

60 Unidades de preparación física para el fútbol escolar y amateur

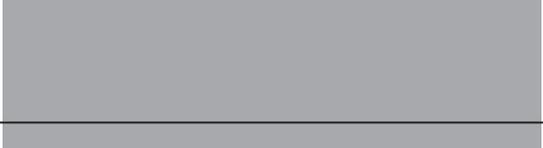
Ariel González



Ariel González. Profesor de educación física y entrenador nacional de atletismo por el Instituto Nacional de Educación Física, en Buenos Aires, Argentina. Nació en la ciudad de Paraná, Entre Ríos, República Argentina. Realizó estudios de especialización en Teoría y metodología del entrenamiento en Alemania y Suecia. Ha sido profesor de Metodología del entrenamiento en Argentina y México y participado como ponente en diferentes congresos internacionales. Desde 1986 ha trabajado como preparador físico de fútbol en México en equipos como UNAM, Atlante, Morelia y San Luis, celebrando con los Pumas de la UNAM tres Campeonatos, '93, apertura 2003 y clausura 2004; así como en la Selección Nacional Mexicana con los Directores Técnicos Miguel Mejía Barón, Bora Milutinovic, Manuel Lapuente y Hugo Sánchez, formando parte del cuerpo técnico que participó en los Mundiales de USA '94 y Francia '98; en la Copa América '93, '97 y '99; en la Copa de Oro '96 '98 y en la Copa Confederaciones de '95, '97 y '99 .

Es autor de varios trabajos publicados en revistas internacionales y de los libros Bases y principios del entrenamiento deportivo –Editorial Stadium, Argentina- y 674 programas de preparación física para el fútbol –Editorial Trillas, México-.

Director de la página WEB especializada en preparación física del fútbol www.futbol-pf.com.mx que se edita desde el año 2002.



**60 Unidades de preparación física
para el fútbol
escolar y amateur**

Podium



**60 Unidades de preparación física para el fútbol
escolar y amateur**

Ariel González

Podium

Podium

Editorial y distribuidora

México
Colección Fútbol

The logo for Podium, featuring the word "Podium" in a stylized, bold, sans-serif font. The letter "i" is unique, with a vertical bar extending downwards from its base. The logo is centered between two horizontal lines.

Editorial y distribuidora

México

Colección Fútbol

Editorial y distribuidora Podium S.A. de C.V.

Cerro de las Torres 174 Col. Campestre Churubusco,

CP 04200, Coyoacán, D.F. México,

Tel. (55) 56891000

www.podiumeditores.com

González, Ariel

60 Unidades de entrenamiento para el fútbol escolar y amateur

/ Ariel González. –

México: Podium Editores, 2014.

www.futbol-pf.com.mx

216 p – (Colección Fútbol)

ISBN-En trámite

D.R. © 2014 Editorial y distribuidora Podium S.A. de C.V.

© 2014 Editorial y distribuidora Podium S.A. de C.V.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Reg. núm.

Diseño de interiores: Delia Narváez

México, marzo, 2014.

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ÍNDICE

Introducción	7
Sistema programado de entrenamiento	9
Indicaciones para desarrollar el plan de entrenamiento	17
Bloque 1	23
Bloque 2	39
Bloque 3	55
Bloque 4	71
Bloque 5	87
Bloque 6	103
Bloque 7	119
Bloque 8	135
Bloque 9	151
Bloque 10	167
Bloque 11	183
Bloque 12	199

Podium

INTRODUCCIÓN

Este libro tiene la clara intención de saltarse las altas bardas de la teoría para aterrizar directamente en la praxis... en el campo, en la cancha, allí donde día tras día entrenan y se desarrollan los deportistas.

Esto no debe tomarse como una "declaración de guerra" a los sanos y sabios postulados de la teoría del entrenamiento, sino como la aceptación de que la praxis tiene sus urgencias y que algunas veces exige adelantársele, mediante un trabajo organizado, al estudio que apoyará la etapa de capacitación teórica de los instructores; sin duda muy importante.

Las horas que he pasado junto a los jugadores de fútbol, que han sido muchas y en diferentes contextos (en el campo, en el gimnasio, en los estadios, viajando con ellos, en largas concentraciones), me han permitido tener una idea más o menos precisa de cómo es esa "raza"; es decir, identificar -sobre todo a la hora de entrenar- cuáles son sus necesidades, gustos y preferencias. Como entrenador, sé que, a pesar de los esfuerzos que algunos autores realizan por aclarar y convencernos de la importancia de aplicar correctamente los postulados teóricos, finalmente cada entrenador, cada profesor, en la mayor de las soledades, deberá tomar las decisiones que crea conveniente para estructurar su sesión de entrenamiento, basándose en su experiencia, sus conocimientos y su intuición. Para ese momento, no me queda más que desearles suerte.

Podium

Sistema programado de entrenamiento

Programas de entrenamiento

Los programas se han clasificado de acuerdo a sus objetivos en generales y especiales.

Los programas de preparación física generales (PFG), es decir, los que se realizan sin balón, tienen como objetivo desarrollar la resistencia aeróbica, velocidad resistencia, velocidad, fuerza resistencia, fuerza de salto y fuerza de carrera, cualidades motoras estas que un futbolista debe entrenar para poder responder a las exigencias que el fútbol actual presenta en todos los niveles de ejecución.

Por el contrario, los programas de preparación física especiales son aquellos que se efectúan con ejercicios propios del fútbol y que incluyen balón. En ellos utilizamos el fundamento técnico automatizado combinado con una cualidad motora, por ejemplo: pase- recepción y velocidad o cabeceo y fuerza de salto.

Cualidades motoras

A continuación se definen las cualidades motoras que se mencionan en los programas de preparación física generales y especiales.

• Resistencia aeróbica (RA)

La resistencia aeróbica es la capacidad de soportar la fatiga en un ejercicio con una duración superior a los dos minutos.

- **Velocidad resistencia (VR)**

La velocidad resistencia es la capacidad de tolerar la fatiga en ejercicios de intensidad submáxima con una duración de 30 a 45 segundos o una suma igual a dichos tiempos pero con esfuerzos cortos de 3 a 5 segundos, con un lapso corto de recuperación, sin que disminuya sensiblemente la velocidad.

- **Velocidad (Ve)**

La velocidad es la capacidad de realizar acciones motoras en corto tiempo (menos de 10 segundos) con máxima rapidez, con base en la actividad armónica del sistema nervioso y la musculatura.

- **Fuerza resistencia (FR)**

La fuerza es la capacidad de mantener o superar una resistencia mediante la acción de la musculatura.

La fuerza resistencia es la capacidad de tolerar fatiga en un ejercicio de fuerza prolongado.

- **Fuerza de salto (FS)**

La fuerza de salto es la capacidad de desarrollar altos valores de fuerza en ejercicios de salto.

- **Fuerza de carrera (FC)**

La fuerza de carrera es la capacidad de aplicar altos valores de fuerza en la acción de la carrera. Se entrena con carreras en subidas, carreras en escaleras, ejercicios de caminata con pasos profundos, carreras arrastrando a un compañero, etcétera.

- **Movilidad (Mo)**

La movilidad es la capacidad del hombre de realizar movimientos con gran amplitud. Si bien esta cualidad motora no aparece explicitada como un programa, es conveniente que el entrenador, el profesor dedique 3 o 4 minutos a su estimulación antes de iniciar el entrenamiento.

Diseño de los bloques y unidades de preparación física

En este libro se plantea el trabajo de preparación física de un equipo de fútbol en doce bloques (B), cada uno de los cuales está integrado por cinco unidades de preparación física (**UPF**); a su vez cada unidad se compone de tres programas; cada programa se realiza en una estación (por eso hay tres estaciones en cada unidad). Cada programa se guía por un objetivo, ya sea que este refiera a cualidades generales o a cualidades especiales. (ver Tablas 1 y 2).

Es importante señalar que las cinco UPF que conforman cada bloque poseen el mismo objetivo, pero cambian los 3 programas que incluyen, por lo cual el profesor, el entrenador contará con 180 programas y, después de haberlos aplicado durante un ciclo escolar o una temporada de juego, podrá intercambiarlos y diseñar sus propios programas y unidades de preparación física.

Los primeros siete bloques de entrenamiento incluyen en UPF dos programas dirigidos al entrenamiento de las cualidades motoras generales y un tercero de carácter especial (Tabla 1).

Los últimos cinco bloques están constituidos por UPF que solo son de preparación física general; es decir, el trabajo de los tres programas que integra cada UPF se efectúa sin balón (Tabla 2).

Tabla 1. Unidades de preparación física con ejercicios generales y especiales

BLOQUE 1	Estación 1 Objetivo		Estación 2 Objetivo		Estación 3 Objetivo	
	UPF 1	RA 1 1	VR 1 2	Pase-recepción 1 3		
	UPF 2	RA 2 4	VR 2 5	Pase-recepción 2 6		
	UPF 3	RA 3 7	VR 3 8	Pase-recepción 3 9		
	UPF 4	RA 4 10	VR 4 11	Pase-recepción 4 12		
	UPF 5	RA 5 13	VR 5 14	Pase-recepción 5 15		

BLOQUE 2	Estación 1 Objetivo		Estación 2 Objetivo		Estación 3 Objetivo	
	UPF 6	RA 6 16	Ve 1 17	Cabeceo 6 18		
	UPF 7	RA 7 19	Ve 2 20	Cabeceo 7 21		
	UPF 8	RA 8 22	Ve 3 23	Cabeceo 8 24		
	UPF 9	RA 9 25	Ve 4 26	Cabeceo 9 27		
	UPF 10	RA 10 28	Ve 5 29	Cabeceo 10 30		

BLOQUE 3	Estación 1 Objetivo		Estación 2 Objetivo		Estación 3 Objetivo	
	UPF 11	VR 6 31	Ve 6 32	Conducción 11 33		
	UPF 12	VR 7 34	Ve 7 35	Conducción 12 36		
	UPF 13	VR 8 37	Ve 8 38	Conducción 13 39		
	UPF 14	VR 9 40	Ve 9 41	Conducción 14 42		
	UPF 15	VR 10 43	Ve 10 44	Conducción 15 45		

BLOQUE 4		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 16	VR 11 46	FS 1 47	Tiro a gol 16 48
	UPF 17	VR 12 49	FS 2 50	Tiro a gol 17 51
	UPF 18	VR 13 52	FS 3 53	Tiro a gol 18 54
	UPF 19	VR 14 55	FS 4 56	Tiro a gol 19 57
	UPF 20	VR 15 58	FS 5 59	Tiro a gol 20 60

BLOQUE 5		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 21	VR 16 61	FR 1 62	JER 21 63
	UPF 22	VR 17 64	FR 2 65	JER 22 66
	UPF 23	VR 18 67	FR 3 68	JER 23 69
	UPF 24	VR 19 70	FR 4 71	JER 24 72
	UPF 25	VR 20 73	FR 5 74	JER 25 75

JER = juegos en espacio reducido.

BLOQUE 6		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 26	Ve 11 76	FC 1 77	JER 26 78
	UPF 27	Ve 12 79	FC 2 80	JER 27 81
	UPF 28	Ve 13 82	FC 3 83	JER 28 84
	UPF 29	Ve 14 85	FC 4 86	JER 29 87
	UPF 30	Ve 15 88	FC 5 89	JER 30 90

BLOQUE 7		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 31	RA 11 91	FS 6 92	JER 31 93
	UPF 32	RA 12 94	FS 7 95	JER 32 96
	UPF 33	RA 13 97	FS 8 98	JER 33 99
	UPF 34	RA 14 100	FS 9 101	JER 34 102
	UPF 35	RA 15 103	FS 10 104	JER 35 105

Tabla 2. Unidades de preparación física con ejercicios generales

BLOQUE 8		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 36	RA 16 106	VR 21 107	Ve 16 108
	UPF 37	RA 17 109	VR 22 110	Ve 17 111
	UPF 38	RA 18 112	VR 23 113	Ve 18 114
	UPF 39	RA 19 115	VR 24 116	Ve 19 117
	UPF 40	RA 20 118	VR 25 119	Ve 20 120

BLOQUE 9		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 41	RA 21 121	Ve 21 122	FS 11 123
	UPF 42	RA 22 124	Ve 22 125	FS 12 126
	UPF 43	RA 23 127	Ve 23 128	FS 13 129
	UPF 44	RA 24 130	Ve 24 131	FS 14 132
	UPF 45	RA 25 133	Ve 25 134	FS 15 135

BLOQUE 10		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 46	VR 26 136	Ve 26 137	FC 6 138
	UPF 47	VR 27 139	Ve 27 140	FC 7 141
	UPF48	VR 28 142	Ve 28 143	FC 8 144
	UPF 49	VR 29 145	Ve 29 146	FC 9 147
	UPF 50	VR 30 148	Ve 30 149	FC 10 150

BLOQUE 11		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 51	VR 31 151	FC 11 152	FS 16 153
	UPF 52	VR 32 154	FC 12 155	FS 17 156
	UPF53	VR 33 157	FC 13 158	FS 18 159
	UPF 54	VR 34 160	FC 14 161	FS 19 162
	UPF55	VR 35 163	FC 15 164	FS 20 165

BLOQUE 12		Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
	UPF 56	Ve 31 166	FS 21 167	FC 16 168
	UPF 57	Ve 32 169	FS 22 170	FC 17 171
	UPF 58	Ve 33 172	FS 23 173	FC 18 174
	UPF 59	Ve 34 175	FS 24 176	FC 19 177
	UPF 60	Ve 35 178	FS 25 179	FC 20 180

Cada UPF está organizada en tres partes o estaciones con una duración de 10 minutos cada una (Tabla 3), lo cual da un total de 30 minutos por sesión, tiempo que se considera suficiente para cubrir, en el fútbol, los requerimientos físicos en los niveles escolar y amateur.

Tabla 3. Ejemplo de la estructura de una unidad de preparación física (UPF)

Bloque No.	UPF	Estación 1 Objetivo	Estación 2 Objetivo	Estación 3 Objetivo
1	1	RA 1 Duración 10'	VR 1 Duración 10'	Pase-recepción 1 duración10'

La mini estructura de entrenamiento o programa (Tabla 4) está dirigida a estimular una cualidad motora, en forma general o especial, e indica claramente su objetivo, los ejercicios, su dosificación, la forma organizativa y el material deportivo requerido para el entrenamiento.

Tabla 4. Ejemplo de un programa condicional

Bloque 4 Unidad de preparación física 19		Estación 2
Objetivo: fuerza de salto		Dosificación
1	Saltos alternos sobre conos con recuperación caminada Material deportivo: conos	10'

Es importante mencionar que cada UPF debe complementarse con una parte técnico-táctica cuya duración puede oscilar entre 45 y 60 minutos (Tabla 5).

Tabla 5. Relación temporal entre el aspecto físico y el técnico-táctico en una sesión de entrenamiento

Unidad de entrenamiento	
Parte física 30'	Parte técnico-táctica 45-60'

Indicaciones para desarrollar el plan de entrenamiento

La ejecución de la UPF requiere que los jugadores, los alumnos, sobre todo cuando se trata de un grupo numeroso, se dividan en tres subgrupos, cada uno de los cuales ocupará una estación. El inicio y el final del trabajo en cada estación serán simultáneos. Si el grupo fuera de 20 o menos, se ocuparían solo dos estaciones. La rotación de los grupos será de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1 respectivamente.

Antes de iniciar el entrenamiento, el entrenador organizará las estaciones marcándolas y delimitándolas perfectamente, con platos o conos, con el fin de facilitar la comprensión del trabajo y la ejecución de los ejercicios en cada una de ellas. Después, explicará a los tres subgrupos el trabajo que realizarán y permanecerá con el que efectúe la estación con balón, pues sus ejercicios y juegos requerirán mayor atención.

De acuerdo con las características del programa, el entrenador deberá señalar el inicio y el final de los ejercicios con un silbatazo.

Las distancias mencionadas en los circuitos de cada programa sirven solo para orientar al entrenador, puesto que los jugadores, los alumnos seguramente presentarán diferentes capacidades físicas según la edad y el grado escolar, necesitándose entonces distintas medidas. Esta observación aplica también a los tiempos de recuperación, a los cuales deberán hacerse pequeños ajustes.

Las pausas marcadas en las instrucciones pueden efectuarse trotando, caminando o combinando trote y caminata. De acuerdo con el nivel y el estado de entrenamiento de los jugadores, de los alumnos se seleccionará una u otra forma.

Para realizar el trabajo de preparación física general, es decir, las dos primeras estaciones de los primeros siete bloques y las tres estaciones de los últimos cinco bloques, se presenta – ya que no todos los casos lo permiten– una dosificación simple expresada en minutos. Se le solicitará al alumno que realice el ejercicio y luego regrese caminando o trotando al punto de partida e inicie nuevamente, hasta cumplir el tiempo programado.

El entrenamiento en estaciones, tal como se propone, facilitará al entrenador el manejo de un grupo de jugadores numeroso y, además, permitirá utilizar el tiempo de entrenamiento de una manera óptima, en tanto que los tiempos de espera de los integrantes serán cortos y las ejercitaciones transcurrirán fluidamente.

Una de las ventajas principales del trabajo en estaciones es que se obliga al jugador, al alumno a responsabilizarse de su propio entrenamiento ya que, si quiere progresar, deberá interesarse por ejecutar los ejercicios correctamente y con una exigencia alta, de acuerdo a sus propias posibilidades.

Cabe mencionar que los ejercicios generales y especiales que se utilizan en las UPF son simples para que cualquier jugador, alumno pueda realizarlos a un ritmo rápido. Asimismo, habrá que recordar que la UPF no es un ámbito de aprendizaje técnico, puesto que los ejercicios se deberán realizar con un volumen y una intensidad que exceden las condiciones del aprendizaje motor.

Para este plan de entrenamiento se ha diseñado un número determinado de programas para cada cualidad motora, que están organizados de la siguiente manera:

Tabla 6. Cantidad de programas dedicados a los diferentes objetivos de la preparación física condicional

	Objetivo de la UPF		Cantidad
	RA	Resistencia aeróbica	
Preparación física general (PFG)	VR	Velocidad resistencia	35
	Ve	Velocidad	35
	FR	Fuerza resistencia	5
	FS	Fuerza de salto	25
	FC	Fuerza de carrera	20
	Preparación física especial (PFE)	CM+FT	Ejercicios técnicos analíticos y juegos
Total=180 programas			

CM = cualidad motora
 FT = fundamento técnico

Las 60 unidades de preparación física no están pensadas para llevarse a cabo en forma consecutiva. Estas constituyen ejemplos de trabajo, por lo que el profesor, el entrenador deberá decidir el orden en que serán utilizadas.

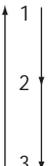
El material deportivo que se requiere (Tabla 7) para efectuar los diferentes programas es muy sencillo y económico, considerando los recursos que se manejan en las escuelas y clubes amateurs.

Tabla 7. Material deportivo básico para la realización de los programas

Material deportivo	Cantidad
Conos	20 unidades
Bastones	20 unidades
Aros plásticos	20 unidades
Mecate /elástico	4 x15 m
Balones	6 -10 unidades
Banderitas	10-15 unidades

Simbología, abreviaturas y glosario de términos

Para facilitar la comprensión de los símbolos y términos mencionados en este libro, se presentan los dos siguientes cuadros.

Simbología	
Caminata: línea punteada
Conducción del balón: línea ondulada	
Conducción rápida: raya ondulada negra	
Conducción lenta: raya ondulada gris	
Skipping: raya con piquitos	
Sprint: línea continua	
Trote rápido: línea de rayitas negras, gruesas	
Trote medio: línea gruesa gris	
Trote lento: línea de rayitas grises	
Trayectoria de la pelota: raya continua con flecha en la punta y balón integrado antes de la llegada	
Pausa entre ejercicios	
Ronda: flechas que indican la secuencia de las estaciones a realizar (1, 2, 3, ...) de manera cíclica.	

