 jugadores sólo cuenta un pase).
 - 3^a serie: igual, pero balón a tercer hombre de primer contacto, gol.

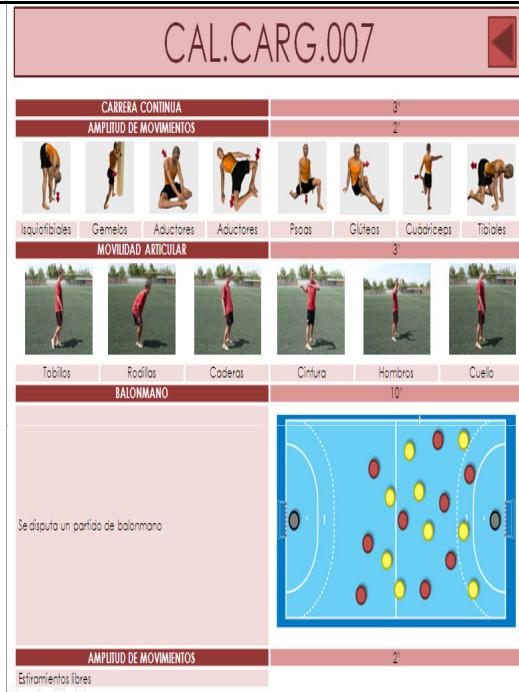


- **Fútbol**
- **Medio campo**
- **todos contra todos**
- **3 x 6' R:1' - 2'**

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 física Fuerza

Parte inicial

CAL.CARG.007



CARRERA CONTINUA
AMPLITUD DE MOVIMIENTOS

MOVILIDAD ARTICULAR

BALONMANO

Se disputa un partido de balonmano

AMPLITUD DE MOVIMIENTOS
Entrenamientos 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: -

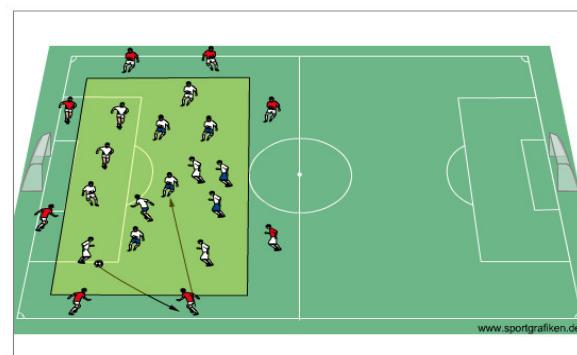
Volumen total: 25'

OBJETIVOS FÍSICOS

Mejora de la Fuerza Resistencia



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 entro. 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 FINAL

4X50 METROS LARGO + 50 MTS. ANDANDO
ESTIRAMIENTOS

OBSERVACIONES

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

VARIANTES: --

CARGA DE ENTRENAMIENTO:

Duración: 1' (Muy alta)

Repeticiones: 3

Recuperación entre Repeticiones: 1'

Series: 3

Recuperación entre series: 3'

Volumen total: 25'

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

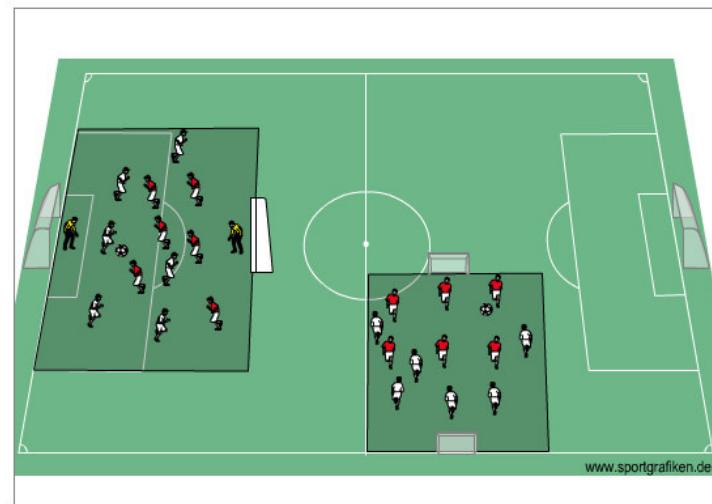
Espacio de juego: Ver gráfico

Se divide el grupo en 3 subgrupos de 6 jugadores cada uno. Cada grupo realizarán 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.



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 entro. Refuerzo fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 4	Momento juego Defensa organizada	Nivel especificidad Conceptos	Evolución Aprendizaje	Cualidad física Resistencia

Parte inicial

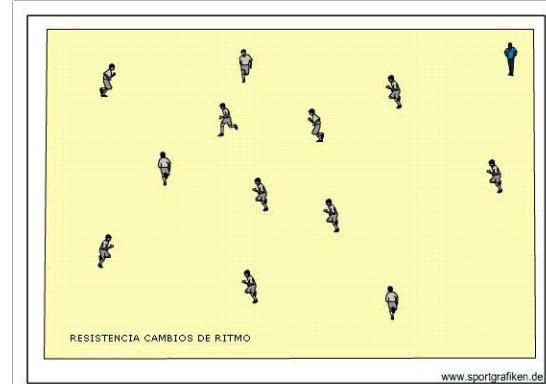
Parte principal



- Situación de Resistencia 29"

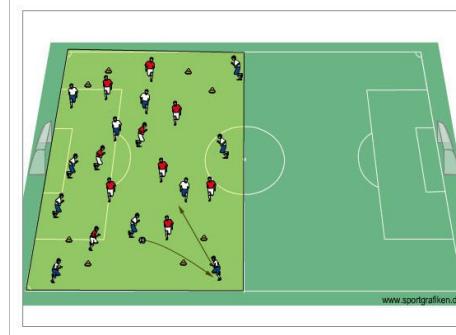
- 2 x 12' (3 ritmos 1'1/1'm/1'r)
- R: 5' estiramientos
- Jugadores repartidos de forma individual por el campo.

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.



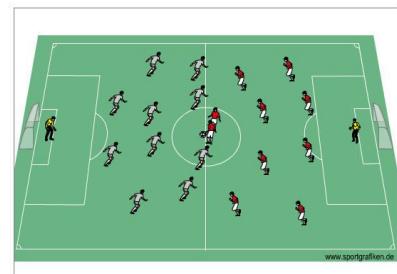
PARTE FINAL

10' ESTIRAMIENTOS

OBSERVACIONES

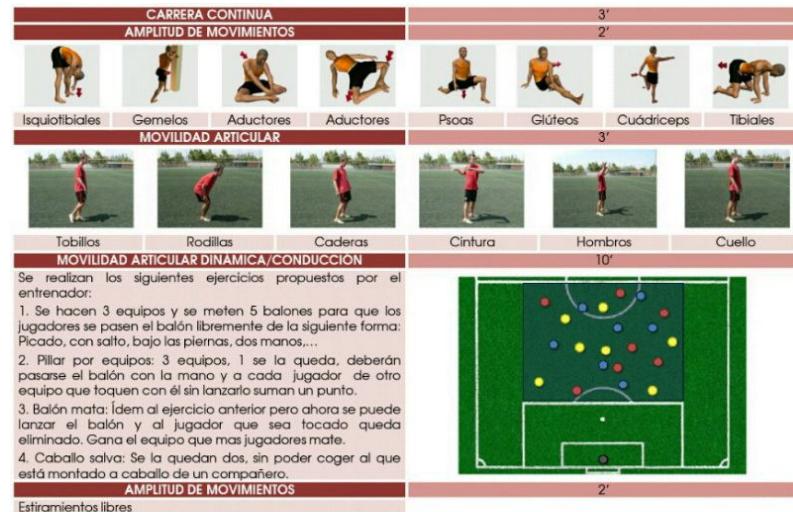
PARTIDO 11X11

2x10' con 3' de recuperación
11x11 a toques libres haciendo incipie 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 entro. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 5	Momento juego Organización defensiva	Nivel especificidad Situación simulada	Evolución Aprendizaje	Cualidad física Fuerza

Parte inicial



PARTE FINAL



OBSERVACIONES: JULIO no asiste por tema laboral.

