



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Fútbol

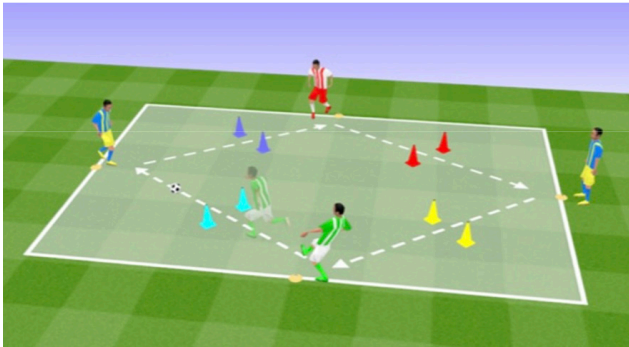
Semana 03



1. Calentamiento activo

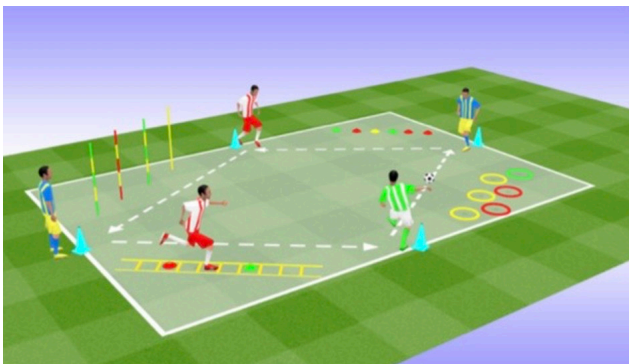
Movimiento articular en circunducción, empezando por tobillos hasta llegar a cuello y trote ligero en columna por dos (10-12 min)
Finaliza con estiramiento asistido (5 min).

2. Trabajo Técnico



a) Pase de precisión

Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase.
Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos. Se pueden variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.



b) Pase y coordinación

El jugador pasa y luego hace un ejercicio de coordinación, para después ocupar el lugar del compañero al que ha hecho el pase, quien a su vez ha hecho un pase al tener el balón y ha realizado su respectivo ejercicio de coordinación.

La propuesta es que cada estación de pase tenga un ejercicio de coordinación distinto para trabajar diversos aspectos de la coordinación, algunos ejercicios que te pueden servir son los siguientes:

- Coordinación con escalera de agilidad
- Coordinación en aros
- Coordinación con platos
- Coordinación entre las estacas.

El ejercicio requiere de agilidad, por lo cual, quien dirige el entrenamiento deberá cuidar que el balón no deje de rodar y que los jugadores no lleguen tarde al pase. Para su realización se puede disponer de varios escenarios similares o un solo escenario donde los jugadores se organicen por columnas.

Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos. Se pueden variar las distancias de pase y de carrera, los ejercicios de coordinación, etc.

3. Estiramiento y cierre

Finalizar con un trote ligero de 10 min y estiramiento estático asistido (8-12 min)

4. Recreación

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