

futsalcoach[©]



www.futsalcoach.es

Planificación de la temporada 2011/2012 del Móstoles F.S.F.



Microciclo 1
(08-08-11 al 14-08-11)

**Andrés Sanz
Isaac Ruiz
Héctor Posse**

ESF. MÓSTOLES FEMENINO



Microciclo 1

Temporada 2011/2012. (08-08 al 14-08)

Un microciclo es un elemento fundamental en cualquier planificación.

La duración aproximada es de una semana y el tipo varía atendiendo a los objetivos que se busquen dentro de la planificación general.

Consideraciones a tener en cuenta en este Microciclo.

- Se trata de una planificación actual centrada en las particularidades específicas del jugador/a de fútbol sala, trabajando los componentes físicos necesarios siempre con balón.
- Está un trabajo dirigido a cualquier equipo que realice una pretemporada con 4 - 5 semanas de antelación y que durante el periodo de competición continúe con tres o cuatro entrenamientos semanales, es decir, equipos masculinos de 2ªB o femeninos de plata y división de honor.
- Es un microciclo de preparación en el que prima un incremento progresivo del volumen de entrenamiento.
- La intensidad es moderada y los componentes a trabajar son generales.

Observaciones sobre las sesiones:

- Los tiempos marcados en color negro corresponden al tiempo de ejecución de la tarea.
- Los tiempos marcados en color rojo corresponden a los descansos. En cada tarea suelen aparecer 2 cifras en rojo. La primera es el descanso entre las series de esa tarea y la segunda es el descanso entre esa tarea y la siguiente.
- Se han suprimido los datos de gestión interna como la organización de equipos para las tareas, los comentarios de incidencias y las observaciones previas y posteriores a la realización de la sesión.



www.futsalcoach.es



MICROCICLO Nº: "1"	(1ª SEMANA)	DURACIÓN: 08-08 al 14-08 (7 días)	MES: AGOSTO
---------------------------	--------------------	--	--------------------

<p>PERIODO: PREPARATORIO CICLO: 1 MESOCICLO: 1 MICROCICLO: 1 OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar la ADAPTACIÓN a la Metodología de trabajo, sistémica, cognitivista y estructuralista - Iniciar la ADAPTACIÓN Ideología de Juego en todas las estructuras estratégico-tácticas - Iniciar el trabajo de identidad y de COHESIÓN DE GRUPO <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS <u>TEC-TAC</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CONOCER las pautas defensivas para la defensa de cambios en campo contrario (ASIMILAR las premisas de la presión de la primera y segunda línea) - CONOCER patrones de ataque (aperturas y ataque contra defensa cerrada) - EVALUAR capacidad para el juego rápido a partir del 3x1 <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS <u>FISICOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CONOCER la metodología de trabajo y utilizar los tiempos e intensidades de forma correcta. - ADAPTAR al organismo para esfuerzos posteriores. - Trabajar la RESISTENCIA de la jugadora, en concreto la CAPACIDAD AERÓBICA con una intensidades marcadas. - Realizar rutinas de estiramientos efectivas que REDUZCAN LAS PROBABILIDADES DE LESIÓN. 	<p>Nº SESIONES: 7 (2 TEC-TAC – 5 FISICAS – 0 REGEN – 0 PARTIDOS)</p> <p>NIVEL DE CARGA: 2</p> <p><u>OBSERVACIONES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Muy importante disponer de LIQUIDOS SUFICIENTES durante las sesiones * Confirmar las 3 capitanas y empezar a establecer el régimen interno. * Las porteras realizan trabajo genérico hasta el día 15 * Intentar que el miércoles o jueves después de la sesión de tarde podamos tomar algo jugadoras y técnicos.
---	---



	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
MAÑANA				SESION Nº 4 FIS-TAC T. físico aprox. 75' T. táctico aprox. 30' (def. primera y segunda línea) 10:45 HORAS PISTA DE JUEGO	SESION Nº 6 FIS-TAC T. físico aprox. 75' T. táctico aprox. 30' (Patrón de ataque a defensas cerradas "3-1 a 4 esquinas") 10:45 HORAS PISTA DE JUEGO	DESCANSO	DESCANSO



