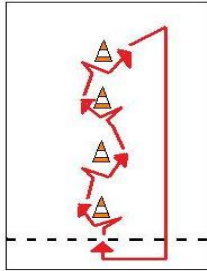
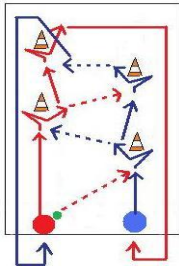


Nombre: Antonio Manuel Ramos Portillo Juan Antonio Cilleros Arias		Fecha: 17-3-10	
Objetivo: Regate		Grupo: A	
Material: 20 balones y 20 conos.			
Parte Inicial		Tiempo	10'
Movilidad articular: tobillos, rodillas, cadera y cuello. Carrera continua (frente/espalda, lateral, elevando rodillas/talones y sprint). Estiramientos (2 x 15") de gemelos, cuádriceps, ísquio-tibiales, psoas ilíaco, aductor.			
Parte Principal		Tiempo	40'
<p>1.- Dividimos la clase en tres grupos. Cada grupo se coloca delante de una fila de conos de 20m. y con una separación entre conos de 4m. Se deberán sortear mediante el uso de regates. Una vez que se llega al final se volverá al inicio. Habrá 3 balones por grupo.</p> <p>a) Fintas y cambios de ritmo sin conos. b) Fintas a la derecha y salida con cambio de ritmo a la izquierda. c) Fintas a la izquierda y salida con cambio de ritmo a la derecha. d) Alternancia del lado de las fintas y los cambios de ritmo a libre elección.</p>			
<p>2.- Ejercicio de regate precedido de un pase. En dos filas realizar un pase en diagonal a una zona próxima al cono, que el compañero que recibe deberá regatear dicho obstáculo y devolver el balón al compañero mediante otro pase en diagonal, el cual recibirá y realizará la misma acción, y así sucesivamente.</p>			
<p>3.- En dos filas enfrentadas con una separación de 20 m. Los primeros de cada fila (uno con balón) salen hacia la mitad de la distancia; el que tiene balón intentará superar al compañero mediante un regate. El balón saldrá cada vez de una de las filas.</p> <p>a) en primer lugar, el defensor realizará una defensa pasiva b) después pasaremos a una defensa activa. (se puntuará con 1 punto al equipo del jugador que consiga realizar el regate de manera eficaz).</p>			
<p>4.- Divididos en parejas con un balón, intentar diversos regates complejos de manera creativa y libre (caños, bicicletas, croqueta, ruleta...) como toma de contacto de los sujetos con este tipo de regate.</p>			
Parte Final		Tiempo	10'
Una vuelta al terreno de juego, trote a baja intensidad. Estiramientos (2 x 15") de gemelos, cuádriceps, ísquio-tibiales, psoas ilíaco, aductor			
Observaciones			