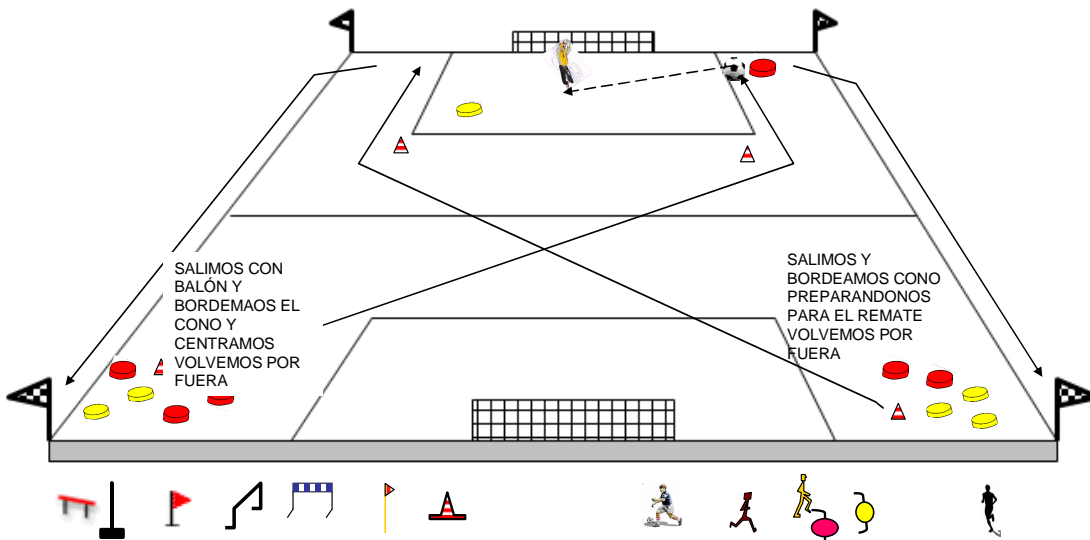
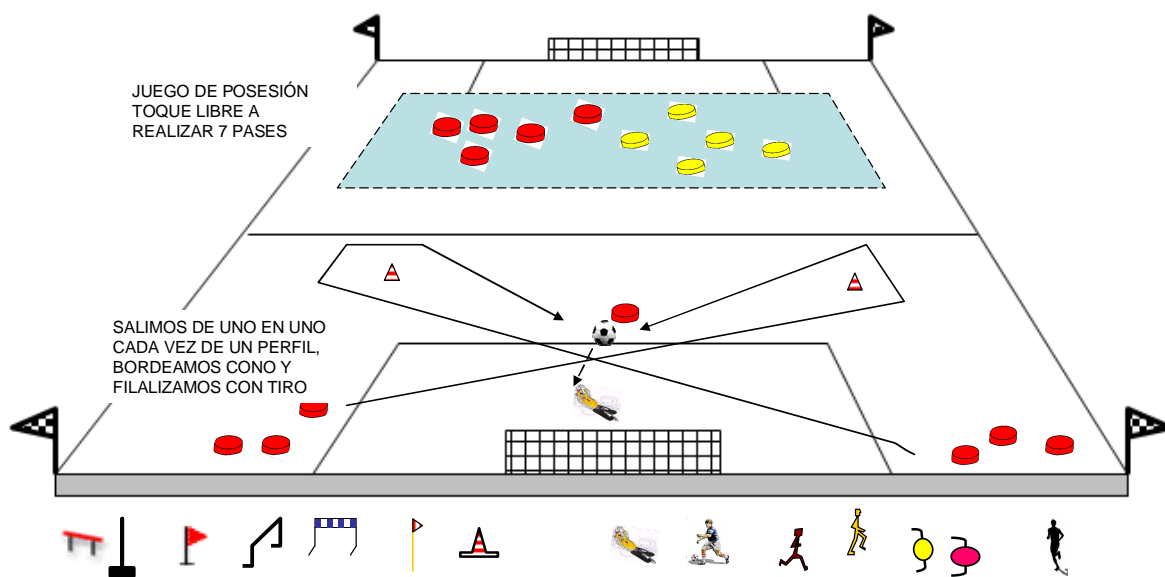


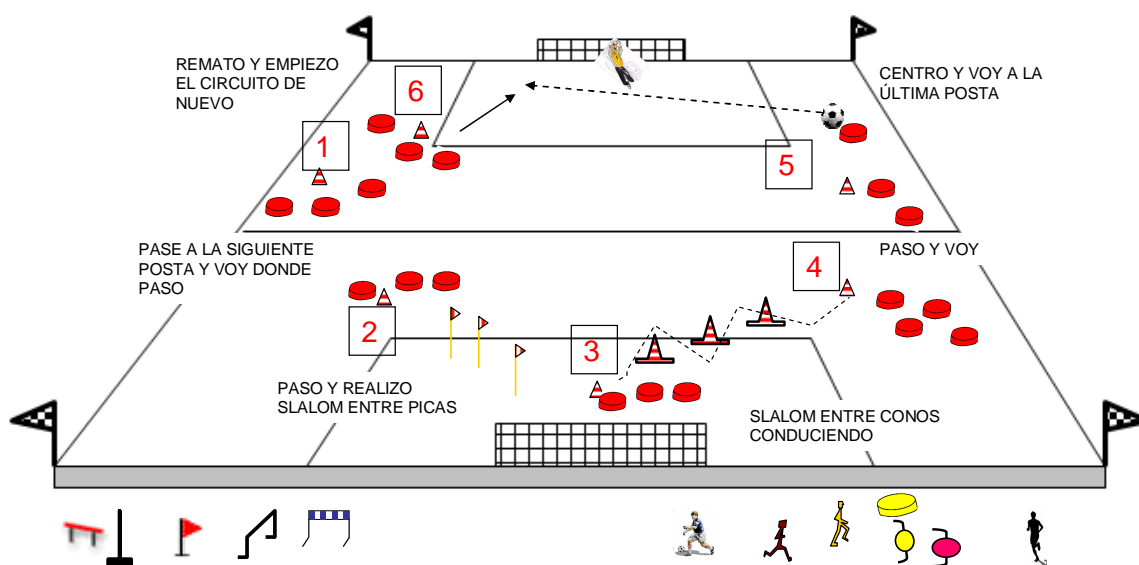
<b>ACTIVIDAD</b>	RESISTENCIA AER. CENTRO REMATE TRIOS	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
SALIDAS POR TRIOS, COMIENZO CON CAMBIO DE ORIENTACIÓN, GIRO EN LAS PICAS DE 360°, SALIMOS DOS CRUZANDONOS Y EL DE BANDA GANA LINEA DE FONDO Y CENTRA. INTENSIDAD 60-70%			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	2 SERIES DE 15' CAMBIANDO EL PERFIL DEL CENTRO IZQ/DRCHA		



