

# F.C.BARCELONA “B”



TEMPORADA 2002/03

1r ENTRENADOR: QUIQUE COSTAS  
2º ENTRENADOR: JUAN CARLOS ROJO  
PREPAR. FISICO: ALBERT CAPELLAS



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Lunes 29 de julio de 2002

**2002/03**

9:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

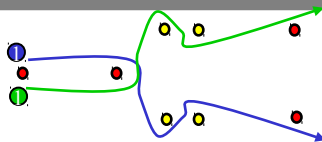
**1****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8	7		1 Juego	20	0	0	0				

**CALENTAMIENTO**

20'

Rodar 10'  
Estiramientos  
Movilidad articular

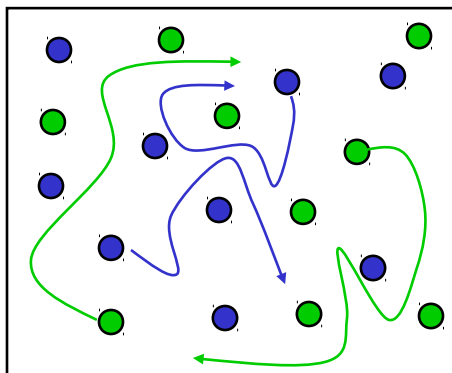
**PARTE PRINCIPAL**

50'

**Fuerza genérica:**

Ejercicios:

- Coger, subir, pasar por debajo
- Arrastrar, empujar
- Saltar, agacharse
- Perseguir, atrapar, huir
- Esquivar, impedir...
- Coordinar
- Abdominales
- Flexiones...
- El Carretón
- Desequilibrarse



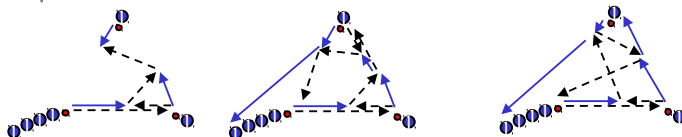
20x20m

TT: 20'

Nº Jug: 18+2

**Fase:**

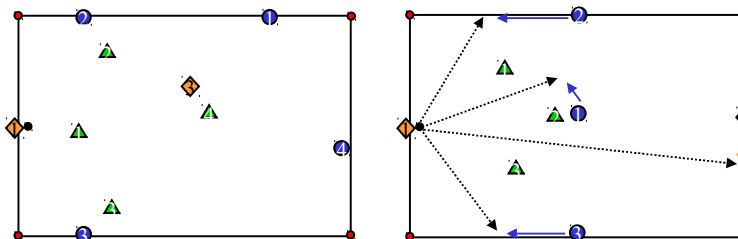
- 2 grupos de 9
- 3 repeticiones a cada posta
- 3 ejercicios diferentes



15'

**Juego de Posición:**

- 1 de 4x4+2
- 1 de 3x3+2
- 2 toques



2 toques

15x20

TT: 2X10'

MP: 3' Estirar

**PART FINAL**

20'

Rodar	Estirar	Largos 50m					
0	5'	4					

Lesionados: Jofre, media sesión.

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Martes, 30 de julio de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

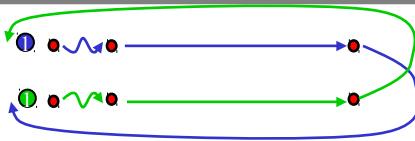
Sesión

**2****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Valles	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	6	0	0	0	0		0		

**CALENTAMIENTO****10'**

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Coordinación + salidas

**PARTE PRINCIPAL****21'****Resistencia:**

21' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave - 1' ritmo - 1' Fuerte

Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.

Lugar: Mini Estadio

**PARTE FINAL****10'**

Rodar	Estirar	Abdominales					
5'	5'	2x10x3 A.					

Lesionados: Jofre con golpe

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Martes, 30 de julio de 2002

**2002/03**

18:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

**3****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
10	2	0	1 Juego	20	0	0	0	0	4		

**CALENTAMIENTO**

10'

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Toque de balón, pared,  
desplazamientos

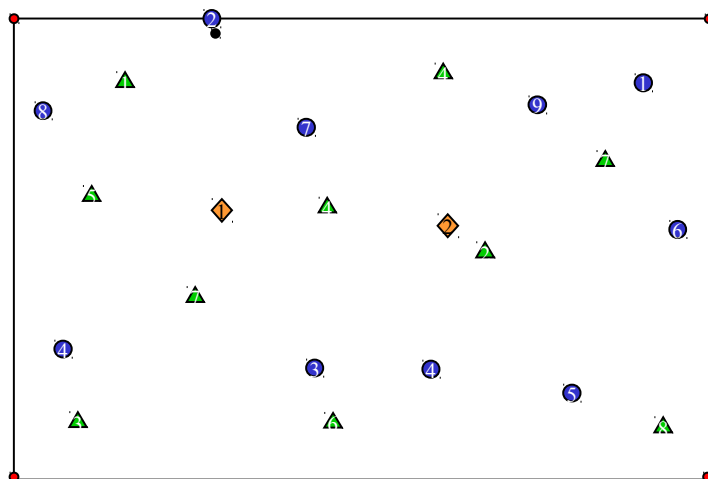
**PARTE PRINCIPAL**

50'

**Conservación:**

- A) 10x10+2  
2 toques  
B) 9x9+2  
2 toque  
C) 10x10+2 porteros  
Porterías en área

Posiciones libres  
Ocupar racionalmente el  
terreno de juego.  
x15 abdominales



70x60  
TT:3X15'  
MP:3'

- A) Jorquera, Carrión, Oleguer, Marcelo, Anestis, Oscar, Verdú, Serrano, Dani, Nano, Rubio.  
B) Peque, David, Ros, Fran, Arnau, Alberto, Tato, Marín, Francisco Perona.

**PARTE FINAL**

10'

Rodar	Estirar	Abdominales					
5'	6'	2x10x3 A.					

Lesionados: Jofre

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Miércoles 31 de julio de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

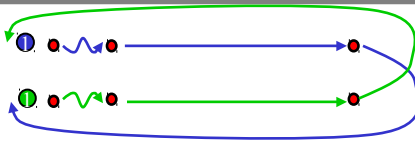
Sesión

**4****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****10'**

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Coordinación + salida

**PARTE PRINCIPAL****21'****Resistencia:**

21' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave - 1' ritmo - 1' fuerte

Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.

Lugar: Parque de Cervantes

**PARTE FINAL****10'**

Rodar	Estirar	Abdominales					
5'	5'	2x10x3 A.					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Miércoles 31 de julio de 2002

**2002/03**

18:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

**5****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
10	0	0	6	0	0	0	0	0	0		

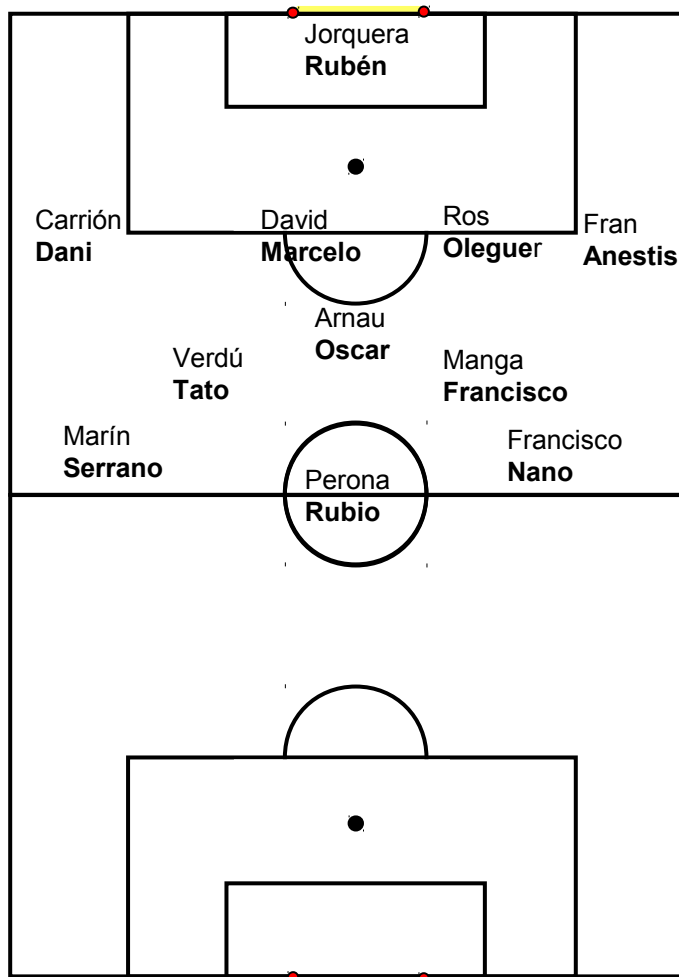
**CALENTAMIENTO**

10'

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Balón  
2' Progresivos

**PARTE PRINCIPAL**

21'

**Partido contra el Barcelona C:**2 x45'  
Campo enteroC: 1ª parte  
C: 2ª parte**PARTE FINAL**

10'

Rodar	Estirar						
5'	5'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**

Jueves, 1 Agosto de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

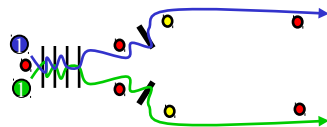
Sesión

**6****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
7	0	7	1 juego	20	4	1	1		5		

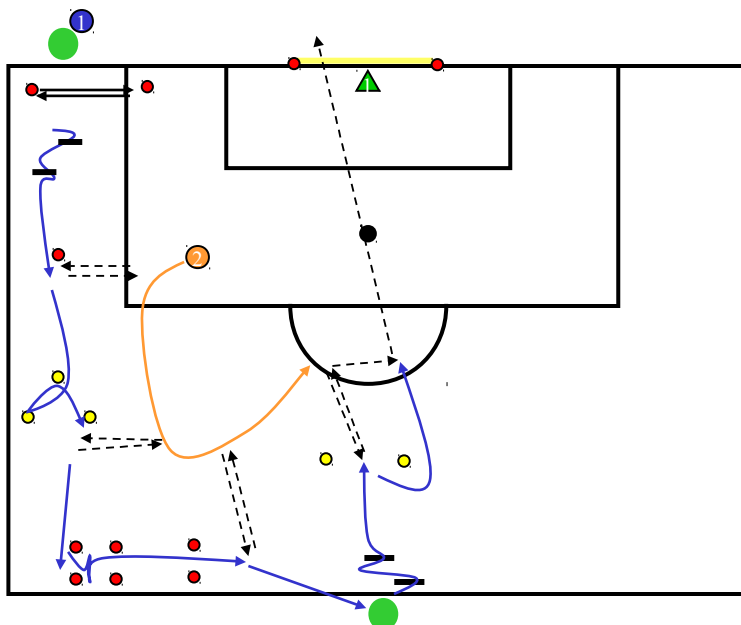
**CALENTAMIENTO****10'**

3' Activación  
3' Estiramientos  
6 Ski ping+salto+salida

**PARTE PRINCIPAL****60'****Fuerza:**

Circuito de Fuerza:  
Por parejas

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

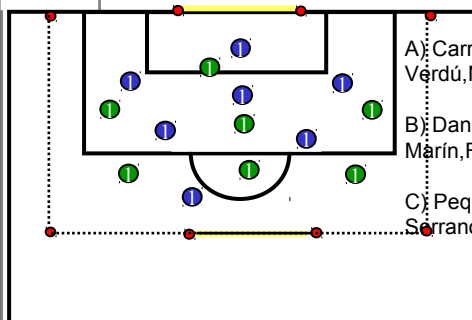


6 series

TT: 45"  
MP: 2'30-3'

**Partidos cortos:**

7x7x7  
1 vuelta de 6'  
2 toques  
Cambio al gol 20'  
Libre de toques.



A) Carrón, Oleguer, Anestis, Arnau,  
Verdú, Nano, Tato.

B) Dani, Marcelo, Fran, Ros,  
Marín, Francisco, Perona.

C) Peque, David, Alberto, Oscar,  
Serrano, Jofre, Rubio

25x30

TT 35'

MP 2'


**PARTE FINAL****10'**

Rodar	Estirar	Abdominales					
0	5'	2x10x3 A.					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Serrano se mareo y dejo el entrenamiento.

 F.C. BARCELONA	<b>F.C.Barcelona B</b>		Periodo: Preparación Mesocicle: 1 Microcicle: 1 F-G		Sesión <b>7</b>						
	Viernes 2 de Agosto de 2002 <b>2002/03</b>		8:00								
<b>MATERIAL ENTRENAMIENTO</b>											
P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>CALENTAMIENTO</b>										10'	
3' Activación 5' Carrera continua 3' Estiramientos											
<b>PARTE PRINCIPAL</b>										21'	
			<b>Resistencia:</b>  18' Resistencia  Cambios de ritmo 1' suave - 1' ritmo - 1' fuerte  Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.  Lugar: Golf el Montanyà								
<b>PARTE FINAL</b>										10'	
	Estirar										
	5'										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											



**F.C.Barcelona B**

Viernes 2 de Agosto de 2002

**2002/03**

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

**8****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	colchón	
0	0	0	1 juego	20	4	2	0	0	6	8	

**CALENTAMIENTO****13'**

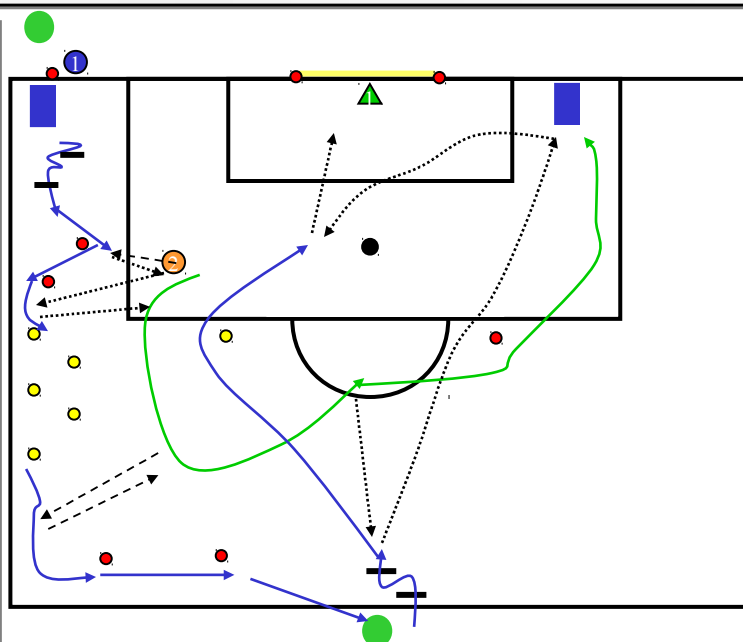
3' Activación  
3' Pases por parejas  
7' Pases largos, paredes, controles orientados.

**PARTE PRINCIPAL****35'****Fuerza:**

Circuito de Fuerza:  
Por parejas

- a) 10 abdominales.
- b) 10 rep. pesa 5kg
- c) 2 salto valla+salida y devolución
- d) salida y devolución
- e) Laterales
- f) devolución
- g) 4 saltos triple
- h) 10 rep. pesa 5kg, coordinación
- i) 2 salto valla, pase al fondo y Remate.

