







Preparador físico:	Néstor Salmerón Luque	OBJETIVO SESIÓN	Propiocepción tobillo
Jugador:		DÍA DE REALIZACIÓN	(2 - 3 días a la semana)
Calentamiento:	Un poquito de movilidad articular de la zona del tobillo. Ejercicios de movilidad apoyado en la camilla.		
EJERCICIO 1-2	Apoyo unipodal (mantener posición)	Apoyo unipodal (base inestable)	
			
SERIES	1	3	
REPETICIONES	30" (cada pie)	15" (cada pie)	
RECUPERACIÓN	Nula	Nula	
EXPLICACIÓN	Posición básica, simplemente mantener la posición durante 1' para acabar el calentamiento.	Igual que el anterior pero en plataforma inestable, mantener la posición.	
EJERCICIO 3-4	Apoyo unipodal (base inestable II)	Apoyo unipodal (base inestable III)	
			
SERIES	3	2	
REPETICIONES	20"	1' (cada pie)	
RECUPERACIÓN	Nula	Nula	
EXPLICACIÓN	Igual que el ejercicio anterior, se realiza sobre plataforma inestable, pero esta vez, moviendo la extremidad que no da soporte (acercar y alejar la pierna, abrir y cerrar, dibujar con la punta del pie, pisar un balón hacia un lado y hacia el otro, cerrar los ojos...)	Simplemente se puede aumentar el grado de dificultad con la ayuda de un compañero que te lance una pelota	
EJERCICIO 5-6	Apoyo unipodal (sobre pielaster)	Apoyo unipodal sobre el suelo	
			
SERIES	3	2	
REPETICIONES	20"	10 bajadas con cada pierna	
RECUPERACIÓN	Nula	Nula	
EXPLICACIÓN	Combinar diferentes acciones, como aguantar 20", aguantar con desequilibrios de la pierna que no da soporte, con la ayuda de un compañero, etc.)	Realizar flexión- extensión de rodilla (sentadillas). Empezar gradualmente, intentar bajar a unos 135º y progresivamente ir acercándose a los 90º.	
METODOLOGIA	A modo de circuito, de forma seguida.		
CONSIDERACIONES	Estiramiento de gemelo y soleo, peroneo, cuádriceps e isquiotibial. Tiempo aproximado de trabajo 15 minutos		

Autor: NESTOR SALMERON LUQUE (Licenciado en INEF, fundador y colaborador de futbolsesion.com y Preparador físico de CE L'Hospitalet de segunda B)