Glosario

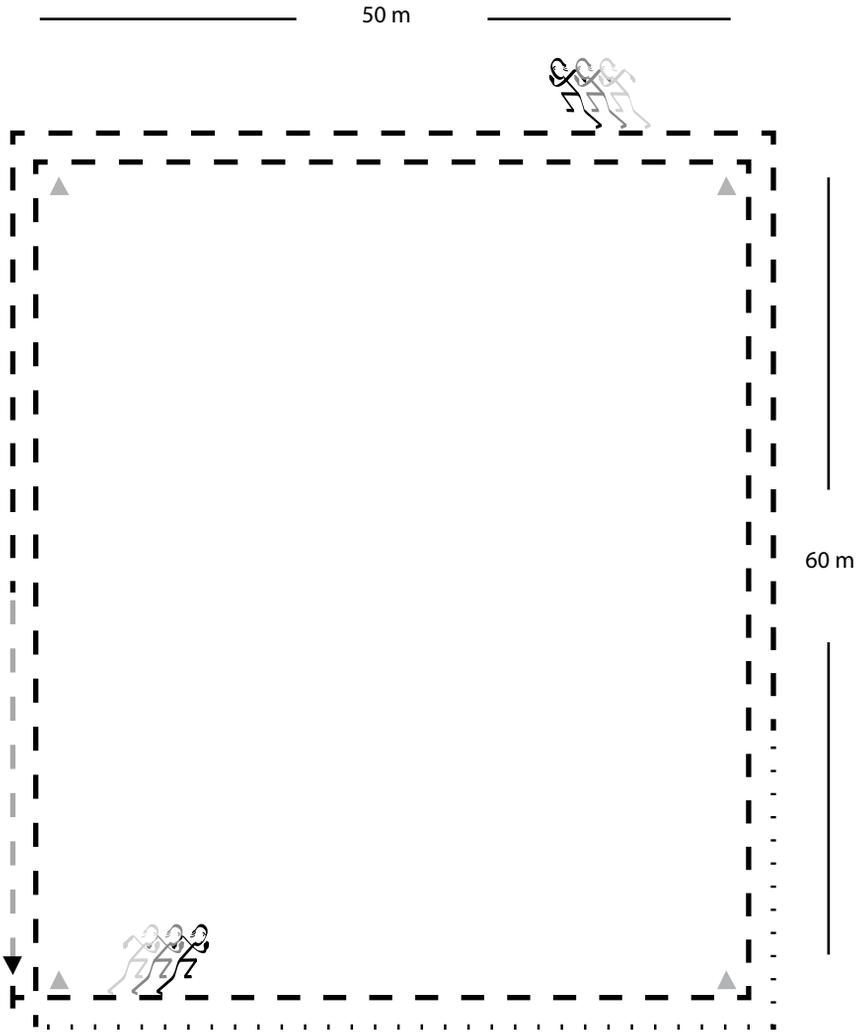
Término	Definición
Despegue	Este salto se realiza hacia arriba o hacia arriba y adelante. La salida y el aterrizaje del salto se efectúan con la misma pierna. Sin embargo, la pierna de salida nunca sobrepasa a la de impulso como en los hops.
Desplante	Paso al frente y regreso a la posición de parado con pies juntos.
Hops (cojitos)	Salto/s sobre una pierna. La pierna de despegue realiza un recorrido circular, luego de superar a la pierna de impulso que pasa hacia atrás, tomando contacto con el suelo por delante del centro de gravedad. Ejemplo: pierna izquierda + pierna izquierda + pierna izquierda...
Jumps	Salto con piernas juntas. Ejemplo: izquierda-derecha+izquierda-derecha+izquierda-derecha.
Laterales	Son movimientos hacia los costados, de ida y vuelta.
Pausa entre ejercicios	Pausa que se toma entre dos ejercicios en un mismo trabajo.
Ronda	Cuando el trabajo se realiza en estaciones, al cumplir con la totalidad de las estaciones dispuestas se ha realizado una ronda.
Salticado (caperucitas, caperuzas)	Acciones múltiples de despegue.
Saltos pliométricos	Saltos en profundidad. El entrenamiento pliométrico en el fútbol lo realizamos con alturas de 25 a 50 cm.

Término	Definición
Skipping	Carrera de alta frecuencia de paso con rodillas altas.
Skipping lateral	Carrera de alta frecuencia de paso, con rodillas altas y avanzando de lado.
Skipping recto	Carrera moviendo las piernas rectas por delante del cuerpo.
Skipping estacionario	Movimiento de alta frecuencia de piernas, en el lugar.
Slalom	Sinónimo de Zig-zag.
Sprint	Pique, arrancón, aceleraciones, etc.
Steps (carrera de saltos, saltos alternos)	En este salto se despegar con una pierna (pierna izquierda) y se aterriza con la contraria (pierna derecha).
Taloneo	Movimiento al frente golpeando los glúteos con el talón, en cada paso.
Tripling	Desplazamiento con pasos cortos. Se mantiene un pie apoyado en el piso. Las piernas trabajan casi rectas y el desplazamiento se logra solo con la acción de (pies) tobillos.
Trote rápido	Carrera que se realiza a 160-170 pulsaciones.
Trote medio	Carrera que se realiza a 145-155 pulsaciones.
Trote lento	Carrera que se realiza a 130-140 pulsaciones.
Zigzag	Carrera describiendo trazos diagonales. Pueden ejecutarse en terreno libre o sorteando algún elemento: conos, estacas, árboles, etc.



Unidades de preparación física 1 - 5

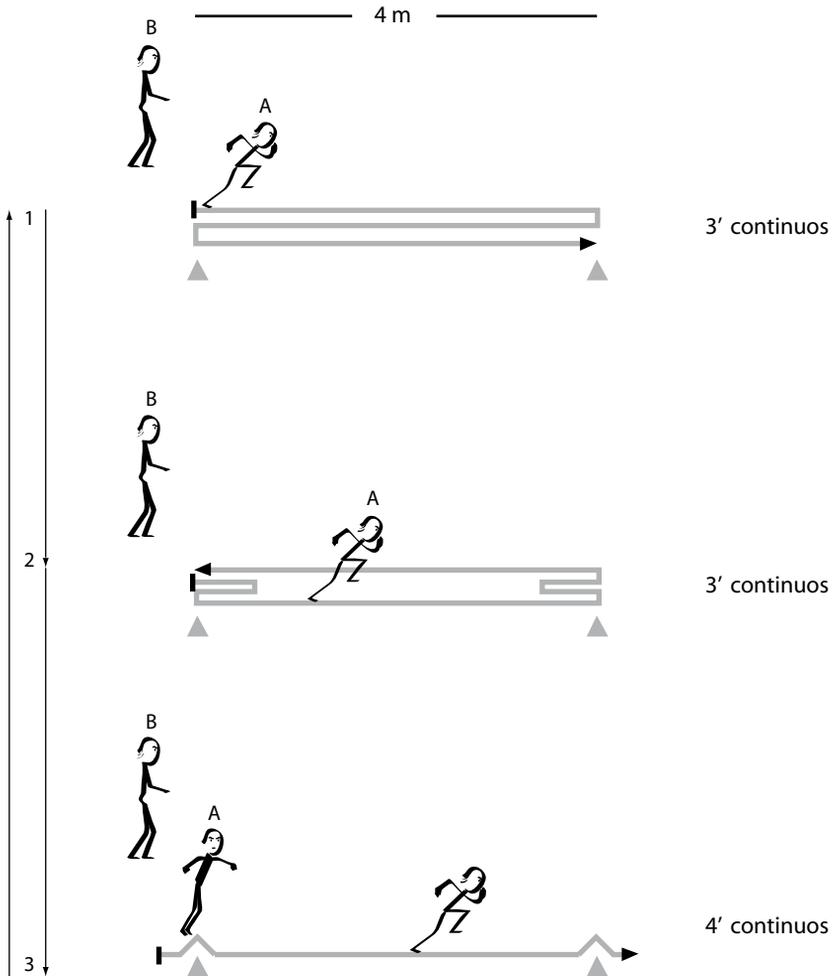
Estación 1	Resistencia aeróbica
Estación 2	Velocidad
Estación 3	Pase recepción



- Trote rápido: 4'
- Caminata: 1'
- Trote rápido: 3'
- Trote lento: 2'

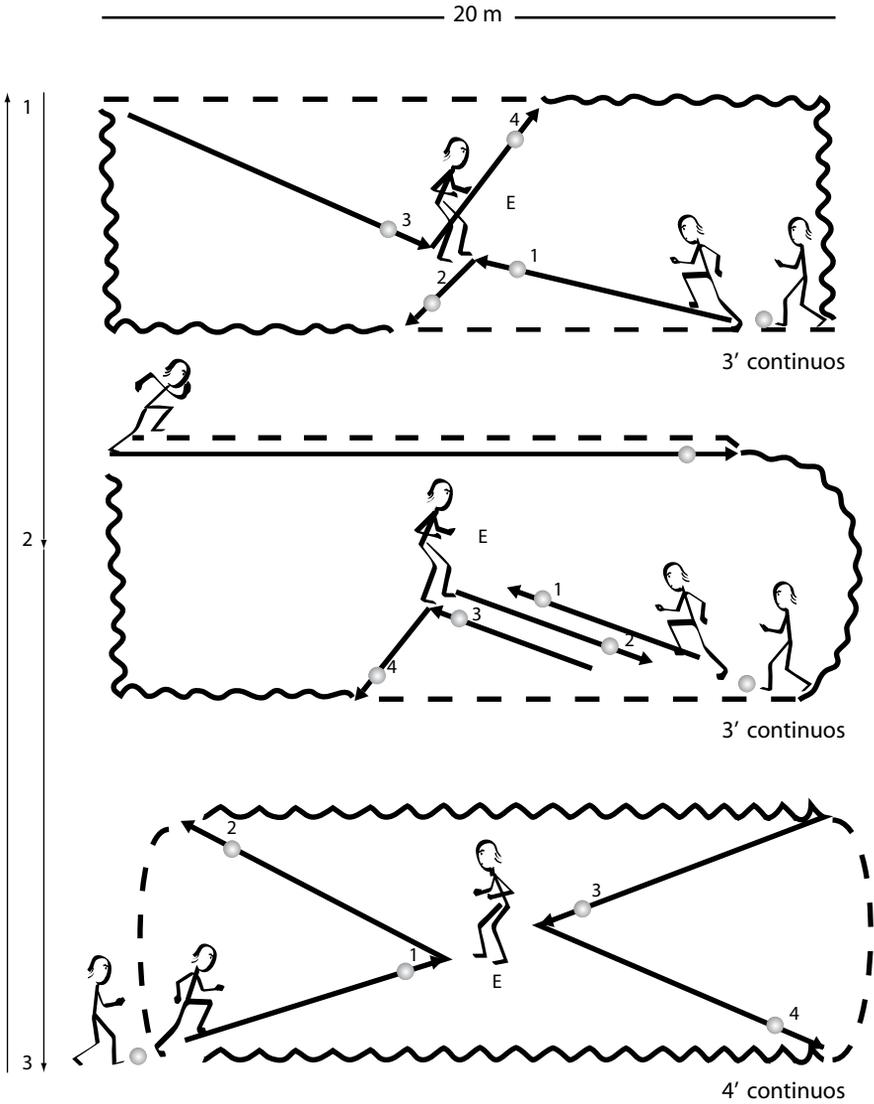
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad resistencia**

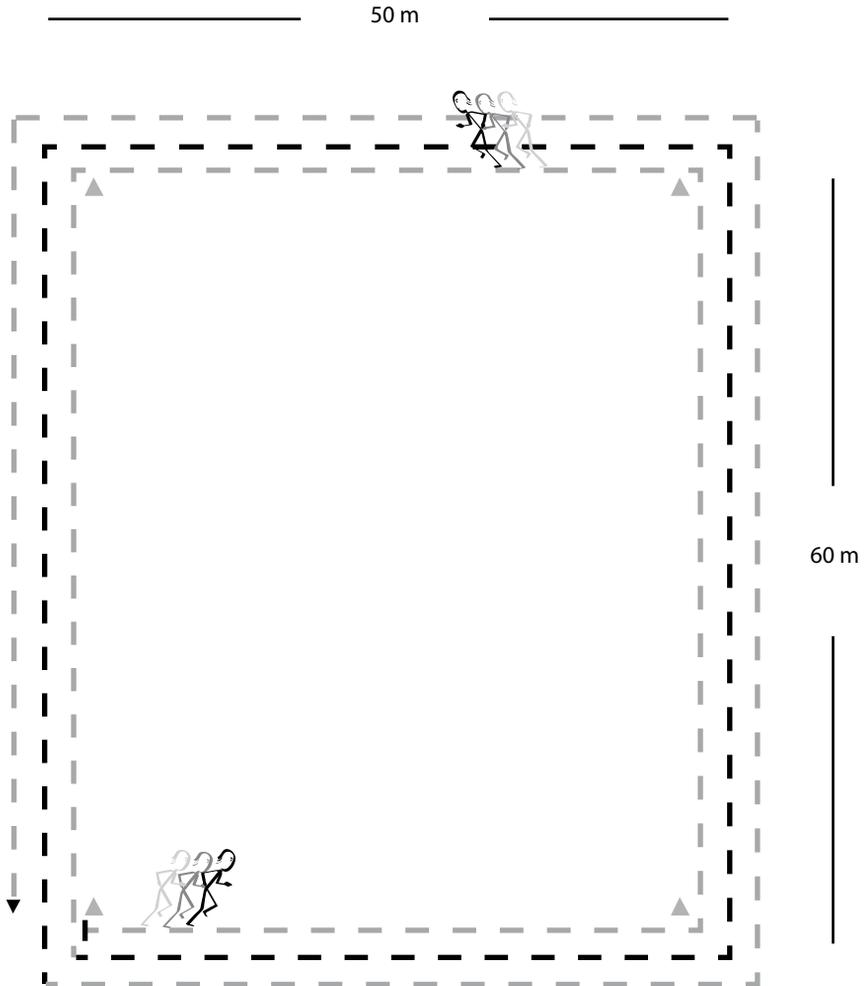
Nota: A y B trabajan alternadamente. Cada uno realiza 10 repeticiones.

Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

Estación 1

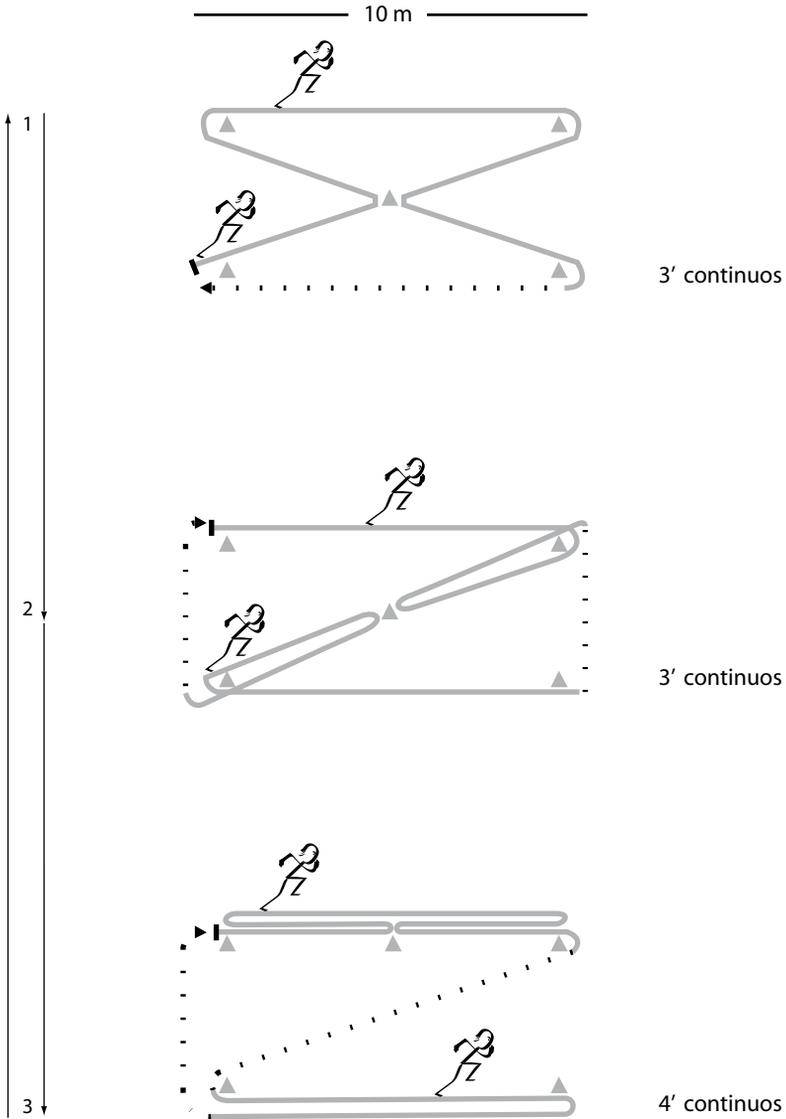
Objetivo: **Resistencia aeróbica**

Trote lento: 4'

Trote rápido: 3'

Trote lento: 3'

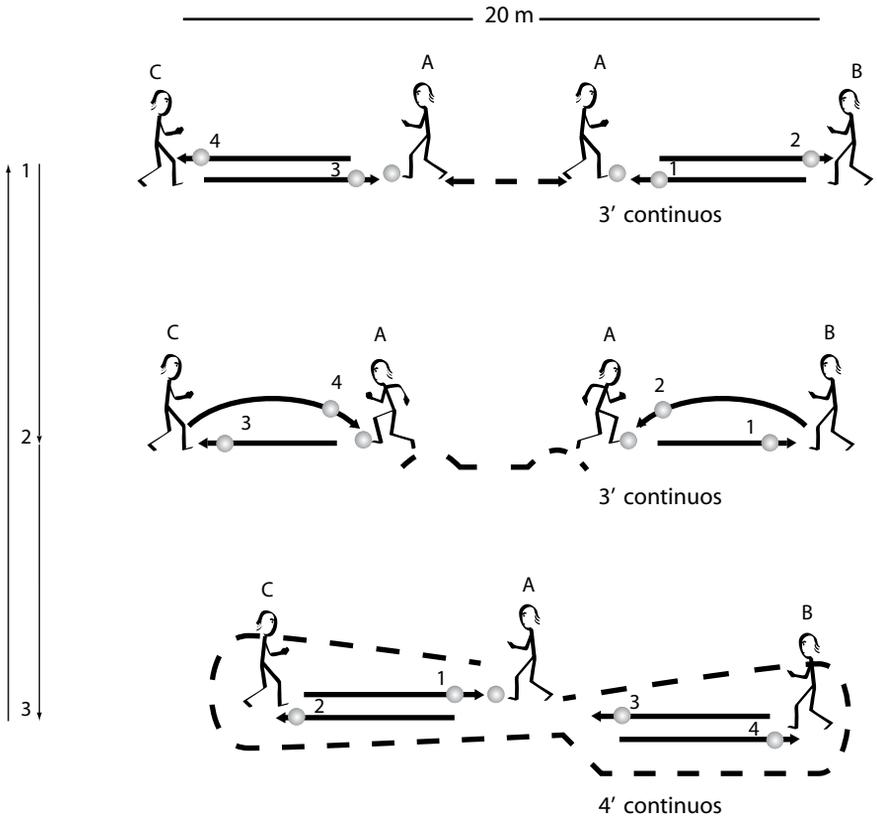
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

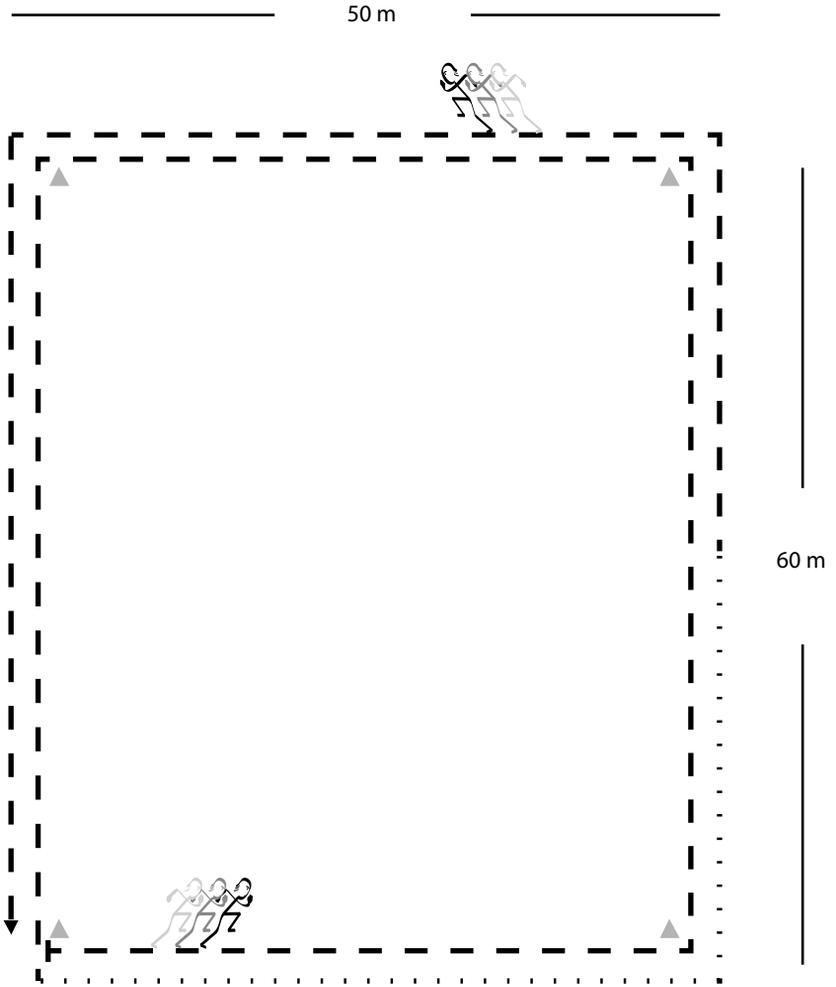
Estación 3

Objetivo: Pase recepción



Nota: cada 10 contactos cambia el jugador del centro.

