



Sustento del uso justo
de Materiales Protegidos
derechos de autor para
fines educativos



UCI

Universidad para la
Cooperación Internacional

UCI
Sustento del uso justo de materiales protegidos por
derechos de autor para fines educativos

El siguiente material ha sido reproducido, con fines estrictamente didácticos e ilustrativos de los temas en cuestión, se utilizan en el campus virtual de la Universidad para la Cooperación Internacional – UCI – para ser usados exclusivamente para la función docente y el estudio privado de los estudiantes pertenecientes a los programas académicos.

La UCI desea dejar constancia de su estricto respeto a las legislaciones relacionadas con la propiedad intelectual. Todo material digital disponible para un curso y sus estudiantes tiene fines educativos y de investigación. No media en el uso de estos materiales fines de lucro, se entiende como casos especiales para fines educativos a distancia y en lugares donde no atenta contra la normal explotación de la obra y no afecta los intereses legítimos de ningún actor.

La UCI hace un USO JUSTO del material, sustentado en las excepciones a las leyes de derechos de autor establecidas en las siguientes normativas:

a- Legislación costarricense: Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, No.6683 de 14 de octubre de 1982 - artículo 73, la Ley sobre Procedimientos de Observancia de los Derechos de Propiedad Intelectual, No. 8039 – artículo 58, permiten el copiado parcial de obras para la ilustración educativa.

b- Legislación Mexicana; Ley Federal de Derechos de Autor; artículo 147.

c- Legislación de Estados Unidos de América: En referencia al uso justo, menciona: "está consagrado en el artículo 106 de la ley de derecho de autor de los Estados Unidos (U.S, Copyright - Act) y establece un uso libre y gratuito de las obras para fines de crítica, comentarios y noticias, reportajes y docencia (lo que incluye la realización de copias para su uso en clase)."

d- Legislación Canadiense: Ley de derechos de autor C-11– Referidos a Excepciones para Educación a Distancia.

e- OMPI: En el marco de la legislación internacional, según la Organización Mundial de Propiedad Intelectual lo previsto por los tratados internacionales sobre esta materia. El artículo 10(2) del Convenio de Berna, permite a los países miembros establecer limitaciones o excepciones respecto a la posibilidad de utilizar lícitamente las obras literarias o artísticas a título de ilustración de la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones de radio o grabaciones sonoras o visuales.

Además y por indicación de la UCI, los estudiantes del campus virtual tienen el deber de cumplir con lo que establezca la legislación correspondiente en materia de derechos de autor, en su país de residencia.

Finalmente, reiteramos que en UCI no lucramos con las obras de terceros, somos estrictos con respecto al plagio, y no restringimos de ninguna manera el que nuestros estudiantes, académicos e investigadores accedan comercialmente o adquieran los documentos disponibles en el mercado editorial, sea directamente los documentos, o por medio de bases de datos científicas, pagando ellos mismos los costos asociados a dichos accesos.



Microciclos de Trabajo por categorías

Microciclos de trabajo.

- Es muy importante saber que en los microciclos de trabajo semanales prima la calidad no la cantidad. No sirve entrenar muchas horas si el entrenamiento no es eficaz y no esta diseñado específicamente para nuestro equipo.
- Trabajando de esta manera dotaremos a nuestros futbolistas de esa S.U.E.R.T.E. para tener éxito. Es decir; Sabrán Utilizar Eficientemente los Recursos para Tener Éxito.

Microciclos de trabajo.

- Cada microciclo de trabajo estará organizada por objetivos, contenidos y tipología de tareas, dependiendo del número de sesión del microciclo se trabajará una cualidad física específica que estará incluida en las tareas que se van a realizar ese día. El microciclo irá de partido a partido.
- Esta secuencia será a partir del partido semanal. Habrán sesión de recuperación y/o descanso, fuerza, resistencia, velocidad y Memory (repaso de tareas y objetivos que no estén bien afianzados).

Microciclos de trabajo.

- Las categorías de los equipos donde semanalmente haya menos números de sesiones de entrenamiento que cualidades físicas, las dividiremos en miniciclo A y miniciclo B. Juntando estos dos miniciclos formaremos un microciclo de trabajo.
- Por lo tanto, deberemos diferenciar tres tipos de microciclos, estructurados y ensamblados entre ellos. Estos microciclos los podemos dividir en Objetivos, Contenidos y Tipologías de Tareas.



Microciclo de trabajo
3 días de entrenamiento.

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	PARTIDO	DIA 7
OBJETIVOS MINICICLO A	DESCANSO	FUERZA	DESCANSO	VELOCIDAD	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
MOMENTO DE JUEGO		BTB vs ORDEN (viceversa)		CONTRA / REPLIEGUE / PTP			
OBJETIVO DE LAS TAREAS		Correcciones anterior partido		Combatir y neutralizar RIVAL			
COMPLEJIDAD DE LAS TAREAS	Obligado desconectar del fútbol.	MEDIA		MEDIA - ALTA			
	Pasar el día con amigos, familia, etc...	Orientadas a sectores, intersectorios, vivencias.		Tareas de forma individual, sectorial e intersectorial. Específicas por perfiles			
DINÁMICA DE LAS TAREAS	Olvidar objetivos individuales y colectivos. Necesidad de descanso cognitivo.	Espacios reducidos, número < jugadores, < tiempo	DESCANSO	Espacios reducidos, < número de jugadores y tiempo.	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
TIPOLOGÍA DE LAS TAREAS		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).			
ESFUERZO / RECUPERACIÓN		Más larga por descanso entre repeticiones de ejercicios. Descanso largos entre repeticiones.		Más larga por menor descanso entre tareas pero de mayor duración. Descansos medios entre tareas...			
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		FSIOTERAPIA			

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	PARTIDO	DIA 7
OBJETIVOS MINICICLO B	DESCANSO	RESISTENCIA	DESCANSO	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
MOMENTO DE JUEGO		ORDEN vs BTB (viceversa)		FINALIZACIONES/ABP/TÁCTICA			
OBJETIVO DE LAS TAREAS		Correcciones anterior partido		Combatir y neutralizar RIVAL			
COMPLEJIDAD DE LAS TAREAS	Obligado desconectar del fútbol.	ALTA		BAJA			
	Pasar el día con amigos, familia, etc...	Orientadas a sectores, intersectores, vivencias,		Tareas colectivas y con acciones cognitiva en ABP.			
DINÁMICA DE LAS TAREAS	Olvidar objetivos individuales y colectivos. Necesidad de descanso cognitivo.	Espacios amplios, número > de jugadores, > tiempo.	DESCANSO	Espacios amplios, número > de jugadores, < tiempo.	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
TIPOLOGÍA DE LAS TAREAS		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).			
ESFUERZO / RECUPERACIÓN		FISIOTERAPIA RECUPERACIÓN		Más cortas porque hay menos tareas y tienen poca duración.			
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		Descanso medios entre tareas			

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	PARTIDO	DIA 7
CONTENIDOS MINICICLO A	DESCANSO	FUERZA	DESCANSO	VELOCIDAD	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
MOMENTO DE JUEGO		BTB <i>Predominancia de BTB y asociado ORDEN. Podemos cambiar la predominancia</i>		CC / REPLIEGUE/ PTP <i>Predominancia en las Transiciones y en el momento de PTP.</i>			
DINÁMICA DE LA SESION	DESCANSO	Parejas/ Trios / Líneas / Interlineas <i>Aprovecharemos para trabajar por parejas de puestos específicos (4,5) combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10), introduciendo el trabajo con líneas (def-med-del, pot-def)</i>	DESCANSO	Sectores / Líneas / Interlineas / Trios <i>combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10, etc...), introduciendo el trabajo con líneas (def-med-del, pot-def, etc...)</i>	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
COMPLEJIDAD DE LA SESIÓN		MEDIA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica.</i> <i>Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>		MEDIA - ALTA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica.</i> <i>Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>			
ESPECIFICIDAD		2 TAREAS		3 TAREAS			
ESFUERZO		INTERMITENTE		BREVE - INTERMITENTE			
RECUPERACIÓN		<i>Duración 3' - 4'.</i> <i>Empezar buenas condiciones.</i> <i>Muchas recuperaciones</i>		<i>Predominancia la velocidad</i> <i>Locomoción en tiempos cortos.</i> <i>> tiempo recuperación</i>			
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA			

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	PARTIDO	DIA 7
CONTENIDOS MINICICLO B	DESCANSO	RESISTENCIA	DESCANSO	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
MOMENTO DE JUEGO		ORDEN <i>Predominancia de ORDEN y asociado BTB. Podemos cambiar la predominancia</i>		ABP + FINALIZ. <i>Trabajo de estrategia para combatir y neutralizar al rival.</i>			
DINÁMICA DE LA SESIÓN		Colectiva <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en cualquier momento del juego en el que estamos trabajando.</i>		Sectores / Líneas / Interlineas / Individual <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en ABP y en ATC, repaso del trabajo semanal.</i>			
COMPLEJIDAD DE LA SESIÓN	DESCANSO	ALTA <i>Hablamos de igualdad numérica para aumentar la dificultad de la consecución de los objetivos que queremos adquirir para competir con nuestro modelo de juego.</i>	DESCANSO	BAJA <i>Se facilita la consecución del objetivo.</i>	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
ESPECIFICIDAD		TODAS LAS TAREAS		1 TAREA			
ESFUERZO		CONTINUO		CONTINUO - ALTO			
RECUPERACIÓN		<i>Duración entre 6" - 8".</i> <i>Tareas de duración larga</i> <i>Pocas recuperaciones</i>		<i>Esfuerzos medios</i> <i>Tareas media duración</i> <i>> tiempo recuperación</i>			
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA			

