

PERIODO PREPARATORIO

MES	Agosto	SEMANA	Del 19.08 al 25.08
-----	--------	--------	--------------------

DÍA	SESIONES	OBJETIVOS	MATERIAL
Lunes 19	Presentación 19:30 h Infantil-B.	Charla/presentación para comunicarles los objetivos, las perspectivas, normas,...	Copia de las normas de comportamiento, objetivos del equipo,...
Martes 20	Comenzar a acondicionar al grupo después de un parón amplio de tiempo. Combinar movimientos con carrera con balón, fuerza de tronco, ... pero siempre un balón por jugador.	Conducciones, habilidades, socialización, acondicionamiento físico general, paredes, ritmo. Adaptación a la metodología integrada con ritmo.	Chinchetas. Un balón/jugador.
Miércoles 21	Transferencia después del circuito de fuerza con un fútbol-7 con apoyos cruzados.	Incentivar el juego en amplitud así como el juego interior. Regla del off-side y línea que marca el repliegue.	Balones. Petos. Conos chinos. Conos.
Jueves 22	Transferencia después del circuito de fuerza con un futbol-7 con apoyos en las bandas y en los fondos. Jugar en la dirección de las porterías.	Incentivar el juego en amplitud así como el juego interior y en profundidad. Trabajo de coordinación en postas.	Balones. Petos. Conos chinos. Conos.
Viernes 23	Realización de diferentes juegos de cooperación-oposición, con finalizaciones. Rondos de posesión.	Introducción cambios de orientación como principio. Trabajar la posesión del balón con el rondo de las 4 zonas. Incentivar pases: Cortos y largos.	Balones. Petos. Conos.
Sábado 24	Partido amistoso. Movimientos de sistema. Matizar repliegue, coberturas y marcate.	Resistencia específica. Realizar el primer corte de descartes según la actitud de la semana, afluencia de un mismo puesto, necesidades.	
Domingo 25			

PERIODO PREPARATORIO

MES	Agosto/Septiembre	SEMANA	Del 26.08 al 01.09
-----	-------------------	--------	--------------------

DÍA	SESIONES	OBJETIVOS	MATERIAL
Lunes 26	<p>Trabajo de 1:1 polarizando la atención en el último pase.</p> <p>Introducción de principios en el juego como repliegue, apoyos,...</p> <p>Círculo técnico.</p> <p>Además de un circuito técnico donde realizamos: malabares, 1:1, controles orientados, conducciones, pases cortos, futbol-tenis con dos balones.</p> <p>Acabaremos con una estructura técnica con finalización. Tiro de Portugal y estructura de la pared.</p>	<p>Introducir trabajo integrado de: 1:1, pase al espacio.</p> <p>Comenzar a trabajar principios como: repliegue, amplitud, apoyos, cambios de orientación, para su familiarización.</p> <p>Trabajar aspectos técnicos para potenciar los principios del jugador.</p>	Conos. Balones. Petos. 4 mini-porterías. Balones. Conos Chinos. Red.
Martes 27	Partido Amistoso	Resistencia específica del jugador.	
Miércoles 28	<p>Transferencia con el rondo Tricolor.</p> <p>Luego aumentamos en nivel de dificultad con cuatro colores.</p>	Trabajar la posesión del balón en estructuras. Transferir el trabajo de fuerza.	Balones. Petos. Conos chinos. Conos.
Jueves 29	<p>Acciones combinativas en base al sistema de juego con picas de oposición.</p> <p>Rondo táctico.</p> <p>Estrategia saque de esquina defensivo.</p>	Trabajar combinaciones en base al sistema a emplear. Realizar un rondo táctico donde matizaremos los movimientos del sistema.	Balones. Petos. Conos chinos. Conos.
Viernes 30	Partido Amistoso	Mejorar la resistencia específica del jugador. Afianzar la parte táctica en cuanto a sistema de juego, principios y fundamentos del juego.	
Sábado 31	Partido Amistoso	Mejorar la resistencia específica del jugador. Afianzar la parte táctica en cuanto a sistema de juego, principios y fundamentos del juego.	
Domingo 1			

PERIODO PREPARATORIO

MES	Septiembre	SEMANA	Del 02.09 al 08.09
DÍA	SESIONES	OBJETIVOS	MATERIAL
Lunes 2	Coordinación con giros en postas. Sistema: movimientos y sincronización. Trabajo por líneas.	Trabajar los movimientos del sistema de forma más analítica.	Picas. Aros. Vallas. Escaleras.
Martes 3	Trabajo de micro sociedades en circuito. 2:2; 2:2 con apoyos por fuera; 1:1.	Aumentar la capacidad de mantener la posesión del balón.	Conos. Balones. Balón de rugby. Pelota de tenis. Petos.
Miércoles 4	Principios: ritmo de juego y contraataque. 4:4 con 4 apoyos fuera. Ritmo individual. Conducción y permuta con el apoyo.	Trabajar de forma integrada para matizar el cambio de ritmo individual al igual que ejercicios para potenciar el contraataque.	Balones. Petos. Conos chinos.
Jueves 5	Trabajo de micro-sociedades, en inferioridad, igualdad y superioridad numérica. Un equipo mantiene la posesión ida y vuelta a la defensa= 1pto. El otro equipo finalizar por calle interior, centro y remate o tiro lejano. Tiro. Estrategia: Saque de esquina ofensivo y defensivo.	Plantear situaciones de partido donde el jugador resuelva dichas incógnitas tanto en ataque como en defensa.	Balones. Petos. Conos chinos.
Viernes 6	Velocidad de reacción con coordinación previa, ritmo de juego, tiro con ejercicios de Portugal,... Estrategia: Saque de esquina ofensivo y saque de inicio.	Adaptar al jugador al día previo a la competición, trabajando aspectos y cualidades intrínsecos de estos días.	Conos grandes. 2 porterías grandes Conos. Balones. Petos Picas.
Sábado 7	Partido Amistoso	Mejorar la resistencia específica del jugador.	
Domingo 8			

