



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Futbol

Semana 06

portería roja. Los jugadores pueden pasar por varias puertas en la misma secuencia una vez realizados los 6 pases consecutivos para desbloquear varias puertas y marcar más fácilmente. Cuando un equipo pierde el balón, el otro tiene la posesión y debe completar 6 pases consecutivos e intentar marcar. Cada que haya un intercambio de balón la cuenta de pases vuelve a cero. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería, mientras sea una misma posesión de balón.

Gana el equipo que marca más goles. En un espacio de 12 minutos Para hacer alguna variación del ejercicio se puede cambiar las instrucciones, cambiar el tamaño del cuadrado, cambiar el número de jugadores, etc. las posibilidades son numerosas.

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. Resistencia



a) Trabajo en talleres

Se dispondrá el escenario en 4 talleres, por los cuales pasará todo el grupo, ya sea que lo hagan todos juntos o que se dividan en pequeños grupos que rotarán en los talleres, según la conveniencia de quien coordina el entrenamiento. Cada taller debe tener mínimo 4 jugadores, que a su vez se dividirán dentro del taller en 2 equipos de 2 jugadores, pueden distinguirse usando playeras de distinto color o casacas si se tienen a la mano. Los talleres tienen la intención de trabajar la resistencia, las dinámicas respectivas son las siguientes:

- Taller 1: enfrentamiento 2 contra 2 con mini porterías durante (3 minutos.)
- Taller 2: Conducción con regate delante de conos (muñeco) durante (3 minutos).
- Taller 3: Carrera de 10m a máxima velocidad. 45 segundos de carrera, 45 segundos de recuperación, 2 veces. En caso de no tener el espacio de los 10m, se puede ajustar al espacio disponible siempre y cuando se mantenga un mínimo de 3

minutos en este taller.

- Taller 4: Voleas, cabezazos y pases por parejas (3 minutos), cambiando de rol (ejercicio) cada 45 segundos. Se pueden poner algunos conos en medio para trabajar la precisión del pase o la conducción antes del pase.

Todo el trabajo se dividirá en bloques de 3 minutos con 1 minuto cada bloque correspondiente a un taller. Será necesario que todo el equipo complete un circuito de 4 talleres para terminar el trabajo. Tiempo estimado 15 minutos.

3. Espacios reducidos



El trabajo de espacios reducidos servirá para trabajar la resistencia, la técnica y la táctica. Además de que nos permite simular una situación de enfrentamiento real en la que se observan con mayor exigencia los fundamentos ya apuntados.

a) Enfrentamiento 4 contra 4 en un cuadrado de 20 x 20 m

Se dispondrá un escenario con 4 mini porterías a los lados. Cada mini portería tiene un color (o señalización diferente. De igual manera, se colocan 4 puertas del mismo color que las mini porterías en el cuadrado (representadas aquí por señaladores).

Se formarán 2 equipos de 4 jugadores. Cuando un equipo consiga hacer 6 pases consecutivos, uno de sus jugadores puede atravesar una de las 4 puertas y “desbloquear” la mini portería del mismo color. Aquí, por ejemplo, el jugador azul pasa por la puerta roja, eso significa que el equipo azul puede ahora marcar en la mini