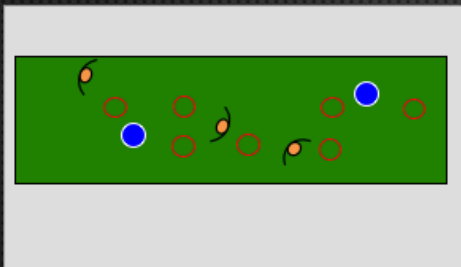




MANUAL DE 26 EJERCICIOS COORDINATIVOS

MTRO. LUIS ARÁOZ



Materiales: 7 aros y 2 fitball

El jugador se desplaza entre los aros realizando un contacto y dos fitball trataran de perturbarlo, una variante puede ser que se trabaje con 3 jugadores a la vez y en vez de realizar un contacto realizan entradas y salidas en los aros, las perturbaciones deben ser a la altura del hombro.



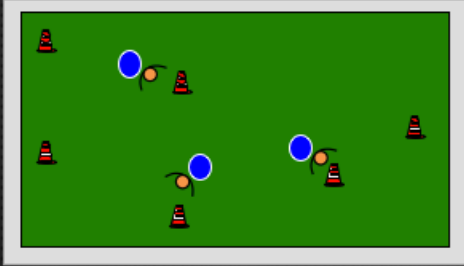
EJERCICIO: 1

Materiales: 7 bastones de 1 metro, 4 conos medianos.

Se debe trabajar con dos jugadores a la vez, los cuales deberán desplazarse haciendo realizando apoyos frontales, laterales, combinados lo mas rápido posible. Y cuando encuentren algún cono deberán realizar un giro y cambiar la dirección.



EJERCICIO: 2



Materiales: 6 conos medianos, 3 fitball

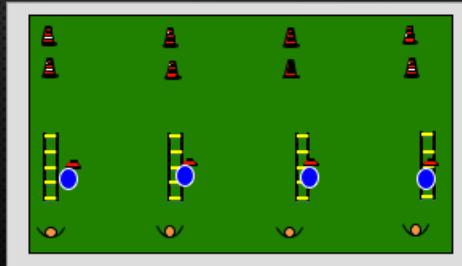


El ejercicio se debe realizar con 3 jugadores, los cuales deben realizar giros y cambios de dirección a velocidad en cada cono. Dentro del ejercicio se encuentran 3 fitball las cuales los perturbarán a la altura del hombro.

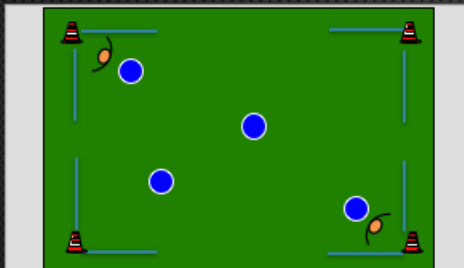
EJERCICIO: 3

Materiales: 8 conos medianos, 4 escaleras, 4 platos, 4 fitball.

Los jugadores deberán realizar apoyos en las escaleras mientras son perturbados por fitball y salir a velocidad a realizar un zigzag en los conos que se encuentran frente a la escalera y realizar una salida a velocidad



EJERCICIO: 4



Materiales: 4 conos medianos, 4 fitball, 8 bastones de 1 metro.



Los jugadores se desplazan a velocidad a realizar apoyos en los bastones, mientras son perturbados por fitball, en cada esquina tienen un cono, en el cual deberán realizar velocidad de aproximación marcando un perfil y cambiar al dirección.

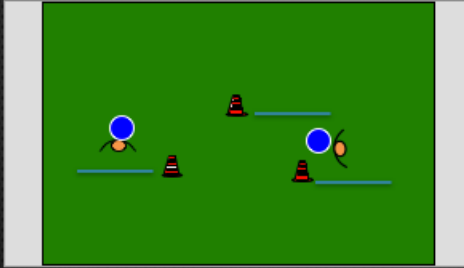
EJERCICIO: 5

Materiales: 2 conos medianos, 2 bastones de 50 centímetros y 1 fitball.

Se debe realizar con dos jugadores a la vez. Los jugadores a la par realizan apoyos adelante- atrás, estando de espaldas para posteriormente realizar cambio de estación y aceleraciones a los conos, en una sola estación se realiza la perturbación con el fitball.



