

## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS FÚTBOL

### SEMANA #1

#### **Calentamiento:**

Trotar suave o caminar rápido por 4-5 minutos para aumentar temperatura general del cuerpo y preparar el cuerpo para actividad más vigorosa.

#### **Estiramiento:**

**Cuerpo Superior:** Empezar parado, entrelazar los dedos arriba de la cabeza con las palmas hacia arriba. Jalar los brazos hacia atrás de la cabeza y regresarlos. Tener cuidado de no bajar la cabeza hacia delante o arquear la espalda. Sostener por 15-20 segundos.

**Cuadriceps:** Pararse y sostenerse de una pared con una mano. Sostener la punta del pie derecho con la mano izquierda. Suavemente jalar el talón hacia los glúteos. Asegurarse que la rodilla doblada esté dirigida hacia abajo, cerca de la pierna de apoyo. Sostener por 20-30 segundos y repetir con el otro lado.

**Ingle:** Sentarse en el piso con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Acercar los talones al cuerpo lo más posible. Sostener los tobillos o espinillas y colocar los codos dentro de las rodillas. Suavemente presionar las rodillas abriéndolas con los codos y estirar la parte superior del cuerpo hacia delante hasta sentir un estiramiento fácil. Asegurar que el doblarse inicie desde las caderas con la espalda baja recta y la vista hacia adelante. No encorvar la parte superior de la espalda. Sostener por 15-20 segundos.

**Tendón de la Corva [Atrás de la Rodilla]:** Sentarse en el piso con la pierna izquierda extendida y la planta del pie derecho colocada contra la rodilla o muslo de la pierna izquierda. Vista al frente y lentamente doblarse hacia adelante desde las caderas hacia el pie de la pierna extendida hasta sentir un estiramiento fácil. Sostener por 20-30 segundos y repetir con la otra pierna.

**Pantorrilla:** Pararse en posición frontal de tirar con ambos pies apuntando hacia adelante. Sostenerse de un apoyo sólido (pared). Colocar la rodilla doblada de enfrente sobre el tobillo, lentamente mover las caderas hacia delante manteniendo la espalda baja recta. Asegurarse de mantener ambos talones en el piso y los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Sostener el estiramiento por 30 segundos y repetir con el lado opuesto.

### **INSTRUCCIÓN DE DESTREZA - Driblar**

Evaluación:

El jugador *principiante* patea normalmente la pelota a varias yardas de distancia y corre detrás de ella en vez de mantenerla cerca y bajo control. Driblar con control tiende a ser difícil porque el jugador dribla con el dedo del pie. Estos jugadores pueden cambiar de dirección lentamente, pero a menudo perderán la pelota cuando los presiona un oponente.

El jugador *intermedio* puede mover la pelota hacia adelante con el dedo del pie hacia abajo manteniendo la pelota cerca y bajo control. Él/ella puede cambiar dirección usando la parte de adentro o afuera del pie para ganarle a los oponentes, pero puede tener dificultad ejecutando fintas para vencer a los oponentes.

Enseñando la Destreza:

1. Haga que el jugador dribble hacia adelante usando la parte de arriba del pie por el lado de afuera, con el dedo del pie dirigido hacia el piso. Mantener la pelota cerca – a una yarda del cuerpo.

**Palabras Clave:** "Parte de adentro del Pie", "Toques Suaves", "Dedo del Pie hacia Abajo"

2. Anime al jugador a usar la parte de adentro del pie para cambiar de dirección rápidamente y vencer al oponente.

**Palabras Clave:** "Parte de adentro del Pie", "Cambiar Dirección", "Virar con la pelota"

3. Anime al jugador a usar la parte de afuera del pie para proteger la pelota de los oponentes y evadir sus tácticas. **Palabras Clave:** "Mantenerlo Afuera", "Girar"

4. Enseñe a los jugadores a usar la planta del pie para cambiar de dirección con la pelota.

**Palabras Clave:** "Inverso"

## **PRÁCTICAS DE COMPETICIÓN**

Driblar en el Cuadro: Designar un cuadro de 15 x 15 yardas cuadradas. Cada jugador tiene una pelota de fútbol. Los jugadores driblan alrededor dentro del cuadro evitando colisiones con otros jugadores. Esto puede usarse para introducir diferentes técnicas para driblar. El entrenador puede jugar como PERSEGUIDOR. Los jugadores deben evitar ser sacados del cuadro. Jugar por 30 segundos. Premiar con 1 punto por mantener la pelota segura.