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	PARTIDO	DIA 7
TIPOS DE TAREA MINICICLO A	DESCANSO	FUERZA	DESCANSO	VELOCIDAD	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
CALENTAMIENTO							
Adaptación Física + Preventivo		PREVENTIVO + PF CIRCUITO		PREVENTIVO + PF CIRCUITO			
Trabajo de TACTIFICACIÓN		ATC (Esp. Perfiles / Lineas) con o sin Finalizaciones		Tarea Velocidad con o sin Finalizaciones			
Desarrollo de cualidades		Rondo Cognitivo ATC		Rondo Especifico ATC			
PARTE PRINCIPAL							
TAREA 1	DESCANSO	<i>Cons. Cognitiva</i>	DESCANSO	<i>Conservación</i>	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
		<i>Conservación Específica</i>		<i>Cognitiva</i>			
TAREA 2		<i>Partido Reducido</i>		<i>Partido Reducido</i>			
		<i>Partido Modificado</i>					
TAREA 3		<i>Finalizaciones con Oposición</i>		<i>Finalizaciones Con Oposición</i>			
TAREA 4 (OPCIONAL)		<i>Conservación</i>					
		<i>Cognitiva</i>					
VUELTA A LA CALMA		Estiramientos		Estiramientos			
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA			

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	PARTIDO	DIA 7
TIPOS DE TAREA MINICICLO B	DESCANSO	RESISTENCIA	DESCANSO	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
CALENTAMIENTO							
Adaptación Física + Preventivo		PREVENTIVO PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO		PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO			
Trabajo de TACTIFICACIÓN		Esp. Perfiles / Lineas) con o sin Finalizaciones		Esp. Perfiles / Lineas) con Finalizaciones			
Desarrollo de cualidades		Rondo Especifico ATC		Rondo Cognitivo ATC			
PARTE PRINCIPAL	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
TAREA 1		Conservación		Partido			
TAREA 2		Especifica		A. B. P.			
		Partido Modificado		Finalizaciones CON Oposicion			
TAREA 3		Partido Modificado					
TAREA 4 (OPCIONAL)		Conservación					
		Cognitiva					
VUELTA A LA CALMA		Estiramientos		Estiramientos			
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA			



Microciclo de trabajo
4 días de entrenamiento.

