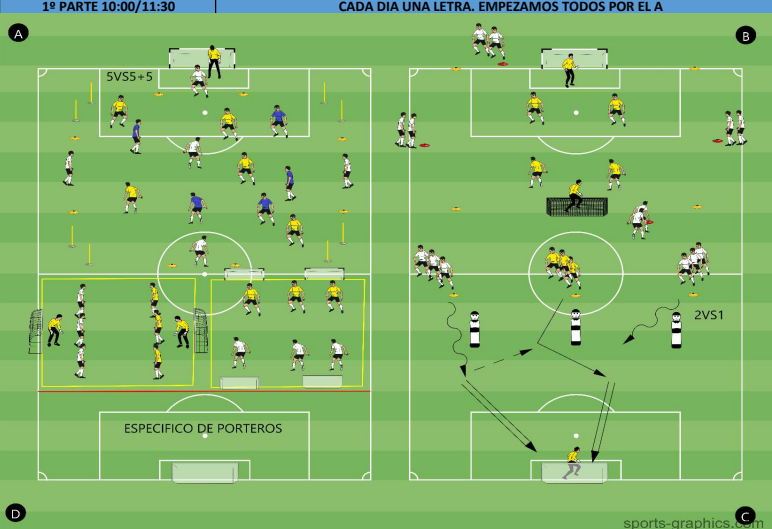


15-jul

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. 10 MIN X EJERCICIO		

1º PARTE 10:00/11:30	CADA DÍA UNA LETRA. EMPEZAMOS TODOS POR EL A	CONTENIDO Y EXPLICACION	TIEMPO	90 MIN
		EJERCICIOS A: POSESION 5VS5 + 5 COMODINES. SIEMPRE LA QUEDA UN COLOR DURANTE 6 MIN. SI EL EQUIPO QUE DEFIENDE ROBA, ATACARÁ A LA PORTERIA GRANDE. SI EL EQUIPO QUE TIENE EL BALON DA 8 TOQUES SEGUIDOS, PODRÁ FINALIZAR CONDUCIENDO EN UNA DE LAS 4 ESQUINAS. A LOS 6 MIN CAMBIAN DE ROL. B: SALE UN JUGADOR CERCANO A PORTERÍA CON LOS DOS DE LA BANDA, VS LOS DOS JUGADORES AMARILLOS FRENTE A EL, LUEGO AL CONTRARIO. C: EJERCICIO DE FINALIZACIÓN, PAREDES Y 2 VS 1. TRABAJAMOS AMBOS PERFILES D: PARTIDOS 3VS3 EN DISTINTAS PORTERIAS. A LAS 10 MIN CAMBIAN 20 MIN X EJERCICIO		

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 4 EJERCICIOS		

DUCHA 10:30	LOS JUGADORES EXTERNOS SE DUCHAN		
-------------	----------------------------------	--	--