



Calentamiento

Realización:

Todos los ejercicios se realizarán a trote suave y a lo ancho del campo, aprovechando el medio campo para cambiar de ejercicio:

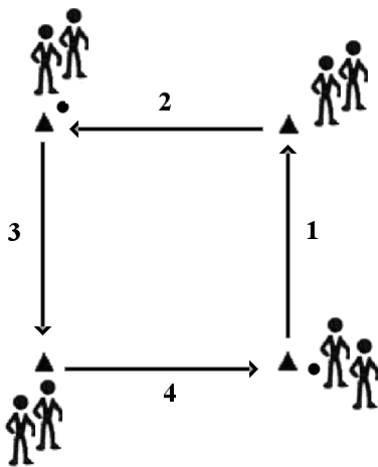
(1) → indica un ancho de campo.

(1/2) → indica cambiar el ejercicio a la mitad del campo.

1. Trote suave. (1).
2. Mover el brazo derecho haciendo circunferencias. (1/2).
3. Mover el brazo izquierdo haciendo circunferencias. (1/2).
4. Hacer circunferencias hacia adelante con los dos brazos (aspas adelante). (1/2).
5. Hacer circunferencias hacia atrás con los dos brazos (aspas atrás). (1/2).
6. Agacharse como si cogiéramos hierba del suelo con la mano, alternar los dos lados. (1).
7. Flexión de rodillas y saltar cada 5 pasos aproximadamente. (1).
8. Trote suave con alargamiento de zancada. (1).
9. Brazos flexionados a la altura de la clavícula, girar hacia atrás, alternar derecha/izquierda. (1/2).
10. Girar atrás con los brazos a la altura de la cintura, tenemos que vernos el talón del pié contrario al giro. (1/2).
11. Abrir y cerrar los brazos a la altura de la clavícula. (1).
12. Levantar rodillas hacia arriba poniendo como oposición las manos para no pasar de la altura de la cintura. (1/2).
13. Talones atrás (tocar el "trasero"). (1/2).
14. Trote suave con alargamiento de zancada. (1).
15. Correr de lado derecho. (1/2).
16. Correr de lado izquierdo. (1/2).
17. Saltar y Rematar de cabeza en el aire, derecha/izquierda/centro/atrás. (1).
18. Chutar al aire con la derecha y la izquierda (poner atención en el gesto bien hecho). (1).
19. Posición defensiva (rodillas flexionadas y correr de lado en diagonal), 4 pasos a la derecha y 4 a la izquierda. (1).

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Calentamiento: Mejora del Control y los Pases.



Material necesario:

- 4 conos y 2 balones.

Realización:

- Se disponen los conos formando un cuadrado de 15 metros de lado. De 2 a 3 jugadores en cada cono, 2 jugadores en diagonal con balón.
- Se trata de realizar la mitad del recorrido conduciendo el balón de distintas formas, por ejemplo:
 1. Conducir tocando con el interior del pié derecho e izquierdo.
 2. Haciendo rodar el balón de lado con la planta del pié derecho.
 3. Haciendo rodar el balón de lado con la planta del pié izquierdo.
 4. Conducir tocando con el empeine del pié derecho e izquierdo.
- Cuando llega a la mitad del recorrido da un pase al compañero de la otra fila quien tiene que hacer un control orientado para continuar con la conducción correspondiente.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.

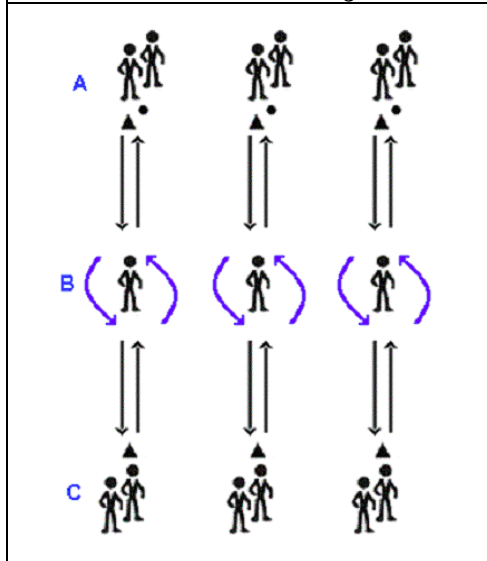
Descansar un poco y **beber agua**. Recordemos que el agua tiene que estar a temperatura ambiente, **no fría**.

