



Rutina Semanal

La rutina semanal consiste en realizar la práctica de las 5 habilidades trabajadas en la lección:

- Habilidad física: lunes.
- Habilidades con el balón: martes.
- Habilidades defensivas: miércoles.
- Habilidades mentales: jueves.
- Habilidades de portero: viernes.

De forma individual investiga sobre cada una y realiza una rutina de entrenamiento de 20 a 30 minutos por día durante la semana.