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'

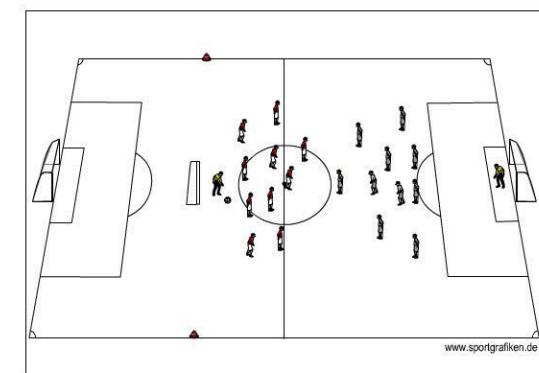
Mejora de la Fuerza Resistencia



18'



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.

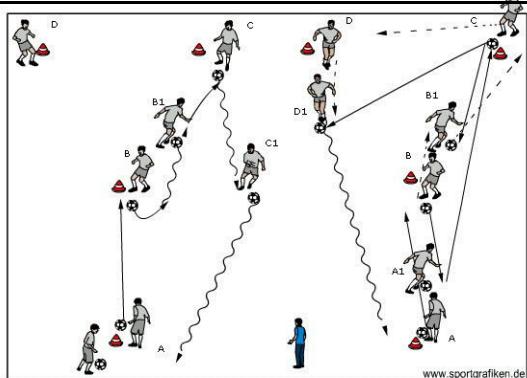


30'

11x11 en $\frac{3}{4}$ de campo (entre $\frac{1}{2}$ 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 física Fuerza

Parte inicial



35'

MATERIAL: Petos de 2 colores. Balones que permitan la continuidad del juego. Conos para delimitar la zona. 12 picas 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 pitara para que los jugadores se dirijan al espacio del otro lado realizando previamente el trabajo de fuerza marcado a máxima intensidad.

1º SERIE: En esalon
2º SERIE: En zigzag

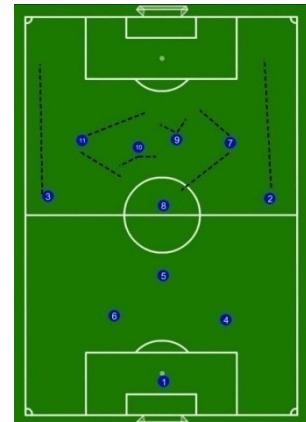


Combinación tecnica la Y + estiramiento. 20'

- 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.

Movimientos
táticos
ofensivos
con trasicion
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 último tiempo partido libre



PARTE FINAL

Estiramientos y compensatorios 10'

OBSERVACIONES

Chiclana ind.
1^a Andaluza



Chiclana ind. - 1 - 0 - Juvenil

27/07/2012 viernes

PARTIDO AMISTOSO

MATEO

MAYE

JAVI L. ESTEBAN CARLOS JALA

JOSECA ESTEBAN JUANMA SALVI

FALI

FALI

JONI FUSTER

JOAKI CRISTIAN

MAYE

JOSE CARLOS

GALLARDO

JOSELITO

MANOLITO

FUSTER

(1er tiempo)

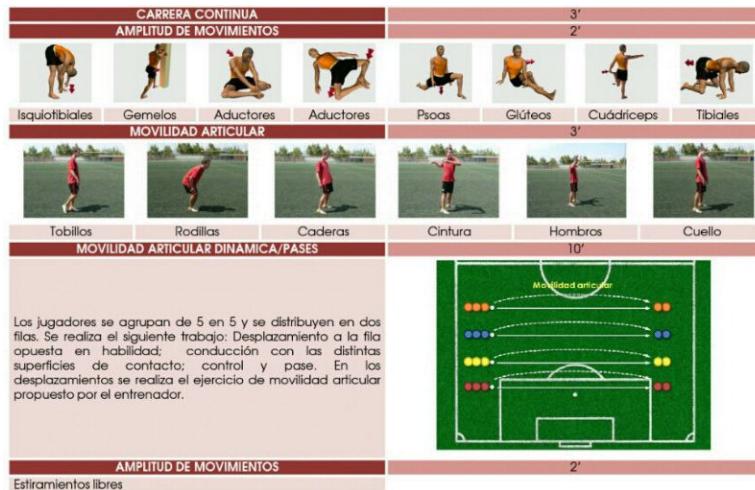
(2º tiempo)

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



Estiramientos. 10'

OBSERVACIONES

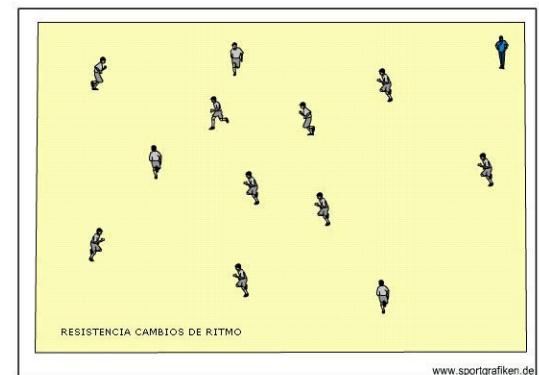
Parte principal

Resistencia 21'

1x21'

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

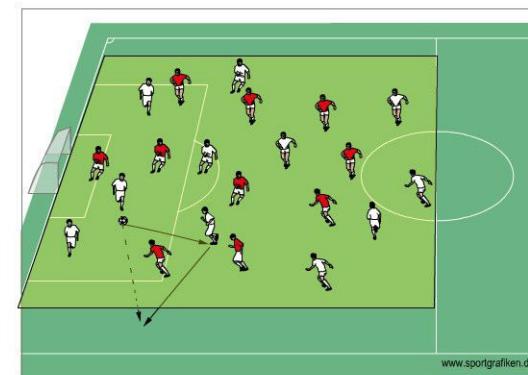
R: 5'



