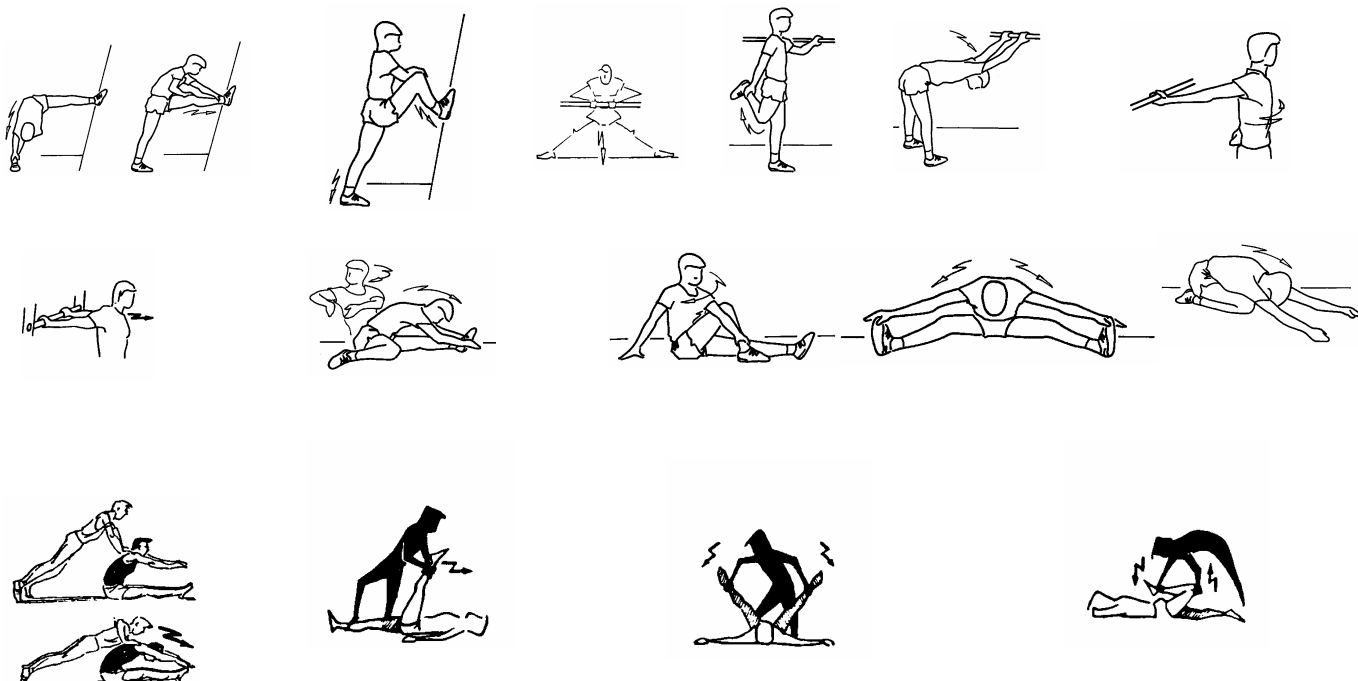


3MICROCICLE 7: Del 3 al 9 del 9		SESSIÓ	22	DATA	Dilluns 3 de setembre de 2007
OBJETIU	TREBALL DE RECUPERACIÓ // FLEXIBILITAT				
MÈTODE	BOB ANDERSON// F.N.P.				
Nº EXERCICIS	-----	INTENSITAT	-----		
Nº REPETICIONS	-----	Nº SERIES	-----		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	-----		
VELOCITAT EXECUCIÓ	-----	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau 3' + moviments articulars + Treball tècnic-tàctic

Després de la competició del cap de setmana (Girona 4 – Nàstic 0 // Girona 3 – Lleida 2), considero convenient realitzar una sessió de recuperació, enfocada a millorar la flexibilitat dels jugadors, tenint en compte, també, el treball compensatori per evitar lesions (treballarem els abdominals). Iniciarem el treball de forma individual, drets a la barra, per passar posteriorment, també de forma individual, a treball a terra, i finalment per parelles.



MICROCICLE 7: Del 3 al 9 del 9		SESSIÓ	23	DATA	Dimarts 4 de setembre de 2007
OBJETIU	RESISTÈNCIA ESPECÍFICA				
MÈTODE	FARTLECK ESPECÍFIC				
Nº REPETICIONS		INTENSITAT	80% - 40%		
TEMPS TREBALL	10'	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS		RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

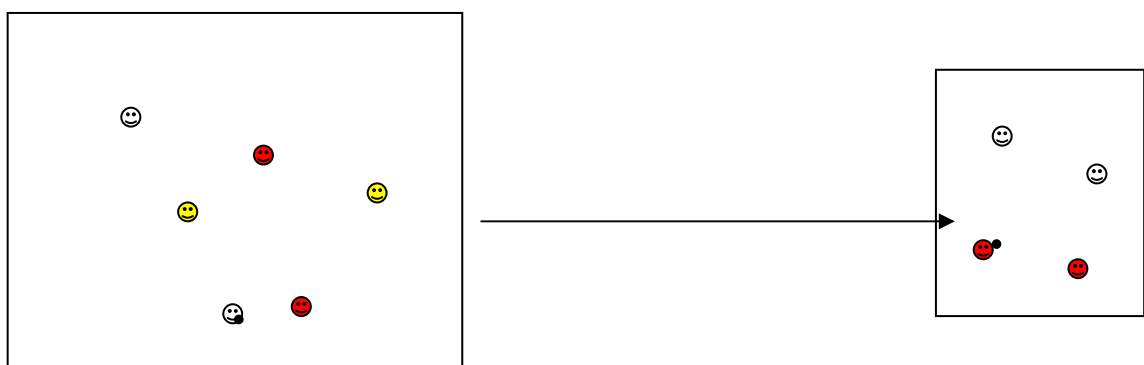
ESCALFAMENT:

Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + Treball tècnic-tàctic.

RESISTENCIA ESPECÍFICA

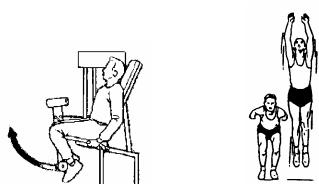
Treball amb un grup de 10 jugadors. S'estableixen dos equips de 4 jugadors més dos comodins d'atac. Cada jugador estarà numerat de l'1 al 4, i els comodins 1 i 2. En un espai ampli de 40x30m. es porta a terme una conservació (4x4+2) a dos tocs. A 15m. d'aquest espai s'ubica un nou camp de 20mx15 amb dues porteries. Quan l'entrenador crida un número (o dos), els jugadors de cada equip que tinguin aquest número es desplacen corrent fins a l'espai de joc petit i porten a terme un 1x1, 2x2 o 1x1 +1 si es crida un comodí. Cada vegada que es crida un número es canvien les posicions.

(Variant: Si diem 0 tothom torna al lloc d'origen).



** Pots jugar amb el temps de treball i fer tres sèries de 6 minuts (ex)

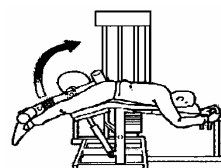
MICROCICLE 7: Del 3 al 9 del 9		SESSIÓ	24	DATA	Dijous 6 de setembre de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS)				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



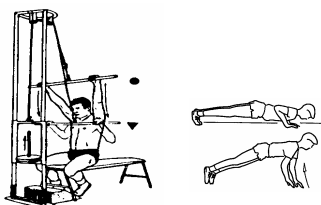
QUADRICEPS + 3 salts



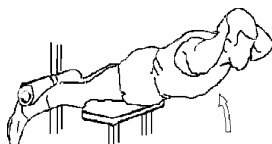
ABDOMINALS



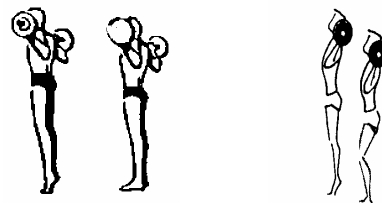
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



DORSALS + 3 fondos amb salt



LUMBAR



BESSONS + 3 salts cames rectes



PECTORAL + 5 llançaments 5kg



SPLIT banc + 10m pas triple



TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut

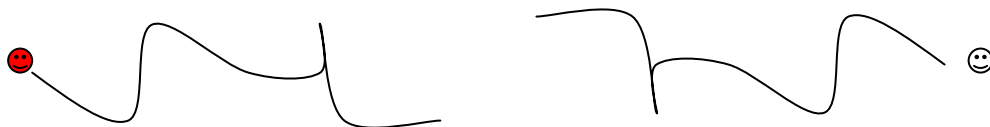
MICROCICLE 7: Del 3 al 9 del 9		SESSIÓ	25	DATA	Divendres 7 de setembre de 2007
OBJETIU	Velocitat de desplaçament				
MÈTODE	Intervalic intensiu				
Nº REPETICIONS	6/6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	6"	Nº SERIES	1/2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2' 30"		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

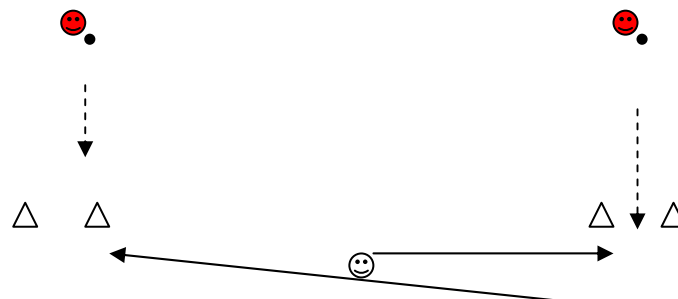
Cursa contínua suau + moviments articulars + Joc de persecució: Els jugadors que porten el pitrall de color vermell persegueixen al jugadors que el porten verd. Aquest poden donar el seu pitrall a qualsevol jugador, que no es pot negar a agafar-lo. Quan un vermell atrapa a un verd en canvien els rols.

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT:

- 1- Per parelles, separats 20m. Un dels jugadors guia el moviment i el jugador enfrontat l'imita, fent els moviments amb els mateixos segments i direcció que el jugador guia. (* Després de cada repetició canvien de costat "orientació espacial")



- 2- Distribuïts els jugadors per trios. Dos jugadors amb pilota, separats entre ells 7m i amb una distància de 10m. sobre el tercer jugador. El jugador sense pilota serà l'encarregat de portar a terme l'exercici. Ubicat al mig de dues porteries petites separades 7m entre si, haurà d'impedir que els jugadors que tenen pilota facin gol. Els jugadors amb pilota faran un xut (ras i sense potència) de forma alternativa.



MICROCICLE 8: Del 10 al 16 del 9		SESSIÓ	26	DATA	Dilluns 10 de setembre de 2007
OBJETIU	POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA// Recuperació (titulars)				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	40"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècni-tàctic + estiraments.

