

MICROCICLE 22: Del 17 al 23 del 12		SESSIÓ	67	DATA	Dimarts 18 de desembre de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	Intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	4//3	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	35''//6'	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	Activa// 2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES			
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

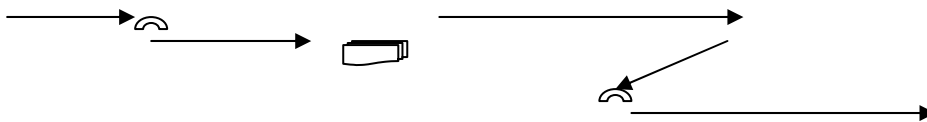
Escalfament:

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

POTÈNCIA AERÒBICA

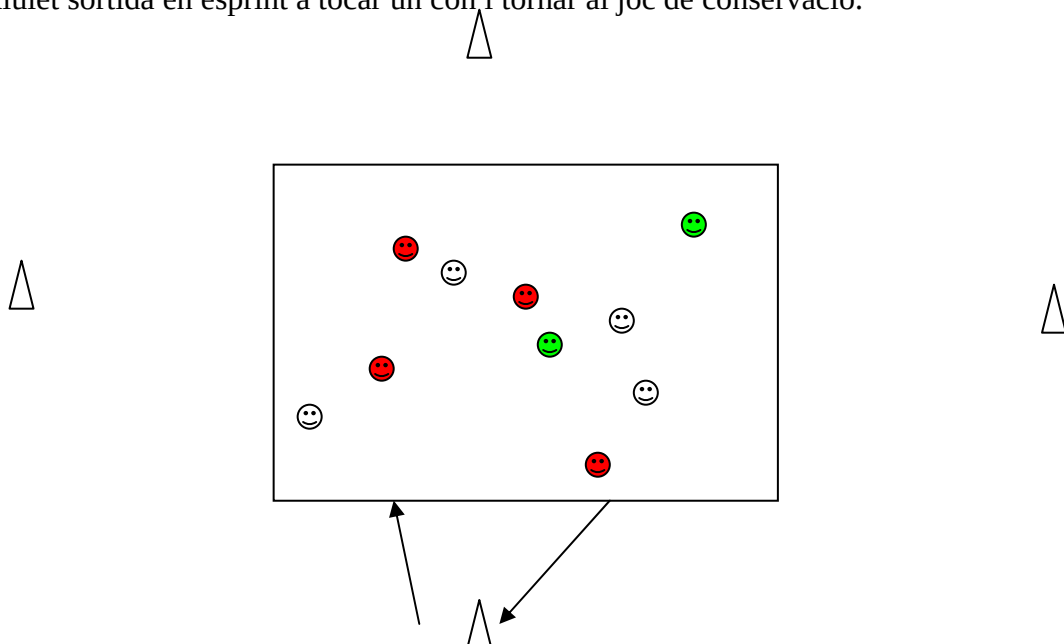
EXERCICI 1:

5m esprint + gir i salt de tanca + 5m esprint + 5m skpping 1 + 10m sprint + pivot + 5m esprint + salt de tanca + gir + 10m esprint



EXERCICI 2:

- En un camp de 20x20m joc de conservació 4x4 +2 comodins d'atac. Cada vegada que faig un xiulet sortida en esprint a tocar un con i tornar al joc de conservació.



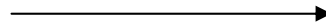
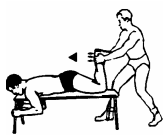
MICROCICLE 22: Del 17 al 23 del 12		SESSIÓ	68	DATA	Dijous 20 de desembre de 2007
OBJETIU	Força velocitat de desplaçament				
MÈTODE	Contrastos				
Nº EXERCICIS	5	INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

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

DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA-VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT:

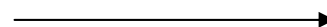
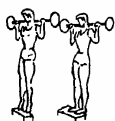
- 1- Treball de 6 repeticions d'isquios amb resistència + 6 salts a recollir els talons al cul + 15m esprint.



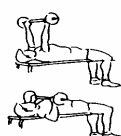
- 2- 6x30 abdominals (2 superiors// 2 oblicuus// 2 inferiors)



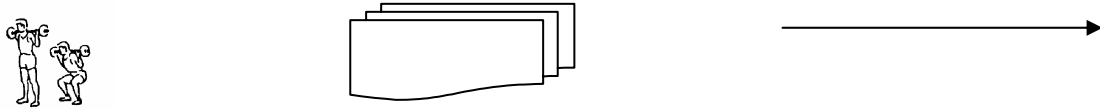
- 3-Treball de 10 repeticions de bessons amb 15Kg + 6 salts a tanques baixes amb les cames estirades + 15m esprint



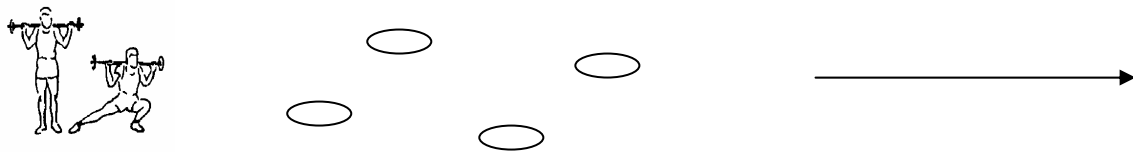
- 4- Treball pectoral, press banca + 3llançaments de banda amb pilota medicinal (parelles)



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



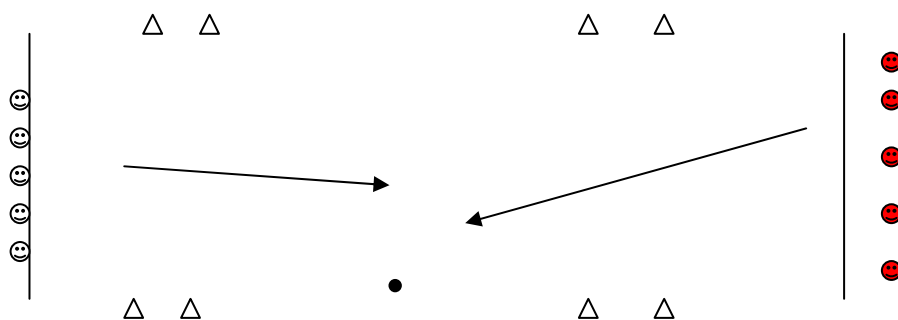
MICROCICLE 22: Del 17 al 23 del 12		SESSIÓ	69	DATA	Divendres 20 de desembre de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de desplaçament específica				
MÈTODE	joc				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	5"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Escalfament:

Cursa contínua suau + treball de tècnica de carrera: skipping 1 // pas de triple// skipping 2 // marcar el pas// bessons...

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. Cridar nombres de més de dos unitats

MICROCICLE 24: Del 31 al 6 del 1		SESSIÓ	70	DATA	Dilluns 31 de desembre de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA// RESIST. F.EXPL.				
MÈTODE	INTERMITENT CLÀSSIC				
Nº EXERCICIS	?? 15"-20"...	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	5'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	curta	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' (abdominals)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Superior VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + treball per parelles: un dels jugadors marcar els moviments articulars, canvis de direcció, de ritme... de forma lliure, i l'altre l'imita. + Treball tècnic-tàctic.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA

Tots els jugadors distribuïts sobre el camp segons el sistema de joc 4-2-3-1. Cada jugador es troba davant d'una tanca alta (per falta de material també hi podem posar un con), i en funció de la línia i del nº de sèrie realitzaran la tasca amb un disc de 5kg (inicien el treball els de la línia defensiva). Es tracta de combinar exercicis de força i de desplaçament segons els moviments propis de la seva ubicació. Així encadenarem seqüències fent el següent treball:

- 1- 3 mitja sentadilla
- 2- 3 salts a tanca
- 3- esprint 10" segons ubicació de l pilota
- 4- tornada al lloc d'origen suau (recuperació).

Segons el nº que cantem els jugadors realitzaran la tasca assignada.



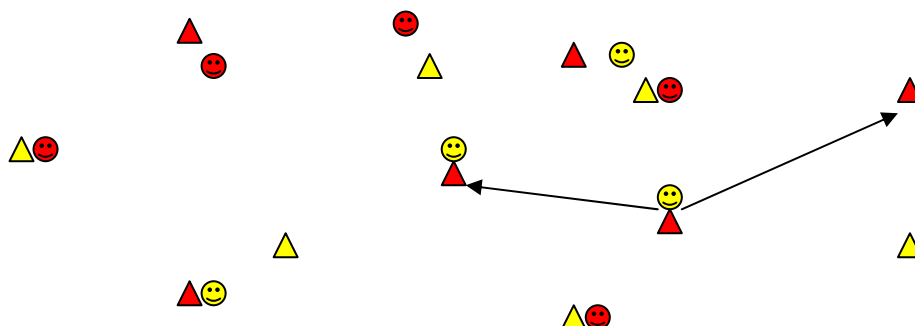
MICROCICLE 24: Del 31 al 6 del 1		SESSIÓ	70	DATA	Dimecres 2 de gener de 2008
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTENCIA AERÒBICA// RESIST. F.EXPL.				
TEMPS TREBALL	1	INTENSITAT	80% VAM		
Nº REPETICIONS	2	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Superior VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua + moviments articulars + Distribuir 23 cons per l'espai, separats uns 5m. Cada jugador s'ubica en un con, tres d'ells amb pilota, quedant 3 cons lliures.

Seqüència d'activitats:

- El jugador que té la pilota es desplaça a tota velocitat conduint la pilota en direcció a un company, canviant-se la posició amb ell.
- El jugador que té la pilota realitza una passada i es dirigeix a tota velocitat al lloc on l'ha passat.
- Ídem que el primer però ara ocupa el con lliure.
- Ídem que l'anterior però amb passada.
- Distingir cons i petos de colors. Desplaçament a un de color contrari al peto que té el meu company.



