

SESIÓN PRÁCTICA 1

FECHA: 13/04/17

HORA: 16:00

CONTENIDOS: TRABAJO ESPECÍFICO DE ESPECIALISTA; SHOOT-OUT; PREPARACIÓN FÍSICA

ACTIVACIÓN

- Calentamiento general anchos de banda
- Activación general musculatura core: plancha frontal, plancha lateral, cat-stretch.
- Pillar mediante pases
- Pases por parejas
- Calentamiento de porteros

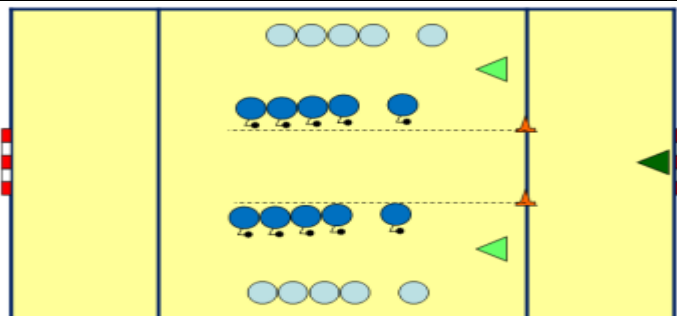
BLOQUE ESPECIALISTA (PUESTOS ESPECÍFICOS)

ACTIVACIÓN ESPECÍFICA: PASES A FLIGHT A TODOS LOS PUESTOS ESPECÍFICOS (ATENCIÓN A DESPLAZAMIENTOS (CORTOS, LARGOS))

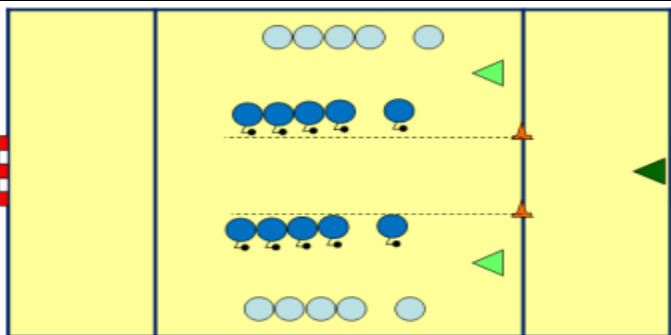
EJ 1: LANZAMIENTOS ESPECIALISTA

Variantes: Lanzamiento a distancia con/sin oposición; lanzamiento en penetración punto débil/fuerte

EJ 2: 2x1 CON PIVOTE + APOYOS

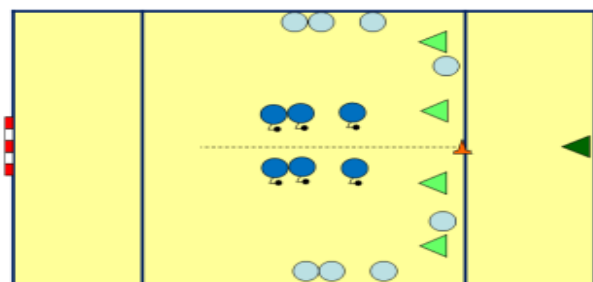


EJ 3: 2X1 CON ALAS CON APOYOS



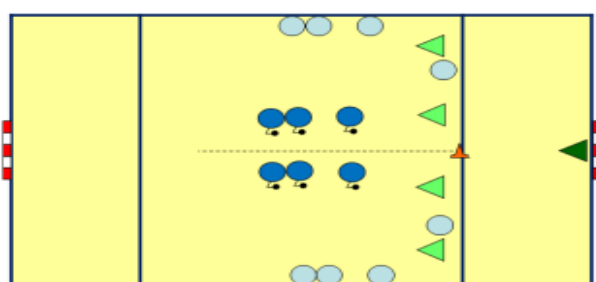
EJ 4: 3X2 ZONA IZQUIERDA

Variante: zona de pivote (diestro o zurdo)
 Apoyo con pivote.