EJERCICIO: 6



Materiales: · conos medianos, · bastones de un metro, 2 fitball

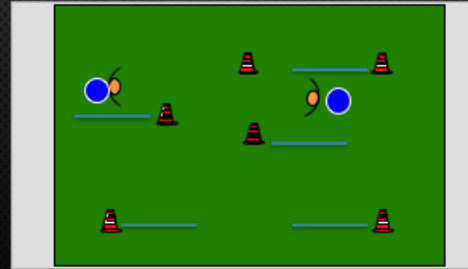


EJERCICIO: 7

Se debe realizar con 2 fitball a la vez, las cuales el objetivo es perturbar a los jugadores que estarán realizando apoyos variados en los bastones y aceleraciones a los conos.

Materiales: 6 conos medianos, 5 bastones de un metro, 2 fitball

Se realiza con 2 jugadores a la vez, los cuales son perturbados por la espalda cuando inician el ejercicio. Posteriormente realizan apoyos combinados en los bastones seguido de aceleraciones a 3 conos cada uno, cuando ejecuten la tarea de los conos pueden ser perturbados por las fitball a la altura del hombro.



EJERCICIO: 8



Materiales: 5 conos medianos, 2 fitball.

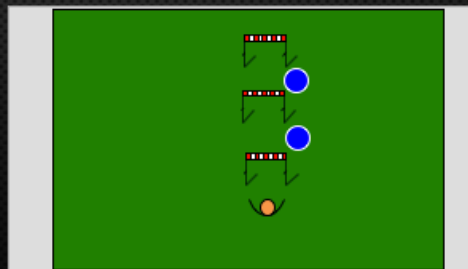


EJERCICIO: 9

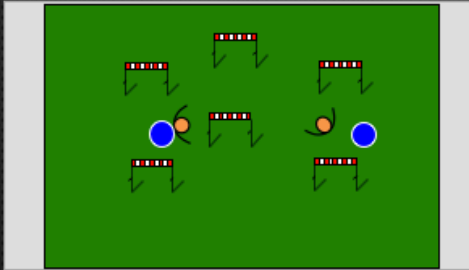
El jugador se desplaza realizando giros en los conos, encontrando dos conos continuos al centro donde realizara un apoyo lateral en salto a la misma velocidad del desplazamiento. En todo momento es perturbado por 2 fitball.

Materiales: 3 vallas de 60 cm, 2 fitball.

Descripción del ejercicio: El jugador realiza saltos consecutivos en las vallas, y dos fitball lo perturban, se puede realizar una variante de remate de cabeza y lo perturban. Es muy importante que la perturbación sea de costado.



EJERCICIO: 10



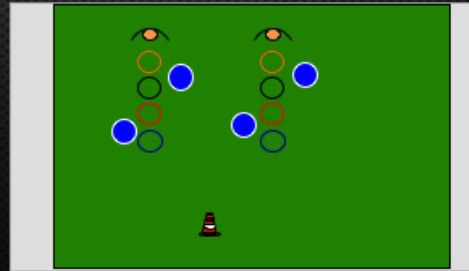
Materiales: 6 vallas de 40 cm, 2 fitball.

Se realiza con dos jugadores a la vez, los cuales realizan saltos en las vallas y de manera rápida. Dos fitball los perturban en el desplazamiento de valla a valla.

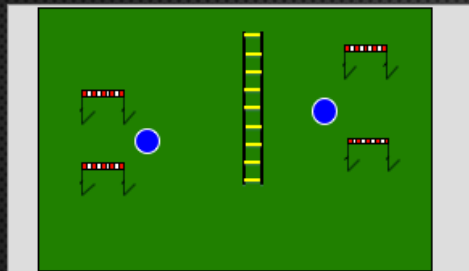
EJERCICIO: 11

Materiales: 8 aros del numero 2, 4 fitball.

Descripción del ejercicio: se debe realizar con dos estaciones de aros lineales, los cuales realizan apoyos frontales, laterales, combinados, etc. Y dos fitball en cada estación los perturban a la altura del hombro y realizan velocidad al cono.



EJERCICIO: 12



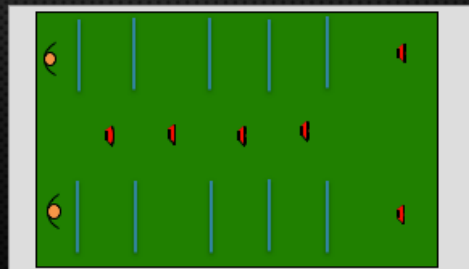
Materiales: 4 vallas de 50 cm, una escalera coordinativa, 2 fitball.

Se realiza con dos jugadores a la vez los cuales deben realizar un circuito coordinativo, el cual consta en realizar dos saltos entre dos vallas y apoyos en escalera y finalizar con dos saltos en vallas.

