

**CAPÍTULO**

**1**

# Las sesiones tipo

1ª SESIÓN DE ENTRENAMIENTO TIPO DE LA SEMANA (fuera del período preparatorio)

OBJETIVOS	CONTENIDO	DURACIÓN	MATERIAL
<b>Calentamiento:</b> Toma de contacto con el grupo	<b>Juego/ejercicio:</b> Juego de tema en una superficie reducida, recorrido técnico, juego predeportivo, rondo o calentamiento libre.	15'	• Para toda la sesión, prever:
<b>Recuperación:</b> Flexibilidad	<b>Estiramientos/Comentarios:</b> Estiramientos + Aprovechar el momento para explicar los objetivos de la sesión + Bebida.	05'	- Petos - Conos bajos - Conos
<b>Trabajo físico:</b> Específico	<b>Ejercicio:</b> Velocidad: Explosiva (- 10 m) o específica (10 a 20 m) o máxima (+ 20 m) con cambio de dirección y de sentido, con o sin balón. El trabajo de velocidad se efectúa específicamente, por tema, cada 4 semanas. Fuerza: El trabajo de musculación se efectúa específicamente cada 4 semanas, alternando pliometría e isometría.	20'	- 1 balón por jugador - Conos con pica - Botellas para agua
<b>Trabajo técnico:</b> Específico en la posición	<b>Ejercicio. Seguir el ciclo A:</b> Perfeccionamiento específico en la posición de los movimientos técnicos. 1/3 del tiempo de trabajo se reserva a la pierna mala, salvo en los ciclos del juego de cabeza.	20'	
<b>Trabajo técnico:</b> Relación	<b>Ejercicio. Seguir el ciclo B:</b> Trabajo de relación y de simulación ofensiva, sin adversario entre los jugadores y las líneas, en función de las zonas.	20'	
<b>Recuperación:</b> Flexibilidad	<b>Estiramientos/Comentarios:</b> Estiramientos + Aprovechar el momento para comentar los ejercicios anteriores + Bebida.	05'	
<b>Trabajo táctico colectivo:</b> Juego	<b>Partido. Seguir el ciclo E:</b> Con tema o libre, con o sin arbitraje. Dirigir y colocar a los jugadores en el terreno para después dejarles jugar libremente.  • Para todos los ejercicios: Evitar las filas de espera, hacer varios grupos si hay demasiados jugadores. Mostrarse exigente en el respeto a las consignas.  • Comentarios individuales con los jugadores: Utilizar el tiempo de espera antes de la sesión y la vuelta a los vestuarios para analizar la sesión con un jugador intentando aplicar el pensamiento positivo.	20'	

**CAPÍTULO**

**2**

# Programación de los entrenamientos

**CAPÍTULO**

**3**

# Preparación física

**RECAPITULACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ANUAL POR OBJETIVOS**

<b>Temporada</b> <b>45 semanas</b> <b>141 sesiones</b> <b>4 fases</b>	
<b>Preparatorio</b>	<b>Competición</b>
6 semanas 25 sesiones 4 ciclos (PA 00 a PA 03)	15 semanas 45 sesiones 2 ciclos (PA 04 y PA 05)
Período de preparación previa (Ciclo PA 00) 2 semanas / 7 sesiones Sesiones Nº -24 a Nº -18  Período de base (Ciclos PA 01 y PA 02) 3 semanas / 15 sesiones Sesiones Nº -17 a Nº -03  Período de precompetición (Ciclo PA 03) 1 semana / 3 sesiones Sesiones Nº -02 a Nº 00	36 sesiones de mantenimiento o de refuerzo 9 sesiones de recuperación
	Período de mantenimiento o de refuerzo (Ciclo PA 04) 4 semanas / 12 sesiones Sesiones Nº 01 a Nº 12
	Período de recuperación (Ciclo PA 05) 1 semana / 3 sesiones Sesiones Nº 13 a Nº 15
	Período de mantenimiento o de refuerzo (Ciclo PA 04) 4 semanas / 12 sesiones Sesiones Nº 16 a Nº 27
	Período de recuperación (Ciclo PA 05) 1 semana / 3 sesiones Sesiones Nº 28 a Nº 30
	Período de mantenimiento o de refuerzo (Ciclo PA 04) 4 semanas / 12 sesiones Sesiones Nº 31 a Nº 42
	Período de recuperación (Ciclo PA 05) 1 semana / 3 sesiones Sesiones Nº 43 a Nº 45

