



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTE_{es}

Futbol

Semana 11

portero deberá de despejar o detener. En caso de que el portero las rechace, los tres jugadores tendrán la posibilidad de rematar el rechace buscando hacer el gol.

Si entran 3 balones a la portería habrá castigo (lagartijas, abdominales, sentadillas, etc.) para el portero, y sí no entra ni uno habrá castigo para los 6 jugadores. En los casos restantes no hay castigo. La duración de este trabajo será de 12 minutos y se pueden ir alternando las posiciones de los jugadores, así como el portero, en caso de que haya más de uno en el equipo.

4. Estiramiento y cierre

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

5. Recreación

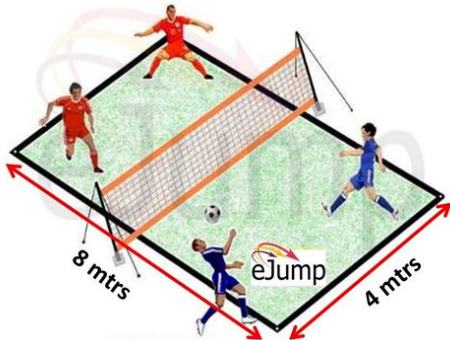
Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.



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. Trabajo técnico



Fut-tenis

Se dispondrá de un escenario con forma de cancha de tenis, marcando las líneas de fuera (8x4 mts) y poniendo una la red por encima de la cual deberá pasar el balón para seguir en juego. De no tener una red se puede poner un hilo tenso o una línea de conos, entre otras alternativas.

Se formarán dos equipos, cada uno de dos jugadores. Coloca a dos jugadores de cada lado, como en un partido de tenis de dobles. Un jugador del equipo A «sirve» el balón de fútbol desde fuera de la línea de meta de su propia cancha con la fuerza suficiente para que el balón cruce al otro lado de la red. Una vez que el balón pasa por encima de la red, el equipo B tiene, como máximo, tres toques y un rebote para devolver la pelota al lado de la cancha del equipo A. Una vez que el balón sea regresado, el equipo A tiene tres toques y un rebote para mantener el juego.

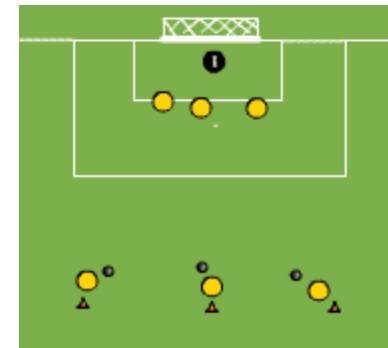
El rebote puede llegar en cualquier momento durante la devolución. Entonces, si el Equipo B elige dejar que la pelota rebote antes de tocarla, entonces tendrá tres toques para pasarla por encima de la

red sin dejar que rebote nuevamente. O el equipo B puede volear el servicio del equipo A antes de que rebote, lo que significa que luego tendrán dos toques más y un rebote para devolverlo al otro lado.

Esta prohibido que algún jugador de más de dos toques consecutivos, por lo cual deberán alternar. El equipo que lance el balón fuera de la zona delimitada por las líneas, que de dos toques consecutivos el mismo jugador, que deje botar 2 veces el balón en su cancha o que use la mano para dar un toque al balón perderá un punto.

Los partidos se harán en sistema de “retas” a 2 puntos, de modo que todo el equipo pueda competir. La duración del ejercicio será de 12 minutos alternando los equipos según el marcado de las retas. Sí el equipo tiene un numero abundante de chicos podrán abrirse otras canchas para jugar simultáneamente.

3. Portería



Reflejos

3 jugadores se colocarán frente al portero, a la altura de la línea del área chica, intentando tapan la visibilidad del portero moviéndose constantemente.

A la señal del entrenador los 3 jugadores situados en posición de tiro lanzarán de manera secuencial balones en parábola que el