El compañero salida y centro  
Después 10 abdominales.



6 series

TT: 45"  
MP: 2'30-3'

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Viernes, 3 de Agosto de 2002

**2002/03**

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

**9****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pilota 3k	Palos	Picas		
7	7	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****11'**

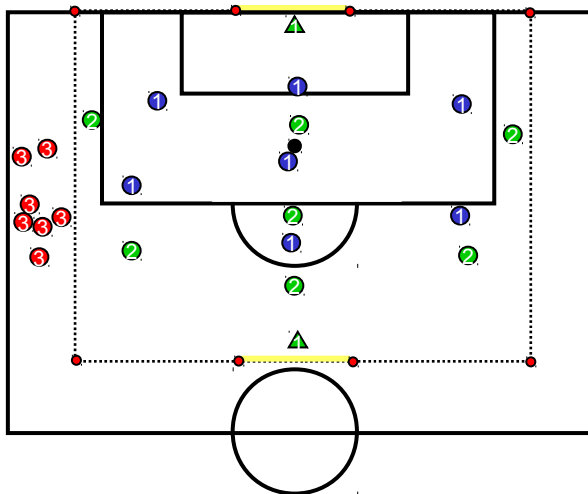
3' Activación  
3' Estiramientos  
3' Juegos de persecución  
2' Toque de balón

**PARTE PRINCIPAL****50'****Partidos cortos:**

3 equipos de 7

- A) 2 toques canvi cada 6'
- B) 2 toques gol de primera canvi al gol 6'
- C) Libre cambio al gol 15'

Posiciones predeterminadas



40x30  
TT:3X18'  
MP:3'

- a) Dani, Oleguer, Oscar, Verdú, Serrano, Francisco, Tato
- b) Carrión, David, Fran, Arnau, Juanjo, Jofre, Perona
- c) Peque, Marcelo, Capella, Ros, Marín, Alberto, Nano

Porteros: Jorquera, Rubén

**PARTE FINAL****12'**

	Estirar						
	12'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**

Sábado 3 de Agosto de 2002

8:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

10

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

15'

4' Activación  
8' Carrera continua  
3' Estiramientos

**PARTE PRINCIPAL**

18'

**Resistencia:**

18' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave – 30" ritmo – 30" fuerte

Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.

Lugar: Golf el Montanyà

**PARTE FINAL**

10'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m	BTT			
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

**11**

Sábado 3 de Agosto de 2002

11:30

Microcicle: 1 F-G

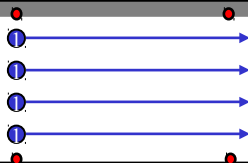
**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 Juego	20	3	0	1	0	4	2	

**CALENTAMIENTO**

12'

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Grupos de 4 por oleadas

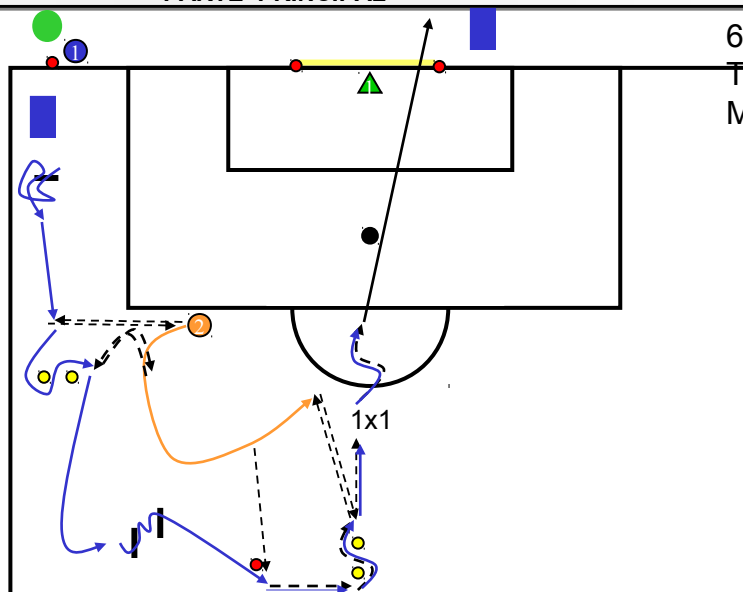
**PARTE PRINCIPAL**

30'

**Circuito Fuerza:**

Parejas.

- Pelota 3kgs bote a derch e izquierda
- 10 Abdominales
- Salto vallax2 (Defensivo) + salida y pared.
- Slalom + remate cabeza
- 2 saltos de valla+salida+ control orientado.
- Conducción+ zig-zag con balón + 1x1
- El defensa acaba con 10 abdominales.



6 series.  
TI: 35"  
MP: 3'

**PARTE FINAL**

15'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
5'	10' Parejas						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C.Barcelona B

Sábado 3 de Agosto de 2002

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

12

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pilota 3k	Palos	Picas		
5	5	5+2 rosas	1 juego	20	0	0	0	0	0		

CALENTAMIENTO

12'

8' conducción de balón,habilidad,  
regate, pase largo por parejas.  
3'estiramientos

PARTE PRINCIPAL

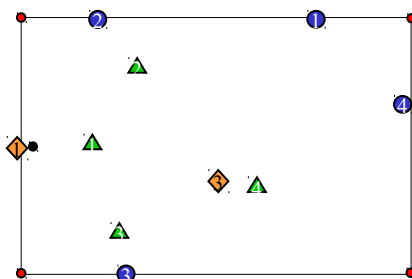
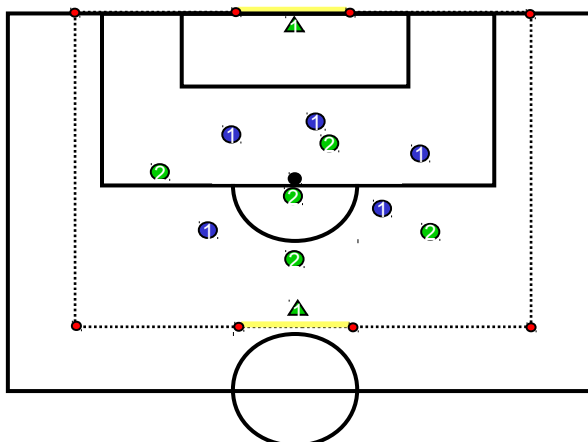
60'

Competición:

Partidos cortos 5x5 – 8'

Posición 4x4+2 – 8'

Dos equipos partido,los  
otros juego de posición.



Doble área  
MP: 3'  
mp: 40"  
Posición:  
20x12m

- A) Carrión Marcelo,Juanjo,Marín,Jofre.  
B) Peque,David,Francisco,Serrano,Perona.  
C) Dani,Ros,Alberto,Verdú,Nano.  
Porteros: Rubén,Jorqueras

PARTE FINAL

12'

	Estirar						
	12'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Domingo 4 de Agosto de 2002

**2002/03**

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

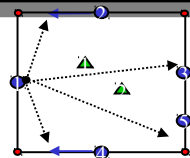
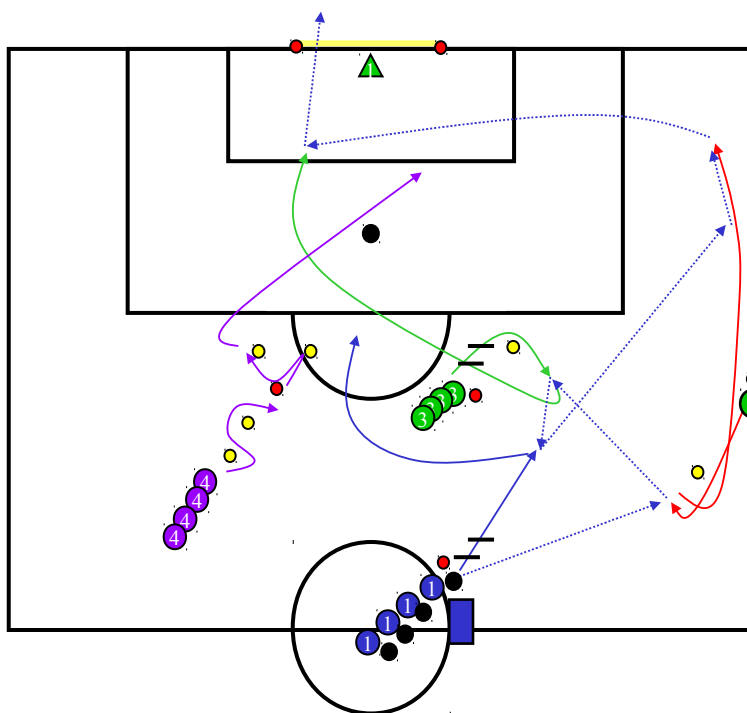
Sesión

**13****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	20	4	1	0	0	5	1	

**CALENTAMIENTO****22'**

4' Activación  
2' Estiramientos  
4' Pases por parejas  
10' Rondos de 5x2  
2' Salidas

**PART PRINCIPAL****30'****Partido:****Evolución con Fuerza**

3 vueltas a  
Cada lado  
TT: 20"  
mp:1'30"  
MP:3'

- 1 30m
- 2 30m
- 3 30m
- 4 20m

3 vueltas por lado.

- 1.- 10 Abdominales+pase+ 2 vallas+pase+salida fuera el área
- 2.- 10 Coordinación pesa+salida y centrar
- 3.- 10 Ski ping+ 2 vallas+salida al 2n palo
- 4.- Zig-Zag+2 de presión+salida al 1r palo

**PARTE FINAL****17'**

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
5'	12'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Domingo 4 de Agosto de 2002

**2002/03**

19:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

**14****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
4	0	2	0	5	0	0	0	0	0		

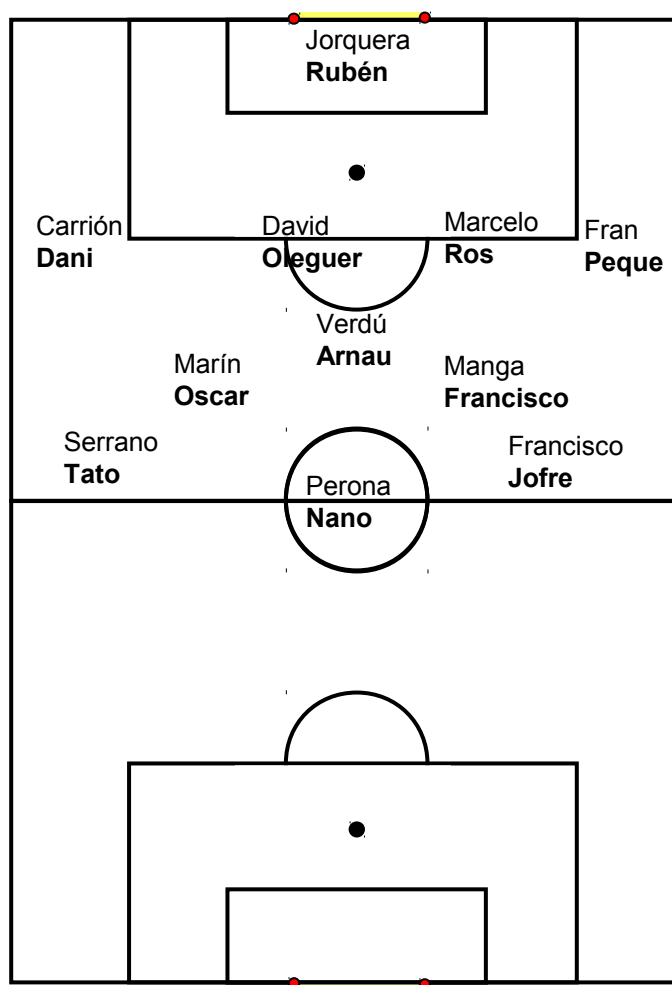
**CALENTAMIENTO**

20'

3' Activación  
3' Estiramientos  
3' Pases cortos balón  
6' Posición 4x4+2  
5' Pases largo + salidas

**PARTE PRINCIPAL**

90'

**Partido contra Tona:**2 x45'  
Campo enteroJ: 1ª parte  
J: 2ª parte**PARTE FINAL**

10'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**Lunes 5 de Agosto 2002  
**2002/03**

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

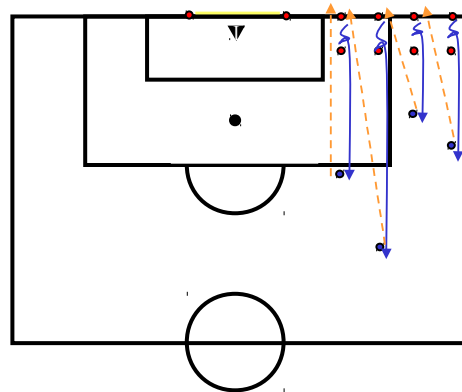
Sesión

**15****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Verde	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8	8	3	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****8'**5' Rodar  
3' Estiramientos**PARTE PRINCIPAL****50'****Resistencia****Cambios de ritmo:**

Coordinación+salida



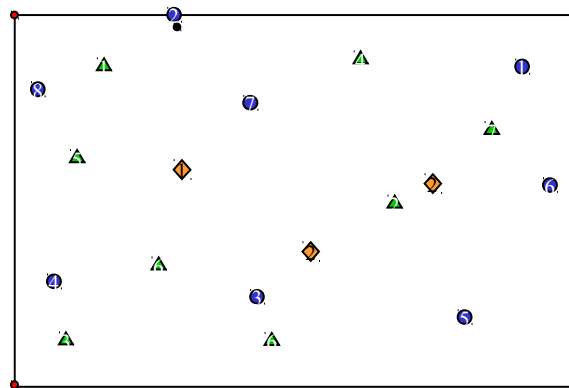
7 series

TT:17'  
TTS:1'20"  
mp:1'  
1.-30m  
2.-20m  
3.-50m  
4.-40m

MP: 4'

**1) 2x Conservación:**

8x8+3c

**2) 1x partido 4  
porterías**1)2 partes de 10'  
48x55m  
2 toques  
2-1 toques

mp: 2'

2)1 parte de 10'  
2 Toques sin  
devolver al  
mismo,  
Libre de toquesA) Carrión,Peque,Oleguer,Ros,Verdú,Marín,Nano,Tato  
B) Dani,Fran,Marcelo,Oscar,Arnau,Serrano,Francisco,Perona  
Comodines) **Jofre,David,Alberto****PARTE FINAL****10'**

Abdominales	Estirar						
2x10x6	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



**F.C.Barcelona B**Lunes 5 de Agosto de 2002  
**2002/03**

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

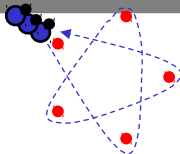
**16****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Verde	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
1	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

10'

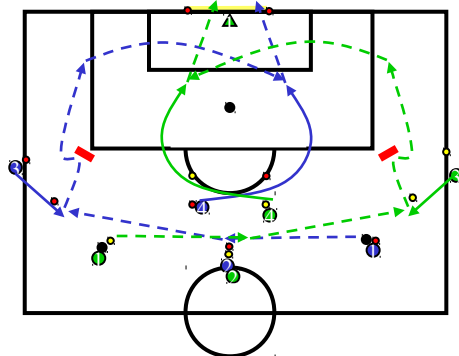
5' Estrella con balón  
3' Estiramientos  
2' Pelota. Desplazamientos+salidas

