



La Planificación

PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA

Toda una temporada tiene divisiones teóricas que vamos a explicar de una forma breve y práctica. Primero como todos conocemos, hay dos partes muy diferenciadas en lo que a su colocación en el tiempo se refiere, veamos el gráfico:



LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

La preparación física se puede enfocar en distintos periodos de tiempo.

- Una sesión de entrenamiento
- Una semana de trabajo
- Un mes de entrenamientos
- Programación anual



La semana de entrenamiento

Cuando preparamos una semana de trabajo lo primero que tenemos que pensar es cuando competimos, si venimos de jugar un sábado, un domingo y si el siguiente partido va a ser un día u otro. Como hemos visto anteriormente hay unos principios básicos que debemos aplicar siempre que estemos planificando entrenamientos. Como en el fútbol base no dispondremos de todos los días de para poder trabajar, tendremos que colocar las sesiones de mas o menos carga, teniendo en cuenta siempre el día de competición.

Valoremos varias posibilidades:

Si entrenamos dos días

Trabajaremos fuerza en la sesión mas alejada del partido, por ello si jugamos el domingo se podría hacer el jueves, si jugamos el sábado lo realizaríamos el martes. por ejemplo jugando el sábado quedaría así:

MARTES **Fuerza + Partido Específico + Flexibilidad**
JUEVES **Velocidad+Resistencia+Fútbol+Flexibilidad**

Si entrenamos tres días

La tercera sesión la ejercitaremos de manera suave con:

Velocidad de reacción + ejercicios técnicos o tácticos + partido reducido tanto en espacio como en tiempo. Trabajo de estrategia (Balón parado, ofensivo y defensivo).

Ejemplo práctico entrenando Martes-Jueves-Viernes Jugando el Domingo	
Lunes	Descanso
Martes	Fuerza + Resistencia + Fútbol Aplicado
Miércoles	Descanso
Jueves	Táctica - Estrategia + Resistencia +45' fútbol
Viernes	Velocidad + 25' fútbol-posesión+Flexibilidad
Sábado	Descanso
Domingo	Partido



Si entrenamos dos días jugando el sábado

Ejemplo práctico entrenando Martes-Jueves Jugando el Sábado	
Lunes	Descanso
Martes	Fuerza + Resistencia + Fútbol Aplicado
Miércoles	Descanso
Jueves	Táctica - Estrategia +velocidad +30´ Fútbol
Viernes	Velocidad + 25´fútbol-posesión+Flexibilidad
Sábado	Partido
Domingo	Descanso

