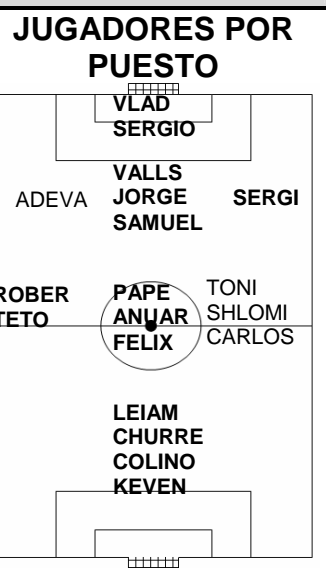


CLUB	REAL VALLADOLID	CATEGORIA	JUVENIL DIVISION H.	TEMPORADA	2012-2013
ENTRENADOR	LUIS M. GAIL	2º ENTRENADOR	PEDRO DEL BARRIO	P. FISICO	RAUL ZARZUELA
E. PORTEROS	JUAN CARLOS	INSTALACION	CAMPOS ANEXOS	HORA	10:00 H
DURACION	ACTIVIDAD				DIRIGE
15'	CALENTAMIENTO				PEDRO
30'	RESISTENCIA ESPECIFICA				PEDRO
	PORTEROS				J. CARL
25'	ENTRENAMIENTO FÍSICO TECNICO CENTRO + REMATE				PEDRO
20'	FUTBOL ½ CAMPO				PEDRO
10'	ESTIRAR				

PARTE PRINCIPAL	PLANTILLA
-----------------	-----------

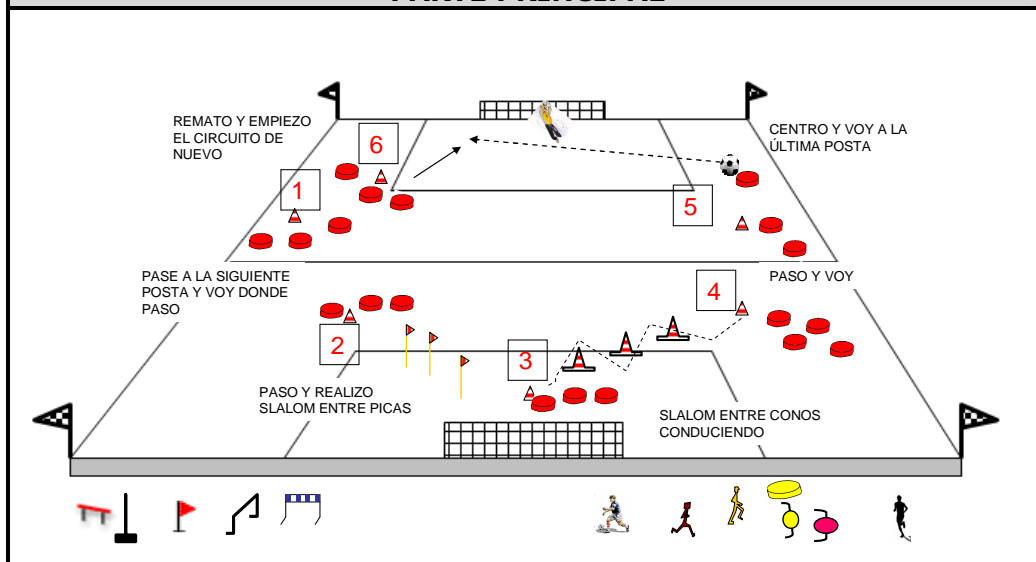


OBJETIVOS DE LA SESIÓN

OBJETIVOS

RESISTENCIA AEROBICA	
RESISTENCIA ANAEROB.	
RESISTENCIA ESPECIFICA	
POTENCIA AEROBICA	
VELOCIDAD REACION	
VELOCIDAD DESPLAZAM.	
F. MAX. - CAPACIDAD AC.	
FUERZA EXPLOSIVA	
FUERZA RESISTENCIA	
COORDINACION	
FLEXIBILIDAD	
TACTICA	
TECNICA INDIVIDUAL	
TECNICA COLECTIVA	
ESTRATEGIA	

OBSERVACIONES



ACTIVIDAD	RESISTENCIA AER EN CIRCUITO POSTAS	OBJETIVO	RESISTENCIA EROBICA CON BALON
DESARROLLO Y METODOLOGIA			
3-4 JUGADORES POR POSTAS. DISTANCIA ENTRE POSTAS 30M. SEGUIMOS EL ORDEN DE LAS POSTAS. LOS CAMBIOS DE POSTAS SON A INTENSIDAD ALTA 80-90%			
DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES	25' DE DURACIÓN A LA MITAS CAMBIAMOS EL ORDEN Y EL PERFIL.		



ACTIVIDAD: CENTRO REMATE CON OPOSICIÓN 1X1 EN AREA.

NUESTRO OBJETIVO SERÁ MEJORAR NUESTROS CENTROS DESDE BANDA APROVECHANDO LAS CUALIDADES DEL JUGADOR QUE LLEGA AL REMATE.

FUTBOL ½ CAMPO 3 TOQUES

TOTAL MINUTOS TRABAJADOS	100'
---------------------------------	-------------