



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Futbol

Semana 04

b) Tiro a gol con enfrentamiento

Se dividirá al grupo en 2, atacantes y defensores, formando una línea de cada grupo detrás del señalador correspondiente. Ambos jugadores, 1 atacante y 1 defensor, comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un banco), y luego un atacante esprinta con el balón hacia la portería, el defensor debe esprintar sin balón y superar los obstáculos (pequeñas vallas, estacas, conos...) e impedir que el atacante logre tirar a gol. El trabajo se planea para 12 minutos, en dos intervalos de 6, de modo que a ambos grupos les toque atacar y defender.

4. Estiramiento y cierre

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

5. Recreación

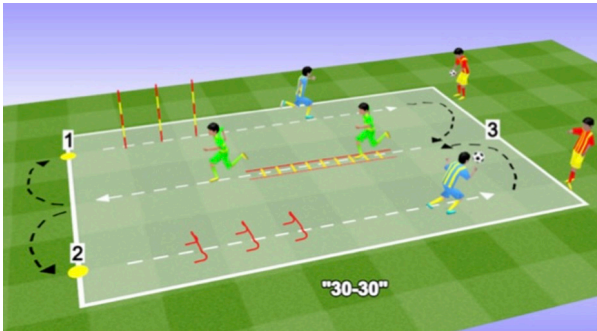
Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.



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. Velocidad y agilidad



a) Velocidad y agilidad 30-30

La dinámica se llama 30-30 ya que se trabaja en intervalos de 30 segundos, un jugador trabaja, el otro descansa, ambos hacen cambio cada 30 segundos.

El ejercicio se prevé para que una vuelta al circuito sea equivalente a 30 segundos, de modo que los 2 jugadores implicados en el circuito (quien lo ejecuta y quien descansa) deberán intercambiarse sin parar en un tiempo de 8 minutos, para posteriormente tener 3 minutos de descanso activo (pases cortos o malabarismo) antes de la segunda ronda de 8 minutos a 30-30.

El jugador que ejecuta el circuito puede iniciar en el 1 o el 2 según el lugar asignado, pasará por los obstáculos (1= estacas, 2=vallas) llegará al punto 3 donde el compañero que está descansando le colocará el balón para un golpeo, puede ser volea, pase, toque, cabeza... se pueden variar las situaciones según lo considere quien dirige el entrenamiento. Una vez superada la situación con balón el jugador pasará por la escalera para algún ejercicio de coordinación y posteriormente cambiará de rol con su compañero. Así irán 30-30 durante los 8 minutos para posteriormente llegar

a los 3 minutos de descanso activo y cambiar de lado (si la ronda anterior empezó en el 1 ahora tocará el 2)

Quien dirige el entrenamiento puede variar las condiciones y tiempos según convenga. Pueden hacerse tantos escenarios como sean necesarios. Cuidese que la intensidad se mantenga en un nivel medio-alto durante los 8 minutos.

3. Tiro a gol

a) Tiro a gol con suicidios

Se colocan dos líneas equidistantes de marcadores de diferentes colores (el ejemplo se ilustra con 4) en dirección hacia la portería, situados a intervalos de 1-2 metros, según las circunstancias. A cada marcador se le asignará un número, de modo que el entrenador gritará el número de su preferencia y saldrá un jugador de cada línea a tocar el marcador señalado con dicho número para posteriormente, una vez ganado el duelo de velocidad, tire a gol.

El ejercicio se puede variar usando dos o tres números (el ejemplo se ilustra con la indicación "4-2" esto quiere decir que el jugador deberá tocar el marcador 4, posteriormente el 2 y posteriormente tirar a gol), usando el color del marcador, o obligando al jugador a regresar a la línea de inicio después de cada toque de marcador hasta que el entrenador grite "balón" y puedan correr a disparar hacia la portería.

La intensidad de este ejercicio debe mantenerse alta, y los duelos deben exigir a ambos jugadores, de modo que deberá cuidarse que quienes se enfrentan tengan condiciones similares. El trabajo se planea para un tiempo de 12 minutos, en dos bloques de 6 minutos con un minuto de descanso entre ellos.

