

## LUNES 14/10/19 (18:00 a 19:00) LARRABIDE

UXUE UGALDE (ANAITASUNA)  
IVAN ASTRAIN (NOAIN)  
TAHINA CELINE MBENG BRAGA (BETI ONAK)  
SAMUEL ANADON (CANTOLAGUA)  
PAULA ELIZALDE (MALKAITZ)  
ANDER MARTIN (ANAITASUNA)  
MIREN CHAVARRI (LIZARRERIA)

## MARTES 15/10/19 (19:00 a 20:00) LARRABIDE

RAQUEL PERCAZ ALFONSEA (MALKAITZ)  
MAIDER LOPEZ GORTARI (MALKAITZ)  
NAIARA BOZAL LARRAZA (ANAITASUNA)  
MIKEL ATXALANDABASO (ANAITASUNA)  
IOSU ANDUEZA (ARDOI)  
GORETTI CACHO (ANAITASUNA)  
MAYA CALLAGHAN DE MIGUEL (LIZARRERIA)  
PABLO VALENCIA (HUARTE)  
GOTZONE JASO (BETI ONAK)  
ANE HUALDE (ANAITASUNA)  
PEIO OLORIZ (ANAITASUNA)  
YONA DOMINGUEZ (ANAITASUNA)  
DANIEL LACUNZA (ANAITASUNA)

- Escalera de agilidad y vallas

-Con un pie a cada lado de la escalera, meter primero uno y luego el otro y sacarlos igual. Paso de pierna elevada por las vallas de frente (2 por pierna)

-Con un pie a cada lado de la escalera meter los dos pies a la vez y sacarlos a la vez. Paso de pierna por las vallas de lateral (2 por pierna)

-Perpendicular a la escalera, meter primero un pie y luego el otro y sacarlos en el mismo orden. Pasar las dos piernas de forma alternativa (2 por lado)

-Un pie fuera y el otro dentro y fuera (paso corto). Vallas separadas en dos filas y paso alternativo elevando piernas.

- Por parejas pase de balón (2 balones) y desplazamiento lateral.

- Pase de pierna por valla. Hacia delante, hacia atrás, hacia delante y lanzamiento al otro lado (abajo, arriba y media altura). 5 por lado.

- Portero que actúa en poste en extremo con balón. Pasa el balón a otro que esté en el extremo y se sitúa para detener el lanzamiento. Pasito hacia la izquierda en diagonal.

- Portero que actúa en un lateral. Pase de balón al que está en el lateral (lanzador). Ambos dan un paso hacia delante. Devuelve el balón al portero, este vuelve a pasar al lanzador con un paso adelante y se coloca para lanzamiento de 6 metros.

-- Salto con cuerdas:

1.- Salto con dos pies juntos en el sitio (10 saltos x 4 series):

- Hacia delante

- Hacia atrás

2.- Salto a la cuerda alternativo en el sitio (10 saltos x 4 series).

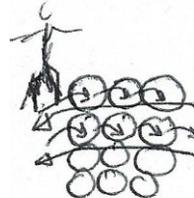
3.- Salto a la cuerda alternativo desplazándose hacia delante (2 x 20 metros)

4.- Salto a la cuerda alternativo desplazándose lateralmente (2 x 20 metros).

5.- Salto a la cuerda alternativo desplazándose hacia atrás (2 x 20 metros).

--Por parejas, uno frente al otro amagos de lanzamiento y reacción al balón

--Trabajo con aros en el suelo. Tres aros puestos uno junto al otro, desplazarse a la pata coja hacia la derecha con la pierna izquierda y al llegar al final impulsarse con la derecha hasta el otro lado (dos sentidos). Sin balón y con balón

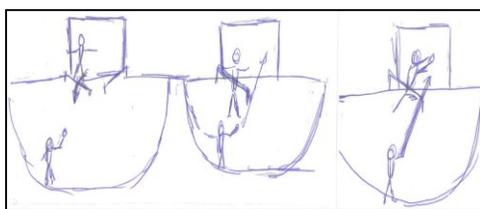


--Portero que actúa en el centro. Los que lanzan se abren hacia un lado y lanzan desde 6 metros sin cruzar el balón.

Portero actuante se desplaza hacia el lado del lanzador y actúa.



--La persona que actúa sobre banco en lateral, caída y en ese momento desplazamiento al largo para atrapar balón.





-- Calentamiento

-- Trabajo con banco:

--Elevación de una pierna y estiramiento de la otra. Velocidad y equilibrio. 12 repeticiones por pierna x 4 series



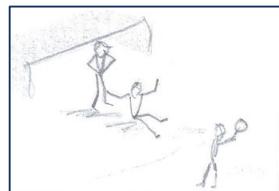
--Lo mismo pero tocando con pie balón sostenido por compañero.

--Desplazamiento lateral saltando banco

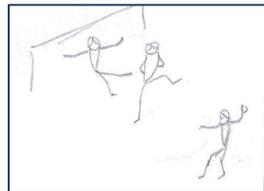


-- Con un aro en el suelo, un pie fuera y otro dentro. El pie que esta fuera lo metemos al aro para con el otro impulsarnos a por un balón arriba.

--Dos porteros, uno sentado en línea de 4 metros y solo interviene con brazos; el otro en portería y solo interviene con pies



--Dos porteros, uno de pie en línea de 4 metros y solo interviene con pies; el otro en portería sentado y solo interviene con brazos



-- De rodillas en colchoneta, respuesta ante lanzamiento abajo con pie y mano

-- Pase rápido a centro campo para saque rápido