Ataque Inmediato: Jugar en un campo pequeño, al igual que arriba, con porterías de 4 yardas de ancho. Formar 2 equipos de 3 jugadores, siendo uno el portero/guardameta. Jugar un juego regular excepto que cuando un jugador obtiene la pelota, él/ella debe driblar inmediatamente contra un oponente y tratar de pasarlo. Un jugador no puede pasar la pelota hasta hacer esto. Premiar con 1 punto por driblar y pasar a un oponente y 3 puntos por cada gol anotado.

**ENFRIAMIENTO/PLÁTICA DE EQUIPO:** Caminata activa y estiramiento suave (como en el calentamiento). Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias para el “trabajo en casa”. Hacer anuncios del equipo en este momento.

## **SEMANA #2**

**Calentamiento:** Igual que la Semana #1

**Revisar la destreza de la semana pasada**

## **INSTRUCCIÓN DE DESTREZA - Patear**

Evaluación:

El jugador *principiante* puede patear en la dirección general de la portería pero sin consistencia ni fuerza. Este jugador usualmente patea la pelota con el dedo del pie o extrañamente con la parte de adentro del pie. Él/ella puede bajar la velocidad o parar antes de intentar patear y se le dificulta patear una pelota que está rodando.

El jugador *intermedio* tiene una actitud positiva para patear y puede patear con un grado razonable de exactitud. Este jugador puede patear con la parte de arriba del pie (empeine) para general fuerza. Él/ella ocasionalmente logrará encontrarse con una pelota en juego pero ha aprendido a aumentar su éxito controlando la pelota antes de patear. El jugador aún puede perder compostura y efectividad bajo presión y no ha dominado la destreza avanzada de golpear la pelota en el aire.

Enseñando la Destreza:

1. Cuando se patea, acercarse a la pelota un poco de lado no de frente. Esto permite al pie dar un golpe más natural y efectivo a la pelota. **Palabras Clave:** “De lado”, “Barrer”
2. Para buena exactitud y fuerza, mantener la cabeza hacia abajo y golpear la pelota con el empeine y con el tobillo firme. **Palabras Clave:** “Cabeza Abajo”, “Dedo del Pie hacia Abajo”, “Ver el Golpe del Pie”
3. Hacer un impacto fuerte en la pelota y seguirlo con el pie. **Palabra Clave:** “Golpe”

### **PRÁCTICAS DE COMPETICIÓN:**

**Tiros:** Usar una portería regular o conos. Colocar un cono de inicio 15-20 yardas de la portería. Tres jugadores en el “equipo de tiros”, tres jugadores en el “equipo de la portería”. El tirador tiene 3 segundos para driblar y tirar. El entrenador cuenta “3-2-1 tirar”. Los portero/guardametas se rotan después de cada tiro. Cinco tiros cada uno, luego cambiar equipos.

**1 vs. 1 y Gol!:** Designar un cuadro de 2 x 20 yardas cuadradas con porterías en los extremos. Formar 2 equipos de 3 jugadores. Numerar a la misma cantidad de jugadores “1-2-3”. Juega #1 de cada equipo en el campo con #2 en la portería y #3 atrás de la portería como perseguidor. Juega 1 vs. 1 por 1 minuto. El entrenador pasa pelotas extra cuando se necesitan. 1 punto por cada tiro a la portería y 3 puntos por gol. Rotar jugadores. Llevar punteo del equipo.

**ENFRIAMIENTO/PLÁTICA DE EQUIPO:** Caminata activa y estiramiento suave (como en el calentamiento). Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias para el “trabajo en casa”. Hacer anuncios del equipo en este momento.

### **SEMANA #3**

**Calentamiento:** Igual que la Semana #1

### **Revisar la destreza de la semana pasada**

### **INSTRUCCIÓN DE DESTREZA- Control (Recibir)**

Evaluación:

El jugador *principiante* usualmente reacciona a una pelota pateándola en vez de tratar de controlarla. Si el jugador trata de controlar la pelota, tiende a rebotar del pie o pierna y usualmente es recuperada por otro jugador.