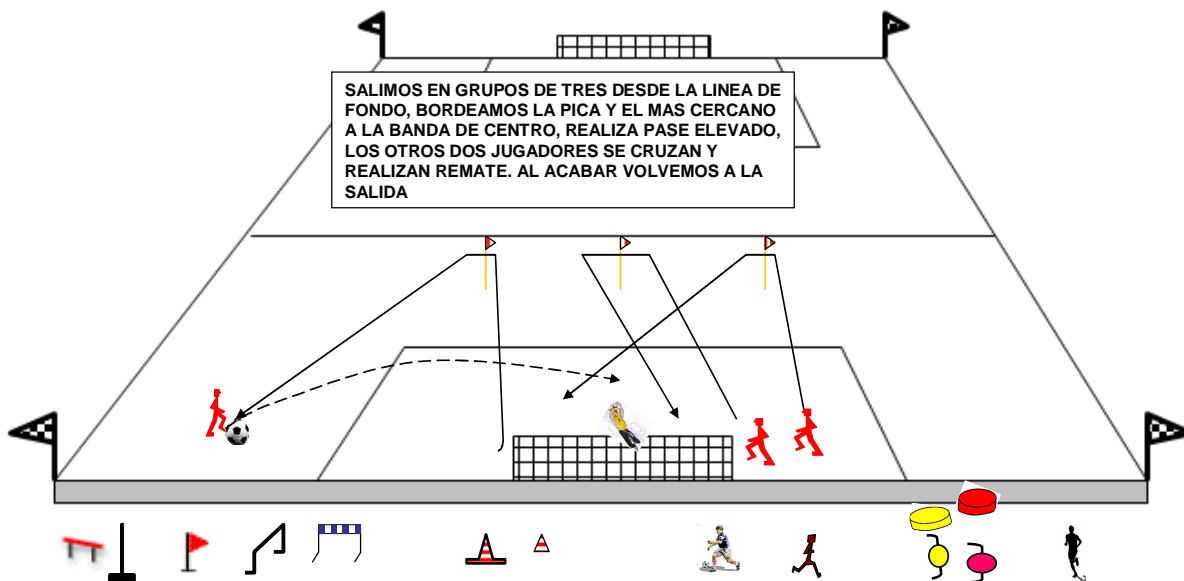
<b>ACTIVIDAD</b>	CENTRO REMATE POR PAREJAS II	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
SALIMOS EN CARRERA CON INTENSIDAD DEL 70-80% VOLVEMOS AL TROTE. CAMBIAMOS PAPELES EN CADA SALIDA.			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	DOS SERIES DE 15'. HACEMOS UNA SERIE DE CADA PERFIL		



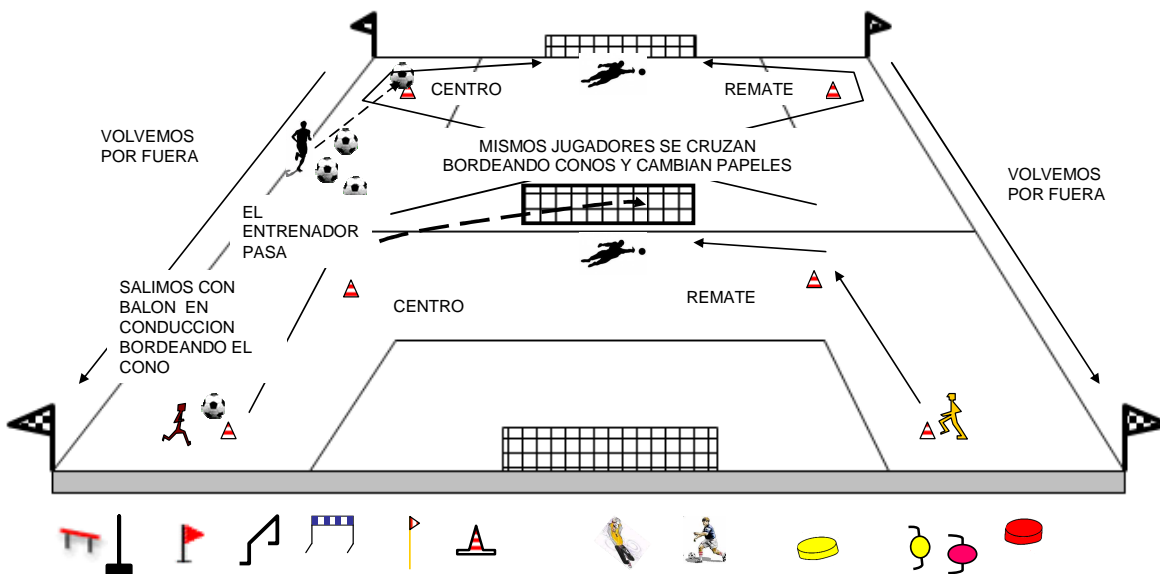
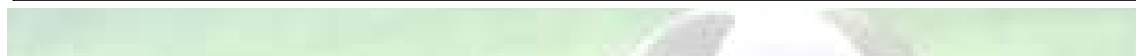
<b>ACTIVIDAD</b>	DOS GRUPOS RESISTENCIA AER	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
DIVIDIR EL GRUPO EN DOS. UNO REALIZA POSESIÓN Y EL OTRO CONDUCCIÓN Y FINALIZACIÓN. DESPUÉS DE CADA SERIE LOS GRUPOS CAMBIAN DE ACTIVIDAD.			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	6 SERIES DE 5'		



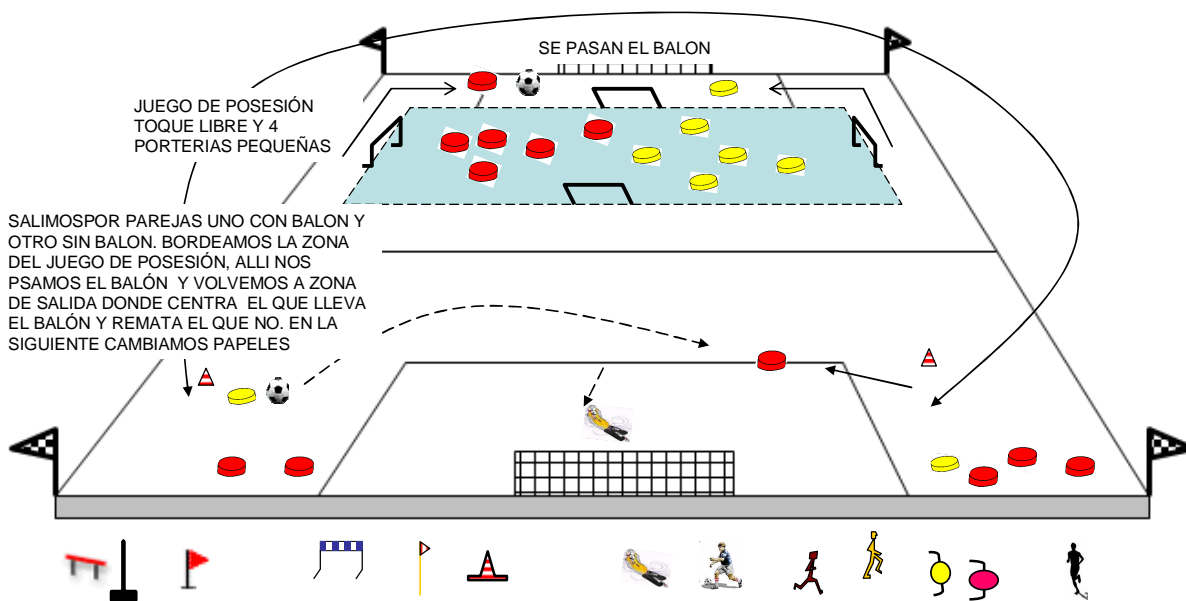
<b>ACTIVIDAD</b>	RESISTENCIA AER EN CIRCUITO POSTAS	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA EROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
3-4 JUGADORES POR POSTAS. DISTANCIA ENTRE POSTAS 30M. SEGUIMOS EL ORDEN DE LAS POSTAS. LOS