**PARTE PRINCIPAL**

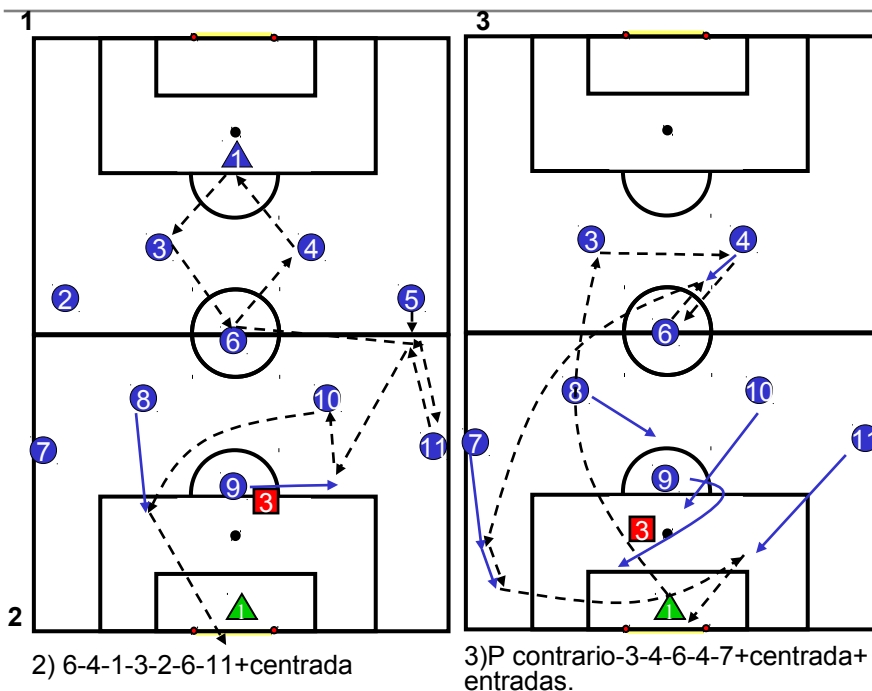
60'

**Cambios de ritmo:**

Ejercicio pase+  
Centro y finalización



TT:2x8'  
mp:1'30

**Evoluciones:  
Técnico.Táctico**

1)1x12'  
2)1x12'  
3)1x12'

MP:3'

**PARTE FINAL**

10'

Estirar							
10'							

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Martes 6 de Agosto 2002

**2002/03**

8:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

**17****MATERIAL ENTRENAMENT**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

**ESCALFAMENT****11'**

3' Activación  
5' Carrera continua  
3' Estiramientos

**PART PRINCIPAL****18'****Resistencia:**

18' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave – 15" ritmo – 15" fuerte

12 repeticiones

Cada jugador se impone su ritmo y escoge recorrido.

Lugar: Golf del Montanyà

**PART FINAL****10'**

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Martes 6 de Agosto de 2002

**2002/03**

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

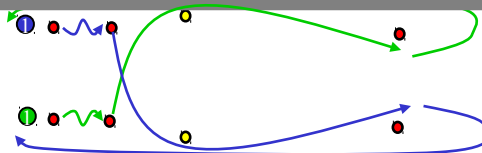
Sesión

**18****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	20	3	1	0	6	7		

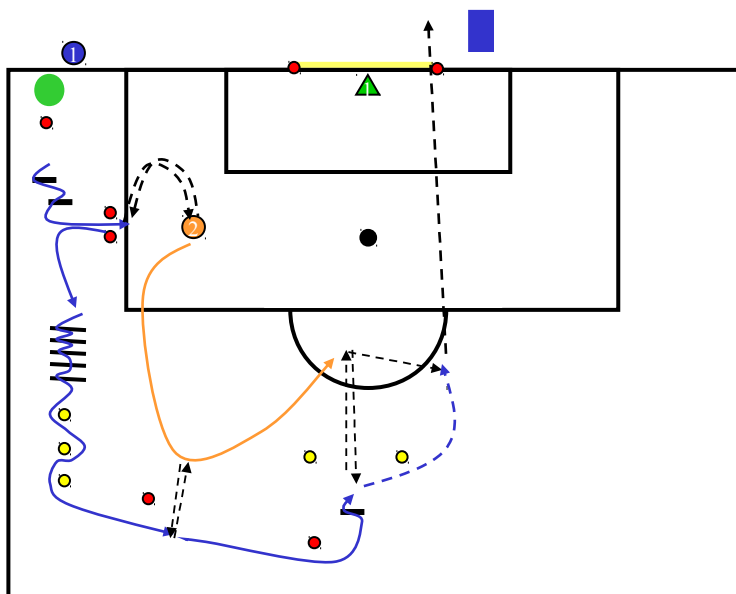
**CALENTAMIENTO****12'**

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Coordinación + salidas  
2' Pilota

**PARTE PRINCIPAL****30'****Circuito Fuerza:**

Parejas.

- a) Pesa 5kgs + coordinación
- b) 2 saltos valla+ salida y Remate de cabeza defensivo
- c) Ski ping + zig-zag+pared
- d) 1 salto de valla+pase+ Salida + tiro
- g) El jug nº 2 acaba haciendo 10 abdominales.

**Circuito de fuerza**

TTS:30"  
MP:3'  
7 repeticiones

**PARTE FINAL****15'**

Largos 40m	Estirar						
4	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**

Martes 6 de Agosto de 2002

**2002/03**

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

**19****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
6	6	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

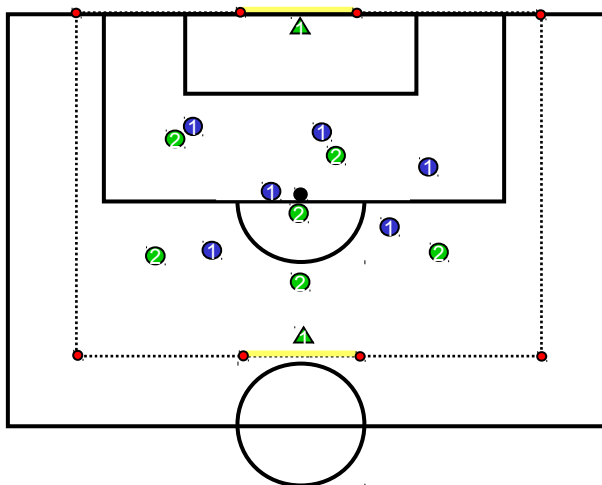
15'

7' habilidad con balón por parejas  
3'estiramientos  
5' parejas habilidad con cabeza.

**PARTE PRINCIPAL**

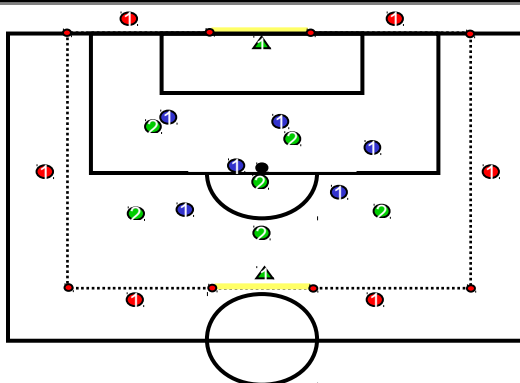
50'

**Competición:**  
**Partidos cortos 6x6 –3x6'**  
**de cabeza ( 1 vuelta )**  
**Partidos cortos cambio al**  
**gol - 12'**



TT: 30'

**Partidos cortos:**  
**6x6+6 por fuera 3x6'**



TT 18'

**PARTE FINAL**

12'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largo 50m				
0	12'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Jofre bajo a hacerse una Resonancia



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona B

Miércoles 7 de Agosto 2002

2002/03

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

20

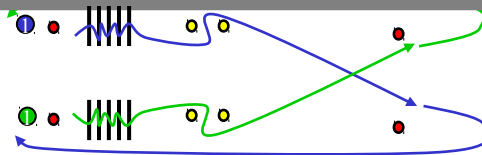
### MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	20	0	0	0	10	7		

### CALENTAMIENTO

11'

3' Activación  
3' Estiramientos  
3' Salidas  
2' Balón



De espaldas, 2-1, Ski ping

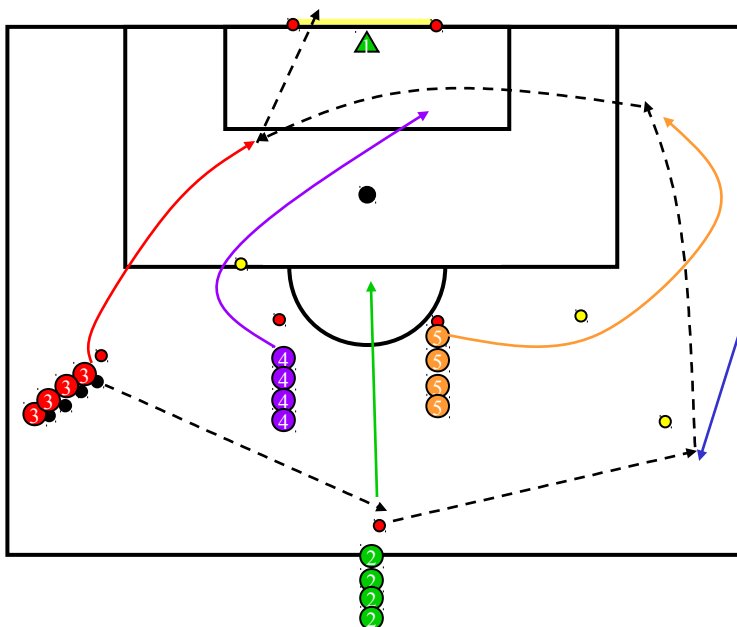
### PARTE PRINCIPAL

30'

#### Velocidad-Resistencia:

4 jugadores en cada posta.  
En el momento de la  
centrada sale otro grupo  
Recuperación trotando hasta  
la posta siguiente.  
Rotación de 1-2-3-4-5

#### Circuito de Velocidad-Resistencia



TT: 2x10-12'  
MP: 3'  
3 vueltas D  
3 vueltas Iz

Distancias:  
1.- 10m  
2.- 20m  
3.- 20m  
4.- 15m  
5.- 25m

### PARTE FINAL

12'

	Estirar						
	12'						

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Miércoles 7 de Agosto de 2002

**2002/03**

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

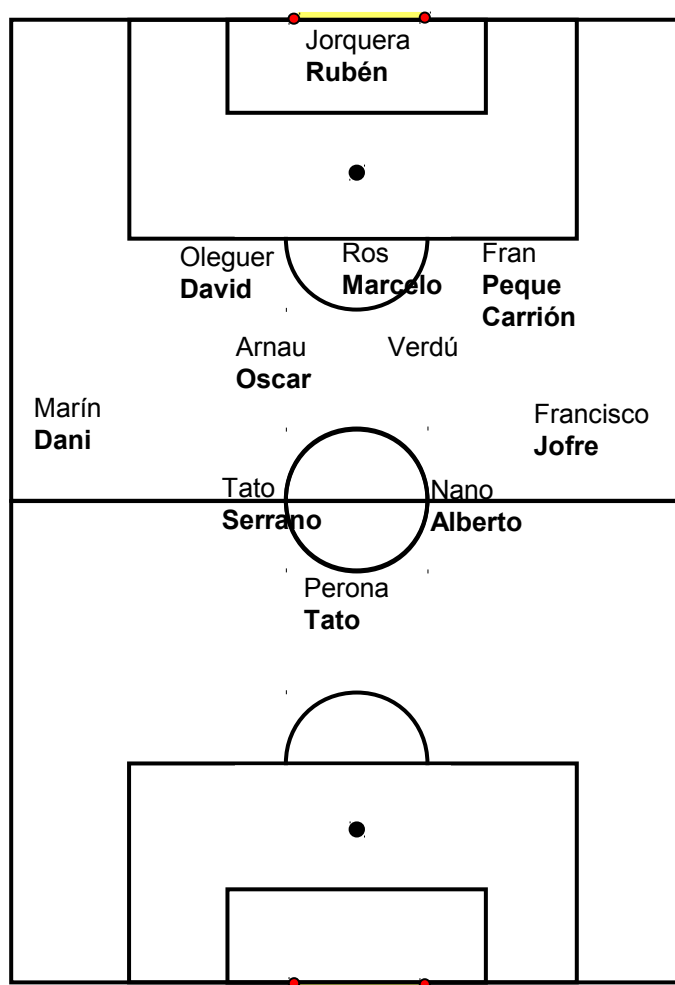
Sesión

**21****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
4	0	2	0	10	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****20'**

3' Activación  
3' Estiramientos  
3' Pases cortos balón  
6' Posición 4x4+2  
5' Pases largo + salidas

**PARTE PRINCIPAL****90'****Partido contra Gramanet B:**

J: 1ª parte  
J: 2ª parte

**PARTE FINAL****12'**

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
	12'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Se incorporaron Dani y David S.Trabajo físico con Albert.



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Jueves 8 de Agosto de 2002

**2002/03**

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

**22****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Colchoneta	Banco
0	0	0	1 juego	0	1	2	0	5	7	2	1

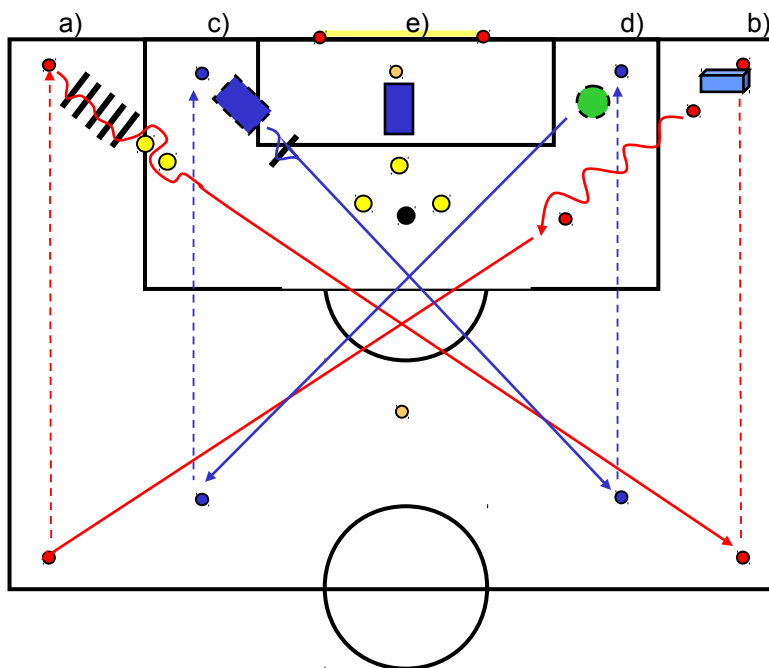
**CALENTAMIENTO****13'**

7' Rodar+ activación  
3' Estiramientos  
3' Salidas

**PARTE PRINCIPAL****36'****Interval training:**

- a) Ski ping+zig-zag+salida de 50m.  
b) 10 Tríceps+ 4 saltos(10m)+ salida 50m.  
c) 10 abdominales+salto de valla+ salida de 40m.  
d) 10 coord(pesa 5Kgs) + salida 40m.  
e) 10 flexiones+presión+ salida 15m.

