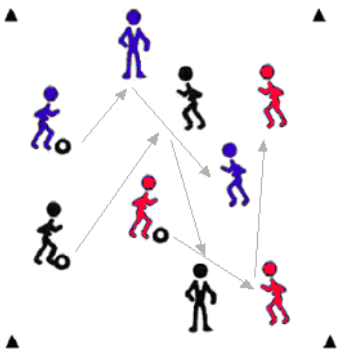




Sesión Nº. 10: Control orientado. Abdominales.

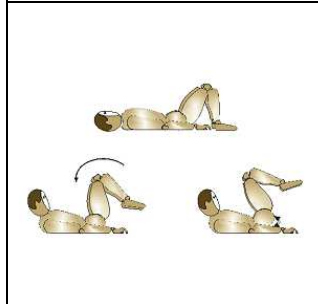
5'	Información Inicial	5
	<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los objetivos de la sesión. 	
12'	Calentamiento. Líneas de Pase (por tríos).	17
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 conos. 1 balón para cada grupo de 3 jugadores. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Delimitamos un cuadrado con los conos de unos 20/25 metros de lado. Formamos grupos de 3 jugadores. Los jugadores deben pasarse el balón con un máximo de 2 toques, mientras se mueven constantemente por el terreno de juego, esquivando a los demás jugadores y buscando continuamente líneas de pase. No se puede pasar el balón al mismo jugador que nos ha pasado. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar el terreno de juego para facilitar pases largos y cortos (por ejemplo: medio campo con todos los jugadores). Podemos poner distintas condiciones: <ul style="list-style-type: none"> - Controlar con la derecha y pasar con la izquierda. - Pasar siempre con el pié menos hábil ... 	
10'	Movilidad articular.	27
	<ul style="list-style-type: none"> En fila de a dos realizar distintos ejercicios de movilidad articular. 	
3'	Recuperación – Hidratación	30
5'	Estiramientos	



12' Abdominales.

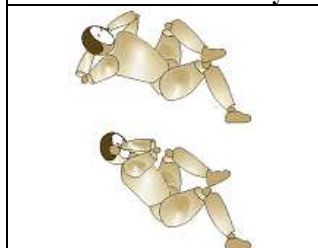
- Se trabajarán en el orden siguiente: inferiores, oblicuos y superiores.
- Se realizarán 15 repeticiones y 3 series con un descanso entre series de 30".

Abdominales inferiores: Balanceo de rodillas



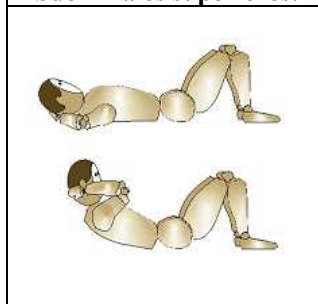
Tumbados boca arriba (decúbito supino) con las rodillas flexionadas, la planta de los pies apoyadas en el suelo y los brazos estirados y las manos apoyadas, con las palmas contra el suelo, junto a los muslos. Toda la columna firmemente apoyada contra el suelo. Levantamos las rodillas en dirección a los hombros. Es normal que las rodillas no puedan llegar a alcanzarlos. Desde esa posición de partida, fijamos la parte superior del tronco y la cabeza y, sin que se muevan, elevamos lentamente las nalgas del suelo, verticalmente hacia arriba, balanceándolas y haciendo que en cada balanceo las rodillas se acerquen a los hombros. Una vez que alcanzamos la posición en la que las nalgas estén lo más elevadas posible, aguantamos esa postura un mínimo de 1 segundo. Repetir 15 veces.

Abdominales oblicuos y transversos.



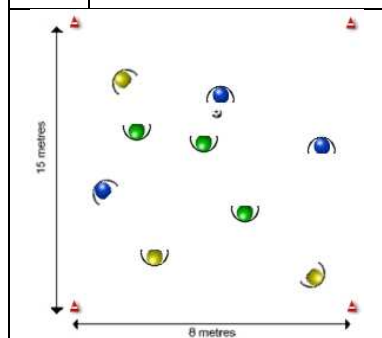
Tumbados boca arriba (decúbito supino) con la rodilla derecha flexionada, toda la planta del pie derecho apoyada en el suelo, la pierna izquierda cruzada de forma que el pie izquierdo descansa sobre la rodilla derecha, y las manos cruzadas detrás de la cabeza. Toda la columna firmemente apoyada contra el suelo. Inspirar y, sin soltar el aire, levantar lentamente el hombro, dirigiendo el codo derecho hacia la parte externa de la rodilla izquierda. Cuando alcanzamos el punto más cercano a la rodilla mantenemos la posición durante un mínimo de 1 segundo. Después, espiramos mientras volvemos a la posición de partida. Repetir 15 veces y cambiar de lado.

Abdominales superiores: Rampa abdominal frontal



Tumbados boca arriba (decúbito supino) con las rodillas flexionadas, toda la planta de los pies apoyadas en el suelo y las manos cruzadas detrás de la cabeza. Toda la columna firmemente apoyada contra el suelo. Inspiramos y, durante la espiración, levantamos despacio los hombros y la parte superior unos 30° del suelo en dirección a las rodillas. Durante la contracción debemos dirigir la cabeza hacia las rodillas, no elevarla verticalmente. Cuando alcancemos la posición más alta, la mantenemos un mínimo de 1 segundo y, después, bajamos lentamente. Repetir 15 veces. **ATENCIÓN a la posición de las manos y de los brazos:** Durante la contracción, las manos permanecerán cruzadas detrás de la cabeza, pero **no deben hacer ninguna fuerza hacia adelante. Otra opción es mantener los brazos cruzados en el pecho.**

15' Conservación (6x3).



Material necesario:

- 4 Conos y 1 balón por cada grupo de 9 jugadores.

Realización:

- Organizamos 3 equipos de 3 jugadores por equipo.
- En un terreno de 15 por 8 metros delimitado por conos se enfrentan 6 jugadores contra 3. Se juega a 2 toques.
- El equipo defensor debe intentar interceptar o tocar el balón. Los otros 2 equipos deben conservar el balón.
- El equipo que pierda el balón, lo eche fuera o dé más de 2 toques pasa a defender.
- Se juegan dos partes de 7' con un descanso de 1'.

20' Mini-Partido

- Se juega a un máximo de 2 toques: Control orientado+Pase o Control orientado+Tiro.

10' Vuelta a la Calma

- (5') Carrera continua suave alrededor del campo.
- (5') Estiramientos.

47
62
82
92