



DESCARGAS DE
www.futsalcoach.com



PLANTILLAS DE SESION: TIPO 1. CORTAS

Las 5 plantillas incluidas en este cuaderno se descargan por separado para que se puedan imprimir individualmente y tienen como finalidad facilitarnos el diseño de sesiones de entrenamiento de corta duración (aproximadamente una hora), lo que las hace especialmente indicadas para los técnicos que trabajen en etapas de iniciación.

No se pueden editar por lo que en este tutorial nos limitamos a orientar sobre los datos que se pueden completar en el cabecero de cada sesión.

En próximos cuadernos publicaremos otros tipos de sesión y la versión larga de cada una.

Andrés Sanz
Director Técnico www.futsalcoach.com



SESION (Tipo 1). Versión Corta

TUTORIAL PARA COMPLETAR LOS CAMPOS DE INFORMACIÓN

	SESION DE ENTRENAMIENTO		Nº:	
	NIVEL:		FECHA:	
	CATEGORIA:		TIEMPO:	
TEMA			MATERIAL:	
OBJETIVO				
PARTE	GRAFICO		DESCRIPCION	

CAMPO	DATOS	CRITERIO
Nº	1-2-3.....	La cifra corresponde al número de la sesión durante la temporada
NIVEL	Bajo Medio Alto	Dependiendo de las características del grupo al que va dirigida la sesión
CATEGORÍA	Prebenjamin Benjamín Alevín	La que corresponda en cada caso
TIEMPO	60´ aprox.	La duración aproximada de la sesión
TEMA	Ver ejemplo al final de la tabla	De forma genérica: contenidos, aspectos, conceptos que se trabajen durante la sesión
OBJETIVO	Ver ejemplo al final de la tabla	El que de forma concreta se pretende alcanzar al finalizar la sesión
MATERIAL	Balones Petos Conos Picas	El empleado durante la sesión
GRÁFICO	Dibujo	De la tarea a realizar
DESCRIPCIÓN	De la tarea a realizar	
TIEMPO (EN LAS TAREAS)		Duración aprox. de cada tarea

www.futsalcoach.com

EJEMPLO

	SESION DE ENTRENAMIENTO		Nº:	14
	NIVEL:	MEDIO	FECHA:	23-2-2007
	CATEGORIA:	ALEVIN	TIEMPO:	60´ APROX.
TEMA	Marcaje individual		MATERIAL:	Balones, y
OBJETIVO	Orientarse adecuadamente cuando se marca al adversario		petos	
PARTE	GRAFICO		DESCRIPCION	