

SESIÓN PRÁCTICA 1

FECHA: 13/04/17

HORA: 16:00

CONTENIDOS: JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL MEDIO; EJERCICIOS DE TÉCNICO-TÁCTICA INDIVIDUAL; EJERCICIOS DE PORTEROS

BLOQUE JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL MEDIO

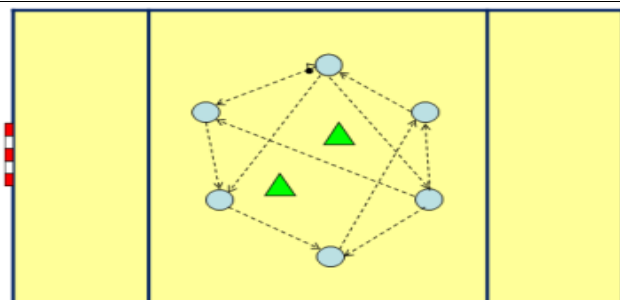
- Calentamiento general anchos de banda
- Activación general musculatura core: plancha frontal, plancha lateral, cat-stretch.
- Espejo (Variantes: de frente, de espaldas)
- Cortahilos
- Pillar mediante pases

EJ 1: PASES POR PAREJAS EN ESPACIO REDUCIDO



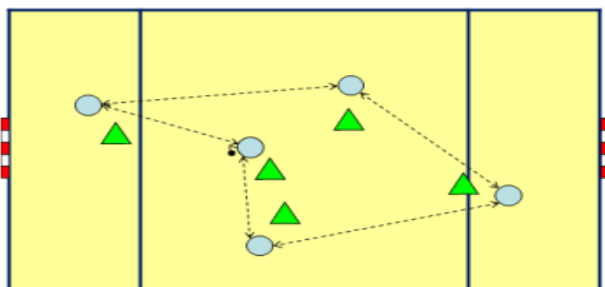
Variantes: distintos tipos de armado, al silbato cambiar de zona, pillar al silbato, etc.

EJ 2: PERROS Y GATOS

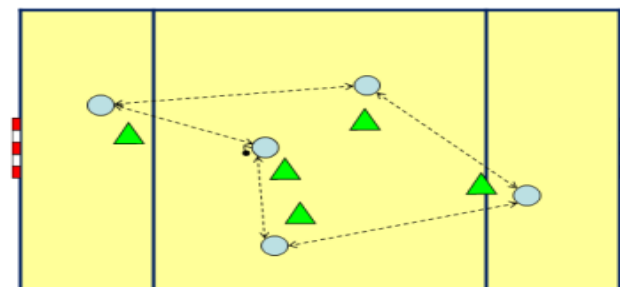


Variantes: Pase clásico, no repetir pase, pase en flight, pase en giro.

EJ 3: 10 PASES



EJ 4: IDENTIFICA AL PETO



Series de 1' (competitivo). Contabilizar el número de pases que son capaces de dar en un minuto. Los pases al peto valen 2 (equipo defensor no sabe quien es).

EJ 3: FUTBALONMANO

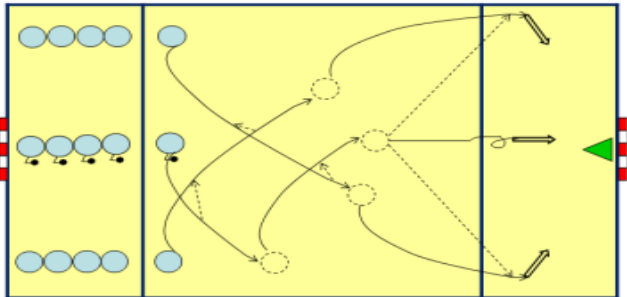
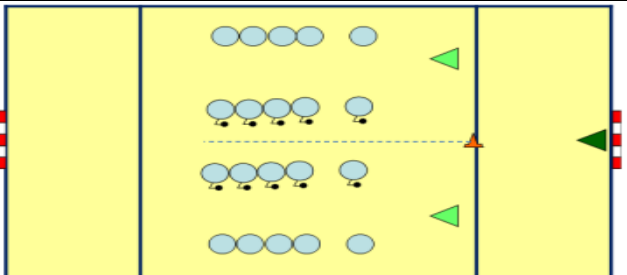
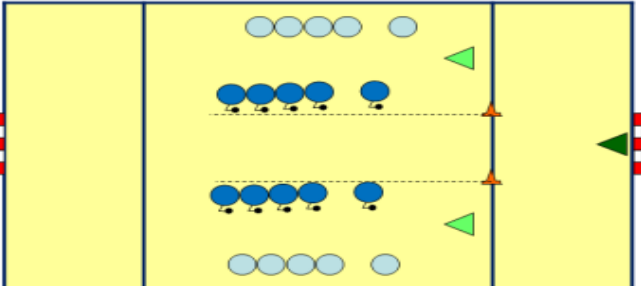
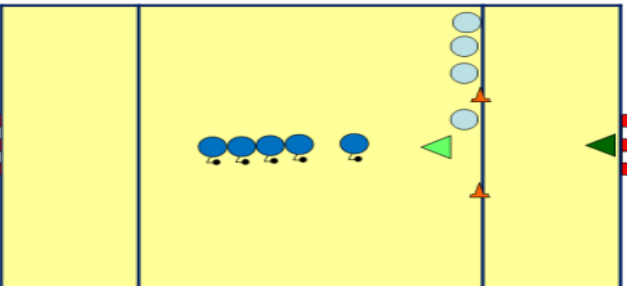
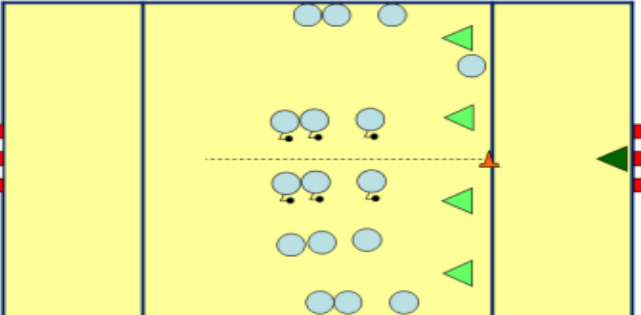
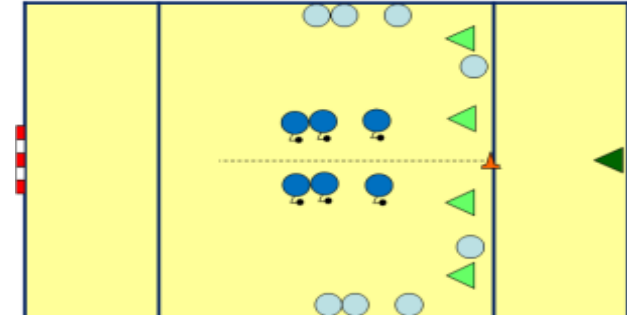
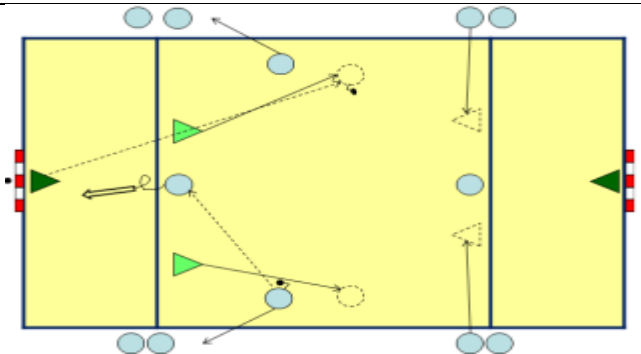


