

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																																													