

EL ENTRENAMIENTO

- **Carrera continua.** *Tiempo: 180 segundos.*
- **Subimos rodillas. (en carrera continua)** *Tiempo: 30 segundos.*
- **Subimos talones. (en carrera continua)** *Tiempo: 30 segundos.*
- **Andamos. (descanso)** *Tiempo: 45 segundos.*
- **Desplazamiento lateral.** *Tiempo: 50 segundos.*
- **Carrera continua.** *Tiempo: 60 segundos.*
- **Carrera en zig-zag.** *Tiempo: 30 segundos.*
- **Carrera continua** *Tiempo: 60 segundos.*
- **Carrera continua intercalando pequeñas aceleraciones.** *Tiempo: 60 segundos.*
- **Andamos (descanso)** *Tiempo: 45 segundos.*
- **Damos 4 pasos, tocamos el suelo. (andando)** *Tiempo: 45 segundos.*
- **Damos 4 pasos, saltamos y rematamos de cabeza. (andando)** *Tiempo: 45 segundos.*
- **Giramos los brazos hacia delante y hacia detrás. (andando)** *Tiempo: 35 segundos.*
- **Cruzamos los brazos hacia delante y hacia detrás. (andando)** *Tiempo: 35 segundos.*
- **Rotación de cadera.** *Tiempo: 25 segundos.*
- **Elevamos la rodilla hacia el pecho. (repetir con las dos rodillas)** *Tiempo: 40 segundos.*
- **Pasamos las mano por detrás y nos agarramos un pie y nos lo llevamos hacia los glúteos.** *Tiempo: 40 segundos.*
- **Giramos los tobillos sin mover la punta del pie del suelo.** *Tiempo: 30 segundos.*
- **Formamos un circulo y uno se coloca en medio e intenta robar el balón. Si lo consigue, la persona a la que se lo ha robado le toca robar.** *Tiempo: 90 segundos.*
- **Nos colocamos en dos filas, una frente a la otra y con un toque pasamos el balón a la primera persona que se encuentra en la fila de enfrente. A continuación nos colocamos en la cola de la fila de enfrente.** *Tiempo: 90 segundos.*
- **Nos colocamos en una fila y de uno en uno salimos controlando el balón hasta una distancia de 20 metros y regresamos. (dos repeticiones)** *Tiempo: 120 segundos.*
- **Andamos (descanso)** *Tiempo: 45 segundos.*
- **Nos colocamos por parejas, uno frente al otro a una distancia de 15m aprox. Y pasamos el balón al contrario. (pases cortos)** *Tiempo: 120 segundos.*
- **Realizamos el ejercicio 13 pero aumentamos la distancia. (pases largos)**

Tiempo: 120 segundos.

- **Nos colocamos en medio del campo y llevamos el balón hasta la línea del área y chutamos a portería.** *Tiempo: 90 segundos.*
- **Nos colocamos en medio del campo y colocamos sucesivamente 4 conos separados a una distancia de 1m. Controlamos el balón esquivando los conos de derecha a izquierda y a continuación chutamos a portería.** *Tiempo: 120 segundos.*
- **Con 3 jugadores: uno se coloca en la portería, otro de defensa y otro sale del medio del campo con el balón, se regatea al defensa y chuta a portería.** *Tiempo: 90 segundos.*
- **Un jugador se coloca en la portería y chutamos a portería de uno en uno desde la línea del área.** *Tiempo: 120 segundos.*
- **Un jugador se coloca en la portería y chutamos a puerta desde la línea de penalti.** *Tiempo: 90 segundos.*
- **Saque de corner y rematamos de cabeza.** *Tiempo: 75 segundos.*
- **Andamos (descanso)** *Tiempo: 45 segundos.*
- **Partido.** *Tiempo: 15 minutos = 900 segundos.*

Tiempo total: 50 minutos.

3