



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Futbol

Semana 12



3 y 5 jugadores. En la mitad del círculo creamos, mediante conos, un triángulo que el portero deberá de defender. Tómese como referencia la imagen mostrada.

Los jugadores situados en el exterior del círculo se pasarán libremente el balón hasta el momento que crean apropiado para lanzar a portería, es decir, a uno de los lados del triángulo intentando pasar el balón por en medio de dos conos. Los jugadores al exterior deberán procurar la rápida circulación del balón, de modo que se pueda cambiar continuamente el sentido de la circulación y obliguen al guardameta a cambiar de dirección. El arquero, por su parte, deberá ejercitar su manejo de lateralidades cubriendo los conos y evitando que le anoten gol en alguna de las porterías. Para efecto de este ejercicio el portero tiene prohibido pasar por en medio de los triángulos, por lo que sólo podrá desplazarse alrededor de ellos estando atento a los cambios de dirección, según lo marquen los pases del balón.

El trabajo se realizará en 3 series de 3 minutos con 1 minuto de descanso entre ellas. La progresión de este ejercicio se logrará aumentando un defensor al interior del círculo, aumentando atacantes al exterior, alargando o acortando las porterías, entre otros.

4. Estiramiento y cierre

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

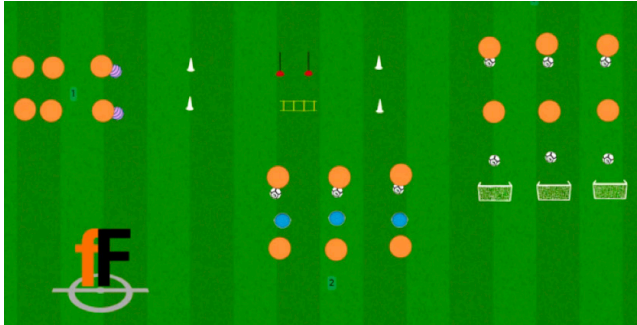
5. Recreación

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. Fuerza



Circuito de fuerza en 3 estaciones

Para este trabajo se dividirá al grupo en 3, como se muestra en la imagen, de manera que puedan realizar los ejercicios de manera alternada y trabajen varios aspectos de fuerza y técnica que ayudarán a su desempeño en el campo. Las 3 estaciones se realizarán de la siguiente manera:

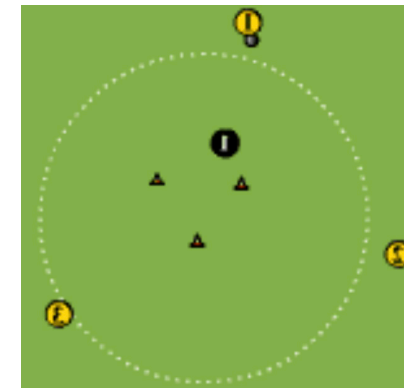
- **Estación 1:** por parejas iniciarán haciendo 4 sentadillas con balón medicinal o algún peso que puedan cargar (pesas, garrafones, bultos de arena) según la capacidad física de los jugadores. Las sentadillas se harán con lateralidades, es decir, 2 a la derecha y dos a la izquierda. Al terminar, los jugadores dejarán el balón medicinal o peso para que inicien los compañeros que vienen detrás. Posteriormente, ambos saldrán a velocidad a realizar un ejercicio de coordinación, el cual puede ser zigzag en las estacas o un ejercicio en la escalera. Al termino regresaran a las filas iniciales, colocándose en el lado contrario para variar el ejercicio de coordinación correspondiente.
- **Estación 2:** Los jugadores se colocarán en parejas. Un jugador será quien lance el balón, el otro se pondrá en la

marca del señalador (marca azul de la imagen), a dos metros del que tiene el balón. En ese lugar se mantendrá en equilibrio sobre una pierna, mientras con la otra golpea el balón que su compañero le lanzará. Entre cada golpeo el jugador que está en el señalador hará una media sentadilla y volverá a golpear. Cuando el jugador del señalador realice 4 golpeos con cada pie intercambiará su lugar con quien lanzó el balón.

- **Estación 3:** Los jugadores se colocarán en parejas, a una distancia de dos metros viéndose de frente. Un jugador lanzará el balón en lo alto y el otro deberá saltar para rematar con la cabeza. Esto lo hará tres veces. Entre más alto salte mejor. Al culminar con los 3 cabezazos, el jugador que saltó se dará vuelta y disparará al balón a sus espaldas a una miniportería que se encuentra a 3 metros de él, intentando anotar el gol. Al concluir, regresará el balón a su lugar e intercambiará lugares con el compañero que le lanzó el balón.

La duración del circuito será de 12 minutos, procurando que todo el grupo de al menos 3 pasadas a cada estación, esto es, 4 minutos por estación, que se marcarán con la señal del coordinador o el sonido del silbato. El descanso será descanso activo mientras esperan su turno para pasar en cada circuito.

3. Portería



Proteger al triángulo

Se trazará un círculo imaginario alrededor del cual estarán entre