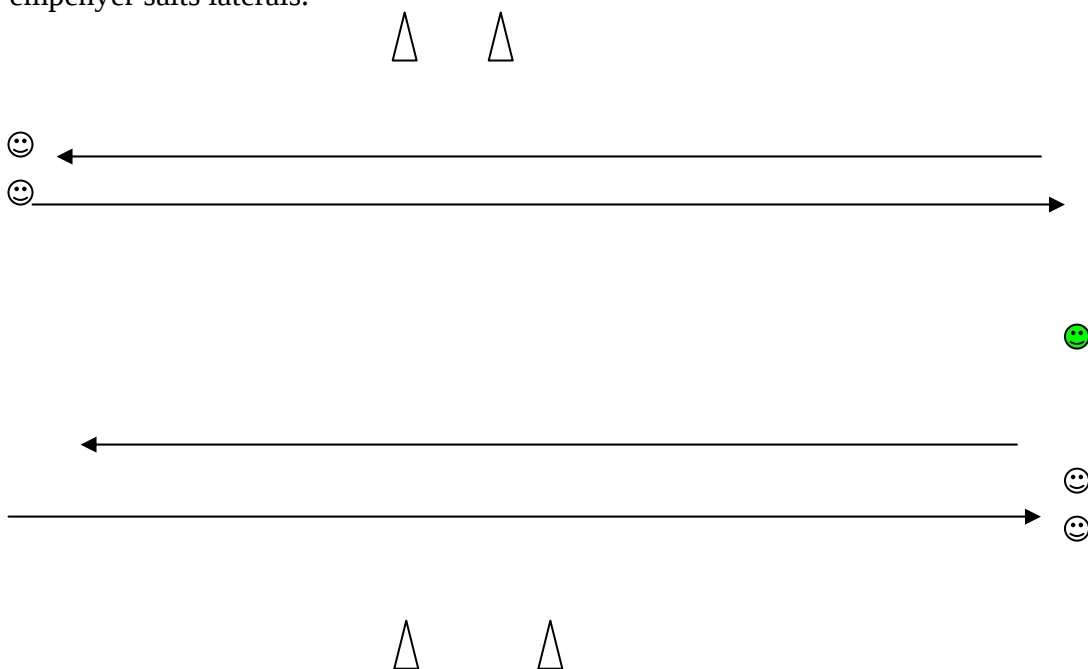
Formació de dos grups de treball: Grup1 recuperació (Jugadors titulars partit Lleida). Grup 2.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA

- 2x2+1 comodí + dos porters (Richy- Viru // Pol- Marc Lluís// Comodí: Albert). Treballen alhora dos equips, cadascú en el seu costat de camp (20x20). La tasca consta d'un treball físic analític, més un desplaçament de 20m d'anada i tornada, per finalitzar amb una acció de 5x5.

Treball físic:

Carregant un company realitzar 6 mitges sentadillas, abdominals, 3 salts a tanca, flexions braços, empènyer salts laterals.



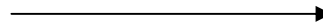
MICROCICLE 8: Del 10 al 16 del 9		SESSIÓ	27	DATA	Dijous 13 de setembre de 2007
OBJETIU	Força velocitat de desplaçament				
MÈTODE	Contrastos				
Nº EXERCICIS	5	INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + moviments articulars + estiraments + treball tècnic-tàctic

DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA-VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT:

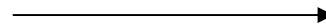
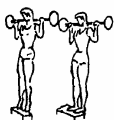
- 1- Treball de 6 repeticions d'isquios amb resistència + 6 salts a recollir els talons al cul + 15m esprint.



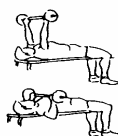
- 2- 6x30 abdominals (2 superiors// 2 oblicuus// 2 inferiors)



- 3-Treball de 10 repeticions de bessons amb 15Kg + 6 salts a tanques baixes amb les cames estirades + 15m esprint



- 4- Treball pectoral, press banca + 3llançaments de banda amb pilota medicinal (parelles)



5-Treball de mitja sentadilla de quàdriceps amb 15Kg + 6 salts a tanca alta recollint els genolls per davant + 15m esprint



6- Treball de split lateral amb 15Kg + 10m pas de triple + 5m pas altern + 15m esprint



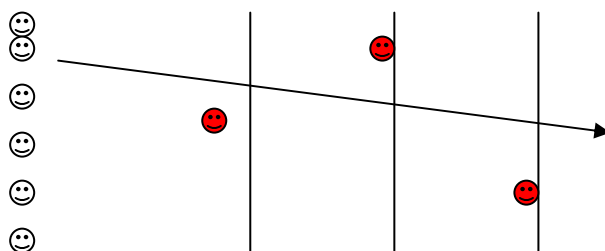
MICROCICLE 8: Del 10 al 16 del 9		SESSIÓ	28	DATA	Divendres 14 de setembre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de reacció				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	--	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	20"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	--	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Escalfament:

Tots els jugadors amb pilota, cursa contínua suau + moviments articulars lliures en un espai de 20x20m. A la senyal intentar treure la pilota a la resta de jugadors, llançant-la el més lluny possible, i evitar que ens treguin la nostra. + ESTIRAMENTS

Velocitat de desplaçament (a través d'una forma jugada):

El joc de l'aranya amb tres jugadors perseguidors ubicats a sobre de línies paral·leles, separades 7m entre elles. El jugadors han d'intentar passar d'un costat a l'altre del camp, evitant ser tocats pels jugadors perseguidors. Tots els jugadors, a excepció feta dels perseguidors, realitzen l'activitat amb pilota als peus.



Velocitat de reacció

Formació de grups de 5 persones. En un quadrat de 5m de costat s'ubica un jugador a cada vèrtex, i un en el centre. Els jugadors dels vèrtex porten 1 pilota. Es numeren els vèrtexs de l'1 al 4. Durant 20" l'entrenador anirà cantant números a alta velocitat. El jugador central rebrà passada del jugador que ocupa el vèrtex corresponent al cridat per l'entrenador, tornant-li a màxima velocitat.



MICROCICLE 9: Del 17 al 23 del 9		SESSIÓ	29	DATA	Dilluns 17 de setembre de 2007
OBJETIU	POTÈNCIA AERÒBICA (concepte amplitud// percepció espacial)				
MÈTODE	1x1// 2x2				
Nº REPETICIONS	5	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'30"//1'30"//3'//3'//5'	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	30"//1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	----		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

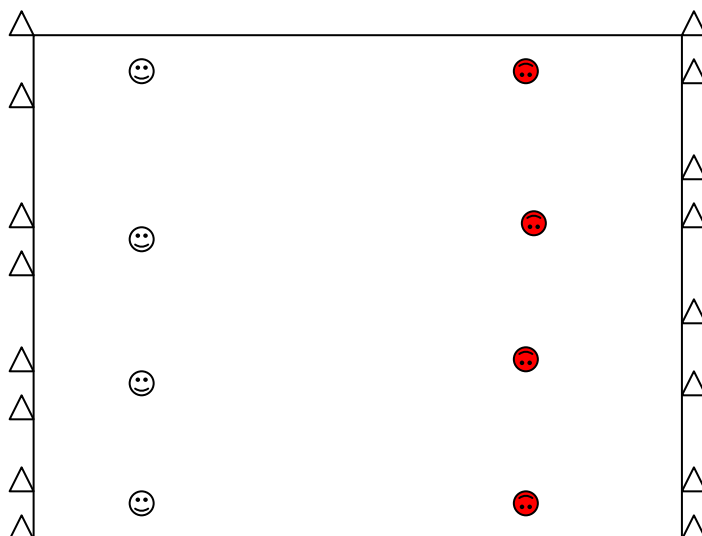
Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècnic-tàctic + estiraments

TREBALL DE POTÈNCIA AERÒBICA

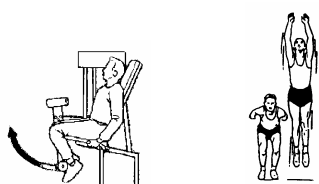
- En un espai de 40x30 es disposen 8 porteries, 4 en cada línia de fons.

Seqüència d'exercicis:

- 1x1 a fer gol a una porteria determinada.
- 1x1 a fer gol a qualsevol de les 4 porteries.
- 2x2 a fer gol a dues porteries determinades.
- 2x2 a fer gol a qualsevol de les 4 porteries.
- 4x4 a fer gol a dues porteries de les cantonades (obligat en defensa que 1 jugador agafi el rol de porter).



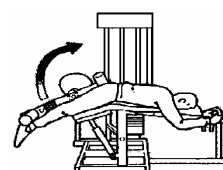
MICROCICLE 9: Del 17 al 23 del 9		SESSIÓ	30	DATA	Dimarts 18 de setembre de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS)				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



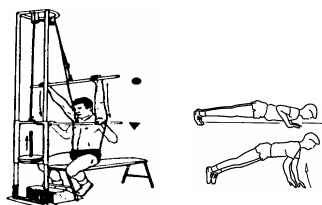
QUADRICEPS + 3 salts



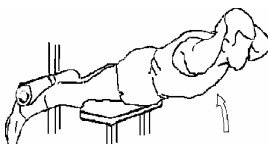
ABDOMINALS



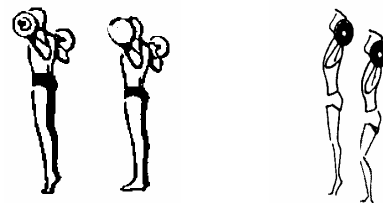
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



DORSALS + 3 fondos amb salt



LUMBAR



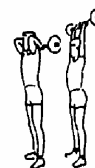
BESSONS + 3 salts cames rectes



PECTORAL + 5 llançaments 5kg



SPLIT banc + 10m pas triple

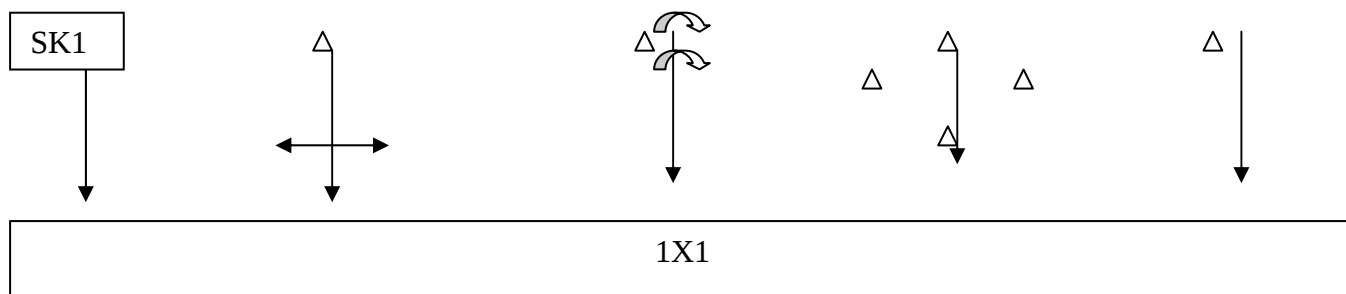


TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut

Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + Treball tècnic-tàctic.

Treball en circuit : (per parelles)

- 1- 5m. picant de mans + Skipping 1 (5m.)+ conducció de pilota en zig-zag 10m. d'anada i tornada + Skipping 1 (5m.) + 1x1
- 2- 15m.sprint + 4 salts amb 1 cama + 4 pivots horitzontals + 20m de tornada (10m. esprintant – 10m de recuperació) + 1x1
- 3- 2 salts de tancament + 4 salts alterns de tornada + 2 salts de tancament
- 4- En un triangle de 10m. de costat, 4 salts de tancament i 4 salts de tornada a tanques baixes (4) 3.
- 5- 30m esprintant, tornada caminant + 1x1



MICROCICLE 9: Del 17 al 23 del 9		SESSIÓ	32	DATA	Divendres 21 de setembre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de desplaçament + reacció simple				
MÈTODE	sèries				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	5"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Escalfament:

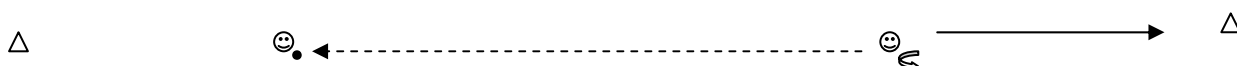
Cursa contínua suau + moviments articulars + joc de persecució: tres equips es persegueixen entre ells (blancs a blaus, blaus a vermells, vermells a blancs) + estiraments

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

- Per parelles passades a gust, ubicats enmig de dos cons separats 25m. Els jugadors es numeren 1 i 2. Quan l'entrenador diu 2 el dos es gira i esprinta fins al con. Quan diu 3 es realitza un 1x1 intentar portar la pilota al con del company.

(Variant a la tercera repetició: sortida frontal)

Sèrie 2: Es realitzen passades a gust. Quan un dels dos jugadors para la pilota, el company esprinta fins al con del davant. Si un dels dos jugadors perd el control es porta a terme un 1x1. Condicionants: Un mateix jugador no pot repetir tres vegades seguides una aturada de pilota. Cal deixar com a mínim 20" de recuperació entre aturades.