POTÈNCIA AERÒBICA

Sèrie 1:

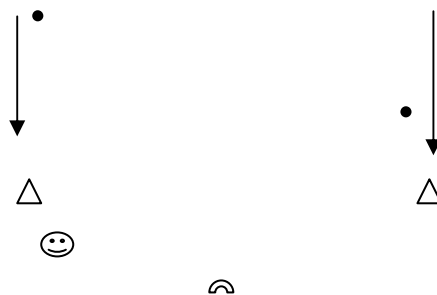
- Treball per tríos. Desplaçaments laterals amb un distància de 10m. saltant una tanca alta al mig. A un costat passada amb el cap i a l'altre amb el peu



A la senyal acústica entrar a jugar un 1x1 + 1 comodí d'atac

Sèrie 2:

El mateix exercici anterior però es pivota i es salta una tanca ubicada 5m en diagonal

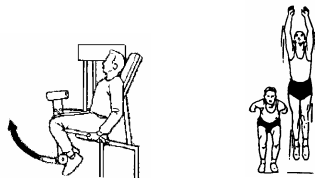


Sèrie 3:

El mateix exercici anterior però ara amb desplaçament frontal



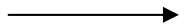
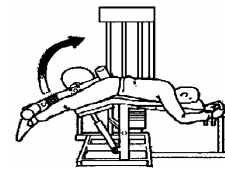
MICROCICLE 24: Del 31 al 6 del 1		SESSIÓ	71	DATA	Dijous 3 de gener de 2008
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS)				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



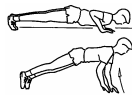
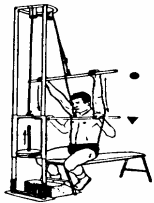
QUADRICEPS + 3 salts



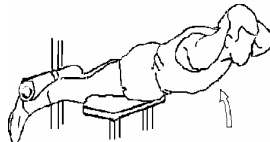
ABDOMINALS



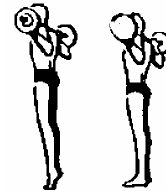
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



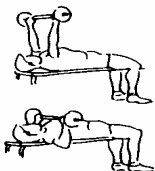
PECTORAL + 5 llançaments 5kg



SPLIT banc + 10m pas triple



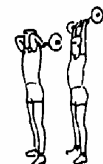
TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut



DORSALS + 3 fondos amb salt



LLIMBRAR



BESSONS + 3 salts cames rectes

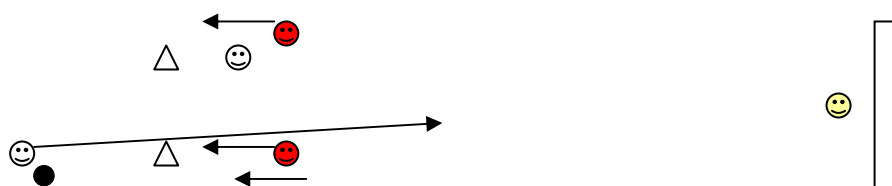
MICROCICLE 24: Del 31 al 6 del 1		SESSIÓ	72	DATA	Divendres 4 de gener de 2008
OBJETIU	Velocitat de desplaçament i reacció específica				
MÈTODE	Intervalic intensiu				
Nº REPETICIONS	3/6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	6"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2' 30"		
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 ESPECÍFICA

Es distribueixen els jugadors en grups de 4 integrants i s'ubiquen a l'alçada de mig camp de futbol-7, més un porter a la porteria. Dos jugadors agafen el rol de defenses centrals, un jugador el de davanter centre i l'altre, amb la pilota als peus, el de passador. L'exercici s'inicia amb l'acció de sortida a pressionar un con ubicat a 3m d'un dels centrals de forma lliure. L'altre central segueix al seu company, intentant deixar en fora de joc al davanter centre, que es mou constantment entre els dos centrals, però com a mínim a 1m. dels cons de pressió. El jugador amb possessió de la pilota observa el moviment dels centrals i just en el moment que un dels centrals s'avança fa una passada llarga per al davanter centre. L'acció finalitza amb una situació de 1x1 amb el porter. Atenció, l'entrenador observa si el davanter centre cau en fora de joc i en dona el feed-back.



2ª Sèrie: El central que no s'avança defensa l'acció.

MICROCICLE 25: Del 7 al 13 del 1		SESSIÓ	73	DATA	Dimarts 8 de gener de 2008
OBJETIU	POTÈNCIA ANAERÒBICA LÁCTICA (Dirigida)				
MÈTODE	Intervàlic intesiú				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	45"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau + distribució clàssica per parelles i moviments articulars (desplaçaments de 10m). + ESTIRAMENS

POTÈNCIA ANAERBÒBICA LÀCTICA

Es formen dos grups de treball de 8 jugadors. Treballarem amb dos grups de 4 jugadors de forma paral.lela. Dins de cada grup es disposen dos jugadors dins d'un espai de 10x10 ocupat per 10 cons distribuïts aleatòriament. A fora els seus dos companys s'ubiquen a uns 5m dels cons amb una pilota. Els jugadors interiors han de desplaçar-se lateralment entre els cons i tornar les passes rebrant dels seus companys exteriors. Quan rebin l'ordre de 1 passaran a fer lluita entre els dos, i quan rebin l'ordre de 2 portaran a terme un esprint de 10m.



* Durant la segona sèrie a la senyal de 2 porten a terme un 2x2.

MICROCICLE 25: Del 7 al 13 del 1		SESSIÓ	74	DATA	Dijous 10 de gener de 2008
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA DE SALT				
MÈTODE	CONTRASTOS				
Nº REPETICIONS	4	INTENSITAT	Màxima		
TEMPS TREBALL	30"	Nº SÈRIES	2		
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

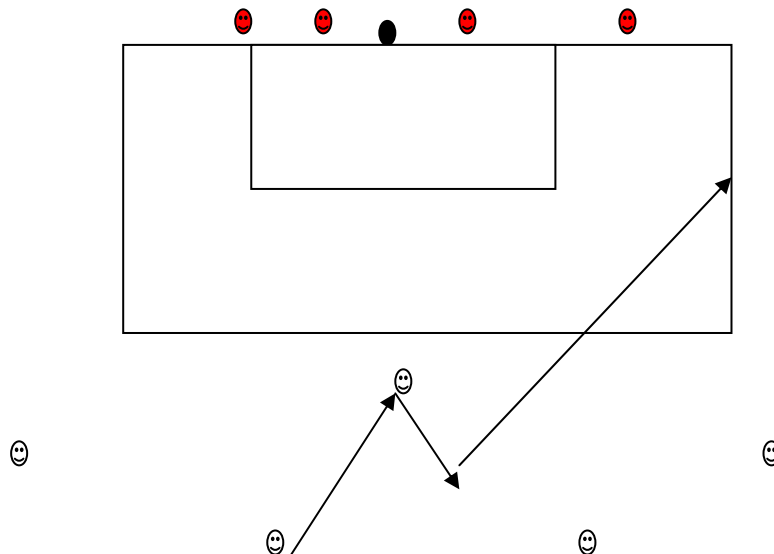
TREBALL DE FORÇA DE SALT:

- Estructurem un grup de 10 jugadors amb dos equips de 4-5 jugadors + porter. Cada grup tindrà un treball específic de força, a realitzar durant un temps determinat, per finalitzar la tasca amb una rematada després del servei d'un còrner (en la primera sèrie) i després d'un automatisme d'atac en la segona.

Grup defensa: Mitja sentadilla amb salt // Abdominals superiors // Salts tanca // Split lateral

Grup atac: Isomètric abdominal transvers // Isomètric quàdriceps // Pliometria mitja // Bessons

Porter (realitza una sèrie amb el mateix treball dels defenses i una amb els de l'atac.



* En la primera sèrie l'acció finalitza quan la pilota surt fora. Si defenses recuperen la pilota fan un atac a una porteria petita ubicada a mig camp.

1: Viru/ Dani/ Isaac/ Fajardo // Richy, Romero, Borja, Raul

2: Micaló/ Marc Lluís/ Dani O./ Albert// Serramitja, Alexis, Cristian, Pol.

MICROCICLE 25: Del 7 al 13 del 1		SESSIÓ	75	DATA	Divendres 11 de gener de 2008
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT I REACCIÓ				
MÈTODE	INTERVÁLIC				
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'		

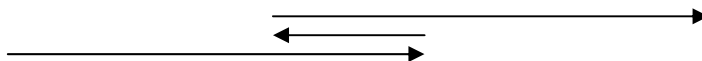
ESCALFAMENT:

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

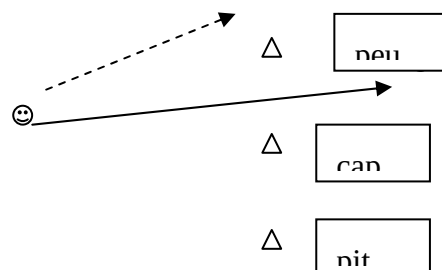
VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT I REACCIÓ (formació de 3 grups de 6-7 persones)

- 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.

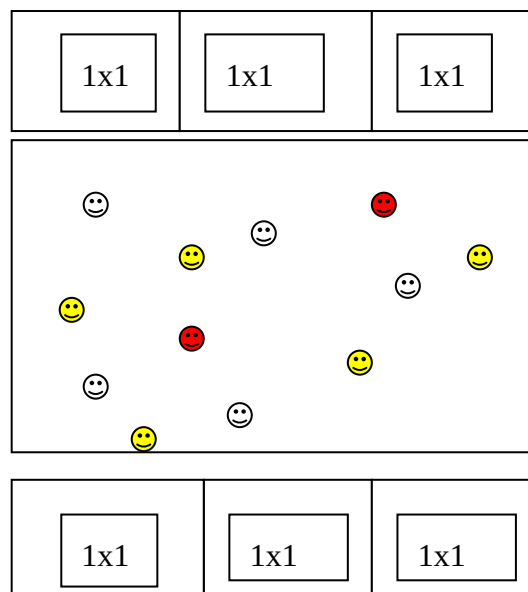
MICROCICLE 26: Del 14 al 20 del 1		SESSIÓ	76	DATA	Dimarts 15 de gener de 2008
OBJETIU	Desenvolupament de la resistència específica				
MÈTODE	intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	---	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	6' (1'-2')	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ 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.



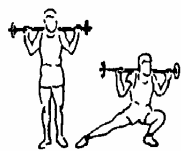
MICROCICLE 26: Del 14 al 20 del 1		SESSIÓ	76	DATA	Dijous 17 de gener de 2008
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (assimilació)				
MÈTODE	Contrastos (concèntric + pliometria)				
Nº EXERCICIS	8	INTENSITAT	80%		
Nº repeticions	6//3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

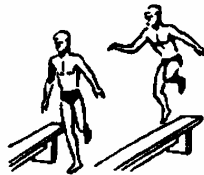
Cursa contínua suau + moviments articulars + propiocepció+ treball tècnic-tàctic + Estiraments

FORÇA EXPLOSIVA

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



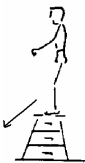
+



(salts alterns mantenir 3")



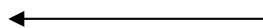
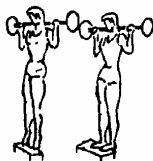
+



+



(pujar les escales)



** Grup suplents partit contra el b: estiraments+abdominals

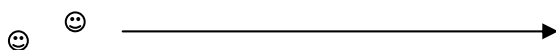
MICROCICLE 26: Del 14 al 20 del 1		SESSIÓ	77	DATA	Divendres 18 de gener de 2008
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ + DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº REPETICIONS	6// 6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL		Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

3'cc suau + moviments articulars + 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.