- 1ª serie: a-b-c-d-e  
2ª serie: c-d-e-a-b  
3ª serie: e-a-b-c-d  
4ª serie: a-b-c-d-e  
5ª serie: c-d-e-a-b  
6ª serie: e-a-b-c-d

**Interval training:**

TT:3'30  
mp:2'30  
6 series  
Distancias:  
● 40x50m  
● 30x40m  
● 25m

**PART FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:Dani se retiro en 2ª vuelta por abductores

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**Jueves 8 de Agosto de 2002  
**2002/03**

18:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

**23****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

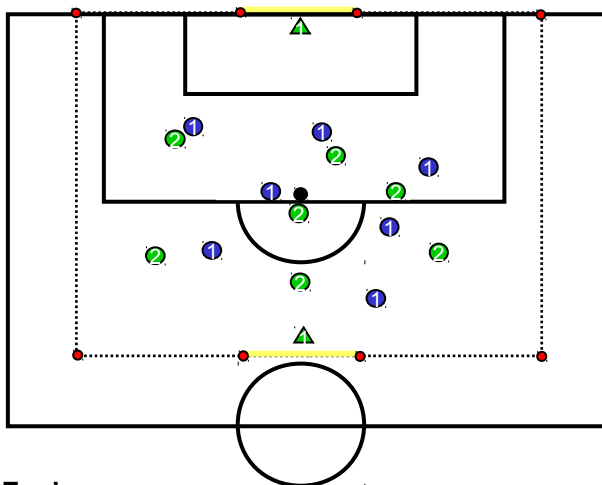
P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
7	7	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****15'**

4' Activación  
3' Estiramientos  
4' Salidas  
4' Balón

**PARTE PRINCIPAL****50'**

**Competición:**  
**Partidos cortos 6x6x6**  
**Dos vueltas de 8'**  
**1- Libre de toques,gol de primera.**  
**2- Libre de toques no vale devolver al mismo compañero**



TT: 50'

**Equipos:**

- A) Oscar,Dani,Fran,Verdú,Juanjo,David S,Tato.  
B) Carrión,Oleguer,Alberto,Arnau,Marín,Jofre,Perona.  
C) Pequero,Ros,David ,Marcelo,Serrano,Francisco,Nano.

**PARTE FINAL****12'**

Rodar	Estirar	Abdominales	Largo 50m				
0	12'						

Lesionados: Dani solo hizo una vuelta

Ausencias:

Observaciones: Se retiro Marcelo por un golpe.







F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Lunes 12 de Agosto de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcycle: 3 R

Sesión

**25****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8	2	0	1 Juego	20	0	0	0	0	0		

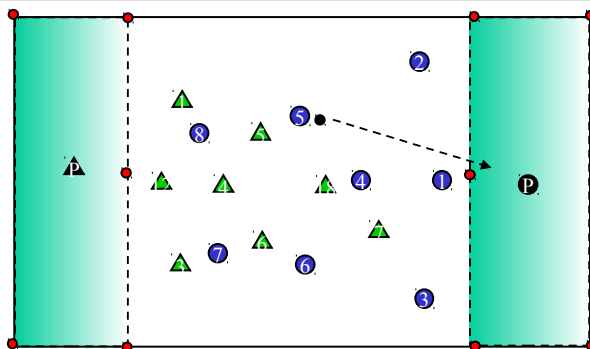
**CALENTAMIENTO****10'**

4' Activación  
3' Estiramientos  
3' Salidas cortas con balón

**PARTE PRINCIPAL****25'****Juego de posición:**

8x8+2p

Campo grande

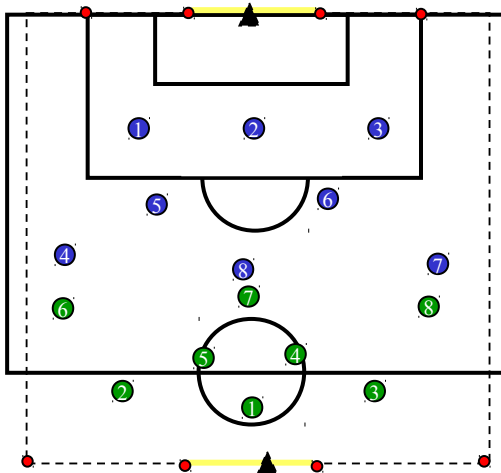
TT:2x15'  
mp:2'

Jorquera, Carrión, Oleguer, Fran, Verdú, Ros, Oscar, Tato, Alberto  
**Rubén, Dani, David, Peque, Marcelo, Marín, Serrano, Perona, Jofre**

**Partido:**

8x8+2p

Campo grande

TT:3 x 8-10'  
mp:2'

Peña, Sergio, Baban, Roberto, Dani T, Nano, Arnau, David S  
Rodar 20', Estirar, Abdominales

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar	Abdominales					
	12'	2x10x5ab					

Lesionados: Francisco

Ausencias:

Observaciones: Se incorporaron Roberto, Baban, Sergio, Peña.



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Martes 12 de agosto de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

Sesión

**26****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Conos	Pelotas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Paols	Picas		
0	0	0	1 joc	20	0	0	0	0	0		

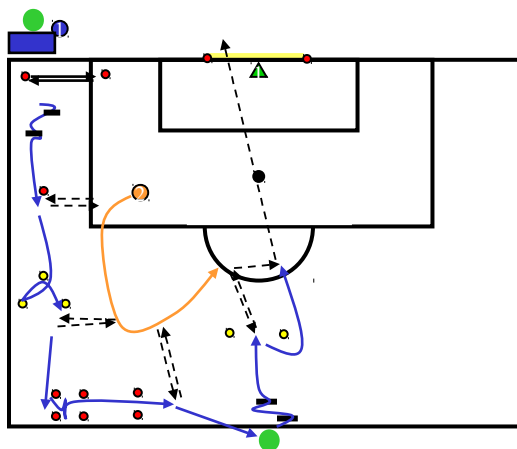
**CALENTAMIENTO****11'**

3' Activación  
3' Estiramientos  
5' calentamiento con balón

**PARTE PRINCIPAL****25'****Grupo de Barcelona:** 9:30H

- A)10 Coordinación con pesa
- B)10 Abdominales
- C)2 Saltos +salida+pared
- D)Presión+pared
- E)Coord+salida+pared
- F)10 Balon medicinal 5ks
- G)2 Saltos+pared+tir

Grupo de Barcelona:Jofre,Carrión,David G,Alberto,Oscar,Serrano,  
Peque,Ros,Jorquera,Roberto,Baban,Marcelo



7 repeticiones  
TT:45"  
mp:2'30"

Baban,Marcelo,Roberto: Resistencia. 2x8' cambios de ritmo.

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona C**

Martes, 13 de Agosto de 2002

**2002/03**

18:30

Periodo: Preparación

Mesociclo:1

Microciclo:3 R

Sesión

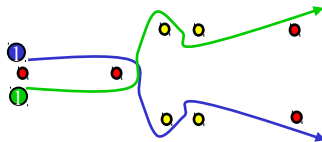
**27****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8		8	20	20		0	0				

**CALENTAMIENTO**

15'

Rodar 5'  
Estiramientos  
Movilidad Articular  
Pases por parejas

**PARTE PRINCIPAL**

90'

**Grupo Barcelona:**

Partidos Cortos:

Tres Equipos, A B C

Todos contra todos.

Tiempo por partidos 6'

2 Vueltas.

1 Serie de 15' 8x8 gol

Fuera.

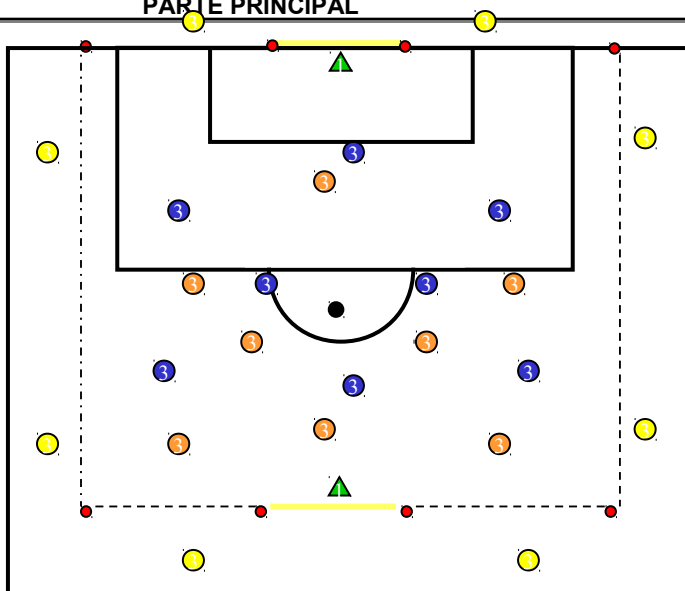
**Equipos:**

**A:** Ros, Peque, Pitu, Carroza,  
Jofre, Roberto, Serrano y  
Ruben.

**B:** David, Santos, Andreu, Seco  
Fede, Cristian, Alberto y Raul

**C:** Rodri, Javi, Oscar, Raul,  
Dorca, Sanchis, Baba y  
Juanito.

Rondo 6x2 6' el equipo que  
Esta fuera



Nº Jug:  
24+2

**Grupo de Jersey:****Juego de posición:**

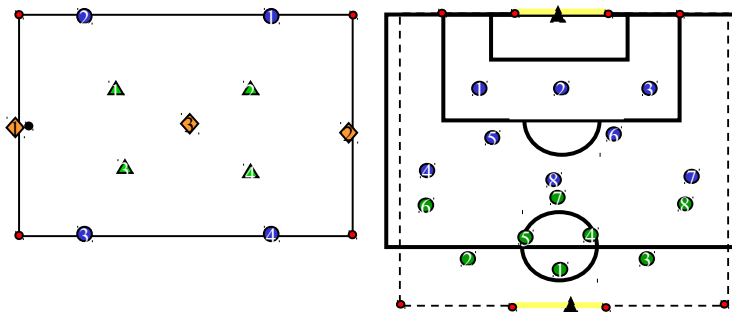
A) 4x4+2.- 2 toque. 8'

B) 4x4+2.- 2 y 1 toque. 10'

C) 7x7+2.- 2 toques. 12'

**Partido dos toques 12'**

8x8



A) Rubén, Dani F, Dani, Fran, Verdú, Javito, Francisco, Nano, Perona.

B) Gallego, Marín, Oleguer, Peña, Arnau, Tato, Manolo, Sergio, David S.

TT: 30'  
Mp: 2'  
3series  
de:  
8,10 i 12'

**PARTE FINAL**

10'

Rodar	Estirar	Abdominales					
5'	10'	3x15x2					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Mini-Estadi Jugador Rumano a prueba



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Miércoles 14 de agosto de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

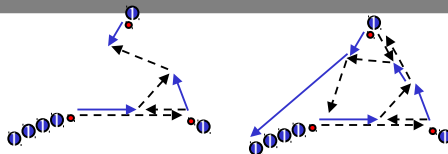
Sesión

**28****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

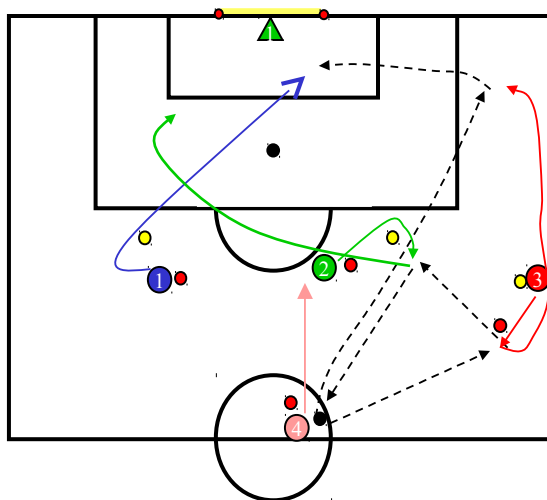
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5kg	Balon 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	0	0	0	0	0	3		

**CALENTAMIENTO****13'**

5' Activación  
3' Estiramientos  
10' Ejercicio de pase

**PARTE PRINCIPAL****25'****Grup de jersey:****Acciones combinadas:****20' Estrategia**

Estrategia de corners, faltas y saques de banda.



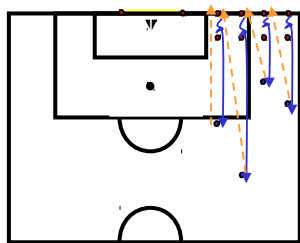
2x7'  
1.-25m  
2.-30m  
3.-25m  
4.-15m

**Grup de Barcelona:****Interval Training**

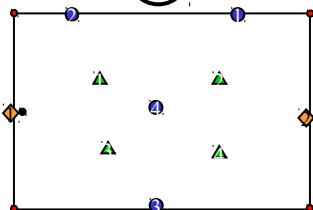
Fuerte+vueltas recuperación

**Juego de posicion:**

4x4+2



6 series  
Coord+acción+salida fuerte



1r a 2 toques  
2n a 2-1 de 1-2 toques  
3r no se puede volver al mismo

TT:20'  
a)20m  
b)10m  
c)40m  
d)30m  
mp:1'  
MP:3'

TT: 3x8'  
mp:2'

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Jueves 15 de agosto de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

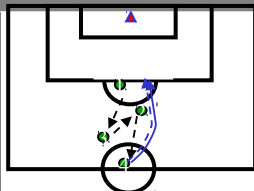
Sesión

**29****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5kg	Balon 3kg	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****8'**

5' Activación  
3' Estiramientos  
10' ejercicios de pase

**PARTE PRINCIPAL****25'****Grupo de Jersey**

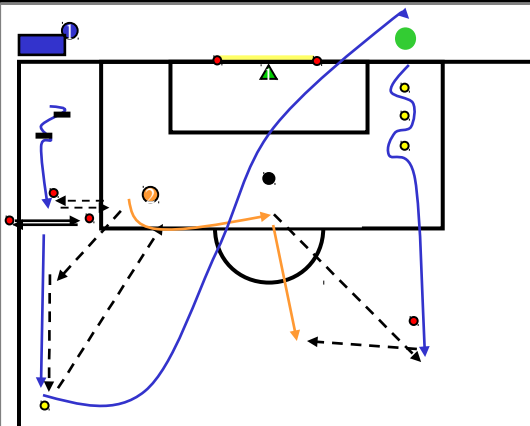
Recuperación: Rodar 10' suave  
Estirar 8'  
Abdominales 2x10x5, Flexibilidad.  
Rodar 10' suave.  
Estirar, abdominales 2x10x5, flexibilidad

1)1x12'  
2)1x12'  
3)1x12'

MP:3'

**Grupo de Barcelona****Circuit de F-R**

- A)10 Abd  
B)2 saltos + salida  
+ pared  
C)2 laterales + salida  
+ control orientado+  
conducción  
C)Coordinación+pesa  
5Kgs  
B')Zig-Zag+ salida+  
pared



