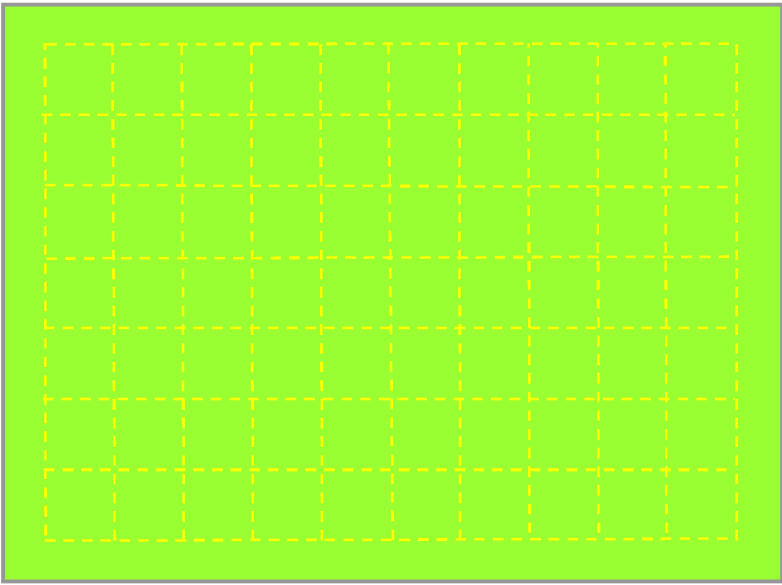
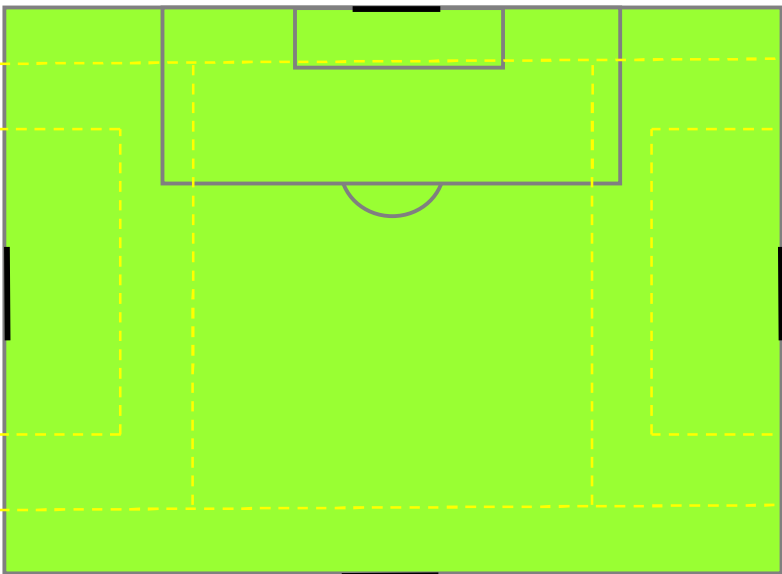
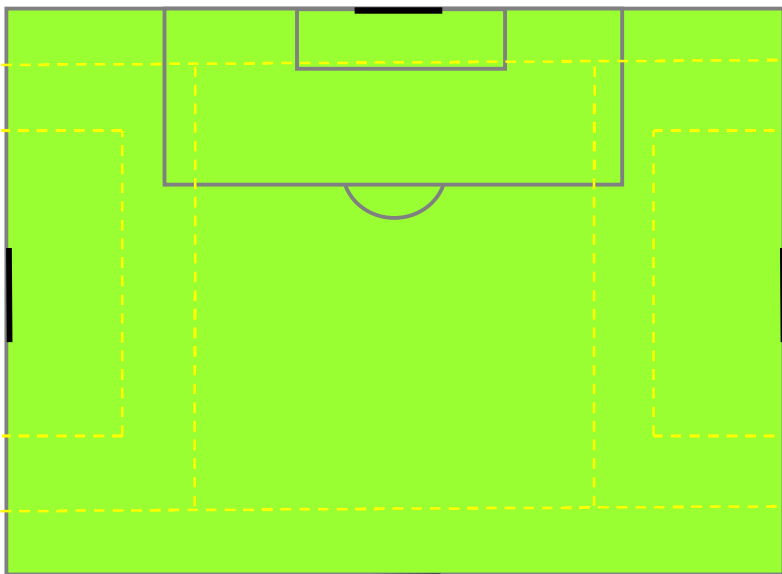
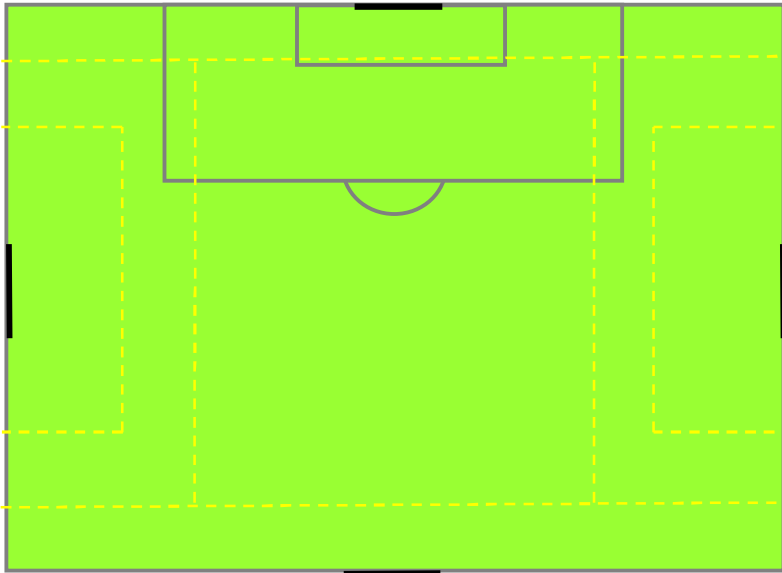


