

----- TABLA DE EJERCICIOS -----

ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DE FUTBOL

1. Presentación:

Ver vídeo:

<https://youtu.be/SU88ARdFICs>

2. Pre calentamiento:

Ver vídeo:

<https://youtu.be/R3cuaopjDtY>

3. Trabajo con balón:

Ver vídeo:

https://youtu.be/Le_bf8ivLSE

4. Conducción:

Ver vídeo:

<https://youtu.be/Ls9iMtqjj-g>

5. Reto:

Ver vídeo:

https://youtu.be/riSrLnQ_suY