MICROCICLE 10: Del 24 al 30 del 9		SESSIÓ	33	DATA	Dilluns 24 de setembre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de reacció específica + Recuperació				
MÈTODE	Sèries (Formes jugades)				
Nº REPETICIONS	---	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	1'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	---	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + Treball de propiocepció:

1- Treball de propiocepció per parelles (saltar i mantenir-se sobre una cama (alternant cama), ídem tancant el ulls, per parelles un ajuda a saltar a l'altre i el deixa a l'aire (ídem ulls tancats), per parelles passada de pilota amb recolzament sobre una cama, per parelles: un jugador recolzat sobre una cama i torna la pilota amb el cap) (obj: prevenció lesions)



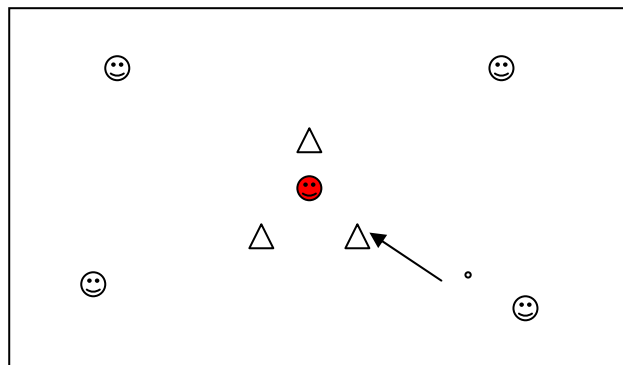
2- Abdominals: (1-Superior + isomètric 3" x 15// 2. Isomètric faixa pèlvica 4x20" // 3. Isomètric transvers (ubicats de forma lateral) + 4- Abdominal superior, màxima velocitat (2xsegon)) x 2 (mig grup treballa amb un pes de 10Kg i mig sense pes) + Treball isomètric glutis (cama i braça contrari estirats) isomètric 3" x 5 cada costat)

VELOCITAT DE REACCIÓ – RECUPERACIÓ

Tot i que l'objectiu prioritari és el treball de recuperació, i tenint en compte que per fer un bon entrenament de velocitat de reacció el jugador ha d'estar descansat (que no és el cas).

Formació de dos grups de 5 jugadors (és possible que un grup siguin 9 fer 4 i 5). Un dels jugadors es disposa dins d'un triangle format per 3 cons (separats uns 3m.). Per fora, en un camp d'uns 20x20m. quatre jugadors es van passant la pilota i intenten tocar algun dels cons del mig. L'objectiu del jugador di dins del triangle és evitar que els toquin sortint ràpid a interceptar l'acció dels jugadors exteriors. El jugador que pitjor defensi haurà de fer 60 abdominals.

* Quan treballin els porters es tracta de fer gol entre els cons (separats, ara, uns 5m.)



ESTIRAMENTS a consciència

MICROCICLE 10: Del 24 al 30 del 9		SESSIÓ	34	DATA	Dimarts 25 de setembre de 2007
OBJETIU	FORÇA DE LLUITA				
MÈTODE	Contrastos				
Nº EXERCICIS	6	INTENSITAT	80%		
TEMPS TREBALL	40" // 1'30"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

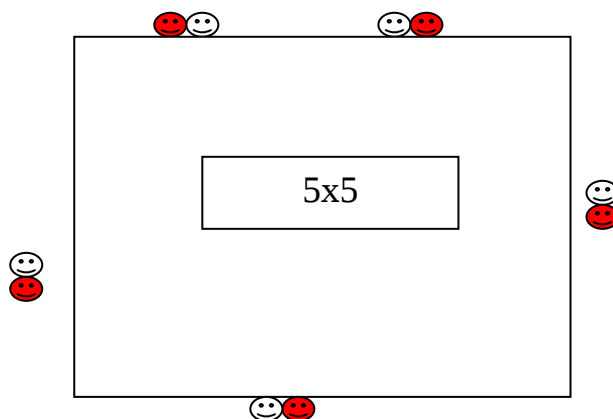
Cursa contínua suau + moviments articulars per parelles (càrregues, lluita, persecució...) + propiocepció+ + Estiraments

FORÇA DE LLUITA

Formació de 5 grups de 2 persones al voltant d'un camp de 25x25. Per parelles porten a terme les següents tasques físiques:

- Lluita estirats a terra.
- Salts a contactar amb l'espatlla a dalt
- Lluita a treure del cercle empenyent am l'espatlla.
- Abdominals
- 1x1 mantenir la possessió de la pilota.

Realitzen una tasca física i passats 40", al crit de canvi, passen a l'interior del camp a jugar un 5x5 (poc espai + contacte?).



MICROCICLE 10: Del 24 al 30 del 9		SESSIÓ	35	DATA	Dijous 27 de setembre de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	Intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	3	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

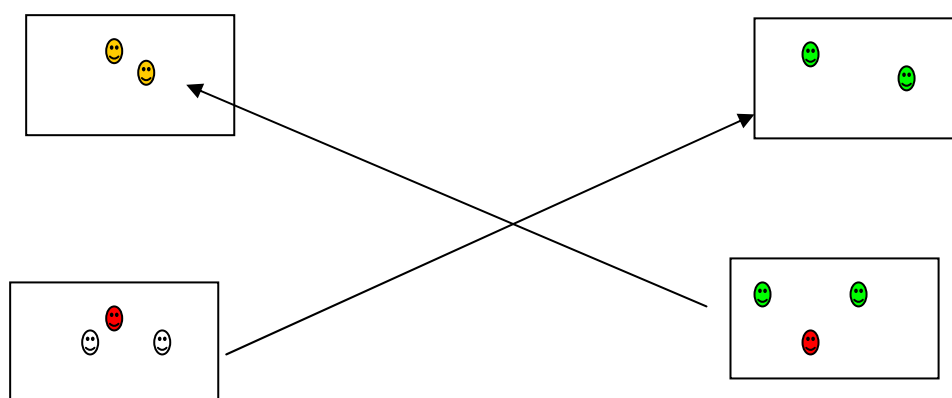
Escalfament:

Cursa contínua suau + moviments articulars + + Treball tècnic-tàctic + estiraments

POTÈNCIA AERÒBICA (jugadors suplents)

Dos grups de treball simultani de 10 jugadors

- Es formen 4 quadrats de 7x7m amb dos jugadors a dins amb una pilota. Fora dels quadrats es disposen 2 jugadors, encarregats de recuperar les pilotes. Quan un jugador recupera una pilota en un quadrat es desplaça ràpidament cap al quadrat que queda lliure. Al finalitzar 1' de temps es comptabilitzaran les recuperacions que a portat a terme cada jugador. Els tres jugadors amb menys recuperació realitzaran 60 abdominals.



Al finalitzar el temps de treball (1') els jugadors que recuperen pilotes passen a un quadrat, els del quadrat passen al grup 2, i els del grup 2 passen a l'altre quadrat

MICROCICLE 10: Del 24 al 30 del 9		SESSIÓ	36	DATA	Divendres 28 setembre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT I REACCIÓ				
MÈTODE	INTERVÀLIC				
Nº EXERCICIS	2	INTENSITAT	100%		
Nº REPETICIONS	6	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	40"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

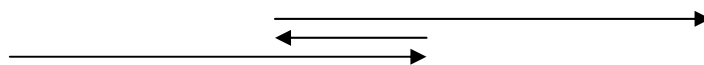
ESCALFAMENT:

Escalfament tradicional: 3'cc suau + per parelles: 10m desplaçaments amb moviments articulars + estiraments

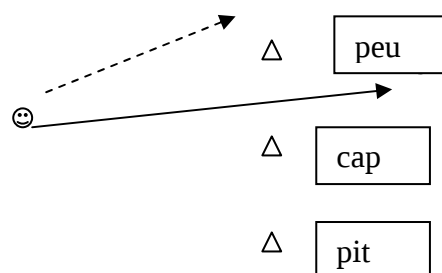
VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT I REACCIÓ (formació de 3 grups de 6-7 persones)

- 3x 20m esprint + pivot + 5m esprint + pivot + 20m esprint

Rec. Trotant suau



- En triangle, amb cons separats en 7m. . D'esquenes girar-se a la senyal acústica i recepcionar la pilota. Si es recepciona amb el peu córrer a con de l'esquerra, si es recepciona amb el cap córrer al con central i si es recepciona amb el pit córrer al con de l'esquerra.



* Variació: L'executor de l'acció realitza passades amb un company, ubicant dos jugador més a banda i banda de l'executor. Quan el passador vol pot passar la pilota al company de la dreta, de l'esquerra o bé controlar la pilota. En funció de l'acció executant sortirà en la direcció marcada per la passada.

Cursa contínua suau 3' + moviments articulars + Conservació de 8x8 + 1 comodí d'atac a mig camp (intensitat baixa a dos tocs)

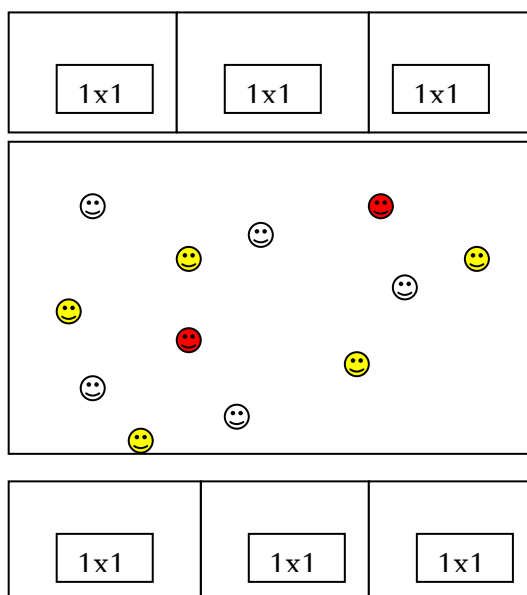
MICROCICLE 11: Del 1 al 7 del 10		SESSIÓ	38	DATA	Dimarts 2 d'octubre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la resistència específica				
MÈTODE	intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	---	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	6' (1'-2')	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

Escalfament:

Cursa contínua suau + moviments articulars + treball tècnic-tàctic + estiraments.

DESENVOLUPAMENT DE LA RESISTÈNCIA ESPECÍFICA

- Formació de dos equips de 4 jugadors + 2 comodins d'atac. En un espai interior de 30x30 metres porten a terme una conservació 4x4+2, mentre a l'exterior es formen 5 espais de 10x10 on desenvoluparan un 1x1 contra els membres de l'altres equip (i els comodins entre ells). Quan l'entrenador indica el número 1 juguen la conservació en gran, i quan indica el 2 porten el terme el partit 1x1. Els canvis es produeixen cada 1' en l'1x1 i cada 2 en la conservació.



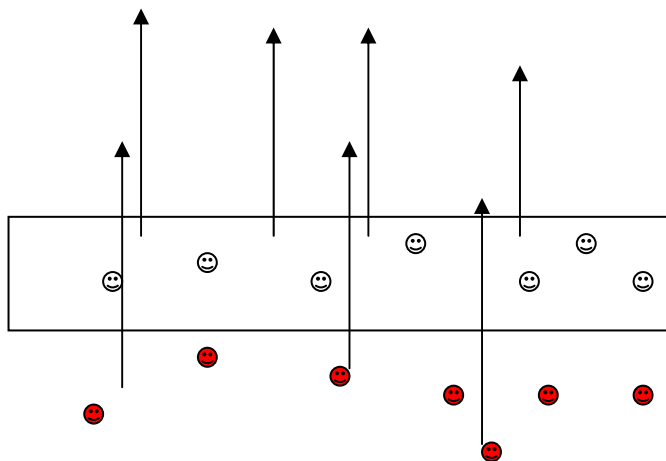
MICROCICLE 11: Del 1 al 7 del 10		SESSIÓ	39	DATA	Dijous 4 d'octubre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ + DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	10 (5-5)	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	(2) 1'	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	40"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

3'cc suau + + joc de persecució: la cadena gegant + variant: quan són quatre jugadors junts es divideixen en dos grups.

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

- 3 progressius de 30m rec: trotant suau
- Per parelles tots en un quadrat amb desplaçament cc suau. Un de la parella es troba amb pilota i l'altre sense. A la senyal el jugador que té la pilota ha d'intentar portar-la dins de la porteria i el company intenta evitar-ho.



