



Vacaciones

Las vacaciones son totalmente necesarias para el deportista y debe respetar las siguientes normas:

- 10 días de descanso TOTAL.
- 15 días realizando otros deportes (tenis, natación, voleibol, etc.), evitando los deportes de contacto y de aventura para minimizar el riesgo de sufrir lesiones.
- Cabe recalcar que debe mantener siempre una alimentación sana y equilibrada.

Fases previas a la competición

- PreTemporada:
 - Duración aproximada de 2 semanas.
 - Se trabajarán las cualidades físicas básicas.
 - Volumen de trabajo muy alto y intensidad baja.
- Período Específico:
 - Duración aproximada de 2 semanas.
 - Se trabajarán las cualidades generales y específicas del fútbol.
 - Volumen de trabajo alto y intensidad media.
- Período PreCompetitivo:
 - De 1 a 2 semanas antes del comienzo de la Liga.
 - Trabajo competitivo.
 - Volumen de trabajo medio y intensidad media/alta.

PreTemporada

Al empezar de nuevo la actividad deportiva, el jugador deberá adaptarse de nuevo a los entrenamientos y a las cargas de trabajo de manera gradual.

Es aconsejable trabajar más de una sesión al día.

La primera semana NO es conveniente jugar partidos amistosos, ya que el jugador aún no ha adquirido el suficiente nivel físico y corre un grave riesgo de sufrir lesiones musculares.

Las cualidades físicas básicas a trabajar serán:

- Resistencia, en todas sus variantes, aunque insistiremos en la resistencia aeróbica.
- Flexibilidad.
- Fuerza.
- Velocidad (**Atención:** no entrenar específicamente hasta haber conseguido un buen nivel de resistencia aeróbica, aproximadamente después de 8 sesiones).

A continuación exponemos un ejemplo de sesión de PreTemporada.



Calentamiento

Carrera Continua: 5 minutos.

- Grupos de 4 o 5 jugadores correrán a trote suave, designaremos un jugador en cada grupo que será quién marcará el recorrido que quiera aprovechando todo el campo de entrenamiento. Los grupos tienen que esquivarse y no deben coincidir en la misma zona en ningún momento.

Estiramientos (5 minutos)

Movilidad Articular: 7 minutos.

Los jugadores colocados en fila uno al lado del otro.

Todos los ejercicios se realizarán 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 el ejercicio al llegar 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 cogiéramos 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 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 vernos el talón del pie contrario al giro. (1/2).
11. Abrir y cerrar los brazos a la altura de la clavícula. (1).
12. Levantar rodillas poniendo como oposición las manos para no pasar de la altura de la cintura. (1/2).
13. Talones atrás (tocar los glúteos). (1/2).
14. Trote suave con alargamiento de zancada. (1).
15. Correr de lado hacia la derecha. (1/2).
16. Correr de lado hacia la izquierda. (1/2).
17. Saltar y Rematar de cabeza en el aire, derecha/izquierda/centro/atrás. (1).
18. Chutar al aire con la derecha y la izquierda (poner atención en el gesto bien hecho). (1).
19. Posición defensiva (rodillas flexionadas y correr de lado 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 el equipo en dos grupos que se colocan en dos esquinas diagonalmente opuestas, a la señal, empiezan la carrera continua a trote suave dando vueltas al campo y manteniendo las distancias entre los dos grupos.

Pelotear

Material necesario: 1 balón para cada 2 o 3 jugadores.

Realización-1:

- Los jugadores en grupos de 2 o 3 y repartidos por todo el campo, se van pasando el balón sin que caiga al suelo.

Tiempo Aproximado: 5 minutos.

Realización-2:

- Los jugadores en grupos de 2 o 3 y repartidos por todo el campo, realizan pases cortos/medios con un máximo de 2 toques (control y pase).

Tiempo Aproximado: 5 minutos.

Partido

- Los jugadores repartidos en 2 grupos juegan un partido a un máximo de 3 toques durante 10 minutos.
- Los jugadores repartidos en 2 grupos juegan un partido a un máximo de 2 toques durante 10 minutos.
- Los jugadores repartidos en 2 grupos juegan un partido normal, sin límite de toques, durante 10 minutos.

Tiempo Aproximado: 3 partes de 10 minutos = 30 minutos.

Vuelta a la Calma

- 7 minutos de carrera continua a trote suave y recoger el material. **Estiramientos.**

Tiempo Aproximado: 12 minutos.