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
OBJETIVOS MINICICLO A	DESCANSO	RECUPERACIÓN	DESCANSO	FUERZA	VELOCIDAD	DESCANSO	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO				BTB vs ORDEN (viceversa)	CONTRA / REPLIGUE / PTP		
OBJETIVO DE LAS TAREAS		Recuperación		Correcciones anterior partido	Combatir y neutralizar RIVAL		
COMPLEJIDAD DE LAS TAREAS	Obligado desconectar del fútbol.			MEDIA	MEDIA - ALTA		
	Pasar el día con amigos, familia, etc...	Jug. Titulares Lúdicas sin preocupaciones tácticas, sin cargas, etc...		Orientadas a sectores, intersectores, vivencias,	Tareas de forma individual, sectorial e intersectorial. Específicas por perfiles		
DINÁMICA DE LAS TAREAS	Ovidar objetivos individuales y colectivos. Necesidad de descanso cognitivo.	Jug. Suplentes Exigencias como partido.	DESCANSO	Espacios reducidos, número < jugadores, < tiempo	Espacios reducidos, < número de jugadores y tiempo.	DESCANSO	PARTIDO
TIPOLOGÍA DE LAS TAREAS		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		
ESFUERZO / RECUPERACIÓN		FISIOTERAPIA RECUPERACIÓN		Más larga por descanso entre repeticiones de ejercicios. Descanso largos entre repeticiones..	Más corta porque las tareas de velocidad son explosivas de poca duración. Descansos largos entre tareas...		
PREVENTIVO	POST - PARTID	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
OBJETIVOS MINICICLO B	DESCANSO	RECUPERACIÓN	DESCANSO	RESISTENCIA	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO				ORDEN vs BTB (viceversa)	FINALIZACIONES/ABP/TÁCTICA		
OBJETIVO DE LAS TAREAS		Recuperación		Combatir y neutralizar RIVAL	Recordar trabajo microciclo		
COMPLEJIDAD DE LAS TAREAS	Obligado desconectar del fútbol.			ALTA	BAJA		
	Pasar el día con amigos, familia, etc...	<u>Jug. Titulares</u> Lúdicas sin preocupaciones tácticas, sin cargas, etc...		Tareas de forma colectiva y con desgaste emocional.	Tareas colectivas y con acciones cognitivas en ABP.		
DINÁMICA DE LAS TAREAS	Olvidar objetivos individuales y colectivos. Necesidad de descanso cognitivo.	<u>Jug. Suplentes</u> Exigencias como partido.	DESCANSO	Espacios amplios, número > de jugadores, > tiempo.	Espacios amplios, número > de jugadores, < tiempo.	DESCANSO	DESCANSO
TIPOLOGÍA DE LAS TAREAS		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		
ESFUERZO / RECUPERACIÓN		FISIOTERAPIA RECUPERACION		Más larga por menor descanso entre tareas pero de mayor duración. Descansos medios entre tareas...	Más cortas porque hay menos tareas y tienen poca duración. Descanso medios entre tareas		
PREVENTIVO	POST - PARTID	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	PRE - PARTIDO		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
CONTENIDOS MINICICLO A	DESCANSO	RECUPERACIÓN	DESCANSO	FUERZA	VELOCIDAD	DESCANSO	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO				BTB <i>Predominancia de BTB y asociado ORDEN. Podemos cambiar la predominancia</i>	CC / REPLIEGUE/ PTP <i>Predominancia en las Transiciones y en el momento de PTP.</i>		
DINÁMICA DE LA SESION				Parejas/ Trios / Lineas / Interlineas <i>Aprovecharemos para trabajar por parejas de puestos específicos (4,5) combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10), introduciendo el trabajo con líneas (del-med-del, pol-del)</i>	Sectores / Lineas / Interlineas / Trios <i>combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10, etc...), introduciendo el trabajo con líneas (del-med-del, pol-del, etc...)</i>		
COMPLEJIDAD DE LA SESIÓN	DESCANSO	Jug. Titulares BAJA 1 TAREA	DESCANSO	MEDIA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica.</i>	MEDIA - ALTA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica.</i>	DESCANSO	PARTIDO
