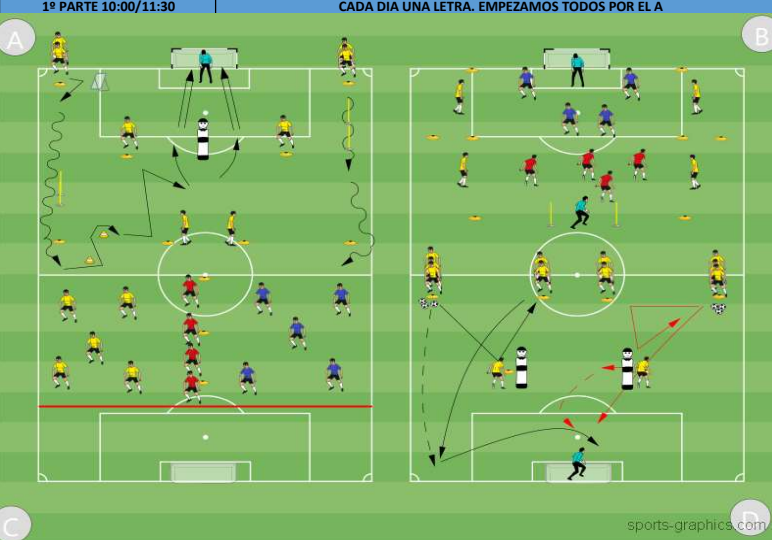
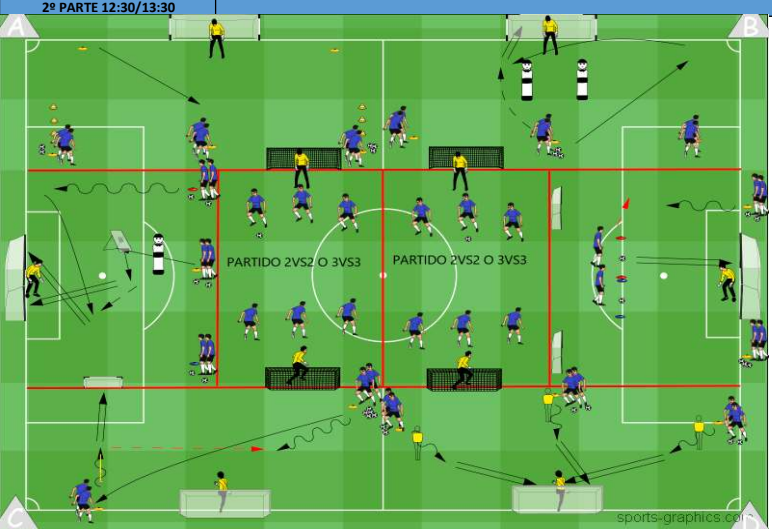


1 DE JULIO

DESAYUNO 9:15h

CALENTAMIENTO		CADA DÍA 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 DÍA UNA LETRA. EMPEZAMOS TODOS POR EL A		CONTENIDO Y EXPLICACION	TIEMPO	90 MIN
				EJERCICIOS A: EJERCICIO DE COMPETICION POR GRUPOS, RUEDA DE PASE CON FINALIZACIÓN. TRABAJAMOS VELOCIDAD EN LAS EJECUCIONES B: DIVIDIMOS EL GRUPO EN 3 EQUIPOS. JUEGAN DOS GRUPOS Y OTRO COMODIN EXTERIORES POR FUERA DE LA ZONA DE JUEGO. SI EL GOL VIENE DE UN PASE DE COMODIN, VALE DOBLE. C: POSESION EN 3 ZONAS, TRABAJAMOS LA PRESIÓN + LA SALIDA DE ELLA CON CIRCULACION DE BALON D: RUEDA DE PASE CON FINALIZACION TRA CENTRO O PASE ENTRE LINEA DE DEFENSAS. 20 MIN X EJERCICIO		

DESCANSO 12:00/12:30		DESCANSO PARA MERENDAR			TIEMPO	30 MIN
2ª PARTE 12:30/13:30				CONTENIDO Y EXPLICACION 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 DÍA 12, REALIZARÁ LOS EJERCICIOS DEL CAMPO B Y D 8 MIN X EJERCICIO: TOTAL 4 EJERCICIOS		60MIN

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