

**Pretemporada**

**2006 / 2007**

**Juvenil - Cádiz C.F.**

**Por Paco Lozano Rubio**



Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión <i>n</i>	Fecha y Hora Lugar	tiempo
1						
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4						
5						
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22						
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión <i>n</i>	Fecha y Hora Lugar	tiempo
1						
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4						
5						
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22						
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 1	Fecha y Hora 24/07/06.19:00 Lugar PLAYA	tiempo
1				LUNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 1
2				CLAVE	Descripción del medio	
3				PARTE INICIAL		
4				INTRO.	Charla preparatoria	20´
5				CAL	Movimientos generales	25´
6						
7				PARTE PRINCIPAL		
8				A.F.G.	Circuito acond.	25´
9				FUER.	Series ab, lumb, dors. 6x15	30´
10				Res.aer.	Carrera continua (Extensiva 120-140ppm)	25´
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				PARTE FINAL		
22				V.CALM.	Estiramientos	15´
23					Charla final motivación	10´
24						
25				DURACIÓN TOTAL		140´
26				<b>Observaciones:</b> Las series de <b>abdominales</b> serán 1º puros, 2º medio giro derecha, 3º medio giro izquierda y se vuelven a repetir.		
27				<b>Lumbares:</b> 1º subir brazos, 2º subir piernas, 3º arriba con doble giro. <b>Dorsales:</b> normales		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 2	Fecha y Hora 25/07/06.19:00 Lugar PLAYA	tiempo
1				MARTES	PRE-COMPETITIVO	Micro 1
2					Descripción del medio	
3				PARTE INICIAL		
4				INTRO.	Charla preparatoria	20´
5				CAL	Movimientos generales	25´
6						
7				PARTE PRINCIPAL		
8				A.F.G.	Circuito acond.	25´
9				FUER.	Series ab, lum, dors. 4x20	20´
10				RES.AER	Carrera continua (extensiva 120-140 ppm)	30´
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				PARTE FINAL		
22				V.CALM.	Estiramientos	15´
23					Charla final	10´
24						
25				DURACIÓN TOTAL		140´
26				<b>Observaciones:</b> <b>abdominales</b> serán 1º puros, 2º rodilla al pecho, y se vuelven a repetir.		
27				<b>Lumbares:</b> 1º subir mano der y pier izq, 2º contrario. <b>Dorsales:</b> 1º normales, 2º brazos abiertos.		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 3	Fecha y Hora 26/07/06.19:00 Lugar Playa	tiempo
1				MIÉRCOLES	PRE-COMPETITIVO	Micro 1
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Charla preparación	20´
5				CAL	Movimientos específico	25´
6					De tren inferior	
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				TEC.INDIV.	Habilidad indiv./parejas	10´
9				FUER.	Circuito fuerza general	25´
10				RES.AER.	Carrera continua (Media 140-160ppm)	25´
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramietnos	15´
23					Charla final	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		140´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 4	Fecha y Hora 27/07/06.19:00 Lugar Playa	tiempo
1				JUEVES	PRE-COMPETITIVO	Micro 1
2					<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Charla preparación	15´
5				CAL	Parejas con balón	20´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				FUER.	Series de abd, lum, dors (6x25)	30´
9				A.F.G.	Circuito general	15´
10				TEC.COL.	Rondos (ficha nº 4)	15´
11				RES.AER.	Carrera continua (Media 140-160ppm)	20´
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos	15´
23					Charla final	
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		140´
26				<b>Observaciones:</b> <u>abdominales</u> 1º puros,2º doble giro, 3º rodillas arribas. <u>Lumbares:</u> 1º subir brazos,2º subir piernas,3º arriba con doble giro. <u>Dorsales:</u> 1º normales,2º abiertos,3º cerrados		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 5	Fecha y Hora 28/07/06.19:00 Lugar Playa	tiempo
1				VIERNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 1
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Charla motivación	10´
5				CAL	Movimientos generales	20´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				FUER.	Series de ab, lum, dors. (6x15)	30´
9				A.F.G.	Circuito general	15´
10				RES.AER	Carrera continua (extensiva120-140ppm)	35´
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	estiramientos	20´
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		130´
26				<b>Observaciones:</b> <u>abdominales</u> serán 1º puros,2º medio giro derecha, 3º medio giro izquierda y se vuelven a repetir. <u>Lumbares:</u> 1º subir brazos,2º subir piernas,3º arriba con doble giro. <u>Dorsales:</u> normales		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 6	Fecha y Hora 29/07/06.9:00 Lugar Playa	tiempo
1				SABADO	PRE-COMPETITIVO	Micro 1
2					<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				CAL.	Movimientos generales	20´
5						
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				TEC.TAC.	Mini partidos de 4c4	20´
