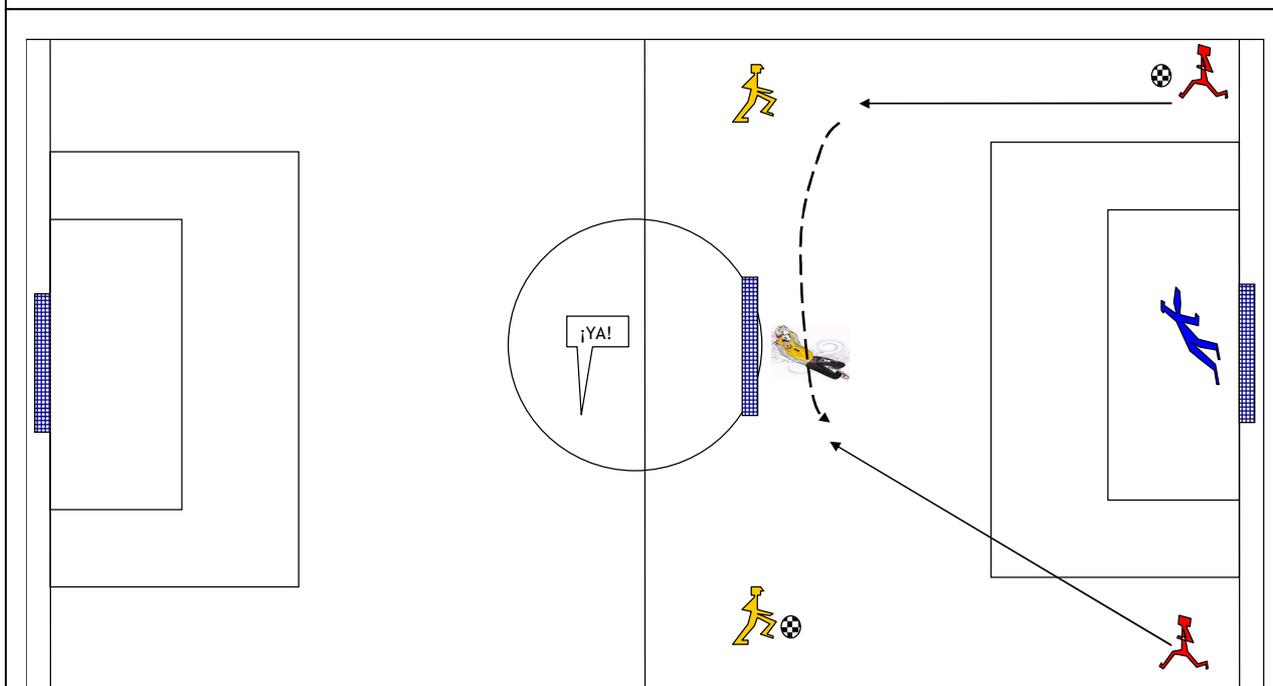


ACTIVIDAD: CENTRO REMATE 3 Vs 1

JUGADORES DE BANDA EN SU SITIO NATURAL, MEDIOS CENTROS OFENSIVOS Y DELANTEROS EN EN LA ZONA CENTRAL.
 SALTAN TODOS LOS JUGADORES QUE INTERVIENEN LA VALLA, LOS CENTRADOS LATERALMENTE Y LOS DE BANDA FRONTALMENTE. NO CAMBIAN DE SITIO, TRABAJO ESPECIFICO.