PERIODO PREPARATORIO

MES	Septiembre	SEMANA	Del 09.09 al 15.09
DÍA	SESIONES	OBJETIVOS	MATERIAL
Lunes 9			
Martes 10	Sistema: movimientos y sincronización, además de la presión y la salida del pressing.	Trabajar los movimientos del sistema de forma más analítica.	Balones. Petos. Conos chinos.
Miércoles 11	Partido Amistoso	Mejorar la resistencia específica del jugador.	
Jueves 12	Mundialito: 4 equipos juegan en espacio reducido llegando semifinales y finales. Estrategia: libre indirecto.	Despertar el espíritu competitivo del jugador.	Balones. Petos. Conos chinos.
Viernes 13	Trabajo de Velocidad de reacción, ritmo de juego, tiro, acciones técnicas en la finalización. Combinaciones. Rondo táctico. Estrategia.	Adaptar al jugador al día previo a la competición, trabajando aspectos y cualidades intrínsecos de estos días.	Conos grandes. 2 porterías grandes Conos. Balones. Petos Picas.
Sábado 14	Partido Amistoso	Mejorar la resistencia específica del jugador.	
Domingo 15			

PERIODO PREPARATORIO

MES	Septiembre	SEMANA	Del 16.09 al 22.09
DÍA	SESIONES	OBJETIVOS	MATERIAL
Lunes 16	Combinaciones en base al sistema de juego 1-4-2-3-1. Ejercicio de igualdad, inferioridad y superioridad numérica.	Seguir creando componentes de dificultad cara al primer partido de competición. Trabajar las acciones combinativas para afianzar una parte del sistema de juego.	Balones. Petos. Conos chinos.
Martes 17			
Miércoles 18	Fuerza aplicada al sistema. Movimientos de la línea de defensa.	Mejorar la resistencia específica del jugador.	Balones. Petos. Conos chinos.
Jueves 19	Rondo de las 4 zonas con finalización en mini-porterías. Polarizar la atención en la pared = 1 gol Ejercicios de tiro.	Trabajar la posesión del balón como fundamento para el primer partido y el resto de la temporada. Trabajar ejercicios de tiro para mantener reciente la finalización	Balones. Petos. Conos chinos.
Viernes 20	Rondo Pentágono. Rondo táctico. 1:1; 2:2 con apoyos por fuera. Matizar las fintas como gesto técnico. Recordatorio de Estrategia. Iniciar el saque de banda.	Comenzar a preparar los viernes como días de pre partido. Calentar en base a rondos. Realizar siempre el rondo táctico para recordar los movimientos. Trabajar las micro sociedades.	Balones. Petos. Conos chinos.
Sábado 21	Partido Amistoso contra un rival de superior categoría.	Mejorar la resistencia específica del jugador.	
Domingo 22			

PERIODO COMPETITIVO

MES	Septiembre	SEMANA	Del 23.09 al 29.09
-----	------------	--------	--------------------

DÍA	SESIONES	OBJETIVOS	MATERIAL
Lunes 23	Combinaciones en base al sistema de juego 1-4-2-3-1. Ejercicio integrado de fútbol-7 con apoyos en banda.	Trabajar las combinaciones en base al sistema de juego a emplear durante la temporada. Partido libre de fútbol-7 para desarrollar la creatividad del jugador a principio de semana.	Balones. Petos. Conos chinos.
Martes 24			
Miércoles 25	Fuerza adaptada al sistema. Transición-Ejercicio integrado de los cuatro apoyos fuera para el equipo que tiene posesión del balón y dentro un 4:4 + 1 comodín.	Trabajar las microsociedades en espacio reducido y la velocidad del juego.	Balones. Petos. Conos chinos.
Jueves 26	Ejercicio de posesión. Ejercicios de tiro.	Trabajar la posesión del balón como fundamento para el primer partido y el resto de la temporada. Trabajar ejercicios de tiro para mantener reciente la finalización de cara al primer partido de liga.	Balones. Petos. Conos chinos.
Viernes 27	Rondo Pentágono. Rondo táctico. Estrategia	Preparar el previo al primer partido de competición. Recordar la estrategia.	Balones. Petos. Conos chinos.
Sábado 28	Partido de Competición		
Domingo 29			