9					con comodines por	
10					bandas	
11				FUER.	Series ab, dor, lumb (6x15)	30´
12				RES.AER	Carrera continua (extensiva 120-140ppm)	20´
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos (PNF)	20´
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		110´
26				<b>Observaciones:</b> <u>abdominales</u> 1º puros,2º doble giro, 3º rodillas arribas. <u>Lumbares:</u> 1º subir brazos,2º subir piernas,3º arriba con doble giro. <u>Dorsales:</u> 1º normales,2º abiertos,3cerrados		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 7	Fecha y Hora 31/07/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				LUNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 2
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO	Charla motivación	10´
5				CAL	Movimientos generales	15´
6				CAL.ES.	Rondos (ficha3)(cuad.1)	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				<b>DIVISIÓN 2 GRUPOS</b>		
9				FUER.	Abd.lum.dor. ( 6x20)	20´
10				TEC.INDIV	Cabeceo a gol	
11				RES. AER.	Carrera continua ( 150ppm)	30´
12				TEC.TAC.	Posesión de balon	
13					(ficha 38-cuad.2)	
14					Posesión del balón	
15					(ficha 39-cuad.2)	
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos	15´
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		120´
26				<b>Observaciones: Mientras un equipo trabaja con preparador físico el otro trabaja en campo.</b>		
27				ABD: Puros,pierna,lat. LUM: tronco,izq-der,der-izq. FLE: Nor.abi,cerr		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 8	Fecha y Hora 01/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MARTES	PRE-COMPETITIVO	Micro 2
2					<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO	Teoria sistema	20´
5				CAL.	Específico tren inferior	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				AG.VEL.	Circuito con	20´
9					Finalizaciones a gol.	
10				HAB.	Dominio del balón	5´
11				<b>DIVIDIR EN 2 GRUPOS</b>		
12				FUER.	Abd.lum.abd.( 6x30)	20´
13				Tac.def.	Movi. Sistema de juego	
14					Posicionamiento vertical	
15					(fichas 10 a 16 cuad.3)	
16				<b>EN UN SOLO GRUPO</b>		
17				Tec.tac.c	Posesión del balón	10´
18				Re. Aer.	Posesión del balón	
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos	10´
23				FINAL	Recordar acciones	10´
24					importantes	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		130´
26				<b>Observaciones:</b>		
27				ABD: Puros,doble giro , rodilla pecho. LUM: tronco+pierna. FLE: normales		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 9	Fecha y Hora 02/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MIÉRCOLES	PRE-COMPETITIVO	Micro 2
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Repaso sistema juego	10´
5				Cal.	Específico tren inferior	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				VEL.	Ejercicios de aplicación	20´
9					HACER DOS GRUPOS	
10				FUER.	Abd.lum.dor. ( 6x35)	20´
11				TAC.COL.	Sistema de juego	
12					Movimientos defensivos	
13					(ficha 10 a 16 cuad. 3)	
14					<b>UN SOLO GRUPO</b>	
15				TAC.COL.	Posesión del balón	20´
16					(ficha 40 cuad. 2)	
17				Res.aer.	Entrenamiento natural (170ppm 2 series de 10´)	20´
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm	Estiramientos	10´
23				Final	Recordatorio de	10´
24					Acciones trabajadas	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		145´
26				<b>Observaciones:</b> ABD: Puros,pierna,lat. LUM: tronco,izq-der,der-izq. FLE: Nor.abi,cerr		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 10	Fecha y Hora 03/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				JUEVES	PRE-COMPETITIVO	Micro 2
2					<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Teoría sistema	15´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6				Tec.tac.	Rondos	15´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8					<b>HACER DOS GRUPOS</b>	
9				P.FIS.	Círculo acond. General	20´
10				Tec.col.	Centros y remates	
11					Con oposición	
12				Res. Aer	Carrera continua (150 ppm)	35´
13				Tec.tac.	Movimientos defensivos	
14					(ejercicios de la línea de Defensas) (basculación)	
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				v.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Conclusiones	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		120´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 11	Fecha y Hora 04/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				VIERNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 2
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Teoría mov. Def.	10´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Ag.vel.	Circuito	20´
9					<b>HACER DOS GRUPOS</b>	
10				FUER.	Abd., lumb., dor., (6x30)	25´
11				Tec.tac.	Partido entrenamiento	
12					Para corregir situaciones	
13					Dos lineas sistema de	
14					(1-4-1)	
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Aclaraciones	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				90´		