8 Rep  
TT: 30'  
mp:2'30  
MP:4'

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Jueves 15 de Agosto de 2002

**2002/03**

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 3 R

Sesión

**30****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

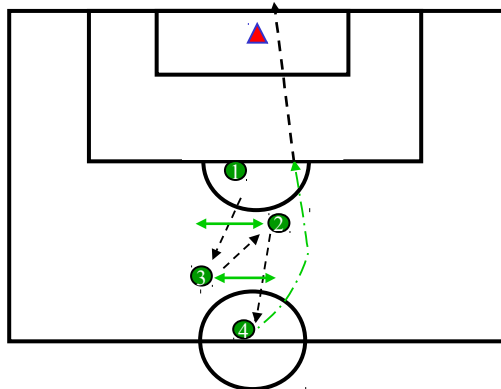
P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
6	0	2	1 Juego	15	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****11'**

8' Individual con balón  
3' Estiramientos

**PARTE PRINCIPAL****50'****Grupo de Jersey****Ejercicio de pase:**

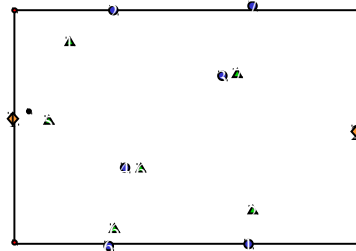
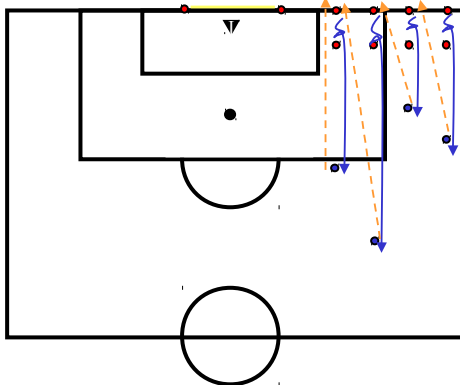
- 8' conducción y tiro
- 8' conducción+pared
- 8' ultima línea+tiro



TT: 24'  
Mp: 1'

**Resistencia****Cambios de ritmo:**

Coordinación+salida

**Posición 12'****6x6+2 – dos toques****5 series**

TT:11'  
TTS:1'20"  
mp:1'  
1.-30m  
2.-20m  
3.-50m  
4.-40m

MP: 4'

**Hicieron la resistencia:**

Fran, Verdú, Marín, Manolo, Peña, Francisco, Sergio, Javito

**PARTE FINAL****12'**

Rodar	Estirar						
	12'						

Lesionados: David S. Arnau troto con Juanjo

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Viernes, 16 de Agosto de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

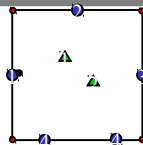
Sesión

**31****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 Juego	0	0	0	0	0	5		

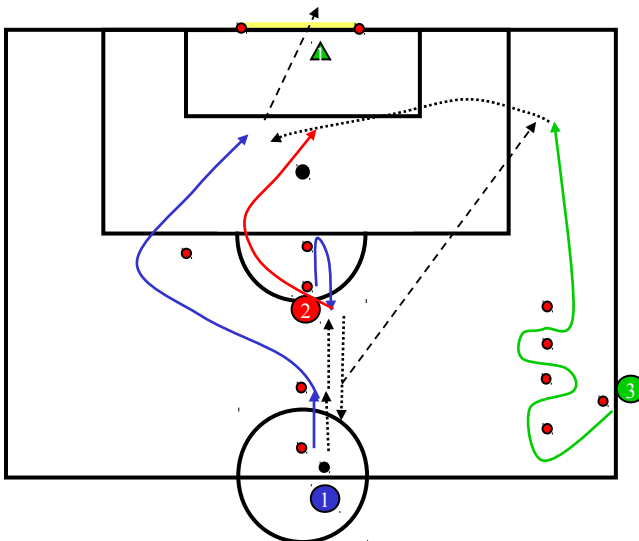
**CALENTAMIENTO****13'**

5' Activación  
3' Estiramientos  
10' Rondos 5x2

**PARTE PRINCIPAL****25'****Grupo de Jersey :11:00h**

Acciones combinadas con  
velocidad.

conducción+pase a 2,  
recibe de este y abre a  
Llegada al 2º palo.  
Desmarque en profundidad  
viene, recibe balón de 1  
deja de cara. Remata al  
tercer palo.  
Viene a recibir, slalom y  
entro.



2x8'

**Grupo de Barcelona****Resistencia**

Lugar: Parque de Cervantes

**Resistencia:**

18': 30" ritmo, 30" fuerte, 1' suave

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados: David S, Arnau rodaron con Juanjo

Ausencias:

Observaciones:



**F.C.Barcelona C**

F.C. BARCELONA

Viernes, 16 de Agosto de 2002

**2002/03**

18:30

Periodo: Preparación

Mesociclo:1

Microciclo:3 R

Sesión

**32****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8		8	20	22		0	0				

**CALENTAMIENTO**

12'

4' Movilidad articular con balón  
3' Estiramientos  
3' Habilidad  
2' Ejercicios de alta intensidad

Un balón por cada jugador.

**PARTE PRINCIPAL**

60'

Partidos Cortos:

Tres Equipos, A B C

Todos contra todos.

Tiempo por partidos 6'

2 Vueltas.

1 Serie de 15' 8x8 gol

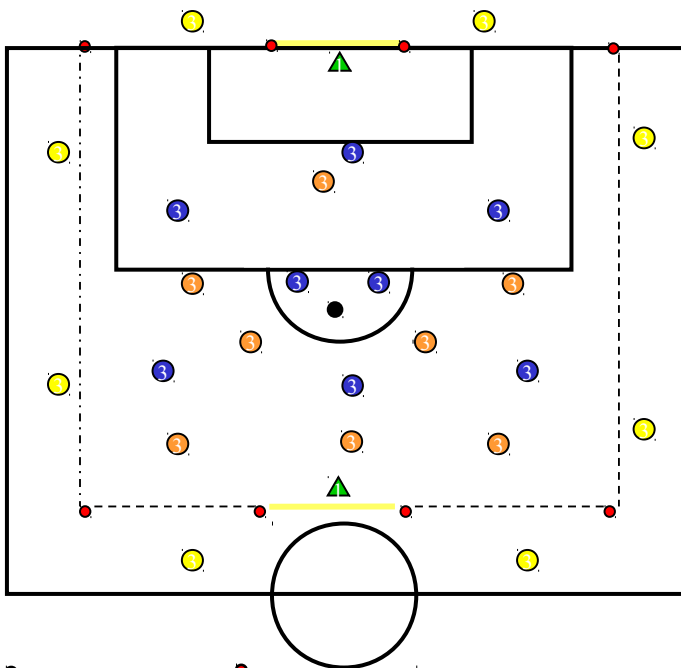
Fuera.

**Equipos:**

**A:** Rodri, Ros, Dorca, Baba,  
Andreu, Felipe, Ruben Solé,  
Rumano

**B:** Rial, Victor, Alberto, Serrano,  
Carroza, Seco, Sanchís, Jofre

**C:** David, Peque, Pitu, Cristian,  
Fede, Raul, Carrión, Roberto

Nº Jug:  
24+2TT:6'  
mp:30"  
TR:6'

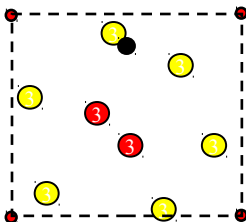
Recuperación activa:

1ª vuelta:

Rondo 6x2 6' el equipo que  
está fuera.

2ª vuelta: Estirar+abdominales

2x10x4abd distintos

**PARTE FINAL**

15'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados: Oscar, Lopez,

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Sábado 17 de Agosto de 2002

**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 3 R

Sesión

**33****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 Juego	0	0	0	0	0	5		

**CALENTAMIENTO**

6'

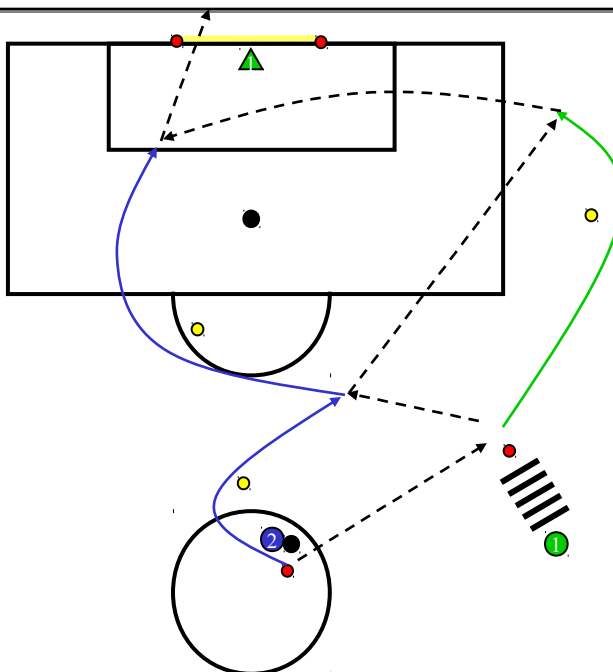
3' Activación  
3' Estiramientos

**PARTE PRINCIPAL**

25'

**Grupo de Jersey**  
**Recuperación 2 grupos**

- A) **Recuperación:** Rodar 2x 10' muy suave. Estirar 10'. Abdominales: 2x10x5  
B) **Rodar** 2x10' mas ritmo y abdominales 2x10x5  
2x12' de partidos cortos de 4x4+1  
1) Gallego,Fran,Marín,Sergio  
2) Juanjo,Peña,Javito,Manolo  
Comodin:Rojo.

**Grupo de Barcelona**  
**Velocidad-R**TT:2x10'  
mp:2'**PARTE FINAL**

15'

Rodar	Estirar						

Lesionados:Oscar López

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Lunes 10 de Agosto 2002

**2002/03**

18:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 4 FR

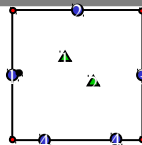
Sesión

**34****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
5	5	0	1 Juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****13'**

5' Activación  
3' Estiramientos  
10' Rondos 5x2

**PARTE PRINCIPAL****31'****Grupo de Jersey**

**Recuperación:**  
**2 grupos**

**Resistencia: 18'**

**Recuperación:** Rodar 10' muy suave  
Estirar 10'  
Abdominales: 2x10x5 Abdominales.  
Rondo de 5x2 a un toque

**Resistencia:**

18' Resistencia. Cambios de ritmo  
1' suave – 15" ritmo – 15" fuerte  
12 repeticiones

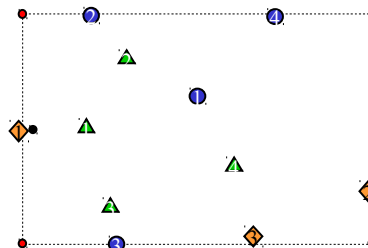
Cada jugador se impone su ritmo y escoge recorrido.

Posición 4x4+3 dos toques.2x10'

A) Dani,Fran,Francisco,Tato.

B) Peña,Javito,Manolo,Sergio.

Comodines: Rojo,Juanjo,Quique



**Grupo de Barcelona**  
**Resistencia con Balón**

**Resistencia:**

Juego de posición  
Rondo + presión

**Partido:****4x4 2 porterías.**

Juego de posición con presión:

2 series de 3x3+2 a 2 toques TT:5' mp:1'30"

2 series de 3x1 a 1-2 toques TT:1'30" mp:1'

2 series de 3x3+2 a 1 toques TT:5' mp:1'30"

2 series de 4x2 a 1 toque + presión al balón TT: 1' mp: 2'

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar	Abdominales					
	10'						

Lesionados:Oscar López

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**Martes 20 agosto de 2002  
**2002/03**

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 4 FR

Sesión

**35****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojol	P.Azul	P.Amar	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 joc	0	0	0	0	0	5		

**CALENTAMIENTO****6'**

3' Activación

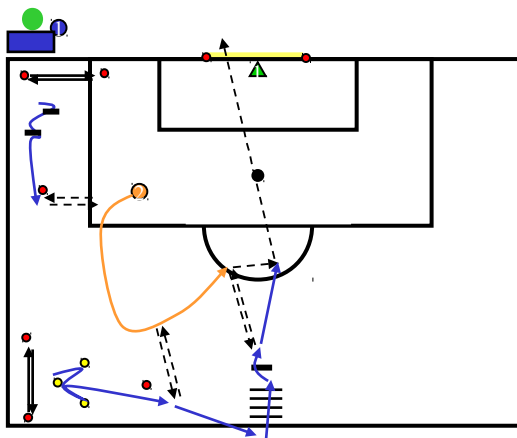
3' Estirar

**PARTE PRINCIPAL****35'****Grupo de Jersey**

Viaje de vuelta a Barcelona

**Grupo de Barcelona****Circuito Fuerza.**

10 rep. Balón 3Kg.  
 2 salto valla + salida.  
 Pesa 5 Kg. Desplazam.Lat.  
 2 Presión + salida  
 Skipping + salto + pared/tiro



TT: 35"  
 mp:2'  
 7 series

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						

Lesionados: Oscar Lopez

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Jueves 22 d'agost de 2002

**2002/03**

10:00

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 4 FR

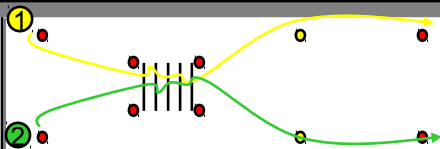
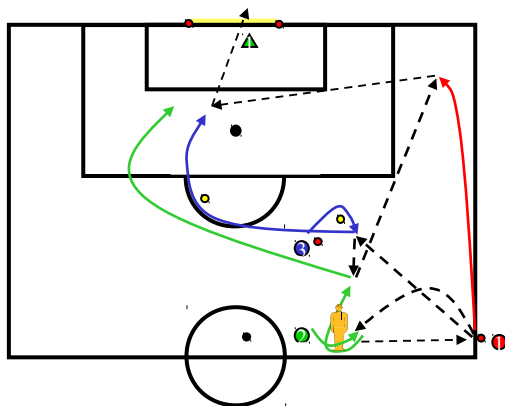
Sessió

**36****MATERIAL ENTRENAMENT**

P.Rojo	P.Azul	P.Amar	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	Muñecos	
0	0	0	1 joc	20	0	0	0	0	4	1	

**CALENTAMIENTO****13'**

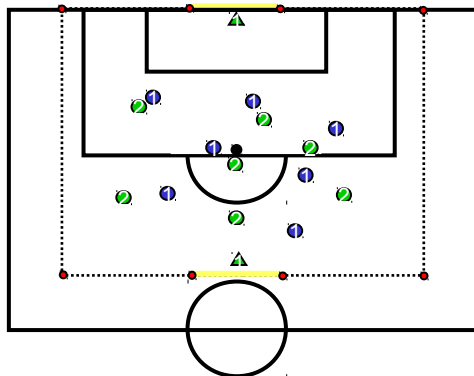
5' Rodar suave  
3' Estiraments  
6' Calentamiento Velocidad

**PARTE PRINCIPAL****31'****Velocidad:**

TT: 3 vueltas  
a cada lado  
mp:2-3'