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

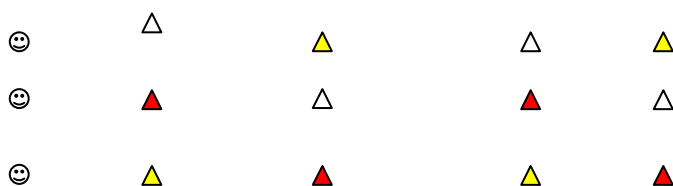
- Per parelles, un darrera l'altre, el de davant guia el moviment i el de darrera l'imita (màxima velocitat). Desplaçaments de 10m.



- 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

SESSIÓ NO REALITZADA (sortides genèriques)

(S'estableixen 5 columnes separades 10- 5- 10 -5 -10 metres respectivament)

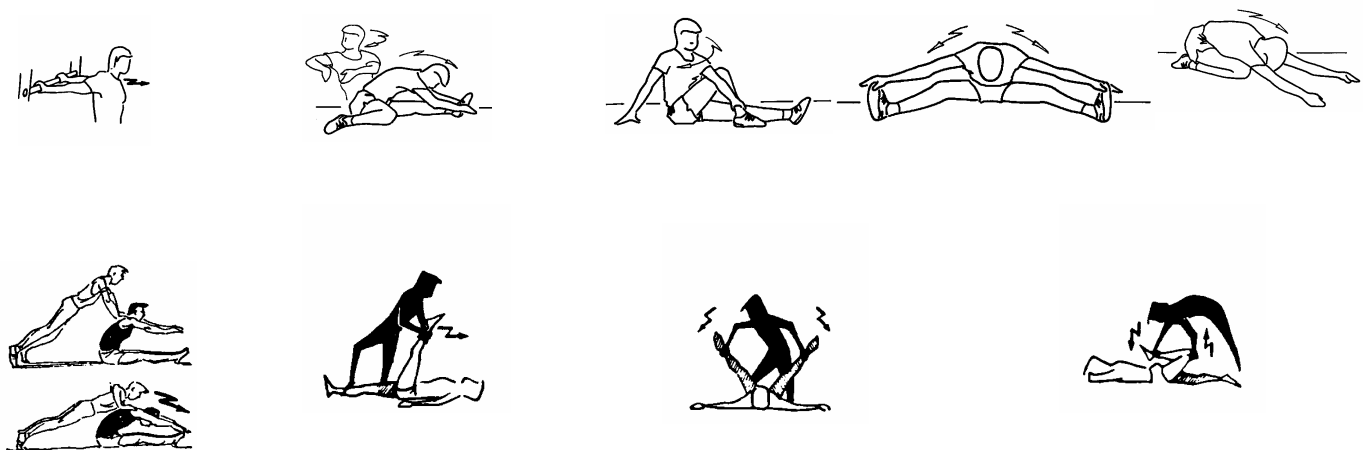


MICROCICLE 27: Del 21 al 27 del 1		SESSIÓ	78	DATA	Dimarts 22 de gener de 2008
OBJETIU	TREBALL DE RECUPERACIÓ // FLEXIBILITAT				
MÈTODE	BOB ANDERSON// F.N.P.				
Nº EXERCICIS	-----	INTENSITAT	-----		
Nº REPETICIONS	-----	Nº SERIES	-----		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	-----		
VELOCITAT EXECUCIÓ	-----	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

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

Després de l'aturada de Nadal l'exigència en els entrenaments i els partits ha estat elevada. Per aquest motiu considero adient fer una punt d'inflexió amb una sessió d'estiraments a consciència.



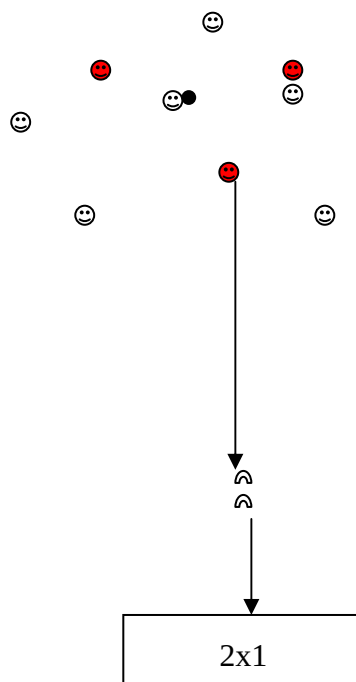
MICROCICLE 27: Del 21 al 27 del 1		SESSIÓ	79	DATA	Dijous 24 de gener de 2008
OBJETIU	Resistència a la força explosiva específica				
MÈTODE	Contrastos (pilota medicinal)				
Nº EXERCICIS		INTENSITAT	100%		
Nº REPETICIONS	1	Nº SERIES	3		
TEMPS DE TREBALL	1'30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL			

Escalfament:

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

RESISTÈNCIA A LA FORÇA EXPLOSIVA

- Formació d'un grup de 9 jugadors (en cas ser menys o més estructurar-ho en dos grups de treball). Realitzar una conservació 6x3, on els jugadors amb inferioritat numèrica carreguen amb un disc de 10kg (fins i tot pot ser interessant combinar-ho amb un de 5kg). Passat 1 minut deixen el disc i realitzen 15m esprint + 2 salts de tanca + 10m esprint + situació de 2x1 (defensa el jugador que portava el disc de 3kg).



MICROCICLE 27: Del 21 al 27 del 1		SESSIÓ	80	DATA	Divendres 25 de gener de 2008
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'		

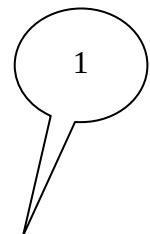
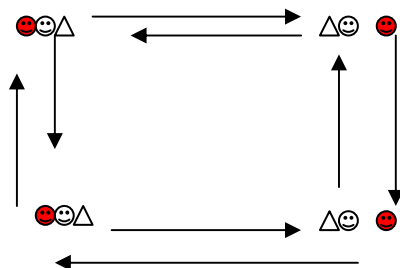
ESCALFAMENT:

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 28: Del 28 al 3 del 2		SESSIÓ	81	DATA	Dimarts 29 de gener de 2008
OBJETIU	POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	40"	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

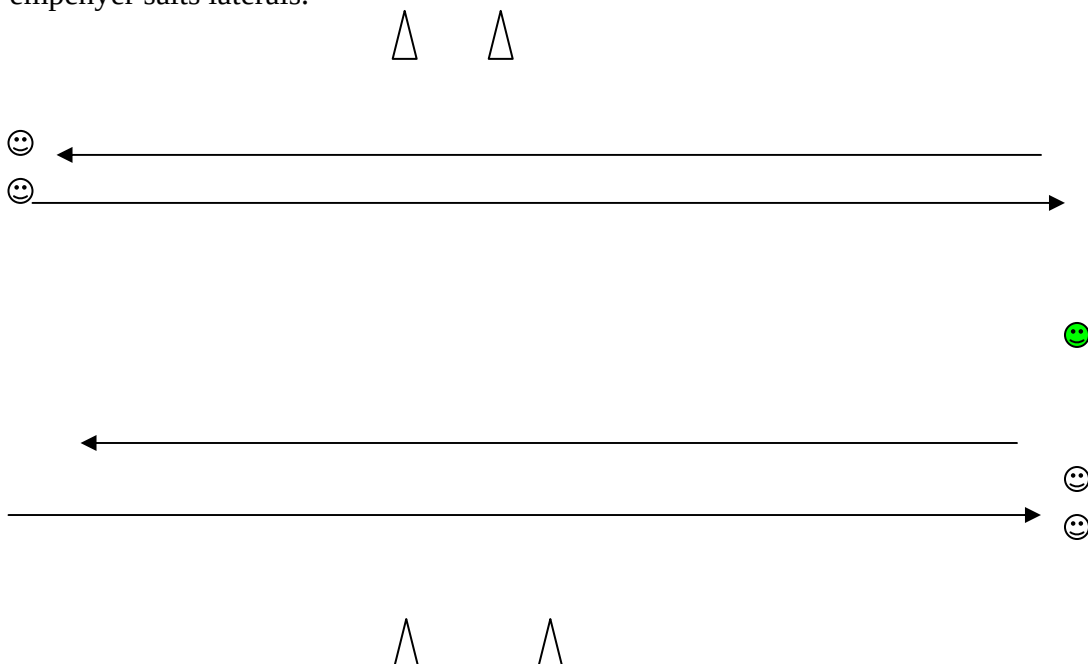
Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècni-tàctic + estiraments.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA

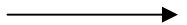
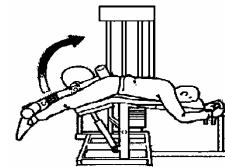
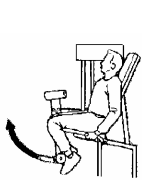
- 2x2+1 comodí + dos porters. Treballen alhora dos equips, cadascú en el seu costat de camp (20x20). La tasca consta d'un treball físic analític, més un desplaçament de 20m d'anada i tornada, per finalitzar amb una acció de 5x5.

Treball físic:

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



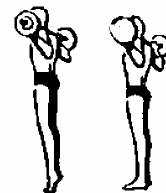
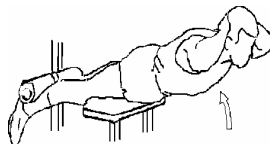
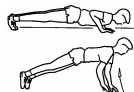
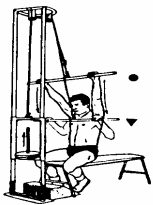
MICROCICLE 28: Del 28 al 3 del 2		SESSIÓ	82	DATA	Dijous 31 de gener de 2008
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS) contracció concèntrica + isomètric (3'') + concèntric				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



QUADRICEPS + 3 salts

ABDOMINALS

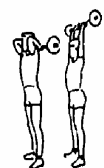
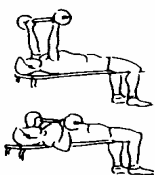
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



PECTORAL + 5 llançaments 5kg

SPLIT banc + 10m pas triple

TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut



MICROCICLE 28: Del 28 al 3 del 2		SESSIÓ	82	DATA	Divendres 1 de febrer de 2008
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de desplaçament específica				
MÈTODE	joc				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	15"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

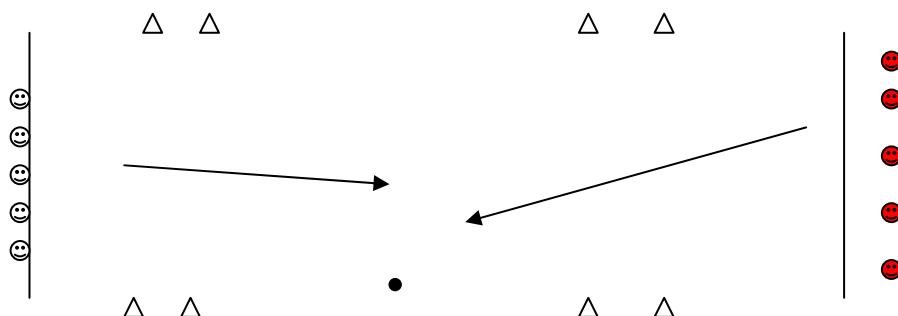
Escalfament:

Cursa contínua suau + treball de tècnica de carrera: skipping 1 // pas de triple// skipping 2 // marcar el pas// bessons...

