



CIRCUITO COORDINATIVO

CONTENIDO		CONSIGNA	
HMB: Giros		-Mínimos contactos con el suelo. -Flexión de rodilla durante los contactos.	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
MD+1 / MD-4	2 series de 7 minutos con pausa de 1 minuto	20 x 35 metros	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Recuperación / Tensión	17 jugadores	2 picas altas, 2 picas, 4 aros, 4 conos, 4 vallas pequeñas y balones	
DESCRIPCIÓN			
El circuito se inicia simultáneamente con dos balones. El balón siempre se jugará de cara con la fila de enfrente y nunca se detendrá. Los jugadores rotaran todos hacia el mismo sentido. Empezando por el jugador de la parte inferior a la derecha la coordinación será la siguiente:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Giros entre picas. 2. Desplazamiento de espaldas + 1/2 giro y aceleración hasta la siguiente fila (alternar el giro con derecha-izquierda). 3. Apoyos dentro de la cruz formada por dos picas. 4. Técnica de carrera lateral por la vallas pequeñas + apoyo con el pie de fuera + apoyo con el otro pie para realizar 1/4 de giro + aceleración hasta la siguiente fila (alternar derecha-izquierda). 			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
La rotación será en el sentido del balón.		No hay puntuación.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
(+) Añadir más complejidad al circuito con más obstáculos que impliquen giros. (-) Disminuir complejidad al circuito quitando los círculos. / Quitar los pases con el balón.		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar los giros con los mínimos contactos. - No pivotar el pie en el suelo sin en el aire. - Flexionar la rodilla durante los contactos. - Alternar bien los giros con izquierda-derecha. 	