MICROCICLE 12: Del 8 al 14 del 10		SESSIÓ	40	DATA	Dilluns 8 d'octubre de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT POTÈNCIA AERÒBICA (Força-desplaçament)				
MÈTODE	MÈTODE INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	Màxima		
TEMPS TREBALL	30"	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES			
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

Escalfament:

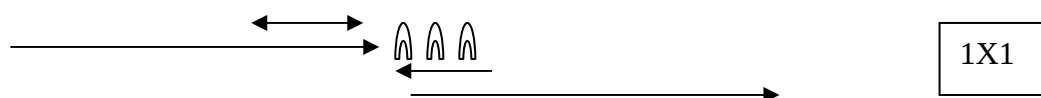
Cursa contínua suau + moviments articulars + Treball de propiocepció: sobre un peu modificant els posicions + Treball tècnic-tàctic + estiraments

POTÈNCIA AERÒBICA

Formació de 2 grups de treball: homes de banda i homes de centre.

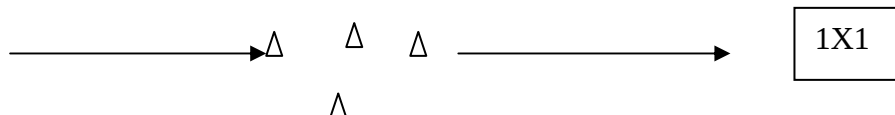
JUGADORS DE BANDA: (Treballen per parelles enfrontats)

15m. esprint + 3x5m pivots laterals + 3 salts de tanca baixa + 5m d'esquenes + 10m esprint + situació de 1x1 (objectiu portar la pilota a la línia de fons del camp contrari).



JUGADORS DE CENTRE:

10m esprint + ubicats els cons en forma de rombe: con1: 5 skipping 1, con 2: 2 salts de tanca, con 3: 4 desplaçaments laterals, con 4: skipping 2 (l'ordre l'escullen ells, però no pot ser 1-2-3-4) + 10m esprint + situació de 1x1.

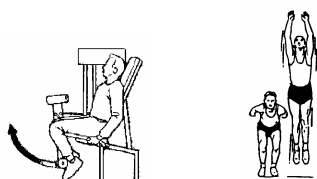


TREBALL DE PREVENCIÓ DE LESIONS

Abdominals: (1-Superior + isomètric 3" x 15// 2. Isomètric faixa pèlvica 4x20" // 3. Isomètric transvers (ubicats de forma lateral) + 4- Abdominal superior, màxima velocitat (2xsegon)) x 2 (mig grup treballa amb un pes de 10Kg i mig sense pes) + Treball isomètric glutis (cama i braça contrari estirats) isomètric 3" x 5 cada costat)

ESTIRAMENTS (a consciència guiats).

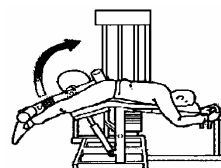
MICROCICLE 12: Del 8 al 14 del 10		SESSIÓ	41	DATA	Dimarts 9 d'octubre de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS)				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



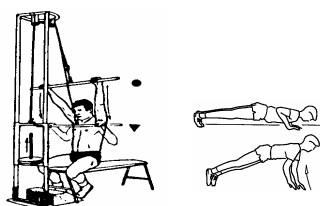
QUADRICEPS + 3 salts



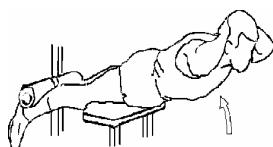
ABDOMINALS



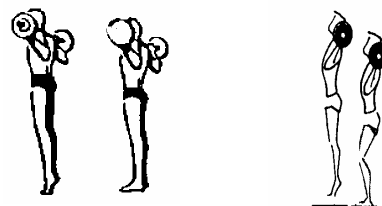
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



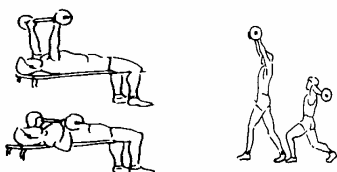
DORSALS + 3 fondos amb salt



LUMBAR



BESSONS + 3 salts cames rectes



PECTORAL + 5 llançaments 5kg



SPLIT banc + 10m pas triple



TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut

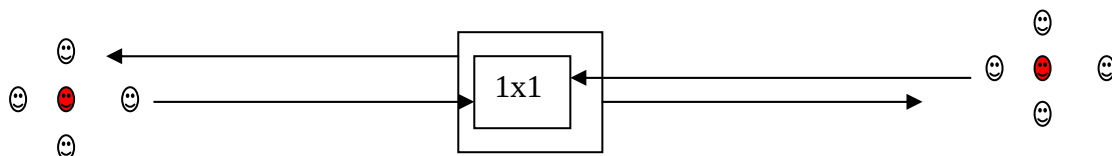
MICROCICLE 12: Del 8 al 14 del 10		SESSIÓ	42	DATA	Dijous 11 d'octubre de 2007
OBJETIU	Capacitat anaeròbica làctica				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	5	Nº SERIES	2		
TEMPS DE TREBALL	1'15"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	5' (activa)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + moviments articulars + Per parelles amb desplaçaments de 15m: skipping 1 + skipping 1 de costat + abductors + defensa de bàsquet + llançament de cama endavant + adductors + salts alterns + pas de triple + salt a impactar a dalt + progressius (de tornada treball de braços lliures) + treball tècnic- tàctic + ESTIRAMENTS

CAPACITAT ANAERÒBICA LÀCTICA

- Formació de dos grups de 5 persones, distribuïts en una rotllana petita d'uns 5metres de diàmetre. Un dels jugadors s'ubica dins de la rotllana amb un pes de 10Kg als braços. Els jugadors exteriors es passen la pilota, a una alta intensitat (un o dos tocs màxim), mentre el jugador interior la persegueix, sense poder-la tocar. Quan un jugador perd la pilota, o bé la toca dues vegades, a de realitzar un salt. Passats 20", i amb el xiulet de l'entrenador, deixa el pes i realitza un esprint de 15m + situació de 1x1 amb el company de treball a l'altre grup. Passats 15", de nou l'entrenador xiula i es torna a desplaçar esprintant al rondo de contrari (aquest cop amb 2m més de diàmetre) i intenta recuperar la pilota durant 20"



** Si disposem de temps: 6 abdominals transvers x 20"

MICROCICLE 12: Del 8 al 14 del 10		SESSIÓ	42	DATA	Divendres 12 d'octubre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	Intervàlic Intensiu				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	100%		
Nº REPETICIONS	10 (5 defensa – 5 atacant)	Nº SÈRIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	-----		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

3'cc suau + moviments articulars + joc de persecució: Formació de tres grups, ubicats en un quadrat de 10x10. L'equip que porta el peto vermell persegueix als que porten el peto groc, el de peto groc als de peto verd,i aquests als de peto vermell. Si es troben dins del quadrat no els poden tocar, però com a màxim n'hi poden haver-hi 2. Els jugadors tocats realitzen una volta corrent al camp de futbol. +

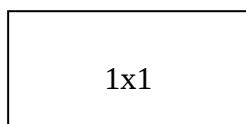
ESTIRAMENTS

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT

- 3 progressius de 30m

- Per parelles, defensor 2m metres més avançats que l'atacant amb pilota, però amb un company que l'agafa de la cintura. A la senyal surt l'atacant, i en el moment que arriba a l'alçada del defensor se'l deixa lliure i 1x1 davant porter

(Si hi ha molts jugadors pot ser interessant fer dos grups per tal d'agilitar l'administració de la tasca)



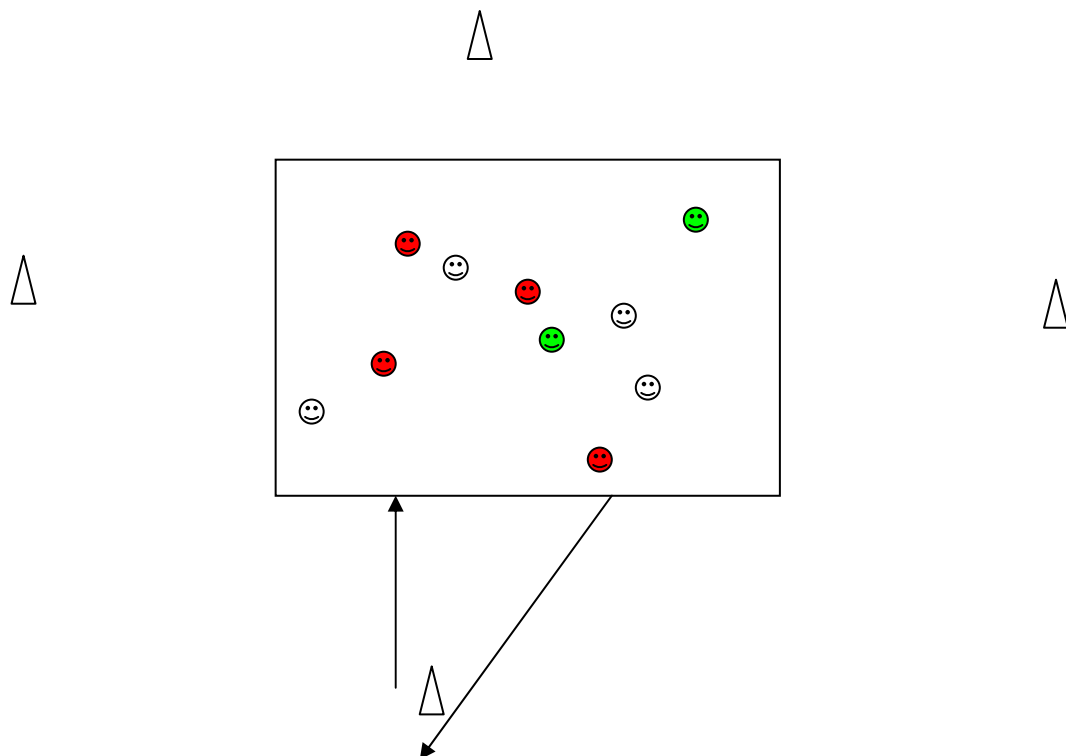
MICROCICLE 13: Del 15 al 21 del 10		SESSIÓ	43	DATA	Dimarts 16 d'octubre de 2007
OBJETIU	POTÈNCIA AERÒBICA (resintesi de lactat)				
MÈTODE	Fartlek específic				
Nº REPETICIONS	variable	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	5'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'30"		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècni-tàctic + estiraments

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA

- En un camp de 20x20m joc de conservació 4x4 comodins d'atac. Cada vegada que realitzo una passada he d'anar a voltar un dels cons exteriors (ubicats a 5m de les línies que delimiten el camp).



