



**Unión  
Deportiva  
Las Palmas**

Día	v	5/8/11
Hora		18:30
Lugar		T. Cotillas
Sesión		<b>3</b>

Periodo: Precompet.  
Mes: 1 Micro: 1FG

Jugadores:  
Porteros:  
Les / Otros :

## OBJETIVOS

- Fuerza – Fuerza
- Conceptos generales del juego

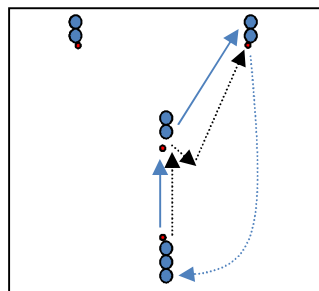
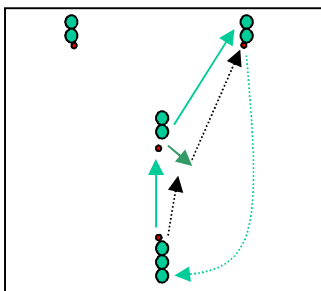
## CALENTAMIENTO

18'

- Activación “Y” 2'

- Ejercicio de pases  
16' (la “Y”) +  
estiramientos

Giro + dejar de cara



## PARTE PRINCIPAL

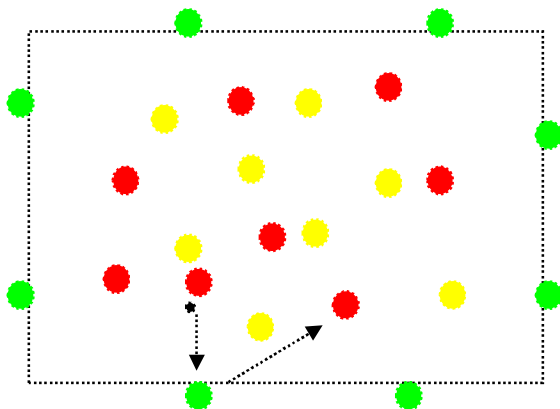
42'

- Juego “Tercer hombre”  
15'

3 equipos de 8 jugadores

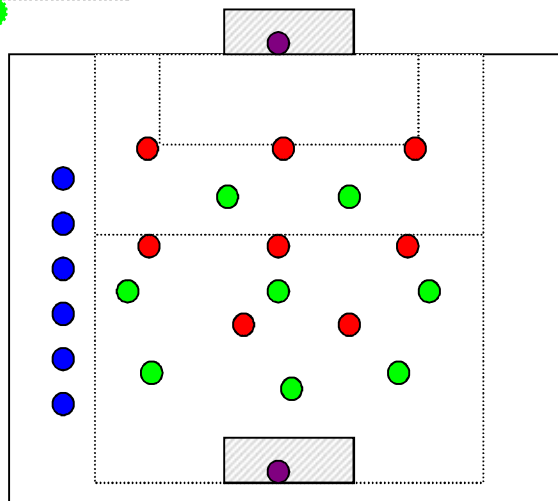
3 x 4' R: 1'

1 toque fuera / 3 toques  
dentro / 40 x 35



- Partido 3 equipos

- 3 x 8 jugadores + P
  - Equipo que descansa
- Rondo 6x2  
Todos contra todos dos  
Veces 2x4' + 2 x 3'



## PARTE FINAL


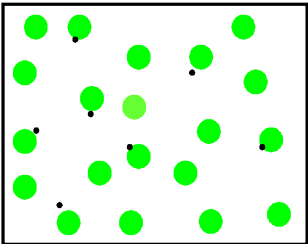
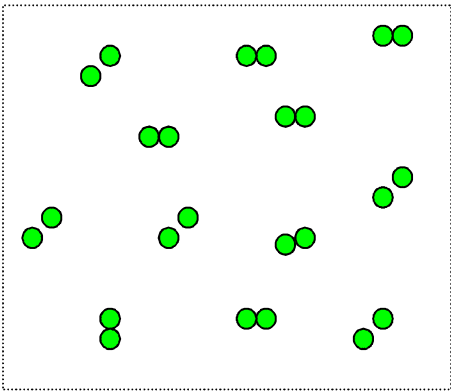
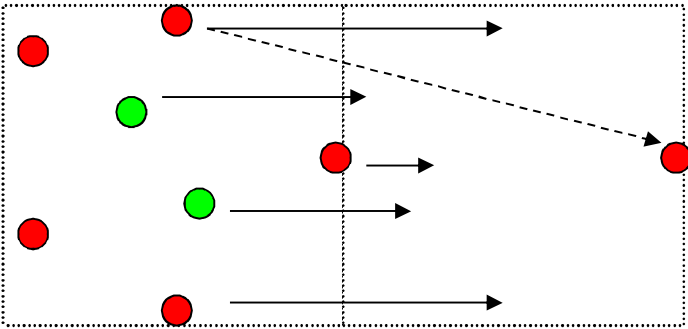
10'