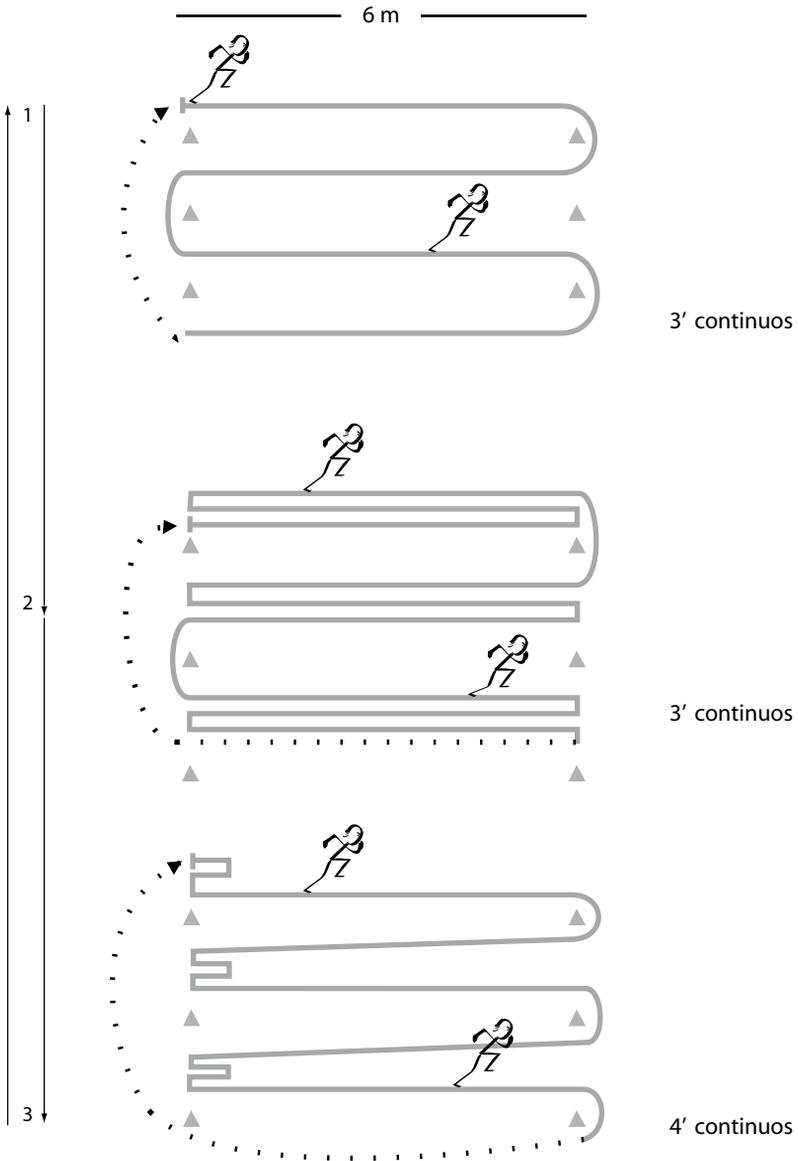
Tiempo total: 10'



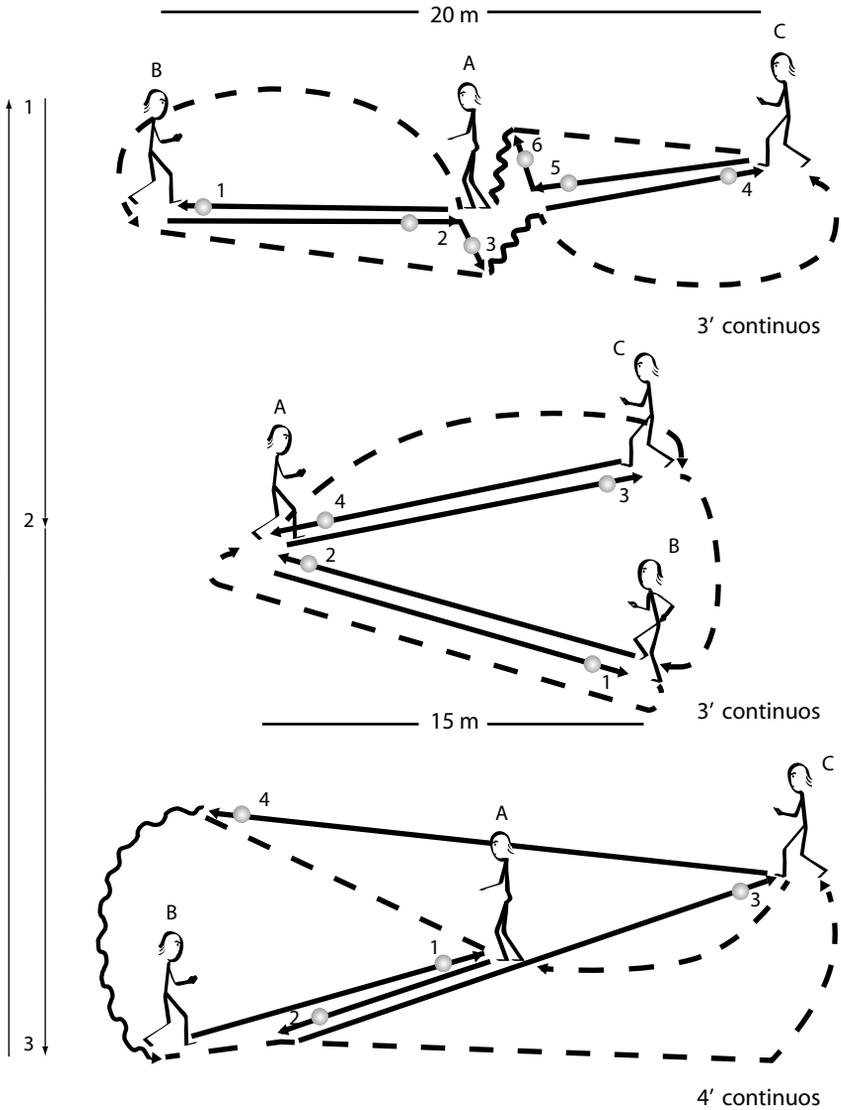
Trote rápido: 4'
Caminata: 2'
Trote rápido: 4'

Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad resistencia**

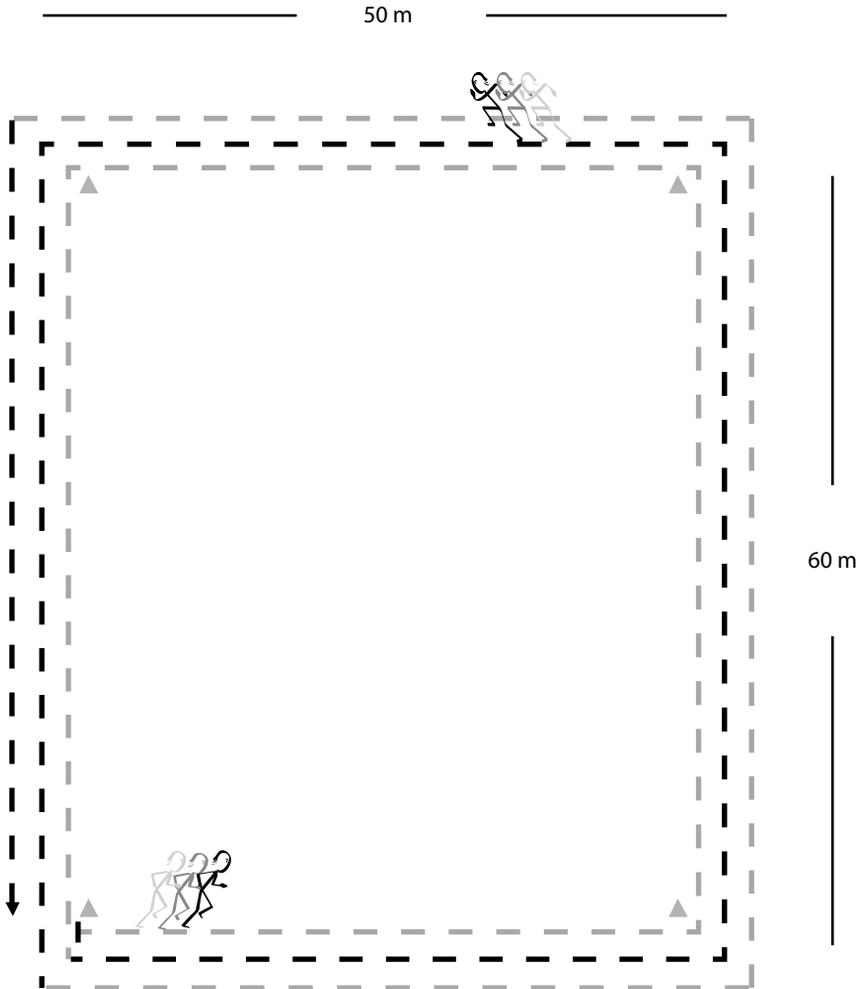
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

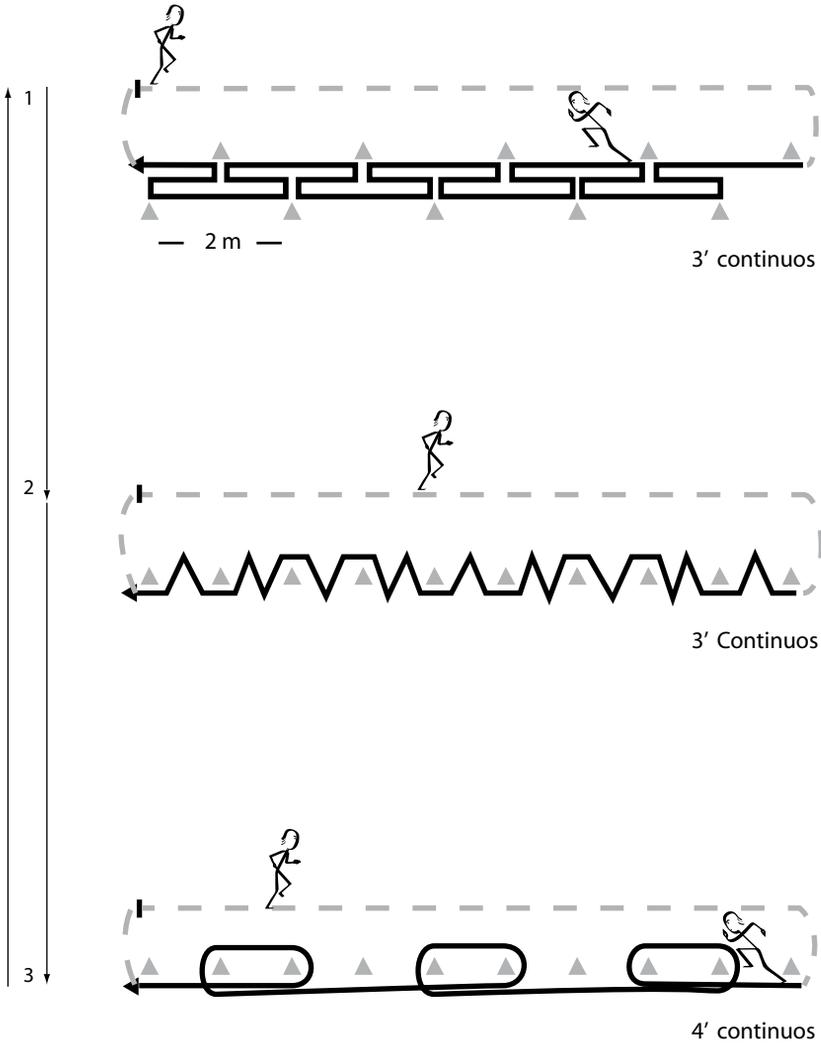
Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica



Trote lento: 3'
Trote rápido: 2'
Trote lento: 3'
Trote rápido: 2'

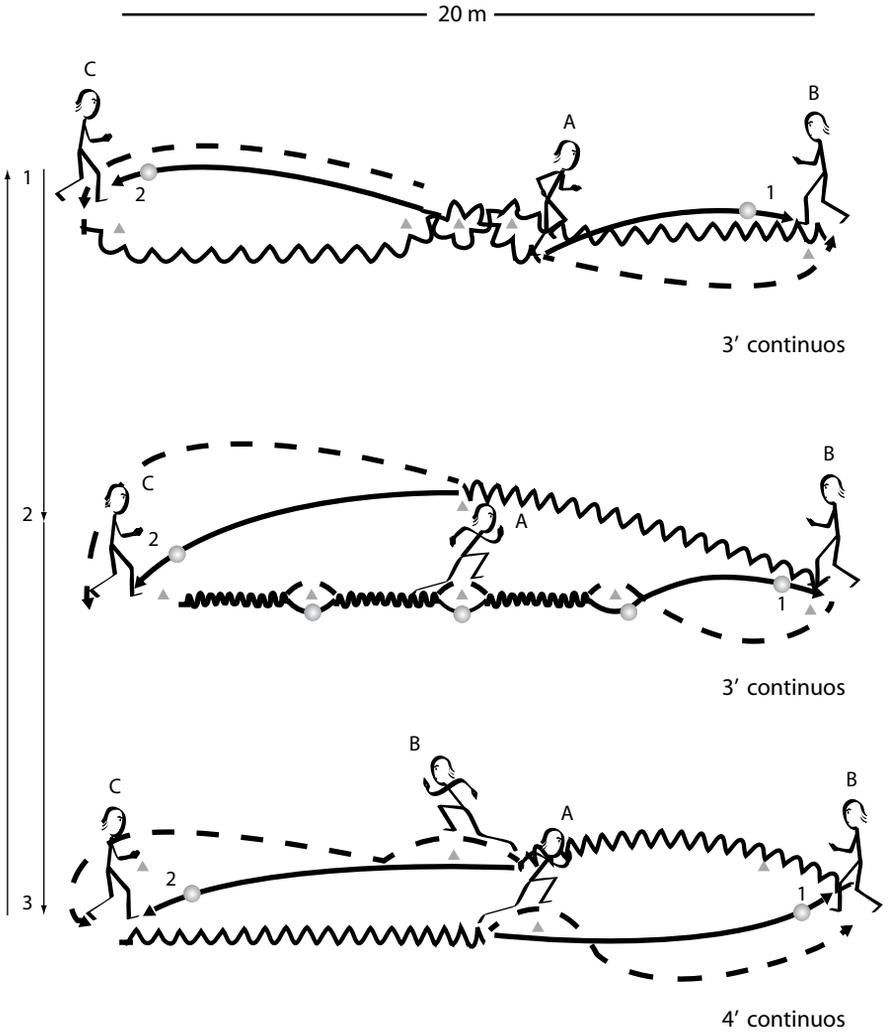
Tiempo total: 10'



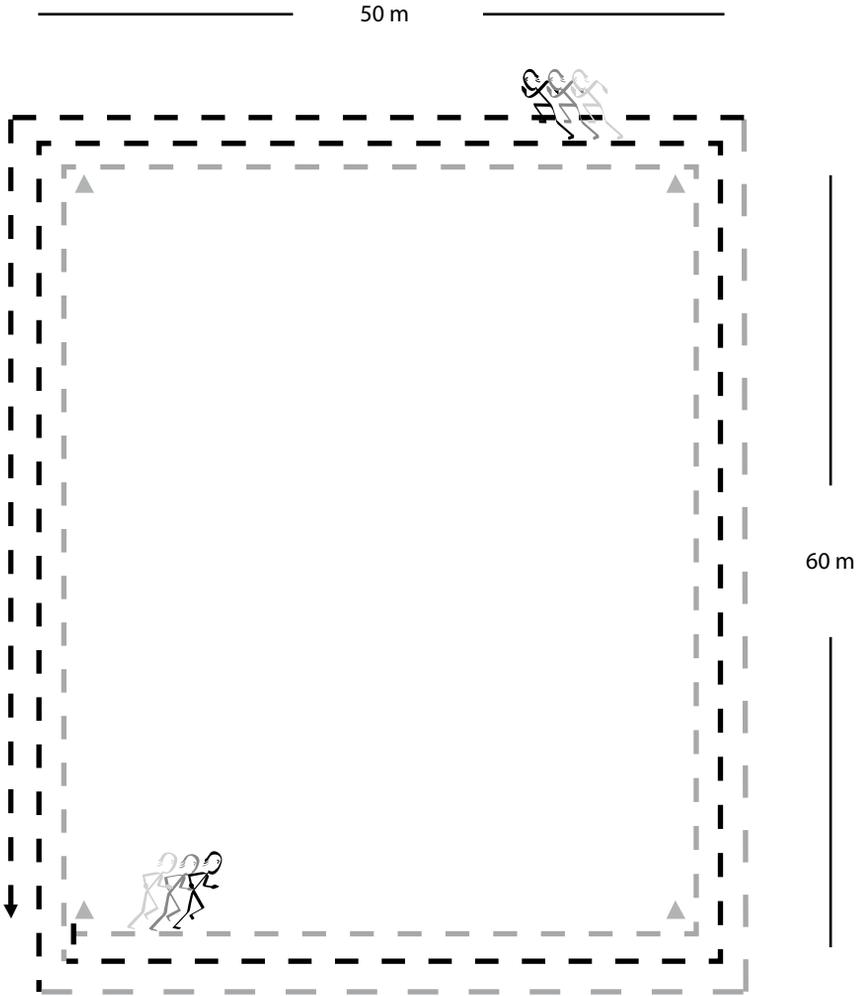
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: Pase recepción



