

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

Pelota – Precompetición

Objetivos - metodología:

- El grupo de Precompetición de pelota recibe un trato de grupo de rendimiento en lo referido al entrenamiento. Esto quiere decir que la temporada se planifica en macrociclos de los cuales se irá trabajando desde un modo analítico hacia un modo más global al llegar la época competitiva.
- Las sesiones constan de un calentamiento cardiovascular y articular tipo, seguidos de un calentamiento en el ámbito perceptivo. Tras ello, se incide en el tema de cada sesión mediante ejercicios tipo *Drill*, seguidos de juegos de oposición y oposición – colaboración con tema.