



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

DEPORTEs

# Futbol

## Semana 02



### a) Espacios reducidos 4 vs 4.

Se formarán 3 equipos de 4 jugadores, de los cuales 2 estarán en el campo y uno en espera. Los equipos en cancha jugarán una simulación de partido en espacio reducido marcado por una zona delimitada y porterías más pequeñas de lo habitual. Se debe mantener un ritmo ágil, para ello se debe buscar un criterio de intercambio entre equipos, puede ser por tiempo (ej. cada 2 minutos cambio de equipo) o por goles (cada gol cambio de equipo). Este ejercicio es de alta intensidad, debido a que al ser un espacio reducido el equipo se mantiene siempre corriendo, y al estar en riesgo de salir de la cancha debe cuidar el marcador. Será importante poner balones por todo el campo para que la intensidad no disminuya cuando salga un balón.

Se sugiere un tiempo de 15-20 minutos aproximadamente para esta dinámica.

Los jugadores que esperan pueden trabajar su postura, propiocepción, coordinación o dominar a un lado del campo, siempre y cuando no interrumpan el trabajo al interior del espacio reducido y estén atentos para cuando toque su turno.

### 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.

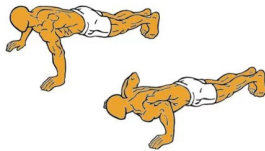
## 1. Calentamiento activo

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. Fuerza y acondicionamiento

### a) Estación 1

Flexión de codos (lagartijas): repeticiones con rango completo de movimiento, de 4 a 5 series. Realizar de 8 a 15 repeticiones (según las capacidades de los integrantes del grupo).  
Tiempo de descanso entre series 45 segundos



### b) Estación 2

Plancha abdominal: (Apoyar con puntas y antebrazos, espalda recta, abdomen estable). De 4 a 5 series, el tiempo bajo tensión dependerá de la condición y aptitudes del jugador, piénsese en un rango de 30 a 60 segundos según cada jugador.  
Tiempo de descanso entre series 45 segundos



### c) Estación 3

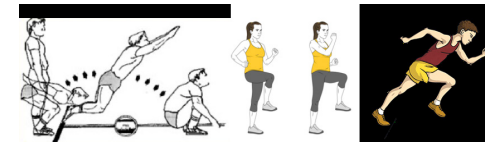
Sentadilla con salto: (iniciar con salto para caer en sentadilla, caer sobre puntas y apoyar talón posteriormente para efectuar sentadilla, espalda recta y vista al frente). Se efectuará un buen braseo y una buena cadencia. De 4 a 5 series de 15 a 20

repeticiones según las condiciones de cada jugador.  
Tiempo de descanso entre series 50 a 60 segundos



### d) Estación 4

Salto longitudinal con intervalos de velocidad: con ayuda de platos o vallas se efectuarán 3 saltos longitudinales seguidos de skipping y un sprint a 100% de velocidad, todo el tiempo se efectuará un buen braseo acompañado de buena técnica y correcta respiración. Se proponen 2 vueltas al circuito por serie y un estimado de 4 a 5 series, según las capacidades de los jugadores.  
Tiempo de descanso entre circuitos de 20 segundos, y de 30 a 45 segundos entre series.



Para la realización de las series quien dirige la sesión puede escoger entre la ejecución alternada de las estaciones o la ejecución ordenada de las mismas.

## 3. Ejercicio de simulación