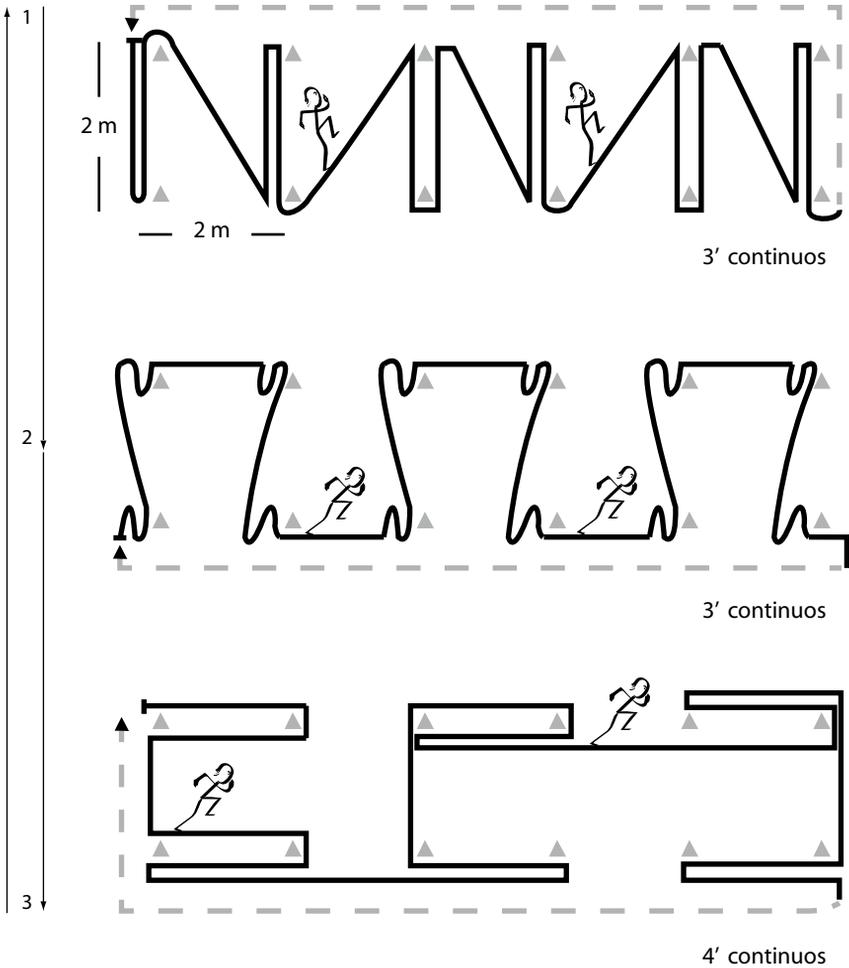
Tiempo total: 10'



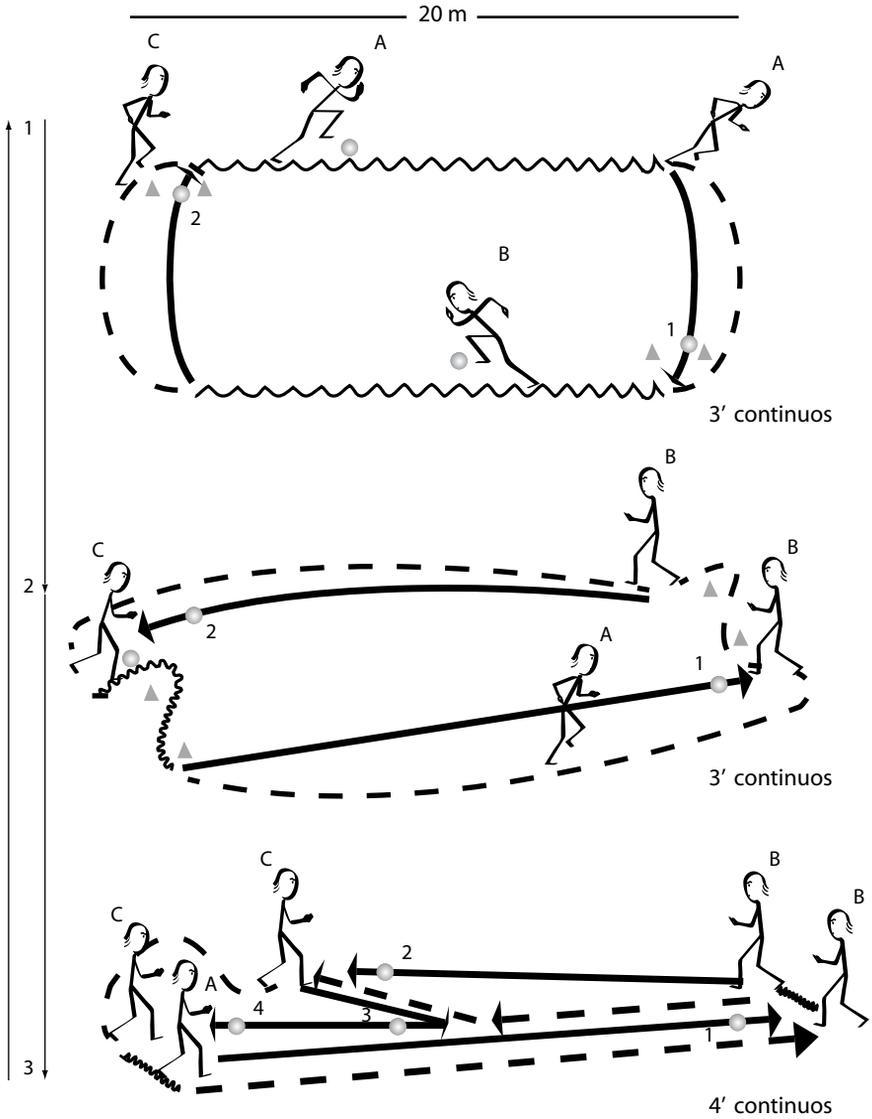
- Trote lento: 2'
- Trote rápido: 2'
- Trote lento: 2'
- Trote rápido: 2'
- Trote lento: 2'

Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad resistencia**

Tiempo total: 10'

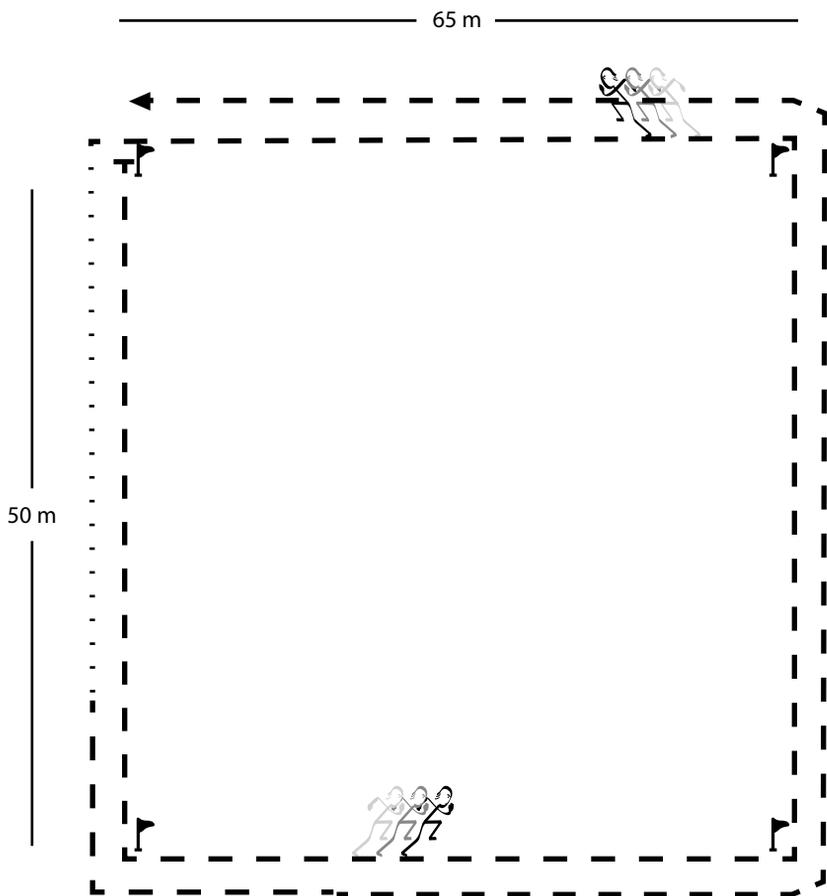


Tiempo total: 10'



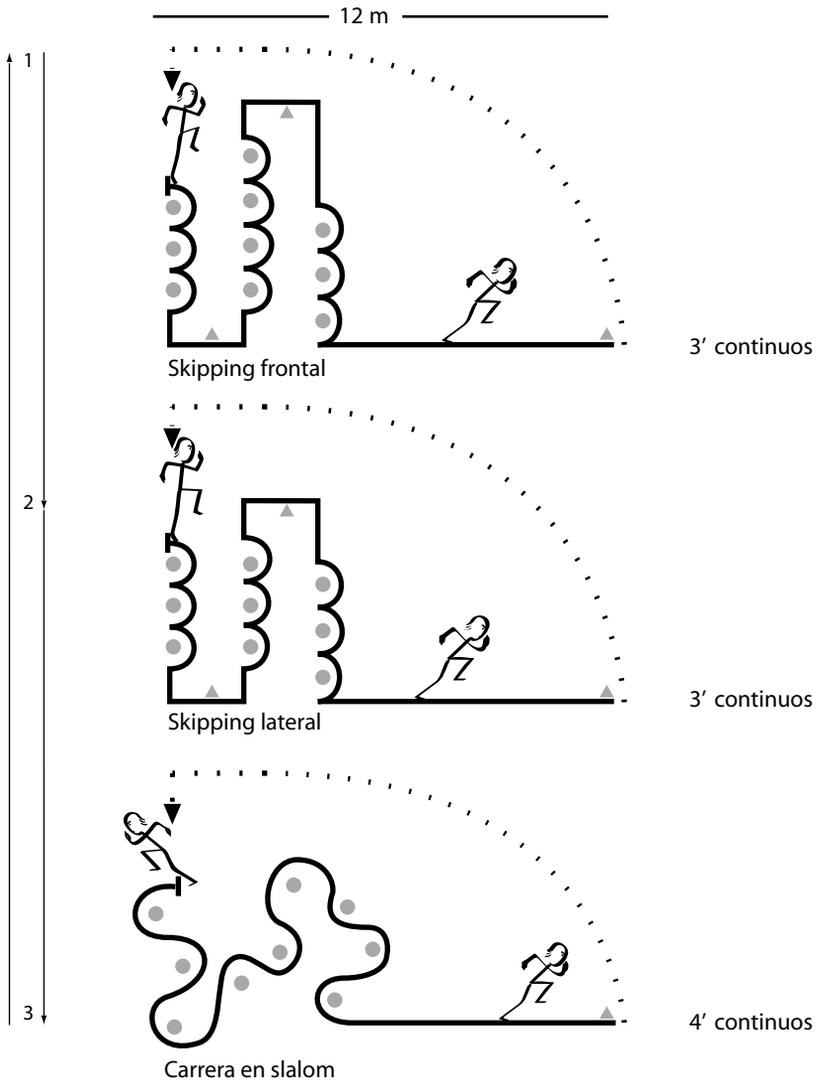
Unidades de preparación física 6 - 10

Estación 1	Resistencia aeróbica
Estación 2	Velocidad
Estación 3	Cabeceo

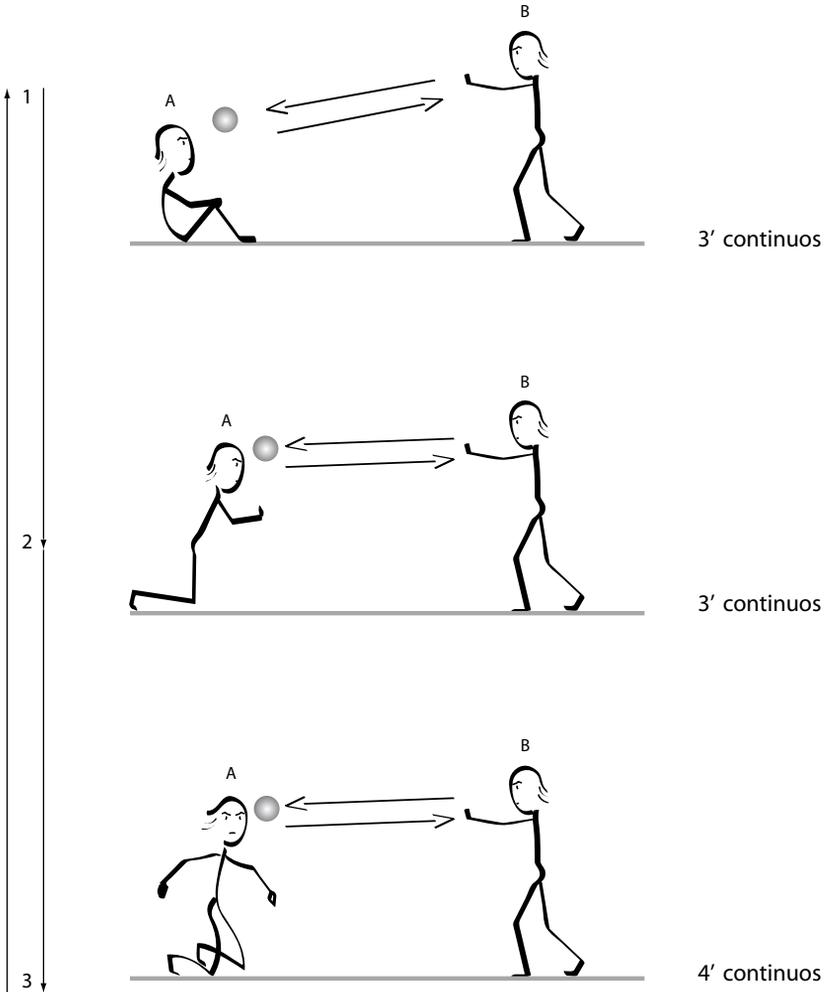


- Trote rápido: 3'
- Caminata: 1'
- Trote rápido: 3'
- Caminata: 1'
- Trote rápido: 2'

Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

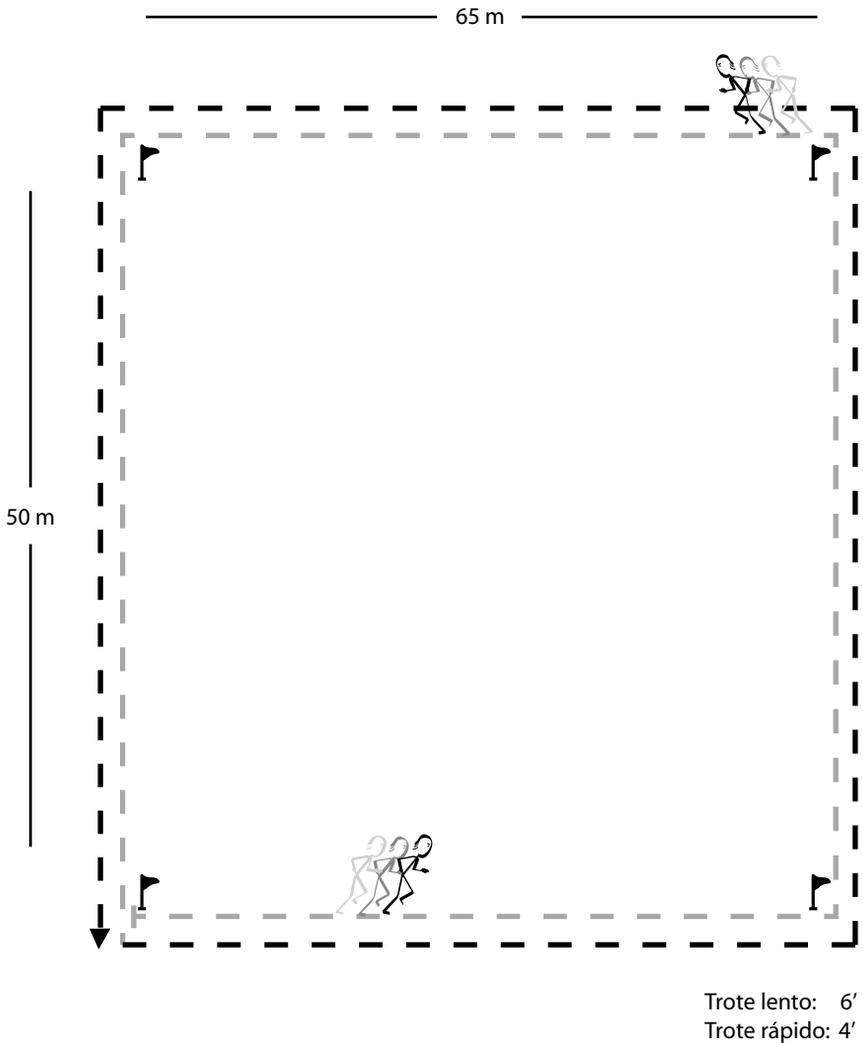


Nota: cada 10 cabezazos cambian de posición A y B.

