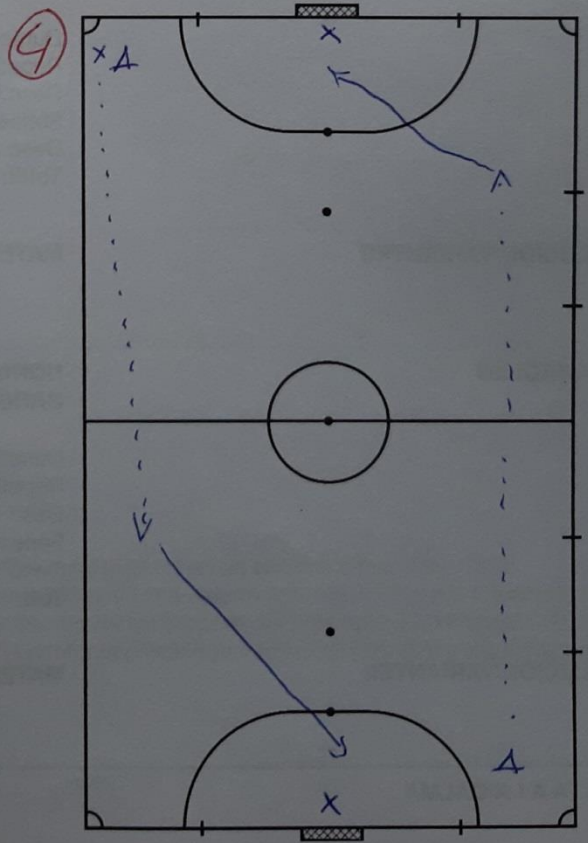
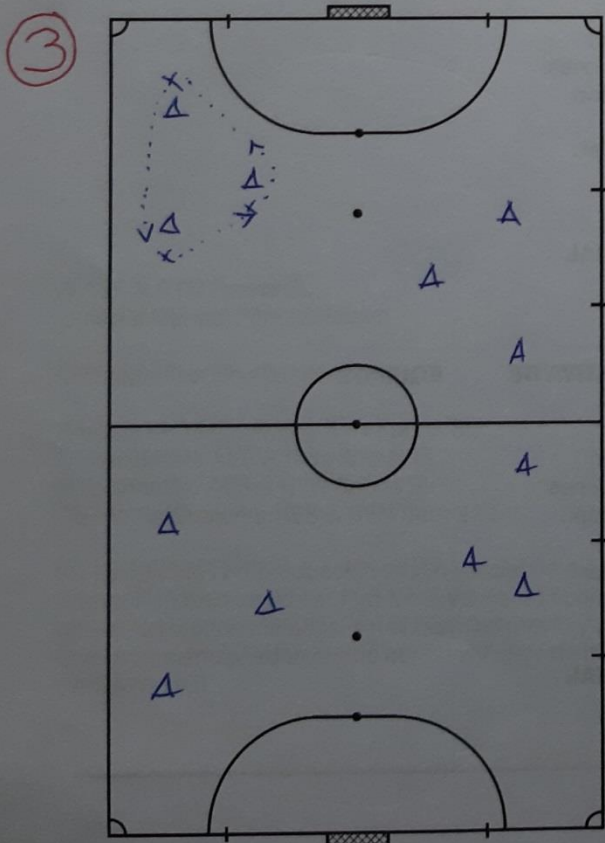
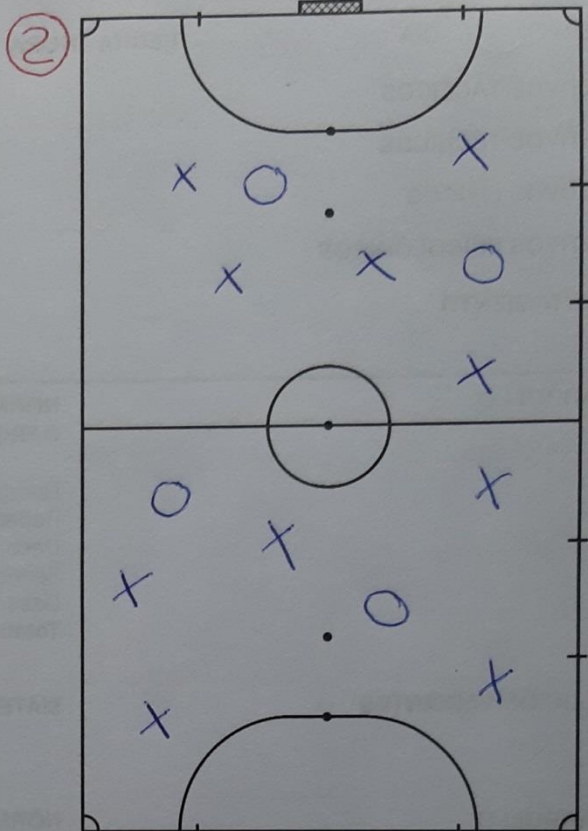
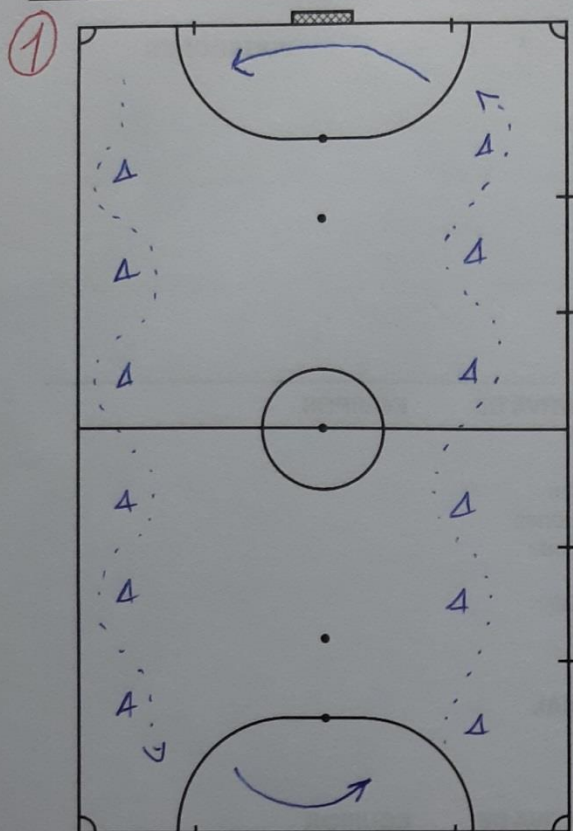


SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN	1	DÍA		FECHA - HORA	/ / - :	JUGADORES
OBJETIVOS TÁCTICOS						
OBJETIVOS TÉCNICOS						
OBJETIVOS FÍSICOS						
OBJETIVOS PSICOLÓGICOS						
CALENTAMIENTO <i>CARRERA CONTINUA Y ZIG-ZAG CON BALON</i>						
①						
DESARROLLO				NORMATIVA DE CARGA		EQUIPOS
<i>② POSESION EN MEDIO CAMPO DE 2 EQUIPOS. AL TOQUE DEL PITIDO, SE CAMBIAN DE CAMPO LO MAS RAPIDO POSIBLE LOS QUE ROBAN BALON</i>				Duración:		
				Repeticiones:		
				Desc. Rep.:		
				Series:		
				Desc. Ser.:		
				Total:		
EVOLUCIÓN/VARIANTES				MATERIAL		
③						
DESARROLLO				NORMATIVA DE CARGA		EQUIPOS
<i>③ CONTROL Y PASE CON 3 CONOS</i>				Duración:		
				Repeticiones:		
				Desc. Rep.:		
				Series:		
				Desc. Ser.:		
				Total:		
EVOLUCIÓN/VARIANTES				MATERIAL		
④						
DESARROLLO				NORMATIVA DE CARGA		EQUIPOS
<i>④ PAS FICAS, TIRO, CONDUCCION</i>				Duración:		
				Repeticiones:		
				Desc. Rep.:		
				Series:		
				Desc. Ser.:		
				Total:		
EVOLUCIÓN/VARIANTES				MATERIAL		

