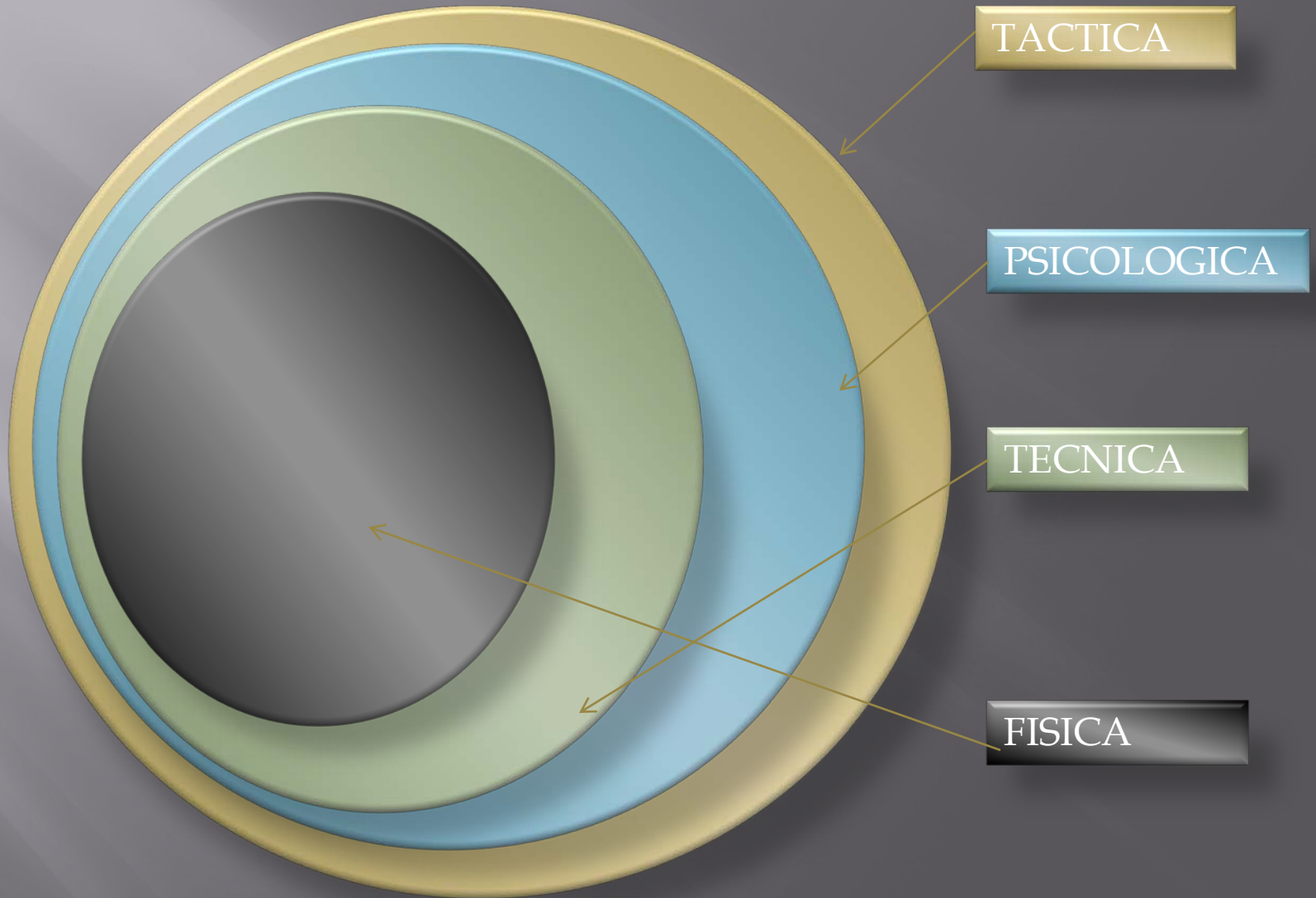


PEIODIZACION TACTICA FUTBOL
JOSE MOURINHO

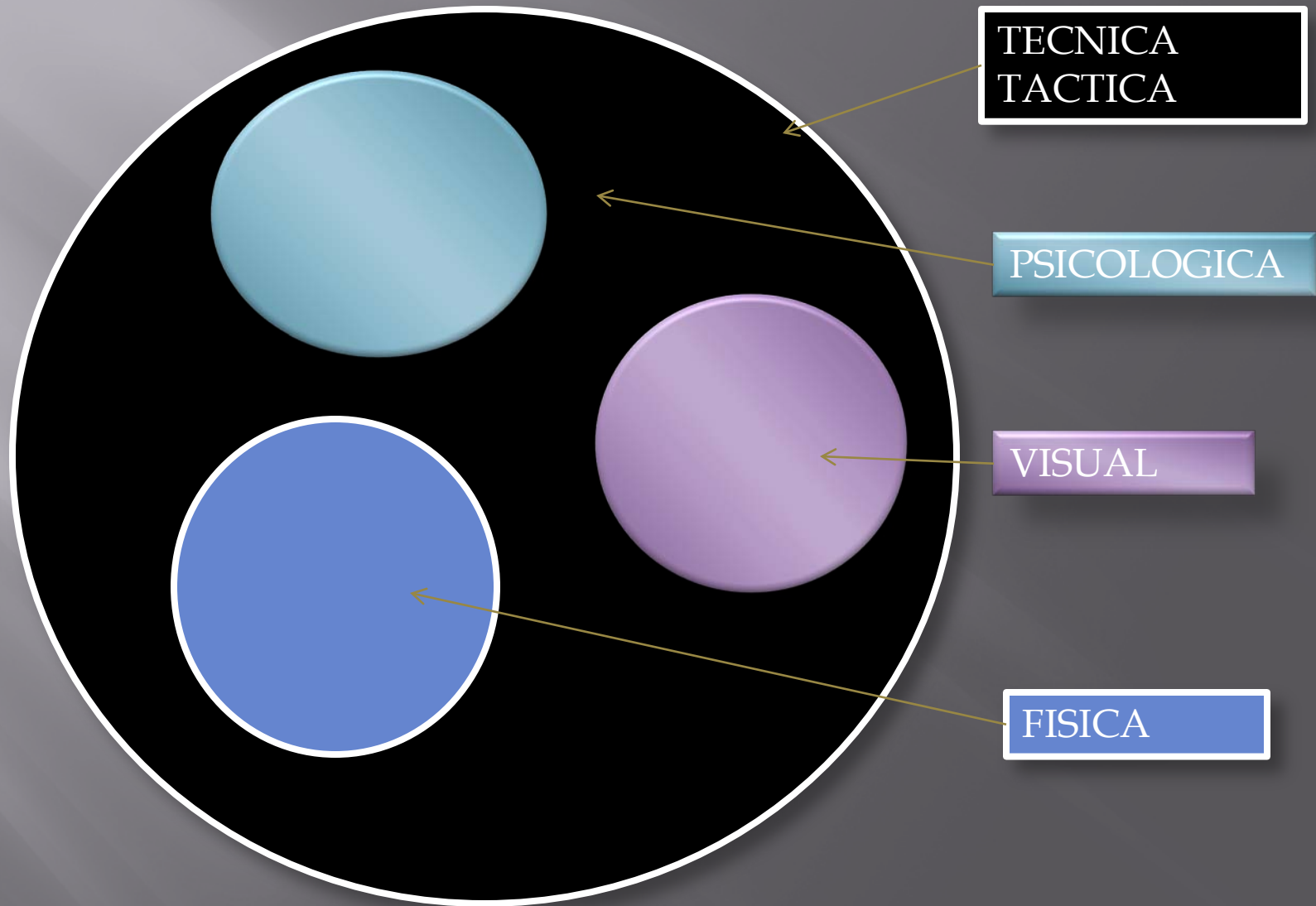




PERIODIZACION TACTICA
JOSE MOURINHO
MORFOCICLO PATRON

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	P A R T I D O	VACACION	correcciones partido jugado	juegos espacios mas grande	JUEGO GRANDE	jugadas rapidaz	recuperacion activa	P A R T I D O
			futuro(proximo partido)	defenza-ataque		defenza ataque rapidas		
			recuperacion especifica	bloques		estrategias		
			trabajan mas los que no jugaron					
			juegos pequenos					
			resitencia intervalos	resistencia intervalos		velocidad		
tension	+++		-	+++	+	+		+++
duracion	+++		-	-	+++	-		+++
velocidad	+++		-	+	+	+++		+++
desgaste emocional	+++		-	+	++	-		+++

