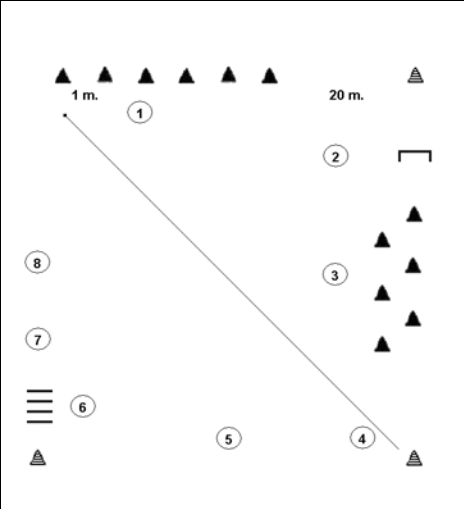




Objetivo: Circuito Técnico - Físico

Dividimos el equipo en 3 grupos de 5 o 6 jugadores, realizando cada grupo una tarea diferente durante un tiempo determinado.



Material necesario:

- 15 conos, 1 valla, 4 picas, 1 o 2 balones.

Realización:

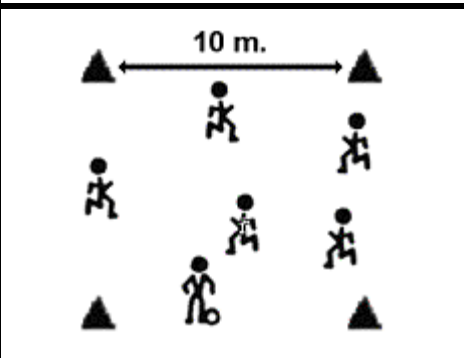
6 jugadores en fila en el primer cono de la posta [1], los dos primeros con balón.

- [1] Slalom entre los conos.
- [2] Pasar el balón por debajo de la valla y saltarla 5 veces.
- [3] Slalom entre los conos.
- [4] Pasar el balón al próximo jugador de la fila [1].
- [5] Esprintar hasta el próximo cono [30 m.].
- [6] Saltar las picas con los pies juntos llevando las rodillas al pecho.
- [7] Realizar 10 flexiones.
- [8] Volver a la fila a la máxima velocidad (sprint).

Observaciones:

Cuando el jugador llega a la posta [2] ya puede salir el siguiente jugador de la fila.

Tiempo Aproximado: 7 minutos.



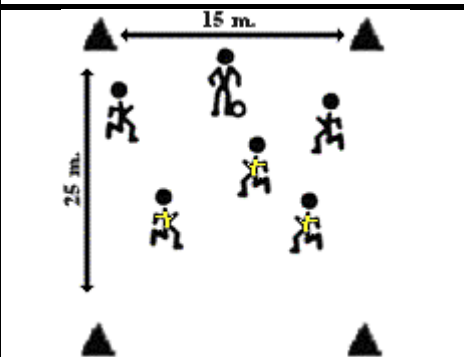
Material necesario:

- 4 conos y 1 balón.

Realización:

- En un campo cuadrado de 10 metros de lado y delimitado por 4 conos, un grupo de 6 jugadores realiza un 'Rondo' de 5 contra 1 con un máximo de 2 toques.

Tiempo Aproximado: 7 minutos.



Material necesario:

- 4 conos y 1 balón.

Realización:

- En un campo de 15 por 25m. delimitado por 4 conos, un grupo de 6 jugadores realiza un 'Mini-Partido' de 3 contra 3 (3x3).
- Para hacer gol deben pasar conduciendo el balón por la línea de fondo defendida por el equipo contrario.

Tiempo Aproximado: 7 minutos.

Cada 7 minutos hacer 2 minutos de descanso y cambiar de tarea a los grupos.

Tiempo Aproximado TOTAL: 7 minutos x 3 + 6 minutos de descanso = 27 minutos.

