

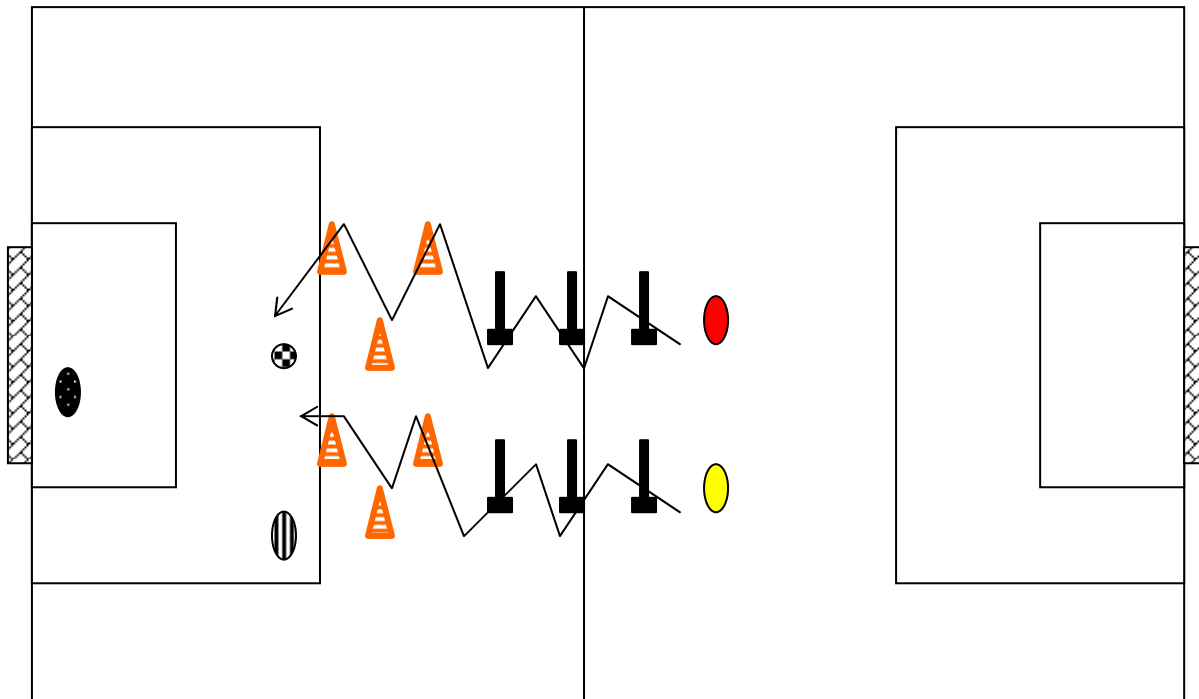
OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTERO.

MATERIAL: LISTONES O SIMILARES.

METODOLOGÍA: POR PAREJAS. DOS FILAS. TOTAL DISTANCIA 30M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: SALIMOS DE DOS EN DOS, HACEMOS SLALOM EN LISTONES CLAVADOS Y ZIG-ZAG EN CONOS AGACHANDONOS PARA TOCARLES Y QUIEN PRIMERO LLEGA AL BALÓN COLOCADO AL BORDE DEL AREA, GOLPEA A PORTERÍA. 10 SALIDAS CADA JUGADOR. SE VUELVE ANDANDO. RECUPERACIÓN COMPLETA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTERO.

MATERIAL: LISTONES CLAVADOS Y BALONES.

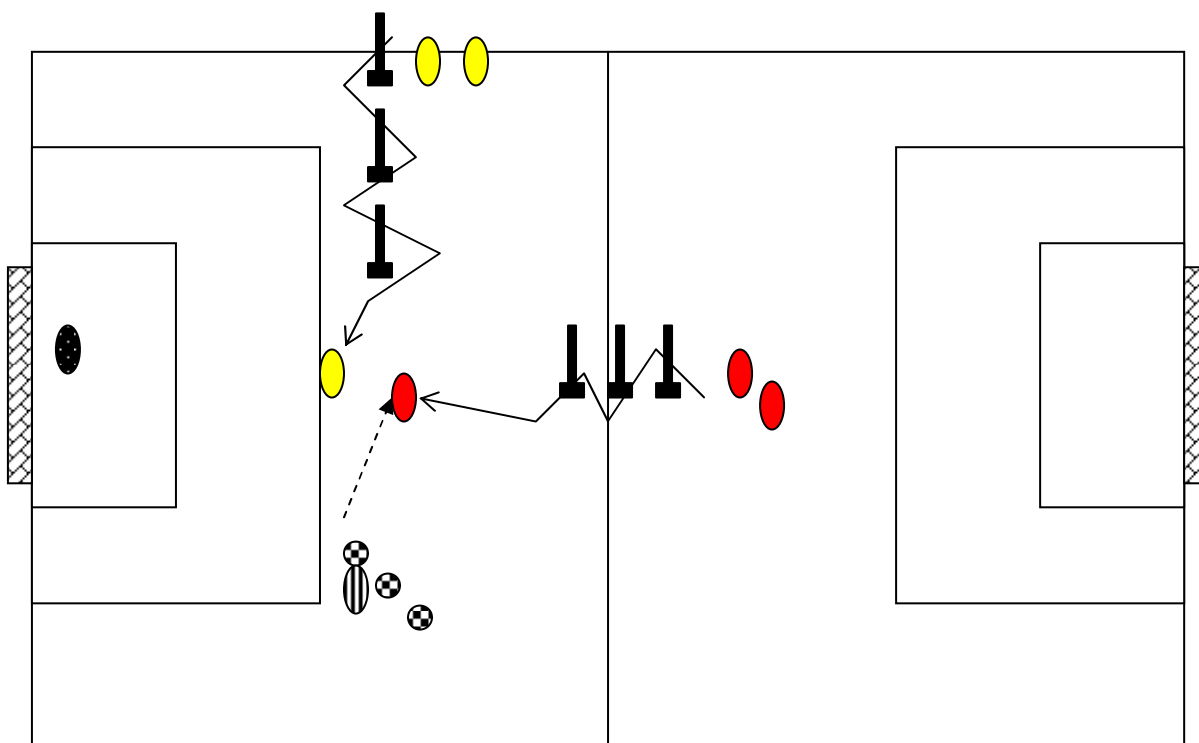
METODOLOGÍA: DOS GRUPOS. DISTANCIA A RECORRER 25 M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: UN JUGADOR SALE DE UN COSTADO DEL CAMPO Y OTRO SALE DE MEDIO CAMPO.

