



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
Tierra de en medio

DEPORTEs

# Futbol

## Semana 01



y un tercer equipo de 4 jugadores se colocará en los laterales como “apoyo”. El equipo en dentro de la zona debe realizar 10 pases consecutivos, sin ser interceptados por el equipo contrario, para anotar un punto utilizando al menos 1 jugador en apoyo (el jugador de apoyo es uno de los 4 que están en los laterales).

El trabajo dura en promedio 12 minutos, se sugiere cambiar los jugadores de apoyo cada 3 minutos y experimentar con algunas variaciones del mismo trabajo, por ejemplo: variar el número de pases para conseguir el punto, variar el número de jugadores por equipo o variar el número de pases con los jugadores de apoyo.

#### 4. Estiramiento y cierre

Finalizar con un trote ligero y estiramiento estático asistido (8-12 min)

#### 5. Recreación

Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.

## 1. Calentamiento activo

Movimiento articular en circunducción, empezando por tobillos hasta llegar a cuello y trote ligero en columna por dos (10-12 min)  
Finaliza con estiramiento asistido (5 min)..

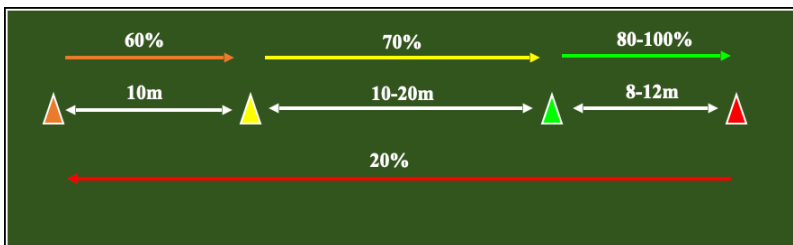
## 2. Entrenamiento de resistencia

Carrera continua con intervalos de intensidad (% igual a intensidad)  
Para este ejercicio se dividirá el lugar de entrenamiento en tramos marcados por conos o señaladores, que indicarán el cambio de intensidad, se puede trazar el circuito libremente según las condiciones del lugar que se dispone para entrenar. Las distancias señaladas a continuación son las sugeridas para este ejercicio, sin embargo, siéntase en la libertad de adaptarlas según las condiciones del campo y el equipo.

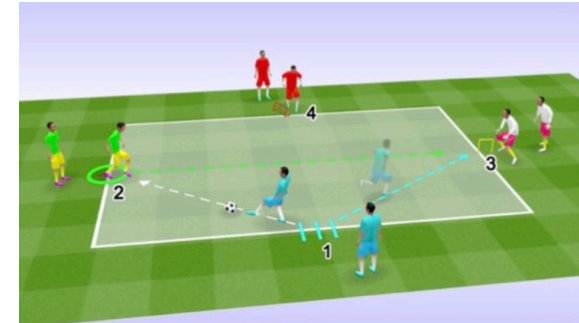
Los intervalos de distancia e intensidad para este ejercicio son los siguientes:

- ▶ Iniciar con 10 metros a 60% de intensidad
- ▶ Continuar con 10-20 metros a 70% de intensidad
- ▶ Finaliza con 8-12 metros de sprint, entre 80 y 100% de intensidad.
- ▶ El regreso servirá de recuperación y se realizará en un trote ligero a 20% de intensidad.

El ejercicio tendrá una duración de 15-25 minutos y se podrá alternar la carrera con balón y sin balón para darle dinamismo. La siguiente imagen puede servir de referencia para ubicar cómo se colocarán los señaladores o conos que indican el cambio de velocidad.



## 3. Trabajo técnico-coordinativo con balón (conos, cintas o platos como referencias)



### a) Pases y coordinación

El primer jugador pasa a un jugador de su elección y se dirige a un cono diferente. El receptor observa la carrera del pasador mientras el balón viaja y juega donde se hizo la llamada.

Por ejemplo, en la imagen el jugador de azul pasa al jugador de verde y va a la columna de los jugadores de blanco. A continuación, el jugador de verde debe pasar el balón al jugador de blanco. Los jugadores que esperan realizan un trabajo de apoyo de coordinación. La duración del trabajo será de 8 a 12 minutos..



### b) Espacios reducidos.

En una zona de 25m x 25m (a adaptar según la categoría, las condiciones del espacio y el nivel de su grupo). Se propone un encuentro 4 contra 4. Dos equipos de 4 se enfrentarán en la zona