TARDE	SESION Nº 1 FIS-TAC T. físico aprox. 75' T. táctico aprox. 30' (def. primera línea) 19:45 HORAS PISTA DE JUEGO	SESION Nº 2 FIS-TAC T. físico aprox. 75' T. táctico aprox. 30' (def. primera línea) 19:45 HORAS PISTA DE JUEGO	SESION Nº 3 FIS-TAC T. físico aprox. 75' T. táctico aprox. 30' (Ataque Patron 1 y 3x2) 19:45 HORAS PISTA DE JUEGO	SESION Nº 5 TEC-TAC T. físico aprox. 30' T. táctico aprox. 90' (Defensa completa situación básica) (Fundamentos del contraataque) (Ataque Patron 1 y 3x2) 19:45 HORAS PISTA DE JUEGO	SESION Nº 7 TEC-TAC T. físico aprox. 30' T. táctico aprox. 90' Fases del juego Ataque continuados Juego real con repaso de patrones trabajados durante la semana 19:45 HORAS PISTA DE JUEGO	DESCANSO	DESCANSO
	DESCANSO	P.FISICA	T. TACTICO	PARTIDO	PORTEROS	REGENERATIVO	



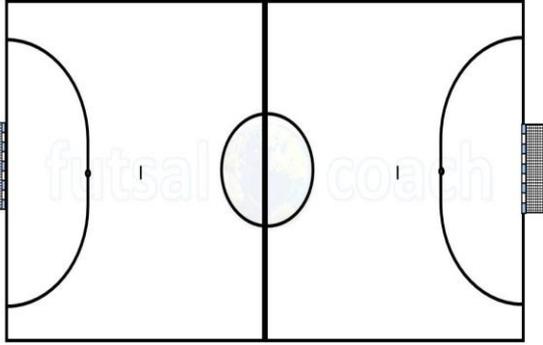
FICHA DE SESION Físico -Táctica		Nº:	1	EQUIPO:	ESF. MÓSTOLES FEMENINO 		
TEMPORADA:	AÑO 2011	FECHA:	08/08/2011	HORA:	20:00 Horas		
INSTALACION:	CANCHA	LUGAR:	VILLAFONTANA	DURACION:	98 minutos		
PERIODO:	PRETEMPORADA	CICLO:	1	MESOCICLO:	1	MICROCICLO:	1
JUGADORAS:	12 (10+2)	BELÉN, PATRI CHAMORRO, INMA, SONSO, BEA, ROCÍO, EVA MANGUAN, JENNI, JU DELGADO BEA (portera), CELIA, MAMEN, MARTA					
MATERIAL:	PETOS, CONOS, BALONES, BEBIDA,						
OBJETIVOS – CONTENIDOS:		EQUIPO 1:		OBSERVACIONES			
<p>FISICOS Trabajar capacidad aeróbica. Intensidad entre el 50 y 80% Pm: 130 y 180</p> <p>TACTICOS Defensa, primera línea, presión al balón y a la línea del primer pase</p>		<p>EQUIPO 2:</p> <p>EQUIPO 3:</p> <p>Calentamiento:10' Tiempo de trabajo:54' Tiempo de descanso: 24' Vuelta a la calma 10'</p>		<p>Importante que en los ejercicios no existan paradas, deben utilizar los descansos para ello y no durante el ejercicio. La intensidad debe de ser continua, sin ascensos ni descensos bruscos de la intensidad.</p>			
GRAFICO – TAREA		TAREA – DESARROLLO				T	
		TAREA N° 1: Calentamiento Individual					
		<p>Movilidad articular Estiramientos activos</p>				<p>10 a 15</p>	
GRAFICO – TAREA		TAREA N° 2:				T	
		<p>7x7 en campo de 20x20 Porterías bajadas 2 toques con gol al primer toque.</p>				<p>2 x 9'</p> <p>3' y 4'</p>	
GRAFICO – TAREA		TAREA N° 3:				T	
		<p>3x3 en campo de 20x10 con porterías adelantadas.</p> <p>Gol cuando las jugadoras realizan un pase que atraviese la portería y sea controlado por una compañera. No valen los pases elevados. Se puede marcar en cualquiera de las dos porterías</p> <p>2 toques</p> <p>Contenidos: Ataque. Interpretar el juego para buscar la superioridad numérica. Momento del desmarque con cambio de sentido</p>				<p>2x 7'</p> <p>3' y 4'</p>	

GRAFICO – TAREA	TAREA Nº 4:	T
	<p>SUPERFICIE: 20x10 APROX. Dos contra dos, las porterías son la línea de fondo. Gol en conducción. Contenidos: Defensa. Presión de la primera línea (al balón y a la línea de pase) Leer orientación del juego Palabras clave: Defensa en la trayectoria Distancia en la presión Lectura de la orientación del balón Observaciones: Las porterías trabajan como jugadoras.</p>	<p>2x 4' 3' Y 4'</p>

