



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

DEPORTEs

# Fútbol

## Semana 05

En cada ejemplo puedes consultar las figuras y ejercicios de parado táctico visitando el video en el Qr que te proporcionará más información. Las formaciones tácticas ilustradas aquí son solo una muestra, si consideras tener más experiencia o tienes ganas de experimentar nuevos sistemas te invitamos a que dejes volar la creatividad y pruebes más formaciones.

#### 4. Estiramiento y cierre

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

#### 5. Recreación

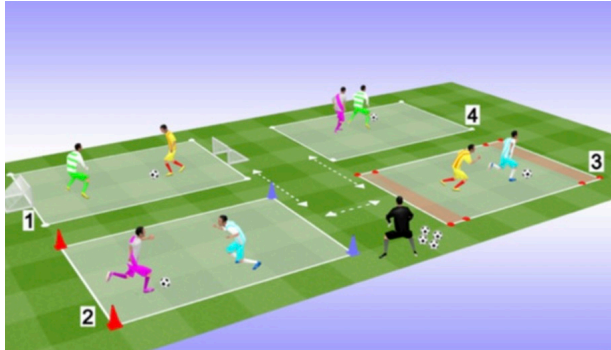
Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.



## 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. Enfrentamiento



### a) Enfrentamientos 1 vs 1

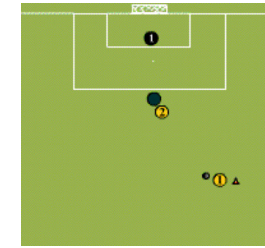
Se sugiere un trabajo en bases (campos) alternado en intervalos iguales, puede ser por ejemplo de 1 minuto x 1 minuto. El trabajo se realizará en forma de minitorneos en los que se trabajarán diversos aspectos según el campo en que se juegue

Se sugiere dividir la cancha en 4 campos con un aspecto cada uno. Los campos y aspectos a trabajar serán los siguientes (mismos que se ilustran en la imagen):

- Campo 1: Marcar en la portería contraria.
- Campo 2: El jugador debe pasar entre las porterías contrarias (roja o azul) con balón controlado
- Campo 3: Parada de balón en la zona roja.
- Campo 4: Retención de balón (gana el jugador que retiene más tiempo el balón).

La intensidad debe ser alta, los jugadores estarán alternando cada minuto el campo y aspecto a trabajar. En caso de ser demasiados jugadores, puede adaptarse el ejercicio proponiendo una dinámica

2 vs 2, 3 vs 3, ampliando las zonas o modificando los aspectos. El tiempo para este trabajo será de 12 minutos o por lo menos 8 partidos (2 vueltas a los 4 campos).



### b) Enfrentamientos 2 vs 1.

En este trabajo se sugiere un enfrentamiento de dos atacantes frente a un defensor. Los atacantes se dividirán en dos, el atacante que se sitúe en el número 1, lanzará el pase al que se sitúe en el número 2, quien recibirá de espaldas y deberá devolver la pared a un punto donde el atacante número uno puede disparar a gol, encarar al defensa o regresar la pared a su compañero. En el ejercicio se podrá dar un mínimo de 2 pases, y un máximo de 4 pases. El defensa y el portero deberán evitar que los atacantes marquen gol en la portería.

Quien coordina el entrenamiento deberá organizar a su equipo de modo que todos puedan jugar en cada uno de los lugares propuestos en la ofensiva y la defensiva, únicamente el portero podrá quedar fijo. Cuidese una intensidad constante en el trabajo, se propone una duración de 12 minutos.

## 3. Parados tácticos

De aquí siguen parados tácticos que se quedarán a consideración del Director Técnico, de acuerdo a su metodología y visión del equipo. Te sugerimos algunos parados tácticos que puedes practicar para el sistema de Fut 9, la tarea será formar a tu equipo en el campo de acuerdo al parado táctico y practicar los pases con las figuras que se forman en el campo (triángulos cuadrados, rombos). Esta dinámica puedes hacerla con 9 jugadores y pedirles que pasen el balón, o si tu equipo es aún más grande puedes hacer un interescuadras formando dos equipos de 9 con parado distinto.