



Calentamiento

Carrera Continua: 5 minutos.

- Grupos de 4 o 5 jugadores realizan carrera continua, designaremos un jugador para cada grupo que será el que marcará el recorrido que quiera aprovechando todo el terreno de entrenamiento. Los grupos tienen que irse esquivando y no deben coincidir en la misma zona en ningún momento.

Estiramientos (5 minutos)

Movilidad Articular (7 minutos)

Los jugadores en fila uno al lado del otro.

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

(1)→ indica un ancho del campo. (1/2)→ indica cambiar de 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 delante 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 cogiésemos hierba del suelo, alternar los dos lados. (1).
7. Flexión de rodillas y saltar cada 5 pasos aproximadamente. (1).
8. Trote suave con alargamiento de la zancada. (1).
9. Brazos flexionados a la altura de la clavícula, girar atrás, alternar derecha/izquierda. (1/2).
10. Brazos atrás a la altura de la cintura, debemos ver el talón del pie contrario, alternar derecha/izquierda. (1/2).
11. Abrir y cerrar los brazos a la altura de la clavícula. (1).
12. Rodillas 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 la zancada. (1).
15. Correr del lado derecho. (1/2).
16. Correr del lado izquierdo. (1/2).
17. Saltar y Rematar de cabeza al aire, derecha/izquierda/centro/atrás. (1).
18. Chutar al aire con la derecha/izquierda (poner atención en el gesto correcto). (1).
19. Posición defensiva (rodillas semiflexionadas y correr en diagonal), 4 pasos a la derecha y 4 a la izquierda. (1).
20. Trote suave.

Estiramientos (5 minutos).

Abdominales (10 minutos).

Carrera Continua (5 minutos).

- Se divide al equipo en 2 grupos, se colocan en el campo diagonalmente opuestos, a una señal, empiezan a correr con un ritmo suave dando vueltas al campo y manteniendo las distancias entre los dos grupos.

Descansar un momento y **beber agua**. Recordad que el agua debe estar a temperatura ambiente, **no fría**.

Tiempo Aproximado: 5 minutos.

'Rondos' 4x1.

Objetivos:

Mejora del Control y los Pases. Velocidad de reacción.

Material necesario:

- 4 conos para delimitar un cuadrado de 7 a 10 metros de lado. 1 balón por grupo.

Realización:

- Grupos de 5 jugadores se colocan dentro del cuadrado delimitado. 4 formando un círculo y 1 en medio.
- Los jugadores se pasan el balón con un máximo de 1 o 2 toques (dependiendo del nivel).
- El jugador del medio tiene que intentar hacerse con el balón.
- El jugador que falla el pase o el control o se la coge el jugador del medio, se cambia con él.

Tiempo Aproximado: 10 minutos.



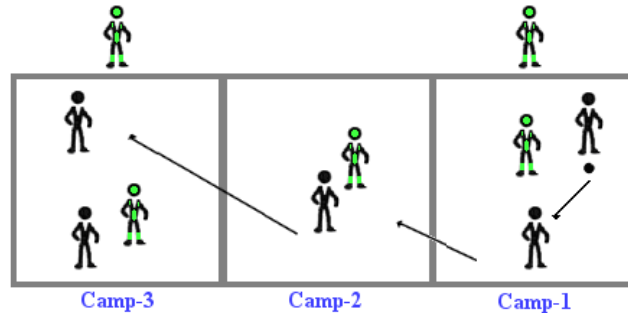
Juego de los 3 campos.

Objetivos:

- **Como Atacantes:**
 - Aprender cuándo realizar un pase largo o corto, cuándo levantar el balón o jugarlo raso.
 - Escoger el momento preciso para dar el Pase.
 - Mejorar la técnica del pase, amagando antes de pasar.
 - Aprender a establecer un acuerdo visual con el compañero antes de hacerle un pase largo.
 - Mejorar el juego sin balón.
- **Como defensores:**
 - Prever el juego de los contrarios y anticiparse a la jugada.
 - Resolver las situaciones de 2 contra 1 (2x1).

Material necesario:

- Conos para delimitar 3 campos. 1 balón para cada 10 jugadores.



Realización:

- Se delimitan 3 campos consecutivos de 15 metros de lado por 25 de ancho.
- Empieza el juego en el Campo-1 con un 2 contra 1 (2x1). Tienen que intentar pasar el balón al compañero del Campo-2 o a cualquiera de los dos compañeros del Campo-3 sin que los contrarios les roben el balón. Si consiguen pasar al Campo-3, y realizar un pase entre los dos jugadores de ese campo, se anotan 1 punto y el juego vuelve a empezar cambiando las posiciones de los jugadores atacantes.
- Los defensores deben intentar robar el balón pasándolo a uno de los compañeros de la banda. Si lo consiguen se anotan 1 punto y el juego vuelve a empezar.
- Cada 3 minutos rotar las posiciones de los jugadores.
- Después de 9 minutos, descansar 2 minutos y cambiar las funciones de los equipos (defensas/atacantes).

Variaciones y Observaciones:

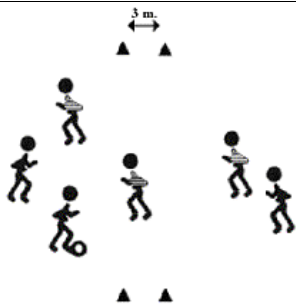
- Ningún jugador puede salir de la zona asignada.
- Si queremos entrenar los pases largos en profundidad dejaremos la zona central libre.

Tiempo Aproximado: 2 tiempos de 9' (+2') = 20 minutos

Mini-Partidos de 3 contra 3 (3x3).

Objetivos:

- En Ataque: Triangulaciones.
- En Defensa: Marcaje al hombre.



Material necesario:

- Conos para delimitar los campos. 1 balón para cada 5 jugadores.

Realización:

- Se delimitan campos de 15 metros de lado por 25 de ancho.
- Se juegan partidos de 3 contra 3 haciendo especial hincapié en los marcajes individuales (al hombre).

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

Vuelta a la Calma

- Dar vueltas al campo a trote suave durante 5 minutos. Recoger el material. **Estiramientos.**

Tiempo Aproximado: 10 minutos.