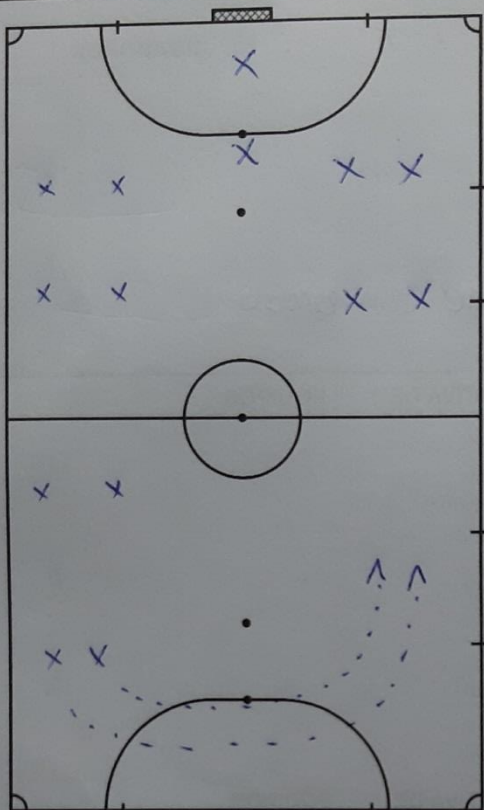
VUELTA A LA CALMA

GRÁFICOS

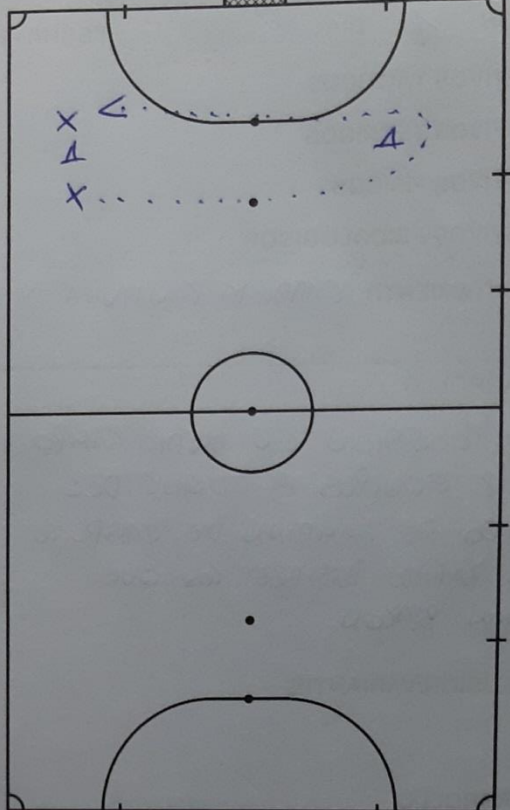


GRÁFICOS

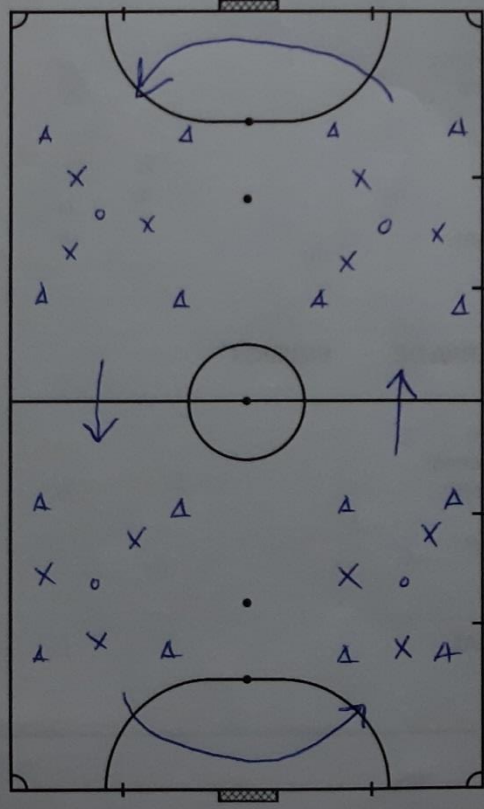
1



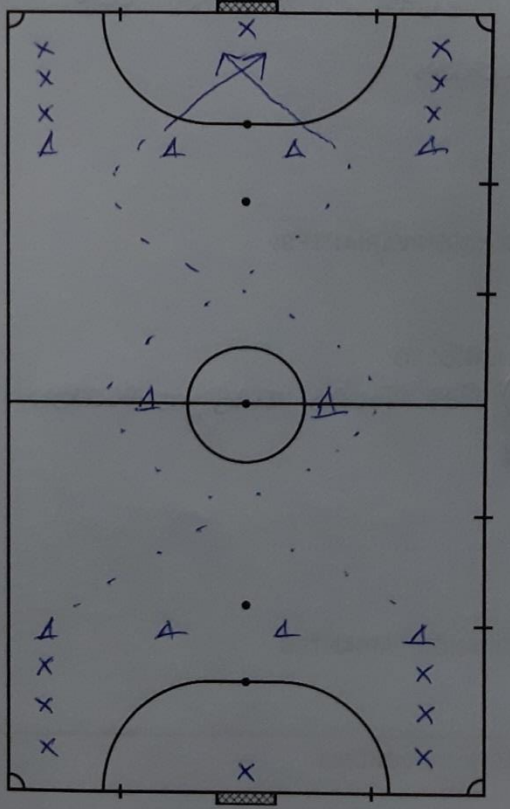
2



3



4



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN 2 DÍA / / - : JUGADORES

OBJETIVOS TÁCTICOS

OBJETIVOS TÉCNICOS

OBJETIVOS FÍSICOS

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS

CALENTAMIENTO CARRERA POR PAREJAS ALREDEDOR DE LA PISTA.
 ① CUANDO ESTOS LLEGUEN AL GRUPO SACEN CORZAS SIGUIENTES.

DESARROLLO

② CONTROL, PASE Y CONDUCCION
 POR PAREJAS EN 2 CONOS

NORMATIVA DE CARGA

Duración:
 Repeticiones:
 Desc. Rep.:
 Series:
 Desc. Ser.:
Total:

EQUIPOS

EVOLUCIÓN/VARIANTES

MATERIAL

DESARROLLO

③ 4 POSESIONES EN LAS
 ESQUINAS. AL OIR EL SILBATO
 CAMBIO DE LUGAR.

NORMATIVA DE CARGA

Duración:
 Repeticiones:
 Desc. Rep.:
 Series:
 Desc. Ser.:
Total:

EQUIPOS

EVOLUCIÓN/VARIANTES

MATERIAL

DESARROLLO

④ 4 FICAS EN ESQUINAS.
 AL TOQUE DEL SILBATO SACEN
 CON BALON CONTROLADO EN LA
 DIRECCION DICHA HACIA LOS CONOS
 Y TIRO FUERTE

NORMATIVA DE CARGA

Duración:
 Repeticiones:
 Desc. Rep.:
 Series:
 Desc. Ser.:
Total:

EQUIPOS

EVOLUCIÓN/VARIANTES

MATERIAL

VUELTA A LA CALMA