El jugador *intermedio* tiene la habilidad de colocarse detrás del vuelo de la mayoría de las pelotas que llegan en la distancia del juego. Logra controlar una pelota en juego usando la parte de adentro del pie y hace un buen intento de controlar las pelotas de aire usando el pecho. Aunque el control básico es bueno, el jugador a menudo pierde compostura y la pelota cuando está presionado por oponentes.

Enseñando la Destreza:

1. Usar la parte de adentro del pie para controlar una pelota en el suelo. Todo el peso del cuerpo debe estar sobre la pierna de apoyo con el pie que recibe levantado un poco del suelo. **Palabras Clave:** “Abrir el Pie”, “Levantar el Pie”
2. Relaja y amortigua la pelota en vez de ofrecerle resistencia. **Palabras Clave:** “Pie Suave”, “Amortiguar”
3. Para pelotas de aire, relaja el cuerpo conforme la pelota golpea el pecho o muslo – dependiendo de la altura de la pelota. “Se da” a la pelota en vez de ofrecer resistencia. **Palabras Clave:** “Relajar”, “Amortiguar”

## **PRÁCTICAS DE COMPETICIÓN:**

**Controlar y Patear:** Un entrenador por cuatro jugadores – colocar una portería de 4 x 2 yardas. Colocar un cono de inicio a 12 yardas y un cono de tiro a 6-8 yardas. El entrenador pasa la pelota al jugador que debe controlarla luego driblarla y tirar en 3 segundos. Dar 1 punto por control/tiro acertado. El mismo jugador lo repite tres veces luego va al final de la fila. Con más jugadores en movimiento, pasar la pelota a un lado y hacer que el jugador se mueva atrás de la pelota, la controle y tire.

**Controlar y Tirar con Perseguidores:** Dividir a los jugadores en 3 equipos: equipo de tiro, equipo defensor y equipo de portero/guardametas. Colocar una portería de 4 x 2 yardas, cono de tiro a 15 yardas y cono de defensa a 20 yardas. El entrenador se para al lado de la portería y roda la pelota al tirador. El tirador controla la pelota, luego la dribla y tira. Conforme el tirador recibe la pelota, el defensor sale y trata de perseguir y parar el tirador. El tirador puede tirar en cualquier momento. Los portero/guardametas deben permanecer a 1 yarda de la portería. Los jugadores regresan a su grupo después del tiro. Rotar grupos después de 5 minutos.

**Entendiendo el Juego:** Enseñar a los jugadores el objetivo y organización básica del juego por medio de mini juegos de fútbol. Progresar desde la situación más simple 1 vs 1 hasta los juegos completos conforme los jugadores se familiarizan con los principios y reglas básicas del juego. Los mini juegos de fútbol pueden ser parte de cada práctica.

### **ATACAR/DEFENDER (1 vs. 1)**

Designar un área de 15 x 10 yardas con porterías en cada extremo. Formar 2 equipos de 3 con diferente color de petos, y numerar a los jugadores 1-2-3 (no hay portero/guardametas). El entrenador se para en la línea media con varias pelotas de fútbol. Cuando se llama el número de un jugador, el sale y juego 30-45 segundos contra el oponente con el mismo número. Otros jugadores esperan detrás de la portería y ayudan a recoger pelotas y las regresan al entrenador. Si la pelota sale, el entrenador pasará inmediatamente otra pelota.

#### **Preguntas clave para sus jugadores:**

-¿En qué portería están anotando?

-¿Qué portería están defendiendo?

¿Qué color de camisa está usando su equipo?

¿Qué color de camisa está usando el otro equipo?

¿Qué debe hacer cuando tiene la pelota? (¡ATACAR!)

¿Qué debe hacer cuando el oponente tiene la pelota? (¡DEFENDER!)

**ENFRIAMIENTO/PLÁTICA DE EQUIPO:** Caminata activa y estiramiento suave (como en el calentamiento). Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias para el “trabajo en casa”. Hacer anuncios del equipo en este momento.

## **SEMANA #4**

**Calentamiento:** Igual que la Semana #1

**Revisar la destreza de la semana pasada**

### **INSTRUCCIÓN DE DESTREZA- Pasar y Entender el Juego**

Evaluación:

El *principiante* tiende a jugar con la cabeza para abajo, mirando la pelota, así que casi nunca ve a un compañero de equipo antes de pasarla. Usualmente usa el dedo del pie o extrañamente trata de pasarla con

la parte de adentro del pie. Un jugador a este nivel puede patear bien en la dirección general correcta, pero raras veces a un compañero de equipo.