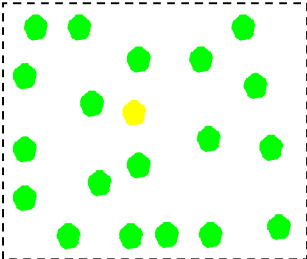
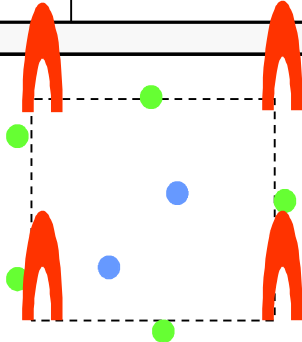
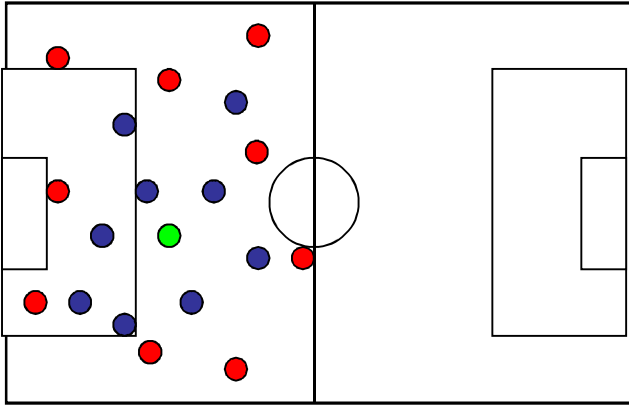
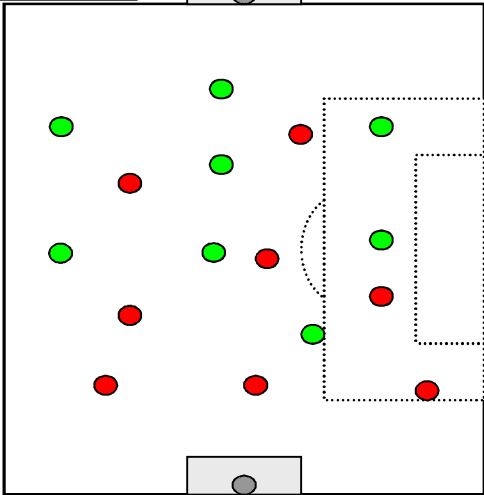
4 trotes de 50 metros regresando andando



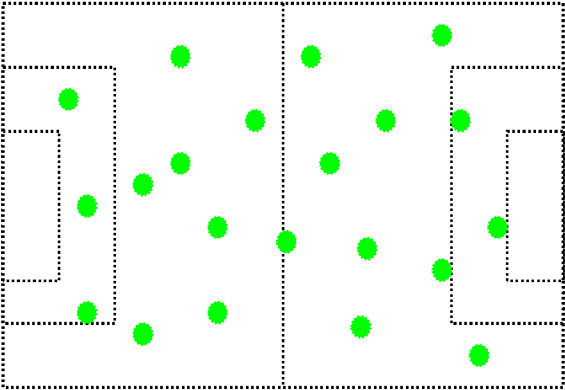
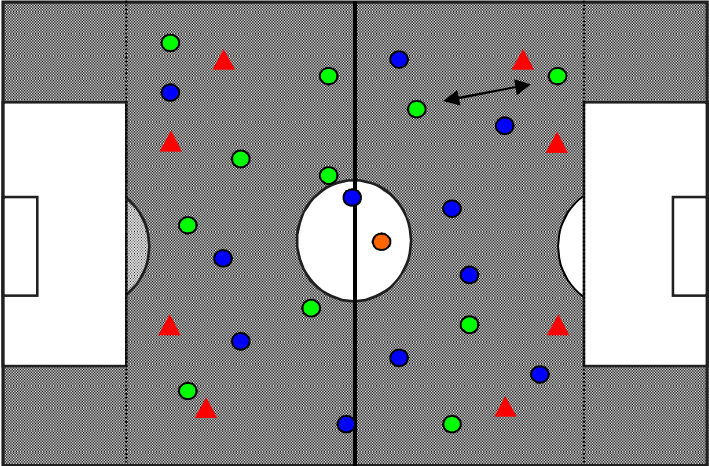
Estiramientos 5'