CUANDO LLEGAN AL BORDE DEL AREA EL ENTRENADOR DARA UN PASE AL JUGADOR QUE VIENE DE MEDIO CAMPO.

REALIZARAN 1X1 RAPIDO, AMAGO Y TIRO. AL ACABAR SE VUELVE ANDANDO Y CAMBIAN DE FILA. RECUPERACIÓN COMPLETA.

10 REPETICIONES CADA JUGADOR. A LA MITAD DE LAS REPETICIONES CAMBIAMOS EL COSTADO DE SALIDA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS SIN PORTEROS.

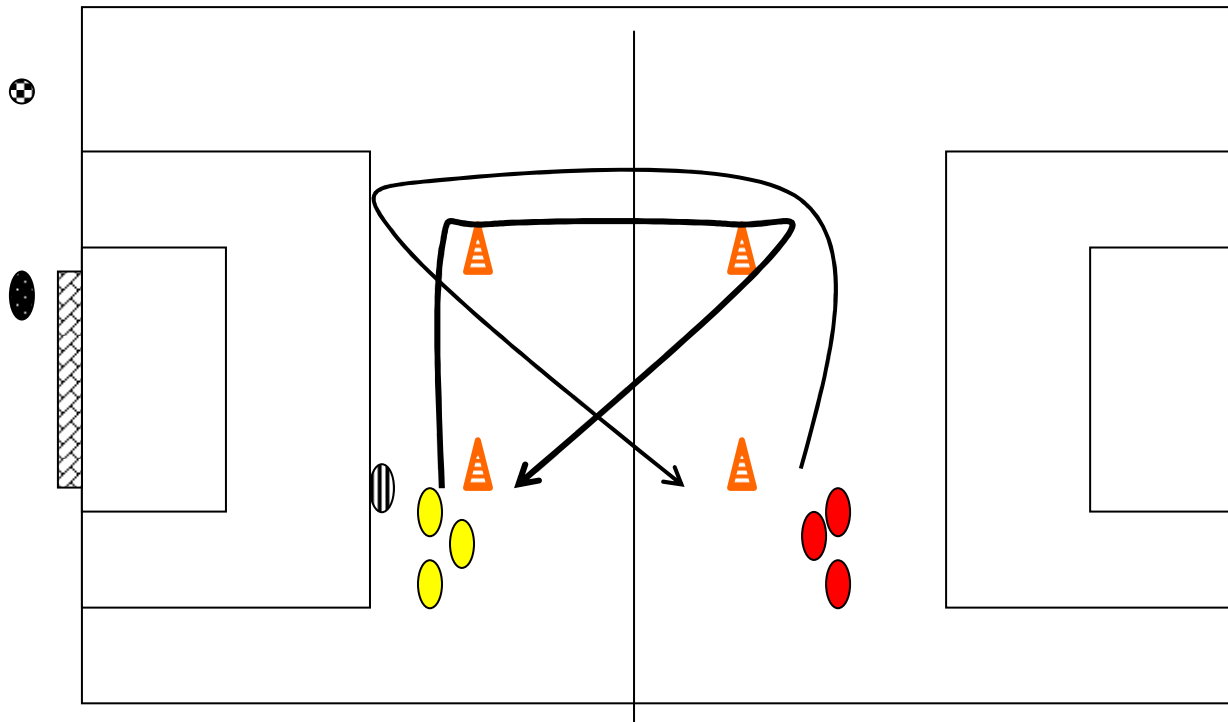
MATERIAL: 4 CONOS.

METODOLOGÍA: HACER UN CUADRADO 7M DE LADO. TOTAL RECORRIDO. 20-25 M

DESARROLLO DEL EJERCICIO: COMPETICIÓN POR RELEVOS, BORDEANDO LOS CONOS Y VOLVER EN DIAGONAL OJO AL CRUCE QUE SE PRODUCE EN EL CENTRO, CUANDO VUELVE AL INICIO, TOCA LA MANO DEL COMPAÑERO Y ESTE SALE. GANA EL EQUIPO QUE COMPLETA ANTES EL RECORRIDO. RECUPERACIÓN COMPLETA AL ACABAR LA SERIE.

8-10 SERIES.

VARIANTE: REALIZARLO CON BALÓN.