27				<b>Observaciones:</b> ABD: Norm, doble giro, tijera.		
28				LUM: tronco, pierna, tronco		
29				Pierna. FLE: Normales		

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 12	Fecha y Hora 05/08/06.9:30 Lugar PLAYA	tiempo
1				SÁBADO	PRE-COMPETITIVO	Micro 2
2					<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Charla explicar sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Res. Aer	Carrera continua ( 160ppm)	25´
9				Coor.	Trabajo específico de	20´
10					Coordinación y equilibrio	
11				Tec.tac.	Partido de balonmano	20´
12					fútbol	
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	P.N.F.	10´
23				Final	Charla final	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				110´		
27				<b>Observaciones:</b> el desarrollo de esta sesión se realizará dependiendo del partido amistoso que juguemos.		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 13	Fecha y Hora 07/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				LUNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 3
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Charla introduc. Entren.	10´
5				CAL.	Movimientos generales	15´
6				especifico	Juego de cabeza (fich.3)	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Res.aer.	Farklet con balón	20´
9				<b>DOS GRUPOS</b>		
10				FUER.	Abd.lum.dor. (6x30)	15´
11				Tec.indiv.	Remates de cabeza	
12					después de centros	
13					(ficha nº 13)	
14						
15				<b>UN GRUPO</b>		
16				TAC.DEF.	Posesión del balón	40´
17					Apoyos y desmarques	
18					Presión	
19					finalizaciones	
20					(ficha nº 41 cuad.2)	
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				v.calm.	Estiramientos	10´
23				final	Analizar lo realizado en	10´
24					La sesión	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				130´		
27				<b>Observaciones:</b>		
28				ABD: No, 2 laterales. Lum: No, izq-der.der-izq		
29				Fle: tricep,abierta,no		

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 14	Fecha y Hora 08/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MARTES	PRE-COMPETITIVO	Micro 3
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Preparar sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6				Especif.	Piernas	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Circuito de velocidad	20´
9					agilidad con balón	
10					(finalización a gol)	
11				Tec.	Cabeceo (centros y	20´
12					remates)	
13					(ficha nº 18)	
14				<b>DOS GRUPOS</b>		
15				Tec.tac.co	Sistema de juego	45´
16					BASCULACIONES	
17					(ficha nº7 LA ZONA)	
18					SALIDAS DEL BALÓN	
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Aclaraciones a lo	10´
24					desarrollado	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				140´		
27				<b>Observaciones:</b>		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 15	Fecha y Hora 09/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MIÉRCOLES	PRE-COMPETITIVO	Micro 3
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Iniciación y preparación	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Especif.	Rondos	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Ejercicios aplicación	15´
9					de velocidad	
10				<b>DOS GRUPOS</b>		
11				Fuer.	Abd.lum.dor. ( 6x40)	20´
12				Tec.tac.	Juegos de posesión	
13					(cuad.2 ficha nº 40)	
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Analizar sesión	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		85´
26				<b>Observaciones:</b>		
27				AB: No,tijera,doblegiro. Lum: t+p. FLe: no		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 15	Fecha y Hora 10/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				JUEVES	PRE-COMPETITIVO	Micro 3
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Cohesión de grupo	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Especif.	Piernas	5´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Fuerza por parejas	15´
9						
10				Tec.tac.co	Partido entrenamiento	45´
11					Ensayo de defensa zona	
12					salidas por banda	
13					estrateg.def	
14					En situación real	
15					Tipos de repliegues	
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Análisis de lo realizado	10´
24					En la sesión	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		105´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 17	Fecha y Hora 11/08/06.17:40 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				VIERNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 3
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Motivación	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Especif.	Rondos	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Velocidad agilidad	15´
9					circuito con finalización	
10					a gol	
11					<b>DOS GRUPOS</b>	
12				Fuer.	Abd,lum,dor. (6x35)	25´
13						
14				Combin.	Tiros a gol	
15					(pases y tiros)	
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	P.N.F.	10´
23				Final	Charla sobre lo	10´