GRAFICO – TAREA	TAREA Nº 5:	T
	<p>SUPERFICIE: 28x20 APROX. 5 x 5, con un cambio por equipo cada 1 minuto aprox. Reglas: Todas las fueros se sacan desde portería. Las porterías esperan a la organización defensiva. Si se recupera en campo propio se pasa a la portera Si se recupera en campo contrario se contraataca. Contenidos: Defensa. Sistema inicial Presión de la primera línea (al balón y a la línea de pase) Leer orientación del juego Iniciación a los cambios Palabras clave: Defensa en la trayectoria Distancia en la presión Lectura de la orientación del balón</p>	<p>2x 7' 3'</p>

GRAFICO – TAREA	VUELTA A LA CALMA	T
	<p><u>Estiramientos</u></p>	<p>10</p>

OBSERVACIONES E INCIDENCIAS:

Los componentes del cuadro técnico nos estamos "conociendo". Hay que mejorar en el "dibujo" de las tareas en la cancha. (hablaremos con José antes de cada sesión para que conozca las tareas)

Sacamos la nevera para agilizar la ingesta de líquidos en las recuperaciones.



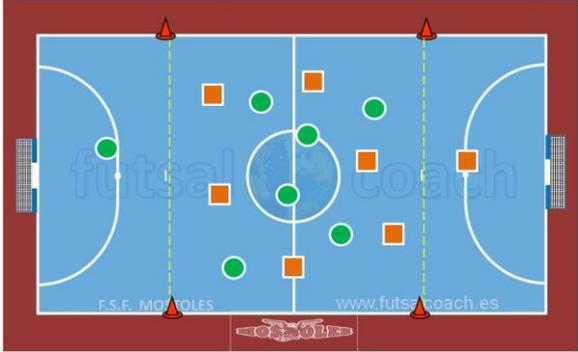
FICHA DE SESION Físico -Táctica		Nº:	2	EQUIPO:	ESF. MÓSTOLES FEMENINO 		
TEMPORADA:	AÑO 2011	FECHA:	09/08/2011	HORA:	20:00 Horas		
INSTALACION:	CANCHA	LUGAR:	VILLAFONTANA	DURACION:	98 minutos		
PERIODO:	PRETEMPORADA	CICLO:	1	MESOCICLO:	1	MICROCICLO:	1
JUGADORAS:	12 (10+2)	BELÉN, PATRI CHAMORRO, INMA, SONSO, BEA, ROCÍO, EVA MANGUAN, JENNI, JU DELGADO BEA (portera), CELIA, MAMEN, MARTA					
MATERIAL:	PETOS, CONOS, BALONES, BEBIDA,						
OBJETIVOS – CONTENIDOS:		EQUIPO 1:					
FISICOS Trabajar capacidad aeróbica. Intensidad entre el 50 y 80% Pm: 130 y 180		EQUIPO 2:					
TACTICOS Defensa, primera línea, presión al balón y a la línea del primer pase		EQUIPO 3:					
		OBSERVACIONES					
		Calentamiento:15' Tiempo de trabajo:53' Tiempo de descanso:20' Vuelta a la calma 10'					
GRAFICO – TAREA		TAREA – DESARROLLO				T	
		TAREA Nº 1: Calentamiento					
		Movilidad articular Estiramientos activos				10	
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 2:				T	
		6x6 en espacio de 20x20aprox con un comodín que esta por fuera y se puede mover por cualquier sitio. Jugadoras de dentro del cuadrado 2 toques. Comodín 1 toque. La jugadora comodín se cambia cuando dé dos pases correctos y los reciba otra compañera del equipo. La comodín tiene que llamar a la compañera que la dio el pase para que haga de comodín Las jugadoras tienen que ir "cantando" cada pase. 10 PASES = GOL				2x 12 2' y 4'	
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 3:				T	
		7x7 en un espacio de 30x20 con tres conos puestos al azar que hacen de portería. Jugando a toque libre y sin poder realizar pases elevados de larga distancia tienen que intentar hacer gol tocando los conos. Variante: Cada equipo ataca y defiende 3 conos de diferentes colores.				12 5'	