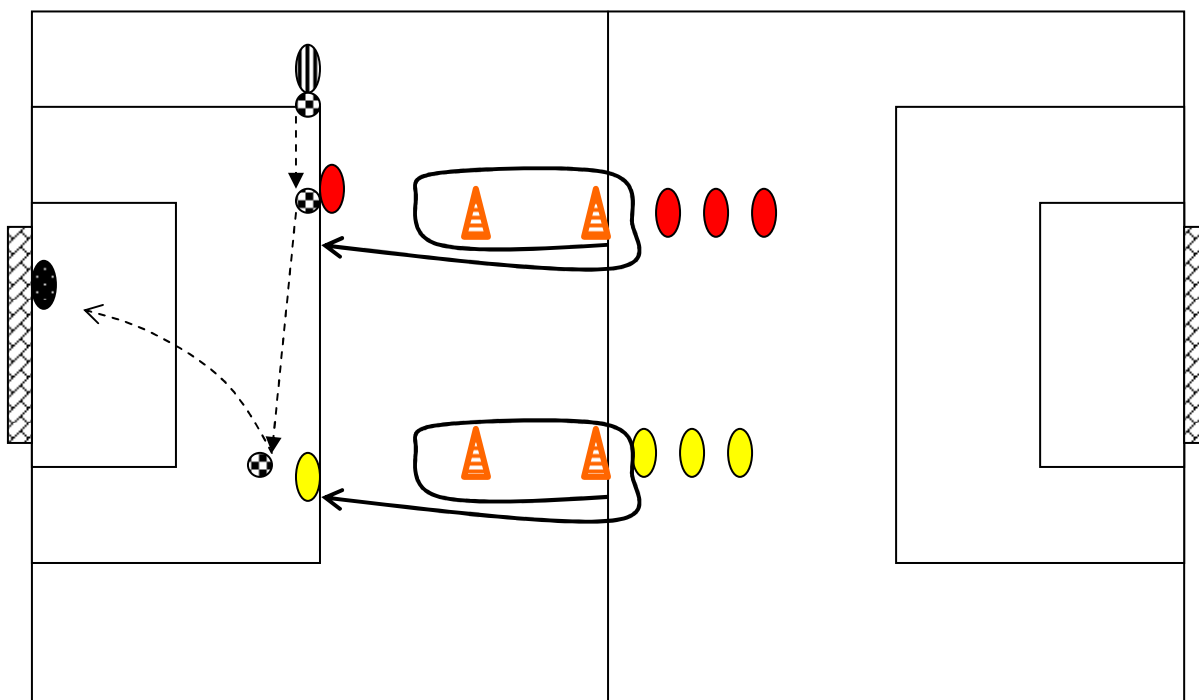
OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

MATERIAL: CONOS, BALONES.

METODOLOGÍA: DOS GRUPOS EN FILA.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: DOS FILAS A 25 M DE FRONTAL DEL AREA. SALIMOS AL MÁXIMO, REPICAMOS EN EL CONO, VOLVEMOS DE ESPALDAS A TOCAR EL CONO DE SALIDA, Y SLIMOS DE NUEVO AL MAXIMO UNO DE LOS DOS SE ABRE RECIBE PASE DEL ENTRENADOR Y REALIZA UNA ASISTENCIA AL OTRO COMPAÑERO PARA QUE RECIBA AL BORDE DEL ÁREA Y GOLPEE A PORTERÍA. SE VUELVE ANDANDO Y SE CAMBIA DE FILA. RECUPERACIÓN COMPLETA. 12 SERIES. A LA MITAD EL ENTRENADOR CAMBIA DE LADO.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

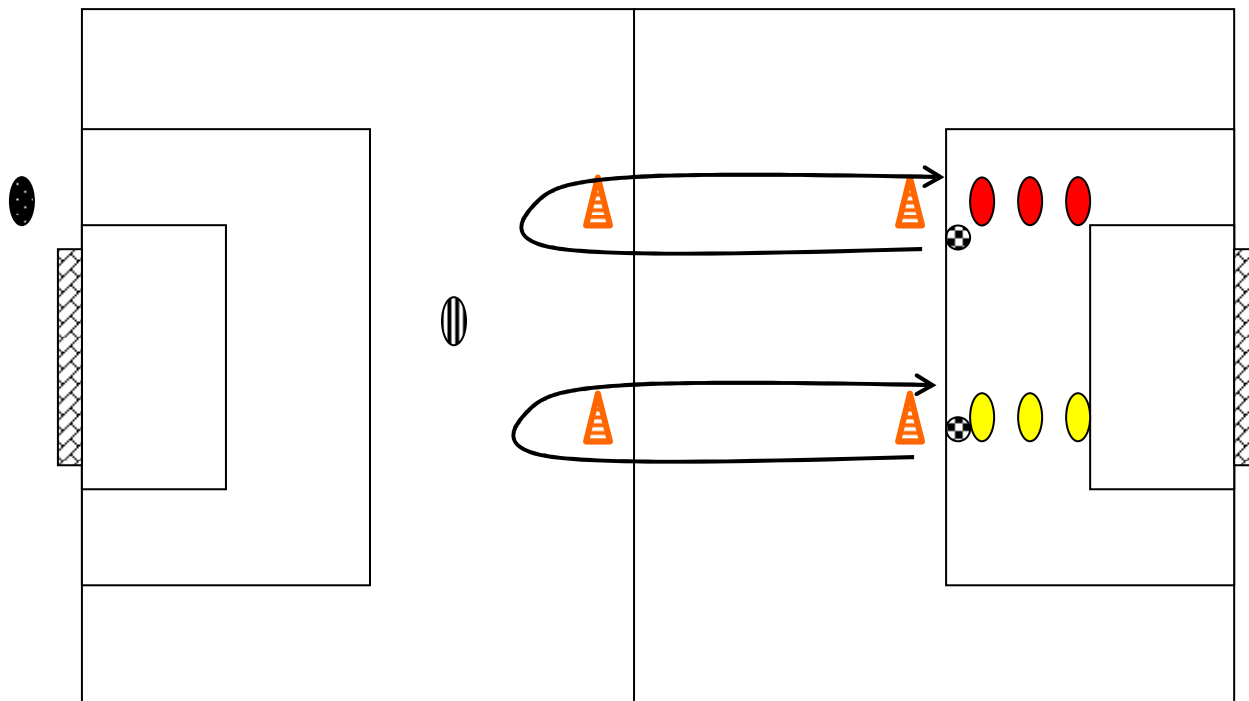
Nº DE JUGADORES: TODOS PORTEROS NO.

