

CLASE PRÁCTICA DÍA 4

Dividiremos a los alumnos en grupos de 2 o 3.

Cada grupo preaprá en clase una sesión de entrenamiento completa con el foco que ellos decidan (técnico o táctico)

Deberán tener en cuenta todo lo hablado durante los días anteriores.

1. Decidir que acción se va a trabajar durante la sesión
2. Buscar cuales son las consignas de esta acción, escribirlas y aprenderlas
3. Planificar que ejercicios vamos a trabajar siguiendo el orden propuesto
4. Listar el material que necesitaremos y el espacio que tenemos
5. Planificar la charla pre-entreno

No tendremos tiempo de salir al campo hoy. Seguiremos con esta planificación el día 5 ya que anadiremos entonces aspectos del feedback a esta sesión de entrenamiento

Charla final:

Juntar a todos los alumnos a falta de cinco minutos de acabar y resumir la clase. Ideal que sean los alumnos los que recuerden de que hemos hablado.

Los puntos o aspectos más importantes son:

- La sesión de entrenamiento (partes)
 - Planificación
 - Preparación del campo
 - Charla pre-entreno
 - Ejercicios
 - Charla post-entreno
- Que hablar y por que es importante la charla pre-entreno
- Tipos de ejercicios, hoy ha sido inspiración ya que hemos visto muchos
- Qué hablar y por qué es importante la charla post-entreno