

EJERCICIO 1 HACER LA ESTATUA A LA ORDEN DEL ENTRENADOR

- 3x 5 orden de parada
- 3x 5 orden de parada
- 3x 5 orden de parada
- 3x 5 orden de parada
- 3x 5 orden de parada



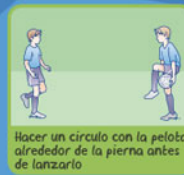
EJERCICIO 2 SALTO DE PATINAJE

- 2x 10 saltos (5 con cada pierna)
- 2x 10 saltos (5 con cada pierna)
- 2x 10 saltos (5 con cada pierna)
- 2x 10 saltos (5 con cada pierna)
- 2x 10 saltos (5 con cada pierna)



EJERCICIO 3 MANTENERSE A UNA PIERNA

- 1x Dcha/izda. y 5 pases por jugador
- 1x Dcha/izda. y 5 pases por jugador
- 1x Dcha/izda. y 5 pases por jugador
- 1x Dcha/izda. y 5 pases por jugador
- 1x Dcha/izda. por cada 20 segundos



EJERCICIO 4 FLEXIONES

- 2x, hasta que cada niño ruede 1 vez la pelota (max. 8 niños)
- 3x a 15 segundos
- 3x a 15 segundos
- 3x a 15 segundos
- 3x a 10 segundos



EJERCICIO 5 SALTOS A UNA PIERNA

- 2x, 5 saltos pierna derecha / 5 izda.
- 2x, 5 saltos pierna derecha / 5 izda.
- 2x, 5 saltos pierna derecha / 5 izda.
- 2x, 5 saltos pierna derecha / 5 izda.
- 2x, 5 saltos pierna derecha / 5 izda.



EJERCICIO 6 SPIDERMAN

- 3x a 15 segundos
- 3x a 15 segundos
- 3x sobre 5-10 metros
- 3x sobre 5-10 metros
- 3x sobre 5-7 metros



EJERCICIO 7 RODAR

- 5-7x por lado
- 5-7x por lado
- 5-7x por lado
- 5-7x por lado
- 5-7x por lado



FIFA 11 + KIDS

