

Título: Circuito de Fuerza, Coordinación y Equilibrio

OBJETIVOS

TÉCNICOS:

TÁCTICOS:

FÍSICOS: Fuerza, Coordinación y Equilibrio

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 8x2'

Descansos: 0

TOTAL: 16'

Jugadores

18 - 20

Material

Setas, Aros, Escaleras, Vallas,
Picas y Balones

Se realizan tres grupos de 4 jugadores y un último grupo con todos los jugadores restantes, que empezarán en la posta 3. Los ejercicios son los siguientes:

1- Vallas: dos saltos laterales hacia la derecha y otros dos hacia la izquierda; Picas: zig-zag lateral flexionando rodillas. Una vez realizado el ejercicio correspondiente, se disputa un partido reducido de 2 contra 2 (entrando por la posta del fondo contrario).

2- Por parejas, parten de las setas amarillas, se dirigen hacia las naranjas y, uno en frente del otro, realizan: pase, devolución, pase, devolución y control (parada). Vuelta de espaldas a la seta amarilla y mismo procedimiento en las otras setas naranjas. Así hasta el fin de la serie.

3. Coordinación sobre las escaleras y salida en velocidad hacia las setas rojas.

4. Por parejas, cada uno sobre una posta amarilla y en equilibrio (pata coja), pasarse el balón con la mano, con previo bote dentro del aro.

ROTACIÓN: Se realiza de 4 en 4 jugadores en el orden marcado (1-2-3-4). En la posta 3 siempre habrá más de 4 jugadores, por lo que los 4 que más tiempo lleven pasarán a la posta 4 y el resto repetirá el ejercicio hasta la siguiente rotación.