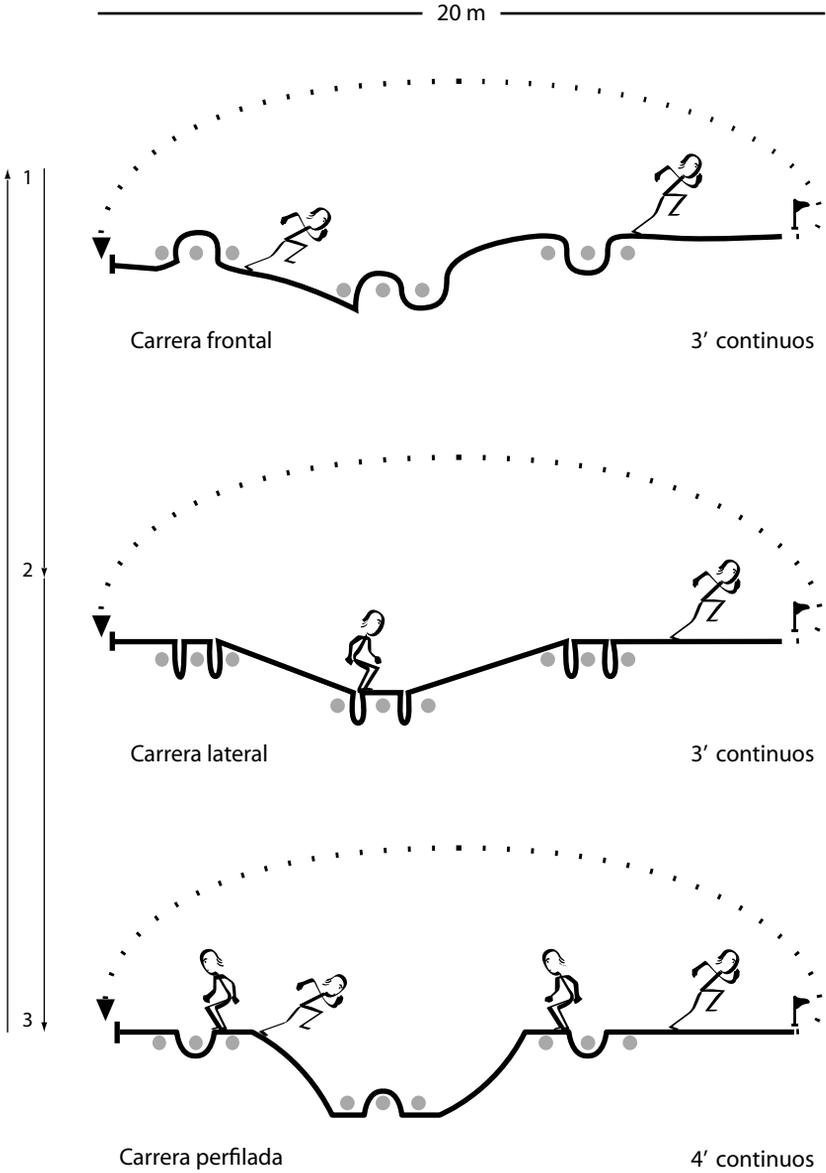
Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica



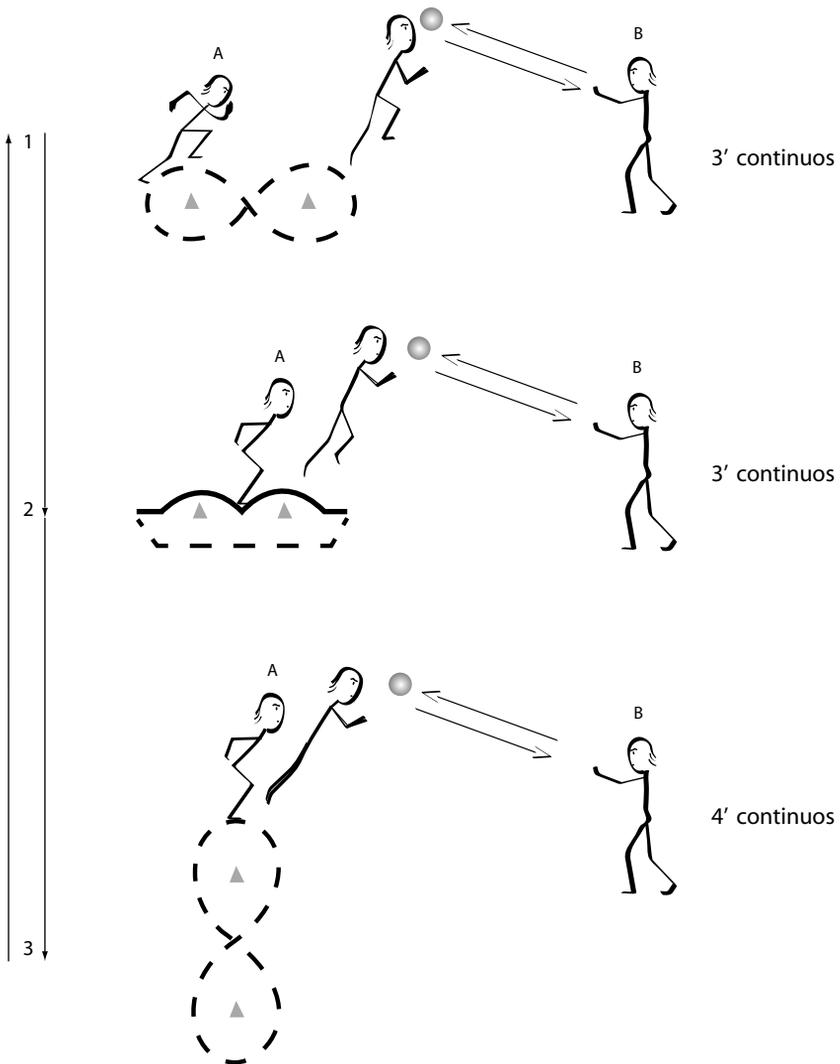
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

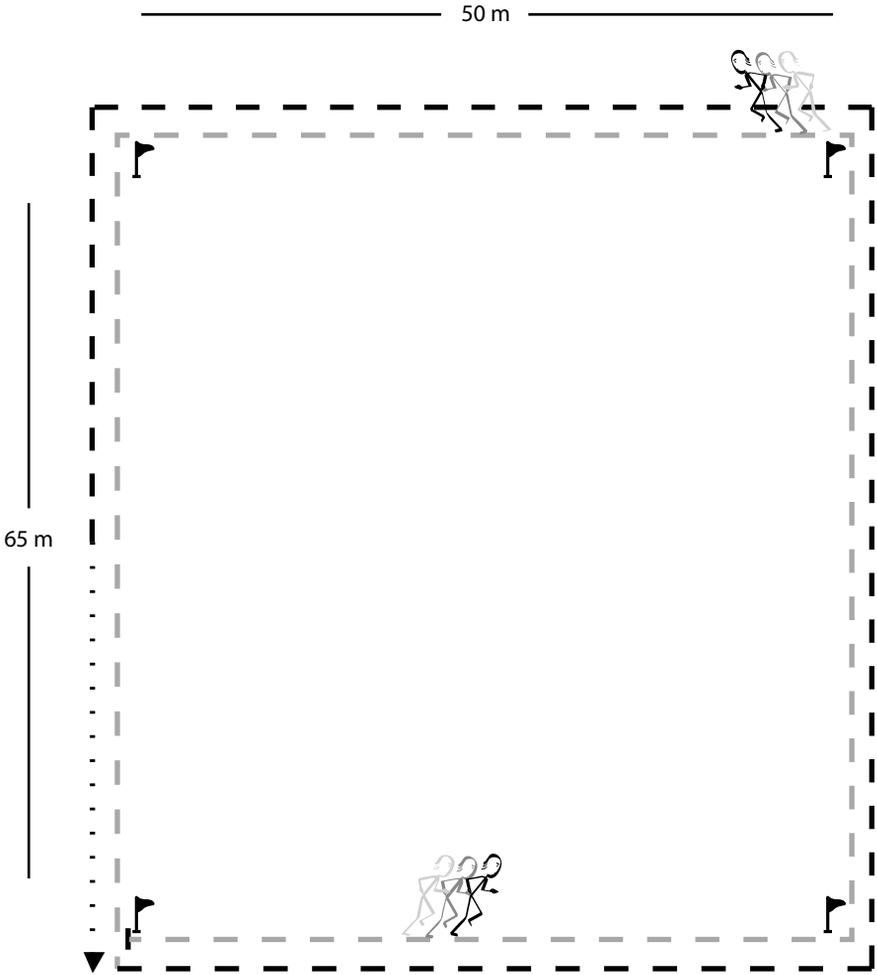
Estación 3

Objetivo: Cabeceo



Nota: cada 6 cabezazos cambian de posición A y B.

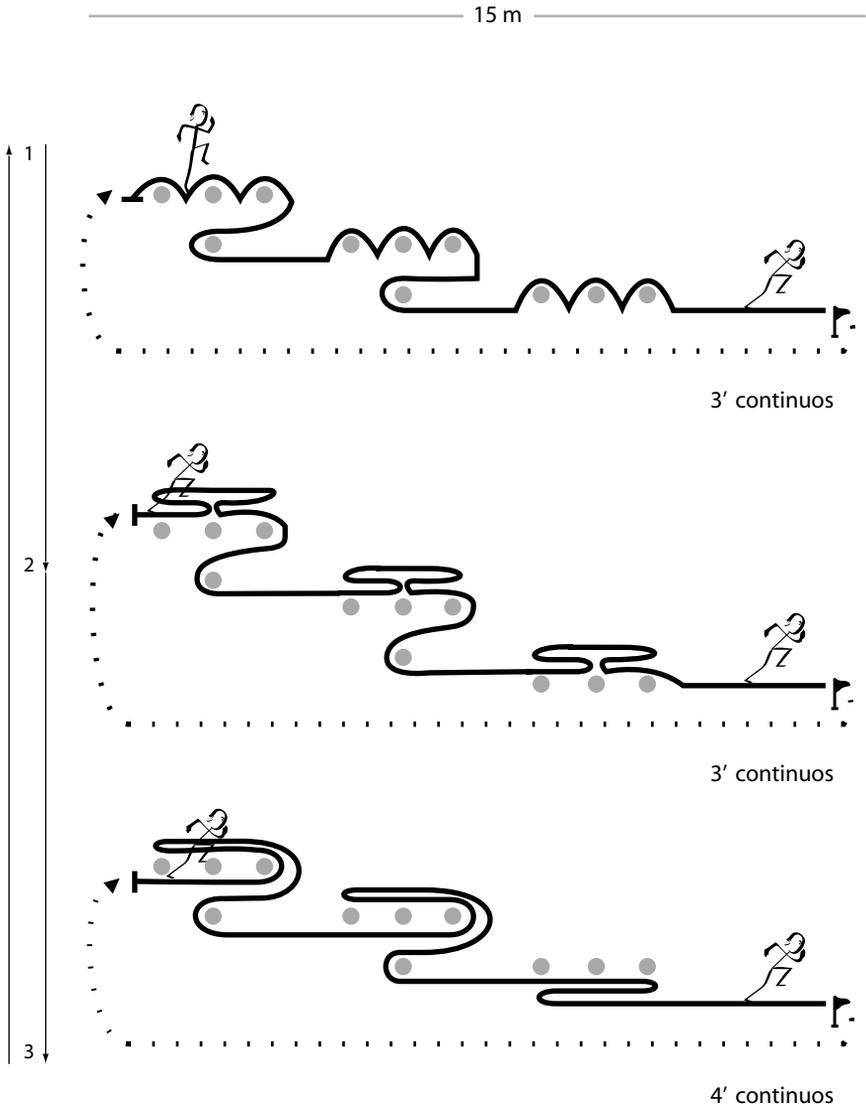
Tiempo total: 10'



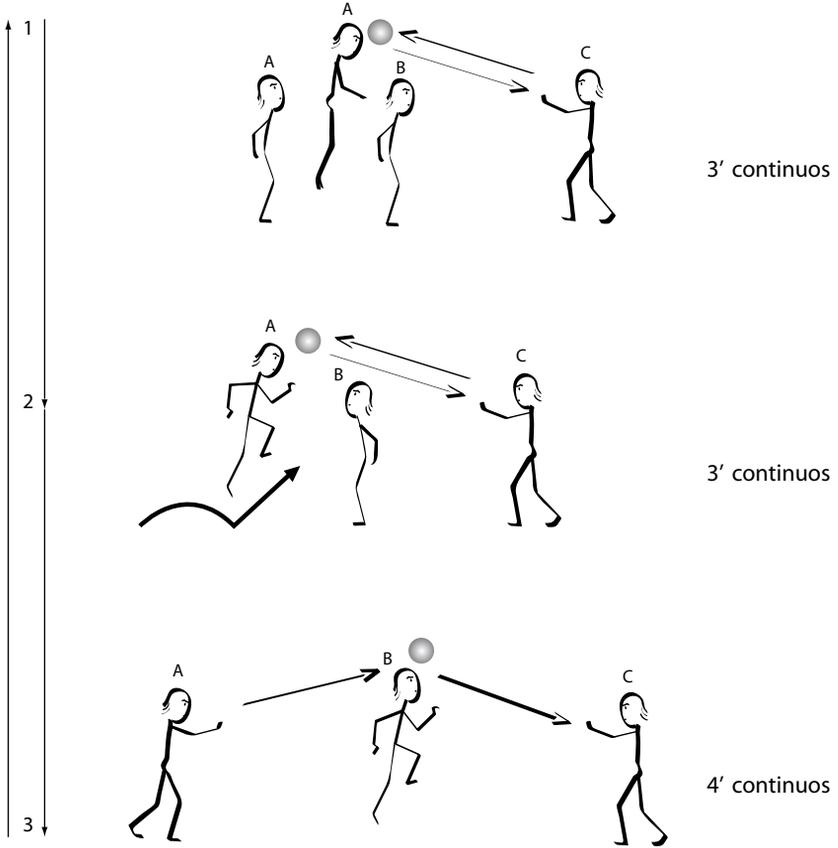
- Trote lento: 3'
- Trote rápido: 3'
- Caminata: 2'
- Trote rápido: 2'

Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

Tiempo total: 10'

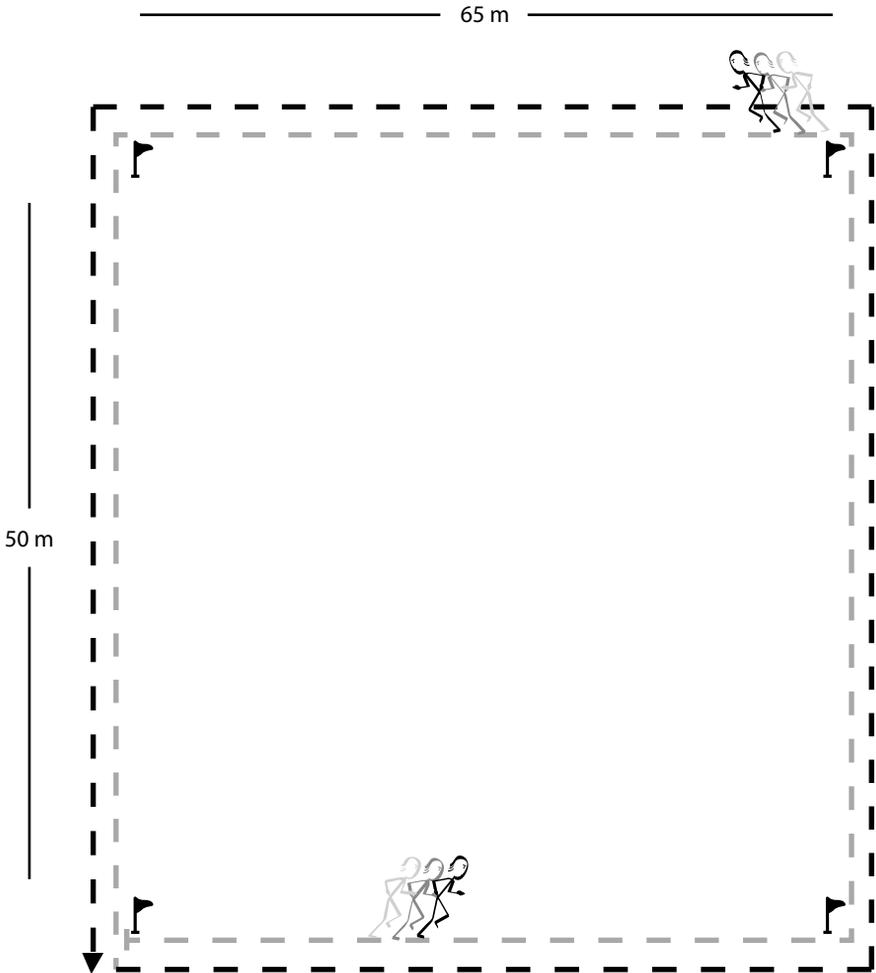


Nota: cada 6 cabezazos cambian de posición.

Tiempo total: 10'

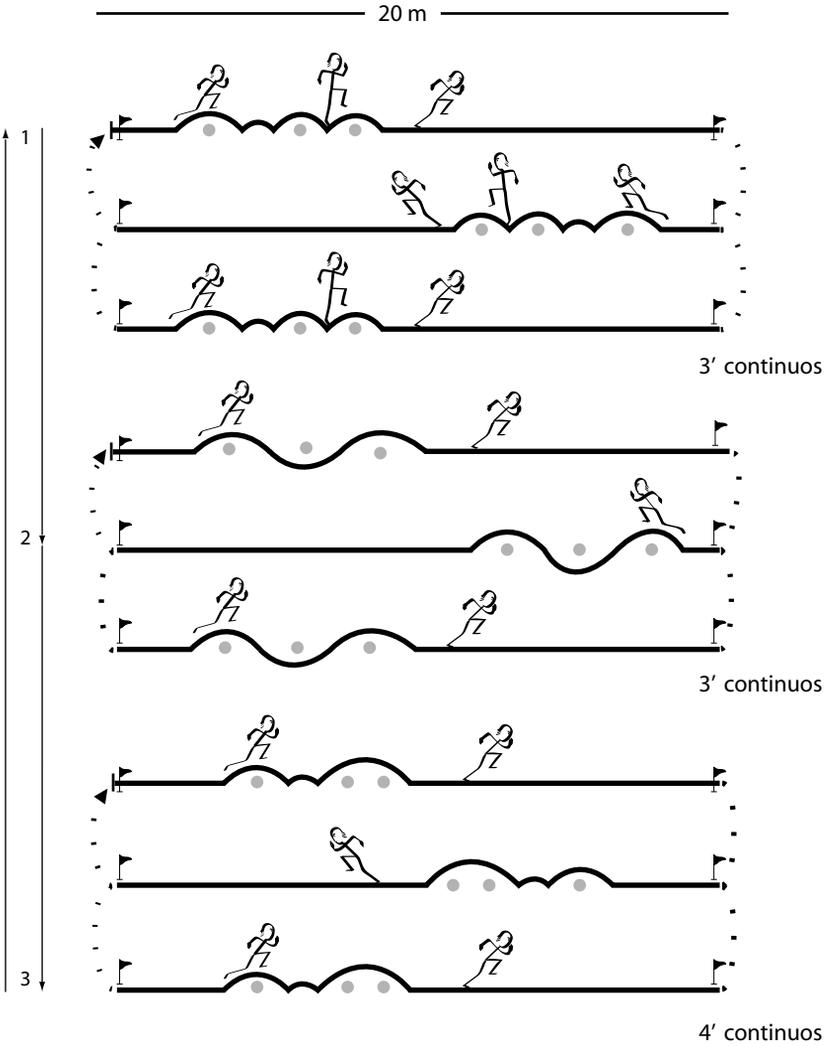
Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica



Trote lento: 3'
Trote rápido: 4'
Trote lento: 3'

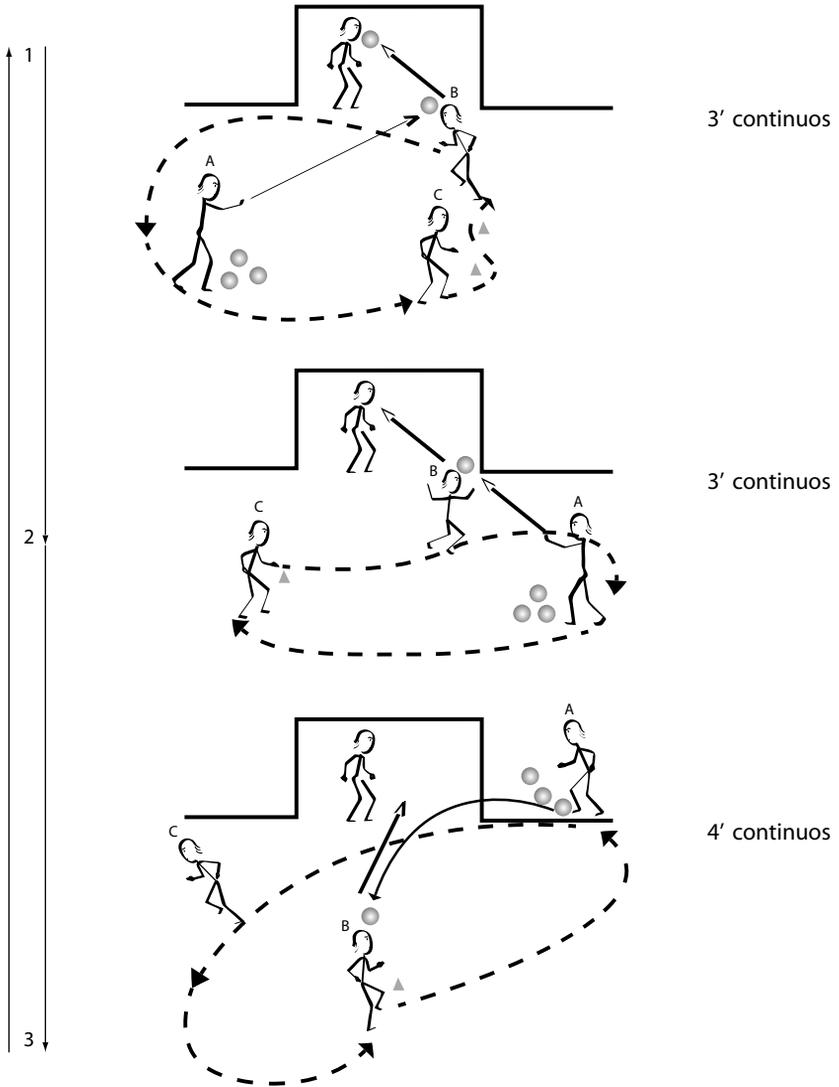
Tiempo total: 10'