ESPECIFICIDAD		Jug. Suplentes ALTA		<i>Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>	<i>Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>		
ESFUERZO		TODAS LAS TAREAS		2 TAREAS	3 TAREAS		
RECUPERACIÓN		Jug. Titulares BAJO - LARGA		INTERMITENTE <i>Duración 3' - 4'</i>	BREVE - INTERMITENTE <i>Predominancia la velocidad</i>		
		Jug. Suplentes ALTO - CORTA		<i>Empezar buenas condiciones.</i>	<i>Locomoción en tiempos cortos.</i>		
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA		
				<i>Muchas recuperaciones</i>	<i>> tiempo recuperación</i>		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
CONTENIDOS MINICICLO B	DESCANSO	RECUPERACIÓN	DESCANSO	RESISTENCIA	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO				ORDEN <i>Predominancia de ORDEN y asociado BTB. Podemos cambiar la predominancia</i>	ABP + FINALIZACIÓN <i>Trabajo de estrategia para combatir y neutralizar al rival.</i>		
DINÁMICA DE LA SESION				Colectiva <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en cualquier momento del juego en el que estamos trabajando.</i>	Sectores / Lineas / Interlineas / Individual <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en ABP y en ATC, repaso del trabajo semanal.</i>		
COMPLEJIDAD DE LA SESIÓN	DESCANSO	<u>Jug. Titulares</u> BAJA 1 TAREA	DESCANSO	ALTA <i>Hablamos de igualdad numérica para aumentar la dificultad de la consecución de los objetivos que queremos adquirir para competir con nuestro modelo de juego.</i>	BAJA <i>Se facilita la consecución del objetivo.</i>	DESCANSO	PARTIDO
ESPECIFICIDAD		<u>Jug. Suplentes</u> ALTA TODAS LAS TAREAS		TODAS LAS TAREAS	1 TAREA		
ESFUERZO RECUPERACIÓN		<u>Jug. Titulares</u> BAJO - LARGA <u>Jug. Suplentes</u> ALTO - CORTA		CONTINUO <i>Duración entre 6'- 8'</i> <i>Tareas de duración larga</i> <i>Pocas recuperaciones</i>	CONTINUO - ALTO <i>Esfuerzos medios</i> <i>Tareas media duración</i> <i>> tiempo recuperación</i>		
PREVENTIVO		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	PRE-PARTIDO		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 4	DIA 5	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
TIPOS DE TAREAS	DESCANSO	RECUPERACIÓN	DESCANSO	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO
CALENTAMIENTO		<i>Jug. Titulares</i>							
Adaptación Física + Preventivo		Tareas lúdicas		PREVENTIVO + PF CIRCUITO	PREVENTIVO PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO	PREVENTIVO + PF CIRCUITO	PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO		
Trabajo de TACTIFICACIÓN		<i>Jug. Suplentes Nuestro Jugar</i>		ATC (Esp. Perfiles/ Lineas) con o sin Finalizaciones	ATC/ (Esp. Perfiles/ Lineas) con o sin Finalizaciones	Tarea Velocidad con o sin Finalizaciones	Esp. Lineas con Finalizaciones		
Desarrollo de Cualidades		<i>Rondo Especifico</i>		Rondo Cognitivo ATC	Rondo Especifico ATC	Rondo Especifico ATC	Rondo Cognitivo ATC		
PARTE PRINCIPAL	DESCANSO	<i>Titular / Suplente</i>							
TAREA 1		Tareas lúdicas		Conservación Especifica	Conservación Especifica	Conservación Cognitiva	Conservación Especifica		
TAREA 2		ATC / Tarea mejorar Técnica		Partido Reducido	Partido Modificado	Partido Reducido	Partido Modificado		
TAREA 3		Partido Reducido		Finalizaciones con Oposición	Partido Modificado	Finalizaciones Con Oposición	A .B. P.		
TAREA 4 (OPCIONAL)		Finalizaciones Sin OPOSICION		Finalizaciones Con OPOSICION	Conservación Cognitiva	Conservación Cognitiva	Finalizaciones Sin Oposición		
VUELTA A LA CALMA		Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos		