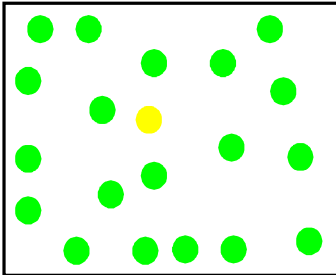
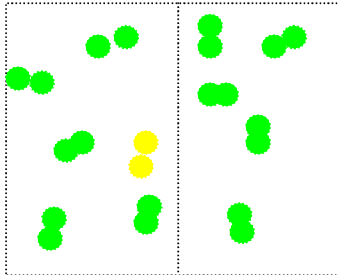
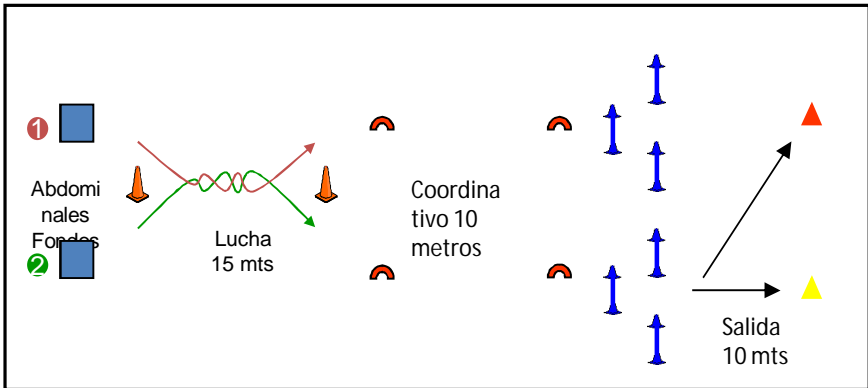
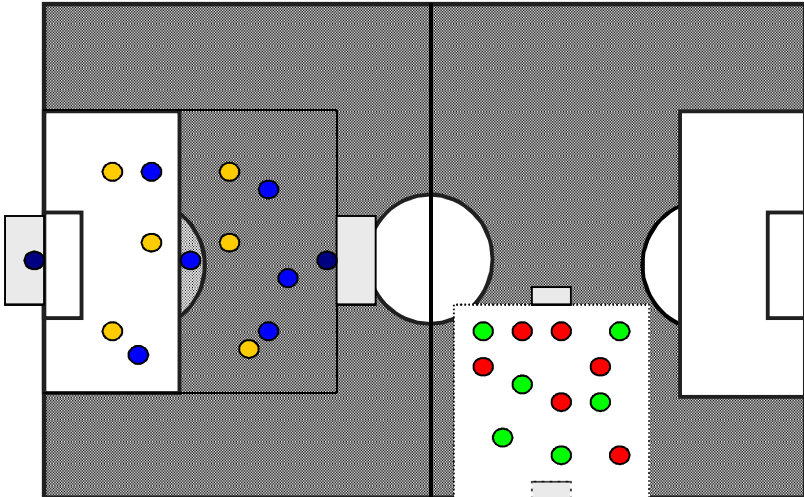
**Lesiones:**