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 aconseguix marcar gol.



Variant: cridar 2 o 3 números alhora. Cridar un número i una lletra: a) 3 salts de tanca b) desplaçament fins a tocar la línia del camp contrari c) carregar un company a sobre.

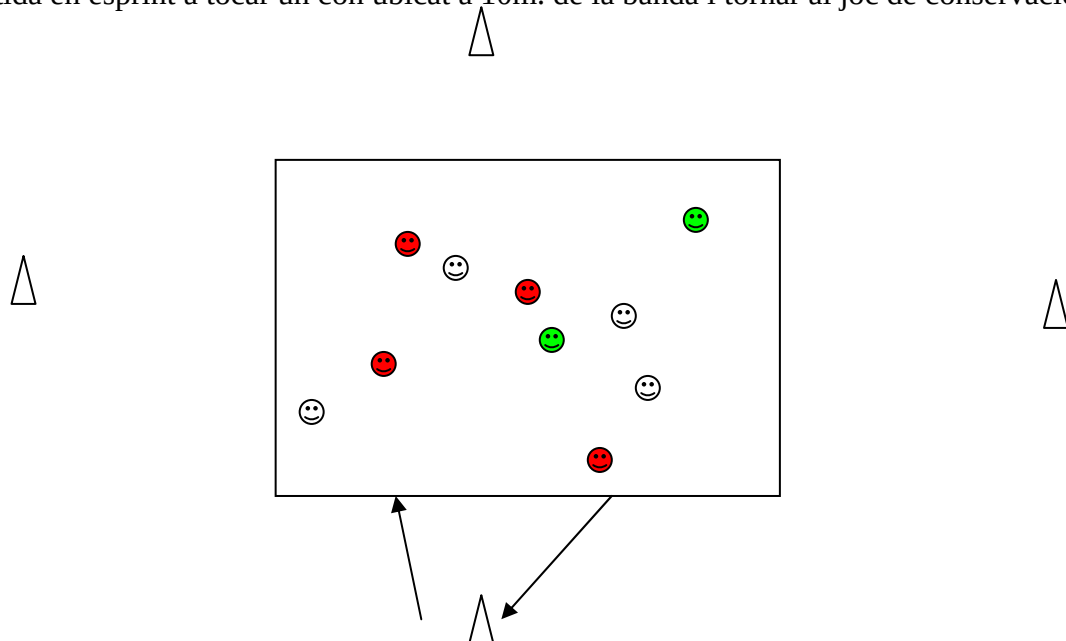
MICROCICLE 29: Del 4 al 10 del 2		SESSIÓ	83	DATA	Dimarts 5 de febrer de 2008
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	Intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	6 (esprints)	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	4'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	Mínim 30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'30"		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

Escalfament:

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

POTÈNCIA AERÒBICA

En un camp de 20x20m joc de conservació 4x4 +2 comodins d'atac. Cada vegada que faig un xiulet sortida en esprint a tocar un con ubicat a 10m. de la banda i tornar al joc de conservació.



Sèrie 1: Surten tots els jugadors.

Sèrie 2: Cada xiulet surt un equip diferent i un comodí

Sèrie 3: Cada xiulet surt l'equip que no té la possessió de la pilota (vigila per compensar-ho).

MICROCICLE 29: Del 4 al 10 del 2		SESSIÓ	84	DATA	Dijous 7 de febrer de 2008
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:

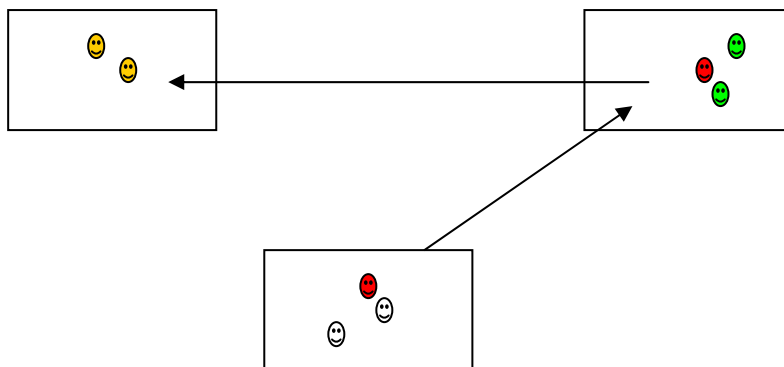
Cursa contínua suau + moviments articulars + + Treball tècnic-tàctic + estiraments

POTÈNCIA AERÒBICA

2 grups de treball: 1 de 10 jugadors i l'altre de 7 de jugadors

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:

Situacions de 1x1.

MICROCICLE 29: Del 4 al 10 del 2		SESSIÓ	85	DATA	Divendres 8 de febrer de 2008
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ				
MÈTODE	Intervàlic Intensiu				
Nº EXERCICIS	2	INTENSITAT	100%		
Nº REPETICIONS	6 //	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

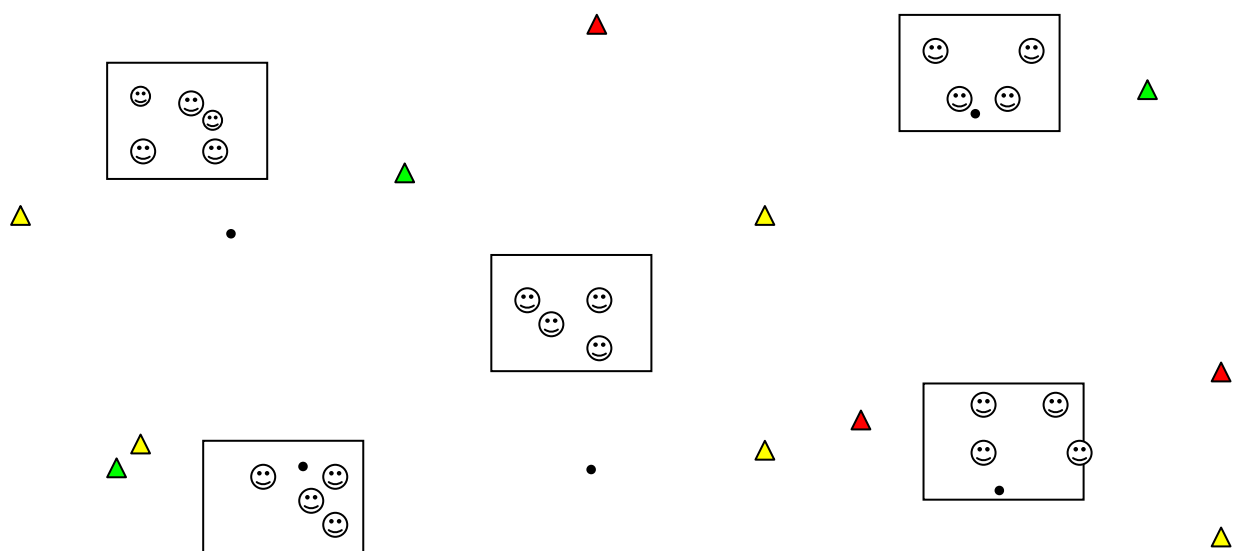
ESCALFAMENT:

3'cc suau + moviments articulars + treball tècnic-tàctic (en el seu defecte escalfament tradicional)+

ESTIRAMENTS

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

- 3 Progressius (no a tope) de 30m. Recuperació trotant suau .
- En mig camp de futbol es distribueixen 5 quadrats de 7x7m. Dins de cada quadrat s'hi ubiquen 4 jugadors, portant a terme situacions de 3x1. Al voltant del camp s'ubiquen 5 cons de color blau, 5 de color vermell, i 5 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 quedaran dos jugadors eliminats. Aquest haurà de dur a terme 3 esprints de 10m. abans d'incorporar-se de nou a l'activitat.



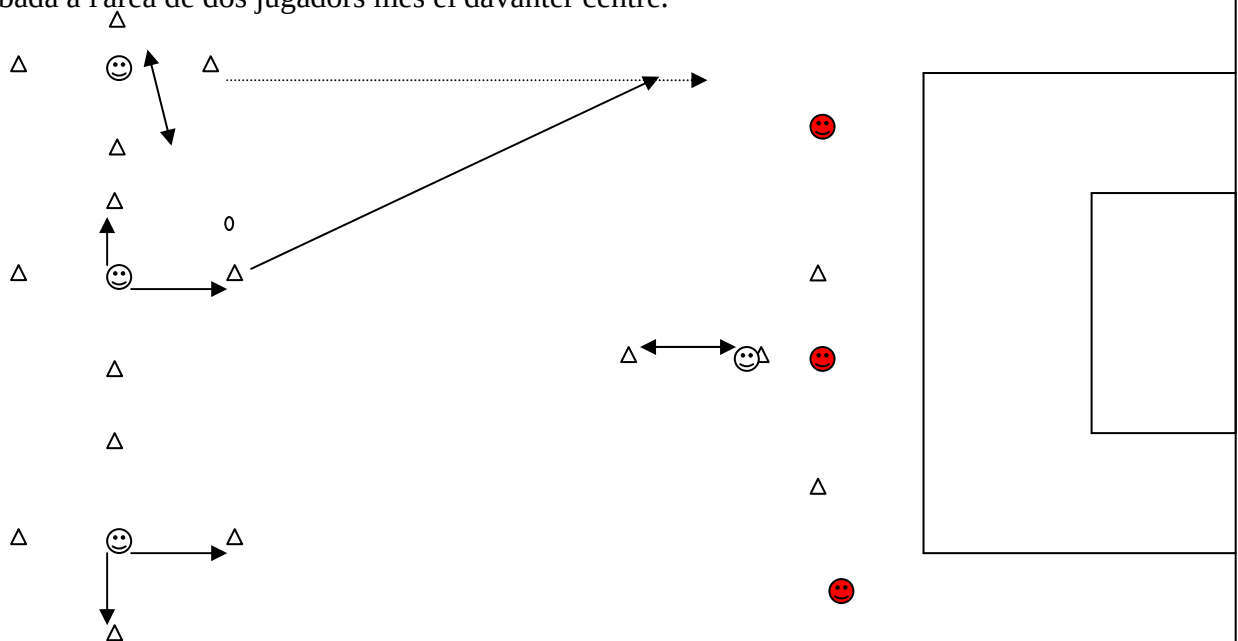
MICROCICLE 30: Del 11 al 17 del 2		SESSIÓ	86	DATA	Dimarts 12 de febrer
OBJETIU	POTENCIA ANAERÓBICA ALÀCTICA / F. EXPLOSIVA				
MÈTODE	CONTRASTOS (DIRIGIDA)				
Nº EXERCICIS		INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	6	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	40"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

3' cc suau + per parelles, de costat, un dels jugadors marca moviments articulars, canvis de direcció, canvis de ritme... de forma lliure i l'altre l'imita. 1'30" i canvi de rol + ESTIRAMENTS + treball

tècnic-tàctic.

- Treball a en mig camp de futbol: 4 jugadors en atac (home banda esquerra , home banda dreta, mitja punta, davanter centre) i 1 homes en defensa (?). Cada jugador es situa en la seva posició del camp, just al mig d'un rombe d'aproximadament 5 metres entre vèrtex.(en un del vèrtex s'hi ubica una tanca). L'exercici s'inicia amb desplaçaments explosius de vèrtex a vèrtex (simulant desmarcades de recolzament y ruptura). Los homes de banda realitzen els desplaçaments sempre mirant al centre. Quan tots el jugadors es troben en moviment, durant uns 20", l'entrenador llença una pilota a un d'ells que inicia l'atac. Tan sols una ordre, aquest ha de finalitzar amb un centre per banda i amb l'arribada a l'àrea de dos jugadors més el davanter centre.



Treball d'homes defensius: Els mateixos moviments que el seu home d'atac.

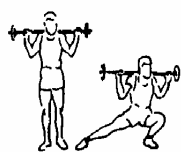
MICROCICLE 30: Del 11 al 17 del 2		SESSIÓ	87	DATA	Dijous 14 de febrer
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (assimilació)				
MÈTODE	Contrastos (concèntric + pliometria)				
Nº EXERCICIS	8	INTENSITAT	80%		
Nº repeticions	6//3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

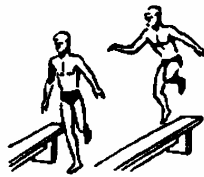
Cursa contínua suau + moviments articulars + propiocepció+ treball tècnic-tàctic + Estiraments

FORÇA EXPLOSIVA

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



+



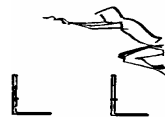
(salts alterns mantenir 3")



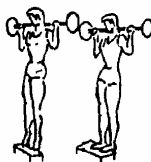
+



+



(pujar les escales)



←



MICROCICLE 30: Del 11 al 17 del 2		SESSIÓ	88	DATA	Divendres 15 de febrer
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de reacció específica				
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'		

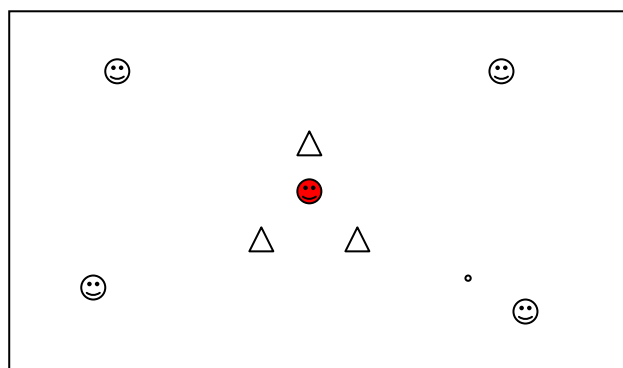
ESCALFAMENT:

Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + joc de persecució: la cadena gegant + variant: quan són quatre jugadors junts es divideixen en dos grups.

- 3 esprints de 15m.

VELOCITAT DE REACCIÓ

Formació de tres grups de 5 jugadors. 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 de 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.



PORTERS

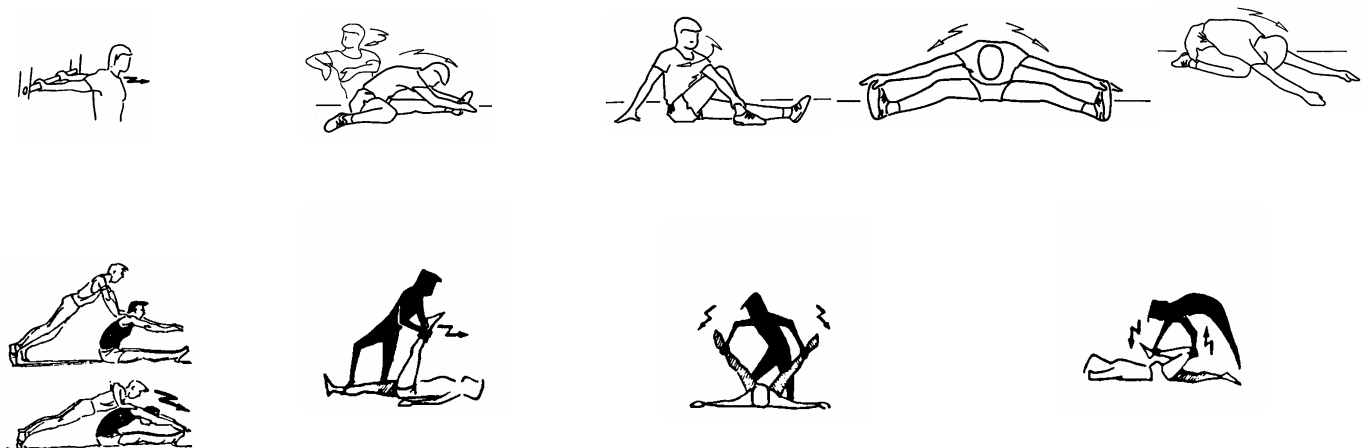
- Porter dins d'un quadrat, llençar-li la pilota contra l'esquena i aquest ha d'evitar que toqui el terra del quadrat Nº rep: 6
- Per parelles, un molt a prop de l'altre defesant cadascú una porteria. Cada porter amb una pilota ha d'intentar fer gol i alhora ha de reaccionar per agafar la pilota enviada pel company. Nº rep: 10

MICROCICLE 31: Del 18 al 24 del 2		SESSIÓ	89	DATA	Dimarts 19 de febrer
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

Tornem de nou al treball de recuperació després d'un partit d'alta exigència (Girona 1- Mallorca 1).



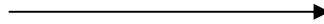
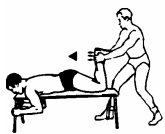
MICROCICLE 31: Del 18 al 24 del 2		SESSIÓ	90	DATA	Dijous 21 de febrer
OBJETIU	Força velocitat de desplaçament				
MÈTODE	Contrastos				
Nº EXERCICIS	5	INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	3	Nº SERIES	2+1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30" (2')	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

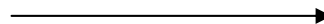
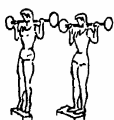
2'cc suau + moviments articulars + estiraments + treball tècnic-tàctic

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



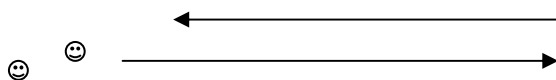
MICROCICLE 31: Del 18 al 24 del 2		SESSIÓ	91	DATA	Divendres 22 de febrer
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ + DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº REPETICIONS	6// 6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL		Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

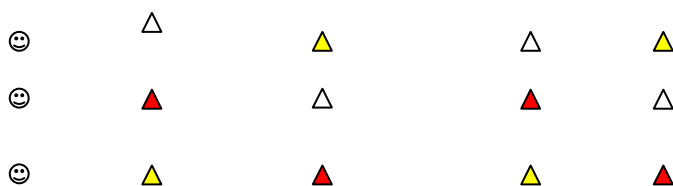
3'cc suau + moviments articulars + El jugadors que porten el peto vermell persegueixen als que porten el peto groc. Els perseguits poden donar el seu peto a qualsevol company, el qual no es pot negar a recollir-lo. Quan un jugador perseguidor toca a un peto groc es canvien els rols.+ estiraments.

VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ

- 3 progressius de 40m: sortida suau quan xiuli gir i esprint fins al punt d'origen.



- 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)



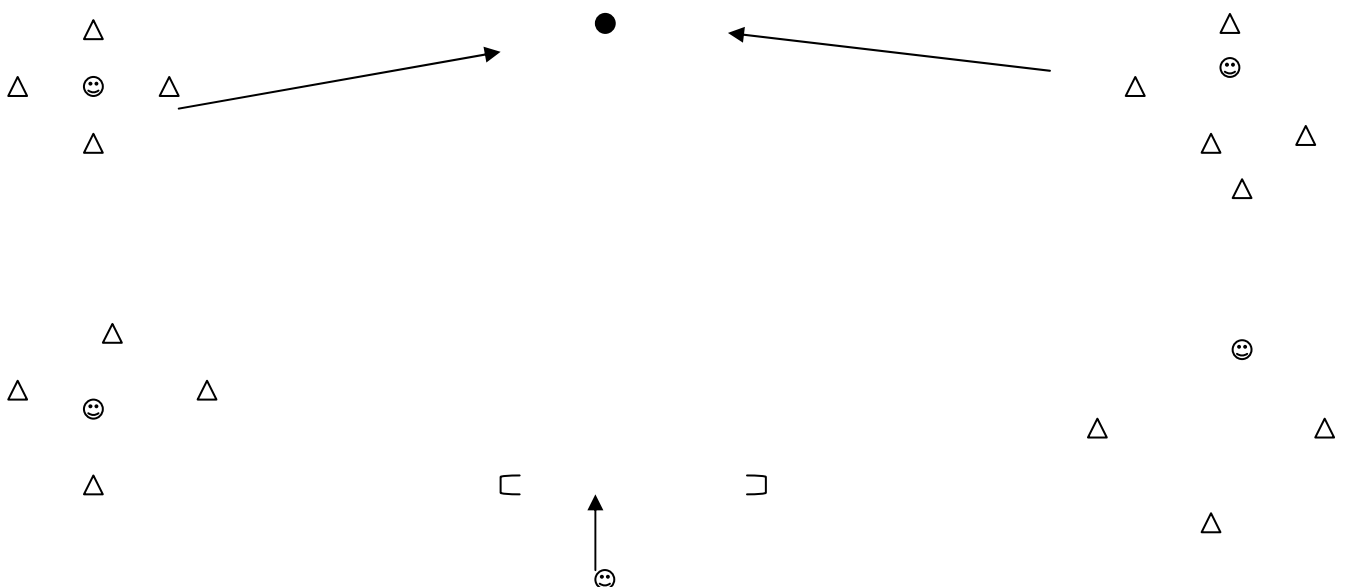
MICROCICLE 32: Del 25 al 3 del 3		SESSIÓ	92	DATA	Dimarts 26 de febrer
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTENCIA AERÒBICA				
MÈTODE	INTERVÀLIC EXTENSIU				
Nº EXERCICIS	3	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'30"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	4'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	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.