- Estiramientos -

Tiempo Aproximado: 7 minutos.



Objetivo: Mejora de los Cambios de Orientación.



Material necesario:

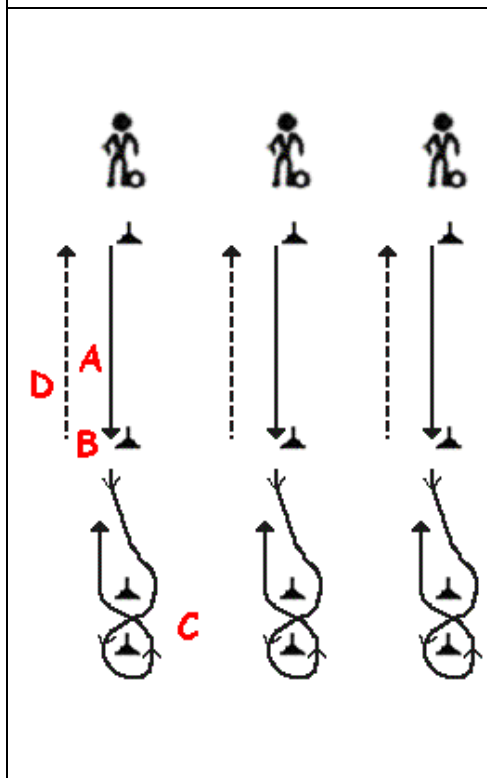
- 4 o 6 conos. 2 o 3 balones.

Realización:

- Se forman 4 o 6 filas dependiendo del número de jugadores, separados unos 20 metros. 1 balón para cada grupo. Se coloca un jugador en el medio (B).
- Los jugadores de las filas (A) hacen un pase a los jugadores del medio (B) que mediante un control cambian de orientación y pasan a (C). Una vez por la derecha y otra por la izquierda.
- Los jugadores que realizan los pases (A i C) se vuelven a colocar al final de su fila.
- Los jugadores que reciben los pases (B), se cambian por otro una vez han hecho 10 pases.

Tiempo Aproximado: 15 minutos.

Velocidad: Carrera de Relevos



Material necesario:

- 3 balones y 12 conos.

Realización:

Se colocan los conos tal y como indica el gráfico, con las siguientes distancias entre conos:

Los de la posta (A) separados 20 metros.

De la (B) al primer cono de la (C) 10 metros.

Los de la posta (C) 2 metros.

Se hacen 3 grupos de igual número de jugadores (si no es posible, al grupo que le falte deberá designar un jugador que tendrá que repetir para equilibrar).

A una señal empieza la competición, gana el grupo que acabe antes.

Primera serie:

Los primeros jugadores de cada grupo con el balón en las manos.

Posta A: Esprint hasta B, donde dejarán el balón en el suelo para salir esprintando hasta la posta (C) donde realizarán un 8 entre los conos, volverán a (B) para volver a coger el balón con las manos y esprintar (D) para dárselo al próximo jugador de la fila (sin lanzarlo, debe darlo en las manos); se volverá a colocar atrás de la fila.

Segunda serie:

Los primeros jugadores de cada grupo con el balón en los pies.

Posta A: Conducción rápida hasta B, donde dejaremos el balón parado para salir en esprint hasta la posta (C), realizamos un 8 entre los conos, volvemos a (B) para terminar con un pase (D) al próximo jugador de nuestra fila; volvemos atrás de la fila.

Tiempo Aproximado: 3 repeticiones por serie = 15 minutos aprox.

Juego Real – Partido

- Los primeros 5 minutos se deberá jugar a un 1 toque. (Insistir en: Pensar **antes** de recibir el balón).
- 5 minutos a un máximo de 2 toques. (Insistir en: Pensar **antes** de recibir el balón).
- 2 minutos de descanso y cambiar de campo.
- 5 minutos a un máximo de 3 toques. (Insistir en: Pensar **antes** de recibir el balón).
- Los últimos 5 minutos libre de toques.

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

Vuelta a la Calma

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

Tiempo Aproximado: 10 minutos.