EJ 5: 3x2 ZONA DERECHA

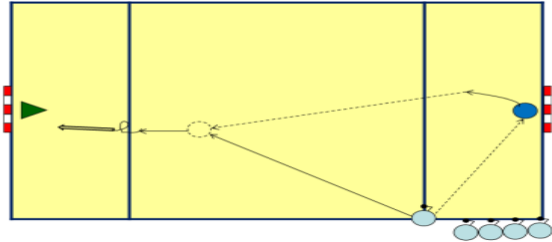
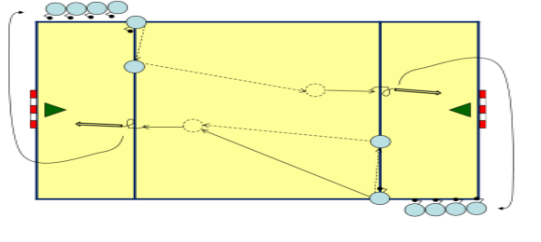
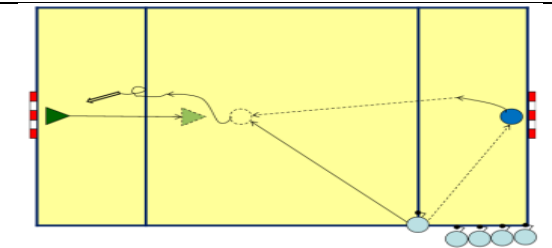
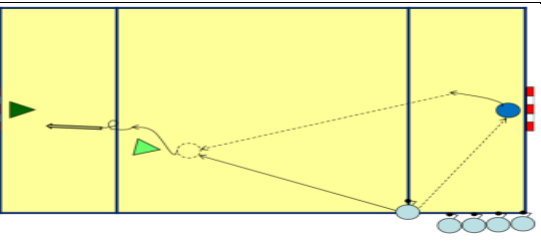
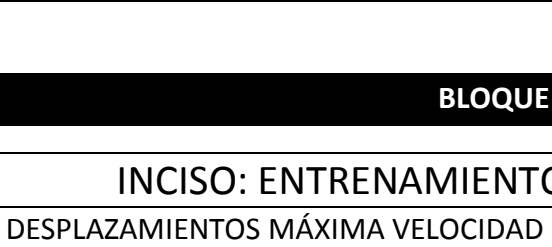
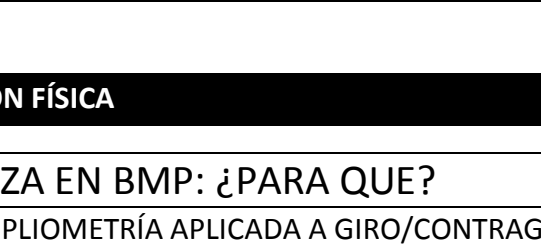
Variante: zona de pivote (diestro o zurdo)



EJ 4: 4X3 CON ESPECIALISTA EN CARRERA

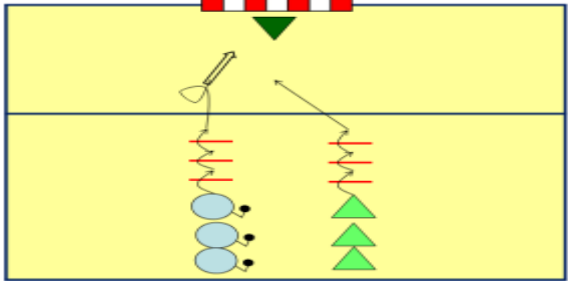
Alas y pivote realizan fijación y entrada del especialista en carrera desde cambio.

BLOQUE SHOOT OUT

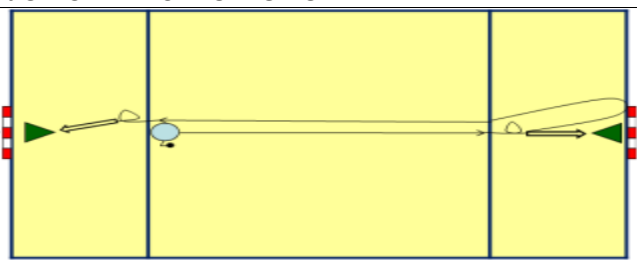
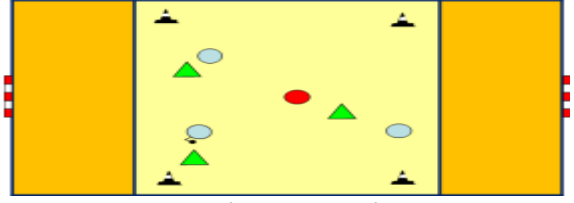
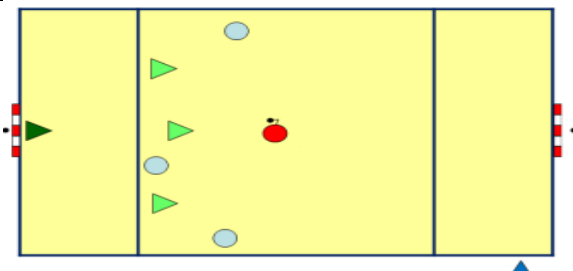
EJ 1: TÉCNICA SHOOT-OUT 	EJ 2: RUEDA DE SHOOT-OUT 
EJ 3: SHOOT OUT PORTERO FUERA 	EJ 4: SHOOT-OUT CON UN DEFENSOR 
EJ 5: SHOOT-OUT RUSOS 	EJ 6: COMPETICIÓN SHOOT-OUT (OPCIONAL) 

BLOQUE PREPARACIÓN FÍSICA

INCISO: ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN BMP: ¿PARA QUE?

EJ 1: DESPLAZAMIENTOS MÁXIMA VELOCIDAD - Sprint entre áreas - Sprint lastrado - Desplazamiento lateral máxima potencia - Cambio de dirección - Escaleras Incidir en la correlación entre el sprint, cambio de dirección y salto.	EJ 2: PLIOMETRÍA APLICADA A GIRO/CONTRAGIRO Incidir en la correlación entre el sprint, cambio de dirección y salto. 
--	--

INCISO: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN BMP: ¿COMO ENTRENAR?

EJ 3: RSA APLICADO A GIRO 	EJ 4: JUEGO REDUCIDO 5 SERIES DE 1 MINUTO: DESCANSO DE 1'30"  Variante: dejar balón en portería.
EJ 5: POTENCIA AERÓBICA JUEGO 4x3 	EJ 6: POTENCIA AERÓBICA JUEGO 3X3 Mayor incidencia en el trabajo del peto, mayor intensidad.