CAMBIOS DE POSTAS SON A INTENSIDAD ALTA 80-90%			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	25' DE DURACIÓN A LA MITAS CAMBIAMOS EL ORDEN Y EL PERFIL.		



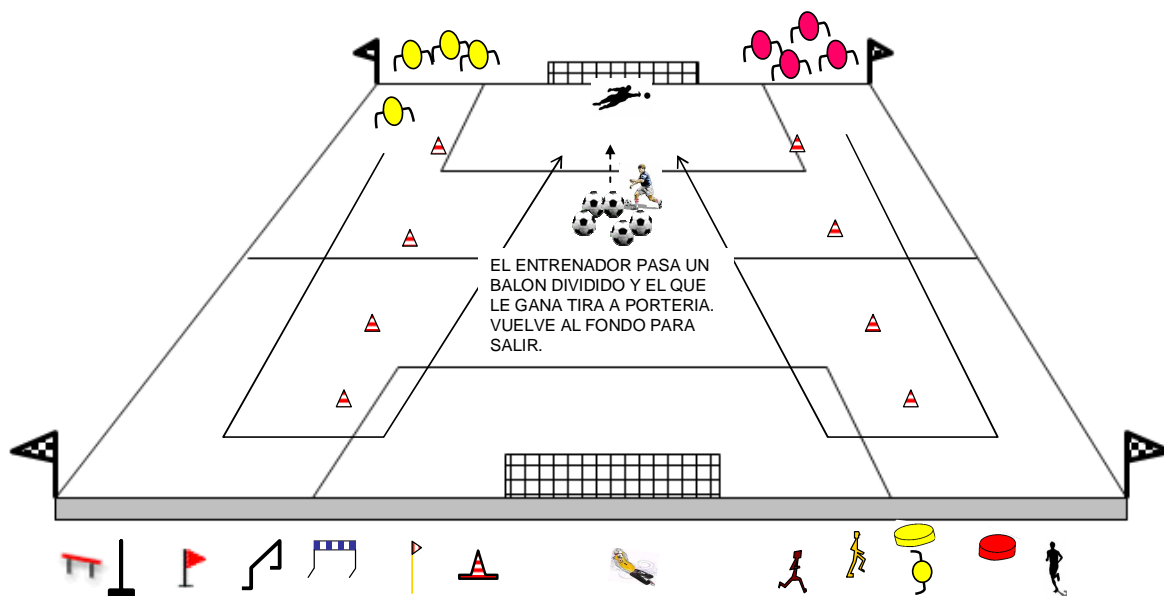
<b>ACTIVIDAD</b>	RESISTENCIA AEROBICA CENTRO REMATE III	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
SALIMOS EN GRUPOS DE TRES DESDE LA LINEA DE FONDO, BORDEAMOS LA PICA Y EL MAS CERCANO A LA BANDA DE CENTRO, REALIZA PASE ELEVADO, LOS OTROS DOS JUGADORES SE CRUZAN Y REALIZAN REMATE. INTENSIDAD EN