EJ 4: RELEVOS POR GRUPOS (Invasión)

Grupos de 3. Llevar el balón a área contraria mediante pases. Si el ataque logra objetivo, sale. El equipo que defiende, continúa defendiendo hasta que lleve el balón al área contraria.

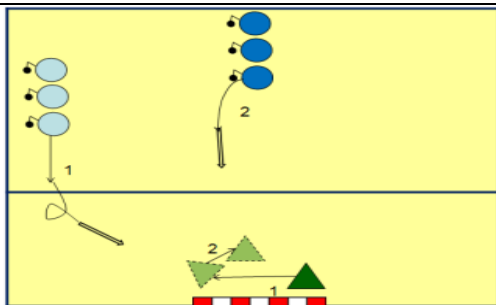
EJ 5: CALENTAMIENTO DE PORTEROS EN AMBAS PORTERÍAS

BLOQUE TÉCNICO TÁCTICA INDIVIDUAL

EJ 1: TÉCNICA GIRO Explicación de las fases del giro. 4 Filas 2 porterías. Variantes: A 3 pasos; A batida 2 pies.	EJ 2: TÉCNICA FLIGHT Explicación de las fases del flight. 4 filas 2 porterías. Variantes: a 3 pasos; a dos pies sin pasos (pivote)
EJ 3: SITUACIÓN MODIFICADA MAYOR VELOCIDAD	
EJ 5: 2X1 TODO CAMPO; LUEGO 2X1 +1	EJ 6: 2X1 DIFERENTES ZONAS 
EJ 7: 2X1 CON ESPECIALISTA ZONA LATERAL 	EJ 8: 2X1 CON ESPECIALISTA ZONA CENTRAL PIVOTE 
EJ 9: 3X2 DIFERENTES ZONAS SIN ESPECIALISTA 	EJ 10: 3X2 DIFERENTES ZONAS CON PIVOTE 
EJ 11: RELEVOS 3X2  Variante: cambiar pivote por especialista	

BLOQUE PORTEROS

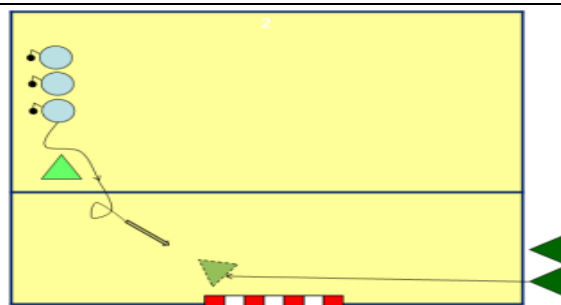
EJ 1: 2 LANZAMIENTOS CONSECUTIVOS



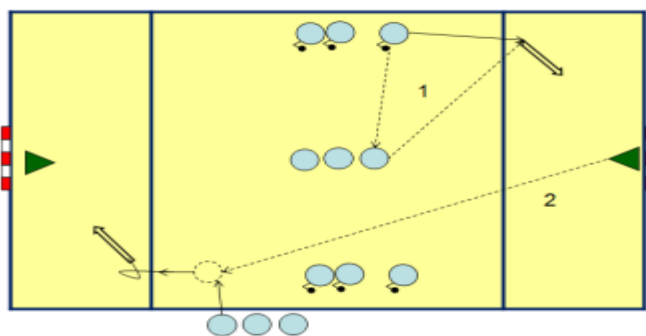
Introducir espacio de acción del portero

Variante: Cambiar de banda

EJ 2: PARAR DESDE EL CAMBIO



EJ 3: PARAR + PASAR CONTRAATAQUE



EJ 4: PARAR + LANZAMIENTO A PORTERÍA

