



CIRCUITO COORDINATIVO

CONTENIDO		CONSIGNA	
HME: giros con balón		Se debe mantener el centro de gravedad bajo y llevar el balón utilizando una gran frecuencia y rapidez en los contactos.	
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO	
-	3 series de 4 minutos con pausas de 1 minuto	25 x 20 metros	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
-	8 jugadores	Conos altos, conos, balones y porterías.	
DESCRIPCIÓN			
Iniciaremos el circuito con una conducción + un giro 360ª en el cono rojo + conducción. Seguidamente, realizaremos una conducción realizando un “8” entre los conos verdes. A continuación, en los conos azules realizaremos una conducción en diagonal (larga), conducción horizontal (corta) i conducción diagonal. Finalmente, finalización en la portería pequeña y recoger el balón.			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
Empezaremos el circuito una vez el compañero finalice el giro en el cono rojo.		No hay puntuación.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
(+) Añadir más giros con nuevas postas / reducir el espacio entre conos. (-) Aumentar el espacio entre conos.		- Tener el centro de gravedad bajo. - Utilizar muchos contactos. - Utilizar las dos piernas. - Utilizar los brazos para equilibrarse.	