MICROCICLO ESTRUCTURDO
SEIRULO (BARCELONA-ESPANA)



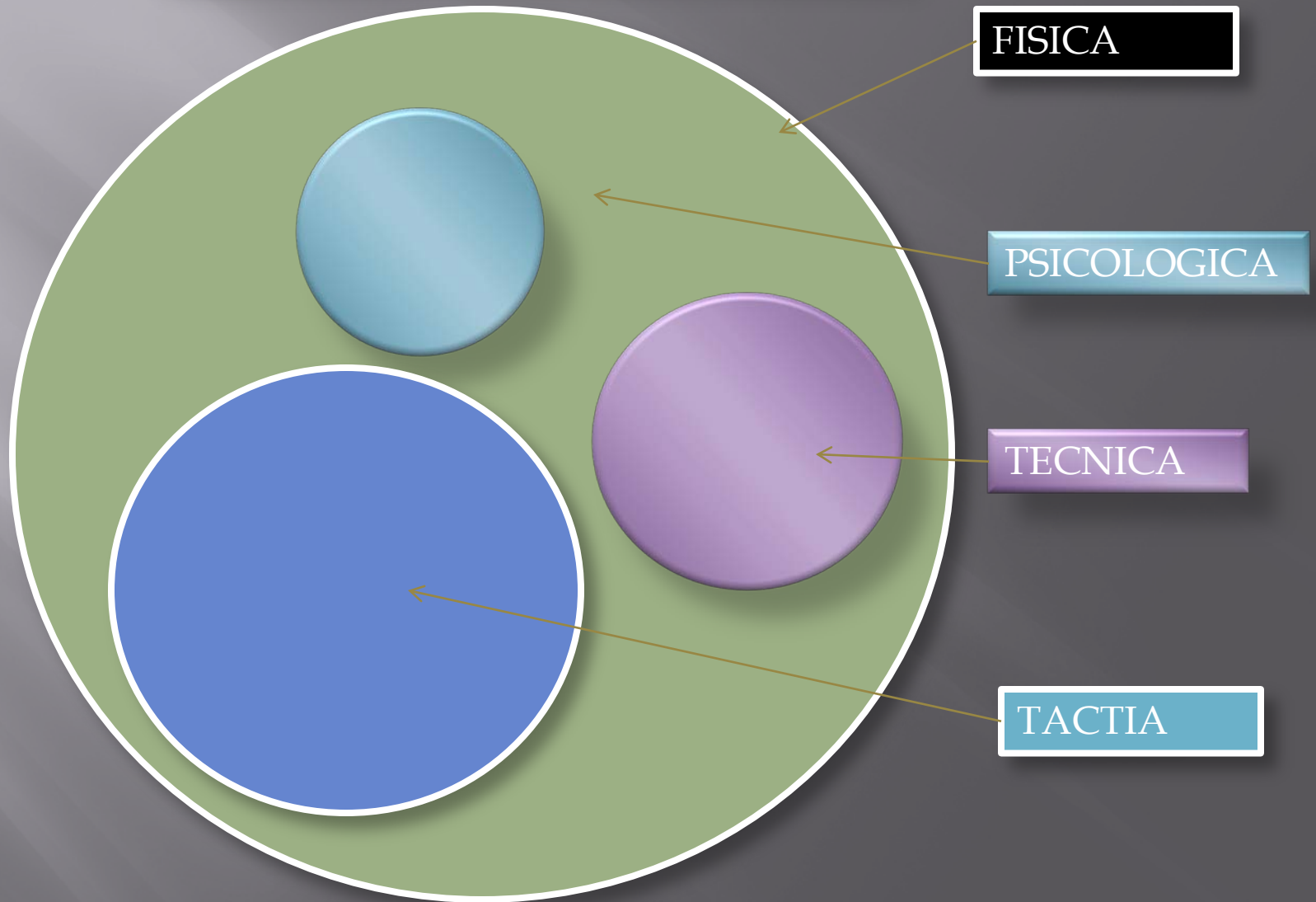
- a) **Tareas de carácter Genérico:** la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, para un futbolista en el Periodo transitorio, mejorar su resistencia realizando una excursión en mountain-bike.
- b) **Tareas de carácter general:** la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula. Un ejemplo podría ser realizar un fartlek sin balón en el campo de fútbol.
- c) **Tareas de carácter dirigido:** la naturaleza y la organización de la carga se asemeja a la observada en competición. Incluyen elementos coordinativos específicos y toma de decisiones inespecíficas. Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.
- d) **Tareas de carácter Especial:** La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4 x 4 con 3 comodines.
- e) **Tareas de carácter competitivo:** aquellas que están compuestas por contenidos competitivos. . Por ejemplo, un partido 8 x 8 con porteros con principios y subprincipios tácticos concretos (demarcaciones habituales de los jugadores).