24					realizado en sesión	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		90´
26				<b>Observaciones:</b>		
27				Abd: isometrico piernas+brazo. Lum: tronco, pierna. Fle: normales,tricep.		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 18	Fecha y Hora 12/08/06.19:00 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				SABADO	PRE-COMPETITIVO	Micro 3
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Charla	Pre-partido	35´
5				Cal.	Movimientos generales	30´
6				Especif.		
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8					Partido frente al	90´
9					Balón cadete B.	
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		165´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 19	Fecha y Hora 14/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				LUNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 4
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Charla sobre competir	10´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Circuito acond. General	20´
9						
10				TEC.TAC	Evoluciones ofensivas	40´
11					dentro del sistema de	
12					juego	
13					(fichas libro)	
14					I: MED.-ALTA	
15						
16				FUER.	Abd.lum.dor. (6x25)	20´
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Evaluar sesión	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		125´
26				<b>Observaciones: abd: norm,lat izq y der.</b>		
27				<b>Lum: bra y per. Fle: norm y tricep</b>		
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 20	Fecha y Hora 15/08/06.¿? Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MARTES	PRE-COMPETITIVO	Micro 4
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				INTRO.	Charla motivadora	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Espec.	Cabeceo	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Carrera continua	20´
9					(160 ppm)	
10				Tec.	Ejercicio de cabeceo	15´
11					(ficha nº 11)	
12				Estr.def.	Juego en situación real	30´
13					(fichas nº 1-2-3-4-5-6)	
14					I: med-baja	
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Puntos sobre la sesión	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		115´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 21	Fecha y Hora 16/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MIÉRCOLES	PRE-COMPETITIVO	Micro 4
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Explicar sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Espec.	piernas	5´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8						
9					PARTIDO ENTMENTO.	90´
10						
11					Balon cad. A	
12						
13						
14						
15				P.fis.	Fuerza abd.lum.dor.	20´
16					(6x30)	
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Evaluación de la sesión	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		125´´
26				<b>Observaciones:ab: norm, inf. Lum: norm,inf.</b>		
27				<b>Fle: norm.</b>		
28				<b>Resultado del partido: 5-3 a favor.</b>		
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 22	Fecha y Hora 17/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				JUEVES	PRE-COMPETITIVO	Micro 4
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Charla preparar sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Espec.	piernas	5´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8					<b>TEST FÍSICOS</b>	30´
9						
10				Tac.def.	Cosntruc. Y llegadas	45´
11					Por bandas	
12					(ficha nº 15 cuad. 2)	
13					Int.med-alta	
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Puntos importantes	10´
24					de la sesión	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		120´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 23	Fecha y Hora 18/08/06. Lugar	tiempo
1				VIERNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 4
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4						
5						
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22						
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 24	Fecha y Hora 19/08/06.9:00 Lugar PLAYA	tiempo
1				SABADO	PRE-COMPETITIVO	Micro 4
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4						
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Circuito agilidad	20´
9					coordinación	
10						
11				P.fis.	Fuerza abd.lum.dor.	20´
12						
13						
14						
15						
16						
17				p.fis.	Carrera continua	30´
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	P.N.F.	10´
23				Final	Evaluación de la sesión	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 25	Fecha y Hora 21/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				LUNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 5
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Preparar sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8					<b>DOS GRUPOS</b>	
9				Tec.ta.def.	Repliegues intesivos	20´
10					Contraataques cortos	(2x20´)
11					Movimientos y	
12					Evoluciones ( <b>int.fuerte</b> )	
13					(cuad.3 ficha11)	
14						
15				p.fis.	Circuito de A.F.G.	