***Variant:** Sortir cada dues passades.

MICROCICLE 13: Del 15 al 21 del 10		SESSIÓ	44	DATA	Dijous 18 d'octubre de 2007
OBJETIU	POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	40''	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

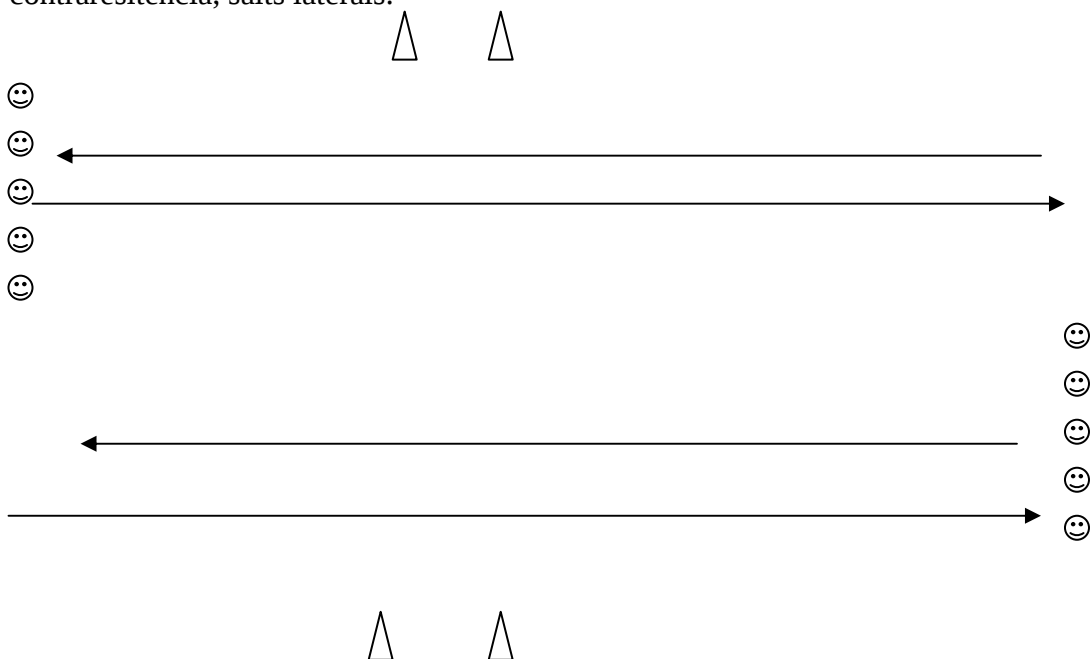
Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècni-tàctic + estiraments

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA

- Formació de 4 grups de 5 jugadors + dos porters. Treballen alhora dos equips, cadascú en el seu costat de camp, mentre els altres dos fan tasques de recuperació. La tasca consta d'un treball físic analític, més un desplaçament de 20m d'anada i tornada, per finalitzar amb una acció de 5x5.

Treball físic:

Carregant un company realitzar 6 mitges sentadillas, abdominals, 3 salts a tanca, flexions braços, contraresistència, salts laterals.



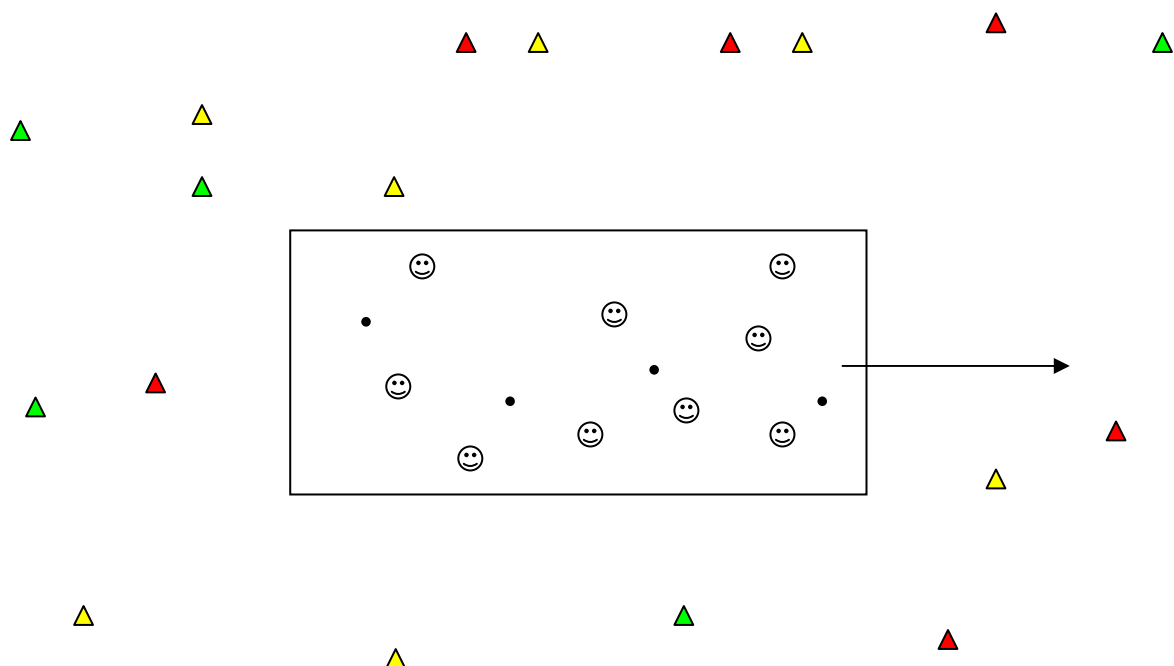
MICROCICLE 13: Del 15 al 21 del 10		SESSIÓ	45	DATA	Divendres 19 d'octubre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de desplaçament + reacció simple				
MÈTODE	sèries				
Nº REPETICIONS	12	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	5"	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	45"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	--		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Escalfament:

Cursa contínua suau + moviments articulars + joc de persecució: tres equips es persegueixen entre ells (blancs a blaus, blaus a vermells, vermells a blancs) + estiraments

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

- Tots jugadors realitzen desplaçaments dins d'un quadrat de 30x30 amb passades de pilota. A 5 metres de les línies del camp s'ubiquen 7 cons de color blau, 7 de color vermell, i 7 de color groc. Passats 45" l'entrenador crida un color. Tots el jugadors es desplacen a màxima velocitat a agafar el con del color corresponent. A cada con hi poden haver-hi 3 jugadors, de tal manera que en totes les repeticions sempre quedarà un jugador eliminat. Aquest haurà de dur a terme 3 esprints de 10m. abans d'incorporar-se de nou a l'activitat.



MICROCICLE 14: Del 22 al 28 del 10		SESSIÓ	46	DATA	Dimarts 23 d'octubre de 2007
OBJETIU	POTÈNCIA AERÒBICA (genèrica)				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	4	Nº SERIES	2		
TEMPS DE TREBALL	1'15"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' (180 abdominals)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau + moviments articulars + treball tècnic-tàctic: conservacions+ Estiraments

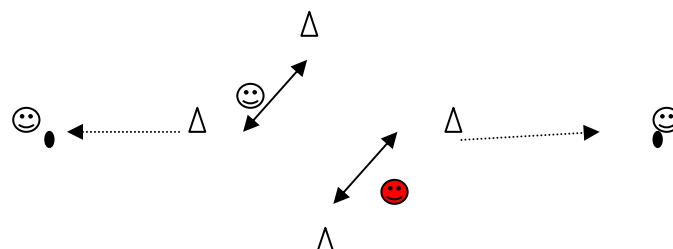
POTÈNCIA AERÒBICA

Formació de dos grup de treball de 5 i 4 jugadors. Cada grup treballa de forma independent portant a terme el següent treball:

- Dos jugadors s'ubiquen al punt central d'un rombe de 5m de costat, marcats per tanques, i dos jugadors fora del rombe amb pilota. Un dels jugadors interiors es desplaça lateralment entre dues tanques, saltant-les i retornant, en un dels vèrtex, una pilota enviada per un dels companys exteriors. L'altre jugador porta a terme el mateix treball en el costat oposat. Quan l'entrenador diu canvi passen a treballar al costat de la seva esquerra (es diran 4 canvis cada 20"). Quan l'entrenador diu 5 (passat 1') passen a jugar un 1x1, essent les porteries les tanques.

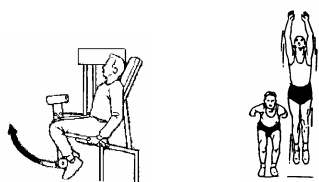
(Realitzar una repetició mirant cap a fora i una cap a dintre).

- En la segona sèrie els jugadors es desplaçaran endavant, creuant-se. A la senyal de canvi, portaran a terme un treball de lluita(5") i modificaran la seva direcció de treball.



ESTIRAMENTS a consciència per parelles.

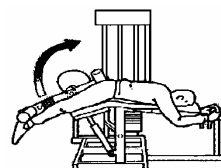
MICROCICLE 14: Del 22 al 28 del 10		SESSIÓ	46	DATA	Dijous 25 d'octubre de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS)				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



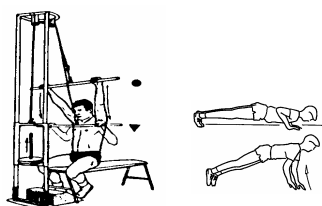
QUADRICEPS + 3 salts



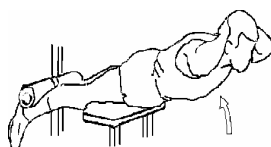
ABDOMINALS



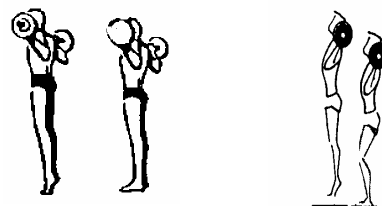
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



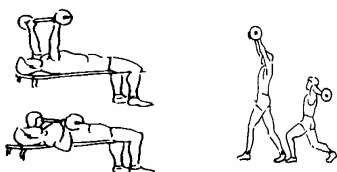
DORSALS + 3 fondos amb salt



LUMBAR



BESSONS + 3 salts cames rectes



PECTORAL + 5 llançaments 5kg



SPLIT banc + 10m pas triple



TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut

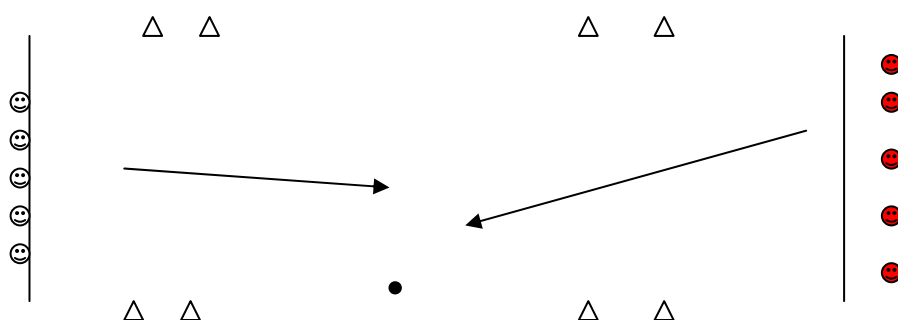
MICROCICLE 14: Del 22 al 28 del 10		SESSIÓ	47	DATA	Divendres 26 d'octubre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de desplaçament específica				
MÈTODE	joc				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	5"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Escalfament:

Cursa contínua suau + Joc de persecució: Els jugadors que porten el pitrall de color vermell persegueixen al jugadors que el porten verd. Aquest poden donar el seu pitrall a qualsevol jugador, que no es pot negar a agafar-lo. Quan un vermell atrapa a un verd en canvien els rols.

TREBALL DE VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT+ REACCIÓ

- 3 progressius de 40m: sortida suau quan xiuli gir i esprint fins al punt d'origen.
- Els jugadors distribuïts en dos grups de 10 persones i numerats. Símil del joc com el mocador. Ubicant un al costat de l'altre, enfrontats els dos equips i separats 20m. Quan diuen el seu número surten esprintant a buscar una pilota situada a 10m. i juguen un 1x1. L'acció finalitza quan la pilota surt fora o un dels dos jugadors aconsegueix marcar gol.



Variant: cridar 2 o 3 números alhora.

MICROCICLE 15: Del 29 al 4 del 11		SESSIÓ	48	DATA	Dimarts 30 d'octubre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de reacció específica + Recuperació				
MÈTODE	Sèries (Formes jugades)				
Nº REPETICIONS	10	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	---	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	---	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

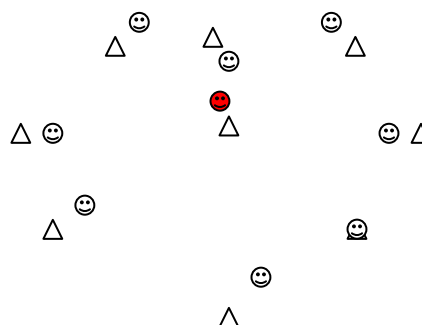
Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + Treball de propiocepció:

1- Treball de propiocepció per parelles (saltar i mantenir-se sobre una cama (alternant cama), ídem tancant el ulls, per parelles un ajuda a saltar a l'altre i el deixa a l'aire (ídem ulls tancats), per parelles passada de pilota amb recolzament sobre una cama, per parelles: un jugador recolzat sobre una cama i torna la pilota amb el cap) (obj: prevenció lesions)

2- Abdominals: (1-Superior + isomètric 3" x 15// 2. Isomètric faixa pèlvica 4x20" // 3. Isomètric transvers (ubicats de forma lateral) + 4- Abdominal superior, màxima velocitat (2xsegon)) x 2 (mig grup treballa amb un pes de 10Kg i mig sense pes) + Treball isomètric glutis (cama i braça contrari estirats) isomètric 3" x 5 cada costat)

DESENVOLUPAMENT DE LA VELOCITAT

1- Joc quatre cantonades. Formació de dos políedres de 12 cares, amb un espai de 7m . Cada vegada que xiuli canvi de con, el que perd es queda al mig (-3 30abdominals). No et pot canviar amb el company del costat.



