# PREVENCION DE LESIONES

## Trabajo con implementos e inestabilidades propias

**David Trenado**

www.futsalcoach.es

Centro de Fisioterapia Castro Sport

*David Trenado Abril*. Telf.: 942 78 34 80

www.fisioterapiafutsal.blogspot.com

(reservas on line)

Centro de Fisioterapia Castro Sport

*David Trenado Abril*. Telf.: 942 78 34 80

**www.fisioterapiafutsal.blogspot.com**

(reservas on line)

PREVENCION DE LESIONES

futsal coach

# TRABAJO CON IMPLEMENTOS E INESTABILIDADES PROPIAS.

**MATERIAL:**

- PELOTA DE FITBALL
- PORTERIAS A MEDIA PISTA.

**EJECUCIÓN:**

- LOS JUGADORES TRABAJAN EN MEDIA PISTA, CON LA VARIABLE DE ESTAR DESCALZOS, SOLO CON CALCETINES O MEDIAS.

**TIEMPO:**

- DEPENDIENDO DE LA FINALIDAD QUE SE BUSQUE PERO DAREMOS COMO UN TIEMPO BASE DE 10 MIN. LOS CUALES PODREMOS DIVIDIR EN DOS BLOQUES PARA QUE LA ASIMILACION DE LA TAREA SEA MÁS ÓPTIMA.

**FINALIDADES PRINCIPALES:**

- PROPIOCEPCION
- RECUPERACION ACTIVA
- PREPARACION DE MUSCULATURA PARA EL ENTRENAMIENTO
- DINAMICA DE INTEGRACION (al ser una tarea lúdico-recuperadora y lúdico-reacondicionadora, en la cual el jugador crea un entorno favorable para el trabajo de futsal)
- FORTALECIMIENTO DE LAS ESTRUCTURAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS DEL TREN INFERIOR.