

FECHA:

EQUIPO:

SESIÓN:

INFO JUGADORES		(E) ENTRENA / (L) LESIÓN / (A) AUSENTE / (O) OTRO EQUIPO / (P) A PRUEBA			
1	5	9	13	17	21
2	6	10	14	18	22
3	7	11	15	19	23
4	8	12	16	20	24

OBJETIVO FÍSICO	OBJETIVOS TÉCNICOS		OBJETIVOS TÁCTICOS	
FÍSICO	OFENSIVOS	DEFENSIVOS	OFENSIVOS	DEFENSIVOS

TÉCNICA INDIVIDUAL		TÉCNICO - TÁCTICA COLECTIVA	
OFENSIVA	DEFENSIVA	OFENSIVA	DEFENSIVA
PASE (CORTO - MEDIO - LARGO)	ENTRADA	CONSTRUCCIÓN	PRESIÓN
TIRO - REMATE	DESPEJE	COMBINACIÓN LATERAL	COBERTURAS
CENTRO	COBERTURA	COMBINACIÓN CENTRAL	BLOQUE DFENSIVO
1VS1 - REGATE	EVITAR CENTRO / REMATE	PROGRESIÓN - CIRCULACIÓN	DEFENSA ÁREA
DESMARQUE	1VS1 - DUELO	FINALIZACIÓN	BASCULACIÓN - BALANCE
CONDUCCIÓN	INTERCEPTAR - ANTICIPAR	TRANSICIÓN OFENSIVA	TRANSICIÓN DEFENSIVA

INFORMACIÓN CONCRETA DE LA SESIÓN		
CALENTAMIENTO	PRIMERA PARTE	PARTE PRINCIPAL

EJERCICIO 1:		GRÁFICO
TIEMPO / ESPACIO		
OBJETIVO		
DESCRIPCIÓN		
FUNCIONES STAFF		
FEEDBACK JUGADORES		

FECHA:

EQUIPO:

SESIÓN:

EJERCICIO 2:

TIEMPO / ESPACIO		GRÁFICO
OBJETIVO		
DESCRIPCIÓN		
FUNCIONES STAFF		
FEEDBACK JUGADORES		

EJERCICIO 3:

TIEMPO / ESPACIO		GRÁFICO
OBJETIVO		
DESCRIPCIÓN		
FUNCIONES STAFF		
FEEDBACK JUGADORES		

EJERCICIO 4:

TIEMPO / ESPACIO		GRÁFICO
OBJETIVO		
DESCRIPCIÓN		
FUNCIONES STAFF		
FEEDBACK JUGADORES		