



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Futbol

Semana 10

6 pases, el jugador que recibió el último pase debe patear a una de las 2 porterías (la que elija). Por otro lado, el equipo con inferioridad numérica debe recuperar el balón, y sin condición de número de pases, el jugador que recupere el balón deberá patear a una de las 2 porterías. En ambos casos, los oponentes pueden, por supuesto, bloquear el tiro evitando el gol.

Quien coordina el entrenamiento deberá procurar cambiar al equipo que tiene superioridad numérica de modo que todos los jugadores trabajen los diversos aspectos. El ejercicio tendrá una duración de 12 minutos dividido en 3 sesiones de 4 minutos donde se cambiará al equipo que juega con inferioridad numérica. El equipo que haya marcado más goles al final de los 12 minutos habrá ganado.

4. Estiramiento y cierre

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

5. Recreación

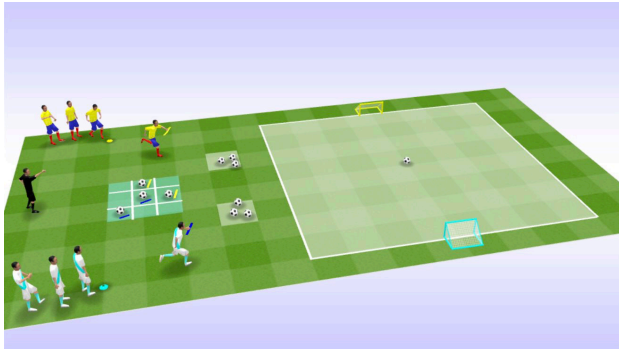
Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.



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



Gato futbolero

Este ejercicio servirá para trabajar la velocidad con y sin balón antes de jugar un juego de espacios reducidos. La idea es inspirarse en el juego del “gato” y crear una línea vertical, horizontal o diagonal. Se formarán 2 equipos de 3, 4 o 5 jugadores según el número de chicos con el que se cuente. Se dispondrá en el piso la marca del tablero del “gato” para poder jugar, y a la vez se dispondrá de marcas de color (pueden ser conos, señaladores o casacas) que servirán como las fichas del “gato” para formar la línea. Cada jugador tiene que hacer un trabajo de velocidad sin pelota y esprintar hacia el lugar donde se encuentran los balones; posteriormente deberá conducir su balón y colocarlo en una de las casillas vacías del “gato”, al mismo tiempo que se coloca la marca del color de su equipo. Un nuevo jugador empieza una vez que su compañero ha tocado su mano y así sucesivamente.

Gana el primer equipo que completa una línea. Y el equipo perdedor tendrá una penalización, por ejemplo, 5 lagartijas, 5 burpees, 5 saltos, etc.

A continuación, el juego del “gato” se alterna con un breve juego de espacios reducidos, en el cual el equipo ganador del “gato” juega con superioridad numérica. Por ejemplo, si hay 2 grupos de 4 jugadores, el equipo que gane puede jugar el juego reducido en 4 contra 3. Si no hay ganadores durante el trabajo de velocidad, el juego reducido se hace a 4 contra 4.

El juego reducido puede durar 2 minutos, y después se regresará a la dinámica del gato como descanso activo. La duración de la dinámica alternada será 4-5 pasadas o de 12 minutos, lo que suceda primero.

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. Espacios reducidos



Espacios reducidos con superioridad numérica

Este juego de reducidos servirá para trabajar la resistencia. Se formarán 3 equipos de 5 jugadores en una zona de 25 x 25 m. también se colocarán 2 porterías en los lados, cada una custodiada por un portero. Tómese como referencia la imagen.

El juego de espacios reducidos se realizará en superioridad numérica, es decir, 2 equipos contra 1 equipo, esto es, 10 contra 5. El equipo con superioridad numérica debe realizar 6 pases consecutivos para poder disparar a portería. Cuando haya realizado