

MICROCICLE 4: Del 13 al 19 del 8	SESSIÓ	13	DATA	Dilluns 13 d'agost de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + REACCIÓ (genèrica)			

ESCALFAMENT

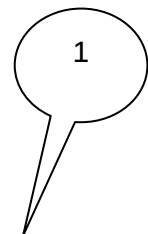
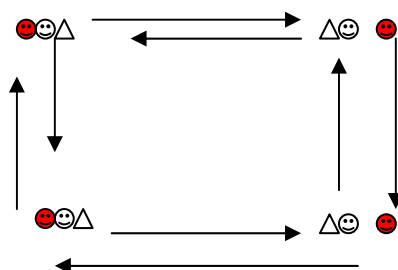
Carrera contínua suau + moviments articulars +Joc de persecució: els jugadors que porten el pitrall vermell persegueixen als que porten el pitrall verd. Si els atrapen es canvien els rols. Els jugadores que porten el pitrall verd el poden donar a qualsevol company que es trobi lliure (obligat a agafar-lo) + estiraments.

DESENVOLUPAMENT DE LA VELOCITAT

1- 4 progressius de 30m (Darrer a tope!)

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'

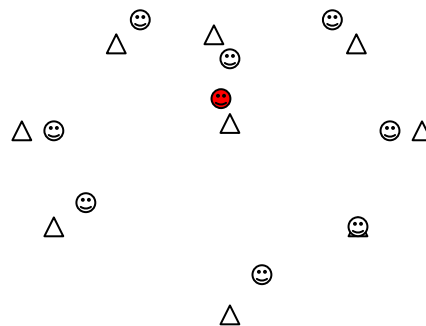
2- En un quadrat de 10x10m, es reparteixen el jugadors en els 4 cantonades, mirant cap a l'interior del quadrat. Quan digui el nº 1 s'han de desplaçar cap a l'esquerra, quan digui el nº2 cap a dreta, i si dic 3 en diagonal. Treballen dos jugadors a cada con, els jugadors del davant es desplacen en la 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...

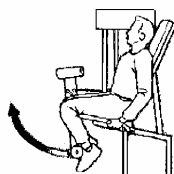
OBJETIU	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT + reacció auditiva		
MÈTODE	Intervàlic intensiu		
Nº REPETICIONS	20	INTENSITAT	100%
TEMPS TREBALL	5"	Nº SÈRIES	1 (2)
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	3'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	7'

3- 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.



* Treball d'abdominals: 180 + Estiraments per parelles.

MICROCICLE 4: Del 13 al 19 del 8		SESSIÓ	14	DATA	Dijous 16 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT MUSCULAR (GENERAL)				
MÈTODE	ESFORÇOS REPETITS ZATSIORSKY				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	80% 1RM		
Nº REPETICIONS	10	Nº SÈRIES	2 (3)		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Normal-ràpida	TEMPS TOTAL DE TREBALL	25'		

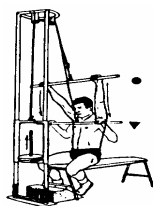


QUADRICEPS

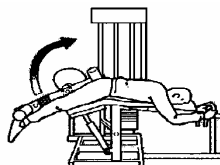


ABDOMINALS

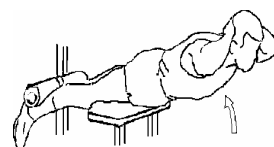
BESSONS/SOLI



DORSALS



ISQUIOTIBIALS



LUMBAR



PECTORAL

SPLIT

DELTOIDES

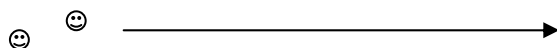
MICROCICLE 4: Del 13 al 19 del 8		SESSIÓ	15	DATA	Dissabte 18 d'agost de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ + DESPLAÇAMENT				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº REPETICIONS	6// 6	INTENSITAT	100%		
TEMPS TREBALL		Nº SERIES	1		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	30"	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	---		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

ESCALFAMENT:

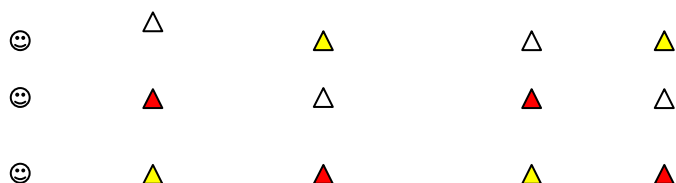
3'cc suau + moviments articulars + joc de persecució: la cadena gegant + variant: quan són quatre jugadors junts es divideixen en dos grups.

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)



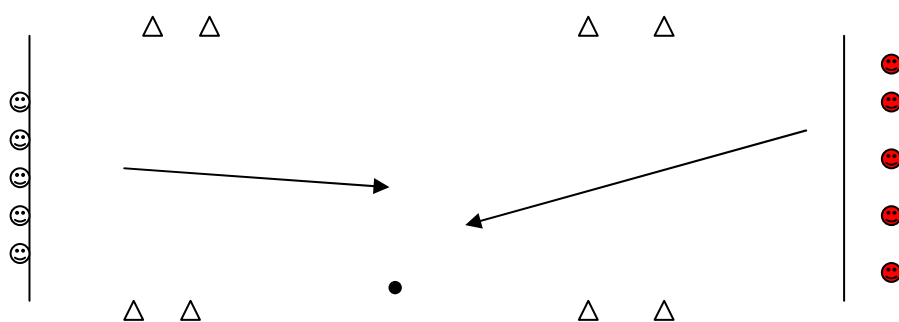
MICROCICLE 5: Del 20 al 26 del 8		SESSIÓ	16	DATA	Dilluns 20 d'agost de 2007
OBJETIU	Desenvolupament de la velocitat de desplaçament específica				
MÈTODE	joc				
Nº REPETICIONS	4 (x nº)	INTENSITAT	100% (¿?si hi ha molta fatiga 80%)		
TEMPS TREBALL	5"	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	1'	RECUPERACIÓ 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: sortida suau quan xiuli gir i esprint fins al punt d'origen. (aprox.15-20m.)
- 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.

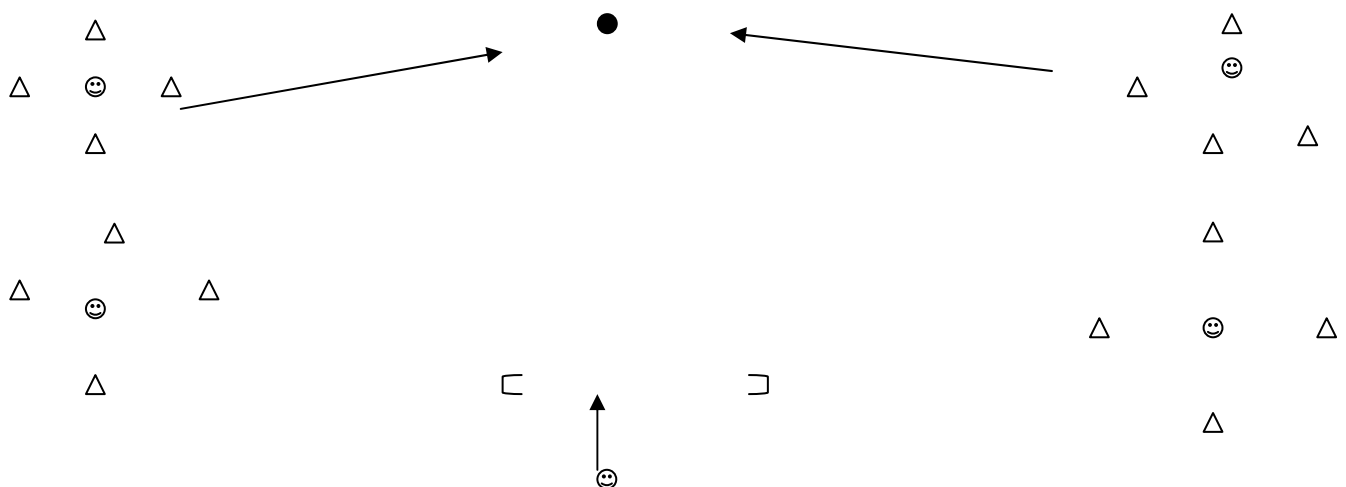
MICROCICLE 5: Del 20 al 26 del 8		SESSIÓ	17	DATA	Dijous 23 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	INTERVÀLIC EXTENSIU				
Nº EXERCICIS	3	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	1'30"	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	2'	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	4'		
VELOCITAT EXECUCIÓ	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.



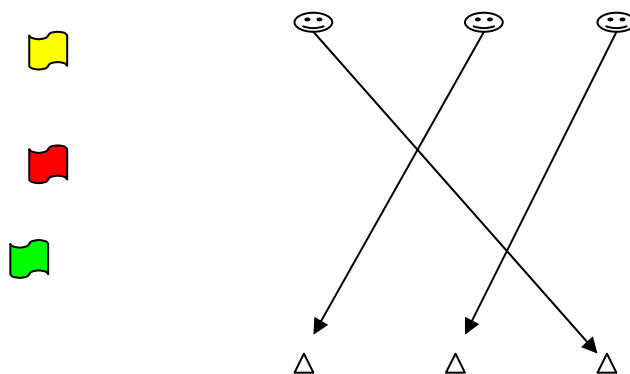
MICROCICLE 5: Del 20 al 26 del 8		SESSIÓ	18	DATA	Divendres 24 d'agost de 2007
OBJETIU	VELOCITAT DE REACCIÓ				
MÈTODE	INTERVÁLIC (VISUAL)				
Nº EXERCICIS	2	INTENSITAT	MÀXIMA		
Nº REPETICIONS	6	Nº SÈRIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	2' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	15'		

Escalfament:

3'cc amb moviments articulars lliures + joc de persecució. La cadena. Quan són 4 jugadors persegueixen agafats de la mà per parelles. + ESTIRAMENTS

VELOCITAT DE REACCIÓ

- 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 esprint.
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 6: Del 27 del 8 al 2 del 9		SESSIÓ	19	DATA	Dilluns 27 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	INTERVÀLIC INTENSIU				
Nº EXERCICIS	1	INTENSITAT	80%		
TEMPS TREBALL	1'	Nº SÈRIES	4		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	30" // 2' (altern)		
VELOCITAT EXECUCIÓ	VAM	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		

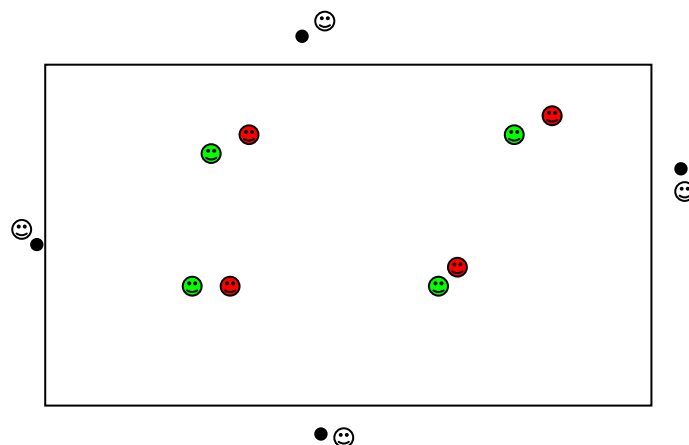
Explicació de la Teoria de l'estrès o Llei de Sheyle

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 1'30"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.

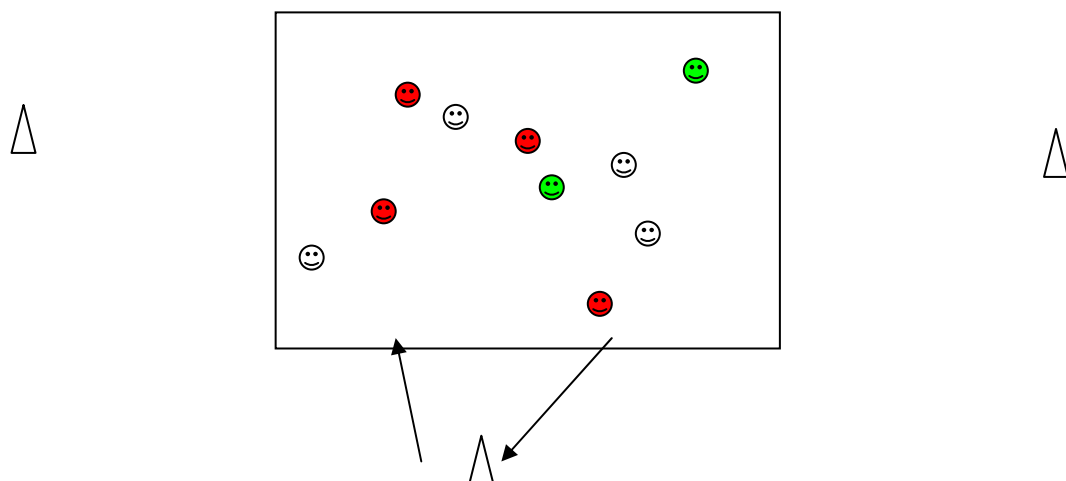
MICROCICLE 6: Del 27 del 8 al 2 del 9		SESSIÓ	20	DATA	Dimecres 29 d'agost de 2007
OBJETIU	DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA				
MÈTODE	Intervàlic extensiu específic				
Nº REPETICIONS	6 (esprints)	INTENSITAT	90%		
TEMPS TREBALL	4'	Nº SERIES	3		
RECUPERACIÓ ENTRE REPETICIONS	Mínim 30"	RECUPERACIÓ 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.

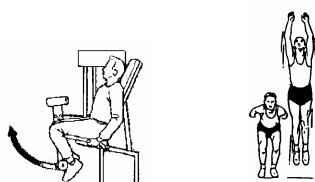


Sèrie 1: Surten tots els jugadors.

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).

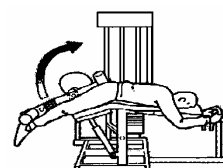
MICROCICLE 6: Del 27 del 8 al 2 del 9		SESSIÓ	21	DATA	Dijous 30 d'agost de 2007
OBJETIU	FORÇA EXPLOSIVA GENÉRICA				
MÈTODE	BULGAR (CONTRASTOS)				
Nº EXERCICIS	9	INTENSITAT	75% - 40% 1RM		
Nº REPETICIONS	6 + 3(5)	Nº SERIES	2		
RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS	-----	RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES	3' estiraments		
VELOCITAT EXECUCIÓ	Màxima	TEMPS TOTAL DE TREBALL	20'		



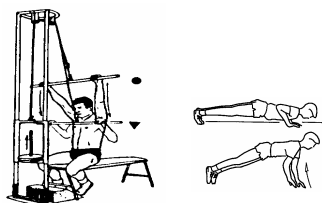
QUADRICEPS + 3 salts



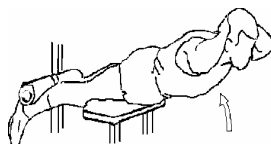
ABDOMINALS



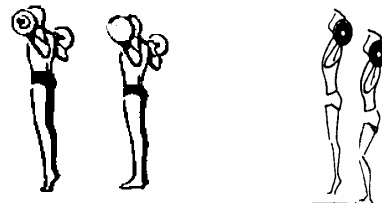
ISQUIOTIBIALS + 10m esprint



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