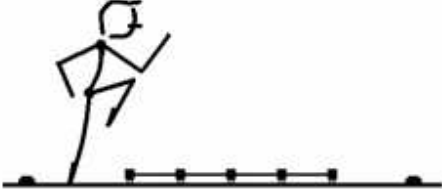

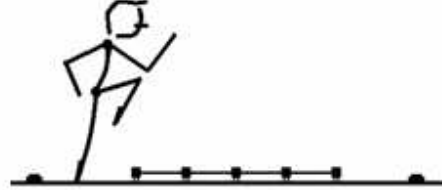

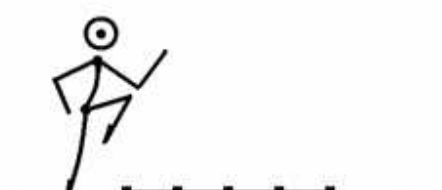

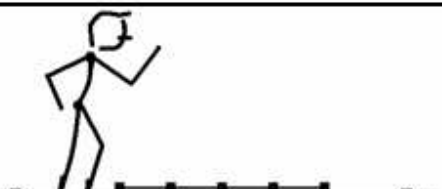

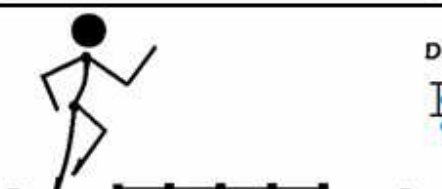

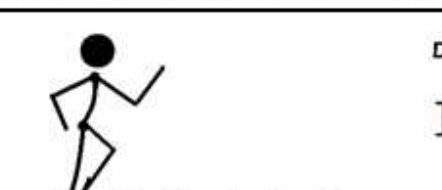
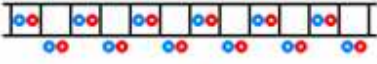
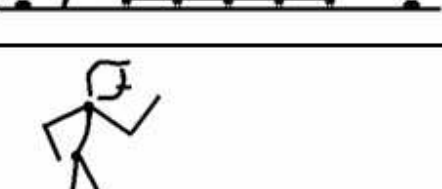



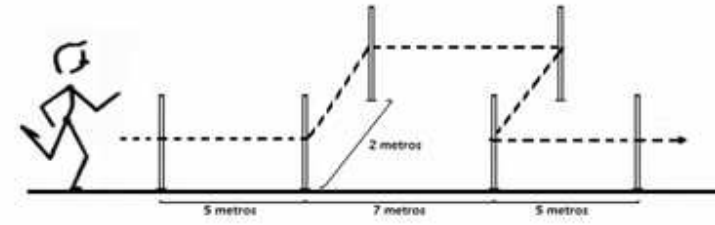
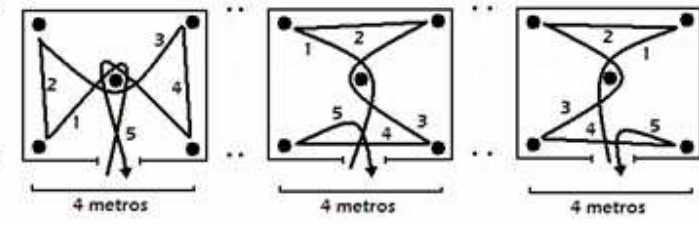
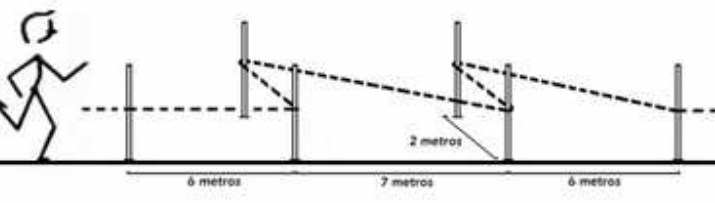
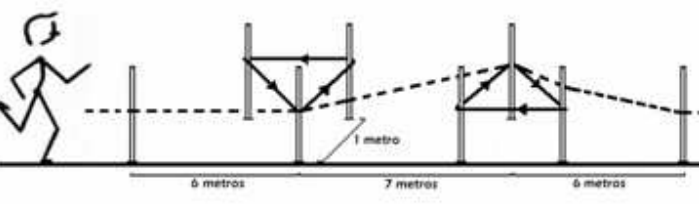
1. Técnica de carrera sobre escalera: 10' de trabajo de velocidad básica y velocidad de aceleración mediante ejercicios de técnica de carrera para mejorar la coordinación de la carrera, a través del método de repeticiones

