

TIPO DE TAREA	Nº JUGADORES	DIMENSIONES	MATERIAL
CALENTAMIENTO	16	55 X 40	Aros, Vallas, Ladder, Mini-portería, Chinos, Banco y Picas
DURACIÓN	SERIES	REPETICIONES	RECUPERACIÓN
15'	1	6-8	Trote a la siguiente posta

DESARROLLO DE LA TAREA

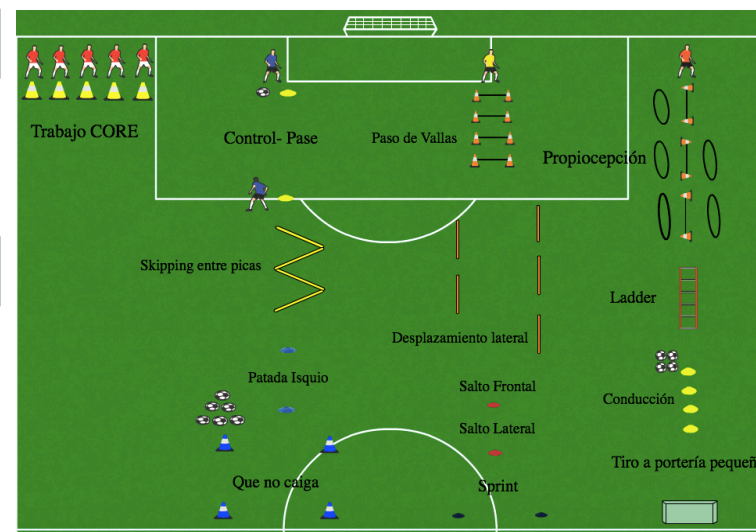
Contenidos: Trabajo preventivo y acciones técnicas con balón (control, pase, conducción, habilidad con balón y finalización a mini-portería).

Carga: Técnico: Alta Táctico: Baja Condicional: Media Psicológico: Baja

Activación tipo circuito con trabajo técnico y preventivo distribuido en 4 postas:

- POSTA 1: Trabajo propioceptivo con saltos y recepciones sobre aros + Escalera de suelo + Conducción en zigzag de balón + Finalización en mini-portería.
- POSTA 2: Trabajo de movilidad de cadera (paso de vallas) + COD (Desplazamiento lateral) + Salto frontal y lateral + Sprint progresivo.
- POSTA 3: Control-pase con banco o pared en lugar de compañero + Frecuencia de piernas (skipping entre picas en suelo) + Estiramiento dinámico (patada de isquío) + Habilidad con balón (que no caiga).
- POSTA 4: Trabajo preventivo de fortalecimiento del core (plancha frontal y plancha lateral dinámica).

Una vez realizada la secuencia de trabajo cada jugador deberá volver a trote al comienzo de la posta para realizarlo durante 3' de forma continua. Al pasar ese tiempo rotará a trote hacia la posta de la derecha para realizar el trabajo que corresponda en la siguiente posta.



REGLAS Y VARIANTES

Reglas:

- Cada jugador deberá trabajar durante 3' de forma continua en su posta de forma totalmente individual sin entrar en contacto con ningún otro compañero.
- Una vez realizado el trabajo se rotará hacia la derecha yendo a trote.
- No se para por completo hasta la finalización del circuito una vez realizadas las 4 postas.
- Incrementar el ritmo de forma progresiva.

Variantes:

- Realizar el circuito utilizando pierna no dominante.
- Reducir espacio entre ejercicios dentro de una misma posta.

TIPO DE TAREA	Nº JUGADORES	DIMENSIONES	MATERIAL
FARTLEK	16	55 X 40	Vallas, Mini-porterías, Chinos, Banco y Picas
DURACIÓN	SERIES	REPETICIONES	RECUPERACIÓN
10'	2	Por tiempo	Activa entre series

DESARROLLO DE LA TAREA

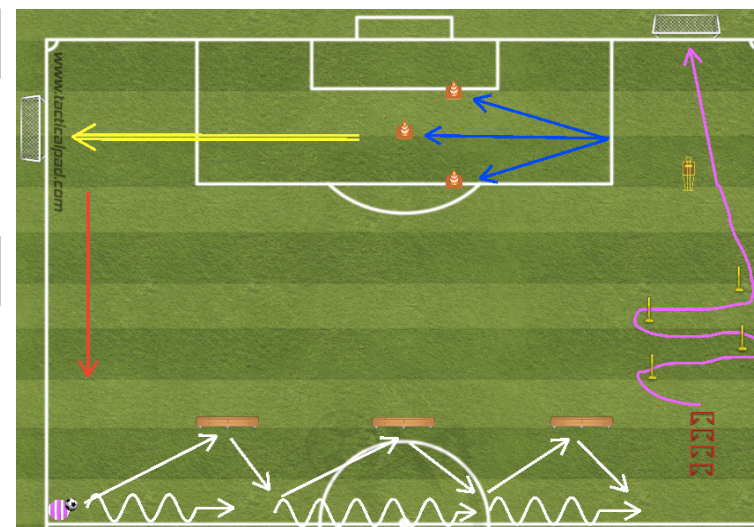
Contenidos: Trabajo de resistencia aeróbica (método continuo variable) + Acciones técnicas individuales sin oposición.