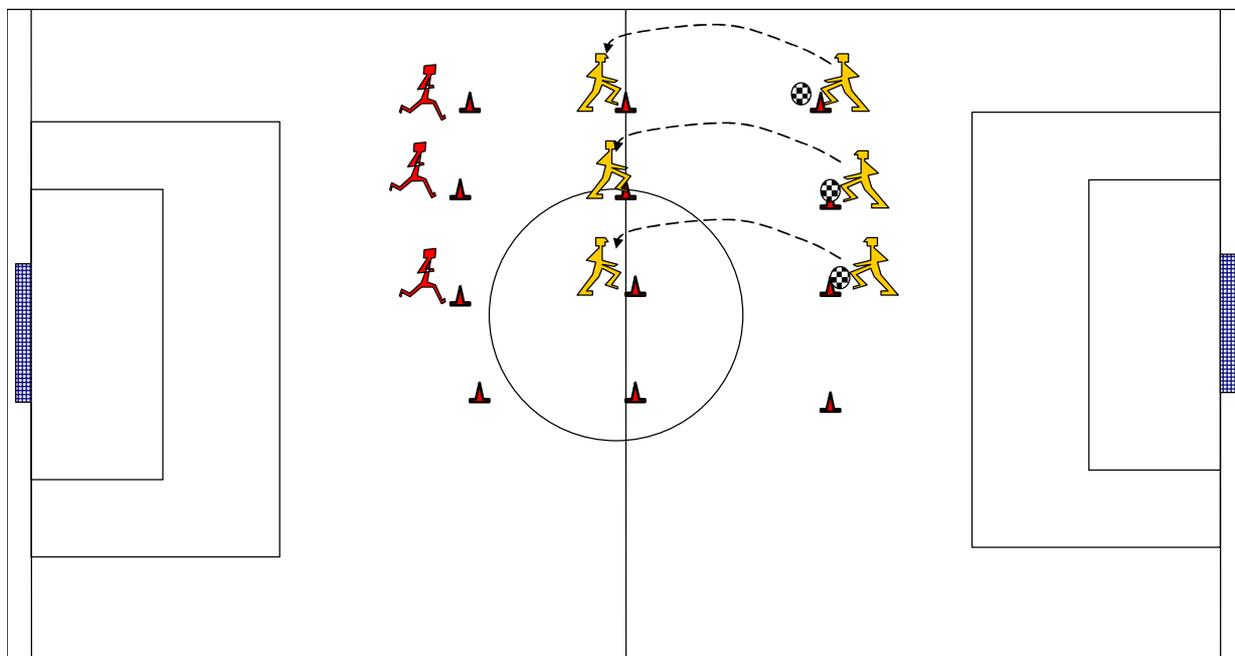
ACTIVIDAD : CENTRO REMATE. 10'

PORTERIA MOVIL EN ALGO MENOS DEL CAMPO MIRANDO HACIA LA OTRA PORTERIA. GRUPOS DE 4-5 EN CADA ESQUINA.
 SALEN DE DOS EN DOS, UNO EN CADA BANDA, PRIMERO AMARILLOS Y LUEGO ROJOS. CONDUCCION QUE ACABA EN CENTRO CON REMATE DEL COMPAÑERO. CAMBIAMOS DE FILA, RAPIDO Y DINAMICOS.



ACTIVIDAD: CENTRO REMATE CON OPOSICIÓN 1X1 EN AREA.

NUESTRO OBJETIVO SERÁ MEJORAR NUESTROS CENTROS DESDE BANDA APROVECHANDO LAS CUALIDADES DEL JUGADOR QUE LLEGA AL REMATE.



ACTIVIDAD : GOLPEOS CABEZA – PIE . CHINOS, BALONES.

LINEAS DE TRES JUGADORES. UN BALON EN CADA JUGADOR DE LOS EXTREMOS.

JUGADOR DE UN UN EXTREMO, DA UN PASE ELEVADO Y EL JUGADOR DE EN MEDIO DEVUELVE CON LA CABEZA, SE DA LA VUELTA Y REALIZA EL MISMO EJERCICIO CON EL JUGADOR DE EL OTRO LADO. SE REALIZA LA MISMA SECUENCIA TRES VECES. EL QUE COMENZÓ PASANDO CONDUCE HASTA EL JUGADOR DE EN MEDIO Y CAMBIAN PAPELES. AL FINALIZAR LA SECUENCIA INTERCAMBIA PAPELES CON EL JUGADOR QUE FALTA.