

Objetivo Principal

Fútbol tenis

Objetivo Téc - táct

Control total del balón

Objetivo emocional

Control de nervios con el pie

Nº de porteros

Hasta 4 porteros

Tiempo

10 minutos o a ganar partido

Repeticiones

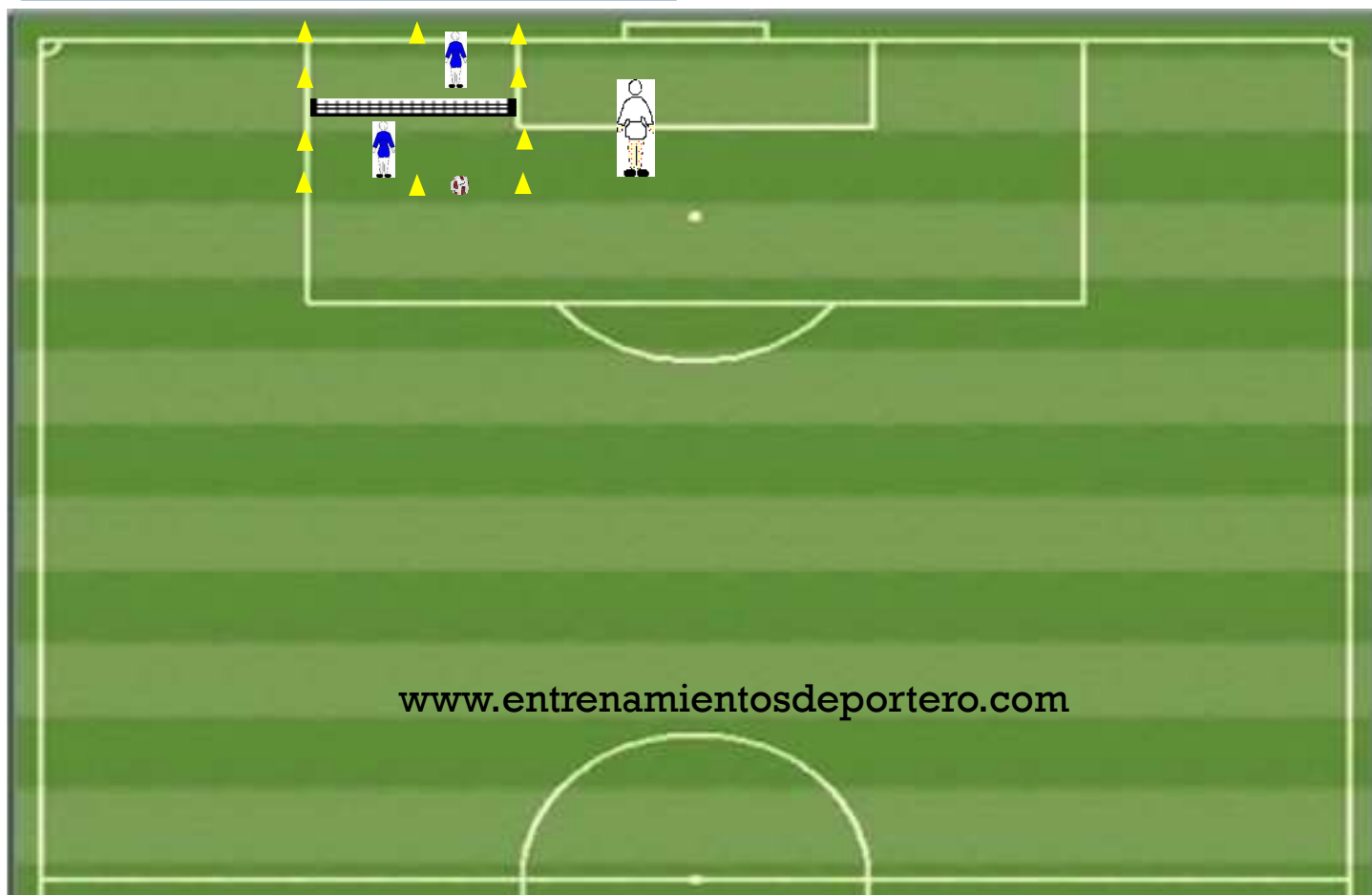
Partido uno contra otro

Material

- Conos para delimitar el campo
- 1 Valla o red
- 1 balón

Nivel de estrés

- Medio / alto



Ejecución del ejercicio

- 1.) Partido a 15 tantos y cambio de campo
- 2.) Sólo un bote y es al recibir el saque.
- 3.) 3 toques máximo
- 4.) Lo mismo pero con pelota de tenis

Consignas

- Mucha movilidad lateral
- Atención máxima