MATERIAL: LISTONES, CONOS Y BALONES.

METODOLOGÍA: DOS EQUIPOS. DOS CONOS A UNOS 10-12M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: RELEVOS EN CONDUCCIÓN. LA IDA CON LA IZQUIERDA LA VUELTA CON LA DERECHA A MÁXIMA VELOCIDAD. AL LLEGAR AL CONO DE PARTIDA LE CEDEMOS EL BALÓN AL COMPAÑERO Y ESTE SALE.

GANA EL EQUIPO QUE COMPLETA ANTES LA SERIE.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS PORTEROS NO.

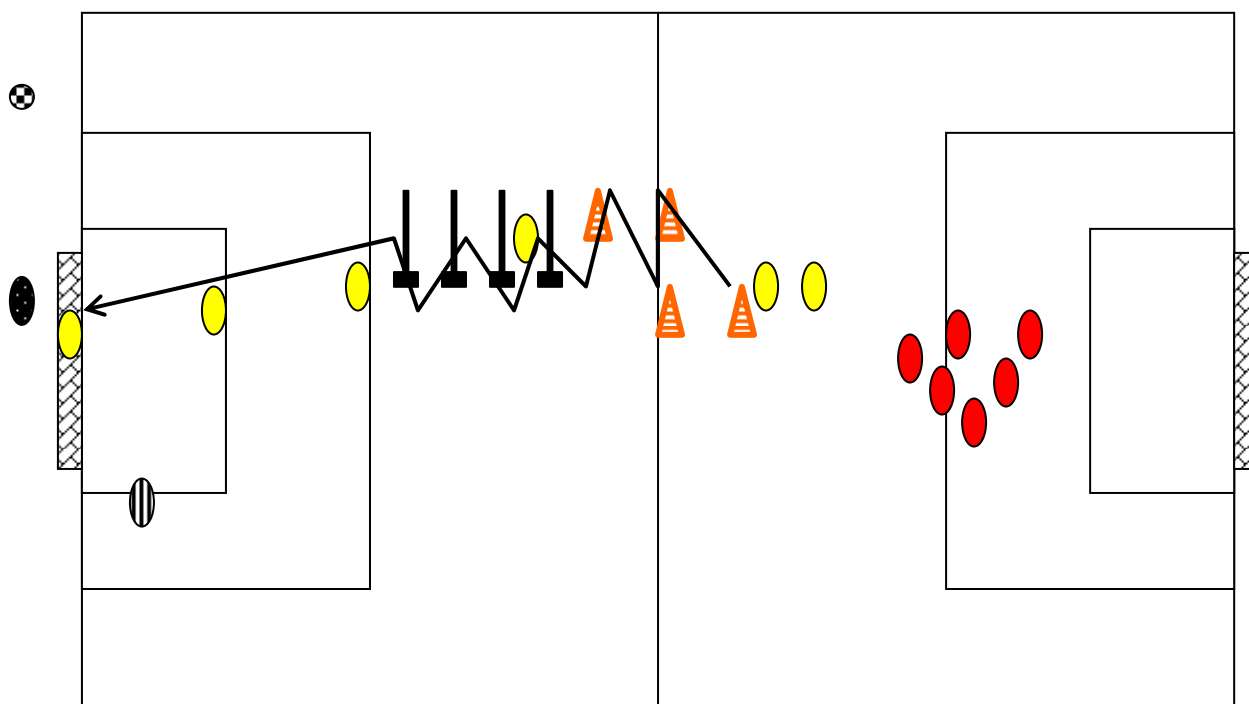
MATERIAL: LISTONES Y CONOS Y PETOS.

METODOLOGÍA: CIRCUITO DE 25M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: DOS EQUIPOS. PRIMERO SALE UN EQUIPO Y EL OTRO DESCANSA,

LOS CONOS LES TOCAREMOS EN ZIG-ZAG Y LOS LISTONES LOS PASAREMOS EN SLALOM. EL ENTRENADOR CON CRONOMETRO. SALDRAN DE UNO EN UNO AL 100% DE SU VELOCIDAD Y TENDRAN QUE METERSE EN LA PORTERÍA.

EL ENTRENADOR MEDIRÁ EL TIEMPO DESDE QUE MARCA EL COMIENZO HASTA QUE ENTRA EL ÚLTIMO JUGADOR EN LA PORTERÍA. GANA EL QUE MAS VICTORIAS CONSIGUE. RECUPERACIÓN COMPLETA. 12 SERIES CADA EQUIPO.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