Nº xiulets: 20 (desplaçaments 7m.).

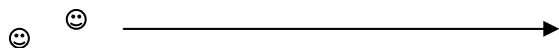
MICROCICLE 15: Del 29 al 04 del 11		SESSIÓ	49	DATA	Divendres 2 de novembre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ + DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº REPETICIONS	6// 6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL		Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

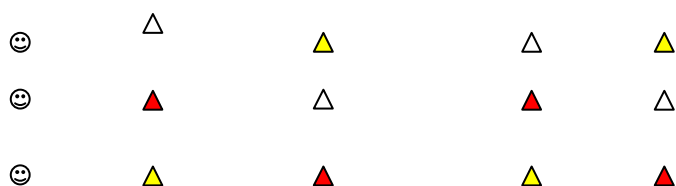
3'cc suau + moviments articulars +joc de persecució: per salvar-se es poden posar per parelles + estiraments a consciència.

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

- Per parelles, un darrera l'altre, el de davant guia el moviment i el de darrera l'imita (màxima velocitat). Desplaçaments de 10m.



- En grups de tres jugadors, situats cada jugador davant d'una filera de cons de diferents colors. El jugador central és el que mana el moviment. Quan l'entrenador canta un color aquest jugador es desplaça cap al color anomenat i els companys del costat el segueixen. (S'estableixen 5 columnes separades 10- 5- 10 -5 -10 metres respectivament)



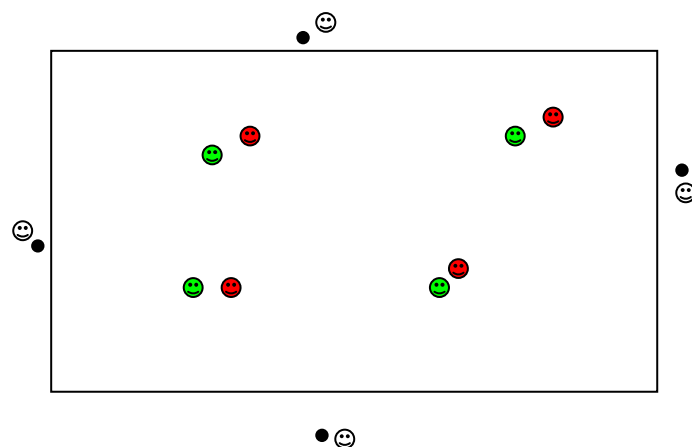
MICROCICLE 16: Del 5 al 11 del 11		SESSIÓ	50	DATA	Dimarts 6 de novembre de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	80%		
TEMPS TREBALL	1'30"	Nº SERIES	6		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	30" // 2' (altern)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + treball per parelles en mig camp, numerats, en funció de la posició segueixen una determinada direccio. + Treball tècnic-tàctic.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA

-Formació de 3 grups de 3-4 persones. Dos grups s'ubiquen dins d'un quadrat de 15x15m i el tercer grup ubicat en cada una de les cantonades amb un pilota a les mans. Un dels equips haurà de desplaçar-se per tot el camp intentant rebre i tornar un servei de banda les màximes vegades possible. L'equip defensor ho fa amb defensa individual. A la senyal passaran a jugar una conservació de 3x3 amb tres comodins a fora.



MICROCICLE 16: Del 5 al 11 del 11		SESSIÓ	51	DATA	Dijous 8 de novembre de 2007
OBJETIU	RESISTÈNCIA A LA FORÇA EXPLOSIVA				
MÈTODE	Formes jugades				
Nº REPETICIONS	Variable	INTENSITAT	80%		
TEMPS TREBALL	---	Nº SERIES	3//2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècni-tàctic + estiraments

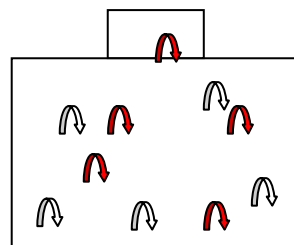
DESENVOLUPAMENT DE RESISTÈNCIA A LA FORÇA EXPLOSIVA

Bloc 1: (treball per parelles)

- Drop Jump des d'un banc amb remat de cap + 15m esprint.
- 60 abdominals.
- 20 flexions braços.
- Excèntric d'isquios (6 rep) +progressiu de 20m.
- 20 lumbars
- Serveis de banda amb pilota medicinal (10 passades).
- Per parelles treball isomètric de quàdriceps durant 30" +esprint 15m.
- Isomètric abdominal (contar fins a 30)
- Isomètric biceps a la barra

Bloc 2:

- Joc 5x5 conservació de pilota + finalització amb remat de cap a una sola porteria amb les cames lligades.



MICROCICLE 16: Del 5 al 11 del 11		SESSIÓ	51	DATA	Divendres 9 de novembre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ				
MÈTODE	INTERVÁLIC				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	100%		
Nº REPETICIONS	8	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	7'		

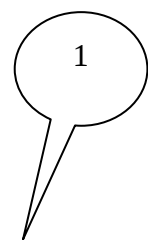
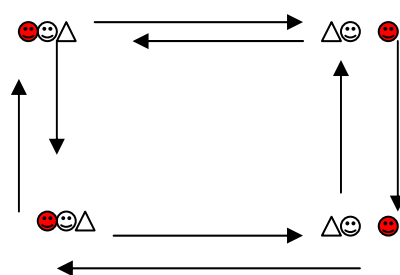
ESCALFAMENT:

3'cc suau + moviments articulars +joc de persecució: tots els jugadors amb una cinta a l'esquena, a l'alçada de la cadera. A la senyal intentar treure les cintes als altres jugadors. Quan li treuen la cinta realitza una volta al camp

VELOCITAT DE REACCIÓ

- 3 progressius de 30m.

- En un quadrat de 10x10m, es reparteixen el jugadors en els 4 cantonades, mirant cap a l'interior del quadrat. Quan digui el nº 1 s'han de desplaçar cap a l'esquerra, quan digui el nº2 cap a dreta, i si dic 3 en diagonal. Treballen dos jugadors a cada con, els jugadors del davant es desplacen en la direcció indicada i els altres en la contrària. (quan dic 3 els de fora donen una volta sencera per fora). (fan 4 repeticions a cada posició). Segona sèrie treballen de costat, quan dic 4 lluita!!



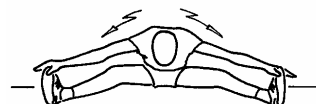
Variants: els jugadors cara a cara, els jugadors d'esquenes...

MICROCICLE 17: Del 12 al 18 del 11		SESSIÓ	52	DATA	Dilluns 12 de novembre de 2007
OBJETIU	TREBALL DE RECUPERACIÓ // FLEXIBILITAT				
MÈTODE	BOB ANDERSON// F.N.P.				
Nº EXERCICIS	-----	INTENSITAT	-----		
Nº REPETICIONS	-----	Nº SERIES	-----		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	-----		
VELOCITAT EXECUCIÓ	-----	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau 3' + moviments articulars +

Considero convenient realitzar una sessió de recuperació, enfocada a millorar la flexibilitat dels jugadors, tenint en compte, també, el treball compensatori per evitar lesions (treballarem els abdominals). Iniciarem el treball de forma individual, drets a la barra, per passar posteriorment, també de forma individual, a treball a terra, i finalment per parelles.



MICROCICLE 17: Del 12 al 18 del 11		SESSIÓ	53	DATA	Dimarts 13 de novembre de 2007
OBJETIU	Potència aeròbica				
MÈTODE	Intervàlic genèric				
Nº REPETICIONS	4	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	1'	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

Escalfament:

Cursa contínua suau + moviments articulars.+ treball tècnic-tàctic + estiraments

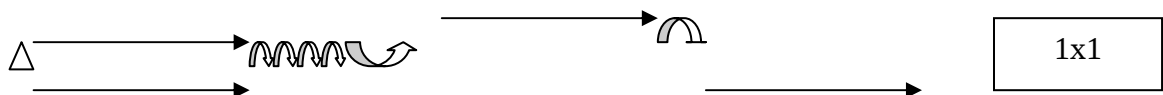
POTÈNCIA AERÒBICA

Formació de dos grups de treball de 10 jugadors.

Treball per parelles:

SÈRIE 1: SLALOM (Un al costat de l'altre realitzant circuit paral·lels)

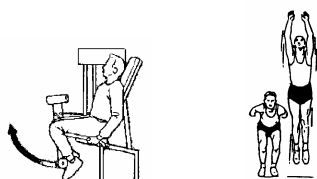
- 10m esprint + 4 salts de tanca + gir de 90° a l'esquerra + 10m pas de triple + 90° gir a la dreta + 5m esprint + 90° gir a la dreta + 5m esprint + 90° gir a l'esquerra + 15m esprint + 1x1.



SÈRIE 2:

- El mateix treball quela sèrie 1 però iniciem amb una situació de 1x1 i quan l'entrenador xiula s'inicia l'slalom. El primer jugador que arriba realitza un xut a porteria.

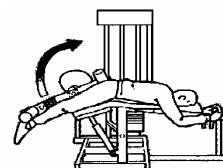
MICROCICLE 17: Del 12 al 18 del 11		SESSIÓ	54	DATA	Dijous 14 de novembre de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS)				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



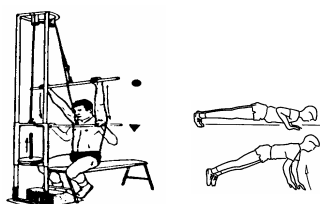
QUADRICEPS + 3 salts



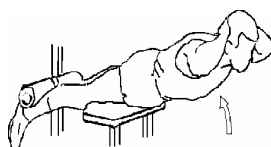
ABDOMINALS



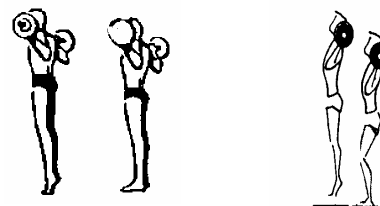
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



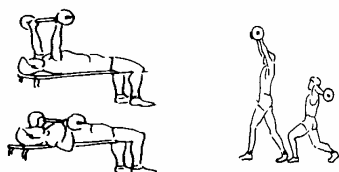
DORSALS + 3 fondos amb salt



LUMBAR



BESSONS + 3 salts cames rectes



PECTORAL + 5 llançaments 5kg



SPLIT banc + 10m pas triple



TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut

OBSERVACIONS : Portarem a terme tan sols 1 sèrie, doncs el dissabte tenim partit. L'escalfament estarà format per moviment articular lliures + 1 primera sèrie amb càrrega MOLT baixa.

OPCIÓ B (si no disposem del gimnàs!)

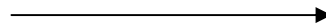
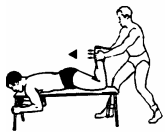
MICROCICLE 17: Del 12 al 18 del 11		SESSIÓ	54	DATA	Dijous 14 de novembre de 2007
OBJETIU	Força velocitat de desplaçament				
MÈTODE	Contrastos				
Nº EXERCICIS	5	INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	3	Nº SÈRIES	2+1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30" (2')	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

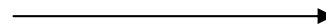
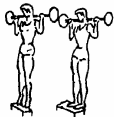
2'cc suau + moviments articulars + estiraments + treball tècnic-tàctic

DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA-VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT:

2- Treball de 6 repeticions d'isquios amb resistència + 6 salts a recollir els talons al cul + 15m esprint.