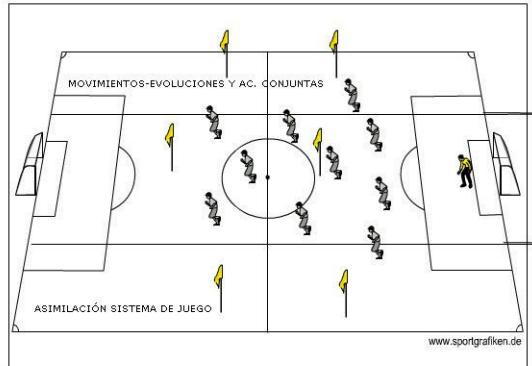
www.sportgrafiken.de

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

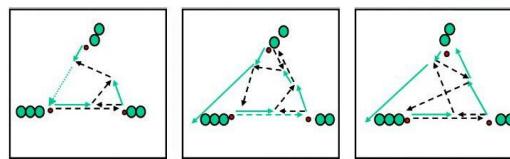
- En medio campo a lo ancho.
- 11 x 11 a 3 toques.
- Acción normal del juego, posesión, pero se colocan dos hileras de "chinos" a 10 m. de cada línea de fondo. Se juega en todo el espacio y se consigue gol cuando un equipo alcanza una de las zonas delimitadas, apoyándose en un compañero y pasando éste 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.
 - 1^a serie: normal.
 - 2^a serie: medio gol en una zona y se completa el gol haciendo lo mismo en la contraria sin que la toque el adversario.



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



Movimientos defensivos 20'
Repliegue
Finalizar
Transición ataq. Def.



Pases Van-
gaal +
estiramiento
15'

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

- En algo más de $\frac{1}{2}$ 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'

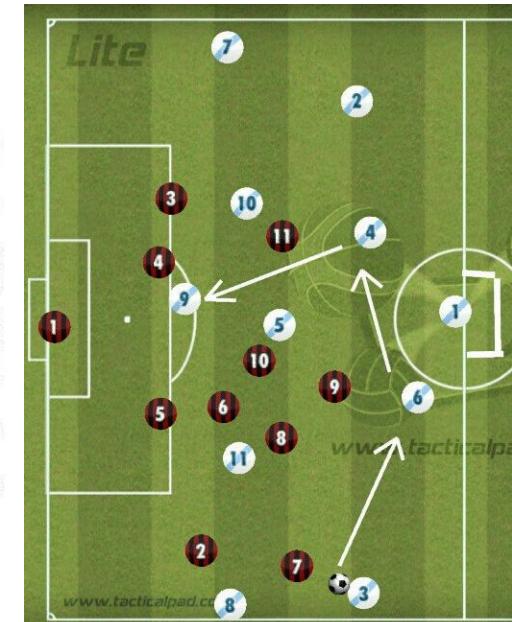
OBSERVACIONES

FUSTER se marcha antes por asuntos personales.

DIEGO trabaja a parte.

POLO se incorpora a los entrenamientos.

PREPARACION PARTIDO CONTRA EL CADIZ B.



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

1 MAYE
2 JAVI L. 4 JOSE M. 6 FALI. 15 SALVI

5 JONI

17 MAYE. 12 CARLOS

8 BONILLO. 11 JOAKI. 16 MANOLITO. 19 FUSTER. 18 GALLARDO

7 JOSE C. 10 JOSELITO

14 ADRI

9 JULIO

GOLES

1-0 FUSTER

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 2/08/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Grupal	Orientación del entro. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 9	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Situación simulada	Evolución Aprendizaje	Cualidad física

Parte inicial



Parte final

Complementarios 10'

Estiramientos. 10'

OBSERVACIONES

JOSE MARI Y CARLOS se marchan antes por motivos personales.

JULIO se retira en el inicio de la sesión por un golpe en el empeine.

JOSELITO entrena con el juvenil.

JUAKI y JOSE CARLOS falta por motivos personales.

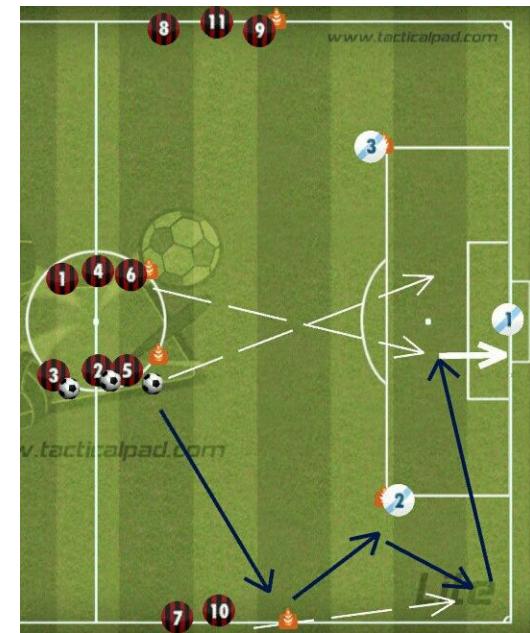
Parte principal

- Ejercicio centros y remates I 25'

Tríos, 5 centros por jugador

Pase fuerte sin tocar suelo, dos toques para pared y centro elevado desde fuera del área, remate sin que toque suelo o si hay rechace de primera.

Vuelta trote



BALÓN PARADO 30'

Saque de banda dos

zonas

Saque de esquina

-Borde area con bloqueos

-Entrada y salida.

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 3//08/2012 viernes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Partido anterior	Contenido Emocional	Organización Colectivo	Orientación del entro. 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			



GOLES

Estiramientos. 10'

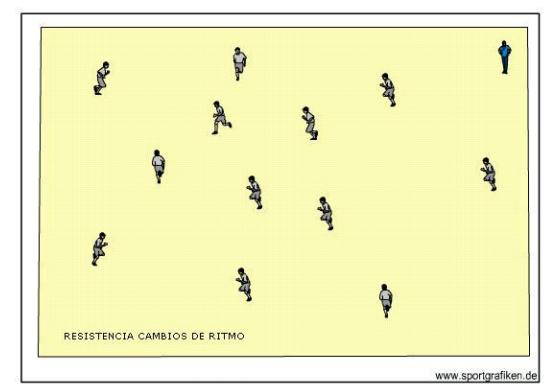
OBSERVACIONES

Resistencia 21'

1x21'

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

R: 5'



POSESION PAREDES.

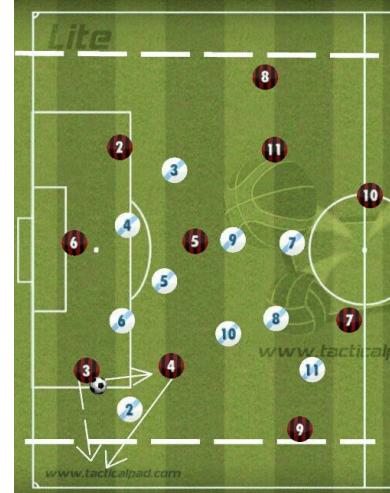
En medio campo.

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.