<b>Sesión N°</b>		<b>FECHA</b>		<b>REFERENCIA</b>	
<i>Petos</i>	<i>Conos grandes</i>	<i>Conos pequeños</i>	<i>Vallas</i>	<i>Picas</i>	<i>Balones</i>
<b>PARTE INICIAL</b>					<b>30'</b>
<p>1. <b>Información:</b> a los jugadores sobre el contenido, los ejercicios y objetivos de la sesión</p> <p>2. <b>Calentamiento general:</b> Activación del rendimiento aeróbico y tono músculo-articular</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Carrera continua</u></li> <li>• <u>Propiocepción y Movilidad articular:</u> Món. Circular y alterno de brazos, Rotación abductor (fuera - dentro), elevación de rodilla, Talón al glúteo, Frecuencia-amplitud de apoyos, Paso lateral y cruzado, carreras de espaldas, progresivos, Saltos de cabeza y en zig-zag, rotación de cadera etc.</li> <li>• <u>Estiramientos:</u> de los grupos musculares implicados en la sesión (cuadriceps, isquiotibial, abductor, gemelo, glúteo, espalda, piramidal, cadera, psoas iliaco, etc.).</li> </ul> <p>3. <b>Calentamiento específico:</b> Activación técnico-táctica con ejercicios de habilidad, control, conducción, pases, rondos, circuitos técnicos etc.</p>					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>60'</b>
<p>Incluye las tareas previstas para mejorar el rendimiento físico, táctico ó técnico (<b>Rondos 5 mts lado x jug. interior. Posesión 100 m2 x jug. interior. Partidillos 150 m2 x jug. interior</b>)</p>					
					
					



**PARTE FINAL**

**Trabajo preventivo fuerza compensatoria.** Autocarga individual ó por parejas: arrastres, empujes, abdominales, lumbares, fondos de pecho, tríceps, sentadillos, tijeras frontales, laterales, multisaltos, etc.  
**Vuelta a la calma.** Carrera continua – Trote regenerativo (3 min.) y recuperación con ejercicios de relajación y estiramientos de los grupos musculares implicados en la sesión (cuadriceps, isquiotibial, abductor, gemelo, glúteo, espalda, piramidal, cadera, psoas iliaco, etc.).

15´