**Partidos cortos: 3 equipos**

Cambio al gol



TT:25'

**Equipos:**

- A) Carrión, Marcelo, Peña, Perona, Baban, Aranu  
B) Alberto, Roberto, David, Verdu, Pequ, Francisco  
C) Oleguer, Juanjo, Ros, Sergio, Nano, Dani

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados: Oscar López

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Viernes 23 d'agost de 2002

2002/03

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 4 FR

Sessió

37

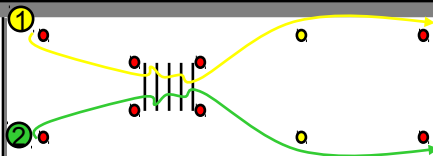
**MATERIAL ENTRENAMIENT**

P.Rojo	P.Azul	P.Amar	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	0	1	0	0	0	3		

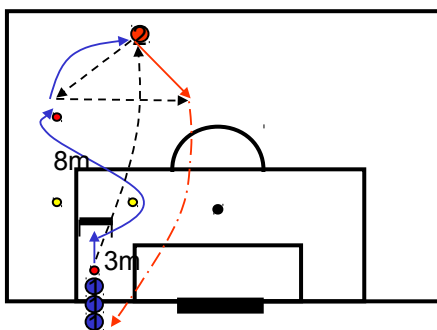
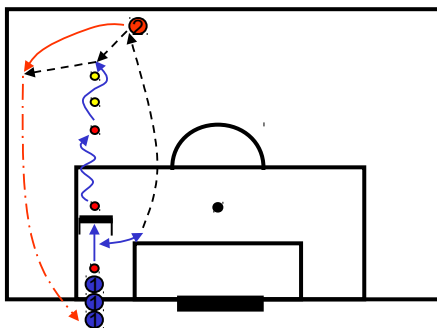
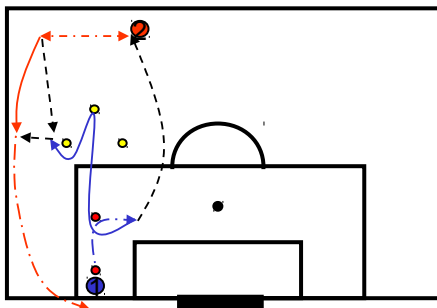
**CALENTAMIENTO**

13'

5' Rodar suave  
3' Estirar  
6' Calentamiento FR

**PARTE PRINCIPAL**

30'

**3 Circuitos****A.1) Circuito 1****A.2) Circuito 2****A.3) Circuito 3**

3 ejercicios x 6 repeticiones

6 Repeticiones  
(3 der x 3 izq)6 Repeticiones  
(3 der x 3 izq)6 Repeticiones  
Derecha o izquierda según  
el movimiento del jug nº 2**PARTE FINAL**

15'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados: Oscar López

Ausencias:

Observaciones: Serrano, Alberto, Marcelo,



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Sábado 24 d'agost de 2002

**2002/03**

10:00

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 4 FR

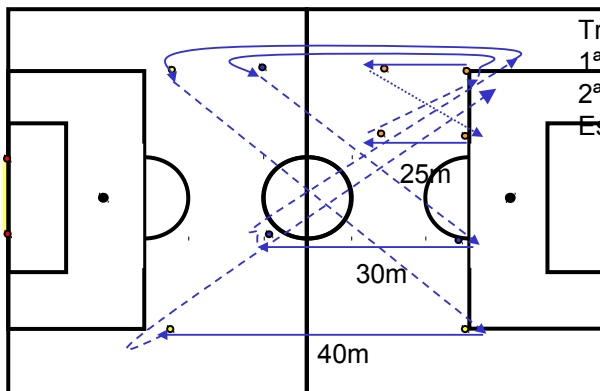
Sessió

**38****MATERIAL ENTRENAMIENT**

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas		
4	0	2	1 juego	0	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****11'**

5' Rodar suave  
3' Estirar  
3' Calentamiento R

**PARTE PRINCIPAL****60'****A.1) Resistencia**

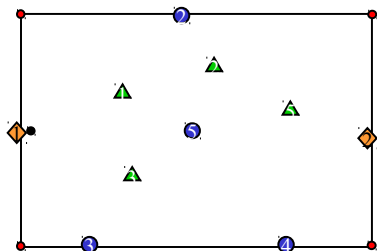
Trabajo de Resistencia

1ª Serie 8'

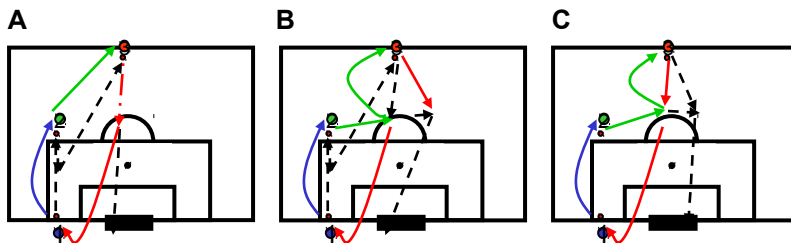
2ª Serie 10'

Estiramientos.

Rápido  
Lento

**A.2) 4x5+2  
2 toques**

TT:2x8'  
mp:3'  
D: 17x13m  
3x15 abd.

**A.3) Tiro**

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

**PARTE FINAL****15'**

Estirar									
10'									

Lesionados: Oscar López

Ausencias: Baban(Terrassa)

Observaciones: Marcelo,David,David S,Nano,Perona,Arnau, Rodar 15' + Estirar (Entreno de recuperación)

**F.C.Barcelona B**Lunes 26 de agosto de 2002  
**2002/03**

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 FV

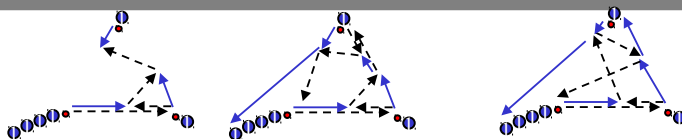
Sesión

**39****MATERIAL ENTRENAMIENT**

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas		
9	0	9	1 juego	0	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****11'**

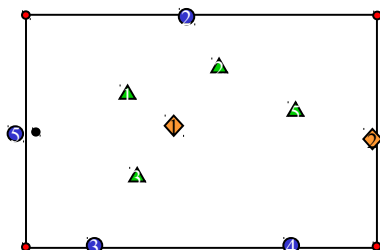
5' Rodar suave  
3' Estirar  
3' Calentamiento R



2 vueltas D/I

**PARTE PRINCIPAL****60'****A.1) Juego Posición**

4v4+2



Grupo 1: Ros, Carrión, Dani T, David, Peña, Arnau, Marcelo  
Serrano, Sergio, Rojo 4v4+2

Grupo 2: Dani F, Oleguer, Oscar, Peque, Marin, David S,  
Roberto, Perona, Jorquera, Nano 4v4+2

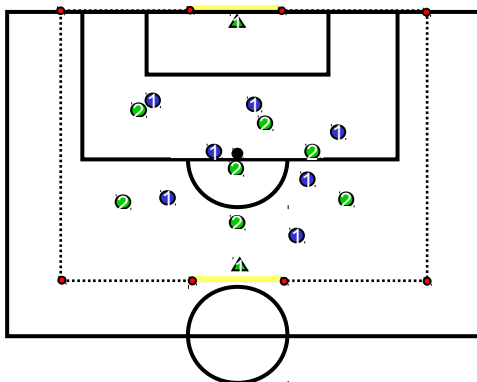
Trabajo de Resistencia-V

TT:6x4'

mp:2',2',2',2',3',3'

MP:4'

Estiramientos + Abdominales.

**A.2) Partidos Cortos**

TT:30'

Cambio al gol max 3'

**PARTE FINAL****10'**

Estirar							
10'							

Lesionados: Oscar López

Ausencias: Baban(Terrassa)

Observaciones: Marcelo, David, David S, Nano, Perona, Arnau, Rodar 15' + Estirar (Entreno de recuperación)





F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Martes 27 d'agost de 2002

**2002/03**

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 FV

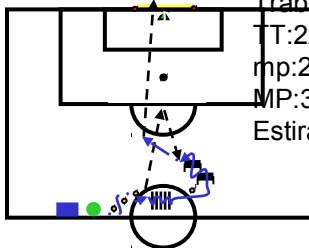
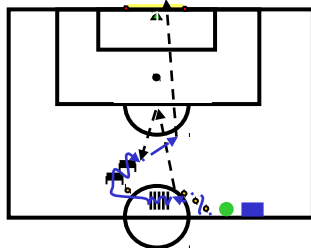
Sessió

**40****MATERIAL ENTRENAMIENT**

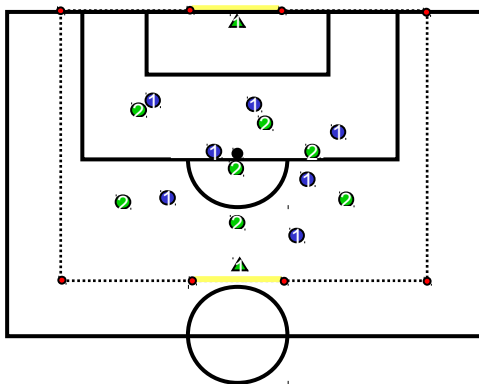
P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas		
8	8	0	1 juego	20	2	1	0	0	4		

**CALENTAMIENTO****11'**

5' Calentamiento gen  
3' Estirar  
3' Calentamiento R

**PARTE PRINCIPAL****60'****A.1) Fuerza-V**

Trabajo de F-V  
TT:2x4 rep 20"  
mp:2  
MP:3'  
Estirar

**A.2) Partidos Cortos**

TT:30'  
Cambio al gol max 3'

**PARTE FINAL****10'**

Estirar							
10'							

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:

**F.C.Barcelona B**

Miércoles 28 d'agost de 2002

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 FV

Sessió

41

**MATERIAL ENTRENAMIENT**

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

10'

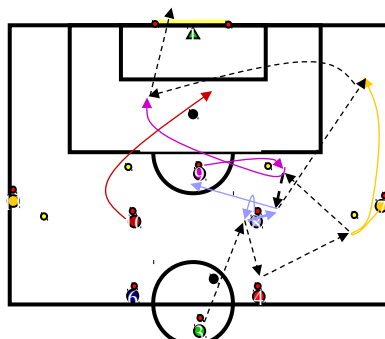
5' Calentamiento gen  
3' Estirar  
3' Calentamiento P

**PARTE PRINCIPAL**

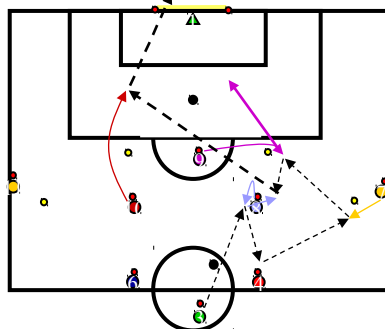
60'

**A.1) Resistencia**

Trabajo de R  
TT: 15'  
15 salidas de 5"-7": 10 de 5"  
5 de 7"  
Una salida cada minuto.  
TRec. entre salidas +/- 1 minuto

**A.1) Evoluciones**

A)



B)

TT: 2x8' + 5' libre  
mp: 2'

**PARTE FINAL**

10'

Estirar							
10'							

Lesionados: Carrion, Dani

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Miércoles 28 de agosto de 2002

**2002/03**

17:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 F-V

Sesión

**42****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
10	0	0	0	20	0	0	0	0	0		

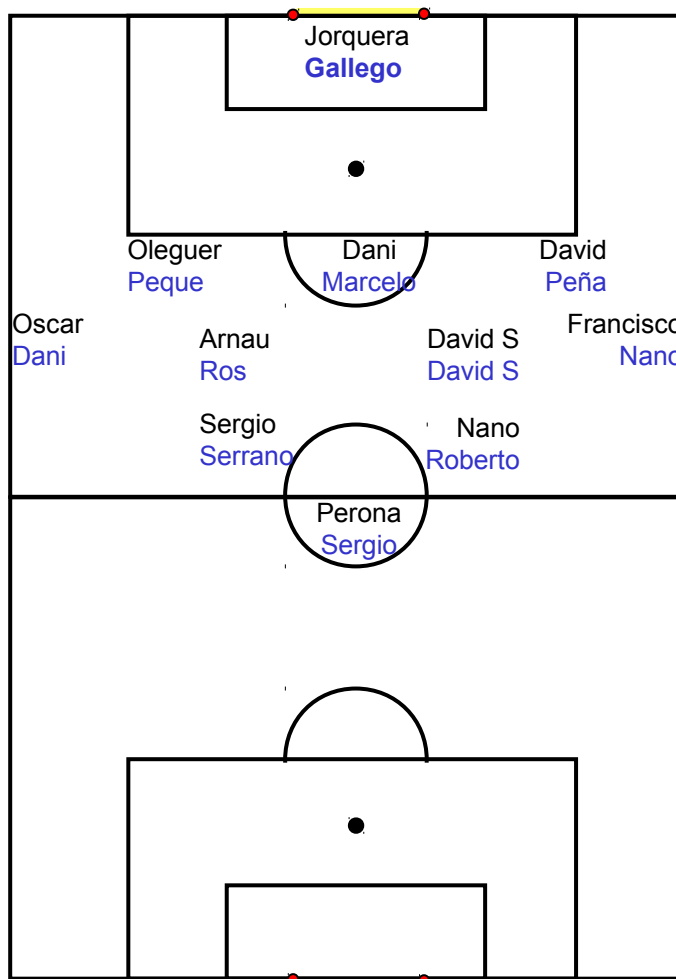
**CALENTAMIENTO**

10'

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Balón  
2' Progresivos

**PARTE PRINCIPAL**

75'

**Partido contra el Barcelona C:**2 x35'  
Campo enteroC: 1ª parte  
C: 2ª parte**PARTE FINAL**

10'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Jueves, 29 de agosto de 2002

**2002/03**

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 F-V

Sesión

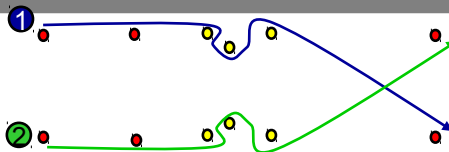
**43****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
10	0	0	0	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

10'

3' Activación  
3' Estiramientos  
4' Progresivos

**PARTE PRINCIPAL**

75'