**CAPÍTULO**

**4**

# Los ciclos

## PROGRAMACIÓN ANUAL POR CICLOS

SESIONES	CICLO	ESTADISTICO	QUERER JUGAR	EVALUACIÓN	PODER JUGAR. TÉCNICA
			ASOCIADO A LA PREPARACIÓN FÍSICA		
			CALENTAMIENTO Toma de contacto con el grupo	TEST <i>Evaluación</i>	EJERCICIO <i>Perfeccionamiento técnico</i>
-24 a -18	PA 00		<b>Preparación individual (7 sesiones)</b> <b>Capacidad de resistencia. Refuerzo muscular. Estiramientos/Flexibilidad</b>		
-17			Carrera continua  <b>Capacidad de resistencia</b> <i>25' – 1ª parte</i>		Encadenamiento: Pase Control e ir en circuito  <b>Capacidad de resistencia</b> <i>20' – 2ª parte</i>  <b>Fuerza Pliometría</b> <i>20' – 3ª parte</i>
-16			Carrera continua  <b>Capacidad de resistencia</b> <i>25' – 1ª parte</i>	Vameval  <b>Evaluación</b> <i>20' – 2ª parte</i>	Manejo del balón: Pase: precisión y dosificación Volver a hacer los ejercicios <b>Capacidad de resistencia</b> <i>20' – 3ª parte</i>  <b>Fuerza Pliometría</b> <i>20' – 4ª parte</i>
-15	PA 01		Carrera continua o Juego: conservación del balón en sup. num.  <b>Capacidad de resistencia</b> <i>25' – 1ª parte</i>	Malabarismos. 4x10 m, 40 m Test de Sargent (Detente). 5 saltos encadenados/ saltos  <b>Evaluación</b> <i>20' – 2ª parte</i>	Encadenamiento: Pase Rondo, 3c1: precisión y dosificación Control e ir en circuito <b>Capacidad de resistencia</b> <i>20' – 3ª parte</i>  <b>Fuerza Pliometría</b> <i>20' – 4ª parte</i>
-14			Carrera continua o Juego: conservación del balón en igual. num.  <b>Capacidad de resistencia</b> <i>25' – 1ª parte</i>		1c1 Juego de cabeza. Competición <b>Fuerza Pliometría</b> <i>20' – 4ª parte</i>
-13			Juego: Ganar terreno  <b>Capacidad de resistencia</b> <i>20' – 1ª parte</i>		Volea, 1/2 volea  <b>Dominio de los apoyos</b> <i>30' – 2ª parte</i>  3c3 Competición: pase y control <b>Capacidad de resistencia</b> <i>30' – 3ª parte</i>

