

1. ETAPA JUVENIL

- Objetivos de la etapa juvenil.
- Contenidos.
- distribución de los contenidos.
- **PRIMER AÑO DE JUVENILES (15–16) AÑOS.**
- Objetivos.
- Contenidos.
- Periorización de contenidos.
- Métodos de trabajo.
- Programación del periodo preparatorio.

3. SEGUNDO AÑO DE JUVENILES (16–17) AÑOS.

3.1. Objetivos.

3.2. Contenidos.

3.3. Periorización de contenidos.

3.4. Métodos de trabajo.

3.5. Programación del periodo preparatorio.

• TERCER AÑO DE JUVENILES (17–18) AÑOS.

4.1. Obbjetivos.

4.2. Contenidos.

4.3. Periorización de contenidos.

- Métodos de trabajo.
- Programación del periodo preparatorio.
- **PLANIFICACIÓN ETAPA JUVENIL**
- Objetivos de la etapa juvenil.

- Alcanzar niveles óptimos en las cualidades más relevantes en la práctica del fútbol para en un futuro poder elevarlos a su máximo valor (F.V.R.).
- construir al joven futbolista de forma equilibrada; compensando su musculatura agonista – antagonista, desarrollando la totalidad de su cuerpo y fortaleciendo los puntos donde se podrían producir lesiones con mayor felicidad 8aticulaciones, uniones musculo tendinosas, uniones óseo – musculares.
- **Consolidar un amplio repertorio de gestos técnicos específicos y riqueza coordinadativa que le permite la adaptación a todas las situaciones del juego u de entrenamiento.**
- **Desarrollar hábitos de trabajo encaminadas hacia el autocontrol y autoconocimiento del propio cuerpo.**

• CONTENIDOS..

FUERZA

- Fuerza Explosiva(F.E).
- Fuerza explosiva –elástica.
- Fuerza explosiva– elástica reactiva.
- Fuerza resistencia.
- fuerza máxima dinámica.
- Fuerza compensatoria.

RESISTENCIA

- RESISTENCIA GENERAL.
- Velocidad – resistencia.
- Resistencia – velocidad.
- Resistencia mixta especial.

FLEXIBILIDAD

COORDINACIÓN

• PERIORIZACIÓN DE CONTENIDOS.

A continuación reflejaremos en un cuadro los contenidos y su secuenciación en la etapa juvenil, englobando los tres años y en donde se marcara la importancia que ocupará cada cualidad en ese año y dentro de todo el ciclo.

FUERZA	1 AÑO	2ºAÑO	3 AÑO
Fuerza explosiva	XXX	XX	XX
Fuerza explosiva–elástica		XX	XXX
Fuerza explosiva–elástica –reactiva.		XX	XXX
Fuerza resistencia.	XXX	XX	XX
Fuerza máxima dinámica.			XX
Fuerza compensatoria.	X	XX	XXX
RESISTENCIA			
Resistencia general.	XXX	XX	X
Velocidad – resistencia.		X	X
Resistencia – Velocidad		XX	XXX
Resistencia mixta especial	XX	XX	XX
FLEXIBILIDAD	X	X	X
COORDINACIÓN	X	X	X

• PRIMER AÑO DE JUVENILES (15 –16)

2.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA.

Iniciar la construcción muscular aprovechando la 2º etapa puberal en la que los niveles de fuerza se elevan al máximo en muy corto espacio de tiempo; teniendo siempre en cuenta al aún frágil sistema óseo –muscular.

Realizar un trabajo de resistencia aeróbica con el que alcanzan valores ligeramente superiores a los necesarios

para la práctica del fútbol.

Mejorar de forma progresiva y continuar los niveles de coordinación, agilidad y fuerza explosiva y mantener la de flexibilidad.

2.2. CONTENIDOS DE ESTA ETAPA.

Principales:

- Fuerza resistencia.
- Resistencia básica (cap. y pot. Aerob.)
- Fuerza explosiva.

Secundarios:

- Resistencia mixta.
- Flexibilidad.
- Coordinación
- Fuerza compensatoria.

2.3. PERIORIZACIÓN

		Contenido
P.Preparatorio (6 semanas):	Flexibilidad	XX
	Fuerza resistencia	XXX
	Resistencia básica	XXX
	fuerza explosiva	XX
	Resistencia mixta	XX
	Fuerza compensatoria	X
		Contenido
P. Competitivo (x semanas)	Fuerza compensatoria	X
	Fuerza resistencia	XX
	Resistencia básica	XX
	fuerza explosiva	XXX
	Resistencia mixta	XXX
	Coordinación	XX
	Flexibilidad	X

• PERIODO PREPARATORIO

Este periodo comprende cinco microciclos de siete días, donde los tres primeros serán de nivel general y los dos siguientes específico.

En esta primera etapa se trabajar durante cuatro sesiones semanales, con una duración cercana a las dos horas.

1º Semana MICROCICLO DE CONSTRUCCIÓN

- Resistencia general.