Partido a 3/4 de campo

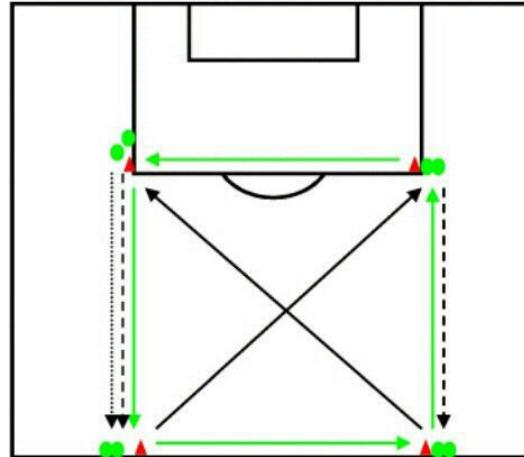
2x10' 1x8'

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

Trote libre 4'

Estiramiento 4'

Activación 2'



- Circuito Hiddink 1 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 entrenar marca el inicio del ejercicio

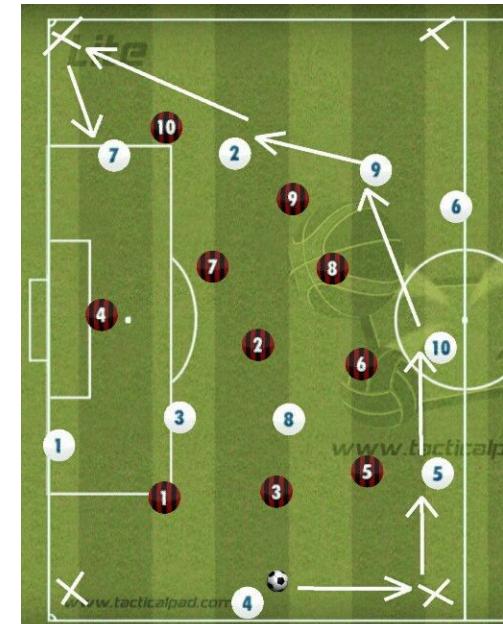
Después de cada ejercicio carrera alegre hasta el siguiente cono. Una vez se completa el cuadrado se hace un lado a trote para hacer una diagonal rápida, trote en sentido inverso, diagonal rápida y andando hasta el siguiente cono

PARTE FINAL

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

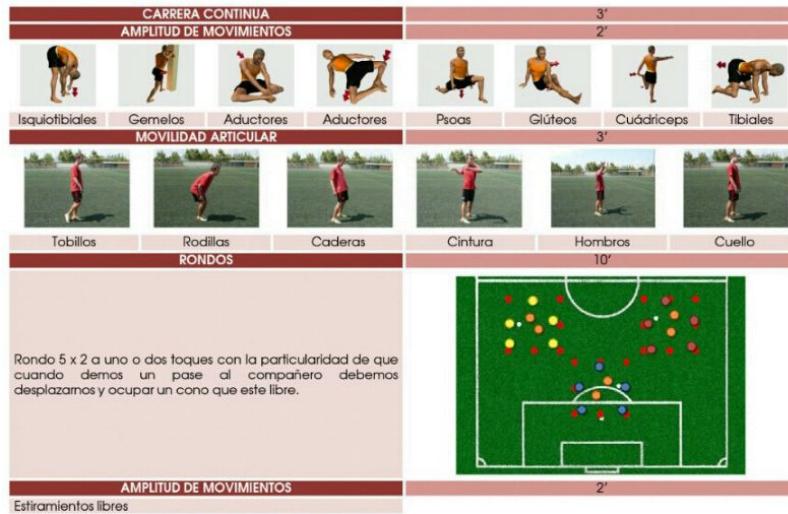
Falta JOSECA por dolor de muelas



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 $\frac{1}{2}$ campo opuesto.

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



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

VARIANTES: --

CARGA DE ENTRENAMIENTO:

Duración: 1'Alta)
Repeticiones: 4
Recuperación entre Repeticiones: 1
Series: 3
Recuperación entre series: 3'
Volumen total: 33'

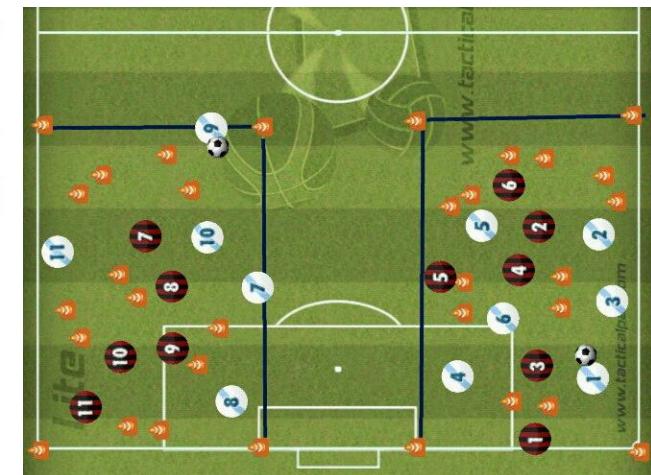
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Espacio de juego: Ver gráfico

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 $\frac{1}{2}$ 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.



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

- En algo menos de $\frac{1}{4}$ de campo: de prolongación de área pequeña a banda y hasta $\frac{1}{2}$ 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.



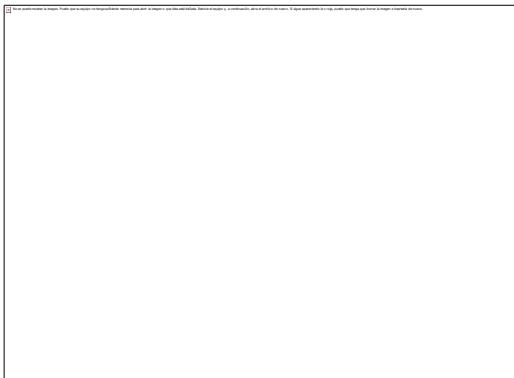
PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO 5'

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



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

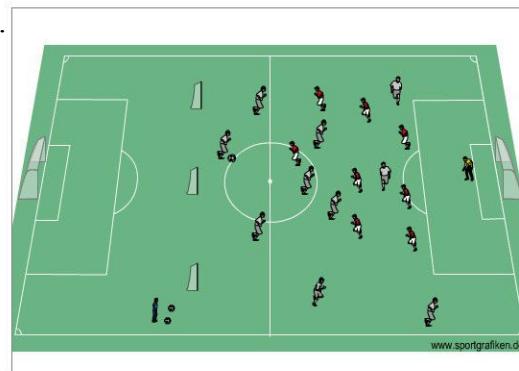
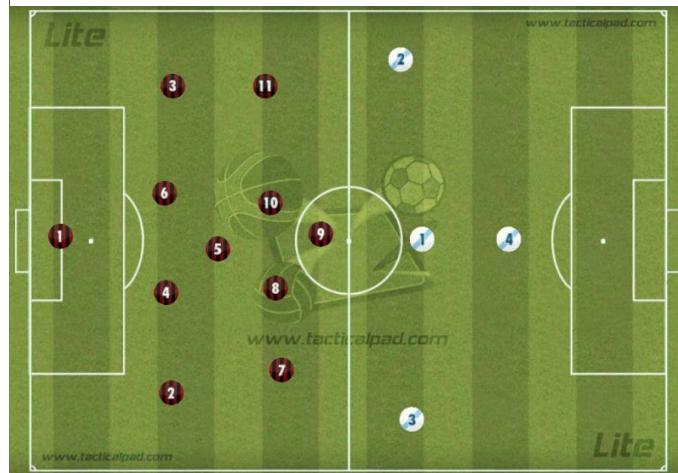


Parte final

Estiramiento 5'

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,...).