**CAPÍTULO**

**5**

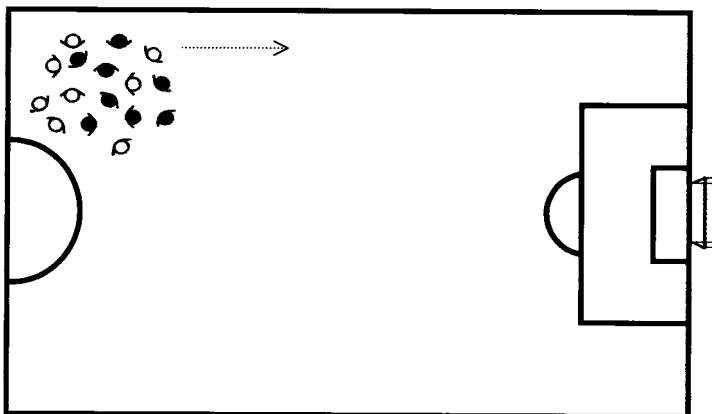
# Las sesiones

## SESIÓN CATEGORÍAS 18 AÑOS Y SÉNIORES

OBJETIVOS	EJERCICIOS	LEYENDA .....> <i>Correr sin balón</i>
<p><b>Mejora física específica individual:</b></p> <p>1h a 1.15 por sesión</p> <p>Correr sin balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera continua</li> <li>- Capacidad de resistencia.</li> </ul> <p>Fortalecimiento muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pliometría e isometría</li> <li>- Fuerza</li> </ul> <p>Flexibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperación</li> <li>- Estiramientos</li> <li>- Calentamiento</li> </ul>	<p><b>Comentarios:</b></p> <p>Trabajo individual a repetir cada dos días:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua: Capacidad de resistencia, reforzamiento muscular. Series de 2x15' mínimo en las 3 primeras sesiones. Series de 30 a 35' mínimo en las 4 últimas sesiones.</li> <li>• Fortalecimiento muscular: Pliometría: Series de 2 series de 4x10 abdominales. Isometría: Series de 2 series de 4x30 abdominales. <i>El trabajo de fortalecimiento muscular se alterna en cada sesión.</i></li> <li>• Flexibilidad: Mediante un trabajo específico de 10 a 15' al final de la sesión, con estiramientos o calentamiento.</li> </ul>	
<p><b>Observaciones generales sobre la sesión:</b></p>	<p><b>Comentarios:</b></p> <p><b>1ª a 7ª sesiones del 1º ciclo de la fase de preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciclo PA 00; preparación previa.</li> <li>- 14 días.</li> <li>- 7 sesiones: Nº -24 a Nº -18</li> </ul>	

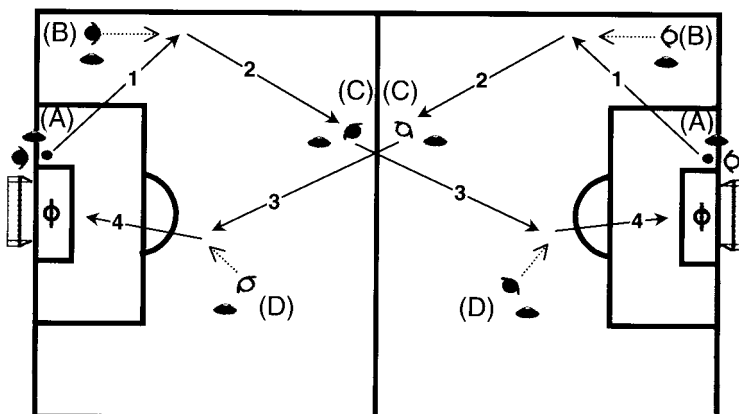
-----> **Correr con balón**      —————> **Pase o lanzamiento**

