

equivalente a 4-5 pasadas por cada jugador con 45 segundos de recuperación entre cada 2 pasadas; o 12 minutos, según lo que se alcance primero..

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.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Fútbol

Semana 09



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



Rueda de coordinación

Se dispondrá un círculo con distintos elementos para ejercitar la coordinación, y se formará a los chicos en círculo al exterior de los elementos previamente dispuestos. Los jugadores giran alrededor del círculo mirando hacia afuera, de espaldas, por lo que no pueden ver el ejercicio que tienen que hacer.

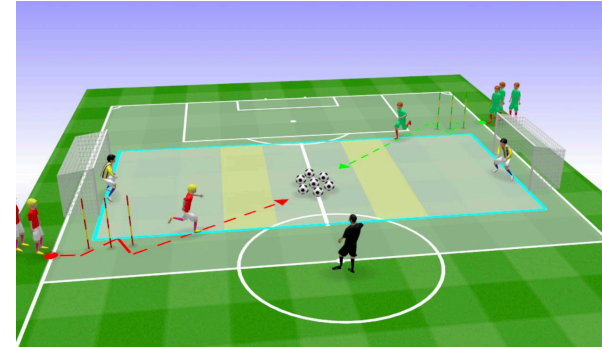
Los jugadores se mantendrán girando, y a la señal del entrenador, tienen que darse la vuelta rápidamente para hacer el ejercicio que tienen delante. Los ejercicios serán diferentes dependiendo de dónde se den la vuelta los jugadores:

- Postes: salir corriendo en zigzag
- Conos: rodear los conos con la mirada al frente
- Aros: una flexión con las manos una dentro de cada aro
- Valla: salto adelante y atrás de la valla

La idea es que los jugadores aprendan a cambiar rápidamente de "registro motor", luego tienen que correr hasta el centro del círculo, marcado con un señalador. El último en llegar tendrá una penitencia, por ejemplo, 5 lagartijas, 5 burpees, 5 saltos, etc.

El ejercicio tendrá una duración aproximada de 12 minutos en intervalos interrumpidos de ejercicio, carrera y descanso activo para la recuperación al regreso de la carrera..

3. Velocidad y agilidad



Se formarán 2 equipos, uno a cada lado de una portería custodiada cada una por un portero en un área de 30 x 20 m, como se muestra en la imagen.

Los jugadores se batirán en duelo. Al silbatazo del entrenador, un jugador de cada equipo acelerará sin balón para hacer zig zag entre las estacas (frenadas, cambios de dirección...) luego los jugadores esprintan hacia el centro de la cancha donde hay 7 balones y hay deberán tomar un balón y golpear hacia una de las dos porterías.

Sólo podrán golpear el balón en la zona amarilla, que estará señalizada por conos en las esquinas. Después deberán regresar al centro y tomar otro balón para golpear nuevamente, y así sucesivamente.

Un jugador podrá golpear 4 balones y otro sólo 3. Los jugadores anotan un punto por cada gol anotado. El jugador que golpea 4 balones anota un punto extra.

Gana el equipo que anota más puntos anotados durante la ronda de entrenamiento. La duración de una ronda de entrenamiento es