

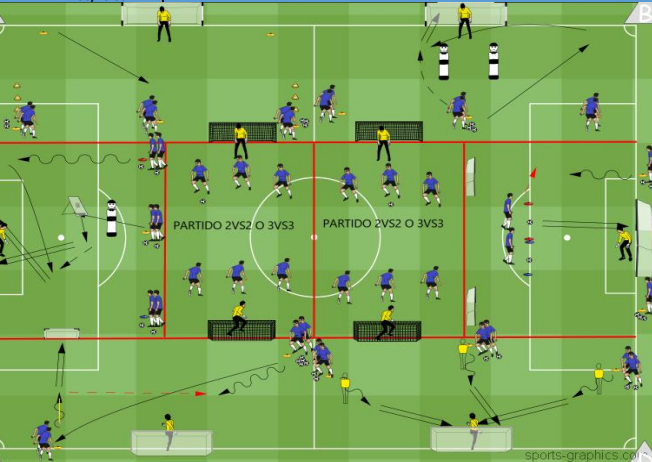
11-jul

HORA DE CITACION: 9:30

CALENTAMIENTO	CADA DIA UNA LETRA. EMPEZAMOS TODOS POR EL A	CONTENIDO Y EXPLICACION	TIEMPO	20 MIN
		EJERCICIOS A: RUEDAS DE PASE EN "Y". TRABAJAMOS LAS PAREDES, DESDOBLAMIENTOS Y CONDUCCIONES RÁPIDAS EN EJERCICIOS DE "Y" B: RONDOS C: EJERCICIOS DE PRESION POR PAREJAS EN RONDOS. LO HACEMOS COMPETITIVOS D: EJERCICIOS DE CONDUCCIONES EN FILAS. SE PUEDE SUSTITUIR POR CUADRADOS. 10 MIN X EJERCICIO		

1ª PARTE 10:00/11:30	CADA DIA UNA LETRA. EMPEZAMOS TODOS POR EL A	CONTENIDO Y EXPLICACION	TIEMPO	90 MIN
		EJERCICIOS A: EJERCICIOS DE FINALIZACIÓN FRONTAL + 3VS2. CUANDO LA JUGADA ACABE, SE DEFIENDE AMBOS CENTROS LATERALES. B: EJERCICIO DE 3VS3. EL EQUIPO QUE ENCAJE GOL, TIENE QUE DEFENDER DOS CENTROS LATERALES C: CIRCUITO TECNICO + FINALIZACION CON PERSECUCIÓN DEL RIVAL D: EJERCICIO TECNICO EN TABLAS DE REBOTE + 1VS1. EJERCICIO DE TECNIFICACIÓN EN AROS 20 MIN X EJERCICIO		

DESCANSO 12:00/12:30	DESCANSO PARA MERENDAR	TIEMPO	30 MIN
----------------------	------------------------	--------	--------

2ª PARTE 12:30/13:30		CONTENIDO Y EXPLICACION	TIEMPO	60MIN
		EJERCICIOS DE FINALIZACION POR GRUPOS. DIVIDIMOS CADA GRUPO EN 2. POR EJEMPLO, EQUIPO "FERMIN" SI SON 14 NIÑOS, HACEMOS DOS GRUPOS DE 7. Y ESA TARDE REALIZARAN LOS EJERCICIOS DEL CAMPO A Y C, EL DIA 12, REALIZARÁ LOS EJERCICIOS DEL CAMPO B Y D 8 MIN X EJERCICIO: TOTAL 4 EJERCICIOS		

13:30 LOS EXTERNOS DUCHA	DUCHA		
--------------------------	-------	--	--