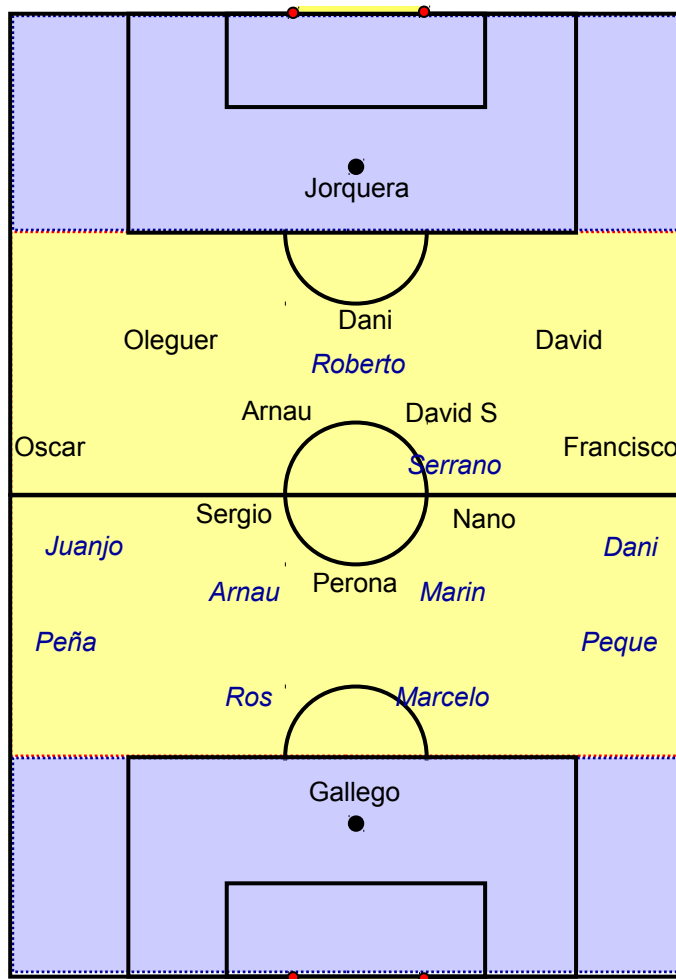
A)Juego de posición Grande  
10v10+2c

Equipo A) 1-3-4-2-1  
*Equipo B) 1-4-4-2*

B)Partido

**Partido contra el Barcelona C:**

2 x15'  
Todo el campo

**PARTE FINAL**

10'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Viernes, 20 de agosto de 2002

**2002/03**

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 F-V

Sesión

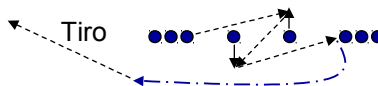
**44****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
5	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

16'

3' Activación  
3' Estiramientos  
10' Tiro

**PARTE PRINCIPAL**

75'

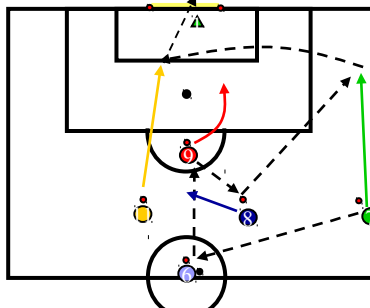
## A) Evoluciones:

- 7-6-9-8 a 7 + centro
- 7-6-7-9-8 + pase 11
- 7-6-11-6 + pase a 7 que cruza en diagonal.

## A.1) Asimilación

## A.2) Toma de decisión

Francisco  
Nano  
David S.  
Peña



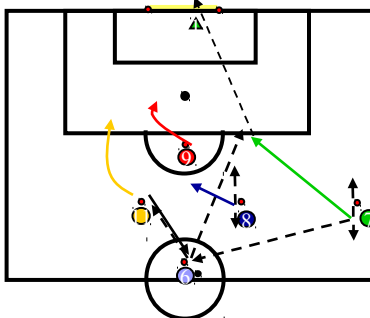
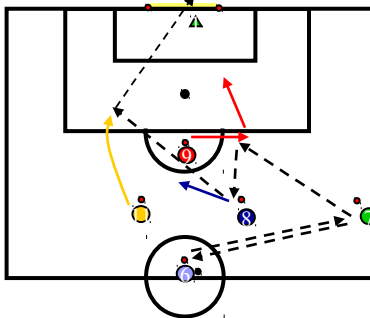
Dani,  
Serrano  
Oscar  
Marin

TT:

1ª serie 20'

2ª serie 15'

mp:2'

**PARTE FINAL**

10'

Estirar							
10'							

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Lunes 2 de septiembre de 2002

**2002/03**

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 6 R-F

Sesión

**46****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

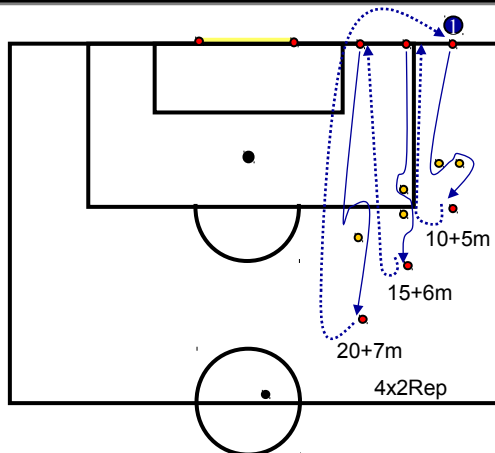
P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
6	2	0	1 juego	20	0	0	0	0	5		

**CALENTAMIENTO****11'**

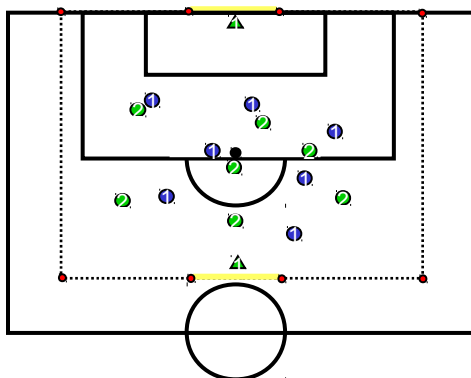
3' Activación  
3' Estiramientos  
3' Calentar para Resistencia

**PARTE PRINCIPAL****40'****Grupo A:****Resistencia Quebrada**

Ruben,Serrano,Peque,Peña,  
Roberto,Verdú,Sergio,Dani,  
Marcelo,Jorquera,Ros



4x2 repeticiones  
24 Salidas  
mp:1'

**Partidos cortos:**

A)Ros,Peña,  
Verdú,sergio

B)Ros,Peña,Marin  
Verdú,sergio

**Grupo B:****Recuperación**

Rodar 15'  
Estirar  
Abdominales 3x10x5=150

**PARTE FINAL****10'**

Estirar							
10'							

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**

Miércoles 4 septiembre 2002

10:00

Periodo: Competición

Mesocicle: 2

Microcicle: 6 R-F

Sesión

47

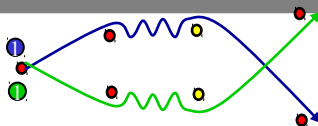
**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
7	0	7	1 juego	20	8	1	0	0	5		

**CALENTAMIENTO**

10'

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

**PARTE PRINCIPAL**

60'

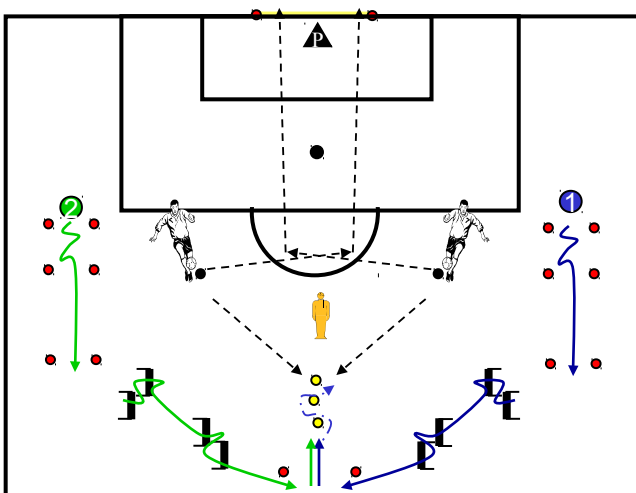
**Fuerza:**

Circuito de Fuerza:

Por parejas

*Circuito A*

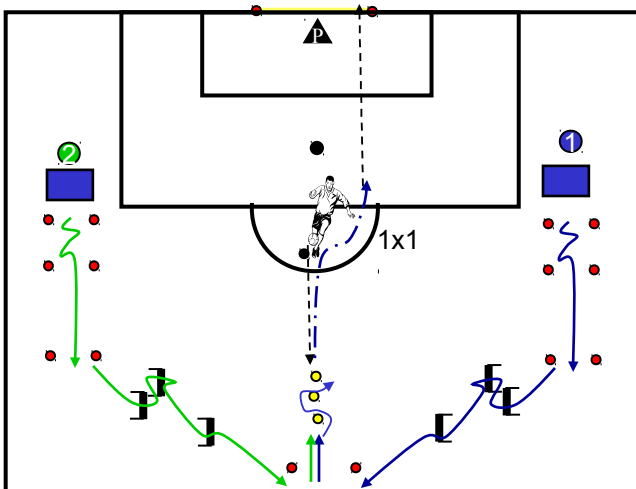
- a)(1)10 rep. Pesa 5Kg laterales
- (2)10 Balon medicinal
- b) Zig-zag+ Presión
- c) 2+2 saltos de valla
- d) 2s de triple.
- e) Zig-zag balon+ pared + tiro



30" apx.  
1x4 Rep.  
mp: 1'35"  
MP: 5'

*Circuito B*

- a)(1)10 rep. Pesa 5Kg laterales
- (2)10 Balon medicinal
- b) Zig-zag+ Presión
- c) 2+2 saltos de valla
- d) 2s de triple.
- e) Zig-zag balon+ pared + tiro



35" apx.  
1x5 Rep.  
mp: 1'35"  
MP: 5'

**PARTE FINAL**

10'

Largos 30m	Estirar						
4	5'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



**F.C.Barcelona B**

Periodo: Competición

Sesión

Miércoles, 4 septiembre 2002

17:00

Mesociclo: 2

Microciclo: 6 R-F

**48****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balón 3k	Palos	Picas		
6	0	6	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

15'

6' Individual con balón  
3' Estiramientos  
2' Salidas sin balón en corto  
4' Pases cortos y largos por parejas

**PARTE PRINCIPAL**

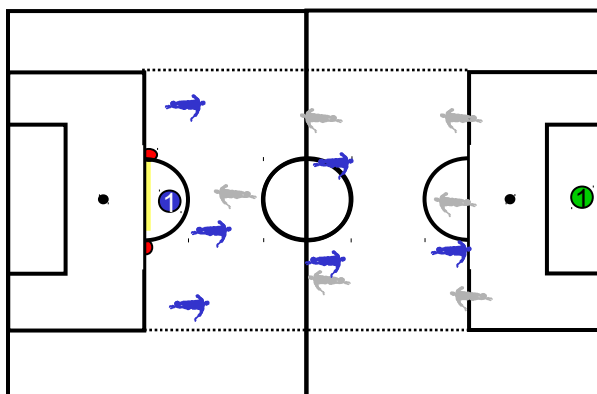
60'

**PARTIDOS ¾ DE CAMPO:**

6x6x6+1

2vueltas x 5'.

Libre de toques



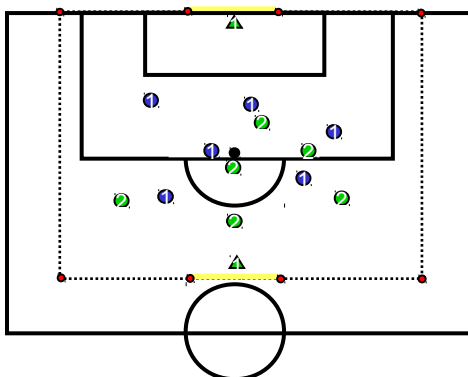
TT:30'

A) Dani,Oleguer,David S,Arnau,Serrano,Perona.  
B) Peque,David G,Francisco,Verdú,Roberto,Roger.  
C) Oscar,Ros,Peña,Marín,Sergio,Nano.  
Comodin: Marcelo

**PARTIDOS CORTOS:**

6X6X6 Cambio al gol

Dos toques



TT: 20'

**PARTE FINAL**

10'

	Estirar						
	10'						

Lesionados:

Ausencias: Andrés 1er equipo

Observaciones:Roger de prueba.



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Jueves 05 de septiembre de 2002

**2002/03**

10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 6 R-F

Sesión

**49****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8	4	0	1 Juego	0	0	0	0	0	4		

**CALENTAMIENTO****13'**

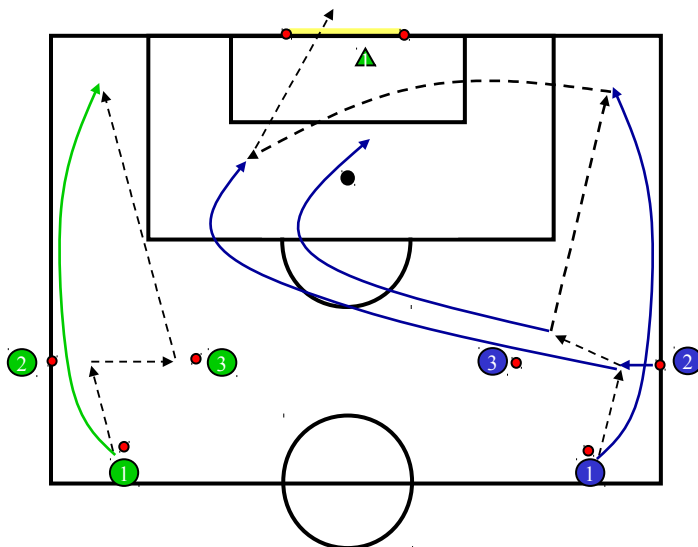
5' Activación  
3' Estiramientos  
2 juegos de posición 4v4+2c (2x8')



A) ani F, Oleguer, Ros, Peña, Arnau, Francisco.  
Perona, Nano, Serrano, Jorquera  
B) Peque, Marcelo, David G, Oscar, Verdú, David S.  
Sergio, Roberto, Ruben, Roger

**PARTE PRINCIPAL****25'**

Resistencia:  
Salidas de 5"-7"



2x4 vueltas

**PARTE FINAL****15'**

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B**

Viernes 6 de septiembre de 2002

10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 6 R-F

Sesión

50

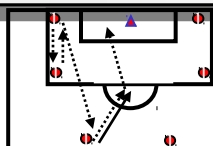
**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

23'

4' Activación  
3' Estiramientos  
4' Pases por parejas  
12' Tiro



4' conducción  
4' pared  
4' 1x1

**PARTE PRINCIPAL**

55'

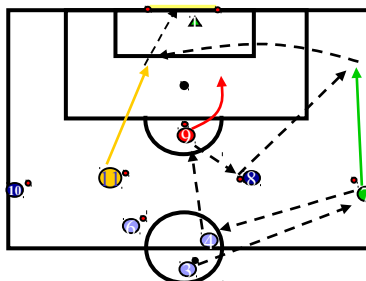
## A) Evoluciones:

- 3-7-4-9-8 a 7 + centro
- 3-7-4-7-9-8 + pase a 11
- 3-7-4-11-6 + pase a 7 que cruza en diagonal.
- 3-7-4-11-6+pase a 7 en profundidad.

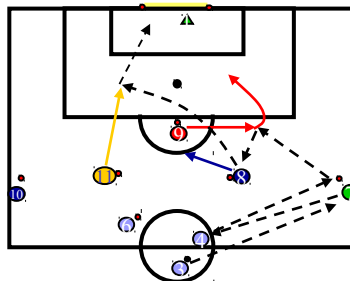
1ª) 5 derecha-5 izquierda de Cada una.

