

# Implemento 2º Trimestre

**Calentamiento** (Carrera continua + calentamiento) **Circuito:** (40 seg de trabajo + 20 seg de cambio de posta, 3 series, 2 min descanso entre series) 1.Sentado suelo pies extendidos (Vel reacción), saltos pies juntos aros (Potencia), flexiones (Fuerza resistencia). 2.Goma elástica golpeo de derecha. 3.Cuadrupedia (Coordinación + potencia), saltos monopodales con aguante (Propiocepción), sentadillas profundas. 4.Manguitos rotadores con goma. 5.Boca abajo manos lumbares (Vel reacción), coordinación en escalera, jumpung jacks (Fuerza resistencia). 6.Plancha (Core). 7.Cuadrupedia invertida (Potencia + coordinación), equilibrio dinámico banco sueco, fondos con manos juntas (Fuerza resistencia). 8.Goma elástica remate. 9.Boca arriba manos pecho (Vel reacción), zigzag (Agilidad), Burpees. 10.Abrir goma, cerrar escapulas. **Estiramientos. Táctica Ejercicio de control:** Los 2 jugadores empiezan en zona de ataque, 20 golpes y pasan a fondo, 20 golpes y pasan a pared de fondo, 20 golpes y pasan a voleas (Estas primero uno y después el otro). Todo sin parar la bola. **Ejercicio de dirección:** Mandamos una bola a la derecha y la siguiente al revés de nuestro "rival", éste hará lo mismo. Cuando las 2 parejas alcancen los 20 golpes, se repetirá el ejercicio en cruzado. Todo sin parar la bola. **Ejercicio de potencia:** Partidos a 10 puntos. Si el punto se gana con dejada o remate (2pt), si se gana con dejada-globo forzado rival-remate nuestro (3pt), resto de golpes (1pt) **Perfeccionamiento** Se le lanzaran bolas al jugador que deberá golpear: Volea, bajada de pared, dejada y bandeja. Los golpes se realizaran prácticamente seguidos y podremos utilizar tanto la derecha como el revés. **Ultimate frisbee:** 2 peculiaridades: Spirit of the game: Cada jugador es responsable del reglamento. Equipos mixtos: 4-3 cespel, 3-2 playa. Playa: 75x25 (Gol 15) Cespel: 100x37 (Gol 18) Inicio: Todos sobre línea de gol, un equipo le lanza al otro. Disco: No mas de 10 segundos. Cambio de posesión: Cuando pase no se completa. Sustituciones: Cuando gol o lesión. Contacto: No. Faltas: Contacto, se sigue con la posesión el que recibe falta. Si no hay acuerdo, se repite jugada. Arbitro: No hay. **Lacrosse:** Campo: 100x54 Porteria: 1,8 Palos delanteros y centrocamp: 1-1,07m Defensa: 1,8m Portero: 1,27-1,52 (mas ancho). 10 jugadores (Con casco, guantes, coderas, riñonera y hombrera) 4 tiempos de 15 min. **Ping pong:** 2,74x1,525. Altura: 0,76. Línea 2cm. Red: 15,25cm. Partidos al mejor de 5 o 7 juegos de 11 puntos. Golpes de ataque: Picada: Remate. Top-spin: Liftado. Flip: Ataque a pelotas cortas. Defensa: Cortada, bloqueo, globo, dejada. 10 consignas: Mirar pelota, acelerar justo antes de golpear, golpear delante del cuerpo, pelotas al cuerpo golpear de derecha, golpear en el punto mas alto, controlar los efectos, primero piernas luego brazos.