<p>Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con un sólo apoyo. Alternativo derecha - izquierda.</p>	 <p style="text-align: center;">UN SÓLO APOYO</p>  <p style="text-align: center;">1º DERECHA - 2º IZQUIERDA</p>
<p>Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con dos apoyos. Alternativo derecha - izquierda.</p>	 <p style="text-align: center;">DOS APOYOS</p>  <p style="text-align: center;">1º DERECHA - 2º IZQUIERDA</p>
<p>Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con un sólo apoyo. Alternativo derecha - izquierda.</p>	 <p style="text-align: center;">UN APOYO CRUZADO</p>  <p style="text-align: center;">1º DERECHA - 2º IZQUIERDA</p>
<p>Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyo dentro y otro fuera.</p>	 <p style="text-align: center;">UNO DENTRO; OTRO FUERA</p>  <p style="text-align: center;">1º DERECHA - 2º IZQUIERDA</p>
<p>Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás.</p>	 <p style="text-align: center;">DELANTE - ATRÁS DOBLE APOYO</p>  <p style="text-align: center;">1º DERECHA - 2º IZQUIERDA</p>
<p>Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás en diagonal.</p>	 <p style="text-align: center;">DELANTE - ATRÁS EN DIAGONAL 2 APOYOS</p>  <p style="text-align: center;">1º DERECHA - 2º IZQUIERDA</p>
<p>Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyo fuera y doble dentro.</p>	 <p style="text-align: center;">UNO FUERA; DOBLE DENTRO</p>  <p style="text-align: center;">1º DERECHA - 2º IZQUIERDA</p>

2. Velocidad de reacción todos en línea: 10' de trabajo de velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones. Realizar 10 repeticiones sobre una distancia de 15 metros, tratando de perseguir al compañero o de librarse según el estímulo mencionado, utilizando diferentes posiciones iniciales.



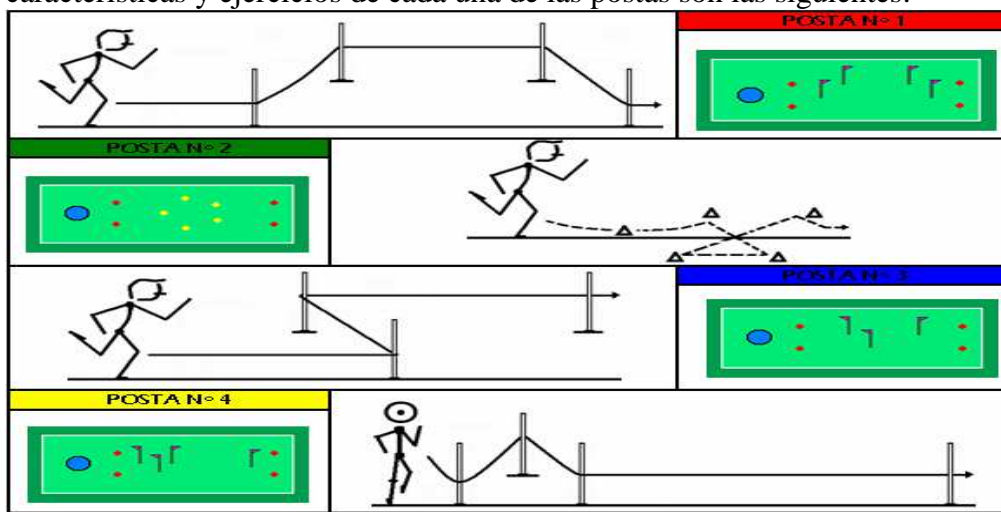
3. Velocidad específica. 4 postas: 10' de trabajo de velocidad específica para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones a través de un circuito de 4 postas. El equipo se divide en cuatro grupos de 5 jugadores, situándose cada grupo en cada una de las postas. Las características de los ejercicios a realizar en las cuatro postas mencionadas son las siguientes:

<p>POSTA N°1</p> <p>Cada jugador efectúa 4 repeticiones, 2 en sentido de ida y otras 2 en sentido de vuelta. La recuperación se realiza en la llegada.</p>	
	<p>POSTA N°2</p> <p>Cada jugador efectúa 3 repeticiones, una por disposición marcada. La recuperación se realiza en la llegada. Es necesario tocar los conos, a excepción del cono central.</p>
<p>POSTA N°3</p> <p>Cada jugador efectúa 3 repeticiones. La recuperación se realiza andando hasta el lugar de salida. Combinación de carrera de frente y carrera de espalda.</p>	
	<p>POSTA N°4</p> <p>Cada jugador efectúa 3 repeticiones. La recuperación se realiza andando hasta el lugar de salida. Se alterna el sentido en cada uno de los triángulos.</p>

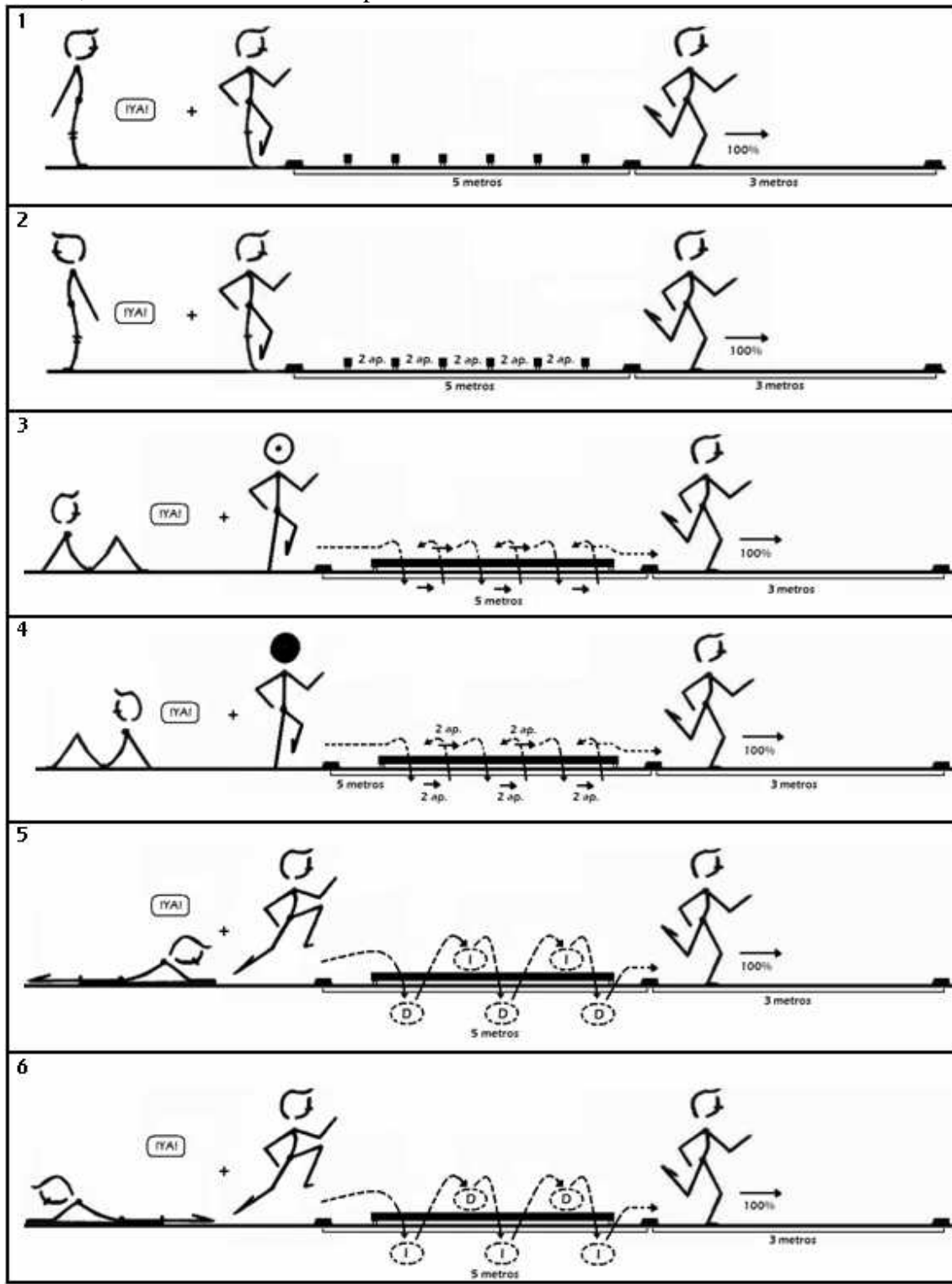
4. Juegos de persecución: 15' de trabajo de velocidad desplazamiento y velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones. Realizar 12 repeticiones en total recorriendo una distancia de 20 metros. El equipo se divide por parejas y se disponen en filas sobre un cuadrado de 5 metros, concretamente un grupo se coloca en el primer cono y otro grupo en el cono sucesivo. A partir de esa posición, ambos jugadores tendrán que dar a máxima velocidad una vuelta sobre el perímetro del círculo tratando el jugador perseguidor de alcanzar al jugador que está delante suya. Realizar 2 repeticiones de las siguientes modalidades de desplazamiento:

DISPOSICIÓN		POSICIONES INICIALES	
		1. Sin balón. En carrera frontal.	2. Sin balón. En carrera de espalda.
		3. Con balón. Bote con derecha.	4. Con balón. Bote con izquierda.
		5. Con balón. Conducción derecha.	6. Con balón. Conducción izquierda.

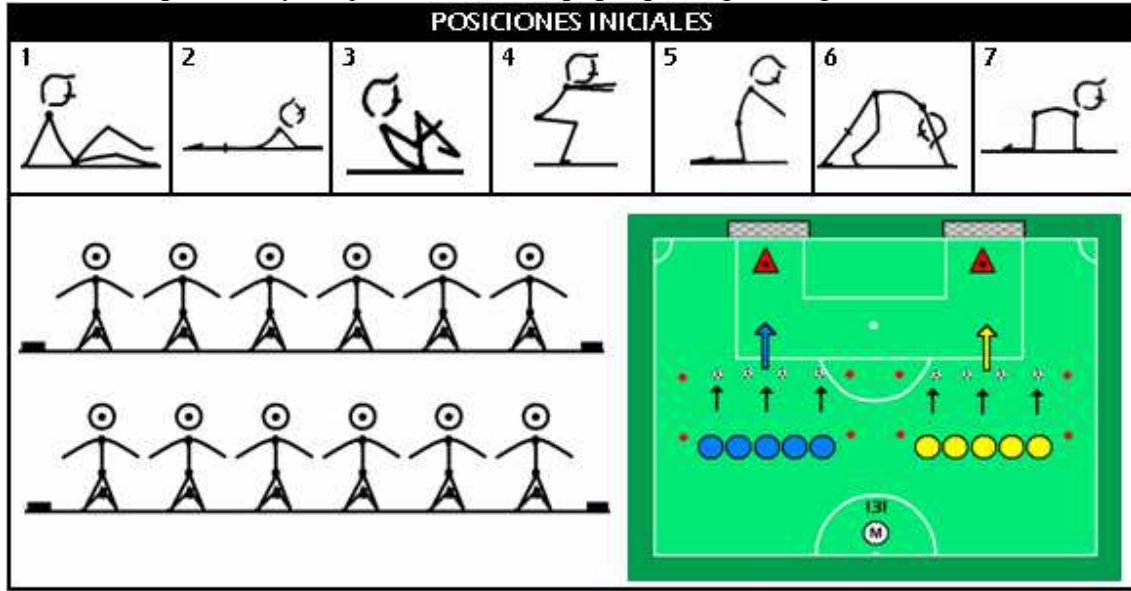
5. Circuito velocidad específica: 15' de trabajo de velocidad específica para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones. Realizar 4 repeticiones en cada una de las cuatro postas de las que consta el circuito. Las características y ejercicios de cada una de las postas son las siguientes:



6. Técnica de carrera sobre picas: 10' de trabajo de velocidad básica y velocidad de reacción mediante ejercicios de técnica de carrera para mejorar la coordinación de la carrera, a través del método de repeticiones.



7. Competición por equipos con tiro a puerta: 10' de trabajo de velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones. Realizar 10 repeticiones sobre una distancia de 15 metros, realizando una competición por equipos con tiro a puerta final. Los jugadores se enumeran y deberán reaccionar para realizar un tiro a puerta. Gana parcialmente el jugador que haga gol y si lo hacen los dos marque antes y conjuntamente, el equipo que haga más goles.



8. Enfrentamiento directo 2x2: 10' de trabajo de velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones. Realizar 8 repeticiones más un posterior enfrentamiento de 2 x 2. El equipo se alinea en parejas y cumplen un ciclo defensivo – ofensivo antes de cambiar de posición inicial, como sentados y de pie, tumbados boca abajo. Inicialmente se reacciona dentro de un cuadrado de 2 x 2 un ciclo de dos colores de conos y sale rápidamente entre dos picas para disputar enfrente de la portería un 2 x 2. Los cuatro jugadores ejecutan el trabajo de forma unísona.



9. Conducción más tiro a puerta: 10' de trabajo de velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones. Los jugadores se disponen en filas entre dos picas y cuando se mencione su estímulo deberán realizar una conducción a máxima velocidad en ida y vuelta más un posterior tiro a puerta. Las características del trabajo son:

	<p style="text-align: center;">CARACTERÍSTICAS</p> <p>Los jugadores se identifican con dos números; el primero correspondiente al número de la fila y el segundo al número de la columna.</p> <p>Los jugadores realizan 8 repeticiones cada uno.</p> <p>El tiro a puerta debe ser fuera del área.</p>
---	--

10. Velocidad de reacción por colores: 10' de trabajo de velocidad de reacción para desarrollar la potencia anaeróbica aláctica mediante el método de repeticiones. Realizar 12 repeticiones (4 de cada modalidad) recorriendo una distancia de 15 metros. El equipo se agrupa por parejas enfrentándose a ver quién reacciona más rápido al color del cono nombrado, bien sólo un color o una secuencia de colores. Tres posibilidades diferentes:

MODALIDAD 1	MODALIDAD 2	MODALIDAD 3
Ante un color únicamente	Ante dos colores consecutivos	Ante tres colores consecutivos
POSICIONES	POSICIONES	POSICIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Desde sentado. - Desde sentado de espaldas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desde tumbado boca arriba. - Desde tumbado boca abajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desde de pie de frente. - Desde de pie de espaldas.
DESARROLLO	DESARROLLO	DESARROLLO
	