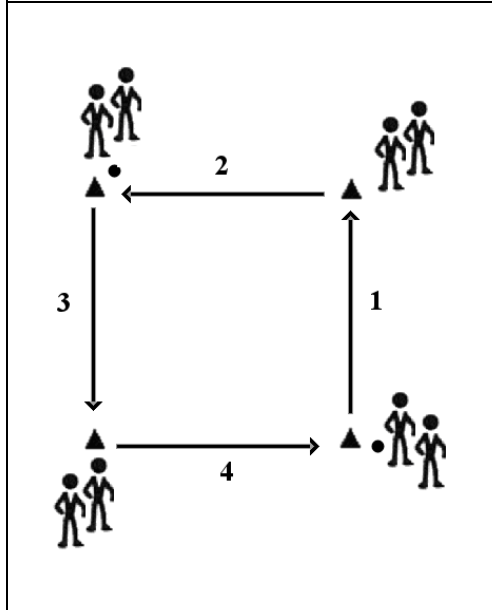




Calentamiento: Mejora del Control Orientado.

**Material necesario:**

- 4 conos y 2 balones por grupo.

Realización:

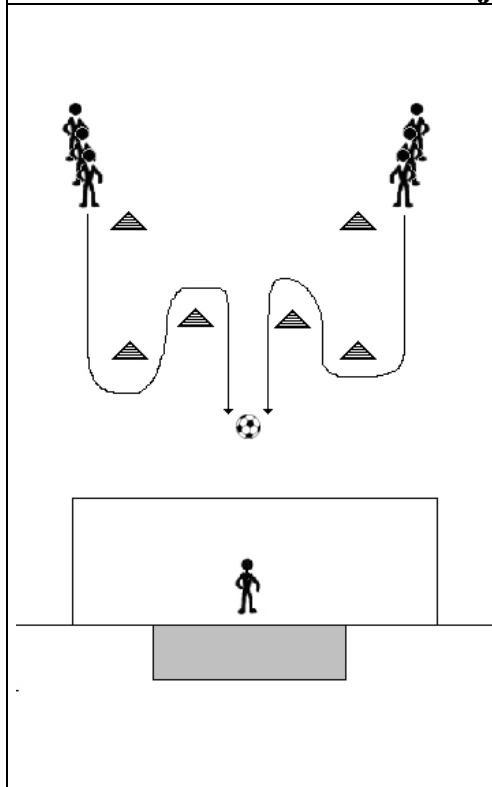
- Se colocan 4 conos formando un cuadrado de 25m. de lado.
- 2 o 3 jugadores en cada cono, dos de ellos con balón (según gráfico).
- Se trata de pasar el balón al siguiente jugador. El jugador que recibe tiene que hacer un control orientado y pasar al siguiente jugador (2 toques); va a la fila donde ha hecho el pase realizando diferentes ejercicios de movilidad articular:
 - 1.- Rodar brazos hacia delante.
 - 2.- Rodar brazos atrás.
 - 3.- Levantar rodillas hasta la cintura.
 - 4.- Tocar con los talones los glúteos.
- Al cabo de 6 minutos cambiar el sentido y los ejercicios.
 - 1.- Correr de lado mirando hacia dentro del cuadrado.
 - 2.- De lado mirando hacia fuera.
 - 3.- Correr de espaldas.
 - 4.- Sprint.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.

Estiramientos

Tiempo Aproximado: 5 minutos.

Objetivo: Mejora de la Velocidad

**Material necesario:**

- 6 conos y 5 o 6 balones.

Realización:

- Los jugadores se colocan en dos filas a 20/30 metros de la portería. Delante suyo se colocan los conos y un balón tal y como se aprecia en el gráfico.
- A una señal salen los primeros jugadores de cada fila, hacen el recorrido marcado y, el primero que llega al balón, tiene que chutar a portería.
- El jugador que chuta va a buscar el balón para devolverlo al lado del entrenador.
- El entrenador coloca otro balón en el sitio correspondiente.