GRAFICO – TAREA	TAREA N° 4:	T
	<p>SUPERFICIE: 16x10 APROX. 2x2 con porterías de un metro. El gol a 2 toques.</p> <p>Juego sin límite de toques trabajar el 1x1 y su defensa.</p> <p>Defensa. Presión de la primera línea (al balón y a la línea de pase) Leer orientación del juego Defensa en el desplazamiento del balón</p>	<p>2x 4'</p> <p>2' Y 4'</p>
GRAFICO – TAREA	TAREA N° 5:	T
	<p>SUPERFICIE: 28x20. Partido 3x3 sin límite de toques. REGLAS: No hay bandas ni esquinas. Siempre saca la portera. Si recupera en cancha propia juego con la portera. (o comodín en el centro de la cancha) Si recupero en cancha contraria, contraataque. Defensa en zona Media; El portero tiene que sacar siempre en cancha propia Salir 3 jugadoras en línea.</p> <p>9' CON UN CAMBIO CADA MINUTO APROX</p>	<p>9'</p>
GRAFICO – TAREA	VUELTA A LA CALMA	T
	<p>Estiramientos</p>	<p>10</p>
<p><u>OBSERVACIONES E INCIDENCIAS:</u></p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>		

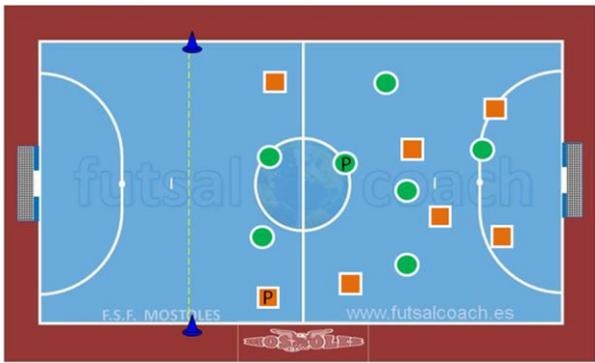
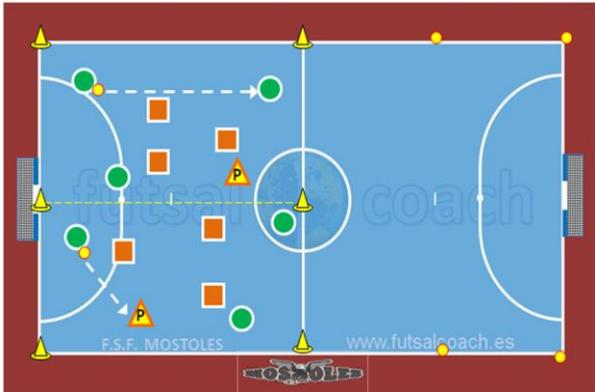
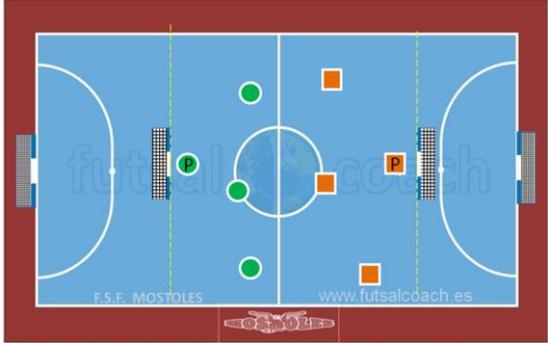
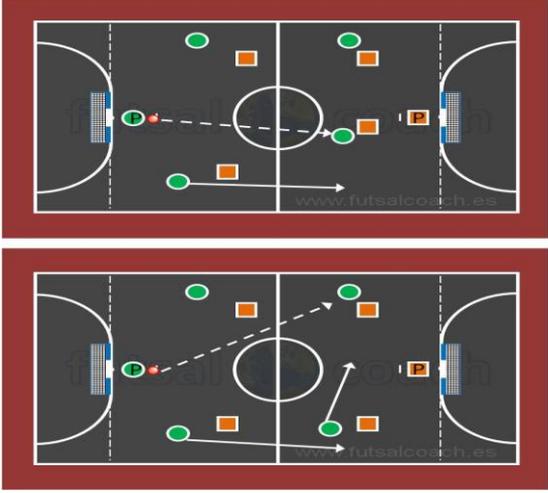
FICHA DE SESION Físico -Táctica		Nº:	3	EQUIPO:	ESF. MÓSTOLES FEMENINO 	
TEMPORADA:	AÑO 2011	FECHA:	10/08/2011	HORA:	20:00 Horas	
INSTALACION:	CANCHA	LUGAR:	VILLAFONTANA	DURACION:	86 minutos	
PERIODO:	PRETEMPORADA	CICLO:	1	MESOCICLO:	1	
JUGADORAS:	13 (11+2)	BELEN, PATRI CHAMORRO, INMA, SONSO, BEA, ROCÍO, EVA MANGUAN, JENNI, JU DELGADO BEA (portera), CELIA, MAMEN, MARTA				
MATERIAL:	PETOS, CONOS, BALONES, BEBIDA, PORTERIAS					
OBJETIVOS – CONTENIDOS:		EQUIPO 1:				
FISICOS Trabajar capacidad aeróbica. Intensidad entre el 50 y 80% Pm: 130 y 180		EQUIPO 2:				
TACTICOS Ataque. Asimilar la incorporación por el tercer carril, Conocer el Patrón 3 (como apertura)		EQUIPO 3:				
		OBSERVACIONES				
		Calentamiento:15'				
		Tiempo de trabajo:45'				
		Tiempo de descanso:11'				
GRAFICO – TAREA		TAREA – DESARROLLO			T	
		CALENTAMIENTO				
		Trabajo de movilidad 3' ellas solas Sacamos balones y por pareja seguimos haciendo ejercicios de movilidad, pases cortos largos, robar a la compañera, a otra pareja. Siempre atendemos a la voz y hacemos grupos: 4-6... Siempre cargando con una jugadora. Estiramientos.				15
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 2:			T	
		Juego de Posesión de 6x6 más comodín en campo 30x20 Se juega a un toque.			10 4'	
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 3:			T	
		Se dividen las jugadoras en grupos de 6 (3x3 + comodín que es la portera.) En dos espacios de 20x10 se juegan simultáneamente 2 3x3 con portera de comodín atacante con el objetivo de mantener la posesión del balón. Se sitúan 4 balones en el perímetro del campo contrario. Cuando se pite, uno de los dos equipos (asignado anteriormente) va a por el balón que se le dice y realiza un ataque 3x3 en la portería del otro medio campo, el otro equipo defiende y la portera que hacía de comodín corre a defender la portería. Tienen 25 segundos para finalizar ataque una vez concluido vuelven al 3x3 y se repite con el otro grupo.			18 4'	