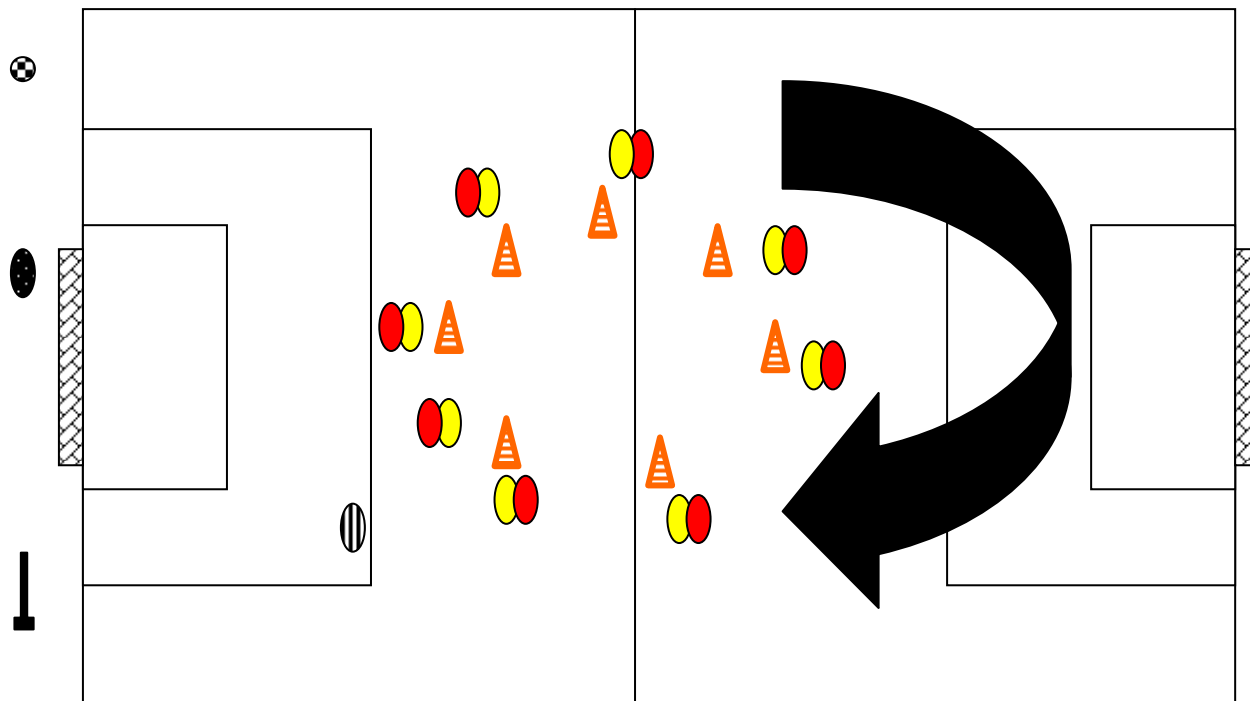
MATERIAL: CONOS

METODOLOGÍA: POR PAREJAS. MARCAR CON CONOS UNA CIRCUNFERENCIA DE UNOS 25 M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: POR PAREJAS, A CABALLO, A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR EL JUGADOR QUE ESTA ENCIMA, BAJA RAPIDAMENTE, Y SALE CORRIENDO AL 100% EN SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ

BORDEANDO LA CIRCUNFERENCIA, Y SE VUELVE A SUBIR AL COMPAÑERO. EL ULTIMO QUE LLEGA REALIZARÁ UN PEQUEÑO CASTIGO (ABDOMINALES. LUMBARES ETC) Y SE CAMBIA DE PAPELES. 8 SERIES CADA JUGADOR.

VARIANTES: CAMBIAR EL SENTIDO DE LA CARRERA.



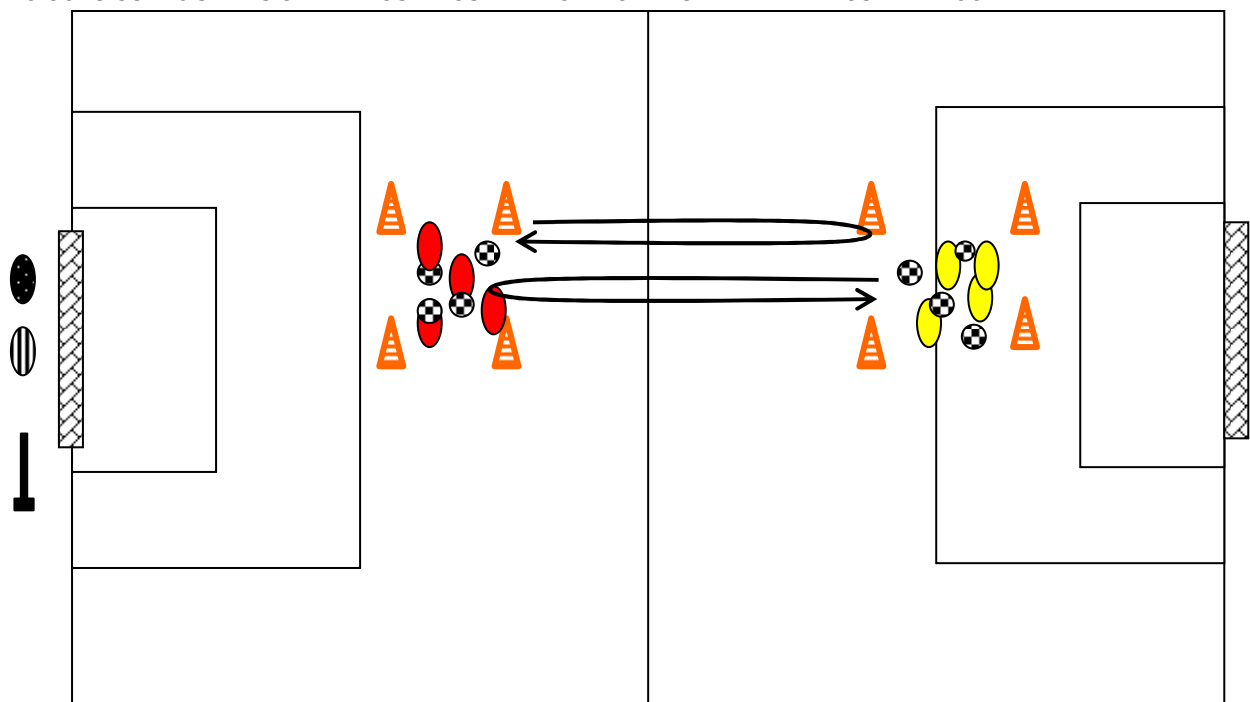
OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS

MATERIAL: CONOS, PICAS, BALONES, PETOS.

