

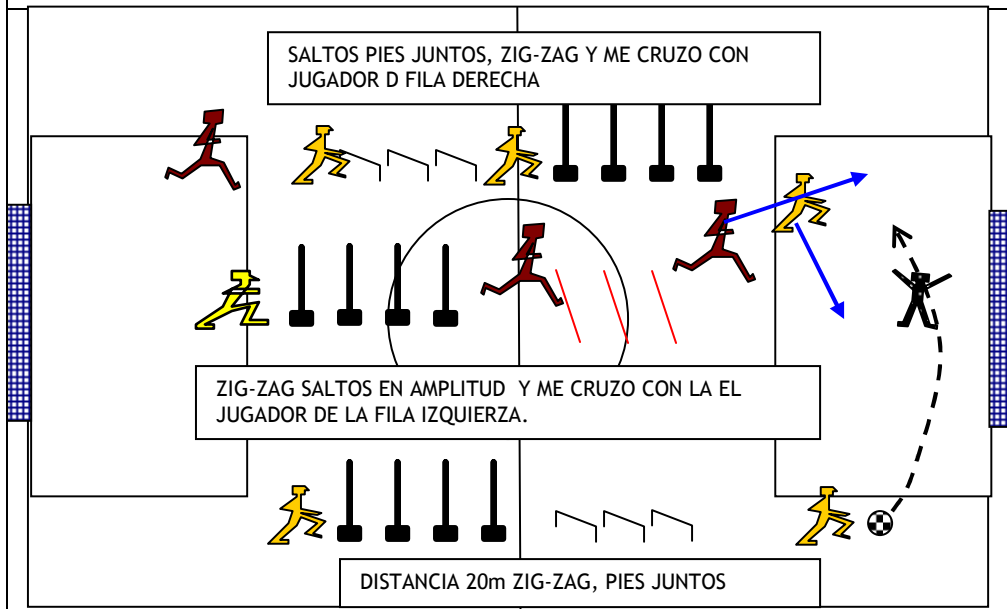
ACTIVIDAD 1: FUERZA EXPLOSIVA-ESPECÍFICA

MATERIAL: CHINOS, CONOS, PICAS, BALONES.

JUGADORES: TODOS

EJECUCIÓN: A MÁXIMA VELOCIDAD, EJECUTAMOS LOS EJERCICIOS CON FINALIZACIÓN. CAMBIAMOS DE FILA DE IZQUIERDA A DERECHA. A LA MITAD DEL EJERCICIO CAMBIAMOS EL LADO DEL CENTRO.

DURACIÓN: 20' DE INFANTILES EN ADELANTE.



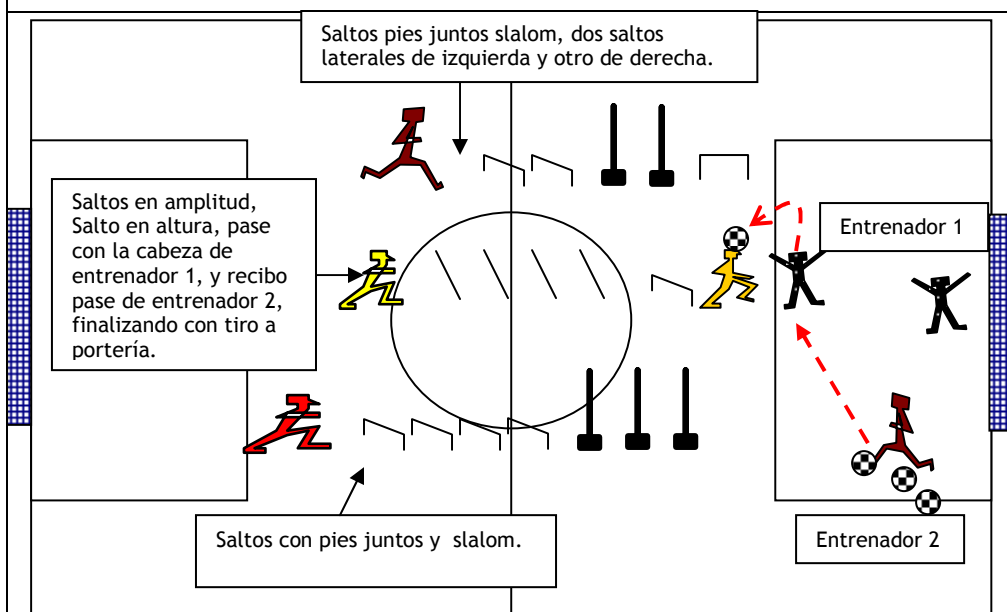
ACTIVIDAD 2: FUERZA EXPLOSIVA CON FINALIZACIÓN

MATERIAL: VALLAS, CONOS, CHINOS, PICAS, BALONES.

JUGADORES: TODOS

EJECUCIÓN: TRES FILAS CON EJERCICIOS PARECIDOS. CAMBIAMOS DE FILA HACIA LA DERECHA. LOS RECORRIDOS EN LOS MULTISALTOS, NO EXCEDERÁN DE 20m.

JUGADORES: A PARTIR DE INFANTILES, MÁXIMO 20'. RESTO 25' MÁXIMO.



ACTIVIDAD 3: FUERZA EXPLOSIVA-ESPECIFICA

MATERIAL: VALLAS, PICAS.

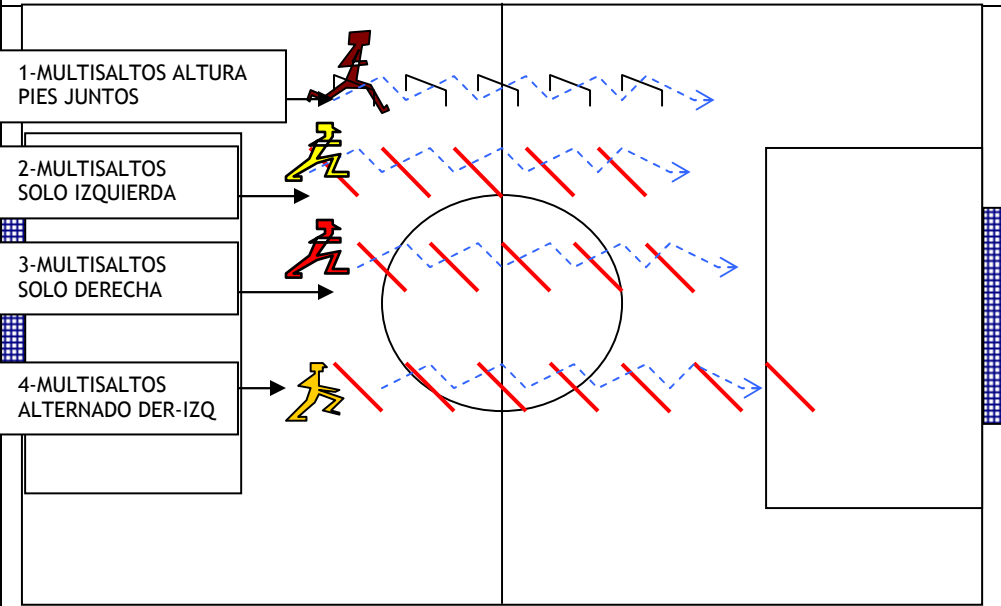
JUGADORES :DE CAMPO

EJECUCIÓN: REALIZAR LAS POSTAS CAMBIANDO DE EJERCICIO HACIA NUESTRA DERECHA. 1, 2, 3, 4.

RECUPERAR 45" SEGUNDOS ENTRE POSTAS. 3 VUELTAS AL CIRCUITO.

DURACIÓN: INFANTILES 2 VUELTAS AL CIRCUITO. EL RESTO 3 VUELTAS AL CIRCUITO .

* AL FINALIZAR HACER 5-6 SALIDAS DE VELOCIDAD 10-12 m , CAMBIA LAS SENSACIONES DE PESADEZ EN EL JUGADOR.



ACTIVIDAD: FUERZA EXPLOSIVA-ESPECIFICA

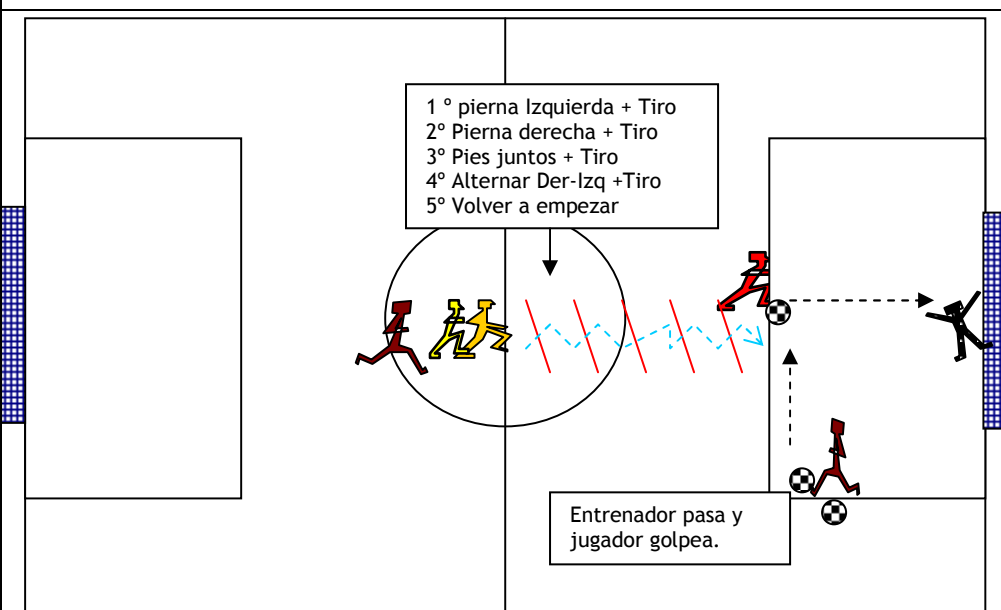
MATERIAL: PICAS Y BALONES

JUGADORES: TODOS

EJECUCIÓN: REALIZAMOS EL EJERCICIO CAMBIANDO LOS APOYOS Y FINALIZANDO SIEMPRE CON TIRO.

LOSA JUGADORES SEGÚN VAN TIRANDO VAN RECOGIENDO EL BALON Y CEDIENDOSELO AL CUERPO TECNICO.

DURACION: INFANTILES 2 REPETICIONES CON LAS 4 SECUENCIAS COMPLETAS. RESTO 3 VECES CON LAS 4 SECUENCIAS COMPLETAS.



ACTIVIDAD:

