PLANIFICACIONES



Planificar, significa diagramar la actividad a realizar el lugar en donde trabajamos. Esta variará, de acuerdo a la edad y a la época en la que nos encontremos con el equipo.

Las planificaciones se dividen en distintos ciclos:

- MACROCICLOS: ciclos de larga duración (1 o 2 años).En los que buscaremos beneficios genéricos. Ej.: mejoría en la aptitud física del plantel, implementar una idea de juego, una filosofía de conducta deportiva, etc.

- MESOCICLOS: ciclos de media duración (2 a 6 meses) en los que se buscarán beneficios puntuales para el plantel, respetando y buscando los fines del macrociclo. Ej.: preparar físicamente para la competencia, implementar distintos sistemas de juego, buscar mejorías técnicas en su totalidad de facetas, etc.

- MICROCICLOS: ciclos de corta duración (diarios, semanales y mensuales) en los que se buscan fines específicos, que pueden tener que ver , o no, con lo visto en la competencia anterior o con lo que se crea , será la competencia venidera. En niños y jóvenes , la planificación recomendada no tiene que cambiar por la competencia, sino que tiene que seguir parámetros definidos y siguiendo los pasos del mesociclo y este del macrociclo. Ej.: trabajos para mejorar juego aéreo, trabajos para mejorar marcación, trabajos de definición, etc.

Además es fundamental la evaluación , al final del mesociclo, para saber si los objetivos

puntuales son cumplidos para que en conjunto se puedan lograr los objetivos genéricos.
por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso