

Título: Circuito de Coordinación y Fuerza (pases diagonales)

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Pase

TÁCTICOS: Velocidad en el juego, Cambios de Orientación

FÍSICOS: Coordinación, Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

En primer lugar, se delimita un área 20x20 metros compuesta por dos triángulos (setas amarillas y naranjas) y se sitúan 3 jugadores en cada posta.

Series: 2x5'

Descansos: 1x1'

El ejercicio consiste en pasar el balón (triangulando entre postas del mismo color) y rotar (realizando el ejercicio indicado entre postas). Los ejercicios realizados son los siguientes:

TOTAL: 11'

- Picas: zig-zag lateral flexionando las rodillas
- Escalera: coordinación libre (doble apoyo, saltos alternos dentro/fuera...)
- Aros: apoyo pie izquierdo (rojos) y/o derecho (azules)
- Balón medicinal: 5 sentadillas y salida a sprint

Jugadores

18

1ª Serie: pase a derechas y rotación a derechas (simulando desmarque de apoyo)

2ª Serie: pase a izquierdas y rotación a derechas (simulando un desmarque de ruptura)

Material

VARIANTE: 1ª Serie con dos balones y 2ª con cuatro

Setas, Picas, Aros, Escalera, Balón Medicinal y Balones

