

LA SESIÓN

mar alvarez mar@marcando.net

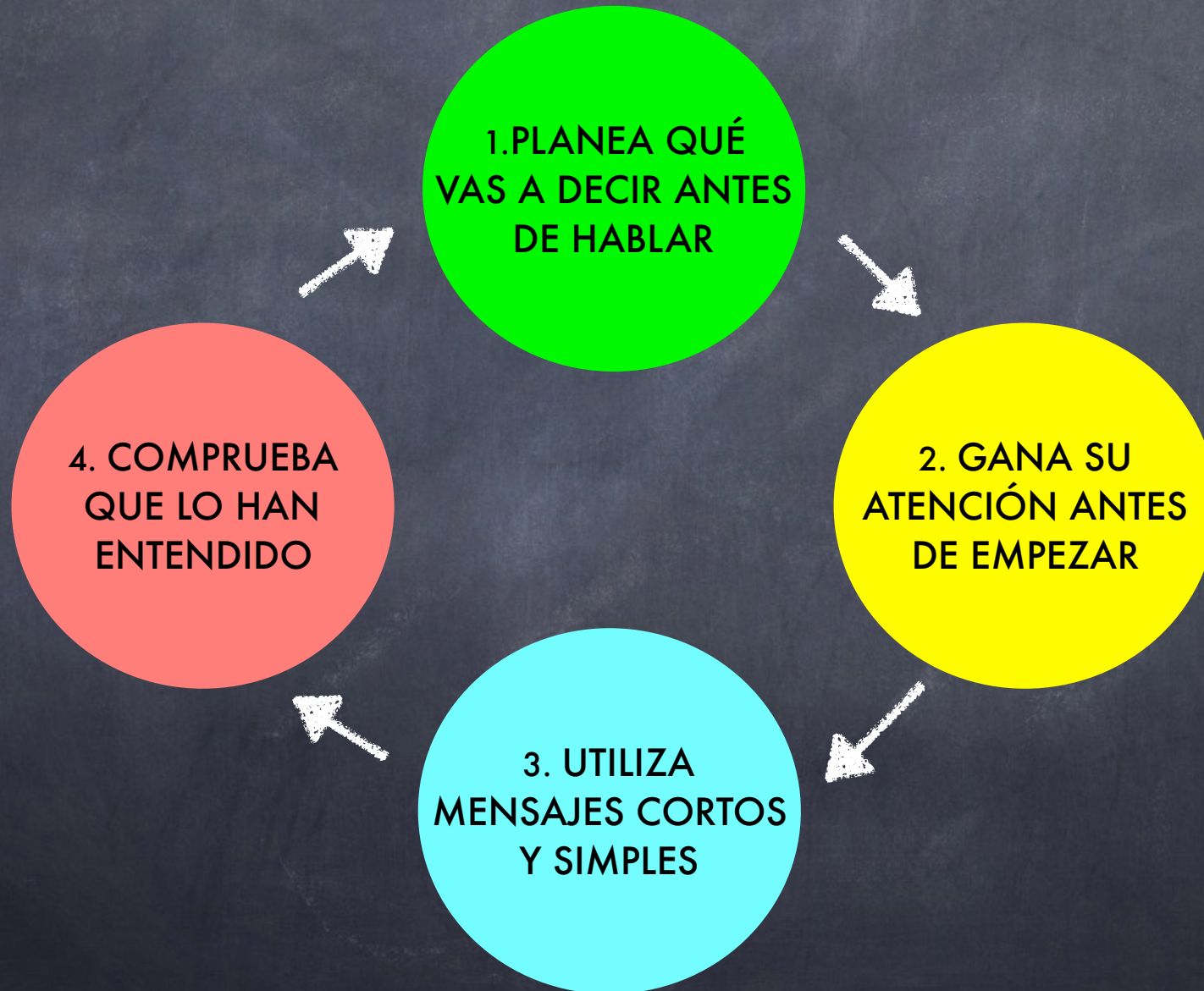
habilidades del entrenador en el entrenamiento



partes de la sesión

1. INTRODUCCIÓN - OBJETIVOS
2. CALENTAMIENTO
3. CONTENIDOS FUNDAMENTAL O ESPECÍFICO - CON O SIN PROGRESIÓN. JUEGO
4. VUELTA A LA CALMA
5. CONCLUSIONES - CONOCIMIENTO DE RESULTADOS

