



Calentamiento

Los jugadores en fila de a dos, dan vueltas al campo, a trote suave, realizando distintos ejercicios de movilidad articular finalizando con ejercicios de velocidad de desplazamiento:

1. Mover el brazo derecho en círculos hacia delante – Mover el brazo izquierdo en círculos hacia delante.
2. Mover el brazo derecho en círculos hacia atrás – Mover el brazo izquierdo en círculos hacia atrás.
3. Levantar rodillas a la altura de la cintura – Talones atrás a tocarse el trasero.
4. Agacharse como si cogiésemos hierba del suelo, alternando los dos lados.
5. Alargamiento de la zancada.
6. Abrir y cerrar los brazos a la altura de la clavícula.
7. Hacer 'aspas' con los brazos, hacia adelante.
8. Hacer 'aspas' con los brazos, hacia atrás.
9. Correr del lado derecho.
10. Correr del lado izquierdo.
11. Saltar y rematar de cabeza a una señal: derecha/izquierda/centro/atrás.
12. Chutar al aire una vez con la derecha y otra con la izquierda (poner atención en el gesto correcto).
13. Posición defensiva (rodillas semiflexionadas y correr en diagonal), 4 pasos a la derecha y 4 a la izquierda.
14. Trote suave.
15. A una señal, salen los dos jugadores de delante de la fila haciendo un esprint de espaldas hasta llegar al final de la fila, uno por cada lado; sucesivamente hasta que lo hayan realizado todos los jugadores. Repetir 3 veces.
16. A una señal, salen los dos jugadores de atrás de la fila haciendo un esprint hasta ponerse delante, uno por cada lado; sucesivamente hasta que lo hayan realizado todos los jugadores. Repetir 3 veces.
17. Trote suave.

Tiempo Aproximado: 15'.

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

Tiempo Aproximado: 7'.

'Rondos' sin oposición.

Objetivos:

Mejorar los Controles y los Pases. Velocidad de reacción.

Material necesario:

- 1 balón por grupo.

Realización-1:

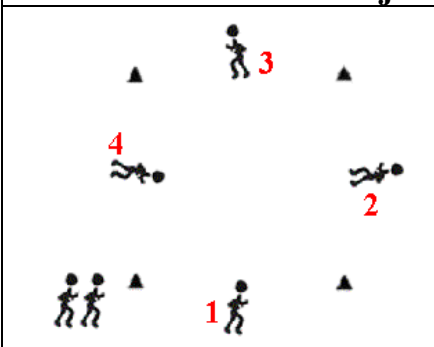
- Grupos de 4 o 5 jugadores se colocan formando un círculo.
- Los jugadores se van pasando el balón a 1 sólo toque.

Realización-2:

- Lo mismo pero jugando con la cabeza.

Tiempo Aproximado: 5' x 2 = 10 minutos.

Mejora de la Velocidad (ejercicios generales).



Material necesario:

- 4 Conos por cada grupo de 6 a 8 jugadores.

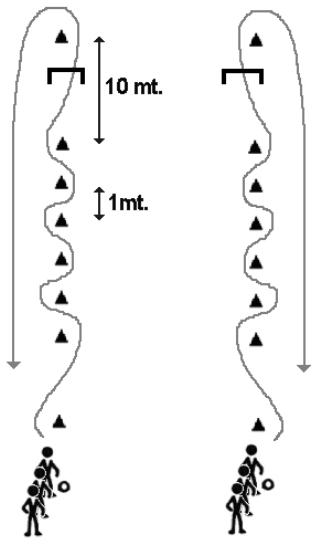
Realización:

- Se forma un cuadrado de 20 metros de lado.
- Los jugadores en fila salen y realizan los siguientes ejercicios en cada lado del cuadrado:
 1. Skipping.
 2. Esprint.
 3. Saltos alargando el paso al máximo.
 4. Esprint de espaldas.

Tiempo Aproximado: 10 minutos



Mejora de la Velocidad de Desplazamiento (carrera de relevos).



Material necesario:

- 16 conos, 2 vallas y 2 balones.

Realización:

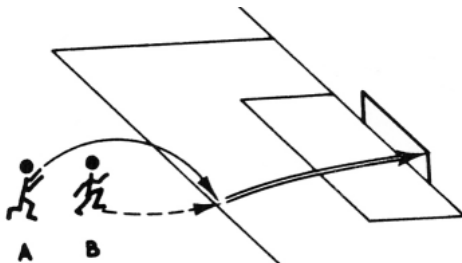
- Los jugadores se colocan en dos filas de igual número de jugadores delante del circuito marcado.
- El primer jugador de cada fila tiene un balón en las manos.
- A una señal empieza la carrera.
- Se trata de realizar slalom entre los primeros conos, saltar la valla 3 veces (adelante, atrás, adelante), dar la vuelta al último cono y llevar el balón al próximo jugador de la fila que, cuando lo recibe, hará el mismo circuito. Así sucesivamente hasta que lo hayan hecho todos.
- Gana el grupo que termine antes.

Variaciones y Observaciones:

- Realizar 4 series llevando el balón con las manos, y después 4 series conduciendo el balón con los pies.
- Los conos se pueden colocar en fila o en zigzag.
- El último cono se puede sustituir por otro balón, entonces deberán dejar el balón que llevan y coger el otro.

Tiempo Aproximado: 15 minutos

Mejora de la Velocidad de Reacción.



Material necesario:

- 4 o 5 balones por grupo.

Realización:

- Los jugadores se colocan en fila repartidos en 3 grupos fuera del área de penalti: en el medio, a la derecha y a la izquierda de la portería.
- El primer jugador de cada fila sin balón y mirando al frente.
- El jugador de detrás le lanza un balón por arriba y tendrá que controlarlo y chutar a portería antes que dé el segundo bote.
- El jugador que ha chutado va a buscar el balón y se coloca detrás de otro fila (derecha - centro - izquierda).
- Pasados unos 5 minutos (o cuando lo hayan hecho todos los jugadores desde todas las posiciones) variamos: el jugador saldrá desde la posición sentado en el suelo.
- Pasados 5 minutos variamos: Ahora el jugador saldrá de la posición estirado boca abajo mirando hacia delante.

Variaciones y Observaciones:

- Si lo hacemos con portero será un ejercicio muy intenso ya que le pueden llegar 3 balones de golpe, tendrá que intentar parar los máximos posibles.
- Si se realiza sin portero podemos poner unos conos al lado de los postes de la portería para favorecer la precisión en los disparos.
- Se puede hacer de manera que tenga que chutar antes que el balón toque el suelo, o después del primer bote.

Tiempo Aproximado: 3 series de 5' = 15 minutos

Partido con Condiciones

Realización:

- Partido normal donde los primeros 5 minutos jugaremos a un máximo de 1 toque, los siguientes 5 minutos a 2 toques y los restantes a 3 toques.

Tiempo Aproximado: 15 minutos

Vuelta a la Calma

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

Tiempo Aproximado: 10 minutos.