16					<b>UN SOLO GRUPO</b>	
17				Fuer.	Abd.lumb.flex. ( 6x30)	20´
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Análisis de lo realizado	10´
24					en la sesión	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		105´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 26	Fecha y Hora 22/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MARTES	PRE-COMPETITIVO	Micro 5
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Preparar para sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Especif.	Cabeza (ficha nº 3)	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Tec.tac.	Cabeceo ( <b>int.media</b> )	15´
9					(ficha nº 7)	
10				Tec.tac.	Transiciones def.ataq.	45´
11					Ataq.def. ( <b>int. med-alta</b> )	
12					Basculaciones, marcajes	
13					Repliegues a zona	
14					Salidas por banda	
15					(cuad LA ZONA fic 24)	
16						
17						
18				Res.aer.	Carrera continua	20´
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Análisis final	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		175´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 27	Fecha y Hora 23/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MIÉRCOLES	PRE-COMPETITIVO	Micro 5
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Preparar para sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.FIS.	Vel. aplicación	15´
9						
10					<b>DOS GRUPOS</b>	(2x20´)
11				TEC.	Cabeceo	20´
12					Fútbol tenis	
13						
14				TACTAC.	Integrado superioridad	
15					en banda ( <b>int. fuerte</b> )	
16					(cuad 2 ficha nº 16)	
17						
18						
19				Fuer.	Abd.lum.flex. (6x40)	20´
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Charla sobre partido	20´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		125´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 28	Fecha y Hora 24/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				JUEVES	PRE-COMPETITIVO	Micro 5
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Indicaciones partido	20´
5				Cal.	General	15´
6					Espec.	10´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Tec.tac.	Partido de entren.	90´
9					Contra el	
10					C. BERCHMAN JUV.	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Charla sobre trabajado	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		130´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 29	Fecha y Hora 25/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				VIERNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 5
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Charla sobre sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.fis.	Velocidad de reacción	15´
9					con finalización	
10						
11						
12				Estrat. of	Saque de inicio	45´
13					(ficha nº 7)	
14					Saque de banda	
15					(ficha nº 9 y 10)	
16					Saque de corner	
17					(ficha nº 38 y 39)	
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	ESTIRAMIENTOS	10´
23				Final	Análisis de las jugadas	10´
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		105´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 30	Fecha y Hora 26/08/06.9:00 Lugar PLAYA	tiempo
1				SABADO	PRE-COMPETITIVO	Micro 5
2				<b>CLAVE</b>	<i>Descripción del medio</i>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Charla sobre sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				p.fis.	Circuito acond. general	20´
9						
10				Tec.	Ejercicio de cabeceo a	20´
11					gol por parejas	
12						
13				P.fis.	Carrera continua	20´
14				Fuer.	Abd.lumb.flex (6x20)	20´
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	P.N.F.	10´
23						
24						
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		115´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 31	Fecha y Hora 28/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				LUNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 6
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Preparación de la sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.FIS.	Circuito vel. Agil.	15´
9						
10						
11				Tec.tac.of	Posesión del balón	(2x15´)
12					Con finalización	5´rec.
13					Intensidad media-fuerte	35´
14					(fich. Nº13 cuader.)	