Microciclo de trabajo
5 días de entrenamiento.

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
OBJETIVOS MINICICLO A	RECUPERACIÓN	DESCANSO	FUERZA	VELOCIDAD	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO			BTB vs ORDEN (viceversa)	CONTRA / REPLIQUE / PTP	FINALIZACIONES/ABP/ TÁCTICA		
OBJETIVO DE LAS TAREAS	Recuperación		Correcciones anterior partido	Combatir y neutralizar RIVAL	Recordar trabajo microciclo		
COMPLEJIDAD DE LAS TAREAS			MEDIA	MEDIA - ALTA	BAJA		
	<u>Jug. Titulares</u> Lúdicas sin preocupaciones tácticas, sin cargas, etc....		Orientadas a sectores, intersectores, vivencias,	Tareas de forma individual, sectorial e intersectorial. Específicas por perfiles	Tareas colectivas y con acciones cognitivas en ABP.		
DINÁMICA DE LAS TAREAS	<u>Jug. Suplentes</u> Exigencias como partido.	DESCANSO	Espacios reducidos, número < jugadores, < tiempo	Espacios reducidos, < número de jugadores y tiempo.	Espacios amplios, número > de jugadores, < tiempo.	DESCANSO	PARTIDO
TIPOLOGÍA DE LAS TAREAS	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		
ESFUERZO / RECUPERACIÓN	FISIOTERAPIA RECUPERACIÓN		Más larga por descanso entre repeticiones de ejercicios. Descanso largos entre repeticiones.	Más corta porque las tareas de velocidad son explosivas de poca duración. Descansos largos entre tareas.	Más cortas porque hay menos tareas y tienen poca duración. Descanso medios entre tareas.		
PREVENTIVO	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	PRE - PARTIDO		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
OBJETIVOS MINICICLO B	RECUPERACIÓN	DESCANSO	RESISTENCIA	VELOCIDAD	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO			ORDEN vs BTB (viceversa)	CONTRA / REPLIGUE / PTP	FINALIZACIONES/ ABP/ TÁCTICA		
OBJETIVO DE LAS TAREAS	Recuperación		Combatir y neutralizar RIVAL	Combatir y neutralizar RIVAL	Recordar trabajo microciclo		
COMPLEJIDAD DE LAS TAREAS			ALTA	MEDIA - ALTA	BAJA		
	<u>Jug. Titulares</u> Lúdicas sin preocupaciones tácticas, sin cargas, etc...		Tareas de forma colectiva y con desgaste emocional.	Tareas de forma individual, sectorial e intersectorial. Específicas por perfiles	Tareas colectivas y con acciones cognitivas en ABP.		
DINÁMICA DE LAS TAREAS	<u>Jug. Suplentes</u> Exigencias como partido.	DESCANSO	Espacios amplios, número > de jugadores, > tiempo.	Espacios reducidos, < número de jugadores y tiempo.	Espacios amplios, número > de jugadores, < tiempo.	DESCANSO	PARTIDO
TIPOLOGÍA DE LAS TAREAS	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. Principio U Learn (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		
ESFUERZO / RECUPERACIÓN	FISIOTERAPIA RECUPERACIÓN		Más larga por menor descanso entre tareas pero de mayor duración. Descansos medios entre tareas...	Más corta porque las tareas de velocidad son explosivas de poca duración. Descansos largos entre tareas...	Más cortas porque hay menos tareas y tienen poca duración. Descansos medios entre tareas		
PREVENTIVO	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	PRE - PARTIDO		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
CONTENIDOS MINICICLO A	RECUPERACIÓN	DES.	FUERZA	VELOCIDAD	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO			BTB <i>Predominancia de BTB y asociado ORDEN. Podemos cambiar la predominancia</i>	CC / REPLIEGUE/ PTP <i>Predominancia en las Transiciones y en el momento de PTP.</i>	ABP + FINALIZ. <i>Trabajo de estrategia para combatir y neutralizar al rival.</i>		
DINAMICA DE LA SESION			Parejas/Trios/Lineas/ Interlineas <i>Aprovecharemos para trabajar por parejas de puestos específicos (4,5) combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10), introduciendo el trabajo con líneas (def-med-def, pot-def)</i>	Sectores/Lineas/ Interlineas/Trios <i>combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10, etc...), introduciendo el trabajo con líneas (def-med-def, pot-def, etc...)</i>	Sectores / Lineas / Interlineas / Individual <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en ABP y en ATC, repaso del trabajo semanal.</i>		
COMPLEJIDAD DE LA SESION	Jug. Titulares BAJA 1 TAREA	DES.	MEDIA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica.</i>	MEDIA - ALTA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica.</i>	BAJA <i>Se facilita la consecución del objetivo.</i>	DESCANSO	PARTIDO
ESPECIFICIDAD	Jug. Suplentes ALTA		<i>Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>	<i>Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>	<i>Modificamos los elementos del juego.</i>		
ESFUERZO	TODAS LAS TAREAS		2 TAREAS	3 TAREAS	1 TAREA		
RECUPERACION	Jug. Titulares BAJO - LARGA		INTERMITENTE <i>Duración 3'- 4'.</i>	BREVE - INTERMITENTE <i>Predominancia la velocidad</i>	CONTINUO - ALTO <i>Esfuerzos medios</i>		
	Jug. Suplentes ALTO - CORTA		<i>Empezar buenas condiciones.</i>	<i>Locomoción en tiempos cortos.</i>	<i>Tareas media duración</i>		
PREVENTIVO			<i>Muchas recuperaciones</i>	<i>> tiempo recuperación</i>	<i>> tiempo recuperación</i>		
	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	PRE-PARTIDO		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
CONTENIDOS MINICICLO B	RECUPERACIÓN	DES.	RESISTENCIA	VELOCIDAD	MEMORY	DESCANSO	DIA 7
MOMENTO DE JUEGO			ORDEN <i>Predominancia de ORDEN y asociado BTB. Podemos cambiar la predominancia</i>	CC / REPLIEGUE/ PTP <i>Predominancia en las Transiciones y en el momento de PTP.</i>	ABP + FINALIZ. <i>Trabajo de estrategia para combatir y neutralizar al rival.</i>		
DINÁMICA DE LA SESION			Colectiva <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en cualquier momento del juego en el que estamos trabajando.</i>	Sectores / Lineas / Interlineas / Trios <i>combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10, etc...), introduciendo el trabajo con líneas (def-med-del, pot-def, etc...)</i>	Sectores / Lineas / Interlineas / Individual <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en ABP y en ATC, repaso del trabajo semanal.</i>		
COMPLEJIDAD DE LA SESIÓN	<u>Jug. Titulares</u> BAJA 1 TAREA	DES.	ALTA <i>Hablamos de igualdad numérica para aumentar la dificultad de la consecución de los objetivos que queremos adquirir para competir con nuestro modelo de juego.</i>	MEDIA - ALTA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica. Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>	BAJA <i>Se facilita la consecución del objetivo. Modificamos los elementos del juego.</i>	DESCANSO	PARTIDO
ESPECIFICIDAD	TODAS LAS TAREAS		TODAS LAS TAREAS	3 TAREAS	1 TAREA		
ESFUERZO	Jug. Titulares		CONTINUO	BREVE - INTERMITENTE	CONTINUO - ALTO		
RECUPERACIÓN	BAJO - LARGA		<i>Duración entre 6'- 8'.</i> <i>Tareas de duración larga</i>	<i>Predominancia la velocidad</i> <i>Locomoción en tiempos cortos.</i>	<i>Esfuerzos medios</i> <i>Tareas media duración</i>		
	Jug. Suplentes		<i>Pocas recuperaciones</i>	<i>> tiempo recuperación</i>	<i>> tiempo recuperación</i>		
PREVENTIVO	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	PRE-PARTIDO		