El jugador *intermedio* puede localizar y hacer contacto visual con el posible receptor antes de pasarla. Usa la parte de adentro del pie para pases cortos y el empeine para pases más largos. Un jugador a este nivel aún tiene dificultad para dominar algunos pases; por ej., con la parte de afuera del pie, y pases de 1 toque. Además, es deliberado y predecible cuando hace pases en un juego y no disfrazará o fingirá pases.

Enseñando la Destreza:

1. Hace contacto visual con el posible receptor. Este es el punto inicial para pases exitosos. **Palabras Clave:** “Cabeza hacia arriba”, “Ver a tu compañero de equipo”
2. La parte de adentro del pie puede usarse para pases cortos “de empuje”. La pelota debe ser golpeada firmemente, siguiéndola con el pie en la dirección del posible receptor. **Palabras Clave:** “Empujar la pelota firmemente”, “Seguirla con el pie”
3. El empeine puede usarse para enviar pases más largos. **Palabras Clave:** “Dedo del pie hacia abajo”, “Golpe firme”

### **PRÁCTICAS DE COMPETICIÓN:**

Fútbol Boliche: Designar un cuadro de 10 x 0 yardas cuadradas. Colocar 5-10 conos en el medio. Formar equipos de 3-4 jugadores. Los jugadores tratan de pasar y botar los conos. El entrenador regresa las pelotas desde el medio. Tomar tiempo para ver cuánto les toma botar todos los conos, o hacer que juegue un equipo contra el otro.

3 vs. 1 Mantenerse Lejos: Designar un cuadro de 15 x 15 yardas cuadradas. Colocar a un jugador en el medio (iniciar con el entrenador). 3 jugadores se paran afuera del cuadro con la pelota. Observar cuántos pases pueden hacer los 3 jugadores antes de ser interceptados. Rotar a los jugadores del medio cada 2 minutos. Mostrar a los jugadores cómo moverse a la esquina abierta para abrirse para un pase. Observar qué grupo obtiene más pases.

### **Entendiendo el Juego:**

#### COMPAÑEROS DE EQUIPO (2 vs. 2)

Designar un campo de 20 yardas x 10 yardas con porterías de 4 yardas x 2 yardas en cada extremo. Formar 4 equipos de dos. Dos equipos se paran detrás de cada portería. El entrenador se para en la línea media con varias pelotas de fútbol. Los equipos salen a jugar 2 vs. 2. Si la pelota sale del juego, dejarla y recibir otra del entrenador. Si el jugador defensor gana posesión de la pelota, él debe pasar la pelota a un compañero de equipo antes de tratar de anotar. Para jugadores de menor habilidad, permitir a cada equipo driblar y pasar de una portería a la otra sin ninguna oposición. Introducir a los oponentes después.

#### **Preguntas clave para sus jugadores:**

- ¿Quién es su compañero de equipo?
- ¿A quién debe pasarle la pelota?
- ¿Ataca usted a su compañero de equipo? (¡NO!)

**ENFRIAMIENTO/PLÁTICA DE EQUIPO:** Caminata activa y estiramiento suave (como en el calentamiento). Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias para el “trabajo en casa”. Hacer anuncios del equipo en este momento.

### **SEMANA #5**

**Calentamiento:** Igual que la Semana #1

## Revisar la destreza de la semana pasada

### INSTRUCCIÓN DE DESTREZA – Cabecear

Evaluación:

El *principiante* algunas veces tiene miedo de la pelota y evitará contacto. Los jugadores que tratan de cabecear la pelota lo hacen sin ver la pelota, cabeceando la pelota con la parte de arriba de la cabeza en vez de la frente. El resultado es fuerza inconsistente y poca exactitud.

El jugador *intermedio* no demuestra miedo para atacar la pelota con la cabeza y puede usar buena técnica: mantener los ojos en la pelota, y juega la pelota con la frente. Él puede poner cierta fuerza detrás de la pelota usando la parte superior del cuerpo y el cuello. El jugador dirigirá la pelota en la dirección general correcta, pero sin exactitud. La mayoría de los jugadores intermedios aún encontrarán difícil saltar y cabecear una pelota con éxito.

Enseñando la Destreza:

1. Ver la pelota conforme viene hacia la cabeza y mantener los ojos abiertos cuando se hace el contacto. **Palabras Clave:** “Ojos Abiertos”, “Ver la Pelota”
2. Para obtener más fuerza, apoyarse en el pie de atrás antes de que llega la pelota y obtener un poco de palanca cuando se cabecea. **Palabras Clave:** “Apoyarse hacia Atrás”
3. Hacer contacto con la frente, no con la parte de arriba de la cabeza, y atacar la pelota con fuerza. **Palabras Clave:** “Frente”, “Pegar a la Pelota con Fuerza”

### PRÁCTICAS DE COMPETICIÓN:

Dirigirse al Entrenador: Designar un cuadro de 15 x 15 yardas cuadradas. Asignar un entrenador por 3 jugadores. Cada entrenador tiene una pelota de fútbol. Los jugadores trotan alrededor de los entrenadores. El entrenador llama el nombre de un jugador y le pasa la pelota para que se la regrese con la cabeza. Un punto por un buen pase con la cabeza. Para mantener a los jugadores pensando, introducir instrucciones sorpresa como “deténganse”, “síéntense” y “todos al centro”, a las que los jugadores deben reaccionar rápidamente o perder un punto.

Dirigirse a la Portería: Dividir a los jugadores en 2 equipos de 3 jugadores cada uno: equipo de ataque y equipo de portero/guardametas. Poner una portería de 4 yardas x 2 yardas, y un cono marcador a 12 yardas en frente de la portería. El entrenador se para al lado de la portería y tira la pelota con la mano a un atacante que se acerca. El atacante trata de cabecear la pelota y anotar. El portero/guardameta debe permanecer a 1 yarda de la línea de la portería. Los portero/guardametas rotan después de cada tiro. Repetir. Cada jugador tendrá 3 intentos; luego cambiar los equipos.

**ENFRIAMIENTO/PLÁTICA DE EQUIPO:** Caminata activa y estiramiento suave (como en el calentamiento). Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias para el “trabajo en casa”. Hacer anuncios del equipo en este momento.

### SEMANA #6

**Calentamiento:** Igual que la Semana #1

## Revisar la destreza de la semana pasada

### INSTRUCCIÓN DE DESTREZA – Interceptar y Entender el Juego

Evaluación:

El *principiante* usualmente perseguirá la pelota o a un oponente que se acerca y se esfuerza por alejar la pelota pateándola. El puede ser vacilante y temer hacer intercepciones, o está de alguna manera “fuera de control” y hace contacto con casi cualquier cosa excepto la pelota!

El jugador *intermedio* puede enfocarse bien, seguir y obstaculizar a sus oponentes driblando la pelota. El tiene la coordinación para hacer un buen contacto fuerte en la pelota usando la parte de adentro del pie. Sin embargo, este jugador generalmente se caerá por las fintas del jugador atacante.

Enseñando la Destreza:

1. Cuando un oponente tiene la pelota, moverse rápido para cerrar la distancia a ese jugador. Conforme se acerca al jugador, aminore la velocidad y concéntrese. Enfoque la atención en la pelota, no en cuerpo del oponente. **Palabras Clave:** “Vaya a la pelota”, “No los deje Driblar”
2. Cuando usted ve una oportunidad de obtener la pelota, de una golpe firme con la parte de adentro del pie. Ponga su peso detrás de la intercepción, no la alcance. **Palabras Clave:** “Vea a su pie golpeando la pelota”
3. Esté alerta después de hacer contacto. La pelota por lo general queda sola. Esté listo para perseguirla y ganarla. Contra ataque rápidamente. **Palabras Clave:** “Haga contacto, luego hágala suya”

### **Entendiendo el Juego:**

POSICIONES EN EL CAMPO/ JUEGO DE EQUIPO (3 vs. 3)

Designar un campo de 25 yardas x 15 yardas con porterías de 4 yardas x 2 yardas. Formar 2 equipos de 3, sin portero/guardametas (también puede jugar esto 4 vs. 4 con portero/guardameta). Designar posiciones – lado derecho/lado izquierdo/centro. Jugar un juego regular 3 vs. 3 (usar saques de la pelota desde los lados). Enseñar cómo jugar cada parte del campo. Enfocarse en los jugadores de cada posición. Ocasionalmente díales “deténganse!” Los jugadores deben parar y chequear sus posiciones. Premiar las buenas posiciones de juego.

