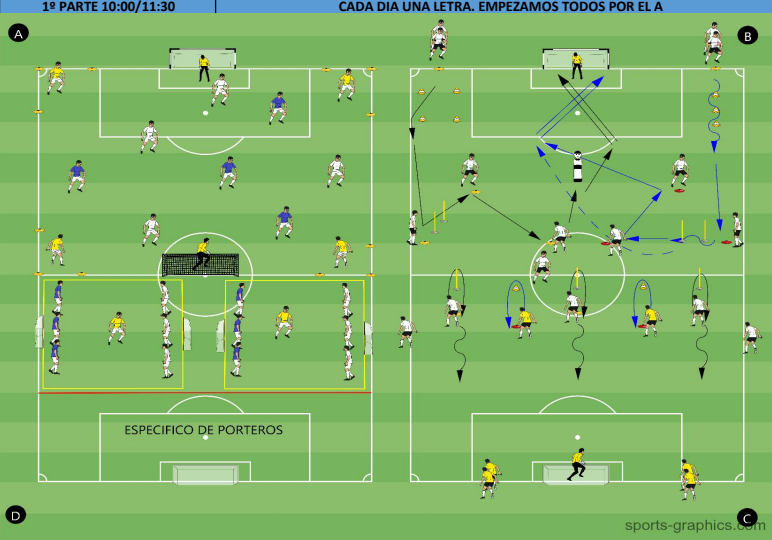


14-jul

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.		

1º PARTE 10:00/11:30	CADA DÍA UNA LETRA. EMPEZAMOS TODOS POR EL A	CONTENIDO Y EXPLICACION	TIEMPO	90 MIN
		EJERCICIOS A: EJERCICIO DE POSESION CON COMODINES EN LAS ESQUINAS. EL EQUIPO QUE CONSIGA ENLAZAR CON LAS 4 ESQUINAS PODRÁ ACABAR EN CUALQUIERA DE LAS 4 PORTERIAS B: CIRCUITO TECNICO + FINALIZACIÓN. VAN SALIENDO UNO DE CADA LADO C: EJERCICIO DE FINALIZACIÓN POR SEGUNDOS. SE SEÑALIZA DOS VECES SEGUIDAS, PRIMERO SALE EL EQUIPO BLANCO Y EL MISTER LE DA A UNO DE LOS TRES EL BALON CUANDO GIREN LA PICA. LOS AMARILLOS ROBAN ANTES DE QUE FINALICEN. LUEGO CAMBIAN CON LOS COMPAÑEROS QUE ESPERAN FUERA. D: PARTIDO DE 3VS3 O 3VS3 CON COMODINES		

DESCANSO 11:30/12:00	MERIENDA CADA UNO DONDE ACABA DE ENTRENAR	TIEMPO	30 MIN
----------------------	---	--------	--------

2º PARTE 10:00/11:30	PABELLON	CONTENIDO Y EXPLICACION	TIEMPO	90 MIN
		EJERCICIOS DE SITUACION REAL DE JUEGO. DIA 14 DOS EQUIPOS REALIZAN LOS EJERCICIOS DEL CAMPO A Y C, Y EL DIA 16 REALIZAN LOS EJERCICIOS DEL CAMPO B Y D. 20 MIN X EJERCICIO: TOTAL 2 EJERCICIOS		

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