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
TIPOLOGIA DE TAREA	RECUPERACIÓN	DESCANSO	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	MEMORY	DESCANSO	PARTIDO
CALENTAMIENTO	<i>Jug. Titulares</i>							
Adaptación Física + Preventivo	Tareas lúdicas		PREVENTIVO + PF CIRCUITO	PREVENTIVO PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO	PREVENTIVO + PF CIRCUITO	PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO		
Trabajo de TACTIFICACIÓN	<i>Jug. Suplentes Nuestro Jugar</i>		ATC (Esp. Perfiles / Lineas!) con o sin Finalizaciones	ATC/ (AEsp. Perfiles / Lineas!) con o sin Finalizaciones	Tarea Velocidad con o sin Finalizaciones	ATC / Esp. Perfiles / Lineas!) con Finalizaciones		
Desarrollo de Cualidades	<i>Rondo Especifico</i>		Rondo Cognitivo ATC	Rondo Especifico ATC	Rondo Especifico ATC	Rondo Cognitivo ATC		
PARTE PRINCIPAL	Titular/Suplente							
TAREA 1	<i>Lúdica/Cons. Especifica</i>		Conservación Cognitiva	Conservación Especifica	Conservación Cognitiva	Conservación Especifica		
TAREA 2	<i>ATC / Tarea mejorar Técnica</i>		<i>Partido Reducido</i>	<i>Partido Modificado</i>	<i>Partido Reducido</i>			
	<i>Partido Reducido</i>					A .B. P.		
TAREA 3	<i>Finalizaciones Sin OPOSICION</i>		<i>Finalizaciones con Oposición</i>	<i>Partido Modificado</i>	<i>Finalizaciones Con Oposición</i>	<i>Finalizaciones CON Oposición</i>		
	<i>Finalizaciones Con OPOSICION</i>							
TAREA 4 (OPCIONAL)	<i>Conservación Especifica</i>		Conservación Cognitiva	Conservación Cognitiva				
VUELTA A LA CALMA	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos		
PREVENTIVO	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA		



Microciclo de trabajo
6 días de entrenamiento.

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
OBJETIVOS	RECUPERACIÓN	DESCANSO	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	MEMORY	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO			BTB vs ORDEN (viceversa)	ORDEN vs BTB (viceversa)	CONTRA / REPLIGUE / PTP	FINALIZACIONES/ ABP/ TÁCTICA	
OBJETIVO DE LAS TAREAS	Recuperación		Correcciones anterior partido	Combatir y neutralizar RIVAL	Combatir y neutralizar RIVAL	Recordar trabajo microciclo	
COMPLEJIDAD DE LAS TAREAS		Desconectar del fútbol.	MEDIA	ALTA	MEDIA - ALTA	BAJA	
	<u>Jug. Titulares</u> Lúdicas sin preocupaciones tácticas, sin cargas, etc...	Pasar el día con amigos, familia, etc...	Orientadas a sectores, intersectores, vivencias,	Tareas de forma colectiva y con complejidad cognitiva.	Tareas de forma individual, sectorial e intersectorial. Específicas por perfiles	Tareas colectivas y con acciones cognitiva en ABP.	
DINÁMICA DE LAS TAREAS	<u>Jug. Suplentes</u> Exigencias como partido.	Olvidar objetivos individuales y colectivos. Necesidad de descanso cognitivo.	Espacios reducidos, número < jugadores, < tiempo	Espacios amplios, número > de jugadores, > tiempo.	Espacios reducidos, < número de jugadores < tiempo.	Espacios amplios, número > de jugadores, < tiempo.	PARTIDO
TIPOLOGÍA DE LAS TAREAS	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. <u>Principio U Learn</u> (creación de contextos orientados a nuestro jugar).		Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. <u>Principio U Learn</u> (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. <u>Principio U Learn</u> (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. <u>Principio U Learn</u> (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	Tarea normal, con carga táctica similar a nuestro jugar. <u>Principio U Learn</u> (creación de contextos orientados a nuestro jugar).	
ESFUERZO / RECUPERACION	FISIOTERAPIA RECUPERACION		Repeticiones Cortas. Micropausa: larga Esfuerzos intermitentes	Repeticiones largas. Micropausa: corta Esfuerzos continuos	Más corta porque las tareas de velocidad son explosivas de poca duración. Descansos largos entre tareas... esfuerzo: INTENSO	Más cortas porque hay menos tareas y tienen poca duración. Descanso medios entre tareas	
PREVENTIVO	FISIOTERAPIA	POST - PARTIDO	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	PRE - PARTIDO	

