



Fichas Preparación Física

2 Ejercicios para el Entrenamiento
de la Fuerza con Multisaltos
con Juveniles

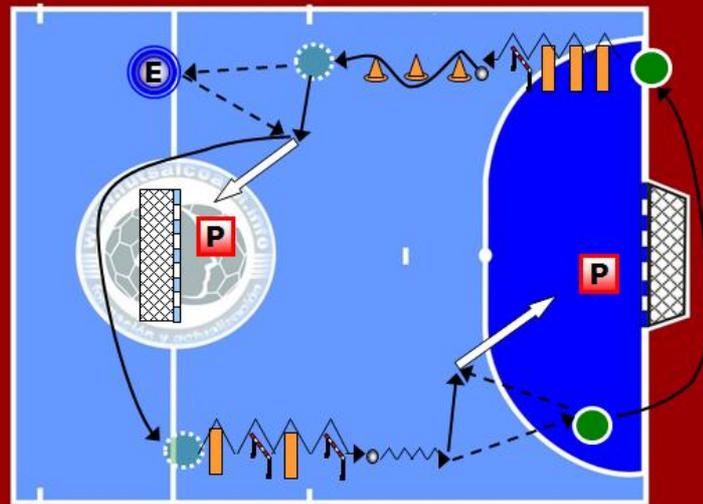
Alfonso Guerrero
Director Técnico Adjunto www.futsalcoach.info



EJERCICIO PARA LA FUERZA CON JUVENILES MEDIANTE MULTISALTOS

Alfonso Guerrero 

OBJETIVO	MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE MULTISALTOS PARA GANAR EN RAPIDEZ EN LAS ACCIONES DE JUEGO		
EDAD	A partir de 16 años		
CONTENIDOS	Fuerza explosiva, Coordinación dinámica específica	VOLUMEN	3 ser. X 4 rep.
ORGANIZACIÓN	Individual	INTENSIDAD	máxima
SUPERFICIE	Campo completo	REC/REP	Pocos segundos
MATERIAL	Vallas, conos, bancos suecos, balones.	REC/SER	3'
		DURACION	20'



www.futsalcoach.info

DESCRIPCION

El jugador comienza realizando 3 saltos a tres bancos suecos a pies juntos, para posteriormente saltar una valla con algo más de altura que los bancos. Conduce un balón en slalom entre tres conos y pasa al entrenador en el fondo. Este le devuelve de primeras y tira a portería. Continúa a trote hasta la otra banda donde repite otros 4 saltos a pies juntos, esta vez intercalando un banco sueco y una valla. Conduce hasta el cono para finalmente realizar una pared rápida con un compañero y tirar a portería. Continúa a trote hasta el lugar de inicio para hacer la segunda repetición.

OBSERVACIONES



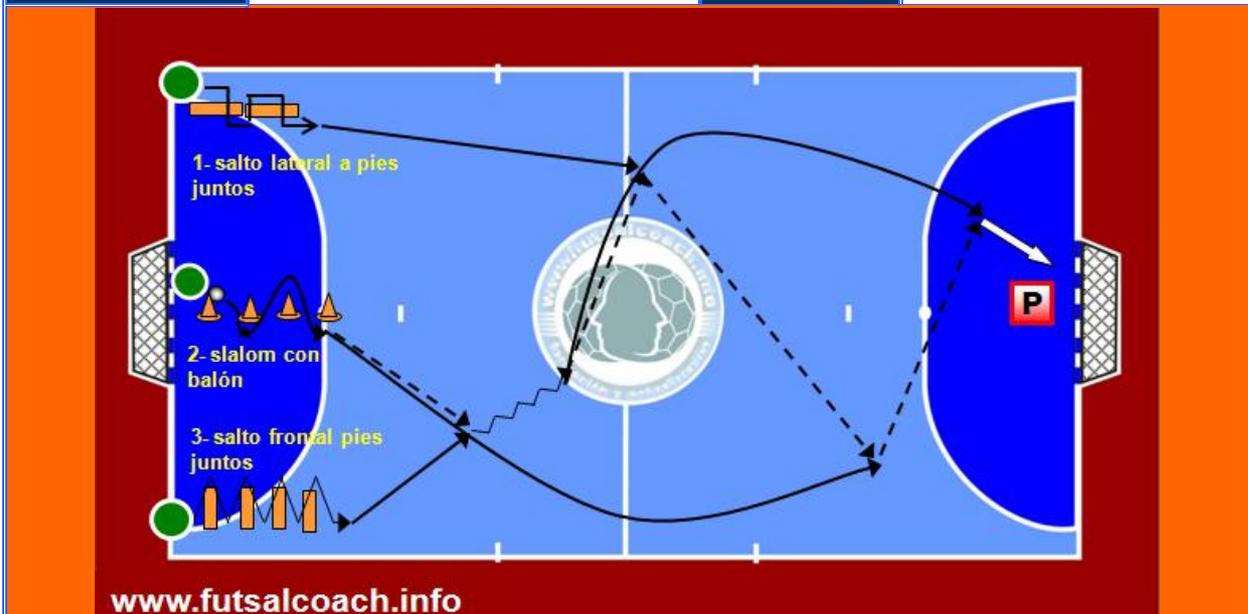
www.futsalcoach.info



EJERCICIO PARA LA FUERZA CON JUVENILES MEDIANTE MULTISALTOS

Alfonso Guerrero 

OBJETIVO	MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE MULTISALTOS PARA GANAR EN RAPIDEZ EN LAS ACCIONES DE JUEGO		
EDAD	A partir de 16 años		
CONTENIDOS	Fuerza explosiva, Coordinación dinámica específica	VOLUMEN	3 ser. x 4 rep. x posta
ORGANIZACIÓN	Individual	INTENSIDAD	máxima
SUPERFICIE	Campo completo	REC/REP	Pocos segundos
MATERIAL	Vallas, conos, bancos suecos, balones.	REC/SER	3'
		DURACION	25'



DESCRIPCION

Colocamos tres postas; dos de saltos diferentes y una de coordinación específica con balón. En la primera se salta a pies juntos de lateral (se realizan 4 saltos), en la segunda se realiza un slalom entre conos en conducción del balón y en la tercera 4 saltos a pies juntos frontales. El jugador que realiza el slalom puede elegir a quien pasa el balón cuando acaba. En cuanto pasa a uno de sus dos compañeros realiza una sobreposición. Se trata de pasar y hacer sobreposiciones. El primer jugador que recibe el pase es el que tira a puerta en la finalización. Se vuelve a trote para empezar otra repetición en la que los jugadores cambian de posta en el sentido de las agujas del reloj.

OBSERVACIONES



www.futsalcoach.info