- Fuerza resistencia
- Flexibilidad
- Fuerza compensatoria

2ª Semana **MICROCICLO CONSTRUCCIÓN**

- Resistencia general
- Fuerza resistencia
- Flexibilidad

3ª Semana **MICROCICLO SOBRECARGA**

- Resistencia general
- Fuerza resistencia
- flexibilidad
- fuerza explosiva
- Fuerza compensatoria

4ª Semana **MICROCICLO CONSTRUCCIÓN ADAPTACIÓN**

- Resistencia mixta
- Fuerza resistencia
- Fuerza explosiva
- Coordinación

5ªSemana **MICROCICLO ADAPTACIÓN**

- Resistencia mixta
- fuerza explosiva
- Coordinación
- Fuerza compensatoria

B.)PERIODO COMPETITIVO

Distinguiremos en estos periodo tres mesociclos. El primero que iría desde el fin de la pretemporada hasta el descanso de Navidad. Este primer mesociclo va a continuar el trabajo iniciado en el preparatorio, va a ser un mesociclo de desarrollo. Posteriormente se realiza un mesociclo de desarrollo de 3 semanas en el parón de Navidad, el contenido de este mesociclo va a ser de recuperación necesaria en esta primera etapa. Para finalizar realizamos un mesociclo de mantenimiento que llega hasta el final de temporada.

1º MESOCICLO DE DESARROLLO

Duración: 3 meses y medio.

MES. DESARROLLO	Contenido
Fuerza resistencia	XX
Resistencia básica	XX
fuerza explosiva	XXX
Resistencia mixta	XX
Coordinación	XX

2º MESOCICLO DE PROFILAXIS

Duración: 3 semanas.

MES. PROFILAXIS	Contenido
Fuerza resistencia	X
Resistencia básica	XX
Fuerza compensatoria	X
Flexibilidad	XX
Coordinación	X

3º MESOCICLO DE MANTENIMIENTO

Duración: 2 meses y medio.

MES. MANTENIMIENTO	Contenido
Fuerza resistencia	XX
Resistencia mixta	XX
Fuerza compensatoria	X
Fuerza explosiva	XX
Coordinación	XXX

• MÉTODOS DE TRABAJO.

FUERZA

NIVEL GENERAL

PERIODOS	MANIFESTACIONES	MEDIOS
		Interválico extensivo
	Fuerza resistencia	Interválico intensivo
P.PREPARATORIO		Ejercicios por parejas
	Fuerza compensatoria	Circuitos por parejas.
ME. DESARROLLO	Fuerza resistencia	Cuestas largas(57-80%)
MES.PROFILAXIS	Fuerza resistencia	Intervalo extensivo
	Fuerza compensatoria	Circuitos
MES. MANTENIMIENTO	Fuerza compensatoria	Circuitos
	Fuerza resistencia	Circuitos

NIVEL DIRIGIDO

PERIODOS	MANIFESTACIONES	MEDIOS
P.PREPARATORIO	Fuerza	Cuestas cortas
		Circuitos de F.Explo.

ME. DESARROLLO	Fuerza resistencia Fuerza explosiva	Ejerc. técnica + carrera Aceleraciones, Desaceleraciones +elementos técnicos
----------------	--	--

NIVEL ESPECIAL

PERIODOS	MANIFESTACIONES	MEDIOS
DESARROLLO	Fuerza explosiva	Juego Modificado
ME.		
MANTENIMIENTO	Fuerza Resistencia Fuerza explosiva	Juego Modificado Juego Modificado

RESISTENCIA

NIVEL GENERAL

PERIODOS	MANIFESTACIONES	MEDIOS
	Cap.aeróbica	Continuo extensivo Fraccionado
P.PREPARATORIO	Pot.aeróbica	.Continuo intensivo Fraccionado Continuo alterno(L+M+r)
ME. DESARROLLO	Pot.aeróbica	Continuo alterno(L+M+r) Fraccionado +elementos técnicos C.C.V.Ritmo (Bosco)
MES.PROFILAXIS	Entrenam. recuperación	Jogging juegos de intensidad baja.

NIVEL DIRIGIDO

PERIODOS	MANIFESTACIONES	MEDIOS
P.PREPARATORIO	Pot.anaeróbica aláctica Cap.anaeróbica aláctica	Cuestas cortas Circuitos.
ME. DESARROLLO	Pot.anaeróbica aláctica Cap.anaeróbica aláctica	Aceleraciones, Desaceleraciones +elementos técnicos

NIVEL ESPECIAL

PERIODOS	MANIFESTACIONES	MEDIOS
P.PREPARATORIO	Resistencia mixta especial	Fartlek Juegos
ME. DESARROLLO	Resistencia mixta especial	Carreras con var.ritmos

		Circuitos físico técnicos
ME. MANTENIMIENTO	Resistencia mixta especial Pot.anaeróbica aláctica Cap.anaeróbica aláctica	Tareas integradas Juegos modificados

2.5. PROGRAMACIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO.

Cinco semanas en el que las tres primeras serán de desarrollo general y las otras dos especiales.

1ª	L	M	X	J	V	S	D
CONTENIDO		Resistencia básica (cap aeróbica). Fuerza resistencia Flexibilidad	resistencia Básica (cap aeróbica). Fuerza		TEST F.compensatoria.		
MEDIOS		Continuo extensivo (Res) Interválico extensivo (Fuer)	resistencia Flexibilidad Continuo extensivo (Res) Interválico extensivo (Fuer)		Flexibilidad		

PLANIFICACIÓN ETAPA JUVENIL

12

1