GRAFICO – TAREA	TAREA N° 4:	T
	<p>3x3 en 28 x 20 con porterías y porteras fijas. Otros dos equipos recuperan fuera. Cuando un equipo marca se queda en el campo, el que entra recibe balón de al portera y puede marcar.</p> <p>Si no se marca al 1'30" se cambia el equipo que más tiempo lleve en el campo. Puede ser interesante utilizar un fondo con red para darle más ritmo al juego.</p> <p>NOTA: Este ejercicio debe tener intensidad y las jugadoras que estén fuera deben entrar rápido.</p>	<p>12 3'</p>
GRAFICO – TAREA	TAREA N° 6:	T
	<p>Se juega 5x5 en 28x20 con 2 jugadores de cada equipo en cada campo.</p> <p>Los atacantes que juegan en su medio campo defensivo se pueden incorporar al otro medio campo después de pasar el balón a uno de los 2 compañeros que juegan en él.</p> <p>Todos los saques desde el portero</p> <p>Si se recupera en campo contrario se finaliza y en campo propio se le pasa al portero para comenzar.</p> <p>Después del pase a campo contrario obligatorio incorporarse el tercer jugador que no puede incorporarse por otro carril que no sea el tercero</p> <p>Variantes. Limitar el número de pases, toques o tiempo en el 3x2</p>	<p>2 x 4'</p>
GRAFICO – TAREA	VUELTA A LA CALMA	T
	<p>Estiramientos</p>	<p>10</p>

OBSERVACIONES E INCIDENCIAS:



FICHA DE SESION Físico -Táctica		Nº:	4	EQUIPO:	ESF. MÓSTOLES FEMENINO 
TEMPORADA:	AÑO 2011	FECHA:	11/08/2011 (MAÑANA)	HORA:	11:00 Horas
INSTALACION:	CANCHA	LUGAR:	VILLAFONTANA	DURACION:	85 minutos
PERIODO:	PRETEMPORADA	CICLO:	1	MESOCICLO:	1
JUGADORAS:	12 (10+2)	BELEN, PATRI CHAMORRO, INMA, SONSO, BEA, ROCÍO, EVA MANGUAN, JENNI, JU DELGADO BEA (portera), CELIA, MAMEN, MARTA			
MATERIAL:	PETOS, CONOS, BALONES, BEBIDA, PORTERIAS				
OBJETIVOS – CONTENIDOS:		EQUIPO 1:			
FISICOS Trabajar capacidad aeróbica. Intensidad entre el 55 y 80% Pm: 140 y 180		EQUIPO 2:			
TACTICOS Defensa, Ajustes de la primera y segunda línea en la defensa alta		EQUIPO 3:			
		OBSERVACIONES			
		Calentamiento:15' Tiempo de trabajo:45' Tiempo de descanso:15' Vuelta a la calma=estiramientos: 10'			
GRAFICO – TAREA		TAREA – DESARROLLO			T
		TAREA Nº 1: Calentamiento			
		Movilidad articular Estiramientos activos			10 a 15
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 2:			T
		Posesión de 6x6 en campo 30x20. Con dos comodines atacantes que son los dos porteros.			2x 8' 2 Y 4
		Hay que dejar tiempo para que calienten las porteras, sería interesante hacer dos series y en la segunda que las porteras calienten.			
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 3:			T
		6x6 en campo pero con dos comodines fuera, solo pueden jugar al primer toque pero y no pueden entrar al campo hasta que termine el ataque una vez finalizado una compañera da el relevo a un comodín. Los porteros si pueden pasar directamente a los comodines, pero estos no pueden pasarse entre ellos ni tirar a portería ¿Cómo marco el orden de salida?			15 5'
					

GRAFICO – TAREA	TAREA N° 4:	T
 <p>(EMPIEZA ATACANDO LA PAREJA MAS FLOJA)</p>	<p>SUPERFICIE: 16x20 EN CADA PORTERIA Dos contra dos en cada 1/2 cancha, el poseedor de balón ataca y el otro equipo defiende. Ataques continuados sin bandas. Saca la portera a equipo atacante Hay otra pareja recuperando. Asimilación de los fundamentos defensivos Ataques continuados sin bandas. Saca la portera a equipo atacante</p> <p><i>Defensa. Presión de la primera línea (al balón y a la línea de pase)</i> <i>Leer orientación del juego</i> <i>Defensa en la trayectoria</i> <i>Distancia en la presión</i></p>	<p>1, 30 x 6</p> <p>1' ca da 2 se rie s</p> <p>12 Op m</p>
GRAFICO – TAREA	TAREA N° 5:	T
	<p>Trabajo de Abdominales y Lumbares</p>	<p>15</p>
GRAFICO – TAREA	TAREA N° 6:	T
	<p>SUPERFICIE: 20x20 . Partido 3x3 sin límite de toques. REGLAS: No hay bandas ni esquinas. Siempre saca la portera. Si se recupera el balón juego con la portera Tienen que tocar el balón las tres defensoras para poder progresar.</p>	<p>2 X 3</p> <p>2</p>
GRAFICO – TAREA	VUELTA A LA CALMA	T
	<p>Estiramientos y abdominales</p>	<p>10</p>

OBSERVACIONES E INCIDENCIAS:



FICHA DE SESION Técnico -Táctica		Nº:	5	EQUIPO:	ESF. MÓSTOLES FEMENINO 		
TEMPORADA:	AÑO 2011	FECHA:	11/08/2011 (tarde)	HORA:	20:00 Horas		
INSTALACION:	CANCHA	LUGAR:	VILLAFONTANA	DURACION:	92 minutos		
PERIODO:	PRETEMPORADA	CICLO:	1	MESOCICLO:	1	MICROCICLO:	1
JUGADORAS:	13 (11+2)	BELÉN, PATRI CHAMORRO, INMA, SONSO, BEA, ROCÍO, EVA MANGUAN, JENNI, JU DELGADO BEA (portera), CELIA, MAMEN, MARTA					
MATERIAL:	PETOS, CONOS, BALONES, BEBIDA, PORTERIAS						
OBJETIVOS – CONTENIDOS:		EQUIPO 1:					
FISICOS Trabajar capacidad aeróbica. Intensidad entre el 50 y 80% Pm: 140 y 180		EQUIPO 2:					
TACTICOS Ataque. Asimilar la incorporación por el tercer carril. Conocer el patrón 3		EQUIPO 3:					
		OBSERVACIONES					
		Calentamiento:10' Tiempo de trabajo:61' Tiempo de descanso:11' Estiramientos:10'					
GRAFICO – TAREA		TAREA – DESARROLLO				T	
		TAREA Nº 1: Calentamiento					
		Movilidad articular Estiramientos activos				10	
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 2:				T	
		7x7 en un espacio de 30x20 con tres conos puestos al azar que hacen de portería. Jugando a toque libre y sin poder realizar pases elevados de larga distancia tienen que intentar hacer gol tocando los conos.				10 4'	
		Variante: Cada equipo ataca y defiende 3 conos de diferentes colores.					
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 3:				T	
		<u>Toma de decisiones</u> 28 x 20 5x5 + 2 comodines				2 X 8	
		PREMISA: Defensa individual presionante Se juega a 3 toques Cada comodín tiene un balón Al realizar el control el jugador puede gritar ¡balón!, cogerlo con la mano y salir corriendo hacia la zona del comodín. Entonces el comodín de su equipo pasa a un compañero y se incorpora				2' y 5'	