**Observaciones:** Preparador físico participa en la conservación y partidos para completar.

 <b>Unión Deportiva Las Palmas</b>	Día	X	3/08/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG	<b>OBJETIVOS</b>  • Introducción Fuerza general
	Hora		18:30		
	Lugar		Mundial 82	Jugadores: 24 Porteros: 3 Les / Otros :	
	Sesión		2		
<b>CALENTAMIENTO</b>					12'
- <b>Activación balón +</b> estiramientos + pillar andando 12'					
					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					43'
- <b>Cuadrado de fuerza (parejas) 27'</b>  - pulso gitano - lagartijas , fondos - Abdominales - darse la vuelta (2) - saltar y pasar por debajo - arrastres y empujes - tocarse muchas veces etc..  -Cambiar de compañero en cada ejercicio  - <b>Rondo Móvil 16'</b> - 5 x 2 + 1 - 3 x 4' R: 1'30' – 2' - 1T / 3 pases para cambio  Segunda y tercera serie 1-2 toques y cambiar el jugador que se queda  En cada serie juega un portero					
					
<b>PARTE FINAL</b>					5'
Estiramientos 5'					
<b>Lesiones:</b> <b>Observaciones:</b>					

	Día	M	2/08/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG	<b>OBJETIVOS</b>  • Introducción
	Hora		18:30		
	Lugar		Mundial 82	Jugadores: 20 Porteros: 3 Les / Otros :	
	Sesión		1		
<b>CALENTAMIENTO</b>					20'
<div> <div> <b>- Activación 10'</b>            Secuencia de números            alternando con            estiramientos         </div> <div> <b>- Rondo 5x2 10'</b> </div> </div> <div>   </div>					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					36'
<div> <div> <b>- Ejercicio "Bicolor"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 x 9 + 1c</li> <li>• 2x 5' R: 2'</li> <li>• 3t</li> <li>• Medio campo</li> </ul> </div> <div>  </div> </div> <div> <div> <b>- Fútbol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio campo</li> <li>• todos contra todos</li> <li>• 3 x 6' R:1'- 2'</li> </ul> </div> <div>  </div> </div>					
<b>PARTE FINAL</b>					10'
4 largos trotando Estiramientos 5'					
<b>Lesiones:</b> <b>Observaciones:</b>					

 <b>Unión Deportiva Las Palmas</b>	Día	I	6/8/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG	<b>OBJETIVOS</b>  • Resistencia general
	Hora		18:30		
	Lugar		Mundial 82	Jugadores: 23 Porteros: 3 Les / Otros :	
	Sesión		<b>5</b>		
<b>CALENTAMIENTO</b>					15'
<div> <div>           - Trote 3'            - Estiramientos 6'            - Optimización 6'            - Coordinativo brasileño            + carrera (4 repeticiones)         </div> <div>  </div> </div>					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					49'
<div> <div> <b>- Situación de Resistencia 29''</b>            • 2 x 12' (3 ritmos 1'l / 1'm / 1'r)            • R: 5' estiramientos            • Jugadores repartidos de forma individual por el campo.            Los porteros solo corren la primera serie         </div> <div>  </div> </div>					
<div> <div> <b>- Juego pases por puertas</b>            • 2 x 10' R: 5'         </div> <div>  </div> </div>					
<b>PARTE FINAL</b>					5'
Estiramientos 5'					
<b>Lesiones:</b> <b>Observaciones:</b>					

	Unión Deportiva Las Palmas		Día	J	4/8/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG	OBJETIVOS  • Fuerza general • Fútbol - Fuerza						
			Hora		18:30	Jugadores: 23 Porteros: 3 Les / Otros :							
			Lugar		Mundial 82								
			Sesión		4								
CALENTAMIENTO								18'					
<ul style="list-style-type: none"><li>- Activación nombre + estiramientos 9'</li><li>- Pillar andando parejas y zonas parejas 4'</li><li>- Activación final (brazos) 3'</li></ul>													
PARTE PRINCIPAL								45'					
<ul style="list-style-type: none"><li>- Situación Fuerza 30'</li><li>- 2 x 8 x 30" R: 1' 1'30"</li><li>-Compensatorio + lucha + coordinativo + saltos+ salida TD (vuelta trote)</li><li>- Compensatorio + lucha + Ejerc. Balón + saltos + salida TD</li></ul>													
<ul style="list-style-type: none"><li>- Partido reducidos 15'</li><li>4 x 6 jugadores</li><li>4 x 3' R: 1'</li><li>P. Porterías pequeñas (30x20)</li><li>P. Tiro (doble de Área)</li><li>Sistema mundialito</li></ul>													
PARTE FINAL								8'					
Estiramientos 8'													
Lesiones: Observaciones:													