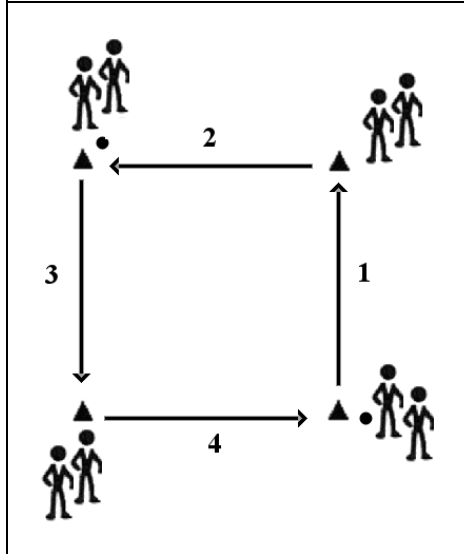




Calentamiento: Mejora de la Conducción.

**Material necesario:**

- 4 conos y 2 balones por grupo.

Realización:

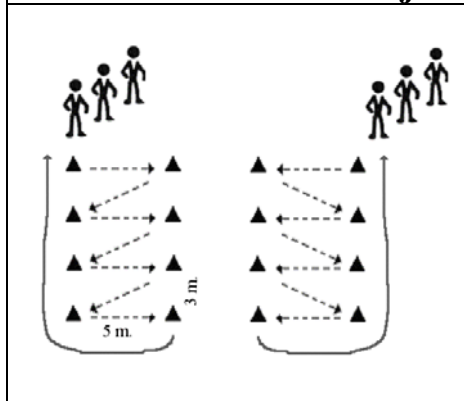
- Se colocan 4 conos formando un cuadrado de 25m. de lado.
- 2 o 3 jugadores en cada cono, dos de ellos con balón (según el gráfico).
- Se trata de conducir el balón de un cono a otro realizando diferentes tipos de conducción.
 - 1: Conducir haciendo toques con el interior del pie derecho y izquierdo.
 - 2: Conducir el balón de lado haciéndolo rodar con la planta del pie derecho.
 - 3: Conducir el balón de lado haciéndolo rodar con la planta del pie izquierdo.
 - 4: Conducir empujando el balón con las plantas del pie derecho y izquierdo.

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Estiramientos

Tiempo Aproximado: 5 minutos.

Objetivo: Mejora de la Velocidad (Relevos)

**Material necesario:**

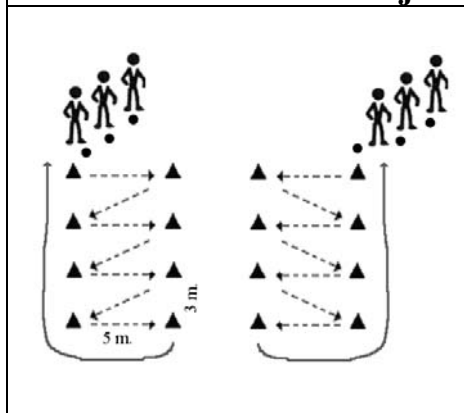
- 8 conos y 1 balón por grupo.

Realización:

- Se forman 2 o 3 grupos de igual número de jugadores.
- El primero de cada grupo con 1 balón en las manos y detrás del cono correspondiente (ver gráfico).
- A la voz de salida, empieza la carrera de relevos; se trata de realizar el recorrido marcado llevando el balón en una mano y tocando los conos con la otra mano. Al volver entregar el balón al siguiente jugador de la fila que continuará la carrera hasta que lo hayan realizado todos los jugadores.
- Gana el grupo que termine antes.

Tiempo Aproximado: 10 minutos. (5 series).

Objetivo: Mejora de la Velocidad (Técnica)

**Material necesario:**

- 8 conos por grupo. 1 balón para cada jugador (o 1 por grupo, ver: Variaciones).

Realización:

- Se forman 2 o 3 grupos de igual número de jugadores.
- Los jugadores realizan el recorrido marcado girando al llegar a los conos (sin tocarlos) y vuelven detrás de su fila.

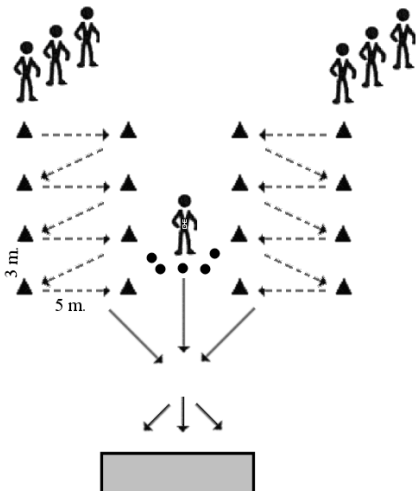
Variaciones y Observaciones:

- Se trata de hacer el recorrido a la máxima velocidad posible pero sin competición, para que cada jugador pueda mejorar su técnica individual.
- También se puede hacer con un solo balón por grupo y al terminar el recorrido pasar el balón al próximo de la fila.