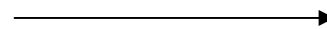
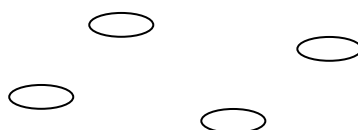
3- Treball de 10 repeticions de bessons amb 15Kg + 6 salts a tanques baixes amb les cames estirades + 15m esprint



4- Treball de mitja sentadilla de quàdriceps amb 15Kg + 6 salts a tanca alta recollint els genolls per davant + 15m esprint



5- Treball de split lateral amb 15Kg + 10m pas de triple + 5m pas altern + 15m esprint



MICROCICLE 17: Del 12 al 18 del 11		SESSIÓ	55	DATA	Divendres 15 de novembre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + reacció				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	20	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	5"	Nº SÈRIES	1 (2)		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	3'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT :

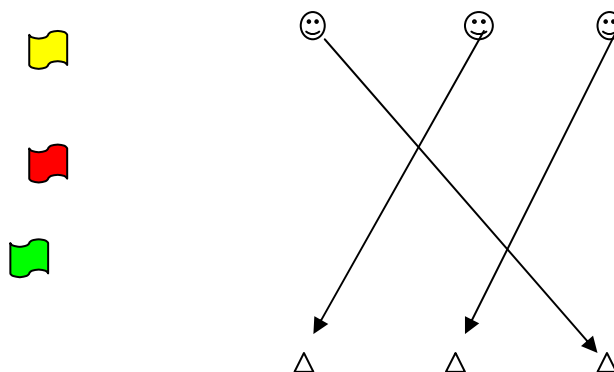
Carrera contínua suau + moviments articulars + Joc de persecució: El jugadors que porten el peto vermell persegueixen als que porten el peto groc. Els perseguits poden donar el seu peto a qualsevol company, el qual no es pot negar a recollir-lo. Quan un jugador perseguidor toca a un peto groc es canvien els rols.+ estiraments.

DESENVOLUPAMENT DE LA VELOCITAT

- 3 progressius de 40m: 10m metres pas de triple + 30m. progressius.
- En grups de 3 realitzar sortides de 10m esprintant seguint les indicacions segons:

Si llenço peto vermell tocar tres companys i esprint de 7m // si llenço peto groc salt enlaire i esprint de 7m. // si llenço peto verd, ajupir-se i 7m sprint.

A la segona sèrie modificar les actuacions: peto vermell surt la segona parella, peto groc el jugador central escull un con i els dels laterals van al més allunyat, peto verd normal.



MICROCICLE 18: Del 19 al 25 del 11		SESSIÓ	56	DATA	Dimarts 20 de novembre de 2007
OBJETIU	RESISTÈNCIA ESPECÍFICA				
MÈTODE	FARTLECK ESPECÍFIC				
Nº REPETICIONS		INTENSITAT	80% - 40%		
TEMPS TREBALL	10'	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS		RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

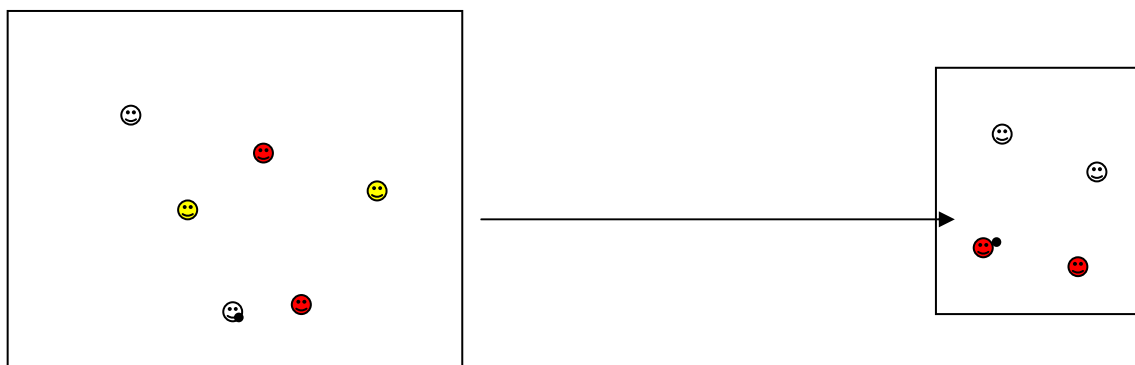
ESCALFAMENT:

Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + Treball tècnic-tàctic.

RESISTENCIA ESPECÍFICA

Treball amb un grup de 10 jugadors. S'estableixen dos equips de 4 jugadors més dos comodins d'atac. Cada jugador estarà numerat de l'1 al 4, i els comodins 1 i 2. En un espai ampli de 40x30m. es porta a terme una conservació (4x4+2) a dos tocs. A 15m. d'aquest espai s'ubica un nou camp de 20mx15 amb dues porteries. Quan l'entrenador crida un número (o dos), els jugadors de cada equip que tinguin aquest número es desplacen corrent fins a l'espai de joc petit i porten a terme un 1x1, 2x2 o 1x1 +1 si es crida un comodí. Cada vegada que es crida un número es canvien les posicions.

(Variant: Si diem 0 tothom torna al lloc d'origen).



** Pots jugar amb el temps de treball i fer tres sèries de 6 minuts (ex)

MICROCICLE 18: Del 19 al 25 del 11		SESSIÓ	57	DATA	Dijous 22 de novembre de 2007
OBJETIU	FORÇA DE LLUITA				
MÈTODE	Contrastos				
Nº EXERCICIS	6	INTENSITAT	80%		
TEMPS TREBALL	40" // 1'30"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

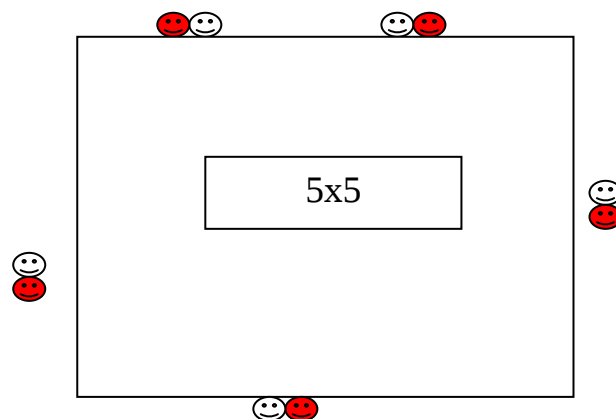
Cursa contínua suau + moviments articulars per parelles (càrregues, lluita, persecució...) + propiocepció+ + Estiraments

FORÇA DE LLUITA

Formació de 5 grups de 2 persones al voltant d'un camp de 25x25. Per parelles porten a terme les següents tasques físiques:

- Lluita estirats a terra.
- Salts a contactar amb l'espatlla a dalt
- Lluita a treure del cercle empenyent amb l'espatlla.
- Abdominals
- Isomètric quàdriceps

Realitzen una tasca física i passats 40", al crit de canvi, passen a l'interior del camp a jugar un 5x5 (poc espai + contacte?).



MICROCICLE 18: Del 19 al 25 del 11		SESSIÓ	58	DATA	Divendres 23 de novembre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de reacció				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	--	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	20"	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	--	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Escalfament:

Tradicional: cursa contínua suau + formació de dues fileres de jugadors i realitzar moviments articulars + ESTIRAMENTS

Velocitat de desplaçament

Sortida per parelles fort, a la senyal pivotar i retornar al lloc d'origen a la màxima intensitat.
3 sortides per jugador

Velocitat de reacció

Formació de grups de 5 persones. En un quadrat de 5m de costat s'ubica un jugador a cada vèrtex, i un en el centre. Els jugadors dels vèrtex porten 1 pilota. Es numeren els vèrtexs de l'1 al 4. Durant 20" l'entrenador anirà cantant números a alta velocitat. El jugador central rebrà passada del jugador que ocupa el vèrtex corresponent al cridat per l'entrenador, tornant-li a màxima velocitat.



MICROCICLE 19: Del 26 al 2 del 12		SESSIÓ	59	DATA	Dimarts 27 de novembre de 2007
OBJETIU	POTÈNCIA AERÒBICA (concepte amplitud// percepció espacial)				
MÈTODE	1x1// 2x2				
Nº REPETICIONS	5	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'30"//1'30"//3'//3'//5'	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	30"//1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	----		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

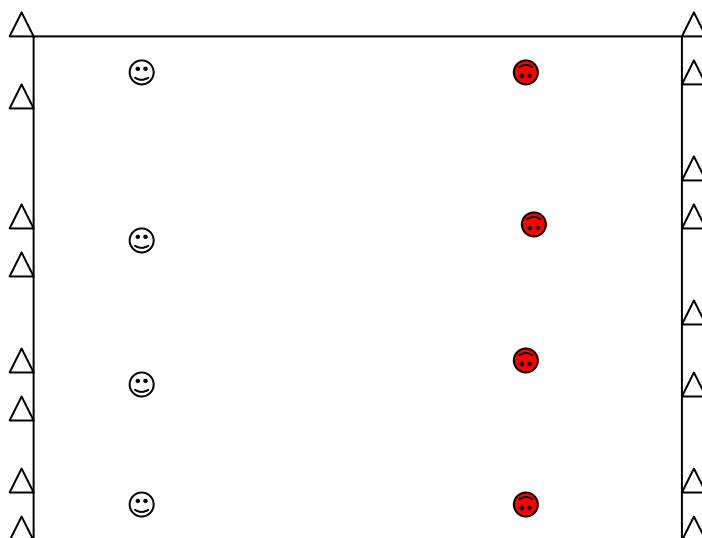
Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècnic-tàctic + estiraments

TREBALL DE POTÈNCIA AERÒBICA

- En un espai de 40x30 es disposen 8 porteries, 4 en cada línia de fons.

Seqüència d'exercicis:

- 1x1 a fer gol a una porteria determinada.
- 1x1 a fer gol a qualsevol de les 4 porteries.
- 2x2 a fer gol a dues porteries predeterminades.
- 2x2 a fer gol a qualsevol de les 4 porteries.
- 4x4 a fer gol a dues porteries de les cantonades (obligat en defensa que 1 jugador agafi el rol de porter).



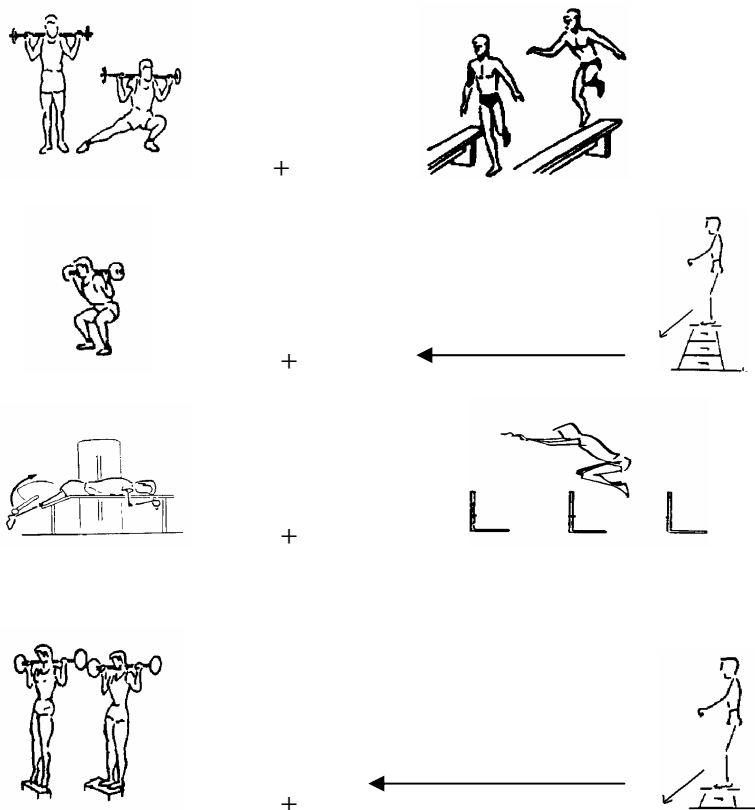
MICROCICLE 19: Del 26 al 2 del 12		SESSIÓ	60	DATA	Dijous 29 de novembre de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (assimilació)				
MÈTODE	Contrastos (concèntric + pliometria)				
Nº EXERCICIS	8	INTENSITAT	80%		
Nº repeticions	6//3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau + moviments articulars + propiocepció+ treball tècnic-tàctic + Estiraments

FORÇA EXPLOSIVA

Es portarà a terme un exercici de musculació, seguit d'un exercici de pliometria a l'exterior del gimnàs. Seqüència d'exercicis:



MICROCICLE 19: Del 26 al 2 del 12		SESSIÓ	61	DATA	Divendres 30 de novembre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ				
MÈTODE	INTERVÁLIC				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	100%		
Nº REPETICIONS	8	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	7'		

ESCALFAMENT:

3'cc suau + moviments articulars +joc de persecució: tots els jugadors amb una cinta a l'esquena, a l'alçada de la cadira. A la senyal intentar treure les cintes als altres jugadors. Quan li treuen la cinta realitza una volta al camp

VELOCITAT DE REACCIÓ

- 3 progressius de 30m.