METODOLOGÍA: HACER DOS CUADRADOS CON CONOS DE 5X5M, A UNA DISTANCIA ENTRE ELLOS DE 15M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: DENTRO DE LOS CUADRADOS ESTARAN SEPARADOS LOS DOS EQUIPOS UNO EN UN CUADRADO Y EL OTRO EN FRENTE. TAMBIEN EN CADA CUADRADO HABREMOS INTRODUCIDO UN BALÓN O SIMILAR, COINCIDIENDO EL Nº DE OBJETOS (BALONES O PICAS.) CON EL DE JUGADORES. A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR LOS JUGADORES SALEN HACIA EL CUADRADO DE ENFRENTE A MÁXIMA VELOCIDAD, CUANDO LLEGAN CADA UNO COGERA UN OBJETO Y VOLVERA A L CUADRADO DE INICIO A DEPOSITARLE LO MAS RAPIDO POSIBLE. GANA EL EQUIPO QUE ANTES LO CONSIGUE. 10 SERIES. CAMBIAMOS DE CUADRADO EN CADA SERIE PARA RECUPERAR COMPLETAMENTE.



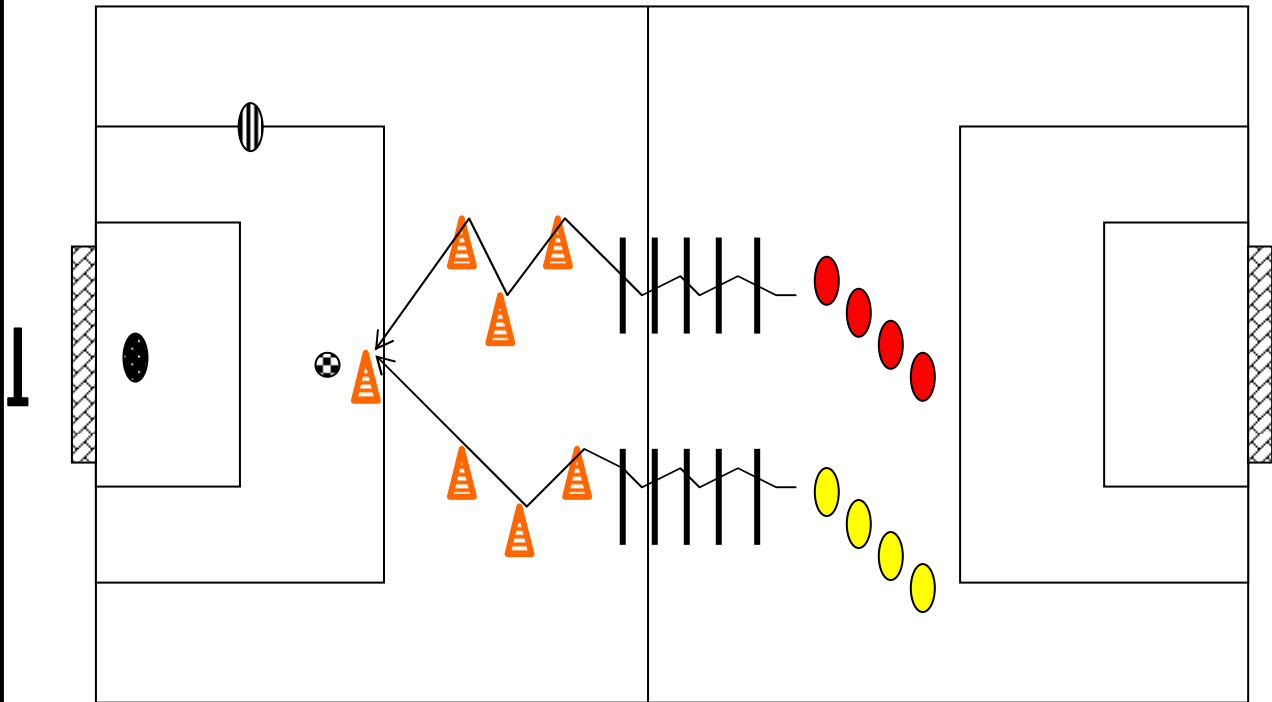
OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

MATERIAL: 10 LISTONES, 6 CONOS, BALONES.

METODOLOGÍA: TUMBAR LISTONES EN EL SUELO A 60-70 CM UNO DEL OTRO.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR SALEN DE DOS EN DOS, UNO EN CADA FILA. PRIMERO REALIZAN SKEEPIN A MÁXIMA VELOCIDAD, LUEGO TOCARAN LOS CONOS CON LAS MANOS EN ZIGZAG, Y EL PRIMERO EN LLEGAR A TOCAR EL CONO DE META TIRARÁ A PORTERÍA DESDE EL BORDE DE ÁREA GRANDE. SE VUELVE ANDANDO DESPUÉS DE CADA SERIE. 12 SERIES. RECUPERACIÓN COMPLETA.