Tiempo Aproximado: 10 minutos. (5 series).Descansar y **beber agua**. Recordemos que el agua tiene que estar a temperatura ambiente, **no fría**.**Tiempo Aproximado:** 5 minutos.



Objetivo: Mejora de la Velocidad y el Chute.



Material necesario:

- 16 conos. 7 o 8 balones.

Realización:

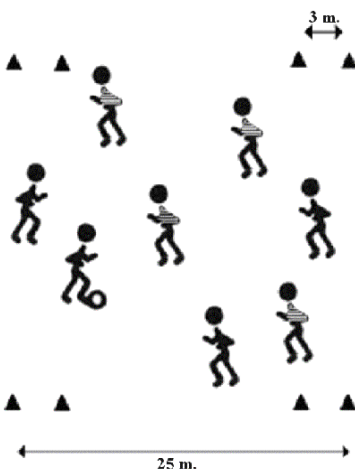
- Se reparten los jugadores formando 2 grupos. En medio de los dos circuitos de conos estará el entrenador (o ayudante) con los balones.
- A la voz del entrenador salen los primeros jugadores de cada fila, realizando el recorrido marcado.
- El entrenador lanza 1 balón por el medio de los últimos conos; el jugador que llegue primero tiene que chutar y hacer gol en la portería.
- El jugador que ha chutado va a buscar el balón y lo devuelve al montón.

Variaciones y Observaciones:

- Podemos realizarlo con portero, entonces podemos chutar o tener que regatear obligatoriamente (1x1).
- También podemos hacerlo más lejos de la portería y el primer jugador que llega al balón se convierte en atacante y el otro en defensor, produciéndose un 1 contra 1 (con o sin portero).
- Si lo hacemos sin portero se pueden colocar 2 conos a 1 metro de los postes formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión en los disparos.

Tiempo Aproximado: 15 minutos.

Juego Real (4x4).



Material necesario:

- 8 conos y 1 balón por cada 8 jugadores.

Realización:

- En un terreno de juego cuadrado de 20/25 metros de lado, se colocan 8 conos formando 4 porterías de 3 metros de ancho.
- Grupos de 8 jugadores juegan un partido de 4 contra 4 sin portero.
- Se puede hacer gol en cualquiera de las 2 porterías defendidas por el equipo contrario.

Variaciones y Observaciones:

- Vigilar que no haya jugadores estáticos haciendo de portero.
- Es un buen ejercicio para entrenar las basculaciones defensivas.
- Partidos de 10 minutos. Hacer 1 minuto de descanso y cambiar de contrincantes.

Tiempo Aproximado: 2 partidos x 10' (+1') = 21 minutos.

Fortalecimiento de pies y tobillos

Introducción: Los pies y los tobillos son una de las partes más importantes del jugador, por esto debemos dedicarles un tiempo para mantenerlos en plena forma y prevenir lesiones. Los siguientes ejercicios nos permitirán potenciar el aparato muscular y los ligamentos de los pies y aumentar la estabilidad articular de los tobillos.

Realización:

1. Colocados de pie y con los brazos bien estirados por encima de la cabeza, los bajamos al mismo tiempo que flexionamos las rodillas hasta abajo. Volvemos a subir a la posición inicial. Repetir 10 veces.
2. Caminar (preferiblemente descalzos) de puntillas. (aprox. 20 seg.).
3. Caminar (preferiblemente descalzos) de puntillas con las puntas de los pies hacia fuera. (aprox. 20 seg.).
4. Caminar (preferiblemente descalzos) de puntillas con las puntas de los pies hacia dentro. (aprox. 20 seg.).
5. Caminar (preferiblemente descalzos) de talón con las puntas del pie hacia arriba. (aprox. 20 seg.).
6. Caminar (preferiblemente descalzos) con el exterior de los pies. (aprox. 20 seg.).
7. Caminar (preferiblemente descalzos) con el interior de los pies. (aprox. 20 seg.).

Tiempo Aproximado: 5 minutos

Vuelta a la Calma

- 3 minutos de carrera continua a trote suave y recoger el material. **Estiramientos.**

Tiempo Aproximado: 8 minutos.