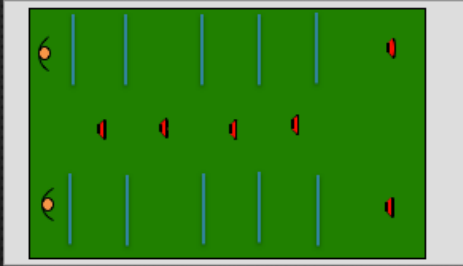
EJERCICIO: 13

Materiales: 6 platos, 10 bastones de 50 cm.

Se debe realizar en dos estaciones a la vez, ya sea en escaleras o en bastones. Realizando apoyos deben salir a realizar un medio giro al plato, y continuar con el siguiente bastón o escalón. Posteriormente finalizar con velocidad al plato final.



EJERCICIO: 14



Materiales: 6 platos, 10 bastones de 50 cm.

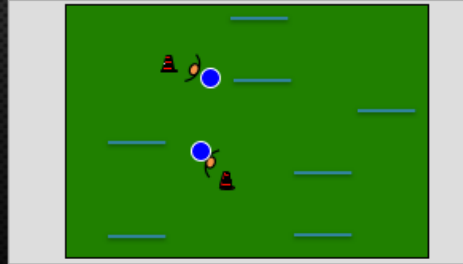
Se debe realizar en dos estaciones a la vez, ya sea en escaleras o en bastones. Realizando apoyos deben salir a realizar un medio giro al plato, y continuar con el siguiente bastón o escalón. Posteriormente finalizar con velocidad al plato final.



EJERCICIO: 14

Materiales: 2 conos medianos, 7 bastones de 50 cm.

Se realiza con dos jugadores a la vez, los cuales se desplazan realizando apoyos diferentes en cada bastón y cambios de dirección entre los conos, y dos fitball los perturban.



EJERCICIO: 15



Materiales: 2 conos medianos, 9 bastones de 50 cm.

El jugador debe desplazarse entre los bastones y los conos a velocidad, realizando tareas coordinativas de apoyos y cambios de velocidad, a la indicación del profesor el jugador debe realizar 4 tareas.



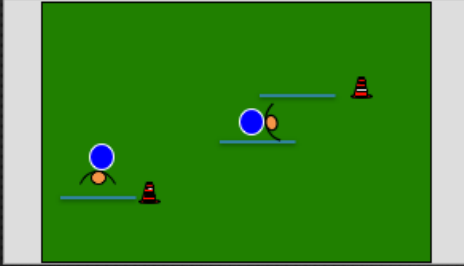
EJERCICIO: 16

Materiales: 2 conos medianos, 12 bastones de 50 cm.

El jugador debe realizar desplazamientos entre los materiales, y buscar las fitball para realizar cargas con el hombro simulando que es un rival y realizar tareas de coordinación de apoyos y cambios de velocidad.



EJERCICIO: 17



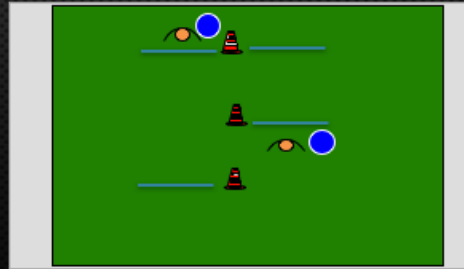
Materiales: 2 conos medianos, 2 bastones de 50 cm.



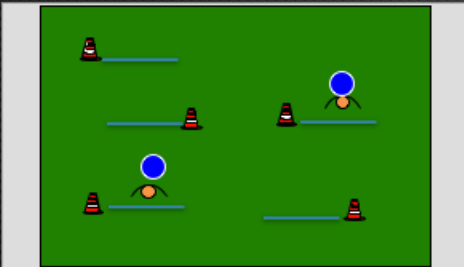
Se debe realizar con dos jugadores a la vez, los cuales realizan ejercicios de apoyos laterales y perturbación de fitball al momento de los apoyos y posteriormente velocidad al cono cercano. **EJERCICIO: 18**

Materiales: 3 conos medianos, 4 bastones de 50 cm, 2 fitball.

El jugador se desplaza realizando apoyos en multi direcciones, siempre es perseguido por una fitball la cual lo perturba en ocasiones. Y realiza velocidad al cono cercano.



EJERCICIO: 19



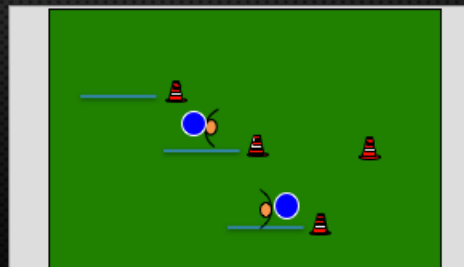
Materiales: 5 conos medianos, 5 bastones de 50 cm, 2 fitball.



