

MORFOCICLO EQUIPO JUVENIL DE FUTBOL
PRESENTADO: FERNANDO AUGUSTO ZULUAGA GONZALEZ

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
DENOMINACIÓN	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3
PRINCIPIOS	/	Fugas físicas	Subprincipios	Principios
	/	ERRORES	DEFENSIVA	GRANDES
ESPACIO	/	MEDIOS Y	REDUCIDOS	AMPLIOS
	/	REDUCIDO	Y MEDIOS	100 %CAMPO
INTENSIDAD	/	BAJA	MEDIA	ALTA
SUB DINAMICA	DESCANSO/ PASIVO	RECUPERACIÓN ACTIVA	TENSIÓN	DURACION
CONTENIDO		HIGIENICO	FUERZA	RESISTENCIA
		CORRECCIÓN		JUEGO REAL
VOLUMEN		60 min	90 min	120 min
RECUPERACIÓN		MACRO	MICRO	MACRO y
PAUSA		PAUSAS	PAUSAS	MICROPAUSA
		6vs6	5vs5	10vs10
INTERACCIÓN	/	SECTORIAL E INDIVIDUAL	SECTORIAL INTERSECTORIAL	COLECTIVA

Nota: Fugas Físicas: Es trabajo diferenciado para quien no compitieron.
 ABP: ACCIONES A BALON PARADO

L CANTERA F.C

VIERNES	SABADO	DOMINGO	MD+1
MD-2	MD-1	MD	
Sub sub PRINC	FUGAS	COMPETICIÓN	/
OFENSIVOS		COMPETICIÓN	/
REDUCIDOS	REDUCIDOS	COMPETICIÓN	/
/	/	COMPETICIÓN	/
MEDIA	BAJA	ALTA	/
VELOCIDAD	REC ACTIVA ESTRATEGIA	COMPETICIÓN	/
VELOCIDAD	REC ACTIVA ABP	COMPETICIÓN	/
90 min	60 min	90 min	
MACRO PAUSAS	MACRO PAUSAS	15 min	
5vs5	6vs6	11vs11	
SECTORIAL INTERSECTOR	SECTORIAL E INDIVIDUAL	COLECTIVO	