Descansar un poco y **beber agua**. Recordar que el agua tiene que estar a temperatura ambiente, **no fría**.

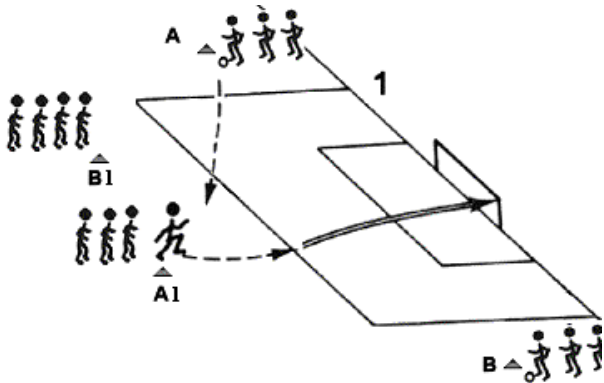
Tiempo Aproximado: 2'.

Estiramientos. Tiempo Aproximado: 5'.



Mejora de los disparos a portería y los Centros. (Rueda de Tiros).

Este ejercicio sirve para entrenar muchos aspectos técnicos y, por lo tanto, a tener muy presente en nuestros entrenamientos.



Material necesario:

- Tantos balones como la mitad de jugadores.
- 4 conos para marcar el lugar donde deben colocarse los jugadores.

Realización:

- Los jugadores se colocan en 4 filas tal y como se ve en el gráfico (A-A1 y B-B1).
- Los jugadores de la fila (A y B) todos con balón.
- Empieza el jugador de la fila (A) que hace un centro hacia el primer jugador de la fila (A1) que tiene que chutar a portería. El jugador que chuta (A1) va a buscar el balón y se coloca en la fila (A) que le ha pasado. El jugador que ha centrado se coloca en la fila de delante suyo (B1).
- Cuando el jugador a chutado (A1), el jugador (B) realiza un centro para el jugador (B1) que tiene que chutar a portería. El jugador que chuta (B1) va a buscar el balón y se coloca en la fila (B) que le ha hecho el pase. El jugador que ha centrado se coloca en la fila de delante suyo (A1).
- Y así sucesivamente.

Variaciones y Observaciones:

Este es un ejercicio con muchas posibilidades, los jugadores de las filas (A y B) trabajan los centros o los pases, los jugadores de las filas (A1 y B1) trabajan el disparo a portería. Veamos distintas variaciones:

- Los jugadores (A y B) pueden:
 - Centrar el balón por arriba o raso.
 - Con el empeine, el interior o con el exterior.
 - Con la derecha o la izquierda.
 - También pueden, después de realizar el pase, ir a defender inmediatamente.
- Los jugadores (A1 y B1) pueden:
 - Controlar con la derecha y chutar con la izquierda (y viceversa).
 - Chutar al primer toque.
 - Chutar con la derecha o la izquierda.
 - Chutar con el empeine, el interior o el exterior.
 - Chutar libremente (sin condiciones).
 - Si el jugador (A o B) a salido a defender tendrá que regatear antes de poder chutar.
- También podemos hacerlo con o sin portero. Si lo hacemos sin portero colocamos 2 conos a 1 metro de los palos formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión de los disparos.
- Debemos recalcar los cambios de fila de los jugadores, ya que cualquier fallo ocasionará que la 'rueda' no funcione. No desesperemos, en todos los equipos hay despistados!.

Tiempo Aproximado: 20 minutos.

Juego Real – Partido

- Los primeros 5 minutos serán a un máximo de 3 toques.
- 5 minutos a un máximo de 2 toques.
- Los últimos 10 minutos libres de toques.

Tiempo Aproximado: 2 partes de 10' (+2' de descanso) = 22 minutos.

Vuelta a la Calma

- 7 minutos de vueltas al campo a trote suave y recoger el material.

Tiempo Aproximado: 7 minutos.

- Estiramientos.

Tiempo Aproximado: 5 minutos.