**MATERIAL**

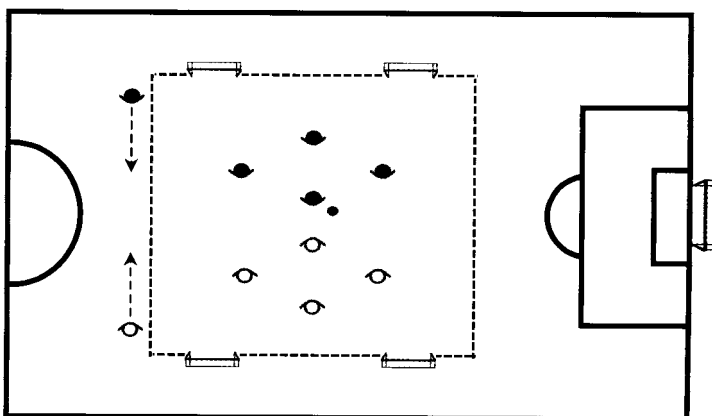


Crono  
Zapatillas deportivas

**Comentarios** ⇒ Explicación de los objetivos de la sesión. **Bebidas.**



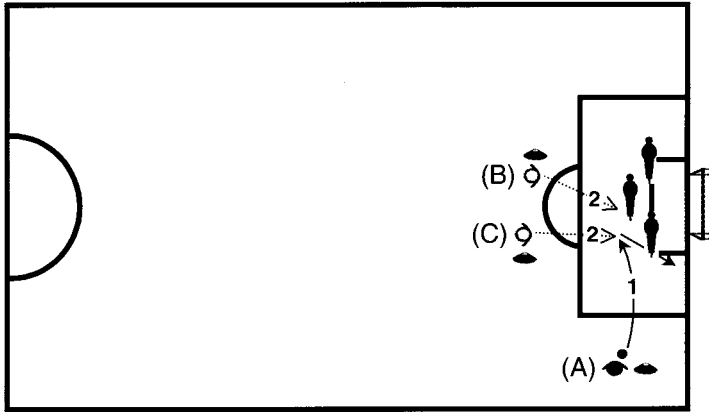
Conos bajos  
El máximo número de balones



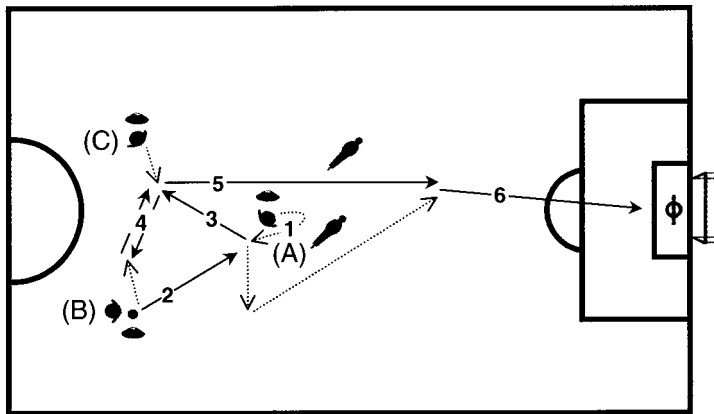
Conos bajos  
1 balón  
2 colores de petos  
8 conos con pica para 4 porterías

