|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C.B. HONDARRIBIA | | **DIA: 24/8/2011**  **20:00 – 22:00** | | | | SESION Nº 5 | | |
| OBJETIVOS:  * A.F.G * TEC – TAC 🡪 ***DEFENSA*** | | | | | | | | |
| FASES DE LA SESIÓN /EJERCICIO | ESQUEMAS | | | | INFORMACION | | | |
| CALENTAMIENTO | | | | | | | 15’ | |
| * Carrera continua alrededor de la pista balonmano * 4 x (ABD(25) + LUMB(15) + FLEXIONES(15) + SALTOS(15) ) | | | | | | | | |
| A.F.G. (Tren inferior) | | | | | | | | 30 |
|  |  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  |
| TEC – TAC (DEFENSA) | | | | | | | | 60’ |
| Trabajo:   * Ejercicios de tecnica individual defensiva para introducir el trabajo. * Introduccion de las misiones de cada puesto + ayudas defensivas:   + 2º   + Avanzado. | | | | | | | |  |
|  |  | |  | | | | |  |
| Estiramientos | | | | | | | | 10’ |
|  |  | | |  | | | |  |
|  | | | | | | | |  |