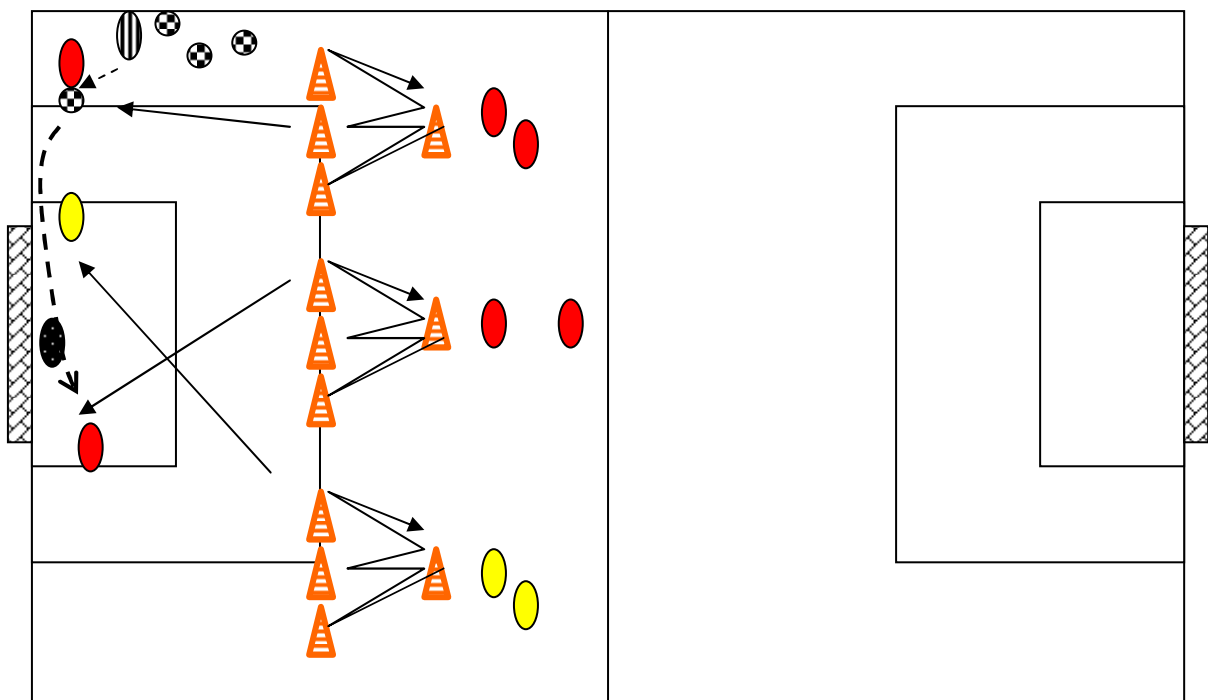
OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

MATERIAL: 12 CONOS, BALONES.

METODOLOGÍA: TRES FILAS. LOS CONOS SITUADOS COMO EN EL GRÁFICO, A TRES METROS DE DISTANCIA TODOS.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: SALIMOS DE TRES EN TRES 100%, UNO DE CADA FILA, REPICAMOS EN LOS CONOS TOCÁNDOLES CON LA MANO TODOS, CAUANDO ACABAMOS SALIMOS TAMBIÉN 100%, Y AL JUGADOR DE LA FILA PEGADA A BANDA, REBIERA UN PASE DEL ENTRENADOR Y PASARÁ SEGUNDO PALO. MIENTRAS TANTO LOS OTROS DOS JUGADORES SE CRUZARÁN UNO ARRASTRANDO AL 1º PALO Y OTRO AL SEGUNDO. 12 SERIES. SE VUELVE ANDANDO Y RECUPERACIÓN COMPLETA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

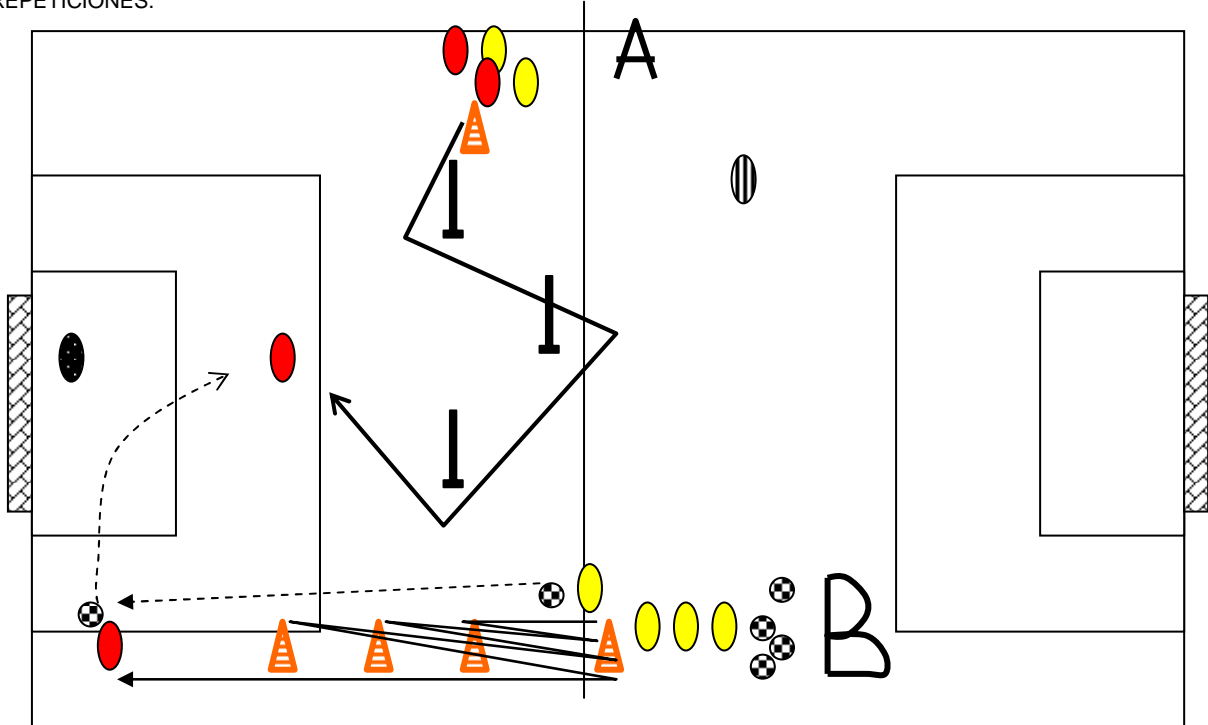
MATERIAL: 3 LISTONES CLAVADOS, 1 CONO, BALONES.