2ª) 20' de toma de decisión

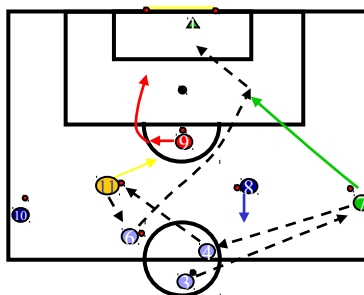
3-7-4-9-8-7 centro.  
3-10-6-9-11-10 centro



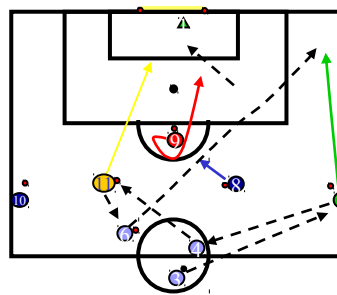
3-7-4-7-9-8 pase a 11.  
3-10-6-10-9-11 pase a 8.



3-7-4-11-6-7 en diagonal.  
3-10-6-8-4-10 en diagonal.



3-7-4-11-6-7 en profundidad.  
3-10-6-8-4-10 en profundidad.



TT:

1ª serie 25'

2ª serie 20'

mp:2'

**PARTE FINAL**

10'

Estirar									
10'									

Lesionados: Marín

Ausencias: Dani T selección. Andrés con 1 equipo

Observaciones: Roger de prueba.

## MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8	2	0	1 Juego	0	0	0	0	6	5		

## CALENTAMIENTO

13'

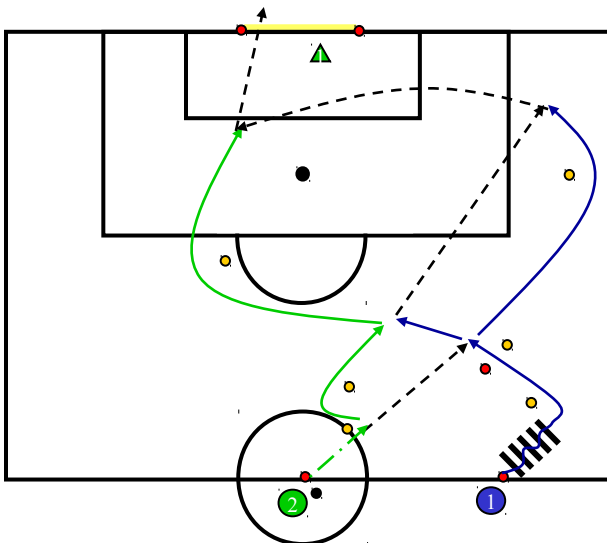
5' Activación  
3' Estiramientos  
10' Rondos 5x2  
4 Salidas hacia la V

## PARTE PRINCIPAL

25'

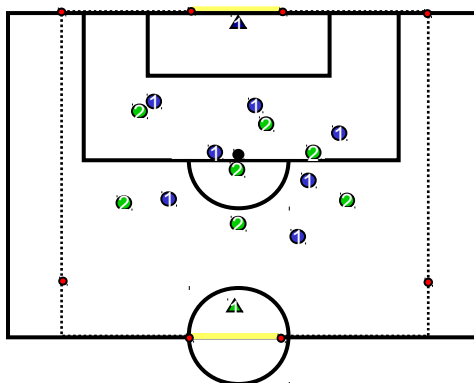
**Velocidad:**

Por parejas



2x4 vueltas  
TT:2x10' aprx.  
mp:3'

### Partido 7x7



TT:12'

## PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Lunes 9 de septiembre de 2002

**2002/03**

10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

Sesión

**52****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
6	2	0	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO**

9'

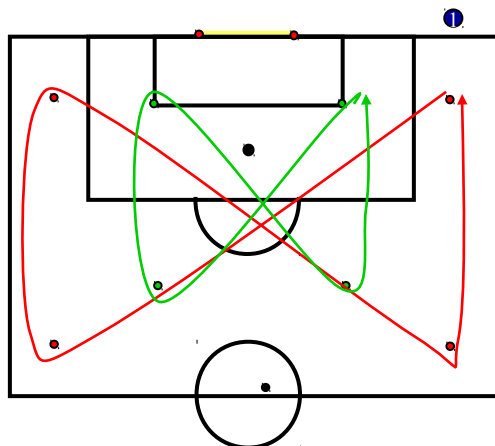
3' Activación  
3' Estiramientos  
3' Calentar para Resistencia

**PARTE PRINCIPAL**

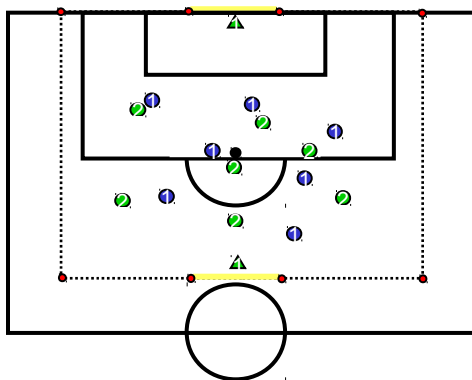
60'

**Grupo B:****Resistencia**

Ruben,Serrano,Peque,Peña,  
Roberto,Oscar,Dani F,Perona  
Marcelo,Francisco,Jorquera,  
Ros.



2x4 repeticiones  
mp: 1'  
MP:3'

**Partidos cortos:**

A)Ros,Dani,Francisco,  
Serrano,Perona

B)Peque,Marcelo,  
Oscar,Roberto,Peña

**Grupo A:**

Recuperación: Oleguer,Dani,  
David S,Arnau,Nano,Sergio,  
Verdú,David G

Rodar 15'  
Estirar  
Abdominales 3x10x5=150

**PARTE FINAL**

10'

Estirar							
10'							

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B****2002/03** Martes 10 de septiembre de 2002

10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

Sesión

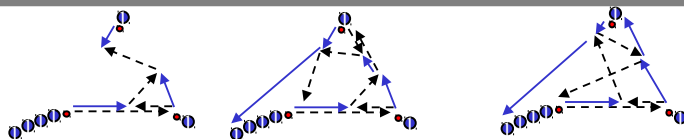
**53****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
6	2	0	1 juego	20	3	1	0	4	5		

**CALENTAMIENTO**

9'

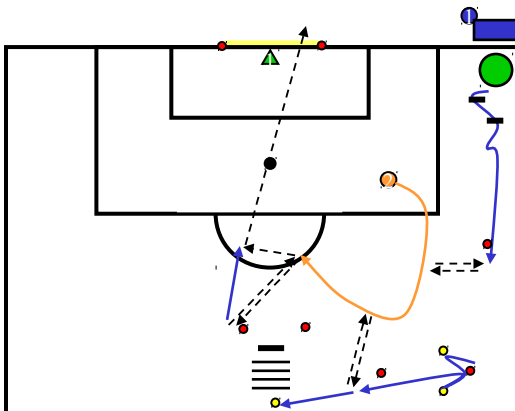
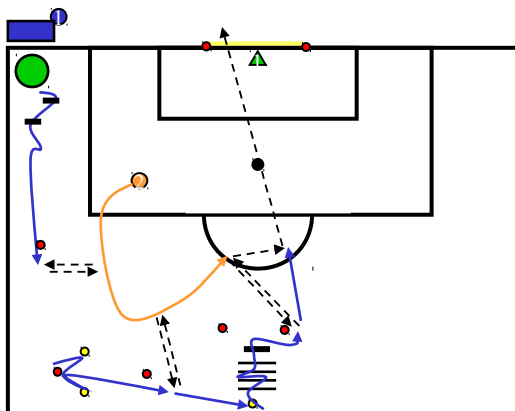
3' Activación  
3' Estiramientos  
6' Pase en Y  
2' Calentar para Fuerza

**PARTE PRINCIPAL**

60'

**Circuito de Fuerza:**

- A)10 Abdominales
- B)Pesa 5Kgs
- C)2 Vallas + salida 10m +pared.
- D) presión+salida+pared.
- E)Skip+vall+salida+pared +chut



2x4 repeticiones  
TTR: 35"-40"  
MP:4'

**PARTE FINAL**

10'

Estirar							
10'							

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

**F.C.Barcelona B****2002/03** Martes 10 de Septiembre de 2002

17:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

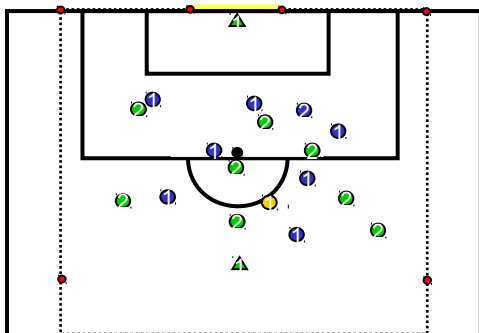
Sessió

**54****MATERIAL ENTRENAMIENT**

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas		
9	0	9	1 juego	0	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****11'**

5' Calentamiento c/b  
2' Estirar  
4 Salidas

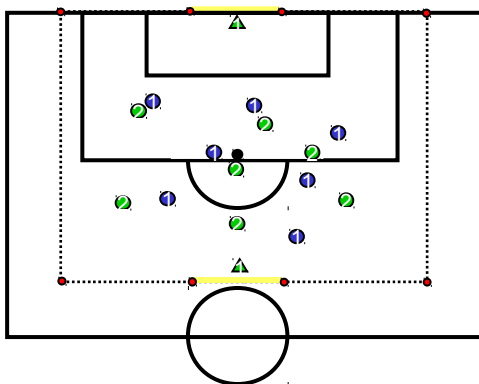
**PARTE PRINCIPAL****60'****A.1) Conservación de balón.**

TT:10' de conservación de balón+ salida de 10m después de cada pase.

Grupo 1:Peque,Oleguer,Oscar,Arnau, Serrano, Sergio,Nano.

Grupo 2: Dani F, Dani T, David G,Roberto, David S, Verdu,Perona.

Comodín: Marcelo

**A.2) Partidos Cortos**

TT:10' Marcaje individual libre de toques.

TT:10' partido a 2 toques

mp:1'30"

MP:4'

Grupo 1:Peque,Oleguer,Oscar,Arnau,Marcelo,Serrano, Sergio,Nano.

Grupo 2: Dani F, Dani T, David G,Roberto, David S, Verdu, Juanjo,Perona

**PARTE FINAL****10'**

Estirar							
10'							

Lesionados: Oscar López

Ausencias: Baban(Terrassa)

Observaciones: Marcelo,David,David S,Nano,Perona,Arnau, Rodar 15' + Estirar (Entreno de recuperación)



F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Jueves 12 de septiembre de 2002

**2002/03**

10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

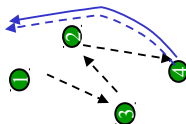
Sesión

**55****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
5	0	5	1 juego	20	0	0	0	0	0		

**CALENTAMIENTO****19'**

4' Activación  
3' Estiramientos  
12' Pase rompiendo línea.

**PARTE PRINCIPAL****50'**

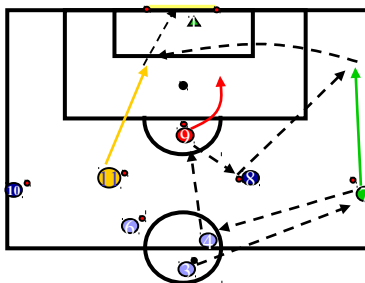
A) Evoluciones:

- 3-7-4-9-8 a 7 + centro
- 3-7-4-11-6 + pase a 7
- 3-7-4-a cabeza 9 deja a 8 ó 10

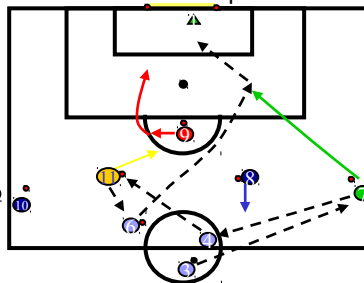
1ª) 7 derecha-7 izquierda de cada una.

2ª) 12' de toma de decisión

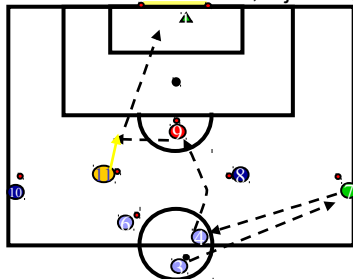
3-7-4-9-8-7 centro.  
3-10-6-9-11-10 centro



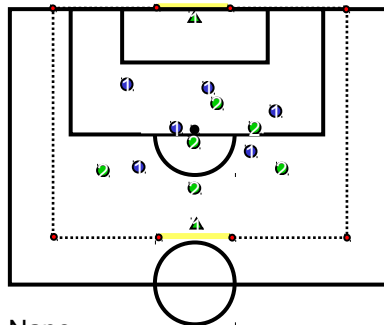
3-7-4-11-6-7 en profundidad.  
3-10-6-8-4-10 en profundidad.



3-7-4- a cabeza de 9,dejada 8,10.  
3-10-6- a cabeza de 9,dejada 8,10.



Partidos 5x5x5



Partidos cortos 5x5x5

Dos toques,cambio al gol

TT:

1ª serie 12'

2ª serie 12'

mp:2'

TT: 25'

A) Peque,Dani,David S,Arnau,Nano

B) Dani F,Oleguer,Marcelo,Serrano, Perona.

C) Verdú,David G,Oscar,Roberto,Sergio.

**PARTE FINAL****10'**

Estirar							
10'							

Lesionados: Marín

Ausencias: Andrés

Observaciones:





F.C. BARCELONA

**F.C.Barcelona B**

Viernes 12 de septiembre de 2002

**2002/03**

10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 7 F-R

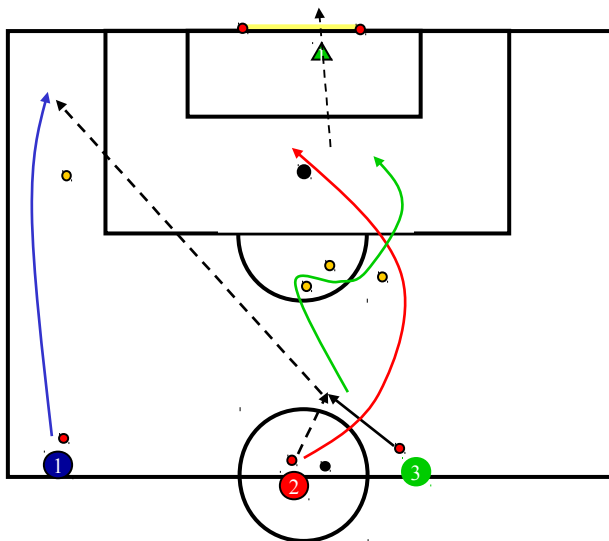
Sesión

**56****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
8	2	0	1 juego	20	0	0	0	0	4		

**CALENTAMIENTO****13'**

3' Activación  
3' Estiramientos  
3' Rondo  
4 Salidas para V

**PARTE PRINCIPAL****40'****A) Velocidad(Trios)**

TT:2x10 '  
D: 25m  
mp:2'

MP:5'

**B) Partido a lo ancho**

Partido a lo ancho del campo.

8v8 a 2 toques

TT:15'

**PARTE FINAL****10'**

Estirar							
10'							

Lesionados:Marin,Francisco

Ausencias:

Observaciones: