

1

ACTIVACIÓN

Esta parte del calentamiento busca que el jugador/a se introduzca de forma progresiva FÍSICA y MENTALMENTE para la tarea prevista en la sesión de entrenamiento.

Objetivos:	Aumentar la temperatura corporal y la presencia del sistema musculo esquelético, además del sistema nervioso. Activar sistema circulatorio y respiratorio y prepararlo para posteriores esfuerzos
------------	--

Duración: 10-12'

Propuestas prácticas

juegos de persecución
juegos de desplazamiento y propiocepción
el hospital
balon viajero
el túnel
locura controlada

2

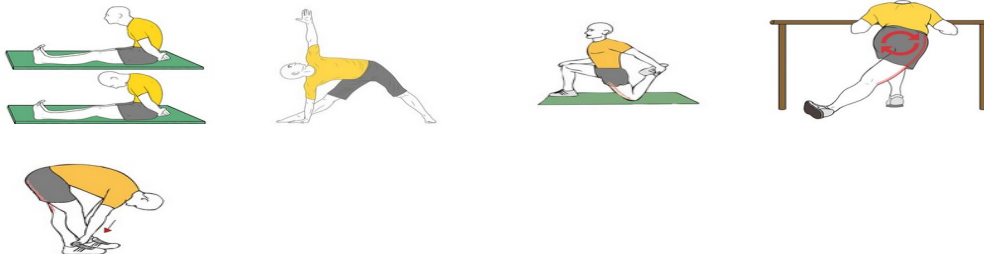
ADAPTACIÓN

Esta parte del calentamiento busca movilizar las articulaciones y estirar activamente la musculatura presentes en las tareas que realizaremos posteriormente en la sesión de entrenamiento.

Objetivos:	Activar flexores y extensores de cadera Activar flexores y extensores de rodilla y tobillo. Activar las principales articulaciones y musculatura auxiliar.
------------	--

Duración: 5'-6'

Propuestas prácticas



3

ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

Esta parte que busca una introducción progresiva de ejercicios con balón y te lleva a la sesión.

Objetivos:	Aumentar la temperatura corporal y la presencia del sistema musculo esquelético, además del sistema nervioso. Activar sistema circulatorio y respiratorio y prepararlo para posteriores esfuerzos
------------	--

Duración: 6'-7'

Propuestas prácticas

tareas de velocidad
tareas con escalera de coordinación
tareas de posesión con balón