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. (bloque alto).

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

Trote libre 4'

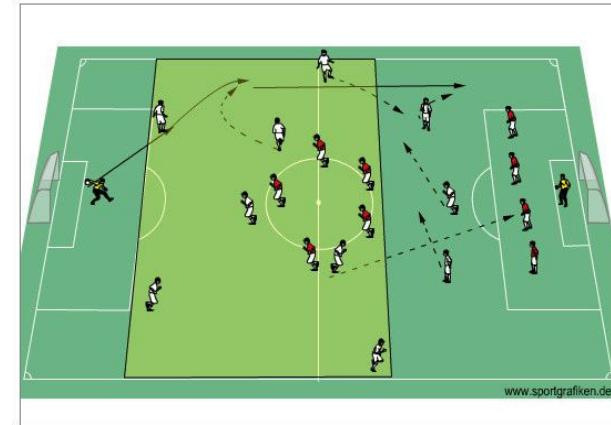
20' Charla táctica para preparar partido T. Libre

Estiramiento 4'

Asimilativo tactica ofensiva. 20'

Activación 2'

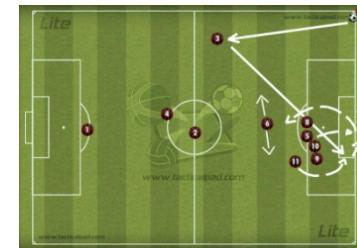
Movimientos de salida, creación y finalización con transición defensiva, presión después de pérdida y repliegue colectivo.



Parte final

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

Estiramiento 5'



OBSERVACIONES



Chiclana ind.
1^a Andaluza



Chiclana ind. - 2 - 1- Tiempo Libre

10/08/2012 viernes

PARTIDO AMISTOSO

MATEO

JOSECA ESTEBAN JUANMA JALA

MATEO

JAVI L. ESTEBAN CARLOS SALVI

POLO

JONI

JUAN FUSTER JOAKI CORTIÑA

JOSE CARLOS CRSITIAN MAYE II

ADRIAN

JOAKI JULIO

1ER. TIEMPO

2º TIEMPO

GOLES

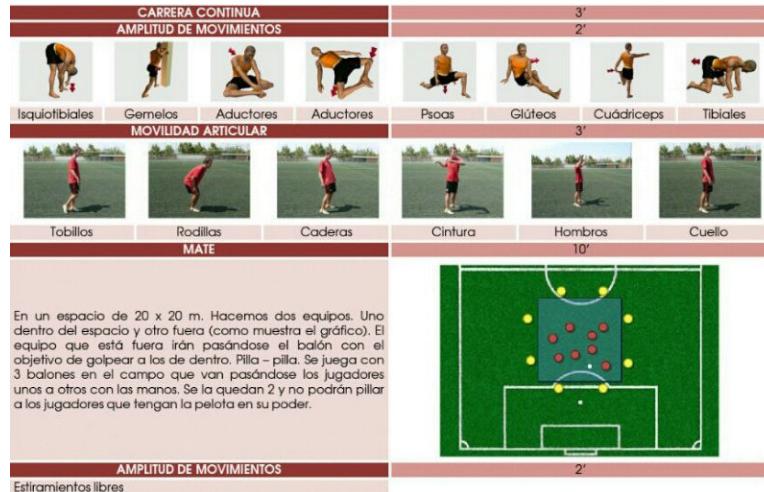
1 JULIO

1 JOAKI

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

Parte inicial

Parte principal



Centros y remates. 15'

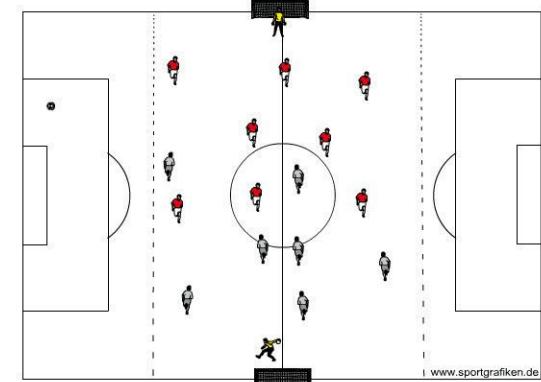
Vamos rotando por posiciones

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 balon.



ABP de faltas frontales
y saques de esquina 15'

Parte final

5' Estiramientos

Chiclana ind.
1^a Andaluza



Trofeo ciudad de Chiclana

Chiclana industrial- 0 - 0 -Chiclana C.F. / Chiclana industrial- 0 - 0 -Conil C.F. / Chiclana C.F.-0 - 1 -Conil C.F.

14/08/2012 martes

PARTIDO AMISTOSO

MAYE

JAVI L. ESREBAN. FALI. JALA

MAYE

JAVI L. JOSE MARI. FALI. JOSECA

JONI

POLO. BONILLO

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

GALLARDO. CORTIÑA

JULIO

JOAKI. ADRIÁN

1ER. TIEMPO
CONTRA CHICLANA C.F.

2º TIEMPO
CONTRA CONIL C.F.

GOLES

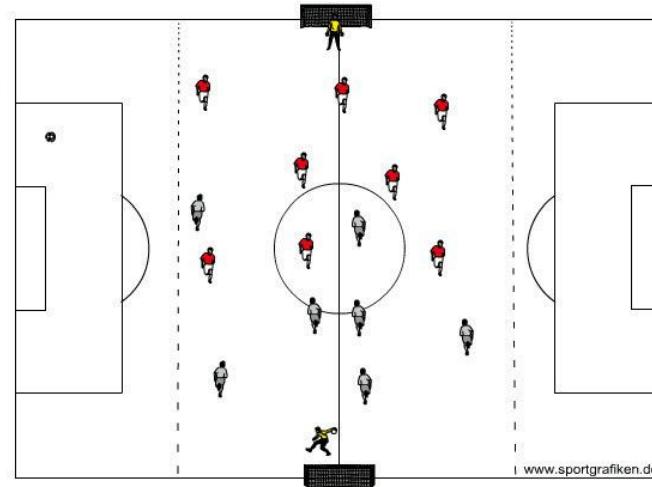
Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 16/08/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Proximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entro. Resistencia fatiga emoc.
		HORA 18:00	Nº SESIÓN 16	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Sit. Nivel conceptual	Evolución Optimización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



Parte final

5' Estiramientos

Teoría trofeo Paterna. 20'



Partido 11x11

2x15'

Corregir
acciones del
juego

ABP 20'
Corners
Faltas



Chiclana ind.
1^a Andaluza



Trofeo ciudad de Paterna

Chiclana industrial-0 - 0 -Cádiz C.F.juv. / Chiclana industrial- 1 - 1 -Rivera C.F. / Rivera C.F.- 0-0 -Cádiz C.F.juv.

