

DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un circuito con balón. Trabajaremos en este circuito la velocidad de reacción empezando a iniciar el circuito en distintas posiciones de partida (sentados en el suelo frente/espaldas, tumbados boca arriba/abajo, de rodillas/cuclillas,...) seguido de zig-zag en conos finalizando en un golpeo preciso en mini-porterías.

MATERIALES

6 Conos
2 Mini-porterías
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad de reacción
- Refuerzo/Optimización de acciones técnicas básicas
- Aumento de la competitividad

ESPACIO

15 x 7 metros

NIVEL / DIFICULTAD

