

Sesión de fuerza

Trabajo: Multisaltos

Justificación: Los multisaltos son un medio de entrenamiento de la fuerza basado en ejercicios de auto carga dirigidos a potenciar las extremidades inferiores, básicamente desarrollan los músculos extensores de las piernas, consisten en repetir varias veces un mismo salto o conjunto de saltos combinados.

Fundamentalmente su entrenamiento ayuda a desarrollar y mejorar la fuerza explosiva y la fuerza rápida o veloz, aunque si el número de saltos o tiempo de ejecución en un mismo ejercicio es elevado y de baja prestación, con poca pausa entre series y ejercicios los podemos convertir en un trabajo que incidirá en la fuerza resistencia.

Metodología: Mando directo

Objetivos:

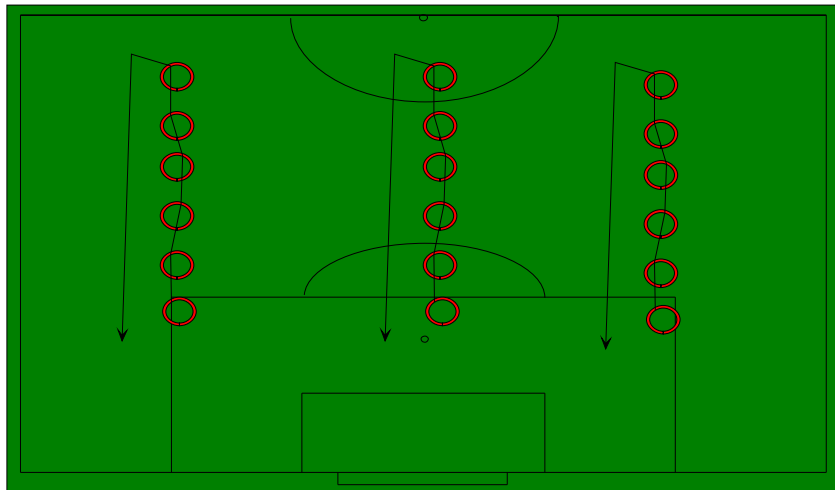
Tiempo de duración:

SESIÓN:

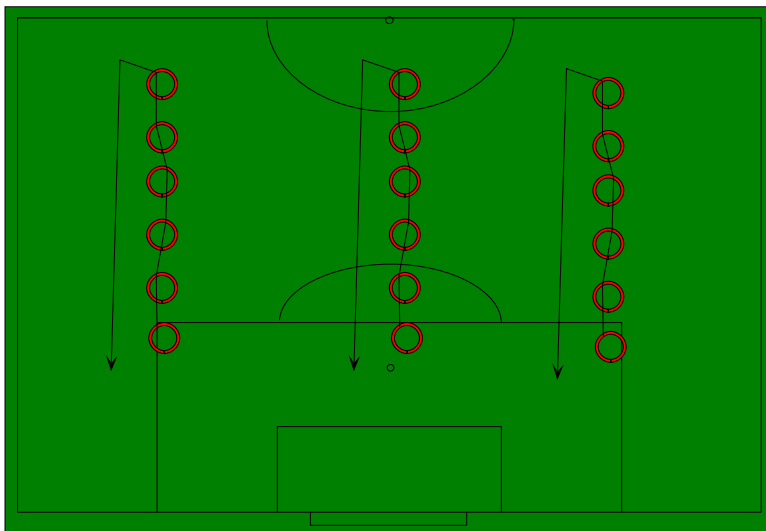
1f Calentamiento dinámico general, con estiramientos, sobre todo de tren inferior.

2f Parte principal: Tiene que desarrollar los siguientes ejercicios:

- Se coloca una fila de aros juntos en un recorrido de 5 metros aproximadamente y se desarrollaran los siguientes ejercicios:
 - Saltar a la pata coja con la pierna derecha entre los aros.
 - Saltar a la pata coja con la pierna izquierda entre los aros.
 - Saltar a la pata coja combinando piernas 2-2 entre los aros.

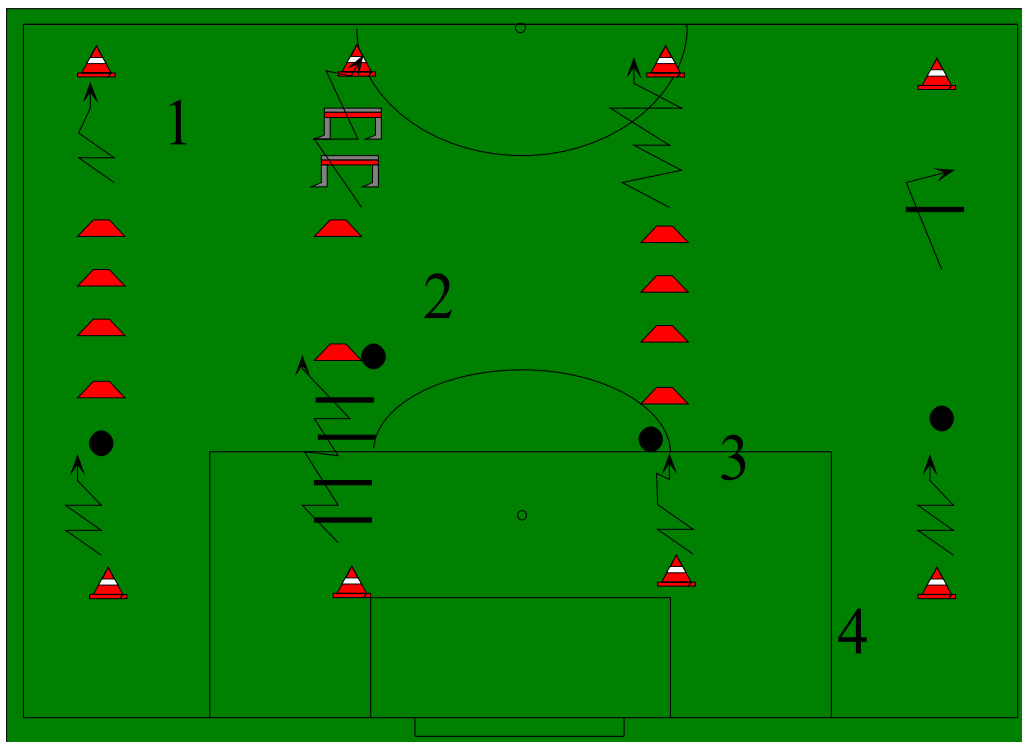


- Los aros, ahora se separan 50 centímetros entre ellos y se desarrolla los siguientes ejercicios:
 - Saltar con las piernas juntas dentro del aro, con los pies mirando al frente.
 - Saltar con las piernas juntas de lado, primero con la derecha y posteriormente con la izquierda, en dos tandas.
 - Saltar igual que antes pero alternando los lados.



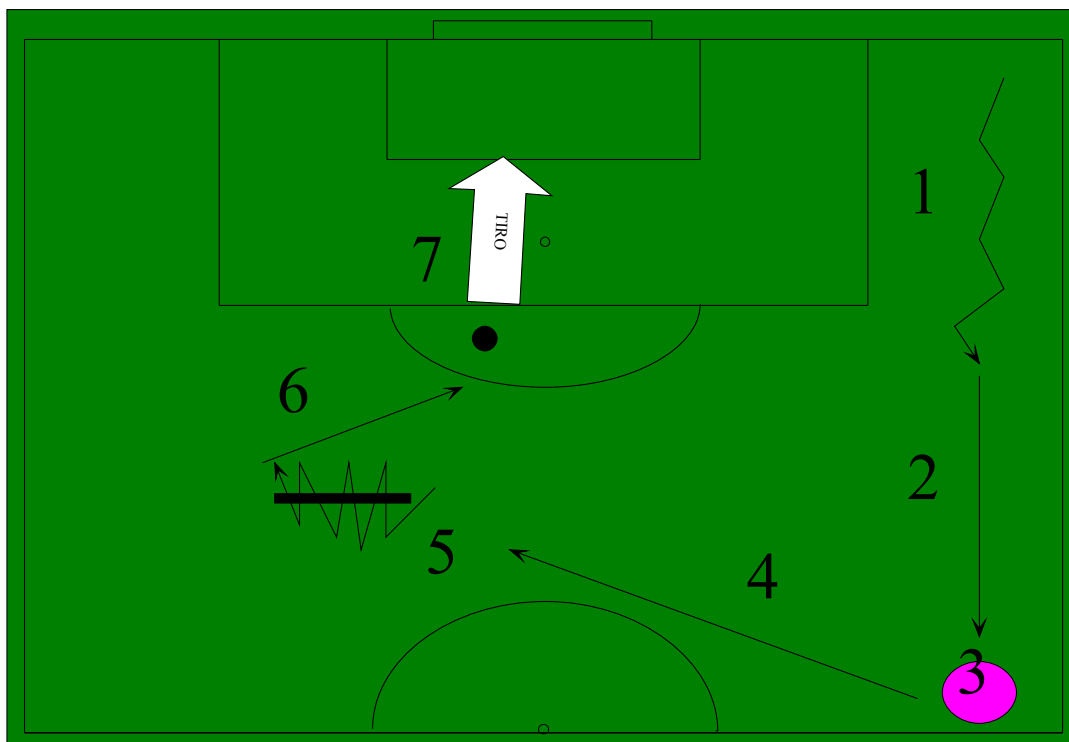
- Ahora se marca un circuito de 4 ejercicios donde los jugadores se distribuyen. En cada circuito tendrán que hacer un ejercicio diferente

con balón durante 3 minutos y luego se cambian de grupo y se descansa durante 1 minuto.



- 1ª Zona: Se salta a la pata coja con la derecha hasta que llegue al balón, hace zigzag lo deja en el otro lado, con pata coja izquierda llega hasta la fila donde estará un compañero.
 - 2ª Zona: El jugador sale de un lado, sube y baja de los bancos, coge el balón hace conducción de un cono al otro y salta entre los conos como si fueran vallas de atletismo y da el relevo al compañero de la fila contraria.
 - 3ª Zona: Salto con los pies juntos hasta llegar a coger el balón, hace zigzag entre los conos, deja el balón y realiza saltos de rana con piernas juntas y cuclillas.
 - 4ª Zona: El jugador tiene que coordinar, saltar con los pies junto pata coja derecha, pies juntos pata coja izquierda, llegar al balón conducir saltar por encima de un banco, llegar al cono hacer 3 sentadillas y volver a saltar el banco, dejar el balón y dar el relevo al compañero.
- Circuito con finalización: Se hace un circuito en cada portería, se tiene que hacer el circuito con las fases correspondientes y posteriormente tirar a portería.

- 1ª Zona: zancadas.
- 2ª Zona: Carrera suave.
- 3ª Zona: 5 Sentadillas.
- 4ª Zona: Carrera suave.
- 5ª Zona: Saltos a un lado y otro del banco.
- 6ª Zona: Carrera en velocidad.
- 7ª Zona: Tiro a portería.



3ª Para terminar, se realizará trote suave durante 2 minutos alrededor del campo y estiramientos de tren inferior.