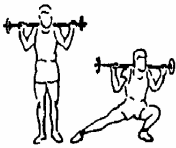
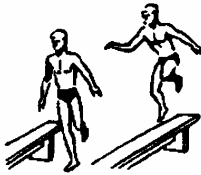
MICROCICLE 32: Del 25 al 3 del 3		SESSIÓ	93	DATA	Dijous 28 de febrer
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (assimilació)				
MÈTODE	Contrastos (concèntric + pliometria)				
Nº EXERCICIS	8	INTENSITAT	80%		
Nº repeticions	6//3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

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

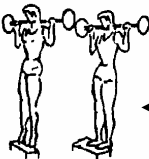
FORÇA EXPLOSIVA

Es portarà a terme un exercici de força isomètrica + musculació, seguit d'un exercici de pliometria . Seqüència d'exercicis:

Isomètric abdominal +  +  (saltos alterns mantenir 3")

Isomètric quàdriceps  + 

Isomètric Isquios +  +  (pujar les escales)

Isomètric bessons (carregant un company)  + 

MICROCICLE 32: Del 25 al 3 del 3		SESSIÓ	94	DATA	Divendres 29 de febrer
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de reacció específica + Recuperació				
MÈTODE	Sèries (Formes jugades)				
Nº REPETICIONS	10	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	---	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	---	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

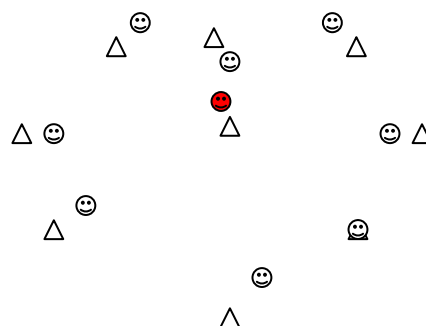
Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + Treball de propiocepció:

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)

- 3 Esprints de 15m. Rec : trotant suau

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 33: Del 3 al 9 del 3		SESSIÓ	95	DATA	Dimarts 4 de març
OBJETIU	RESISTÈNCIA ESPECÍFICA				
MÈTODE	FARTLECK ESPECÍFIC				
Nº REPETICIONS		INTENSITAT	80% - 40%		
TEMPS TREBALL	6'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS		RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

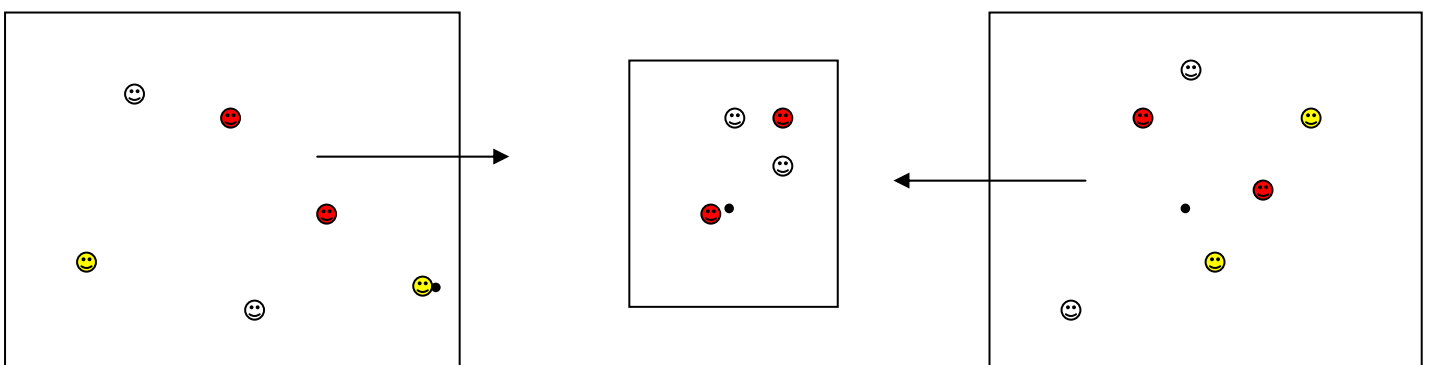
ESCALFAMENT:

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

RESISTENCIA ESPECÍFICA

Treball amb un dos grups de 8 jugadors. S'estableixen 4 equips de 3 jugadors més dos comodins d'atac. Cada jugador estarà numerat de l'1 al 2, i els comodins 1 i 2. En un espai ampli de 40x30m. es porta a terme una conservació (3x3+2) a dos tocs, i a 20m d'aquest espai s'executa la mateixa acció. Enmig dels dos 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// Si diem A els equips de peto vermell intercanvien posicions).



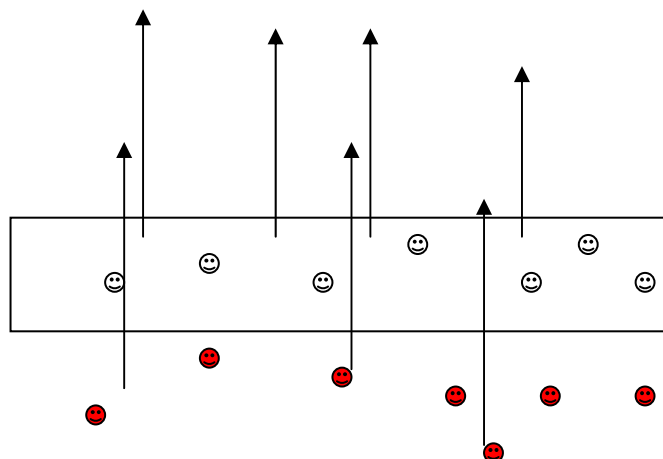
MICROCICLE 33: Del 3 al 9 del 3		SESSIÓ	96	DATA	Dijous 6 de març
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ + DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	10 (5-5)	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	(2) 1'	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	40"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

3'cc suau + Treball tècnic-tàctic + estiraments

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 33: Del 3 al 9 del 3		SESSIÓ	97	DATA	Divendres 7 de març
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

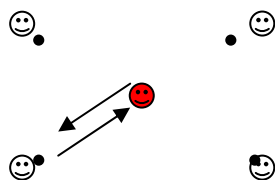
Velocitat de desplaçament

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 34: Del 10 al 16 del 3		SESSIÓ	98	DATA	Dimarts 11 de març
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	80%		
TEMPS TREBALL	1'	Nº SERIES	3 (6)		
Nº REPETICIONS	6	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	30" // 2' (altern)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

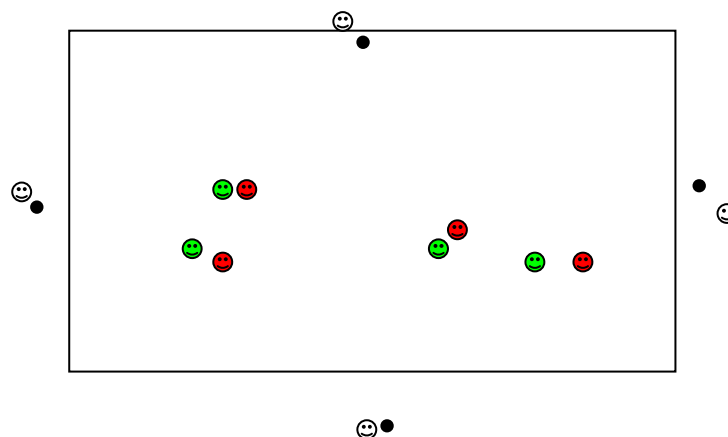
ESCALFAMENT:

2'cc suau + treball per parelles en mig camp, numerats, en funció de la posició segueixen una determinada direcció. + 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. Durant 1' 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.

Variant: passada amb el peu.



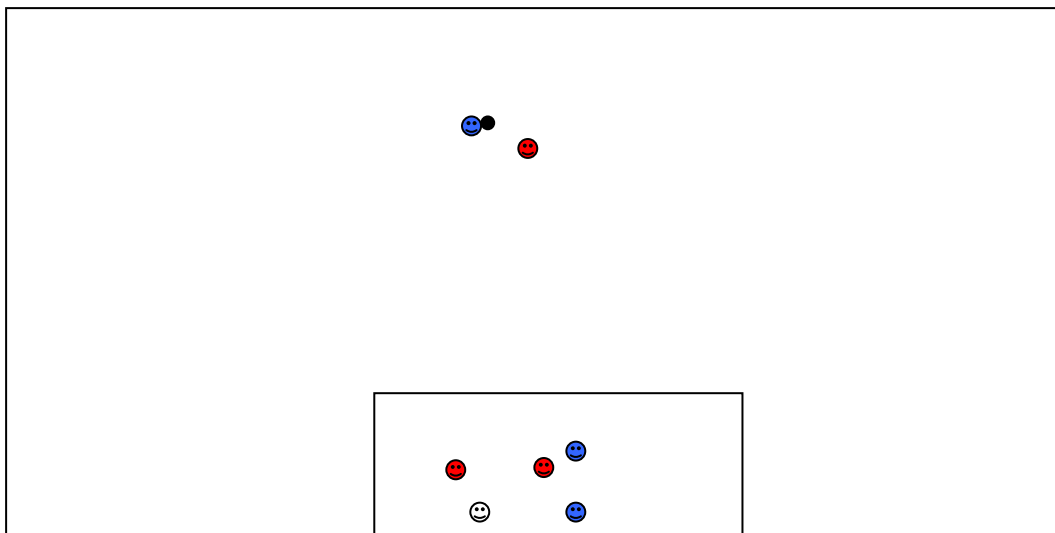
MICROCICLE 35: Del 17 al 23 del 3		SESSIÓ	99	DATA	Dimarts 18 de març
OBJETIU	Desenvolupament potència aeròbica (contraatac)				
MÈTODE	Intervàlic intensiu mig				
Nº EXERCICIS		INTENSITAT	90%		
Nº REPETICIONS	6	Nº SERIES	2		
TEMPS DE TREBALL	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	1'30"		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

Escalfament:

Tradicional cursa contínua suau + moviments articulars + marcar moviments explosius + estiraments

POTÈNCIA AERÒBICA

- Formació de dos grups de treball, un de 6 jugadors i un porter. Un grup de 5 jugadors realitza una conservació de 2x2+1 comodí a l'alçada de mig camp (diferenciar 2 grups de jugadors amb petos groc, vermell), i el jugador restant i el porter porten a terme un treball de 1x1 a l'àrea. Passats 45", i a la senyal acústica de l'entrenador s'inicia un contratac. El jugador de l'1x1 rep la passada de l'entrenador i inicia la jugada. 2 dels jugadors que realitzaven la conservació + el comodí són els jugadors d'atac i la resta són els defensors, produint-se una situació de 4x2. Un cop acabada l'acció el comodí passa a jugar un 1x1, i el jugador que feia l'1x1 passa a l'equip defensor...



Si l'acció finalitza amb una rematada entre els tres pals els defenses surt esprintant per banda fins a un terç de camp. Si no rematen l'acció els atacants porten a terme l'esprint.

MICROCICLE 36: Del 24 al 30 del 3		SESSIÓ	100	DATA	Dilluns 24 de març
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTENCIA AERÒBICA// RESIST. F.EXPL.				
MÈTODE	INTERMITENT CLÁSSIC				
Nº EXERCICIS	?? 15"-20"...	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	5'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	curta	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' (abdominals)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Superior VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

ESCALFAMENT:

2'cc suau + treball per parelles: un dels jugadors marcar els moviments articulars, canvis de direcció, de ritme... de forma lliure, i l'altre l'imita. + Treball tècnic-tàctic.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA

Tots els jugadors distribuïts sobre el camp segons el sistema de joc 4-4-2 en un costat del camp de futbol. A l'altre costat treball el porter davant de la porteria Cada jugador es troba davant d'una tanca alta (per falta de material també hi podem posar un con), i en funció de la línia i del nº de sèrie realitzaran la tasca amb un disc de 5kg (inicien el treball els de la línia defensiva). Es tracta de combinar exercicis de força i de desplaçament segons els moviments propis de la seva ubicació. Així encadenarem seqüències fent el següent treball:

- 1- mitja sentadilla
- 2- salts a tanca
- 3- esprint 10" segons ubicació de l pilota
- 4- tornada al lloc d'origen suau (recuperació).
- 5- Es distribueixen la meitat de jugadors amb pitrall vermell i la meitat amb pitrall groc. A la senyal l'entrenador realitza una passada a un dels jugadors que inicia un contraatac a intentar fer gol a la porteria contraria.



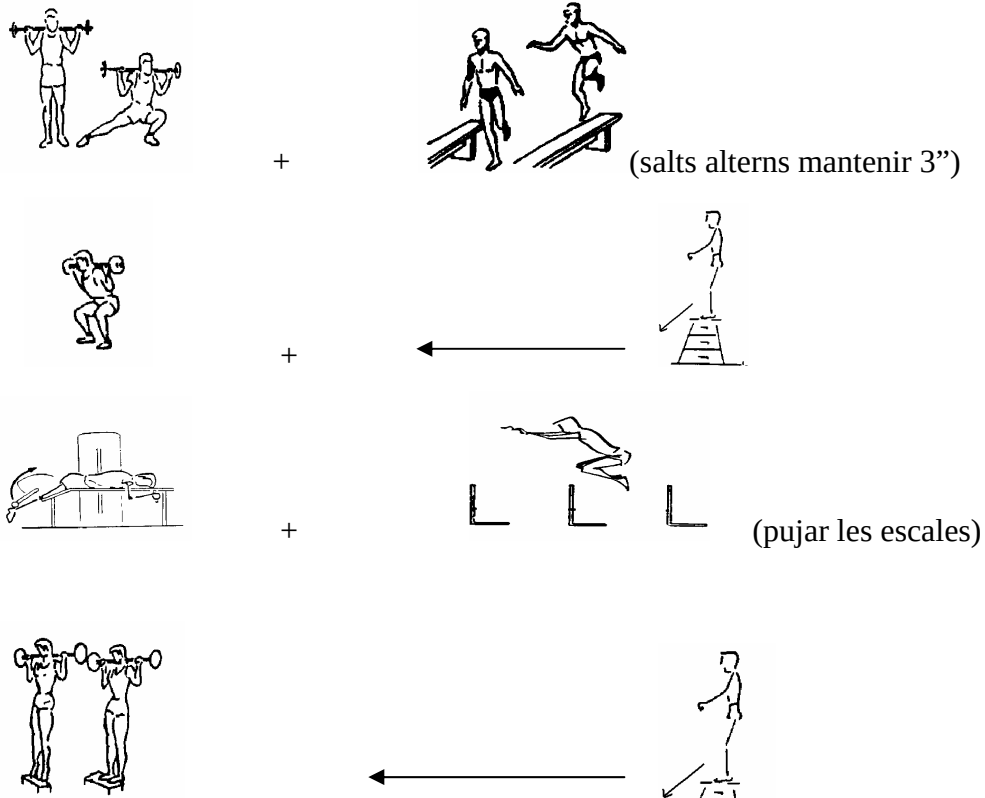
MICROCICLE 36: Del 24 al 30 del 3		SESSIÓ	101	DATA	Dimarts 25 de març
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (assimilació)				
MÈTODE	Contrastos (concèntric + pliometria)				
Nº EXERCICIS	8	INTENSITAT	80%		
Nº repeticions	6//3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	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:



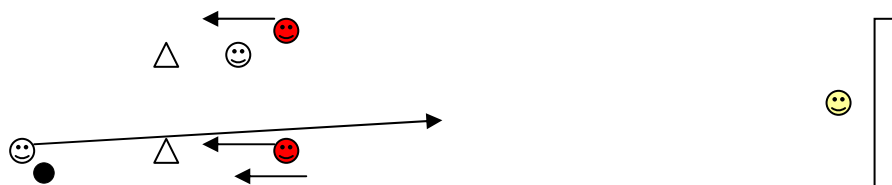
MICROCICLE 36: Del 24 al 30 del 3		SESSIÓ	102	DATA	Dijous 27 de març
OBJETIU	Velocitat de desplaçament i reacció específica				
MÈTODE	Intervalic intensiu				
Nº REPETICIONS	3/6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	6"	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2' 30"		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau + moviments articulars + treball de tècnica de carrera: 10m skipping1 + progressiu de 15m. skipping 2; skipping 3; bessons; marcar el pas; pas de triple; deixar-se caure; skipping 1 amb 1 cama; coordinació (endavant- enrera) 10'

VELOCITAT ESPECÍFICA

Es distribueixen els jugadors en grups de 4 integrants i s'ubiquen a l'alçada de mig camp de futbol-7, més un porter a la porteria. Dos jugadors agafen el rol de defenses centrals, un jugador el de davanter centre i l'altre, amb la pilota als peus, el de passador. L'exercici s'inicia amb l'acció de sortida a pressionar un con ubicat a 3m d'un dels centrals de forma lliure. L'altre central segueix al seu company, intentant deixar en fora de joc al davanter centre, que es mou constantment entre els dos centrals, però com a mínim a 1m. dels cons de pressió. El jugador amb possessió de la pilota observa el moviment dels centrals i just en el moment que un dels centrals s'avança fa una passada llarga per al davanter centre. L'acció finalitza amb una situació de 1x1 amb el porter. Atenció, l'entrenador observa si el davanter centre cau en fora de joc i en dona el feed-back.



2ª Sèrie: El central que no s'avança defensa l'acció.

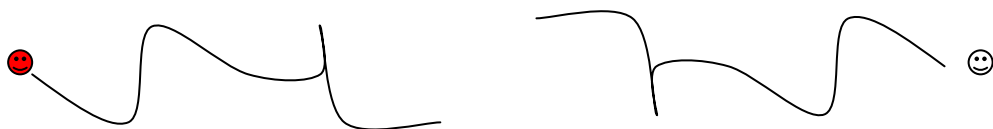
MICROCICLE 36: Del 24 al 30 del 3		SESSIÓ	103	DATA	Divendres 28 de març
OBJETIU	Velocitat de desplaçament				
MÈTODE	Intervalic intensiu				
Nº REPETICIONS	6/6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	6"	Nº SÈRIES	1/2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2' 30"		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

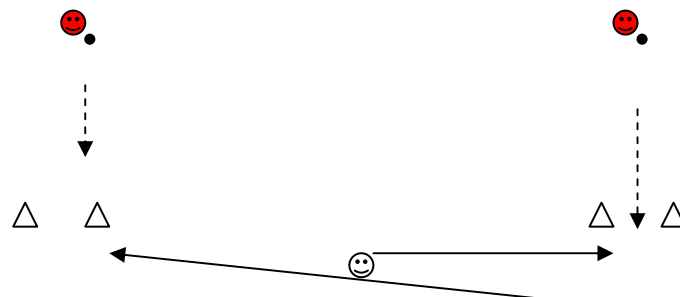
Cursa contínua suau + moviments articulars + Joc de persecució: Els jugadors que porten el pitrall de color vermell persegueixen al jugadors que el porten verd. Aquest poden donar el seu pitrall a qualsevol jugador, que no es pot negar a agafar-lo. Quan un vermell atrapa a un verd en canvien els rols.