----> **Correr con balón**      ———> **Pase o lanzamiento**

**MATERIAL**

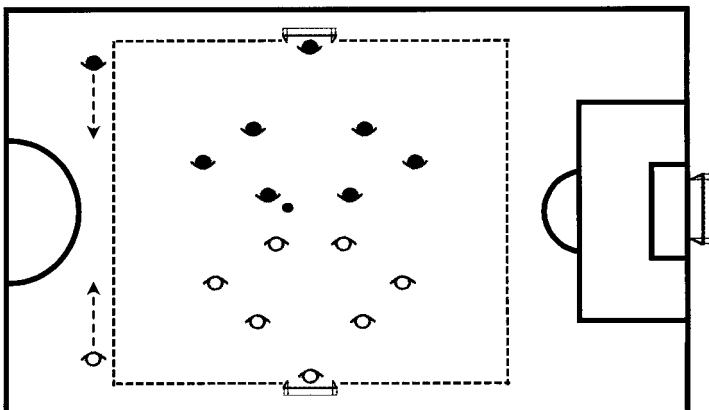


Conos bajos  
1 balón para 3  
Maniqués



Conos bajos  
1 balón para 3  
Maniqués

**Comentarios** ⇔ Análisis de los ejercicios anteriores. **Bebidas.**



Conos bajos  
1 balón  
2 colores de petos  
4 conos con pica para 2 porterías

## SESIÓN CATEGORÍAS 18 AÑOS Y SÉNIORES

OBJETIVOS	EJERCICIOS	LEYENDA .....> <i>Correr sin balón</i>
<p><b>Calentamiento:</b> 15'</p> <p>Toma de contacto con el grupo</p> <p>Juego de tema con las manos/pies: Fijar un espacio para marcar en otro.</p>	<p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de 7 contra 7 en una superficie de 50 x 40 m.</li> <li>• Poner dos porterías de 5 m en cada línea de meta y dos puertas (6 m) neutras (conos) a los lados, en el centro.</li> <li>• Cruzar, con las manos, una de las dos porterías sin portero o una de las dos puertas.</li> <li>• El gol se puede marcar por los dos lados de la portería.</li> <li>• Los pases se hacen únicamente manos/pies.</li> <li>• El jugador puede correr con el balón.</li> <li>• Cuando el jugador que conduce el balón es tocado, el balón pasa al adversario.</li> </ul> <p><b>Observaciones:</b> Si el equipo que defiende una puerta recupera el balón, debe marcar en otra. Cambiar de portería o de puerta a cada gol marcado.</p>	
<p><b>Recuperación:</b> 05'      <b>Estiramientos</b> ⇔ 10" a 15" en cada estiramiento.</p>		
<p><b>Mejora técnico-táctica:</b> 25'</p> <p>Simulación específica en la posición, en situación</p> <p>Gestión ofensiva en superioridad numérica: Objetivos de los atacantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugar un 2 contra 1 por el lado perturbando al defensa con una carrera a su espalda.</li> <li>- Conservar el balón si no hay desequilibrio.</li> <li>- Permanecer en triángulo.</li> </ul>	<p><b>Consignas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 contra 2 en dos zonas de la parte de finalización + 1 portero.</li> <li>• Formar dos grupos de jugadores, ofensivos y defensivos.</li> <li>• Los jugadores ofensivos ○, y defensivos ●, se colocan, al comienzo de la situación, en su zona preferida.</li> <li>• Los atacantes marcan en la portería.</li> <li>• Inicio de la situación:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - (A) hace un pase a la trayectoria de (B) y</li> <li>2 - (A) pide el balón por detrás de (B).</li> <li>3 - (B), tras el pase de (A), va a fijar a su adversario directo.</li> </ol> </li> <li>• En cuanto (A) hace el pase, los cinco jugadores entran en juego.</li> <li>• En cuanto un defensa despeja hacia el educador o a su portero, la situación termina a los 30".</li> </ul> <p><b>Observaciones:</b> Atención a los fuera de juego en el 2 contra 1 en el lado. No hay que olvidarse de mantener el apoyo a quien conduce el balón.</p>	
<p><b>Información para dar al grupo:</b></p>	<p><b>Comentarios:</b></p>	

**CAPÍTULO**

**6**

# Las fichas de tests

## CONCLUSIONES

Esta obra sobre la programación de entrenamientos es un ejemplo de planificación para una temporada de acuerdo con mi propia filosofía del fútbol. El trabajo efectuado pretende ser una tarea a largo plazo. La idea directriz es preparar el trabajo anual en función de los objetivos definidos al principio de la temporada, para así el día del entrenamiento sólo tener que adaptar los ejercicios soporte.

La utilización de esta planificación anual es de lo más sencillo. La pueden usar todos los educadores, diplomados o no, y todos los clubes que participan en campeonatos de nivel local, autonómico o incluso nacional. Este concepto de preparación a comienzo de temporada os permitirá asimismo, ganar tiempo a la hora de organizar vuestras sesiones de entrenamiento y de concentraros en el objetivo o los objetivos de un ejercicio. No tenéis más que adaptar su contenido en función del número de sesiones por semana, de los días de entrenamiento y el nivel de evolución de vuestros jugadores.

Sea cual sea vuestro enfoque del fútbol, el nivel de los jugadores que tenéis a vuestro cargo, el respeto a un club y a un grupo de jugadores, también exige un trabajo concreto adaptado y preparado. La credibilidad del entrenador sobre todo no debe limitarse a la noción de resultado. Tenemos el deber de llevar a cabo una reflexión sobre “cómo hacer progresar al jugador, y no utilizarlo”.

¡Dejemos ya de llegar al entrenamiento para hacer una sesión sin saber por qué la hacemos!

Mi agradecimiento a todas las personas que me han ayudado y han confiado en mi forma de actuar como educador.