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

Trote libre 4'

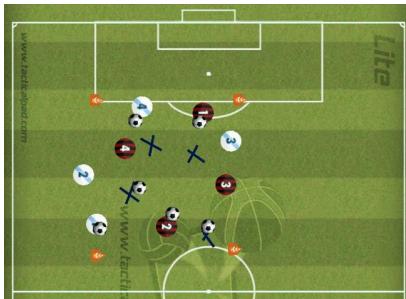
Estiramiento 4'

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.

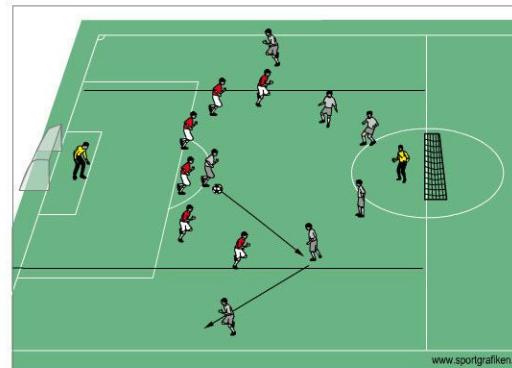
VARIANTES: --

CARGA DE ENTRENAMIENTO:

Duración: 5'-8" (Muy alta)
Repeticiones: 3
Recuperación entre Repeticiones: 45"
Series: 1
Recuperación entre series: --
Volumen total: 10'

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:
Espacio de juego: Ver gráfico

1. Salto a la primera valla, giro a la pica, salto a la 2^a 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.



DOS EQUIPOS UNO DEFENDIENDO UNA PORTERIA 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'):

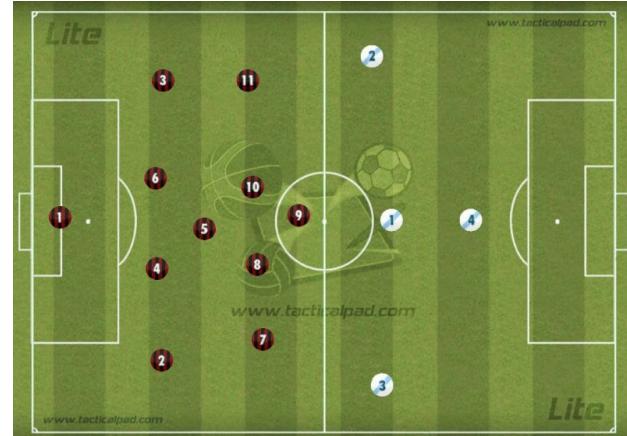
- 8 x 8 en prolongación de área grande y hasta medio campo.
- 2 equipos juegan (ritmo alto) y uno descansa (estiramientos con el preparador físico).
- Se juega libre de toques.
- Se juegan 2 series:
 - 1 serie completa: 3 partidos x 5' cada uno (todos contra todos).

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 21/08/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entro. 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'



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'

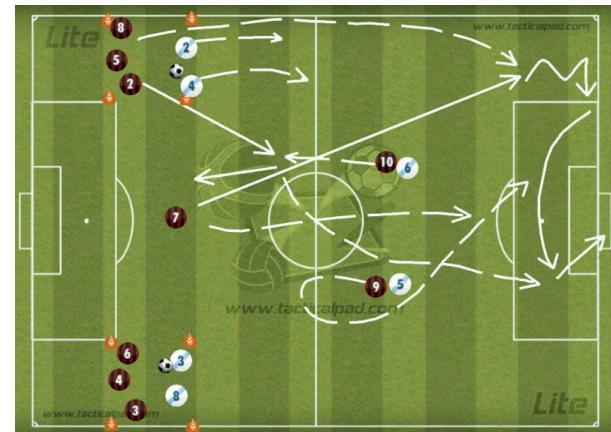
Parte final

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

LOLITO sigue entrenando a parte.

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



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

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



Parte final

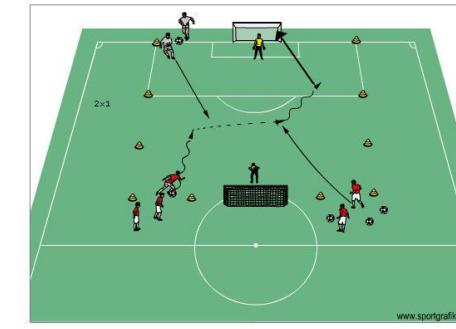
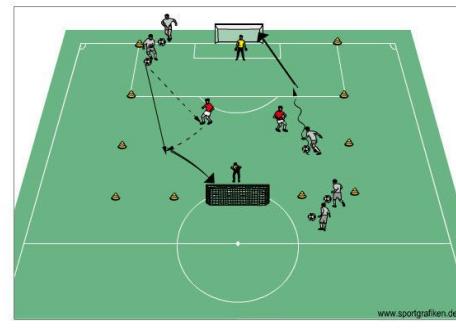
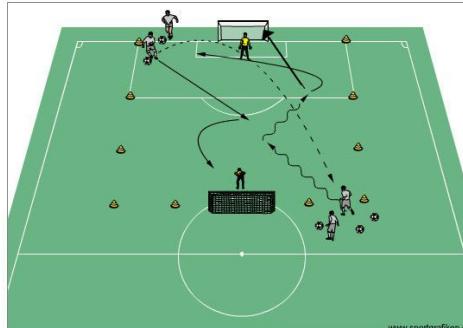
ABP defensa faltas laterales 10'

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

LOLITO sigue entrenando a parte.

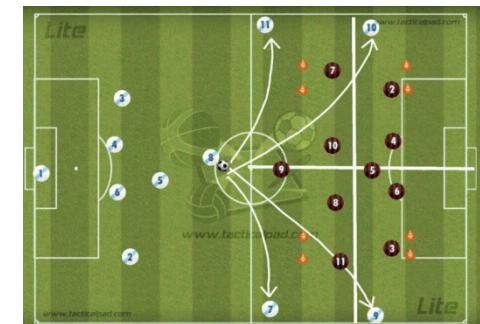
20' Adaptación al contraataque.