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 tríos. 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 37: Del 31 al 6 d'abril		SESSIÓ	104	DATA	Dimarts 1 d'abril 2008
OBJETIU	POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA				
MÈTODE	Intervàlic intensiu				
Nº REPETICIONS	6	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT :

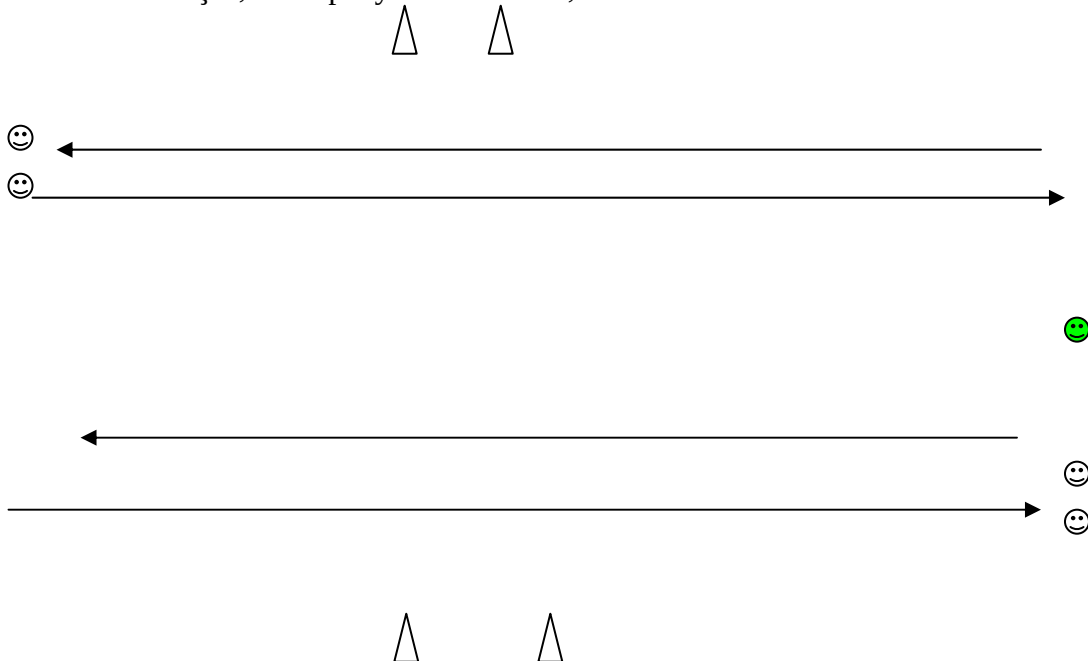
Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècni-tàctic + estiraments.

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA ANAERÒBICA LÀCTICA

- 3x3+1 comodí + dos porters. Treballen alhora dos equips, cadascú en el seu costat de camp (20x20). La tasca consta d'un treball físic analític durant 30", més un desplaçament de 20m d'anada i tornada, per finalitzar amb una acció de 3x3+1, durant aproximadament 30".

Treball físic:

- 1- Carregant un company realitzar mitges sentadillas,
- 2- abdominals,
- 3- salts a rematar de cap,
- 4- flexions braços,
- 5- empènyer lateralment,
- 6- salts laterals.



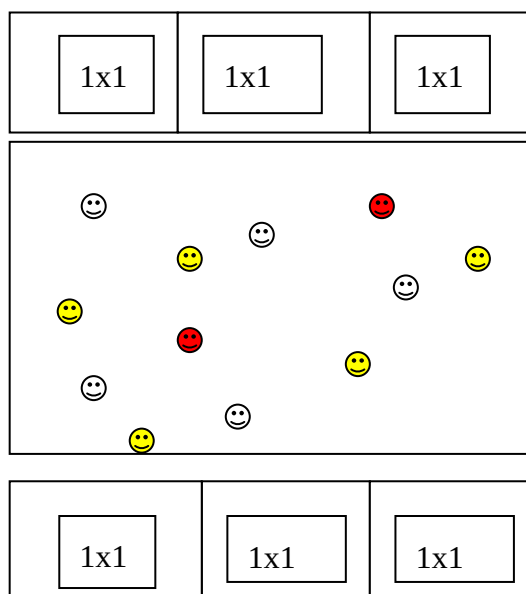
MICROCICLE 37: Del 31 al 6 d'abril		SESSIÓ	105	DATA	Dijous 3 d'abril 2008
OBJETIU	Desenvolupament de la resistència específica				
MÈTODE	intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	---	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	6' (1'-2')	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	activa	RECUPERACIÓ ENTRE 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 37: Del 31 al 6 d'abril		SESSIÓ	106	DATA	Divendres 4 d'abril 2008
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:

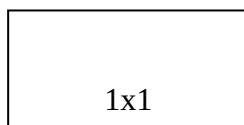
3'cc suau + moviments articulars + joc de persecució: Formació de tres grups, ubicats en un quadrat de 10x10. L'equip que porta el peto vermell persegueix als que porten el peto groc, el de peto groc als de peto verd,i aquests als de peto vermell. Si es troben dins del quadrat no els poden tocar, però 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 38: Del 7 al 13 d'abril		SESSIÓ	107	DATA	Dimarts 8 d'abril 2008
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 :

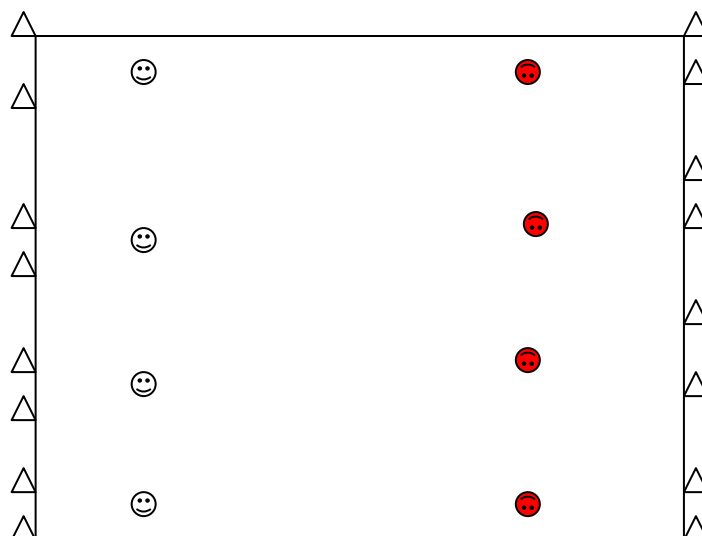
Carrera contínua suau + moviments articulars + treball tècnic-tàctic + estiraments

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 predeterminada.
- 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).



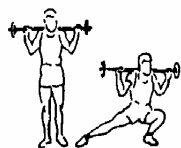
MICROCICLE 38: Del 7 al 13 d'abril		SESSIÓ	108	DATA	Dijous 10 d'abril 2008
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA (assimilació)				
MÈTODE	Contrastos (concèntric + pliometria)				
Nº EXERCICIS	8	INTENSITAT	80%		
Nº repeticions	6//3	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

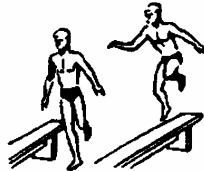
Cursa contínua suau + moviments articulars + propiocepció+ treball tècnic-tàctic + Estiraments

FORÇA EXPLOSIVA

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



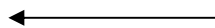
+



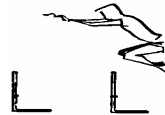
(salts alterns mantenir 3")



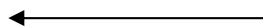
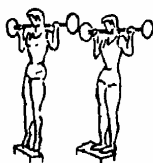
+



+



(pujar les escales)



MICROCICLE 38: Del 7 al 13 d'abril		SESSIÓ	109	DATA	Divendres 11 d'abril 2008
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'		

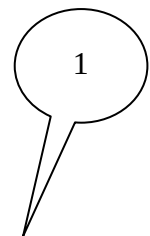
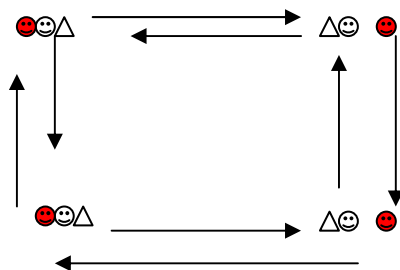
ESCALFAMENT:

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 39: Del 14 al 20 d'abril		SESSIÓ	110	DATA	Dimarts 15 d'abril 2008
OBJETIU	Treball de cohesió de grup // Coordinació				
MÈTODE	Formes jugades				
Nº EXERCICIS	2	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	10'	Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau + moviments articulars + Formació de 3 grups de 5-6 jugadors, agafats de la mà fan un rondo amb un jugador al mig (3') + Agafants de la mà intenten mantenir una pilota a l'aire sense que caigui a terra + Mateix treball que en l'exercici anterior però en aquest cas es tracta d'anar voltant sobre si mateixos + Variant: avançar fins al costat del camp contrari



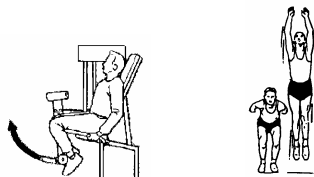
TREBALL COORDINATIU

- Formació de dos equips de 8 jugadors. Els jugadors es posen per parelles agafats de la mà i lligats per un peu. Els dos porters treballen a la porteria amb els peus lligats. (ESPAI REDUÏT DE 20x20m.) **8'**



- Mateix treball anterior, però en aquest cas tan sols juguen units per les mans. **8'**

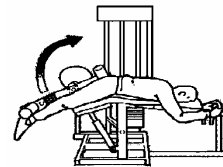
MICROCICLE 39: Del 14 al 20 d'abril		SESSIÓ	111	DATA	Dijous 17 d'abril 2008
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS) contracció concèntrica + isomètric (3'') + concèntric				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



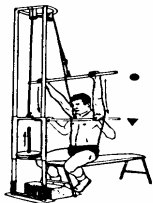
QUADRICEPS + 3 salts



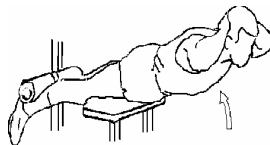
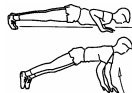
ABDOMINALS



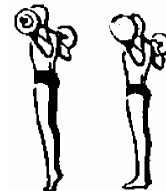
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



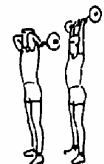
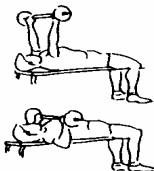
PECTORAL + 5 llançaments 5kg



SPLIT banc + 10m pas triple



TRICEPS + 5 llançaments 3kg assegut



MICROCICLE 39: Del 14 al 20 d'abril		SESSIÓ	111	DATA	Divendres 18 d'abril 2008
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de reacció específica				
MÈTODE	Sèries (Formes jugades)				
Nº REPETICIONS	---	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL	40''	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	---	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

Tradicional, cursa contínua + moviments articulars + joc de persecució: la cadena gegant + variant: quan són quatre jugadors junts es divideixen en dos grups.

- 3 esprints de 15m.

VELOCITAT DE REACCIÓ

Formació de tres grups de 5 jugadors. Un dels jugadors es disposa dins de la rotllana (molt propera). Els jugadors exteriors intenten tocar al company amb passades per terra entre ells. El del mig es mou i salta per evitar-ho

