

Título: Circuito Preventivo (Fuerza y Propiocepción)

OBJETIVOS

TÉCNICOS:

TÁCTICOS:

FÍSICOS: Fuerza, Equilibrio, Velocidad de Reacción

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 6x2'

Descansos: 5x1'

TOTAL: 17'

Jugadores

14

Material

Setas, mini porterías, vallas, aros, medicinal y balones

- Por parejas, cada una se sitúa en una posta y las restantes juegan el partido reducido (rotarán los que más tiempo lleven en él y los últimos en llegar repetirán). Los ejercicios de cada posta son los siguientes:
- 1- Partido reducido: 2x2, 3x3... Adaptar al número de jugadores disponibles.
 - 2- Equilibrio sobre una pierna: lanzamiento y recepción de balón medicinal.
 - 3- Jugadores tumbados en el suelo en posición isométrica. El entrenador muestra una seta de un color y tienen que levantarse e ir rápidamente hacia ella. El último en llegar hace 3 flexiones.
 - 4- Partiendo 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. Repetición hasta el fin de la serie.
 - 5- Fútbol-tenis: tras tocar el balón, vuelta hacia la valla, dos saltos (hacia atrás y hacia delante) y sprint para devolver el balón (tiene que botar dentro de la zona delimitada por setas naranjas).
 - 6- Apoyo sobre aro y devuelvo el balón con el pie. Salto hacia el otro aro y devuelvo con el pie contrario. Intercambio de roles cada 4 pases.

ROTACIÓN: De 2 en 2, en el orden marcado. En el partido reducido rotan los primeros en llegar.

