

PLAN DE ENTRENAMIENTO INTENSIVO

HORA	JUEVES 21 DICIEMBRE 2023	VIERNES 22 DICIEMBRE 2023
10h	SESIÓN 1 (Con intermedio de 20 minutos)	SESIÓN 3 (Con intermedio de 20 minutos)
13h	DESCANSO PARA COMER	DESCANSO PARA COMER
14h	SESIÓN 2 (Con intermedio de 20 minutos)	SESIÓN 4 (Con intermedio de 20 minutos)
17h	FIN	FIN

Recomendaciones:

- Se pueden usar los vestuarios y las duchas
- Llevar una toalla y botella de agua para la pista
- Llevar fruta o comida energética para los intermedios
- Llevar bocadillo o tupper para la comida de las 13h (alimentos no muy copiosos)



CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO INTENSIVO

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN:

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TÁCTICA
Calentamiento		
Parte 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplazamientos previos al lanzamiento ✓ Paso de salida cruzado ✓ Basculación (contraataque y extremo) ✓ Facilidad para girar ✓ Parada de la vaselina y rosca 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conciencia de la profundidad previa ✓ Vaselinas (o lanzamiento abajo) ✓ Roscas (o lanzamiento arriba)
Parte 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los pies en la posición base ✓ Precisión de piernas ✓ Parada entre las piernas ✓ ¿Subir? la pierna 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lectura de la colaboración defensiva ✓ Lectura en lanzamiento de pivote ✓ Rosca inversa
INTERMEDIO		
Parte 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los brazos en la posición base ✓ Coordinación e independencia de brazos ✓ Uso de "la otra mano" 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lectura del gesto de lanzamiento rectificado ✓ Lanzador zurdo (simulador) ✓ Lanzamientos con 2º balón simultáneo ✓ Lanzamiento "fuerte-flojo"
Parte 4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Armado de brazo y proyección del balón ✓ "Balón loco" ✓ Técnica de sprint y salto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gol de campo a campo ✓ Pase largo ✓ Defensa del lanzamiento de campo a campo
Vuelta a la calma		



CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO INTENSIVO

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN:

ACTIVIDAD	SIMULADOR	PISTA
Calentamiento		
Parte 1	SETA HORMIGA VASELINA - ABAJO ROSCA - ARRIBA	VASELINA – ABAJO (EXTREMO) ROSCA – ARRIBA (EXTREMO) SALTO PARA BASCULAR ATRÁS
Parte 2	SÓLO PIES (PARALELO) PIE Y MANO (PARALELO) ENTRE PIERNAS O ARRIBA (PIVOTE) ROSCA INVERSA O ARRIBA (PIVOTE)	JUEGO TENIS FEET-LIGHT DEFENSOR MADERA
INTERMEDIO		
Parte 3	RANA / MURCIÉLAGO / ANCHURA BRAZOS ANGRY BIRDS RECTIFICADO ZURDO PELOTA TENIS ADICIONAL MANO PROHIBIDA FUERTE-FLOJO	ABAJO O FUERTE-FLOJO BRAZOS EN LA LÍNEA OJOS-BALÓN LANZ. PIVOTE (PROFUNDIDAD)
Parte 4	LANZAMIENTOS DE 7M (TODO TIPO DE LANZAMIENTOS), SEGÚN % 1ª NACIONAL	ARMADO, GIRO E INERCIA CAMPO 2/3 BALÓN LOCO
Vuelta a la calma		