

Datos Generales	
Descripción	tecnico-táctico 17 nov
Equipo	Barcelona
Fecha	18/11/2012
Tipo Sesión	Técnico-Táctico
Material	petos, conos y balones
Objetivo	automatismos y finalización
Duración	90
Planificación	mesociclo futbol (muestra)

Parte Inicial				
Objetivo		subir temperatura		
Orden	Duración	Explicación	Imagen	
1	7	carrera continua y rondos 5x1 a 1 toque realizamos CC 7' y rondos 5X1	<p>Diagrama de un campo de fútbol con ejercicios de carrera continua y rondos 5x1 a 1 toque. Se muestran jugadores distribuidos en el campo con etiquetas como 'carrera continua 10', 'rondos 5x1 1 toque' y '5x1'.</p>	
2	13	combinaciones	<p>Diagrama de un campo de fútbol con ejercicios de combinaciones y rondos. Se muestran jugadores en un círculo con flechas que indican el sentido contrario a las agujas del reloj. Se incluyen instrucciones: 'A PARA B Y REALIZA PARED', 'B RECIBE DE PARED Y TOCA A C', 'C REPITE OPERACION TOCANDO PARA A' y 'ROTAMOS SENTIDO CONTRARIO AL RELOJ'.</p>	

Parte Principal				
Objetivo		trabajo conservación balón y partidos para aumentar competitividad		
Orden	Duración	Explicación	Imagen	
1	35	posesion de balon Terreno cuadrangular de 30x30 m.Participar tres equipos de 6 jugadores cada uno con dos pivotes (porteros incluidos). Un equipo intenta robar balón a la conservación de los otros 2.Cuando roba toca balón inmediatamente con equipo que no ha perdido balón volviendo a realizar un 2x1.2 toques por jugador y uno para el pivote. 2 series de 15 min. cada uno .Estiramientos en el intervalo.	<p>Diagrama de un campo de fútbol con un ejercicio de posesión de balón en un terreno cuadrangular de 30x30 m. Se muestran jugadores distribuidos en el campo con etiquetas como '6x6x6 con dos pivotes' y '2 toques y 1 para pivotes'.</p>	

Parte Principal

2	45	<p>cuatro campos y 2x2 a 2 toques realizando competición. 4 partidillos 2x2 en terrenos rectangulares de 15x7 metros. Cada terreno de juego supondrá una categoría (3a división, 2a división B, 2a división A y 1a división.) Actuarán pivotes según el número de jugadores en el entrenamiento. El equipo ganador ascenderá de categoría (cambiará al terreno de juego de al lado) y el perdedor descenderá (cambia al terreno de juego del otro lado). En un máximo de seis partidos se verá la pareja que acaba en primera división que será la campeona.</p>	
---	----	--	--

Parte Final

Objetivo	vuelta a la calma		
Orden	Duración	Explicación	Imagen
1	10	vuelta a la calma estiramientos individuales y por pareja. tecnicas de relajación , masajes y baños	