GRAFICO – TAREA	TAREA Nº 4:	T
	<p>Patrón 3</p> <p>Análisis y descripción del patrón. Video /pizarra Pista (detalles) Ejercicio 3x2 40x20</p>	<p>Ap orx 25'</p>
GRAFICO – TAREA	VUELTA A LA CALMA	T
	<p>Estiramientos</p>	<p>10</p>
<p><u>OBSERVACIONES E INCIDENCIAS:</u></p> <div style="text-align: right; margin-top: 100px;">  </div>		

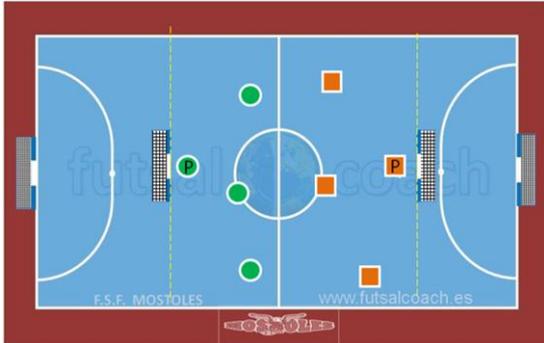
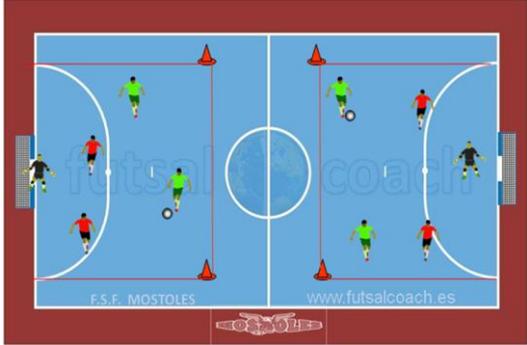
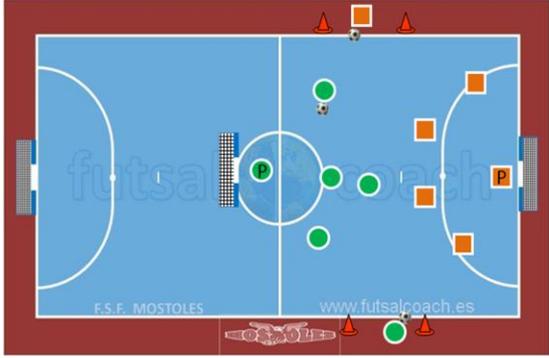
FICHA DE SESION Físico -Táctica		Nº:	6	EQUIPO:	ESF. MÓSTOLES FEMENINO 
TEMPORADA:	AÑO 2011	FECHA:	12/08/2011 (MAÑANA)	HORA:	11:00 Horas
INSTALACION:	CANCHA	LUGAR:	VILLAFONTANA	DURACION:	79 minutos
PERIODO:	PRETEMPORADA	CICLO:	1	MESOCICLO:	1
JUGADORAS:	13 (11+2)	BELÉN, PATRI CHAMORRO, INMA, SONSO, BEA, ROCÍO, EVA MANGUAN, JENNI, JU DELGADO BEA (portera), CELIA, MAMEN, MARTA			
MATERIAL:	PETOS, CONOS, BALONES, BEBIDA, PORTERIAS				
OBJETIVOS – CONTENIDOS:		EQUIPO 1:			
FISICOS Trabajar capacidad aeróbica. Intensidad entre el 50 y 80% Pm: 140 y 180 TACTICOS Defensa de cambios, ajustes de primera y segunda línea.		EQUIPO 2:			
		EQUIPO 3:			
		OBSERVACIONES			
		Calentamiento:15' Tiempo de trabajo:40' Tiempo de descanso:14' Vuelta a la calma 10'			
GRAFICO – TAREA		TAREA – DESARROLLO			T
		TAREA Nº 1: Calentamiento			
		Calentamiento mediante rondos Movilidad articular. Estiramientos			15 1
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 2:			T
		6x6 en campo de 20x20. Cinco toques con el pie cinco y pasamos a cinco con la mano. Así sucesivamente.			12 3'
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 3:			T
		3x3 en 28 x 20 con porterías y porteras fijas. Otros dos equipos recuperan fuera. Cuando un equipo marca se queda en el campo, el que entra recibe balón de al portera y puede marcar. Si no se marca al 1'30" se cambia el equipo que más tiempo lleve en el campo. Puede ser interesante utilizar un fondo con red para darle más ritmo al juego. NOTA: Este ejercicio debe tener intensidad y las jugadoras que estén fuera deben entrar rápido. Ajustes de primera y segunda línea en la defensa de cambios.			6x 2' 3'
					