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

- MARCAR
OBJETIVOS

- MARCAR
ESTRUCTURA
DEL
ENTRENAMIENTO

- INDUCE A LA
CONCENTRACIÓN

- PARTICIPACIÓN

- RÁPIDA
ORGANIZACIÓN

- MOTIVACIÓN

CALENTAMIENTO

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

FORMACIÓN DEL JUGADOR COMO DEPORTISTA

ACTIVIDADES QUE REQUIERAN CONCENTRACIÓN

CORE

PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN PARA EL
CONTACTO

ACTIVIDAD COMPETITIVA O JUEGO

PARTE PRINCIPAL

OBJETIVO/S
PRINCIPAL



EJERCICIOS O
TALLERES PARA
CONSEGUIRLO



ESTRATEGICO

TÁCTICO

TÉCNICO

FISICO

INTEGRADO

SECUENCIA DE EJERCICIOS

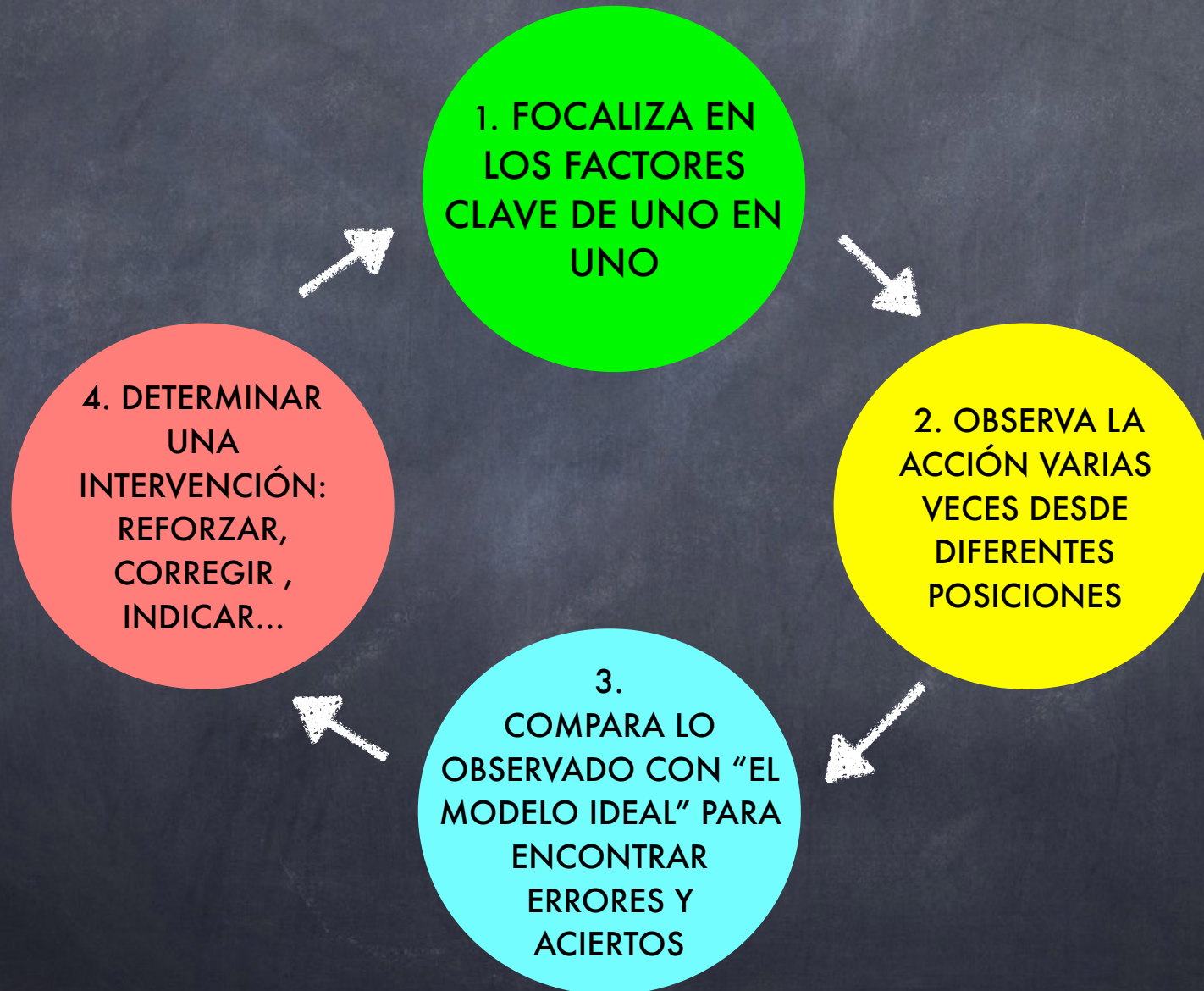
PROGRESIÓN

RELOJ DE
ARENA

DEMOSTRACIONES



OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS



VUELTA A LA CALMA

BAJAR LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

DEJAR LA SENSACIÓN DE "CIERRE"

MOVILIDAD, RELAJACIÓN, ESTIRAMIENTOS...

CONCLUSIONES CONOCIMIENTO DE RESULTADOS

OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SESIÓN

EVALUACIÓN : CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS

PARTICIPACIÓN. MOTIVACIÓN

FEEDBACK

FEEDBACK PUSH

ESTADO POSITIVO

DETECTA LA DEBILIDAD
PRINCIPAL

AYUDA AL JUGADOR A
DESCUBRIR CUAL ES EL
SIGUIENTE PASO

FEEDBACK PULL

"¿QUÉ SALIÓ BIEN?"

¿QUÉ NO SALIÓ BIEN?

¿CÓMO LO HARÍAS LA
SIGUIENTE VEZ?