

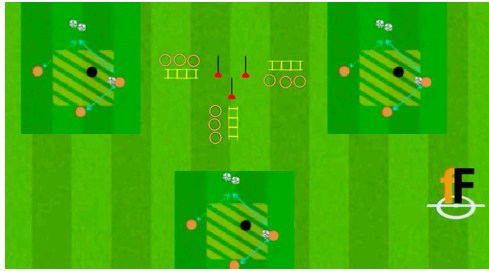


Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
Tierra de en medio

DEPORTEs

# Futbol

## Semana 08



### Toritos con coordinación

Se delimitarán cuadrados de 5x5 mts, marcados por conos en las esquinas. En cada cuadro marcado se dispone de 4 jugadores, 3 que jugarán fuera del cuadro delimitado y uno que jugará dentro. Los jugadores que juegan por fuera del área delimitada por los conos deberán circular el balón entre ellos, con la única regla de no poder hacer pases horizontales, por lo cual los jugadores deberán moverse en los lados del cuadrado, de modo que le den dos opciones en diagonal a quien tiene el balón. El jugador del centro por su parte deberá intentar interceptar el balón evitando el pase. En caso de que un jugador pierda el balón deberá dar una vuelta al circuito de coordinación y regresar al cuadro, esta vez dentro del mismo. Si los jugadores al exterior del cuadro logran dar 21 pases sin ser interceptados, el jugador del interior deberá dar una vuelta al circuito de coordinación y regresará al centro de su cuadro. El circuito de coordinación consistirá en realizar el ejercicio en la escalera, dar vuelta a la estaca viendo hacia el frente y regresar por los aros. La duración del ejercicio será de 12 minutos. Se pueden intercambiar los jugadores de cada "torito" para dar dinamismo al trabajo.

### 4. Estiramiento y cierre

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

### 5. Recreación

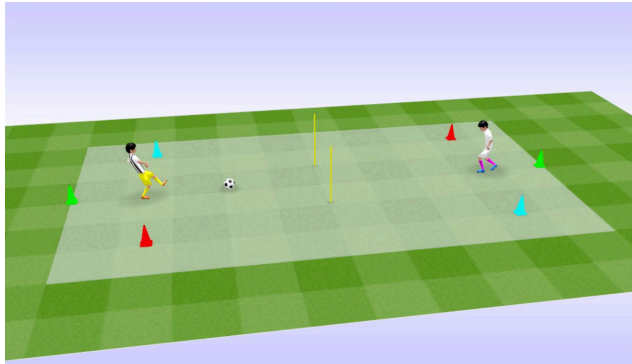
Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.



## 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. Velocidad y agilidad



### Carrera de aros

Se formarán equipos de 4 integrantes. Pueden ser tres o cuatro equipos, según el número de chicos con el que se cuente.

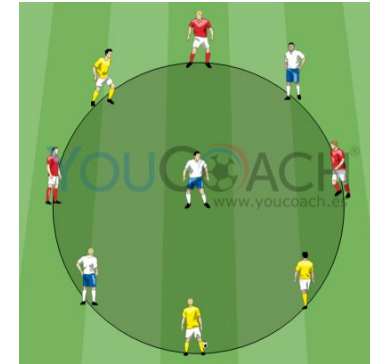
Cada jugador se colocará en un aro de color como se muestra en la imagen. Quien coordina el entrenamiento anuncia un color y los jugadores que están en el aro del color anunciado deberán reaccionar rápidamente, salir del aro, rodear a sus compañeros y volver al aro.

El primer jugador que llegue al aro ganará un punto. Y el último en llegar será penalizado con algún ejercicio de fuerza como puede ser 5 burpees, 5 lagartijas, 5 sentadillas, etc. Gana el equipo con más puntos acumulados durante las rondas jugadas. La duración del ejercicio será de 4-5 pasadas por cada jugador y 45 segundos de recuperación entre cada 2 pasadas; o 12 minutos, lo que se cumpla primero

Algunas variantes para este ejercicio que se pueden realizar durante los 12 minutos son los siguientes: correr hacia atrás,

zigzaguar entre los aros, ir hacia delante y luego hacia atrás en el camino de vuelta, correr con el balón, etc. Las posibilidades son numerosas. También es posible hacer el ejercicio por relevos.

## 3. Trabajo técnico



### Torito

Esta dinámica se hará con el clásico juego del torito. Para ello los jugadores del equipo formarán un círculo y dejarán a alguno de los miembros del equipo dentro de él. Quienes conforman el círculo harán circular el balón dando pases entre ellos, mientras el que se encuentra dentro del círculo intenta interceptar el balón.

El primer toque es libre, por lo cual no puede ser interceptado; a continuación, los demás toques tendrán como regla que se pase a un jugador que esté a lo menos a un intervalo de 2 jugadores de distancia, no es válido pasar a los dos jugadores más próximos a cada lado.

Si logran dar 21 pases sin ser interceptados, el “torito” (jugador del centro) será penalizado con algún ejercicio (burpees, abdominales, saltos, etc.) y posteriormente se reiniciará el juego con el mismo jugador al centro. Si el balón es interceptado antes de los 21 pases seguidos, todos los que están en el círculo serán penalizados con algún ejercicio (burpees, abdominales, saltos, etc.) y el jugador que erró el pase será el nuevo “torito”. El ejercicio tiene una duración de 12 minutos y puede realizarse la progresión aumentando el número de jugadores al interior del círculo.