15						
16						
17						
18				Fuer.	Ab.lum.flex. 6x30	20´
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos	10´
23				Final	Analizar las acciones	10´
24					Realizadas partido ante.	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		110´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 32	Fecha y Hora 29/08/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				MARTES	PRE-COMPETITIVO	Micro 6
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Charla táctica (sistema)	15´
5				Cla.	Movimientos generales	15´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Tec.	Ejercicio de mejora del	15´
9					Remate de cabeza	
10						
11						
12				Tec.tac.of	Jugadas combinativas	35´
13					Con finalización a gol	
14					Intensidad media fuerte	
15						
16						
17						
18				Fuer.	Ab.dor.flex.	20´
19						
20						
21				P.FIS.	Carrera continua 160 ppm ( divididos 2 grupos de nivel)	15´
22				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos	10´
23				Final	Analizar sesión recordar	10´
24					Puntos importantes	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		135´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	<b>Sesión n</b> 33	<b>Fecha y Hora</b> 30/08/06.17:30 <b>Lugar</b> EL ROSAL	tiempo
1				MIÉRCOLES	PRE-COMPETITIVO	Micro 6
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Explicación de la sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Tec.tac.fis	Partido de entrenamiento	90´
9					Frente al Balón A juvenil	
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos	10´
23				Final	Analizar sesión recordar	10´
24					Puntos importantes	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		130´
26				<b>Observaciones:</b>		
27				Resultado final 3-1 favorable al Balon A.		
28				Cayeron lesionados: ambos con molestias en el cuadriceps.		
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	<b>Sesión n</b> 34	<b>Fecha y Hora</b> 31/08/06.17:30 <b>Lugar</b> EL ROSAL	tiempo
1				JUEVES	PRE-COMPETITIVO	Micro 6
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Explicación de la sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6						
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Tec.tac.of.	Juego por líneas	40´
9					En situación reducidas	
10					Def. (salidas)	
11					Medios (construcción)	
12					Delanteros (finalización)	
13					Intensidad media-fuerte	
14					(fichas libro)	
15						
16				P.FIS.	Ab.lum.flex. 6x35	20´
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	Estiramientos	10´
23				Final	Analizar sesión recordar	10´
24					Puntos importantes	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		100´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 35	Fecha y Hora 1/09/06.17:30 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				VIERNES	PRE-COMPETITIVO	Micro 6
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Explicación de la sesión	10´
5				Cal.	Movimientos generales	10´
6				Espec.	Piernas	5´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				P.FIS.	Veloc. Reaccion con	15´
9					Finalizacion a gol	
10						
11				Tec.tac.	Rondos	15´
12					(ficha nº 2 rdotac.)	
13						
14				Estrat. of	Tiro libre	45´
15					(ficha nº 15 y 16 )	
16					Saque de banda	
17					(ficha nº 10 y 11)	
18					Saque de corner	
19					(ficha nº 39 y 40)	
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.CALM.	P.N.F.	10´
23				Final	Resumen de lo	15´
24					trabajado	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		125´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						

Nº	JUGADOR	AS.	FAL	Sesión n 36	Fecha y Hora 2/09/06.18:15 Lugar EL ROSAL	tiempo
1				SABADO	PRE-COMPETITIVO	Micro 6
2				<b>CLAVE</b>	<b>Descripción del medio</b>	
3				<b>PARTE INICIAL</b>		
4				Intro.	Indicaciones preparatorias	
5					Para partido	20´
6				Cal.	De competición	20´
7				<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
8				Tec.tac.	Partido	
9					Juv. C.- Pto.Real B	90´
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21				<b>PARTE FINAL</b>		
22				V.calm.	Estiramientos	10´
23				Final	Análisis positivo del	10´
24					Partido.	
25				<b>DURACIÓN TOTAL</b>		150´
26				<b>Observaciones:</b>		
27						
28						
29						