



Objetivos	Materiales	Observaciones
Mejora coordinación, velocidad de reacción, acciones ofensivas y defensiva.	Balones, Conos, Aros, Escalera de suelo, Picas, Porterías grandes, Petos 1 color, Porterías móviles	

10' Coordinación y agilidad 2	id Ejercicio:366
<p>1.- Empezamos realizando un ejercicio de coordinación en la escalera de suelo</p> <p>2.- Cogemos un balón y lo conducimos entre los conos</p> <p>3.- Conducción en velocidad</p> <p>4.- Dejamos el balón donde lo recogimos</p> <p>5.- Zig-zag frontal sin tocar las picas (poco espacio)</p> <p>6.- Desplazamiento de espalda, lateral, skipping, etc.</p> <p>7.- Zancadas de aro a aro</p> <p>8.- Terminamos el ejercicio con velocidad, llegando al punto de partida</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:5 Tiempo pausa:1</p>	
10' Velocidad de reacción y tiro	id Ejercicio:482
<p>Se colocan 3 aros de colores en la frontal del área para 2 grupos de jugadores. A la señal del entrenador, que nombra 3 colores, los jugadores deben a máxima velocidad introducir los 2 pies en los aros en el orden que el entrenador los nombra. Cuando se completan los 3 colores (voviendo a la posición de partida después de cada color), salen a recibir el pase del entrenador para tirar a puerta. El entrenador enviará el balón al jugador que haya completado con éxito el ejercicio en menor tiempo.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:5 Tiempo pausa:1</p>	
10' Juego velocidad y ataque	id Ejercicio:499
<p>Saliendo por parejas, 2 equipos tratan de forma individual de llegar al palo de la portería en velocidad. El que primero toca, su equipo recibe para jugar al ataque, mientras el equipo perdedor defiende.</p> <p>Series:1</p>	
30' Juego de posesión 3	id Ejercicio:142
<p>Dos equipos se disputan la posesión del balón, a la vez que intentan marcar gol en cualquiera de las tres caras del triángulo marcado por los conos, del equipo contrario.</p> <p>Series:2 Tiempo/rep:14 Tiempo pausa:1</p>	