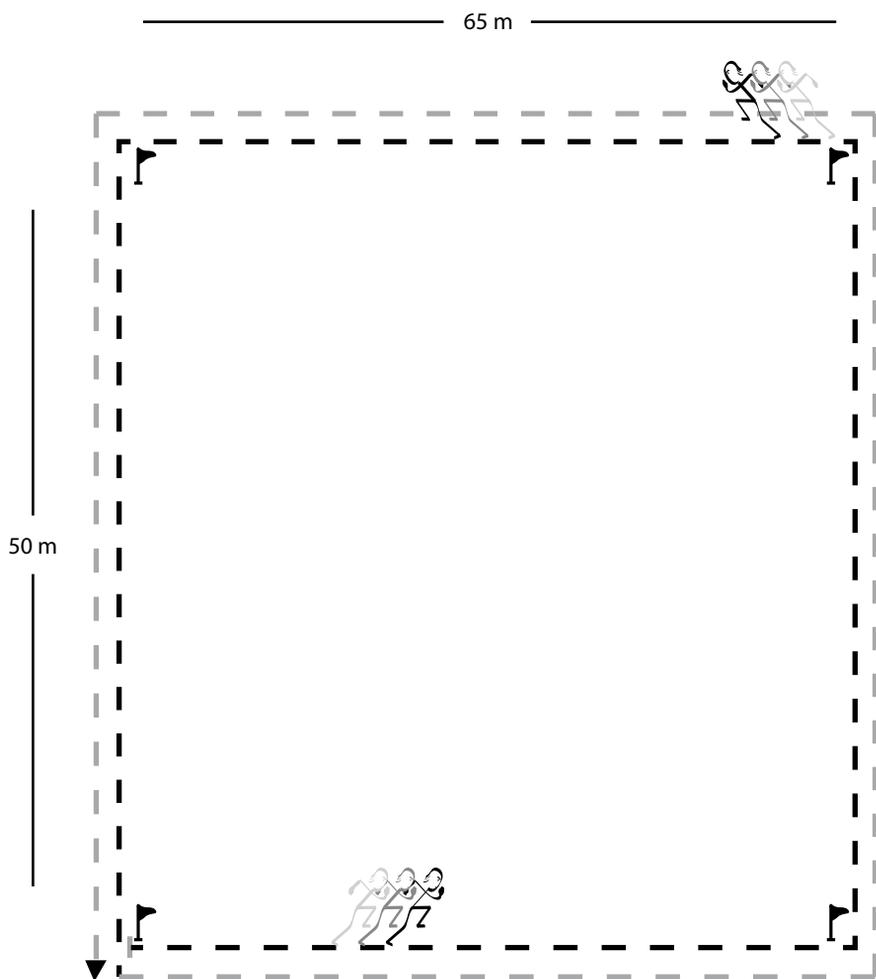
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: Cabeceo



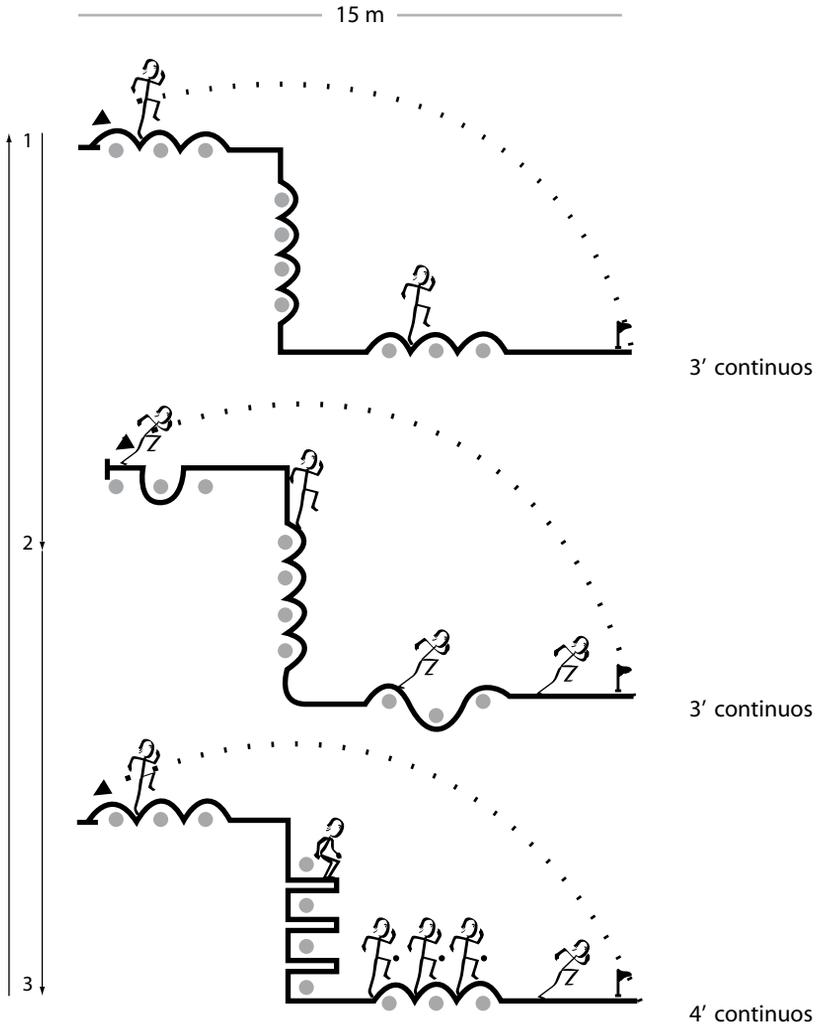
Tiempo total: 10'



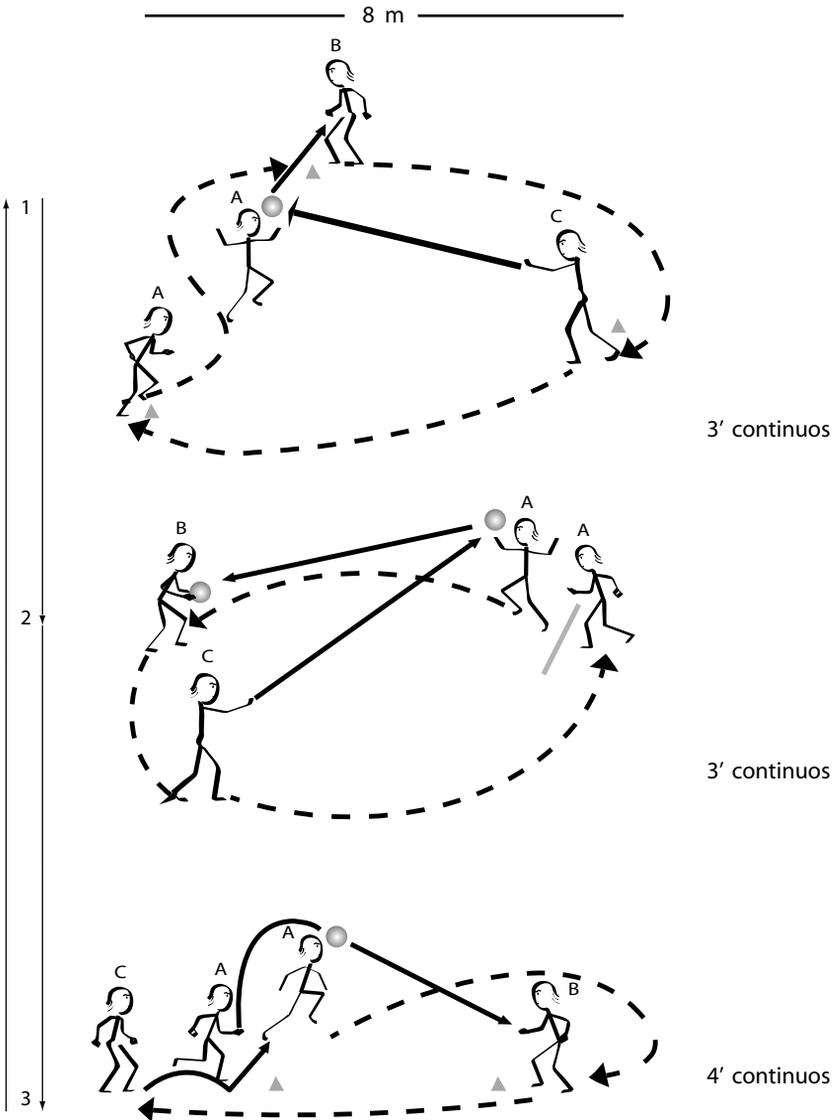
Trote rápido: 4'
Trote lento: 2'
Trote rápido: 4'

Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

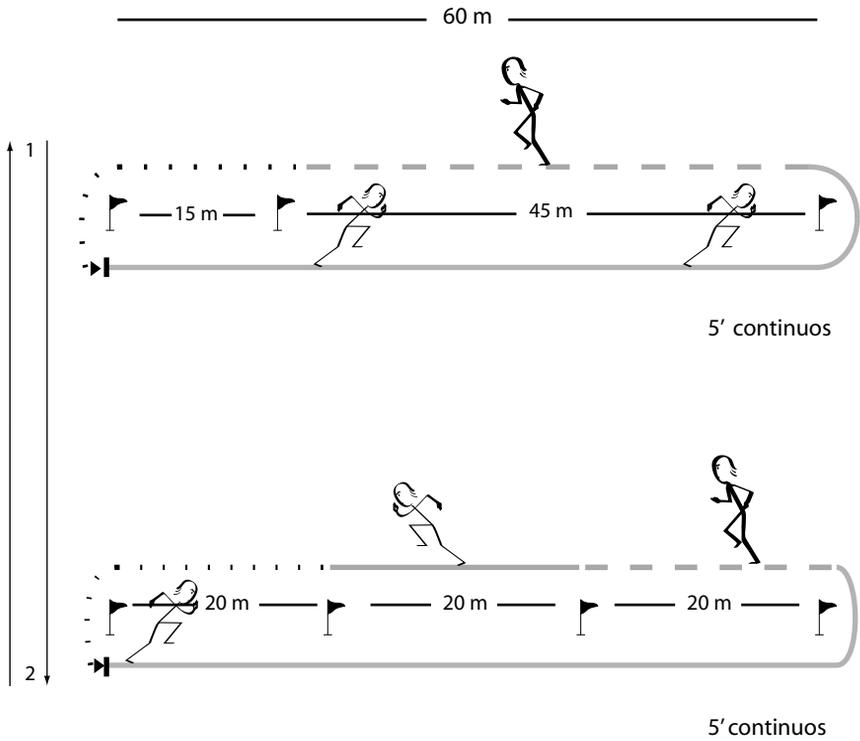
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 11 - 15**

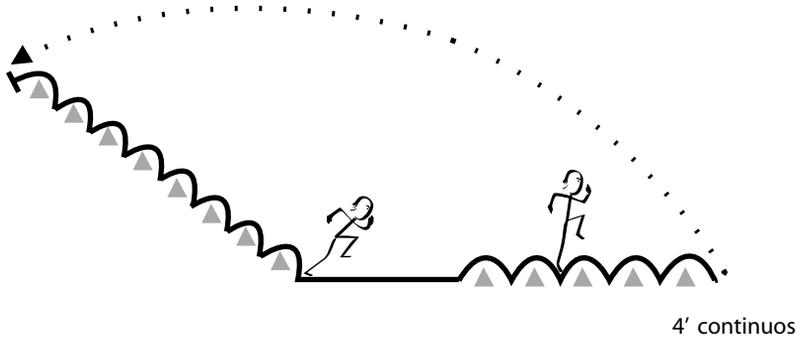
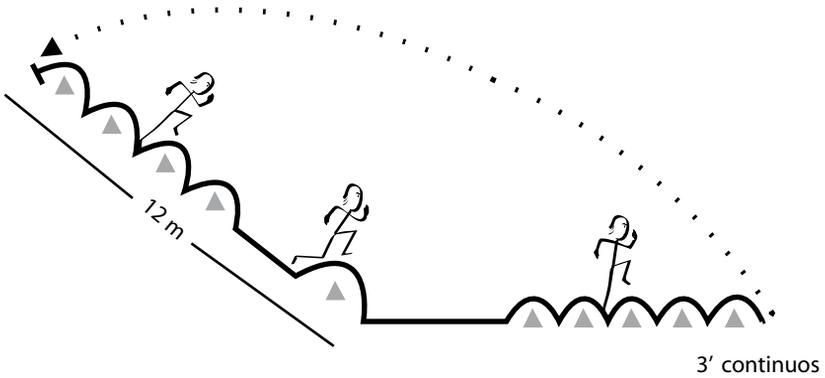
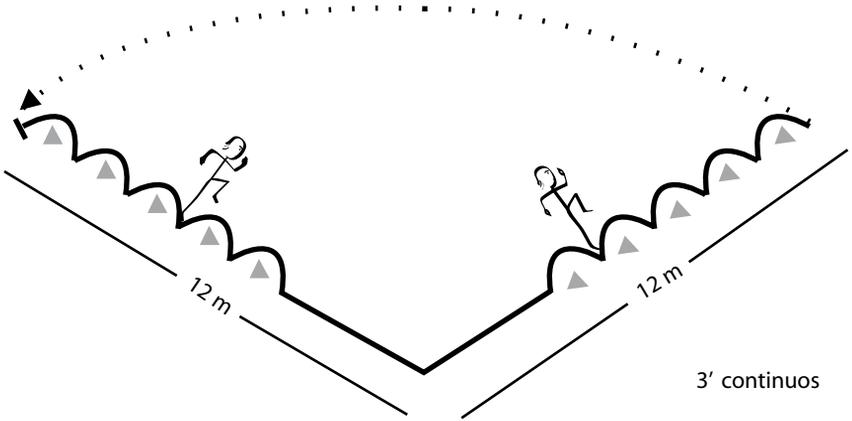
Estación 1	Velocidad resistencia
Estación 2	Velocidad
Estación 3	Conducción



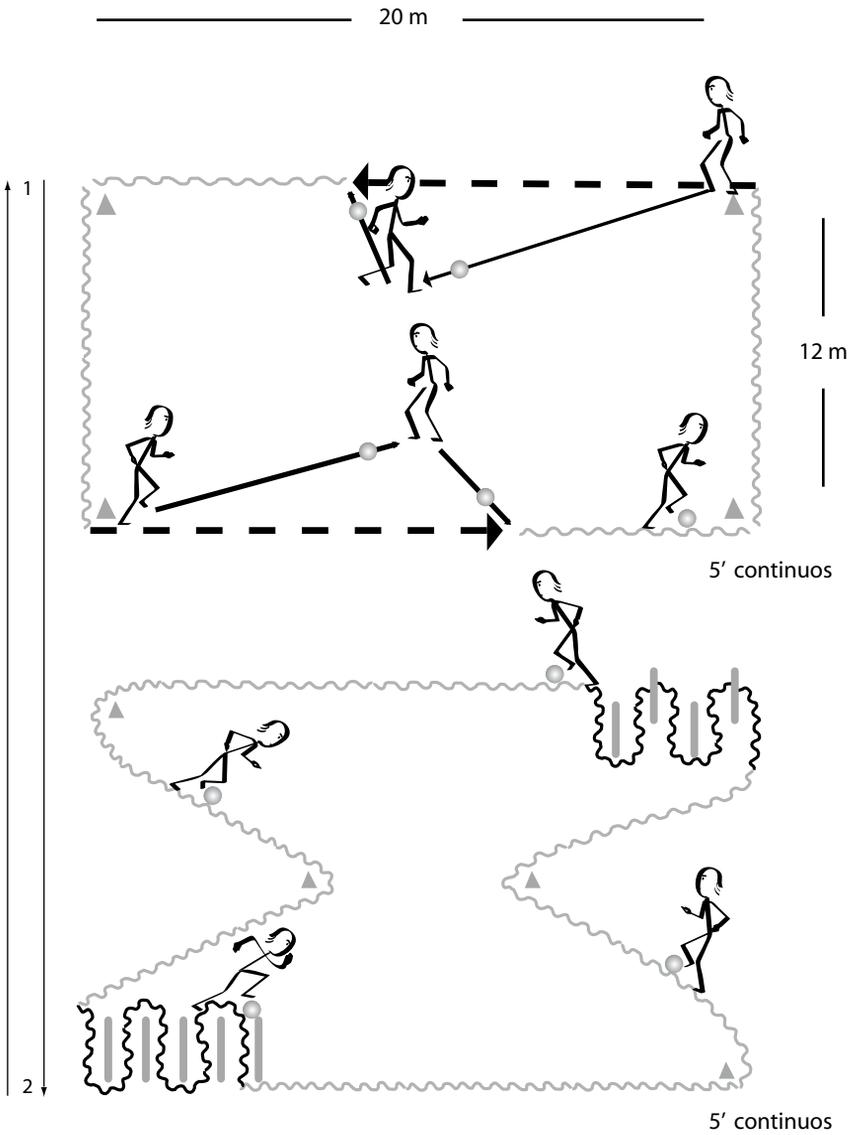
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

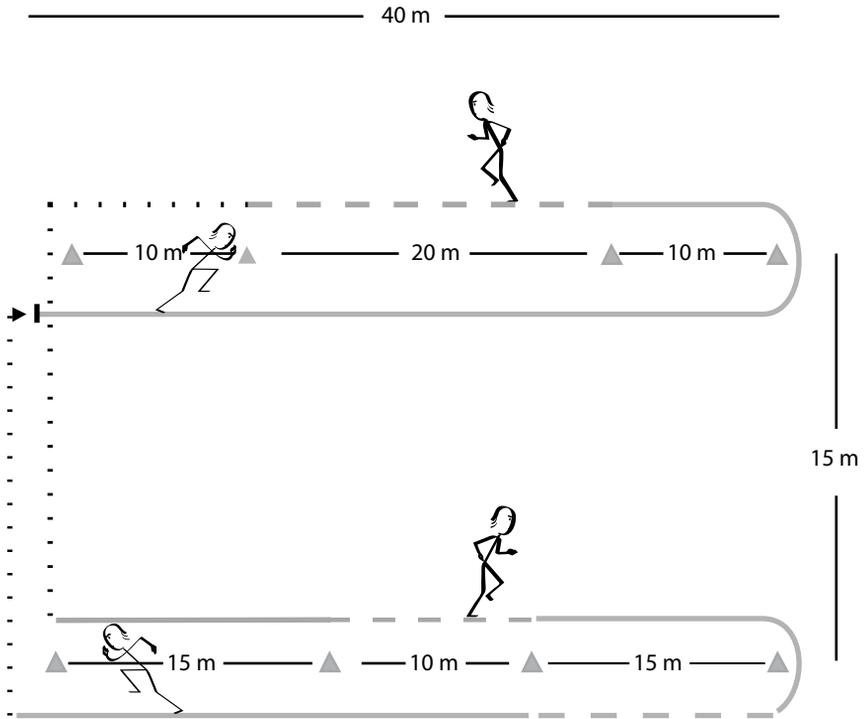


Tiempo total: 10'



