

UN EJEMPLO DE METODO CONTINUO EXTENSIVO EN FORMA DE CIRCUITO CON BALON:

VALIDO TODAS LAS EDADES, PERO A MENORES DE 16 AÑOS y MAYORES DE 12 REDUCIR LA DURACION A 20 MIN.

POR PAREJAS.

UN BALON CADA PAREJA, 7 CONOS, 2 PORTERIAS PEQUEÑAS. 5 LISTONES DE PIE. (O CONOS).

INTENSIDAD 50-60%.

DURACION 35 MIN.

- 1.-UNO EN FRENTE DE OTRO PASE EVITANDO LISTONES.
- 2.-CONDUCE ROJO PIE DERECHO FINALIZA CON GOLPEO DE PRECISION A PORTERIA PEQUEÑA.
- 3.-CONDUCE AMARILLO, LO MISMO QUE EL ANTERIOR.
- 4.-CONDUCE ROJO CON IZQUIERDA.
- 5.-CONDUCE AMARILLO CON IZQUIERDA.
- 6.-PASAMOS UNA VEZ CADA UNO CONDUCIENDO CON DERECHA.
- 7.-CONDUCE ROJO CON DERECHA.
- 8.-CONDUCE AMARILLO CON DERECHA.
- 9.-CONDUCE ROJO CON IZQUIERDA Y PASA A AMARILLO Y ESTE FINALIZA CON TIRO
- 10.-CONDUCE AMARILLO.

*A PARTIR DE LA POSTA 2 EMPIEZA AMARILLO, VAMOS CAMBIANDO CADA VUELTA.