EL DESPLAZAMIENTO 80%.DISTANCIAS A RECORRER 30-40M			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	ENTRE 16-20 SALIDAS CADA JUGADOR EN TOTAL		



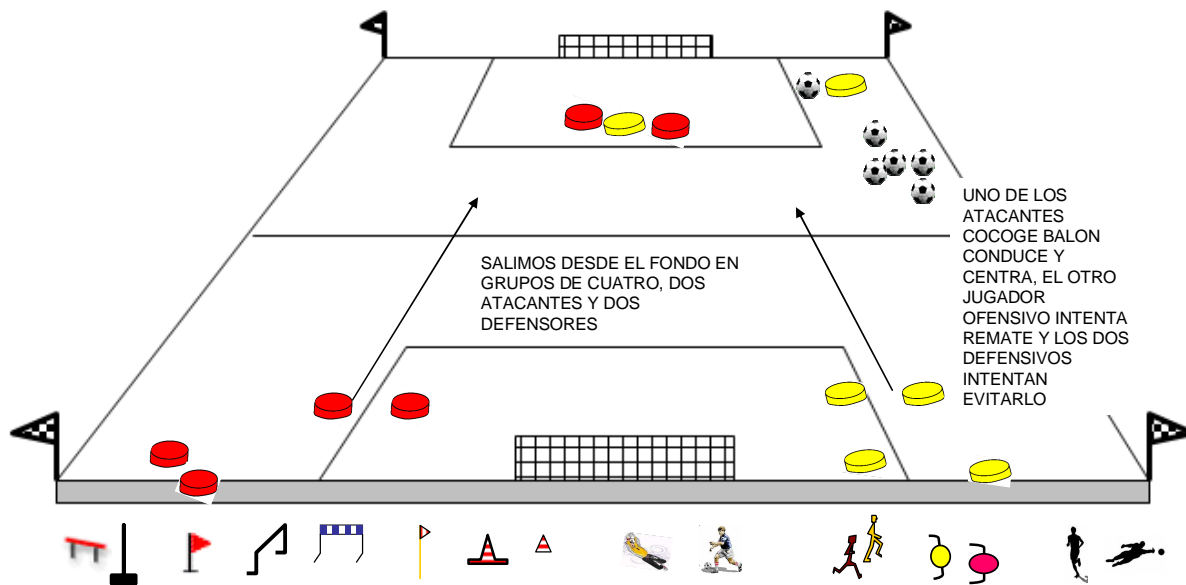
<b>ACTIVIDAD</b>	RESISTEN AERO POR PAREJAS DOS PORTERIAS	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
INTENSIDAD DE EJECUCION 70%. DOS PORTERIAS . DESPUES DEL CENTRO REMATE FINAL DEVOLVER BALÓN AL ENTRENADOR. Y VOLVEMOS AL TROTE POR FUERA.			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	3 SERIES DE 8´.		