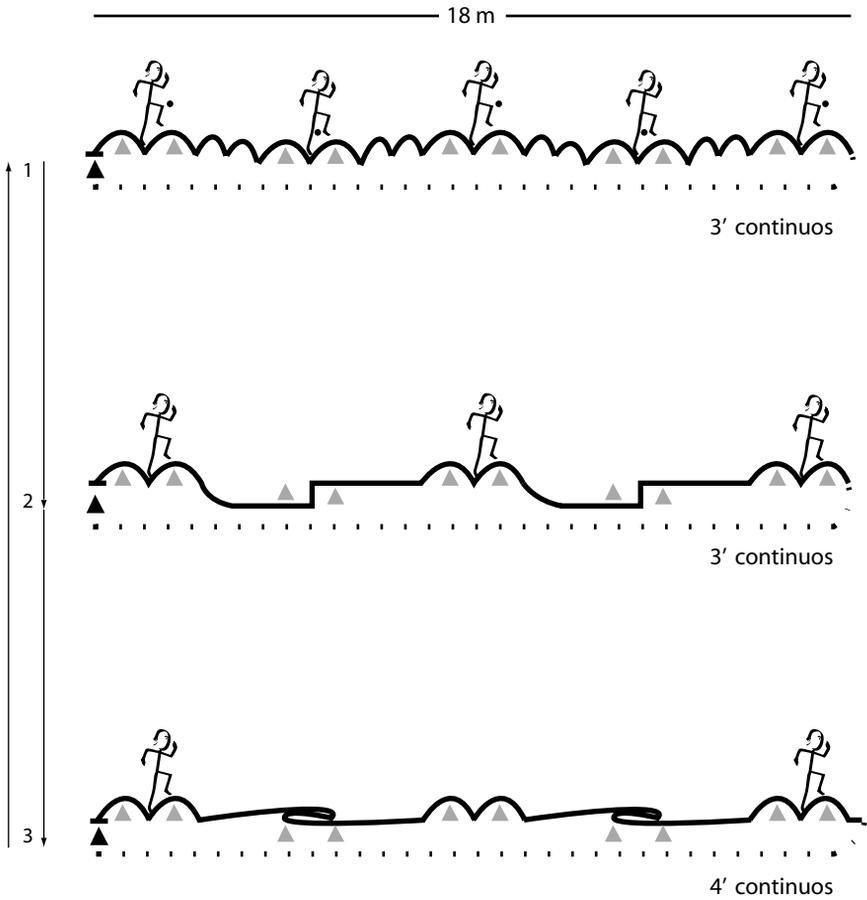
Tiempo total: 10'

Estación 1

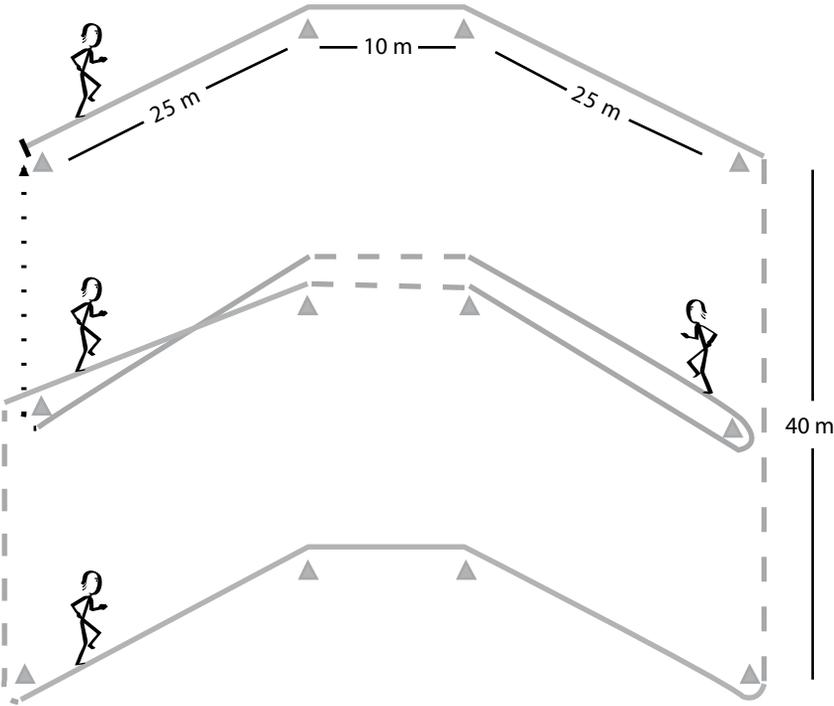
Objetivo: **Velocidad resistencia**

10' continuos

Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

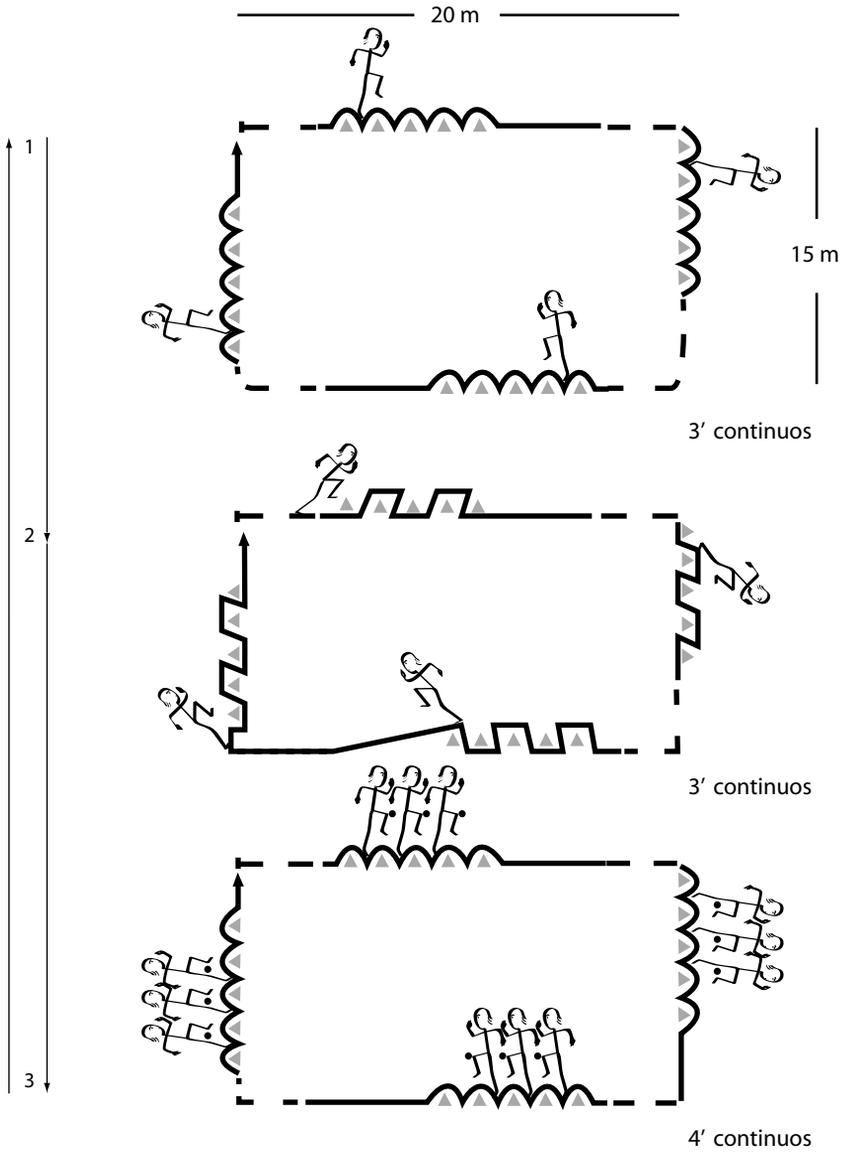


10' continuos

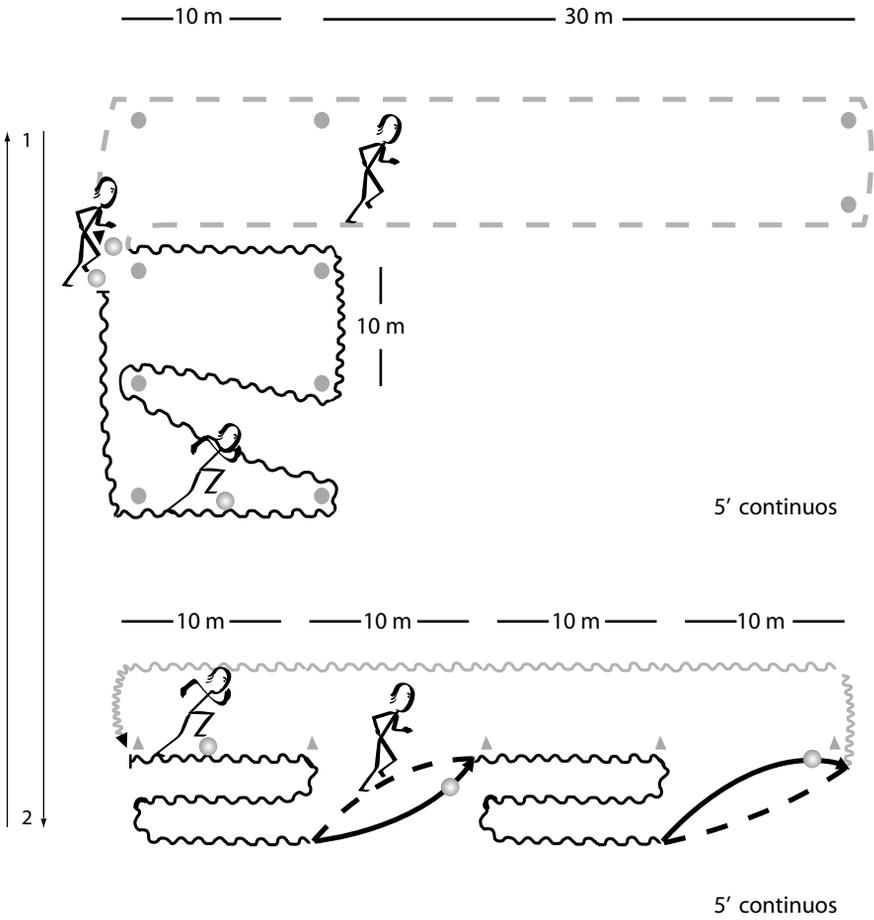
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

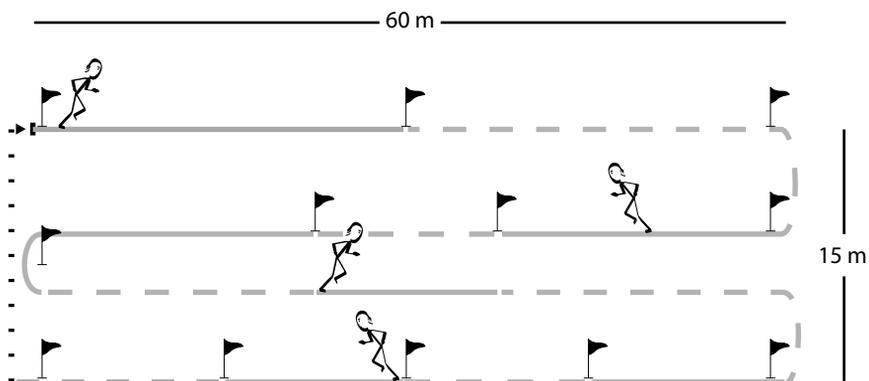


Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

Estación 1

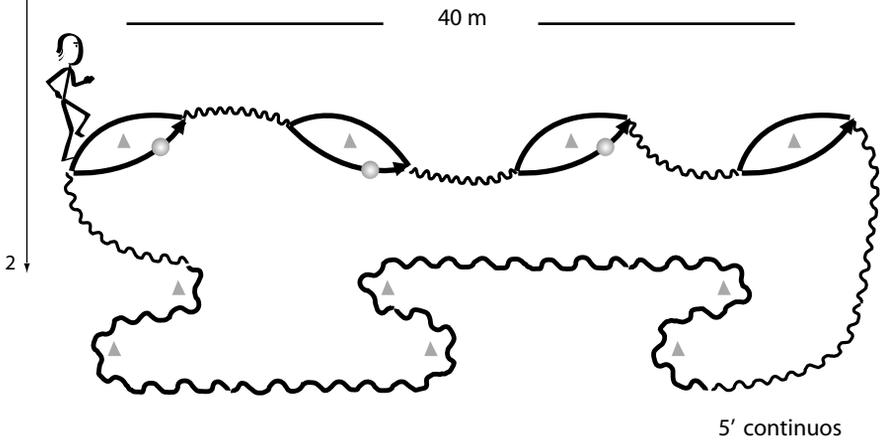
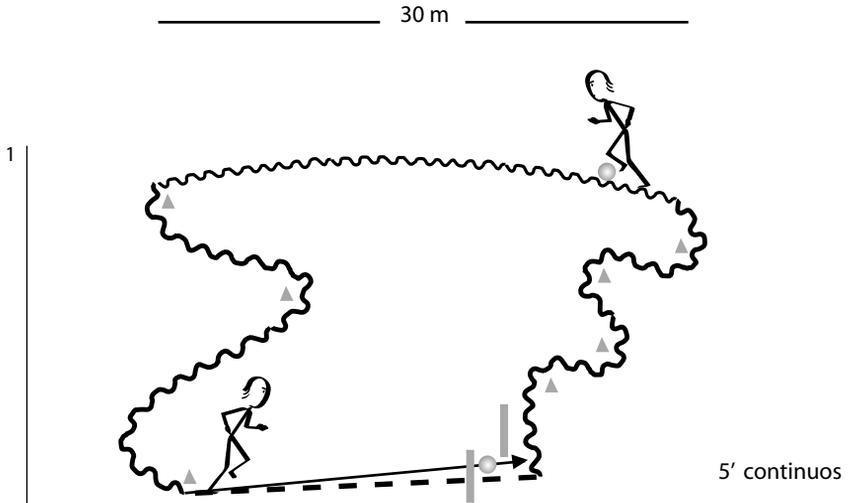
Objetivo: **Velocidad resistencia**

10' continuos

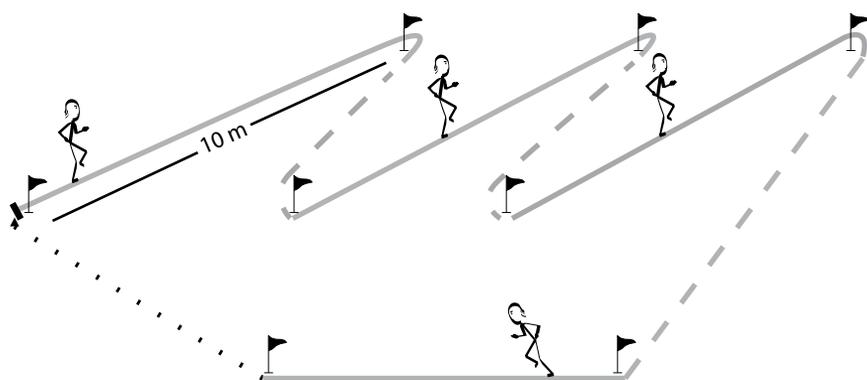
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: **Conducción**



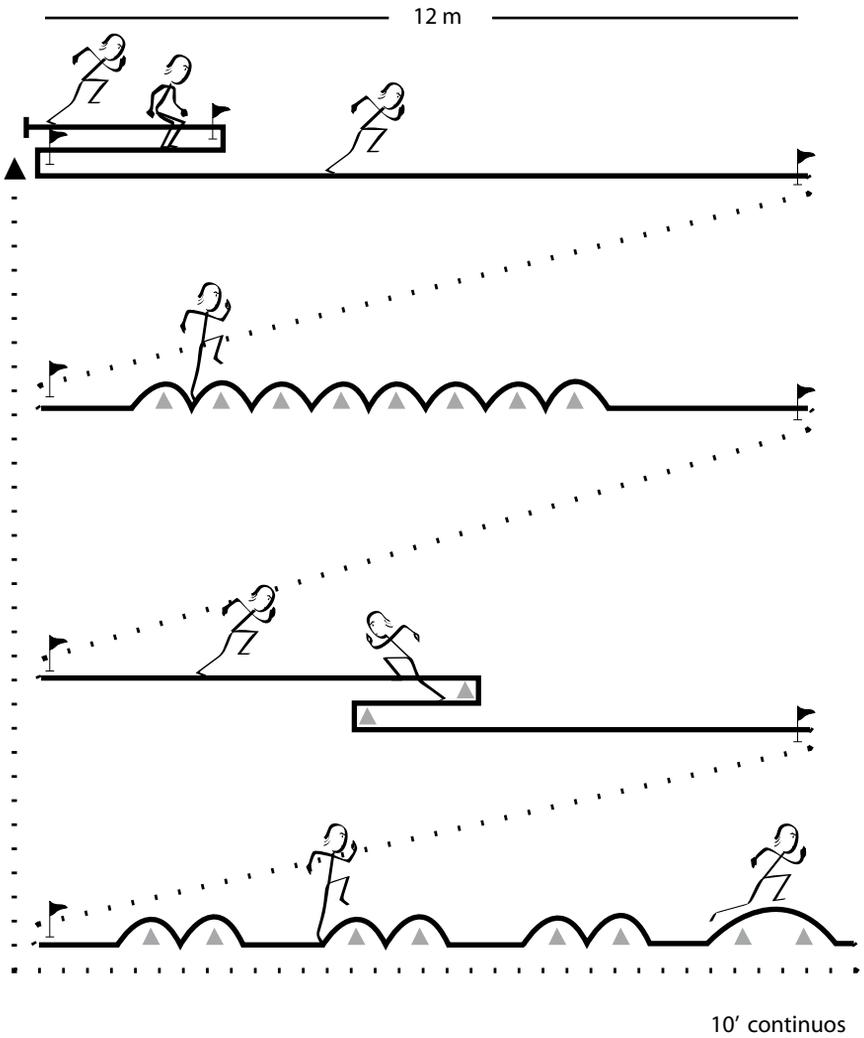
Tiempo total: 10'