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.
1^a 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

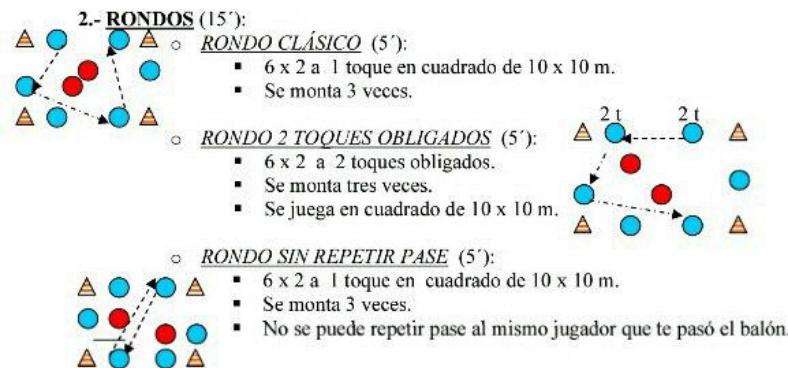
2 PEQUE

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 24/08/2012 viernes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Intersectorial	Orientación del entro. 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

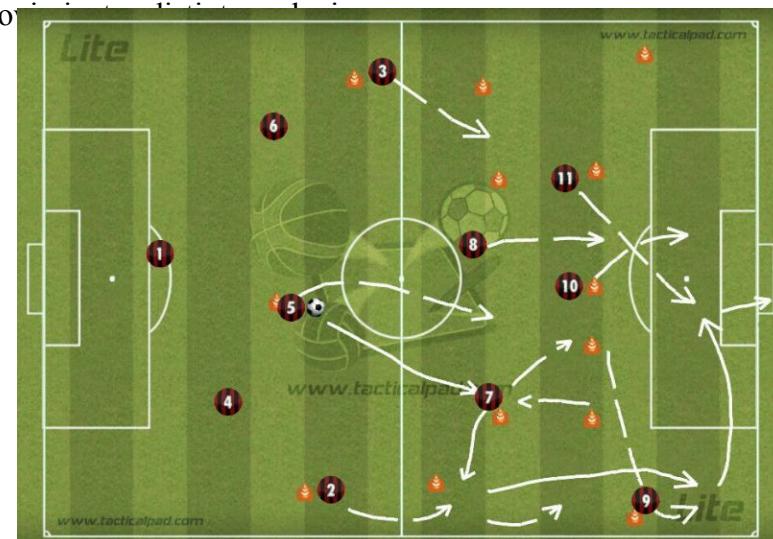
JAVI L. y JULIO (trabajo)

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 de los porteros.



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 entro. 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			

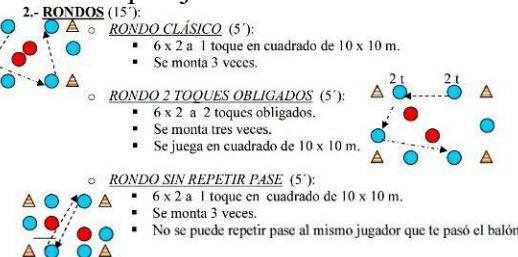
Activación 5'

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

POSESIÓN PAREDES.

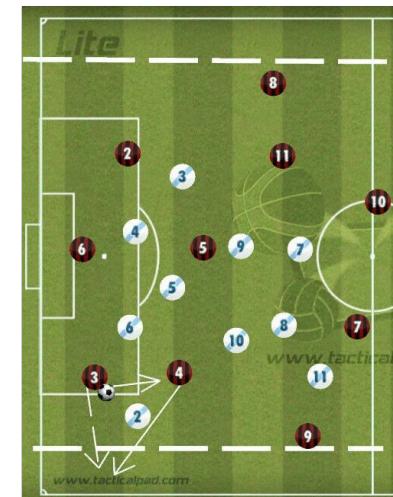
En medio campo.

11X11

Acción normal del juego a tres toques, el equipo en posesión del balón, 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 ento. 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'

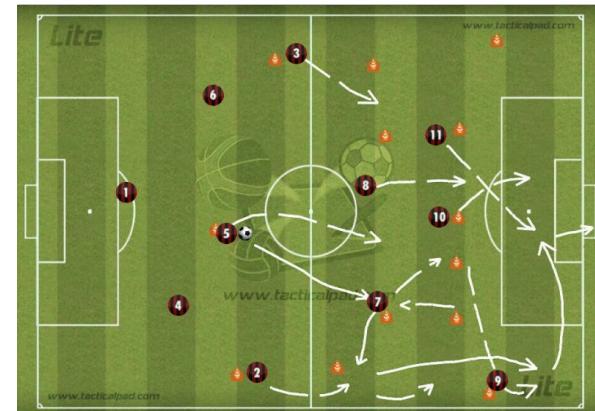
Tocar balón parejas 3'

Parte final

5' ESTIRAMIENTO

OBSERVACIONES

30'
Táctica ofensiva, mismos
movimientos distintas soluciones.



2x12'

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

FALTAS

CORNER



Chiclana ind.
1^a 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

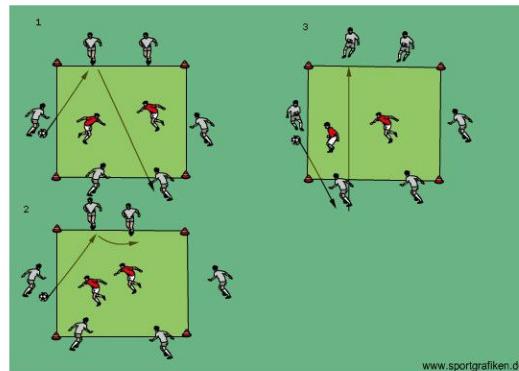
1 FUSTER

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 30/08/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entro. 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			

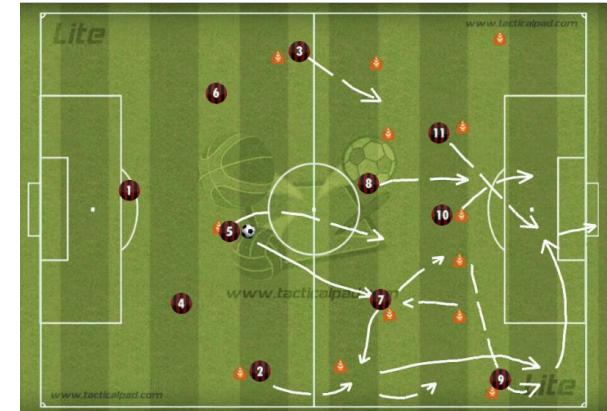
Activación libre 3'

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.
1^a Andaluza



31/08/2012 viernes

Chiclana ind. -3-1- Barbate

PARTIDO AMISTOSO

1er. Tiempo

PABLO

JOSECA. FALI. ESTEBAN. PEQUE

CORTIÑA. NÉSTOR. JONI. JULIO

RUBIO. FUSTER

2º Tiempo

JAVI

JOSECA. FALI. J.MARI. JALA

JOSELITO. POLO. JOAKI. JOSÉ CARLOS
(CRISTIAN)

FUSTER. JULIO

GOLES

1 FUSTER

1 J.MARI (penal)

1 CRISTIAN

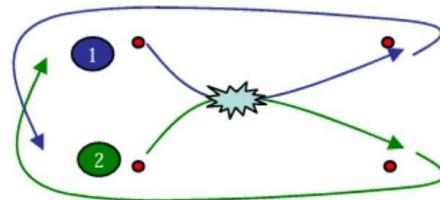
Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 3/09/2012 lunes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Modelo de juego	Organización Colectiva	Orientación del entro. Reforzar fatiga física
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 24	Momento juego Ataque organizado	Nivel especificidad Conceptual	Evolución Optimización	Cualidad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

Activación 4'

Estiramientos 6'

Optimización 3'

Tocar balón por trío 3'



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

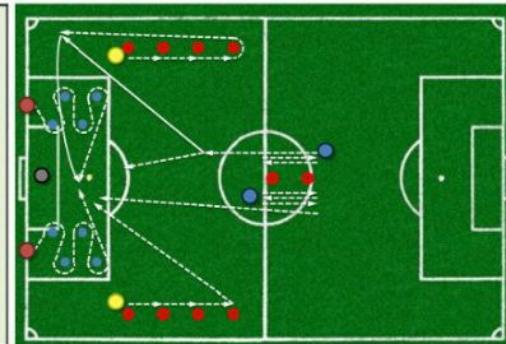
MATERIAL: Balones que permitan la continuidad del juego.
8 picas verticales. 10 conos para delimitar los esfuerzos

VARIANTES: --

CARGA DE ENTRENAMIENTO:
Duración: 15'-20' (Muy alta)
Repeticiones: 6
Recuperación entre Repeticiones: 1'
Series: 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.