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
CONTENIDOS	RECUPERACION	DESCANSO	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	MEMORY	PARTIDO
MOMENTO DE JUEGO			BTB <i>Predominancia de BTB y asociado ORDEN. Podemos cambiar la predominancia</i>	ORDEN <i>Predominancia de ORDEN y asociado BTB. Podemos cambiar la predominancia</i>	CC / REPLIEGUE/ PTP <i>Predominancia en las Transiciones y en el momento de PTP.</i>	ABP + FINALIZ. <i>Trabajo de estrategia para combatir y neutralizar al rival.</i>	
DINÁMICA DE LA SESIÓN			Parejas/ Trios / Líneas / Interlineas <i>Aprovecharemos para trabajar por parejas de puestos específicos (4,5) combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10), introduciendo el trabajo con líneas (def-med-del, por-def)</i>	Colectiva <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en cualquier momento del juego en el que estamos trabajando.</i>	Sectores / Líneas / Interlineas / Trios <i>combinación de triángulos (4-5-6, 6-8-10, etc...), introduciendo el trabajo con líneas (def-med-del, por-def, etc...)</i>	Sectores / Líneas / Interlineas / Individual <i>Aprovecharemos para trabajar conceptos de todo el equipo en ABP y en ATC, repaso del trabajo semanal.</i>	
COMPLEJIDAD DE LA SESION	Jug. Titulares BAJA 1 TAREA Jug. Suplentes ALTA	DESCANSO	MEDIA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica. Potenciando el momento de juego en el que estamos trabajando.</i>	ALTA <i>Habíamos de igualdad numérica para aumentar la dificultad de la consecución de los objetivos que queremos adquirir para competir con nuestro modelo de juego.</i>	MEDIA - ALTA <i>Trabajo con superioridad / inferioridad numérica.</i>	BAJA <i>Se facilita la consecución del objetivo. Modificamos los elementos del juego.</i>	PARTIDO
ESPECIFICIDAD	TODAS LAS TAREAS		2 TAREAS	TODAS LAS TAREAS	3 TAREAS	1 TAREA	
ESFUERZO	Jug. Titulares		INTERMITENTE	CONTINUO	BREVE - INTENSO	CONTINUO - ALTO	
RECUPERACIÓN	BAJO - LARGA Jug. Suplentes ALTO - CORTA		Duración 3' - 4'. Empezar buenas condiciones. Tareas de 3 series > tiempo de recuperación.	Duración 6' - 8'. Tareas de duración larga. Tareas de 2 series < tiempo recuperación	INICIO 60% FCM Velocidad de reacción / Velocidad gestual / Agilidad > tiempo recuperación	Duración 6' - 10'. Tareas de duración larga 1 serie. > tiempo recuperación	
PREVENTIVO	FISIOTERAPIA	POST	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	PRE-PARTIDO	

ESTRUCTURA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	PARTIDO
TIPOS DE TAREA	RECUPERACIÓN	DESCANSO	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	MEMORY	PARTIDO
CALENTAMIENTO	<i>Jugadores Titulares</i>						
Adaptación Física + Preventivo	Tareas lúdicas		PREVENTIVO + PF CIRCUITO	PREVENTIVO PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO	PREVENTIVO + PF CIRCUITO	PROPIOCEPTIVO + PF CIRCUITO	
Trabajo de TACTIFICACIÓN	<i>Jugadores Suplentes Nuestro Jugar</i>		ATC (Esp. Perfiles / Lineas) con o sin Finalizaciones	ATC/ (AEsp. Perfiles / Lineas) con o sin Finalizaciones	Tarea Velocidad con o sin Finalizaciones	ATC / Esp. Perfiles / Lineas) con Finalizaciones	
Desarrollo de Cualidades	<i>Rondo Especifico</i>		Rondo Cognitivo ATC	Rondo Especifico ATC	Rondo Especifico ATC	Rondo Cognitivo ATC	
PARTE PRINCIPAL	<i>Titular / Suplente</i>						
TAREA 1	Tareas lúdicas						
	<i>Conservación Especifica</i>	DESCANSO	Conservación Especifica	Conservación Especifica	Conservación Cognitiva	Conservación Especifica	PARTIDO
TAREA 2	ATC / Tarea mejorar Técnica		Partido Reducido	Partido Modificado	Partido Reducido	Partido	
	<i>Partido Reducido</i>					A .B. P.	
TAREA 3	Finalizaciones Sin OPOSICION		Finalizaciones con oposición	Partido Modificado	Finalizaciones con oposición	Finalizaciones sin oposición	
	<i>Finalizaciones Con OPOSICION</i>						
TAREA 4 (OPCIONAL)	<i>Conservación Especifica</i>		Conservación Cognitiva	Conservación Cognitiva			
VUELTA A LA CALMA	<i>Estiramientos</i>		Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	
PREVENTIVO	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	