GRAFICO – TAREA	TAREA N° 4:	T
	<p>2x2 con porterías reales. Siempre que se finaliza jugada saca la portera a las jugadoras de ataque. No se cambia posesión</p>	<p>1' x8 30''</p>
GRAFICO – TAREA	TAREA N° 5:	T
	<p>28x20 5x5 Obligatorio defensa alta y pedimos que en ataque se divida en la primera línea para trabajar los ajustes</p>	<p>2x 4' 3'</p>
GRAFICO – TAREA	VUELTA A LA CALMA	T
	<p>Estiramientos</p>	<p>10</p>
<p><u>OBSERVACIONES E INCIDENCIAS:</u></p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>		

FICHA DE SESION Técnico -Táctica		Nº:	7	EQUIPO:	ESF. MÓSTOLES FEMENINO 		
TEMPORADA:	AÑO 2011	FECHA:	12/08/2011 (tarde)	HORA:	20:00 Horas		
INSTALACION:	CANCHA	LUGAR:	VILLAFONTANA	DURACION:	92 minutos		
PERIODO:	PRETEMPORADA	CICLO:	1	MESOCICLO:	1	MICROCICLO:	1
JUGADORAS:	12 (10+2)	BELÉN, PATRI CHAMORRO, INMA, SONSO, BEA, ROCÍO, EVA MANGUAN, JENNI, JU DELGADO BEA (portera), CELIA, MAMEN, MARTA					
MATERIAL:	PETOS, CONOS, BALONES, BEBIDA, PORTERIAS						
OBJETIVOS – CONTENIDOS:		EQUIPO 1:					
FISICOS Trabajar capacidad aeróbica. Intensidad entre el 50 y 80% Pm: 140 y 170		EQUIPO 2:					
TACTICOS Mejorar el 3x1 y 3x2 Asimilar patrón 3		EQUIPO 3:					
		OBSERVACIONES					
		Calentamiento:10' Tiempo de trabajo:59' Tiempo de descanso:13 Estiramientos: 10'					
GRAFICO – TAREA		TAREA – DESARROLLO				T	
		TAREA Nº 1: Calentamiento					
		Calentamiento con balón de fitball. Estiramientos				10	
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 2:				T	
		5x5 en campo reducido con dos comodines que pueden salir cuando la jugadora tenga el balón controlado y grite <i>ibalón!</i>				10 4'	
GRAFICO – TAREA		TAREA Nº 3:				T	
		Transiciones 3X2 + 2 veces 3x1 28X20 Con la disposición que muestra el grafico saca portera para 3x2, si roban las defensoras ataca la otra portería la jugadora que a robada junto a sus 2 compañeras que esperan en medio campo (3x1). Si no hay recuperación saca la portera a su compañera más adelantada. Mientras, en la otra media cancha se sitúan de nuevo para 3x1 y al terminar el anterior saca la portera para 3x1				8 x 40 " 3'	
							

<p align="center">GRAFICO – TAREA</p>	<p>TAREA N° 4:</p>	<p align="center">T</p>
	<p>Patrón 3 + 3x2 Desarrollo del movimiento principal buscando dominar siempre desde el eje.</p>	<p align="center">20 ' 3'</p>
<p align="center">GRAFICO – TAREA</p>	<p>TAREA N° 5:</p>	<p align="center">T</p>
	<p>Juego real 5x5 en 40x20 Defensa alta Patrón 3</p>	<p align="center">8' x 2 3'</p>
<p align="center">GRAFICO – TAREA</p>	<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p align="center">T</p>
	<p>Estiramientos</p>	<p align="center">10</p>

OBSERVACIONES E INCIDENCIAS:

Pedimos valoración del trabajo realizado durante la primera semana y la respuesta de TODAS LAS JUGADORAS SON MUY POSITIVAS y demuestran sorpresa por el trabajo y el trato recibido. Solo Mamen comenta que el trabajo táctico es demasiado rápido para su nivel.



... comprometidos con la formación



www.futsalcoach.es