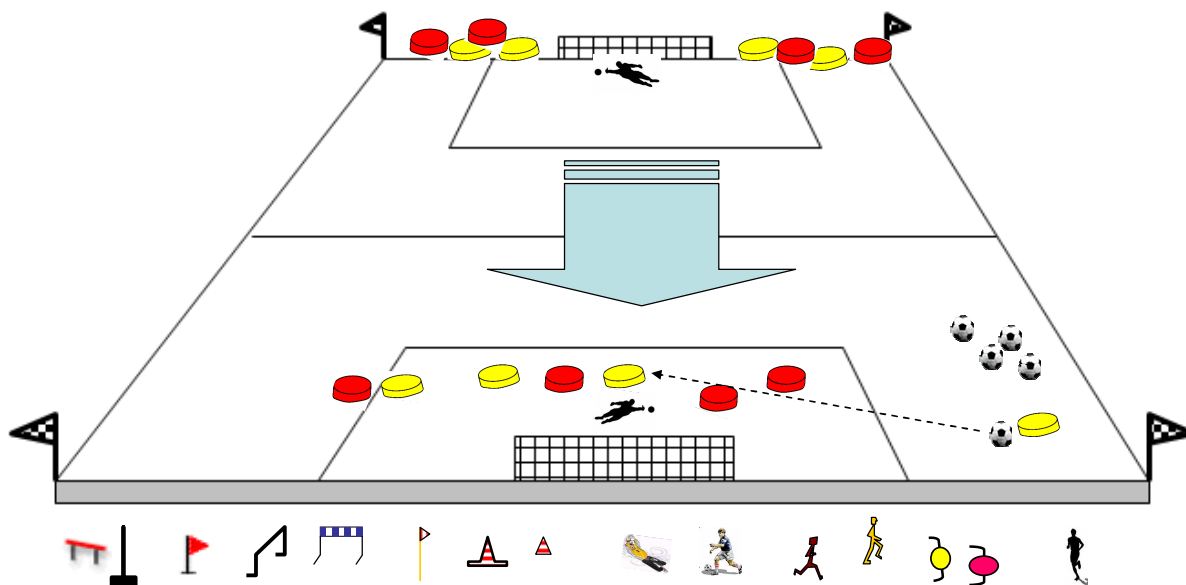
<b>ACTIVIDAD</b>	DOS GRUPOS POSEESIO + AER CENTRO-REMATE	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
DIVIDIR EL GRUPO EN DOS. UNO REALIZA POSESION Y EL OTRO CONDUCCION CENTRO REMATE POR PAREJAS.. DESPUES DE CADA SERIE LOS GRUPOS CAMBIAN DE ACTIVIDAD.			
<b>DURACION/SERIES/REPETICIONES</b>	6 SERIES DE 5'		



<b>ACTIVIDAD</b>	RESISTENCIA AER POR PAREJAS CON TIRO	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
SALIMOS DESDE EL FONDO POR PAREJAS , CADA UNO EN LA CALLE ASIGNADA. CUANDO LLEGAMOS A LA ALTURA DEL ENTRENADOR, ESTE NOS PASARÁ UN BALON DIVIDIDO QUE DEBEMOS GANAR PARA TIRAR A PORTERIA. CAMBIAMOS DE LADO EN CADA SALIDA. INTENSIDAD AL 80% HASTA RECIBIR EL PASE.			
<b>DURACION/SERIES/REPETICIONES</b>	16-20 SALIDAS POR JUGADOR TIEMPO TOTAL APROXIMADO 25'		



<b>ACTIVIDAD</b>	CENTRO REMATE GRUPOS DE 4 2+2	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
SALIMOS EN GRUPOS DE 4 DOS OFENSIVOS Y DOS DEFENSIVOS, CUANDO LLEGAMOS A LA ZONA DE BALONES, RECOGEMOS UNO , CONDUCIMOS Y CENTRAMOS. ELOTRO COMPAÑERO OFENSIVO INTENTA REMATAR Y LOS OTROS DOS JUGADORES DEFENSIVOS INTENTAN EVITARLO. A LA SIGUIENTE SALIDA CAMBIAN PAPELES. INTENSIDAD 80-90%			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	20 SALIDAS CADA JUGADOR TOTAL TRABAJO 25´ APROXIMADAMENTE		



<b>ACTIVIDAD</b>	CENTRO REMATE GRUPOS DE 6-8	<b>OBJETIVO</b>	RESISTENCIA AEROBICA CON BALON
<b>DESARROLLO Y METODOLOGIA</b>			
GRUPOS DE 6-8 MITAD ATACANTES MITAS DEFENSORES. SITUADOS EN LOS FONDOS DE LAS PORTERIAS CON UN PORTERO EN CADA UNA. SALE UNA OLEADA DE 3 CONTRA 3 (Ó 4X4) MIENTRAS EN LA OTRA PORTERIA ESPERAN. CUANDO LOS QUE SALEN LLEGAN AL AREALOS UNOS DE LOS ATACANTES RECOGEN BALON EN EL LATERAL DEL AREA Y CENTRA. RECUPERAN EN ESA PORTERIA Y SALE EL OTRO GRUPO QUE ESPERA Y SUCESIVAMENTE CAMBIANDO PAPELES EN CADA ATAQUE. CAMBIAMOS EL PERFIL EN LA 2ª PARTE.			
<b>DURACIÓN/SERIES/REPETICIONES</b>	DOS SERIES DE 14´.		