MICROCICLO ESTRUCTURADO
SEIRUL.LO
BARCELONA ESPANA

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo				
	P A R T I D O	VACACION		RESISTENCIA DIRIGIDA	FUERZA	TECNIC/TACTICAS	TECNIC/TACTICAS	P A R T I D O	AM			
				INTERVALOS	DIRIGIDAS/ESP	ESPECIAL	ESPECIAL					
					FUTBOL	estrategias	estrategias					
						FUERZA				VIDEO		PM
					TAREAS	TECNICA/TACTICA						
					RECUPERACION							
					JUEGOS							
tension	+++		-	+++	+	+		+++				
duracion	+++		-	-	+++	-		+++				
velocidad	+++		-	+	+	+++		+++				
desgaste emocional	+++		-	+	++	-		+++				

MICROCICLO FUTBOL
ANSELMINI (BOCA- ARGENTINA)



Zona	Sobrecarga-1	Sobrecarga-2	Sobrecarga-3			
Sobrecarga	Pelvias-Abdominales-Oblicuos-Lumbares	Pelvias-Abdominales-Oblicuos-Lumbares Dinamicos Arranques Cargadas pesas	Pelvias-Abdominales-Oblicuos-Lumbares Dinamicos: Arranques Cargadas pesas Fuerza : trasferencias			
	Niel-1	Niel-2	Niel-3	Niel-4	Niel-5	Niel-6
Pliometria	<p> dia-1=Cuerda-Escalera-Cuadrilatero lateralizaciones dia2=Prisioneros dia3=cajones Combinados dia-1=Variaciones Angulares lateralizaciones multisaltos saltos con vallas circuitos multiples dia2=ranas y saltos con altura "Q"- dia1=multisaltos con un pie con sobrecarga chalecos diferentes angulos dia2=superficie blanda dia 3= multisaltos Con ligas Con ligas y obstaculos con pesas </p>					
	Metabolico	Neuromuscular	Especifico			
Resis-Interm	carrera a la velocidad del test 15"-15" (2-4) de 7 minutos	Circuitos con ejercicios coordinativos o pliometricos 6"trabajo x 6"paua maxima intensidad-(2-4)de 6 minutos	Trabajos intermitentes co ejercicios especificos del deporte (2-4) de 5-7 minutos			
	Umbral Aerobico(A2-A3)	Umbral Anaerobico(AT)	Vo2 (max)A4	Anaerobica		
Umbrales	Sub Aerobico= PM-(40-60) Pm=pulso Maximo 40-90 minutos de trabajo	Super Aerobico= PM-(30-40) Pm=pulso Maximo 30-60 minutos de trabajo	Cosumo de oxigeno= PM-(20-30) Pm=pulso Maximo 15-30-minutos de trabajo	Produccion de lactato= PM-(0-20) 5-15 minutos de trabajo		

Planificación Microciclo futbol Competencia

Hs	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8hs	Sob 1	Sob 2	Plio	Sob 3	Plio	Técnico/Tactico	
9.30hs	Técnico/Tactico	Técnico/Tactico	Técnico/Tactico	Técnico/Tactico	Técnico/Tactico	Sub	
10hs	Intermi Metabolico	Intermitente Neuromus	Intermitente específico	Intermitente Neuromus	Intermi Metabolico		
12.3	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
16hs		Técnico/Tactico	Técnico/Tactico				Partido
18hs		Super	Sub				

PLAN SEMANAL

Hs	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8hs	30	40	30	60	30	30	
9.30hs	40	40	50	80	40	20	
10hs	20	20	20	10	10		
12.3	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
16hs		30	30				90
18hs		20	20				
Total	90	150	150	150	80	50	90