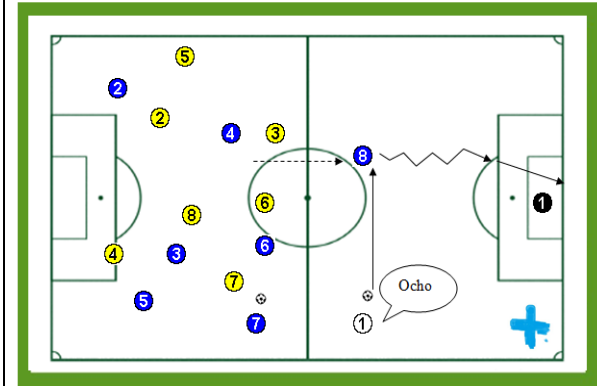
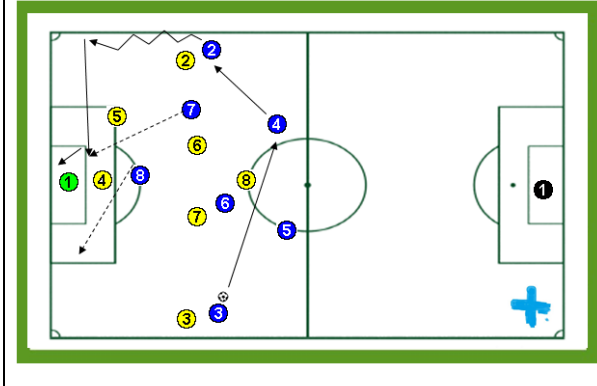


<b>Fecha entrenamiento</b>	14.08.07	<b>SESIÓN N°</b>	07	<b>Semana</b>	3	<b>Mes</b>	Agosto (1)	<b>PER. Y SUB.</b>	PRETEMPORADA	<b>Carga</b>	4
<b>Objetivos de la sesión de entrenamiento</b>	<b>Físico</b>	Potencia anaeróbica.									
	<b>Técnico-Táctico</b>	Posesión de balón, cambios de ritmo con finalización y mejora del sistema de juego.									
	<b>Otros</b>										
<b>Observaciones</b>	<b>Macro ciclo:</b> Primero <b>Mesociclo:</b> Acumulación <b>Microciclo:</b> Impacto										

Duración	Objetivo	Ejercicio	Grafico
10'	Entrada en Calor	Carrera continua a ritmo medio para la entrada en calor. Estiramientos y movilidad articular.	
10'	Estiramientos y movilidad articular	Gemelos, soleos, cuádriceps, isquiotibiales, psoas, aductores y abductores.	
30'	Potencia anaeróbica	<b>INTERVAL TRAINING INTENSIVO:</b> (Ancho del Campo). 1. 10 series x 50 metros al 85% de la velocidad máxima de carrera. 2. carrera continua alrededor de la instalación: 7 minutos. 3. 10 series x 50 metros al 85% de la velocidad máxima de carrera.	

20'	Posesión de balón Cambios de ritmo con finalización.	<p><b>POSESION MAS FINALIZACION INDIVIDUAL.</b> En una mitad del campo situamos a todo el equipo con el objetivo de mantener la posesión de balón. Al otro lado situamos un balón al borde del área y un portero en la portería. El entrenador en un momento determinado dirá el nombre o el número de algún jugador que en ese momento tienen la posesión de balón y tendrá que ir en dirección a portería y meter gol. Para que el punto sea valido deberá regresar al campo con el resto de jugadores y que sus compañeros tengan todavía la posesión del esférico.</p>	
30'	Mejora del sistema de juego	<p><b>PARTIDO A MITAD DE CAMPO PARA PRÁCTICA DEL SISTEMA DE JUEGO 1-4-2-3-1.</b> Se enfrentan dos equipos don dos objetivos claramente diferenciados en una mitad del campo. Mientras un equipo intenta atacar la portería por medio de la posesión de balón y búsqueda de espacios libres el otro intentará defender mediante basculaciones y cuando recoja el balón iniciará un contrataque a la portería contraria. Poner jugadores defensivos contra ofensivos. El portero que está en campo contrario para finalización del contrataque tendrá que realizar ejercicio mientras no haya llegadas con el segundo entrenador.</p>	
5'	Estiramientos	<p><b>Estiramientos finales de la sesión y fuerza compensatoria.</b> 2 series de 20 abdominales, 2 series de 15 lumbares, 2 series de 15 flexiones.</p>	

*Charla a la plantilla*

*Valoración de la sesión y notas de interés*