

Datos Generales

Descripción	Jueves
Equipo	Marfil Santa Coloma B
Fecha	15/12/2011
Tipo Sesión	Táctico
Duración	90
Planificación	Temporada Macro ciclo 1

Parte Inicial

Objetivo	Entrar en calor		
Orden	Duración	Explicación	Imagen
1	5	trote	
2	10	estiramientos	
3	10	calentamiento específico	
4	5	Abdominales y flexiones	

Parte Principal

Objetivo	Repaso de estrategia para el partido		
Orden	Duración	Explicación	Imagen
1	5	<p>repaso estrategia</p> <p>Se inicia con bloqueos de 1 y 2 a defensores cercanos y el jugador 3 amaga y busca arqueando para posición de xut en 1 opción. si los bloqueos salen buscamos continuación.</p>	<p>Marfil UNO -Buenos bloqueos Lectura del bloqueo y continuación Se inicia con bloqueos de jugador 1 y 2, 3 busca amaga y va a zona de remate 1 opción, si le siguen corte perpendicular.</p>
2	5	<p>repaso</p> <p>Inicia movimiento jugador 1 buscado zona de pase en banda del saque, si se puede dar pase y buscar remate, si no paso a jugador 2 y aparezco entre líneas para hacer un dos contra uno en banda contraria, jugador 2 pasa a 3 inmediatamente.</p>	<p>Banda TRES 1 opción 2 opción 2 contra 1 en banda contraria</p>
3	5	<p>repaso</p> <p>Jugador 2 pisa balón para jugador 3, este amaga xut y pisa hacia atrás para continuación de 2, en ese momento jugador 1 desmarca y se coloca delante del cierre, buscando línea de pase con 3, si entra el balón, 2 y 3 buscan remate, 4 pase de seguridad.</p>	<p>BANDA DOS objetivo abrir pase entre los dos defensores Jugador 3 amaga xut y pisa hacia tras, dos le cubra y busca al pivot o si no puede tiene a 4 como seguridad Si el balón entra, vamos a buscar remate 2 y 3, 4 cierra</p>

Parte Principal

4	5	<p>repaso</p> <p>Iniciamos con un bloque de jugador 3 sobre jugador más proximo, jugador 2 aprovecha para buscar volea, si el defensor del jugador 2 sigue, jugador 3 busca la continuación para rematar. jugadore 1 para pase de seguridad o finalización.</p>	
5	25	partido 5x5	
6	5	ejercicios de velocidad de reacción. 5 de 20 metros.	

Parte Final

Objetivo		Descargar	
Orden	Duración	Explicación	Imagen
1	10	estiramientos	