

Datos Generales	
Descripción	Entrenamiento pre- partido
Equipo	badalona deportivo
Fecha	19/10/2012
Tipo Sesión	Físico
Material	conos, petos, balones
Objetivo	preparación pre partido. Trabajo combinaciones, finalizaciones y estrategia
Duración	70

Parte Inicial			
Objetivo		subir tª corporal.	
Orden	Duración	Explicación	Imagen
1	12	Area cuadrada 10x10. movilización articular.	
2	8	contacto con balon por parejas. balon por pareja ,combinación pase corto/largo. Pequeños cambios de ritmo	

Parte Principal			
Objetivo		estrategia con partido medio campo. trabajo principal : estrategia corner ataque	
Orden	Duración	Explicación	Imagen
1	15	corner ataque. si erramos gol se continuará con una contra equipo defensivo. finaliza cuando sale balon fuera. iniciamos ejercicio con siguiente córner trabajamos estrategia corner ataque inmersa en un partidillo medio campo. Si erramos ocasion el equipo defensivo realiza contra. El ejercicio termina cuando balon sale fuera.	
2	10	Tres conos . Combinación siguiendo orden y chut combinamos en tres postas y finalizamos chut	

Parte Final	
Objetivo	Trabajo analítico. Combinación y chut

Parte Final

Orden	Duración	Explicación	Imagen
1	35	<p>tres equipos. 2 toques dentro area y 1 toque fuera area. \$ min. por partido o dos goles el ganador.</p> <p>Tres equipos. A contra B y C ejerce de pivote alrededor area grande a un toque. Goles 1 punto pero si balon viene de pivote el gol sera 2 puntos.</p>	 <p>1. area a 2 toques / fuera 1 toque 2. 4 min. por partido o 2 goles vencedor</p>