



CIRCUITO COORDINATIVO

CONTENIDO		CONSIGNA	
HME: Apoyos		Utilizar la parte delantera del pie.	
DIA MICROCIclo	TIEMPO	ESPACIO	
MD+1 / MD-4	4 repeticiones de cada circuito	20 x 40 metros	
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL	
Recuperación / Tensión	16 jugadores	Picas, vallas pequeñas, aros, conos altos, conos pequeños, mini-porterías	
DESCRIPCIÓN			
<p>Todos los circuitos se realizan por parejas. Después del circuito todos realizan una acción con balón: el jugador de la parte derecha recibe un pase y con uno o dos toques debe realizar un pase en profundidad para que su compañero de la izquierda reciba al espacio y finalice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito 1: coordinación lateral entre vallas (ida y vuelta) + giro en picas + desplazamiento frontal + acción con balón. - Circuito 2: desplazamiento frontal + dos apoyos entre vallas (delante-izquierda-centro-derecha-centro-frontal) + acción con balón. - Circuito 3: apoyos en los aros (cada color corresponde al pie izquierdo o derecho) + acción con balón. - Circuito 4: eslon esquivando conos + acción con balón. 			
NORMATIVA		PUNTUACIÓN	
Rotación: realizar el circuito por parejas y luego un jugador de la pareja realizará el pase y el otro irá a buscar el balón. Una vez realizamos 4 veces cada circuito cambiamos al siguiente.		No hay puntuación.	
GRADIENTE		FEEDBACK	
<p>(+) Aumentar la complejidad del circuito añadiendo alguna posta más difícil.</p> <p>(-) Reducir la complejidad del circuito con postas más fáciles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar la parte delantera del pie. - Alta precisión y reactividad. - Movimiento alterno de las extremidades superiores. 	