Carga: Técnico: Alta Táctico: Baja Condicional: Alto Psicológico: Medio

Fartlek tipo circuito con la siguiente secuencia de trabajo:

- PRIMER ANCHO: Inicio con balón jugando en carrera con bancos.
- PRIMER LARGO: Saltos pies juntos sobre vallas + Conducción de balón en zig-zag + Regate simple/compuesto sobre pica simulando adversario + finalización mini-portería.
- SEGUNDO ANCHO: Sprints cortos en forma de flecha en la ida y vuelta a trote + Recogida de balón + conducción y golpeo en largo sobre mini-portería 2.
- SEGUNDO LARGO: Recogida de balón + pequeña progresión hasta el inicio (no frenar en seco sino dejarse llevar y decelerar de forma progresiva).

Se realizarán 2 secuencias simultáneas con 8 jugadores en cada ½ campo para que haya mucho mayor espacio y distancia entre jugadores y cumplir mejor con las medidas de seguridad.



REGLAS Y VARIANTES

Reglas:

- Se realizarán 2 series de 10' cada una.
- Pausa activa entre serie y serie.
- Cada jugador será responsable de su balón, teniendo que ir a buscarlo siempre que realice un tiro a mini-portería o un golpeo en largo.
- Segunda serie incremento progresivo del ritmo.

Variantes:

- Realización del circuito con pierna no dominante.
- Ampliar distancias siempre que la instalación lo permita.

TIPO DE TAREA	Nº JUGADORES	DIMENSIONES	MATERIAL
CIRCUITO TÉCNICO-CONDICIONAL	16	55 X 40	Escaleras, Mini-porterías, Chinos, Banco y Picas
DURACIÓN	SERIES	REPETICIONES	RECUPERACIÓN
10'	2	Por tiempo	Activa entre postas y series

DESARROLLO DE LA TAREA

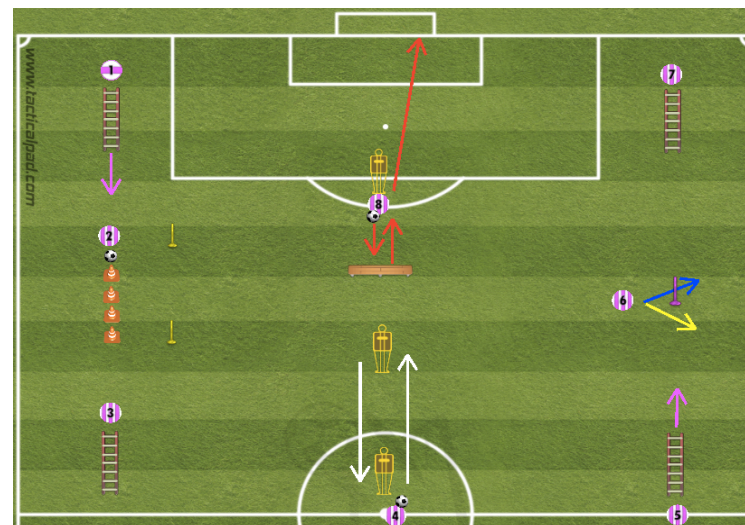
Contenidos: Trabajo técnico + Velocidad de reacción y desplazamiento + Trabajo Coordinativo

Carga: Técnico: Alta Táctico: Baja Condicional: Media Psicológico: Baja

Circuito técnico-condicional con 8 postas. Los jugadores se colocarán de forma individual cada uno en una posta. ½ campo mitad del equipo y en el otro ½ campo la otra mitad. Tiempos de trabajo: 20". Tiempos de recuperación: 40".

- PRIMERA POSTA: Escalera coordinación (doble apoyo frontal) + salida sprint.
- SEGUNDA POSTA: Conducción balón entre conos + velocidad desplazamiento.
- TERCERA POSTA: Escalera coordinación (doble apoyo lateral).
- CUARTA POSTA: Velocidad de desplazamiento con balón hasta chino y vuelta.
- QUINTA POSTA: Escalera coordinación (doble apoyo lateral dentro-fuera)+ salida sprint.
- SEXTA POSTA: Salidas velocidad de reacción tras estímulo entrenador (colores, números, operaciones...).
- SÉPTIMA POSTA: Escalera coordinación (giros dentro).
- OCTAVA POSTA: Pase con banco + Recepción con marca (pica) + giro y finalización sobre mini-portería.

Se realizarán 2 secuencias simultáneas con 8 jugadores en cada ½ campo para que haya mucho mayor espacio y distancia entre jugadores.



REGLAS Y VARIANTES

Reglas:

- Se realizarán 2 series de 10' cada una (2 vueltas al circuito).
- Fundamental que existan pausas amplias entre postas para evitar la aparición de fatiga, para ello en cada posta se realizarán tiempos de trabajo de 20" y tiempos de recuperación del doble (40").
- Rotación a trote entre posta y posta.
- Pausa activa entre serie y serie que permita recuperar bien.
- Cada jugador será responsable de su balón, teniendo que ir a buscarlo siempre que realice un tiro a mini-portería.
- Segunda serie incremento progresivo del ritmo.

Variantes:

- Realización del circuito con pierna no dominante.