METODOLOGÍA: COLOCAR LOS LISTONES EN FORMA DE TRIANGULO COMO EN EL GRAFICO A UNA DISTANCIA DE 5M.

COLOCAR 4 CONOS A 2M DE DISTANCIA CADA UNO. DOS FILAS.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: SALDRÁN A LA VEZ UN JUGADOR DE CADA FILA. LA FILA A SEGUIRÁ EL ZIGZAG DE LOS LISTONES Y ESPERARÁ UN PASE DEL COMPAÑERO QUE VIENE DE LA FILA B QUE HABRÁ REPICADO TOCANDO CON LA MANO LOS CONOS. EN ESTA MISMA FILA B ES EL SIGUIENTE DE LA FILA EL QUE DA EL PASE AL COMPAÑERO QUE SALIO ANTERIORMENTE. DESPUES DE CADA SERIE, SE CAMBIA DE FILA. SE VUELVE ANDANDO. RECUPERACIÓN COMPLETA.

12 REPETICIONES.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. POR SERIES.

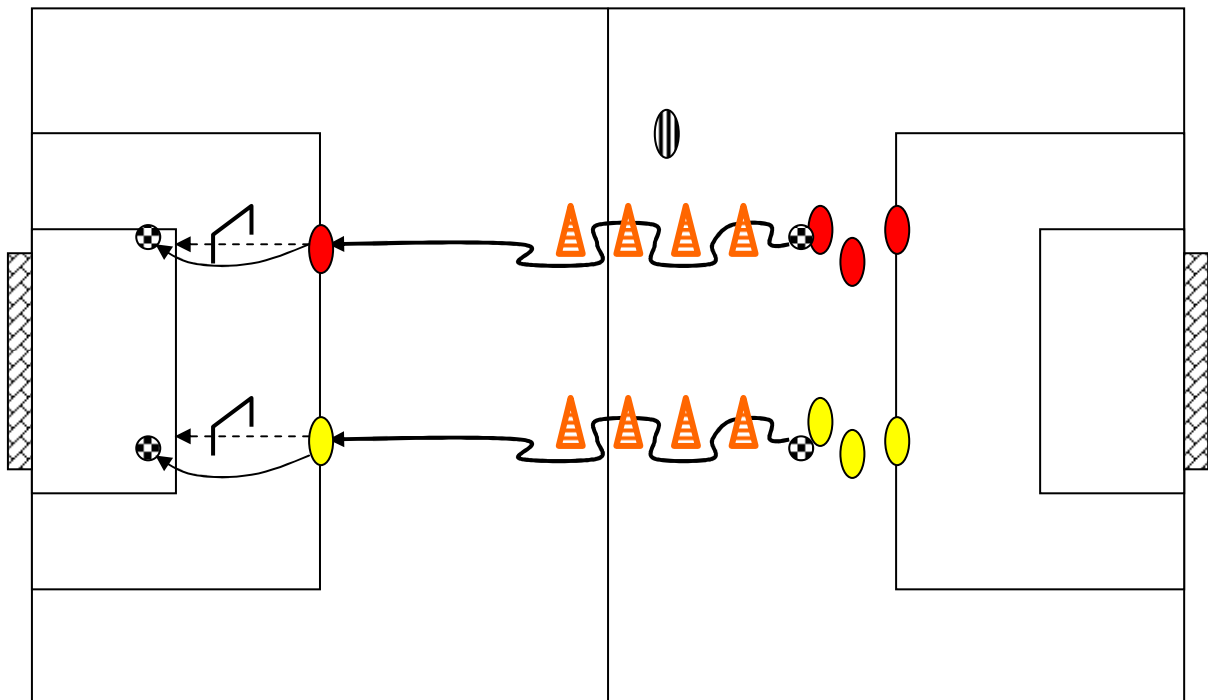
Nº DE JUGADORES: TODOS ..PORTEROS NO.

MATERIAL: 8 CONOS, 2 PORTERIAS PEQUEÑAS O SIMILAR, BALONES.

METODOLOGÍA: DOS EQUIPOS EN DOS FILAS. SALEN A LA VEZ UNO DE CADA FILA. CONOS SITUADOS 1M UNO DEL OTRO.

DISTANCIAD DEL PRIMER CONO A LA PORTERIA DE 25 M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR REALIZAN LA CONDUCCIÓN ENTRE CONOS. CUANDO SE APROXIMAN A LA PORTERIA PEQUEÑA PASAN EL BALÓN POR DEBAJO Y DEBERA IR CORRIENDO BORDEANDO LA PORTERIA PARA PISAR EL BALÓN Y PARARLO. EN ESE MOMENTO QUIEN LO HAYA CONSEGUIDO ANTES, GANA UN PUNTO PARA SU EQUIPO. SI NO ACERTAMOS EL GOLPEO A PORTERIA, REPETIRA EL GOLPEO LO QUE LE HARÁ PERDER TIEMPO. 12 SERIES. SE VUELVE ANDANDO. RECUPERACIÓN COMPLETA.



TAMBIÉN PUEDES HACER EVOLUCIONAR ESTOS EJERCICIOS, SOLO TIENES QUE PONERLE IMAGINACIÓN, Y NO DESVIARTE DEL OBJETIVO FISICO QUE BUSCAMOS. RESPETA DISTANCIAS, SERIES Y RECUPERACIONES.