Variaciones y Observaciones:

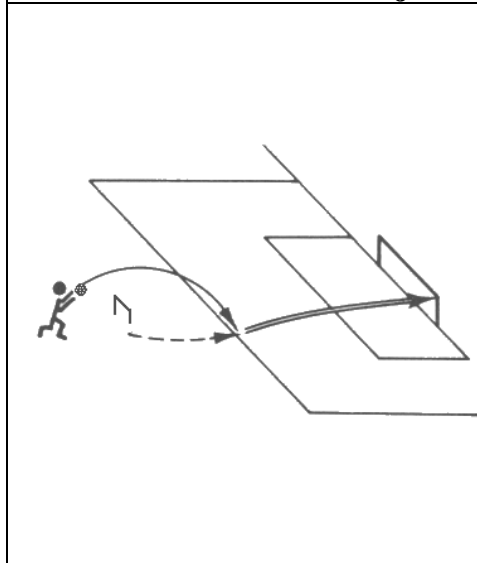
Este es un ejercicio típico con muchas posibilidades:

- Los jugadores pueden salir de distintas posturas: de pie mirando hacia delante o hacia atrás, sentados en el suelo, estirados supino o prono, de lado, etc.
- Pueden realizar distintas acciones: regatear y chutar, chutar rápido al primer toque o a 2 toques, hacer gol con el pie menos hábil, etc.
- Las filas pueden estar en la frontal de la portería o en la banda derecha o izquierda.
- También es posible realizarlo sin portero, en este caso se colocan 2 conos a 1 metro de los palos formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión en el disparo.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.Descansar un poco y **beber agua**. Recordamos que el agua debe estar a temperatura ambiente, **no fría**.**Tiempo Aproximado:** 5 minutos.



Objetivo: Mejora de los Disparos a Portería



Material necesario:

- 16 conos. 7 o 8 balones.

Realización:

- 1 balón para cada jugador. En fila delante de la portería (sin portero) y fuera del área de penal unos 10/15 metros; lanzar el balón con las manos por encima de un obstáculo (valla), saltarlo y chutar antes que el balón dé el segundo bote. Chutar con el pié derecho/izquierdo, interior/exterior/empeine.

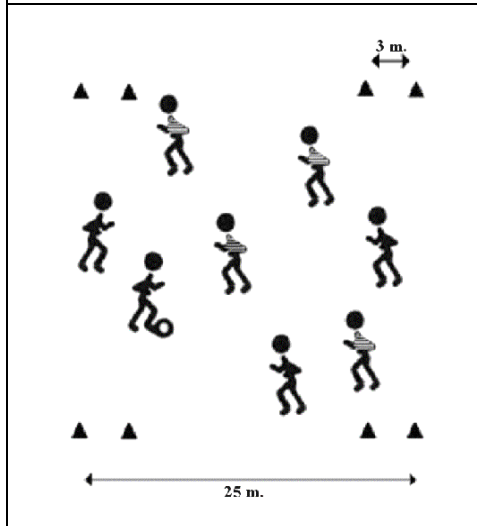
Variaciones y Observaciones:

Es necesario hacer 2 o 3 filas (a la derecha de la portería, a la izquierda y en el centro) para que el ejercicio sea más ágil; los jugadores, una vez que han chutado, cambian de fila.

- Diferentes posiciones de salida (sentados, de espaldas, etc.).
- Diferentes lugares del campo (izquierda de la portería, derecha, etc.). Incluso detrás de la portería, en este caso bordeamos el obstáculo, no lo saltamos (evidentemente ☺).

Tiempo Aproximado: 15 minutos.

Mini-Partido (4x4).



Material necesario:

- 8 conos y 1 balón para 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 porterías defendidas por el equipo contrario.

Variaciones y Observaciones:

- Hay que vigilar que no haya jugadores estáticos haciendo de portero.
- Al equipo atacante insistir en los Cambios de Orientación.
- Al equipo defensor insistir en las Coberturas.
- 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 pié 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

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

Tiempo Aproximado: 10 minutos.