**Preguntas calve para sus jugadores:**

¿Qué posición está jugando?

¿En dónde están los lados?

No nos juntamos, nos \_\_\_\_\_ ? (SEPARAMOS!)

Hacer que los jugadores de fútbol juguemos como un \_\_\_\_\_ (EQUIPO!)

### **SEMANA #7**

**Calentamiento:** Igual que la Semana #1

**Revisar la destreza de la semana pasada**

### **INSTRUCCIÓN DE DESTREZA - Portero/guardameta**

Evaluación:

El portero/guardameta *principiante* es efectivo solo si la pelota le llega directamente. Este jugador a menudo reacciona a pelotas por tierra pateándolas lejos en vez de usar sus manos. El jugador tiene poca habilidad para calcular un tiro efectivo hacia las esquinas de la portería. Tirar la pelota a sus compañeros de equipo puede ser inexacto.

El portero/guardameta *intermedio* tiene buen conocimiento de la portería y de técnicas y

responsabilidades básicas de ser portero/guardameta. El jugador demuestra buen movimiento lateral para colocarse en una buena posición para patear y usualmente intentará tomar la pelota con sus manos. El jugador intenta buscar tiros por tierra, aunque estos tiros pueden ser lentos. Este nivel de portero/guardameta generalmente no podrá buscar tiros por aire o atacarlos en el aire. Debe poder distribuir la pelota con exactitud a sus compañeros de equipo.

Enseñando la Destreza:

**A. Manejar las pelotas dirigiéndose al portero/guardameta:**

1. Ser portero/guardameta consiste de acciones ocasionales y estar parado y esperando mucho tiempo. Mantener concentración cuando la pelota está lejos de la portería es crucial. **Palabras Clave:** “En sus dedos del pie”, “Observar el juego”
2. Conforme la pelota se acerca, el portero/guardameta debe estar en posición de listo, con las manos hacia arriba a la altura de la cintura. **Palabras Clave:** “Posición de listo”, “manos arriba”
3. Si la pelota va rodando en el suelo, el portero/guardameta debe colocarse detrás de la línea de la pelota y: a) recoger la pelota con las piernas rectas y juntas o b) arrodillarse y recoger la pelota. **Palabras clave:** “Colocarse detrás de la Pelota”, “Pies juntos, recoger”, “Una rodilla abajo, recoger”
4. Para una pelota que llega por aire, un portero/guardameta debe asegurar la pelota con ambas manos. Las 2 manos necesitan trabajar juntas como una pieza. **Palabra Clave:** “Dos manos”, “Tomarla, abrazarla”

**PRÁCTICAS DE COMPETICIÓN:**

Aspectos Básicos: Establecer un triángulo usando conos grandes o banderas, 4 yardas/lado. Colocar a un portero/ guardameta en cada lado del triángulo. El entrenador se para en el medio con varias pelotas. Moverse alrededor del grupo trabajando en aspectos básicos de ser portero/guardameta. Los porteros/guardametas tiran la pelota de vuelta al entrenador. Hacer lo mismo, pero tire las pelotas al azar para mantener a los porteros/guardametas pensando y mentalmente alerta.

Portero/guardameta en el Medio: Marcar una portería central 4 yardas x 2 yardas (o portería de tamaño normal para 11 jugadores por lado) con banderas o conos. El portero/guardameta se para en centro. El portero/guardameta recibe diferentes tipos de tiros (suaves de primero, luego más duros). El portero/guardameta toma una pelota de un lado, luego rápidamente se da vuelta y tira desde el otro lado. Contar número de salvadas hechas antes de que anoten un gol.

**ENFRIAMIENTO/PLÁTICA DE EQUIPO:** Caminata activa y estiramiento suave (como en el calentamiento). Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias para el “trabajo en casa”. Hacer anuncios del equipo en este momento.

**SEMANA #8**

**Calentamiento:** Igual que la Semana #1

**Revisar la destreza de la semana pasada**

**INSTRUCCIÓN DE DESTREZA – Juego de Equipo (Entendiendo el Juego)**

Juego Informal o Juego de Práctica en preparación para torneos próximos



**ENFRIAMIENTO/PLÁTICA DE EQUIPO:** Caminata activa y estiramiento suave (como en el calentamiento). Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias para el “trabajo en casa”. Hacer anuncios del equipo en este momento.