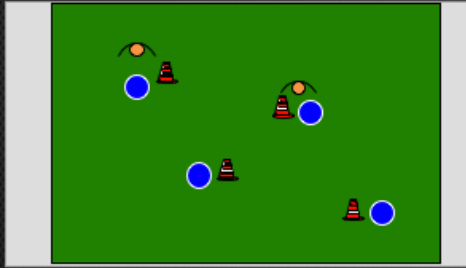
Se realiza con dos jugadores a la vez, los cuales son perseguidos por una fitball y los perturba en ocasiones, deben cumplir 4 bastones y dos cambios de velocidad en conos. **EJERCICIO: 20**

Materiales: 4 conos medianos, 3 bastones de 50 cm, 2 fitball.

Se debe realizar con dos jugadores a la vez. Ejecutando cambios de velocidad entre conos y apoyos laterales entre los bastones, en ocasiones las fitball los pueden perturbar.



EJERCICIO: 21



Materiales: 4 conos medianos, 4 fitball.

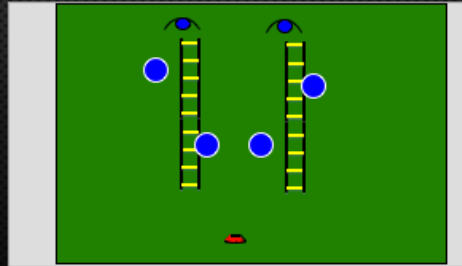


Los jugadores desplazan entre los conos y cuatro personas los perturban con las fitball, deberán realizar 2 recorridos a velocidad.

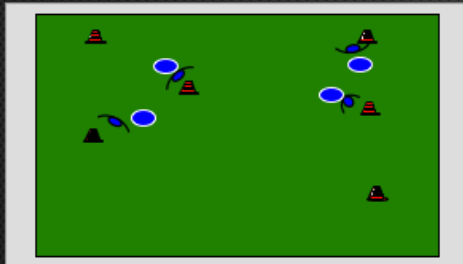
EJERCICIO: 22

Materiales: 2 escaleras coordinativas, 4 fitball, 1 plato.

Los jugadores desplazan realizando apoyos mientras son perturbados por fitball durante todo el recorrido, una vez de terminar la escalera realizaran un desplazamiento a velocidad al plato. Debe ser en manera de competencia.



EJERCICIO: 23



Materiales: 6 conos medianos, 4 fitball.

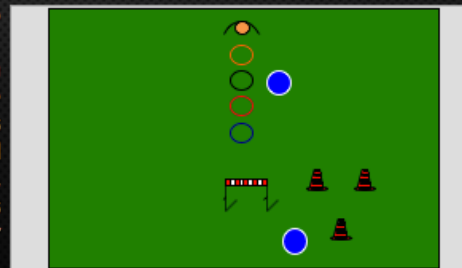


Los jugadores deberán desplazarse a realizar cambios de dirección en cada cono, mientras 4 fitball los perturban constantemente.

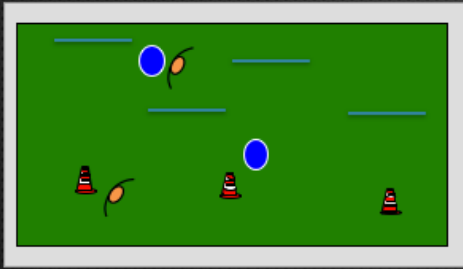
EJERCICIO: 24

Materiales: 4 aros del numero 3, 1 valla de 60 cm, 3 conos medianos, 2 fitball.

El jugador se desplaza en los aros realizando apoyos en zig-zag mientras es perturbado por una fitball, para continuar realizando un apoyo en salto lateral del lado izquierdo, posteriormente realiza una entrada y salida entre los dos conos de manera frontal a ellos, y saldrá a velocidad al cono que se encuentra enfrente a los dos conos, en cualquier momento del trabajo de los tres conos puede ser perturbado o no el jugador por una fitball.



EJERCICIO: 25



Materiales: 3 conos medianos, 4 bastones de 50 cm, 2 fitball.

Se debe realizar con 2 jugadores a la vez. Se desplazan realizando apoyos laterales y combinados en los bastones, y aceleraciones a un cono después de realizar cada apoyo en un bastón. En todo momento son perturbados por 2 fitball.



EJERCICIO: 26