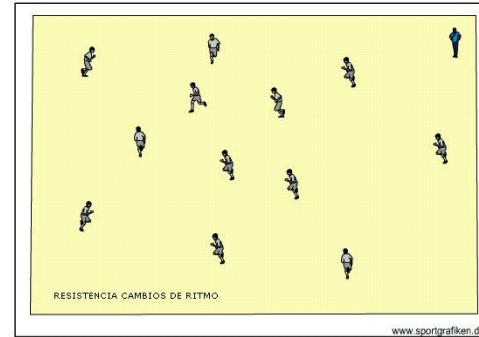
PARTIDO 3 EQUIPOS
3X8 JUGADORES+P
EQUIPO QUE DESCANSA RONDANDO
TODOS CONTRA TODOS DOS VECES
2X4' + 2X3'

Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 4/09/2012 martes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Idea de juego	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del entro. 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'

Resistencia 8'

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



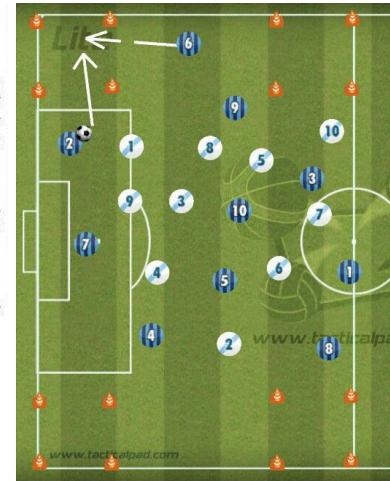
Estiramiento 4'

Pillar andando 2'

Salvar juntandose 3'

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:
 - 1^a serie: normal.
 - 2^a y 3^a series: para sumar gol, pase en un cuadrado y completarlo en cualquiera de los 2 del ½ campo opuesto.



Parte final

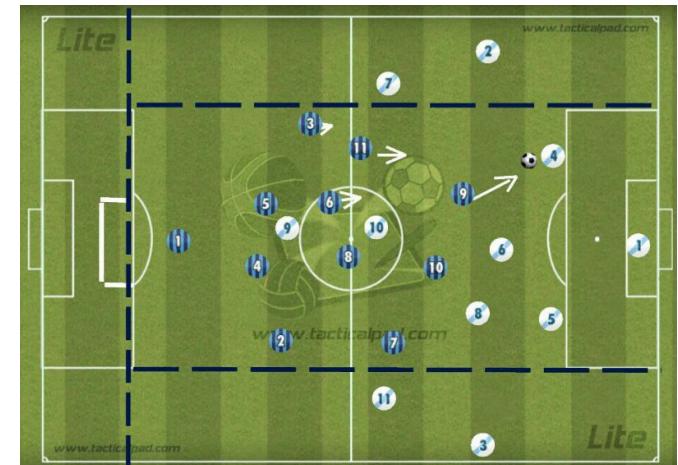
Partido 3x12'

Juego normal para corregir acciones
tanto ofensivas como defensivas

Repasso de ABP

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES



Chiclana ind. 1ª Andaluza		FECHA 6/09/2012 jueves	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Intersectorial	Orientación del entro. 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'

Parte final

Estiramiento 5'

OBSERVACIONES

Rondo circular 12'



Rondo clásico 12'



ABP 30'

Saque de banda

Saque de esquina

Financiación 25'

Defensa centros laterales con centrales

Ataque con medios y delanteros

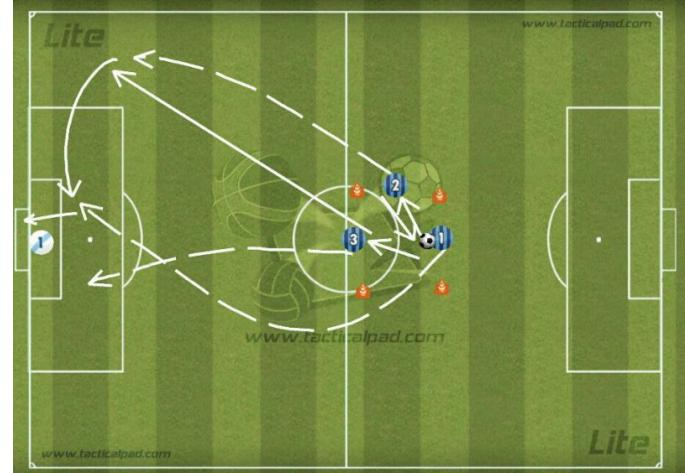
Chiclana ind. 1ª Andaluza	 	FECHA 7/09/2012 viernes	LUGAR El Fontanal	Objetivo Próximo partido	Contenido Condicional	Organización Colectiva	Orientación del ento. Reforzar fatiga emocional
		HORA 19:30	Nº SESIÓN 27	Momento juego Transición defensiva	Nivel especificidad Situación simulada	Evolución Optimización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

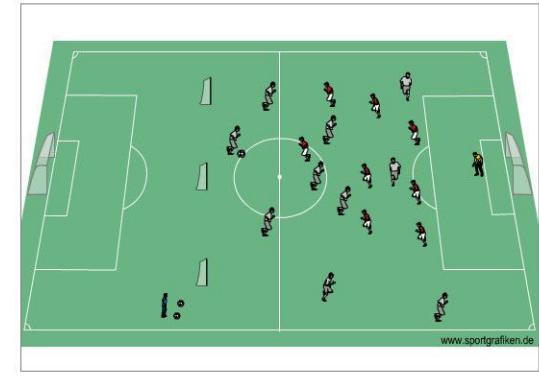


Parte final

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. (bloque alto).



ABP 15'

Saque 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 JAVI. J MARI. FALI JULIO CORTIÑA. PEDRO. JONI J CARLOS FUSTER JOAQUI	2º Tiempo MAYE JAVI J MARI FALI JOSECA FUSTER PEDRO CRISTIAN JOSELITO MANOLITO						
Arbitro:							
Goles:							
No convocados: NESTOR TOLITO POLO MAMMA GALLARDO							