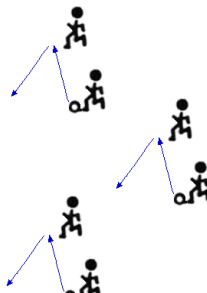


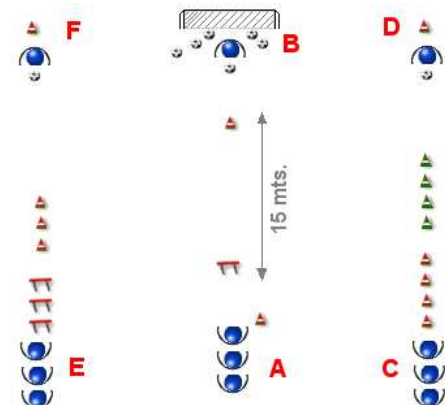


Sesión Nº. 15: Pases. Obj. Físico: Fuerza explosiva.

5'	Información Inicial		5
		<ul style="list-style-type: none"> Exposición de los objetivos de la sesión. 	

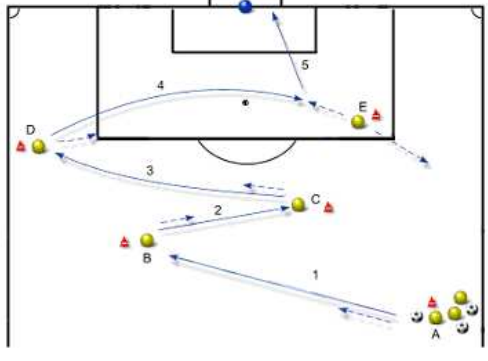
10'	Calentamiento: Mejora de los Pases en desplazamiento.		15
		<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 balón para cada pareja de jugadores. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada pareja de jugadores se desplaza a lo ancho del terreno de juego a trote suave y pasándose el balón a un máximo de 2 toques. 5' Primero se realizarán pases con el interior del pié derecho/izquierdo. 5' Una vez realizado el pase los jugadores se cruzan en diagonal, el jugador sin balón pasa por detrás del que lleva el balón. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Insistir en que el pase sea por delante del compañero. Realizarlo a 1 toque. 	

10'	Calentamiento: Movilidad articular.		25
------------	--	--	----

12'	Fuerza Explosiva.		37								
		<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balones, vallas y conos. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se disponen 3 postas tal y como se aprecia en el gráfico. (A-B): 4 sentadillas con sobrecarga de 10Kg., 4 saltos laterales de la valla, 3 saltos frontales y salir esprintando hasta el último cono donde remataremos a portería 2 balones lanzados con la mano por el compañero. Ocupamos su lugar y él vuelve al final de la fila. (C-D): 4 sentadillas con sobrecarga de 10Kg., saltar los primeros 4 conos de puntillas con los pies juntos, pasar los otros 4 conos en velocidad y devolver el Pase del compañero. Ocupamos su lugar y él vuelve a la fila. (E-F): 4 sentadillas con sobrecarga de 10Kg. Saltar las vallas con pies juntos, carrera en zigzag entre conos, gesto técnico (devolver pase del compañero situado enfrente) y esprintar hasta el último cono relevando al compañero que ha hecho el pase quien irá al final de la fila. <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Repeticiones</th> <th>Series</th> <th>Micropausa</th> <th>Macropausa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">45''</td> <td style="text-align: center;">2'</td> </tr> </tbody> </table> <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variar los gestos técnicos. Aumentar la sobrecarga en las sentadillas a 20/30Kg. 	Repeticiones	Series	Micropausa	Macropausa	10	3	45''	2'	
Repeticiones	Series	Micropausa	Macropausa								
10	3	45''	2'								

2'	Recuperación – Hidratación		40
-----------	-----------------------------------	--	----



20'	Finalización: Precisión en los Pases y Tirar.
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none">• 5/6 balones. 5 conos para delimitar las posiciones. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se coloca una fila de jugadores en (A) y 1 jugador en cada uno de los demás conos (B-C-D-E).• A partir de la posición de (A), se realizan pases de forma continua al compañero situado en la posición siguiente, hasta llegar a (E), quien remata a portería.• Cada jugador ocupa la siguiente posición (a donde va el balón), excepto en la posición (E), que tras recuperar el balón se sitúa al principio del ejercicio. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Insistir en la velocidad de las acciones.• Rematar a 1 solo toque o con un Control previo.• Variar el número de postas.• Cambiar de lado.
20'	Mini-Partido
	<ul style="list-style-type: none">• 5' jugando a un máximo de 1 toque.• 10' jugando a un máximo de 2 toques.• Los últimos 5' libre de toques.
5'	Vuelta a la Calma
	<ul style="list-style-type: none">• (5') Carrera continua suave alrededor del campo.
5'	Estiramientos

60

80

85

90