

PLANIFICACIÓN TEMPORADA

PLANIFICACIÓN TEMPORADA																																																		
MACROCICLO	PRIMERO																		SEGUNDO																															
CICLO	TEMPORADA																		TEMPORADA																															
SUBPERIODO	Acond. General		Preparación Específica			COMPETITIVO 1													COMPETITIVO 2													TRANSITORIO																		
MESOCICLO	Específico					MC 1.1				MC 1.2				MC 1.3					Reg		MC 2.1				MC 2.2				MC 2.3				MC 2.4				MC 2.5					MT 1.1								
MICROCICLO	Carga	Carga	Carga	Carga	Choque	Aprox.	Carga	Carga	Choque	Reg.	Carga	Carga	Choque	Reg.	Carga	Carga	Choque	Reg.	Reg.	Carga	Carga	Choque	Reg.	Carga	Carga	Choque	Reg.	Carga	Carga	Choque	Reg.	Carga	Carga	Choque	Reg.	Carga	Carga	Reg.	Carga	Carga	Reg.									
VOLUMEN	3	3	4	5	4	3	4	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	4	2	2	2					
INTENSIDAD	M	M	M	A	A	M	M	M	A	B	M	M	A	B	M	M	A	B	B	M	M	A	B	M	M	A	B	M	M	A	B	M	M	A	B	M	M	A	B	M	A	M	M	M	B					
MES	Agosto	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO																
SEMANA																																																		
TECNICA																																																		
Habilidad																																																		
Control																																																		
Pase																																																		
Juego aéreo																																																		
Conducción																																																		
Regate																																																		
Pared																																																		
Tiro																																																		
Centro / Remate																																																		
TÁCTICA																																																		
Amplitud																																																		
Apoyo																																																		
Desmarque apoyo y ruptura																																																		
Cambio de orientación																																																		
Creación, ocupación y aprovechamiento de espacio																																																		
Profundidad																																																		
Marcaje individual																																																		
Marcaje zonal																																																		
Situaciones de igualdad																																																		
Situaciones de inferioridad																																																		
Situaciones de superioridad																																																		
Sistema de juego / variantes																																																		
Estrategia ofensiva y defensiva																																																		
RONDOS Y JUEGOS DE POSICIÓN																																																		
Rondos																																																		
Conservaciones																																																		
Juegos de posición																																																		