- Distribuïts els jugadors per parelles formen una rotllana. Un dels jugadors s'asseu en una cadira, mentre el company es posa dempeus al darrera. El jugador que està assegut intenta aixecar-se sense que el company el toqui. Si no el toca es pot canviar de cadira, si el toca segueix assegut.

(Durant la segona sèrie el jugador tocat passa a darrera la cadira).

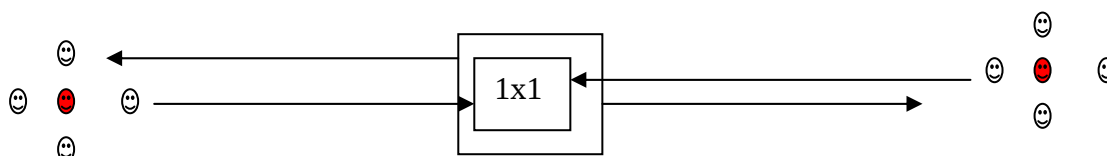
MICROCICLE 20: Del 3 al 9 del 12		SESSIÓ	62	DATA	Dimarts 4 de desembre de 2007
OBJETIU	Capacitat anaeròbica làctica				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	4	Nº SERIES	2		
TEMPS DE TREBALL	1'15"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	5' (activa)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + moviments articulars + Per parelles amb desplaçaments de 15m: skipping 1 + skipping 1 de costat + abductors + defensa de bàsquet + llançament de cama endavant + adductors + salts alterns + pas de triple + salt a impactar a dalt + progressius (de tornada treball de braços lliures) + treball tècnic- tàctic + ESTIRAMENTS

CAPACITAT ANAERÒBICA LÀCTICA

- Formació de dos grups de 4 persones, distribuïts en una rotllana petita d'uns 5metres de diàmetre. Un dels jugadors s'ubica dins de la rotllana amb un pes de 10Kg als braços. Els jugadors exteriors es passen la pilota, a una alta intensitat (un o dos tocs màxim), mentre el jugador interior la persegueix, sense poder-la tocar. Quan un jugador perd la pilota, o bé la toca dues vegades, a de realitzar un salt. Passats 20", i amb el xiulet de l'entrenador, deixa el pes i realitza un esprint de 15m + situació de 1x1 amb el company de treball a l'altre grup. Passats 15", de nou l'entrenador xiula i es torna a desplaçar esprintant al rondo de contrari (aquest cop amb 2m més de diàmetre) i intenta recuperar la pilota durant 20"



** Si disposem de temps: 6 abdominals transvers x 20"

* La segona sèrie comencen el treball amb una situació de 1x1

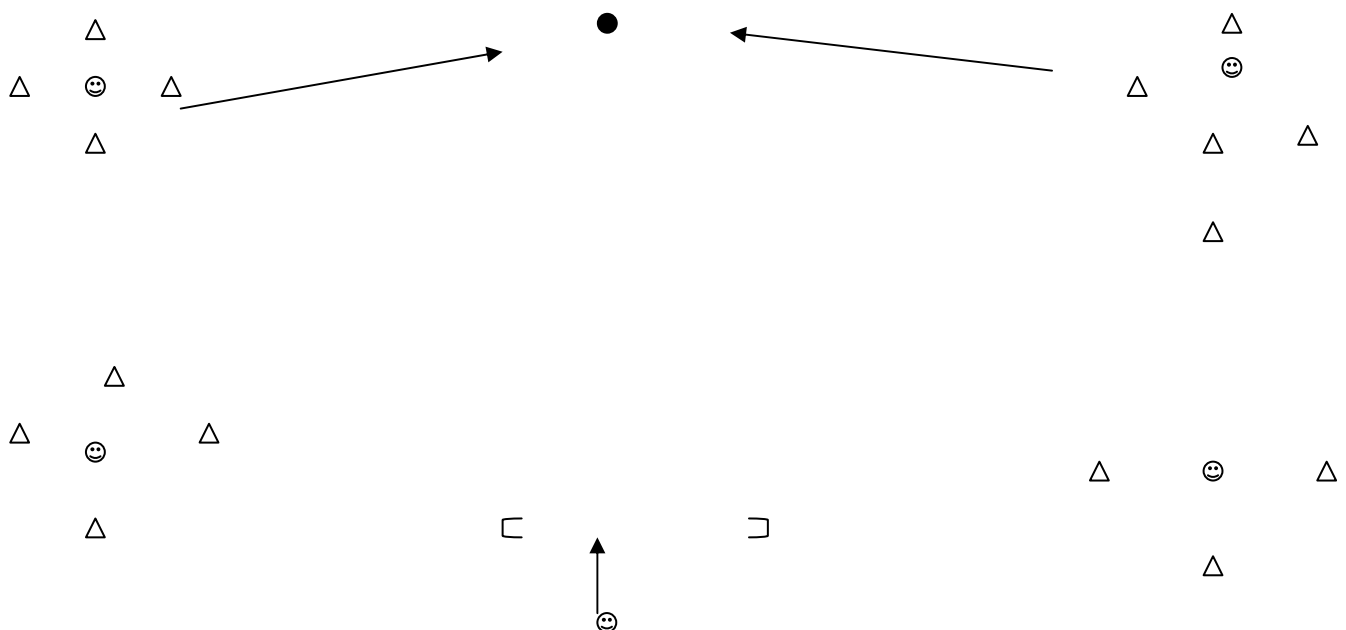
MICROCICLE 20: Del 3 al 9 del 12		SESSIÓ	63	DATA	Dijous 7 de desembre de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTENCIA AERÒBICA				
MÈTODE	INTERVÀLIC EXTENSIU				
Nº EXERCICIS	3	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'30"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	4'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + moviments articulars per parelles: Canvis de direcció + salt enlaire + lluita + propiocepció... + Treball tècnic-tàctic.

DESENVOLUPAMENT POTÈNCIA AERÒBICA

Formació de dos grups (4 jugadors i un porter). Es posen tots per parelles, excepte el porter que treballa sol. Es situen dos jugadors de cada grup enfrontats i separats 20m. Cada jugador treballarà dins d'un rombe de 7m. de costat. Cada vèrtex del rombe té una numeració i una tasca assignada. Així en el nº1 cal fer skipping 1, en el 2 salt lateral, en el 3 desplaçaments laterals, i en el 4 skipping 2. El jugador s'ha de desplaçar a la màxima velocitat seguint el nº que indica l'entrenador. Quan digui 5 tots el jugadors es desplaçaran al centre d'un camp de 30x20m. i disputaran un 2x2 (l'acció finalitza quan un dels dos equips aconsegueix un gol o bé quan es perd la pilota pels límits del terreny). El porter fa la mateixa acció sota pals.



MICROCICLE 21: Del 10 al 16 del 12		SESSIÓ	64	DATA	Dilluns 10 de desembre de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	Intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	2	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

Escalfament:

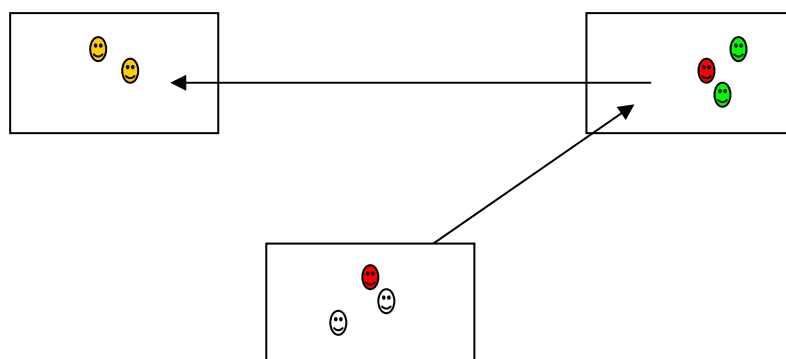
Cursa contínua suau + moviments articulars + + Treball tècnic-tàctic + estiraments

POTÈNCIA AERÒBICA

2 grups de treball: 1 de 8 jugadors i l'altre de 2 a 4 (aprox.)

GRUP 1:

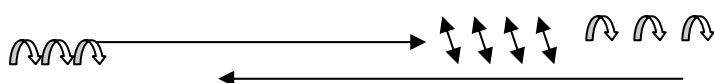
Es formen 3 quadrats de 7x7m amb dos jugadors a dins amb una pilota. Fora dels quadrats es disposen 2 jugadors, encarregats de recuperar les pilotes. Quan un jugador recupera una pilota en un quadrat es desplaça ràpidament cap al quadrat que queda lliure. Al finalitzar 1' de temps es comptabilitzaran les recuperacions que a portat a terme cada jugador. Els tres jugadors amb menys recuperació realitzaran 60 abdominals.



Els jugadors que recuperen pilotes passen a un quadrat, els del quadrat passen al grup 2, i els del grup 2 passen a l'altre quadrat.

GRUP 2:

4 salts de tanca + 15m esprint + 10m salts alterns + 4 salts de tanca + tornada progressiu



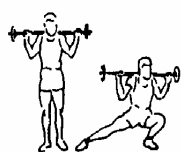
MICROCICLE 20: Del 10 al 16 del 12		SESSIÓ	65	DATA	Dimarts 11 de desembre de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (assimilació)				
MÈTODE	Contrastos (concèntric + pliometria)				
Nº EXERCICIS	8	INTENSITAT	80%		
Nº repeticions	6//3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

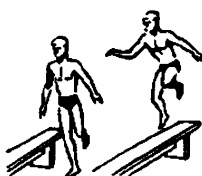
Cursa contínua suau + moviments articulars + propiocepció+ treball tècnic-tàctic + Estiraments

FORÇA EXPLOSIVA

Es portarà a terme un exercici de musculació, seguit d'un exercici de pliometria a l'exterior del gimnàs. Seqüència d'exercicis:



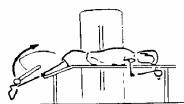
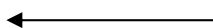
+



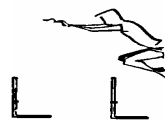
(salts alterns mantenir 3")



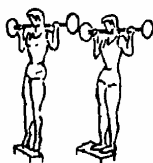
+



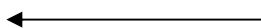
+



(pujar les escales)



+



MICROCICLE 20: Del 10 al 16 del 12		SESSIÓ	66	DATA	Dijous 13 de desembre de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ + DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	10 (5-5)	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	(2) 1'	Nº SÈRIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	40"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

3'cc suau + + joc de persecució: la cadena gegant + variant: quan són quatre jugadors junts es divideixen en dos grups.

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

- 3 progressius de 30m rec: trotant suau
- Per parelles tots en un quadrat amb desplaçament cc suau. Un de la parella es troba amb pilota i l'altre sense. A la senyal el jugador que té la pilota ha d'intentar portar-la dins de la porteria i el company intenta evitar-ho.