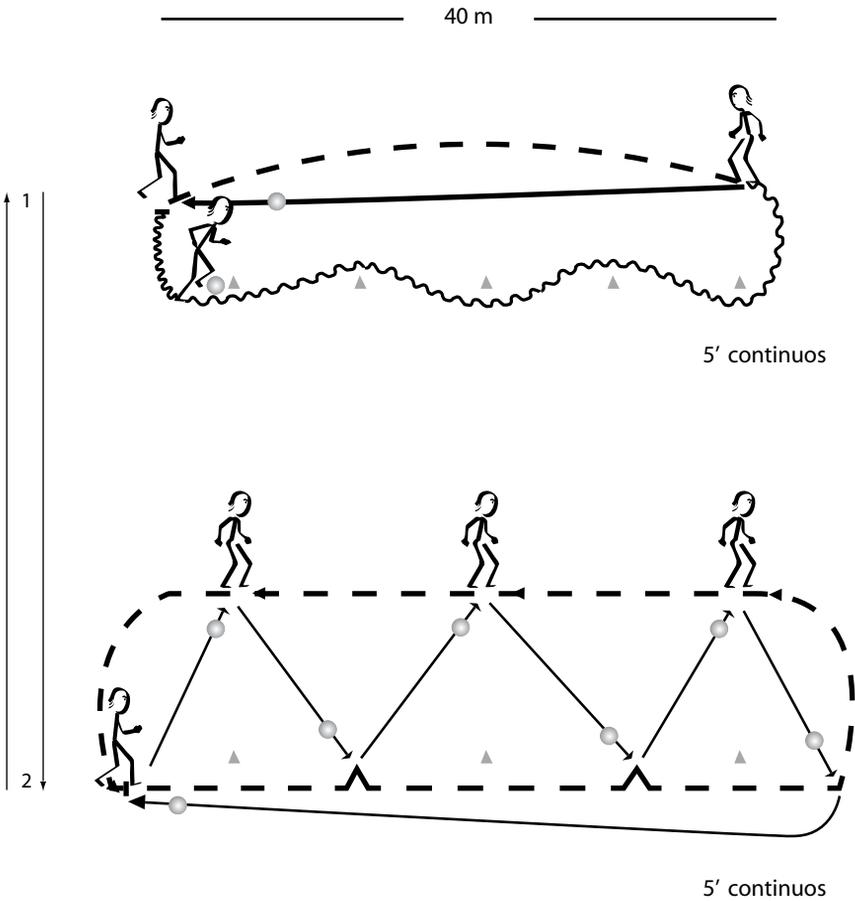
10' continuos

Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

Tiempo total: 10'



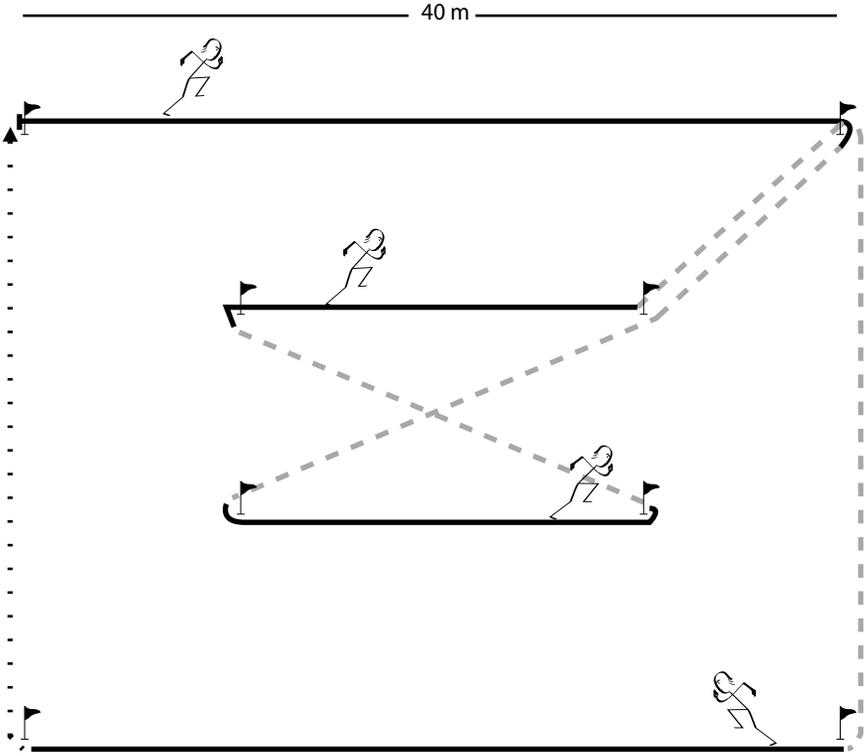
Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 16 - 20**

Estación 1 Velocidad resistencia

Estación 2 Fuerza de salto

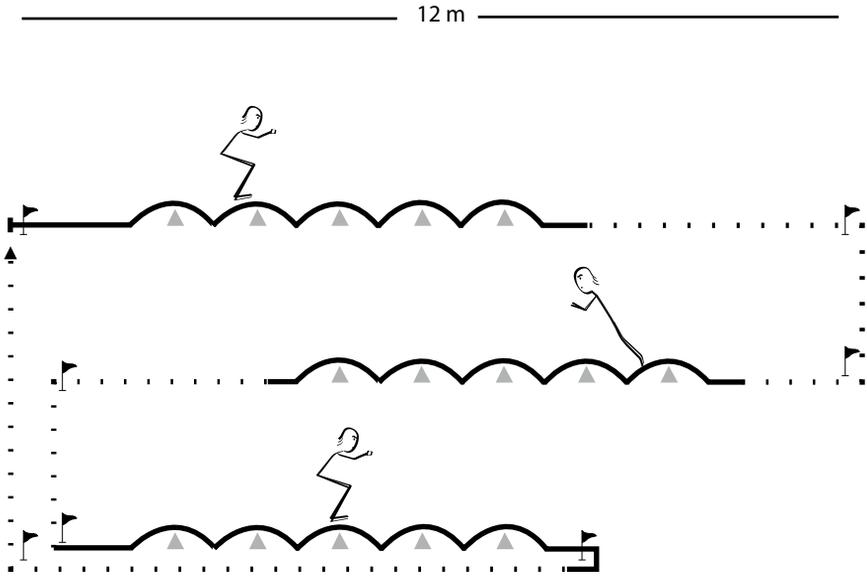
Estación 3 **Tiro a gol**



10' continuos

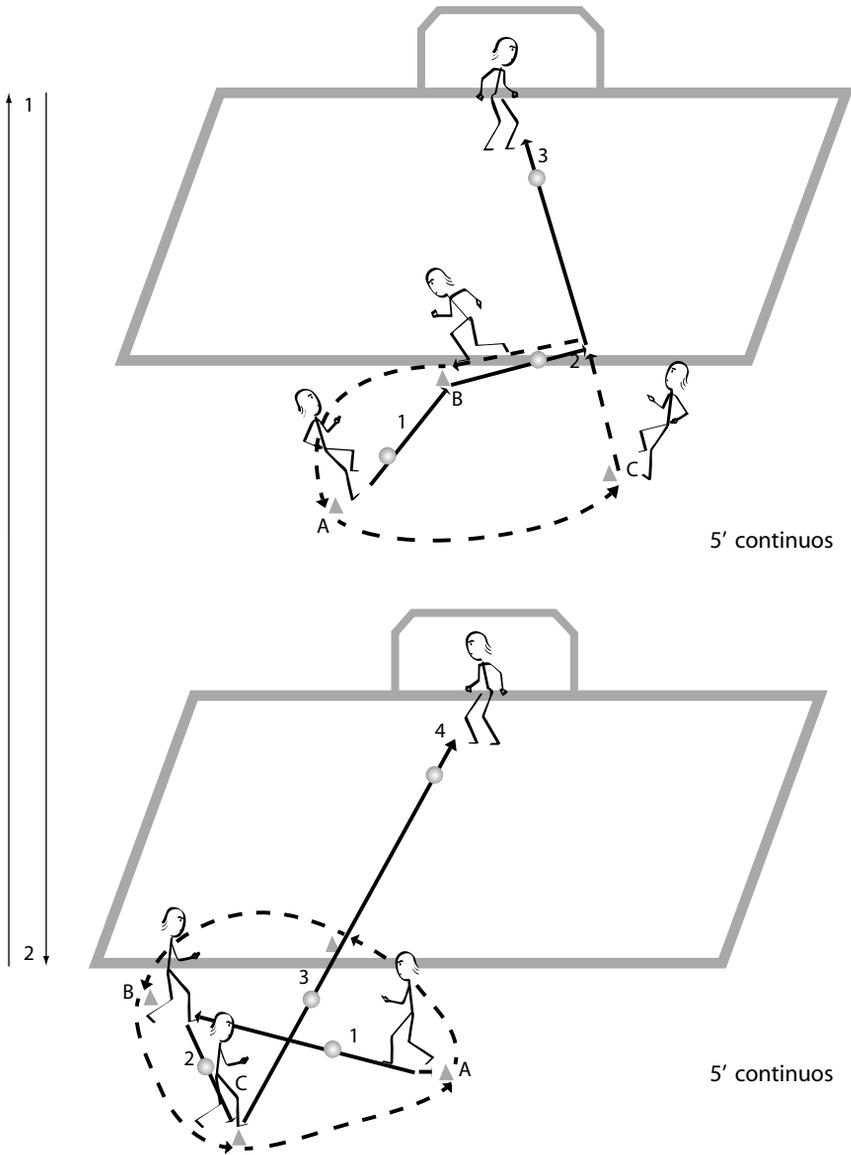
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Fuerza de salto**

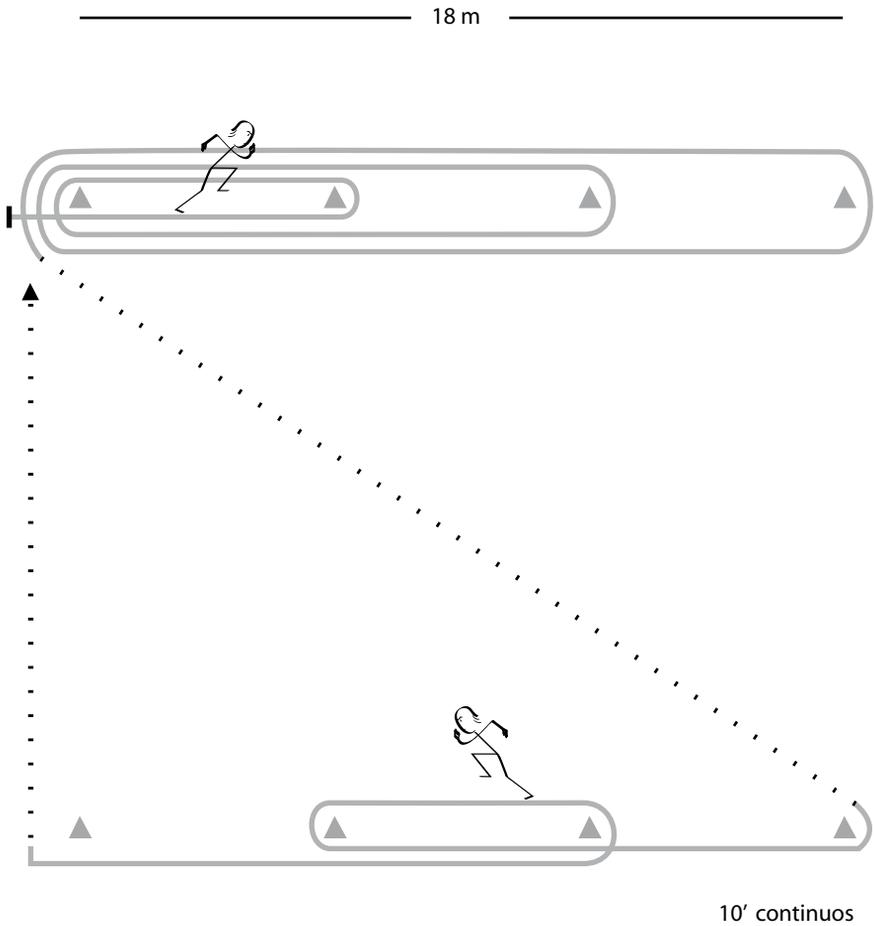
10' continuos

Tiempo total: 10'

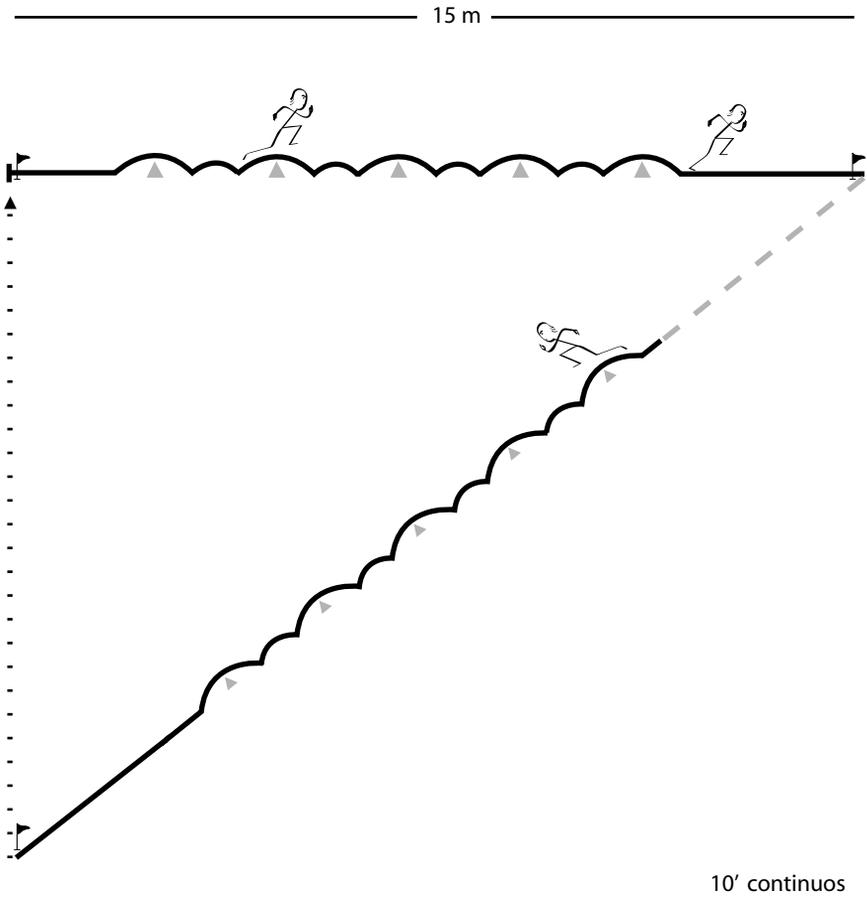


Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad resistencia**

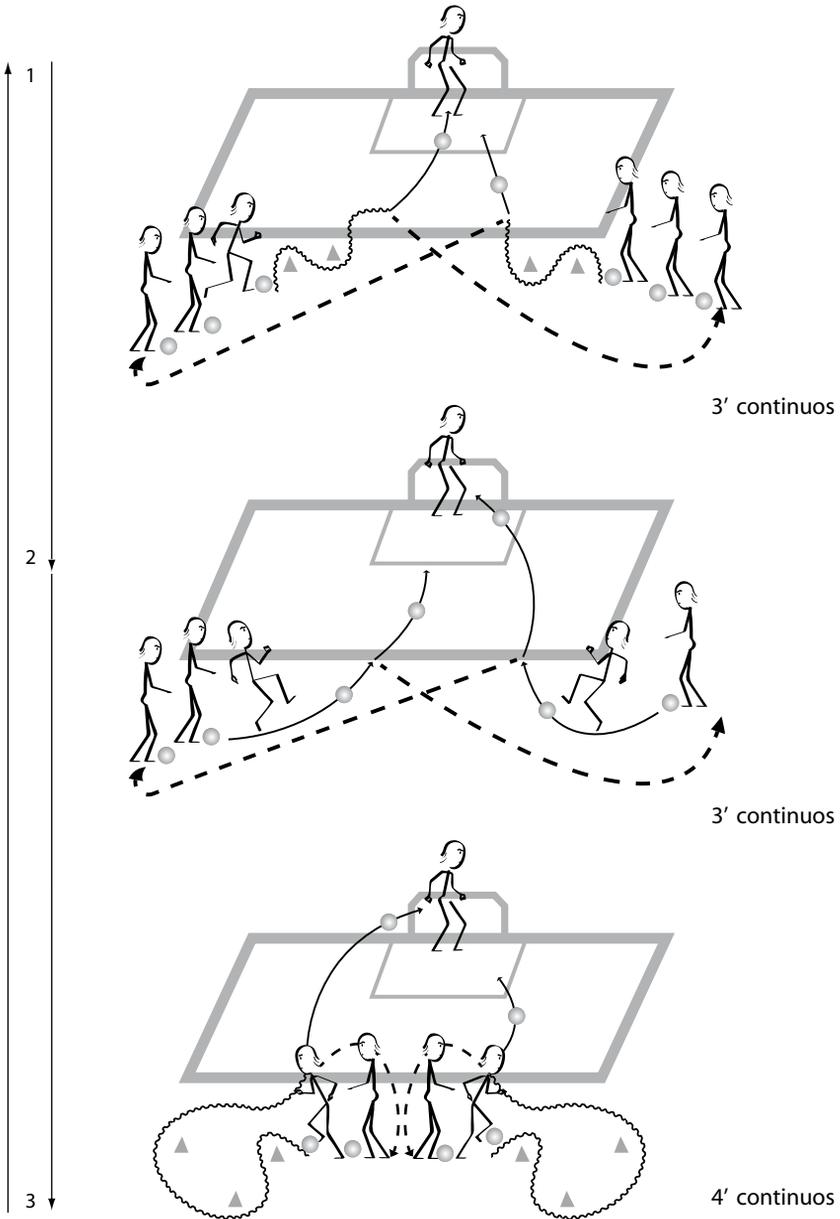
Tiempo total: 10'



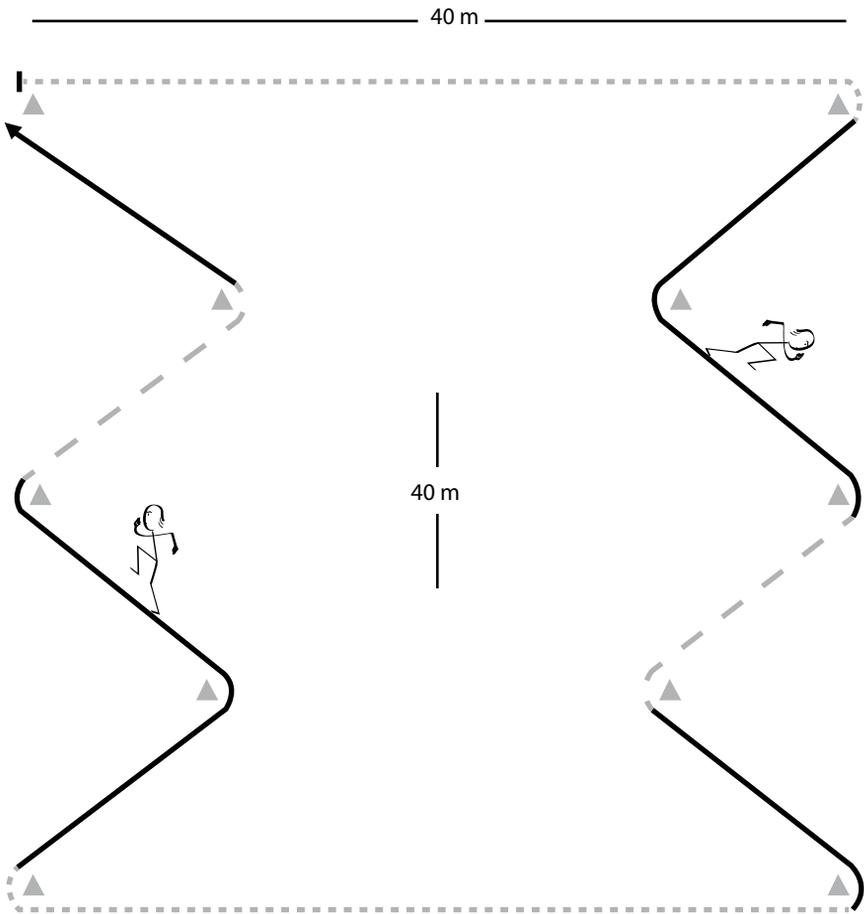
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: Tiro a gol



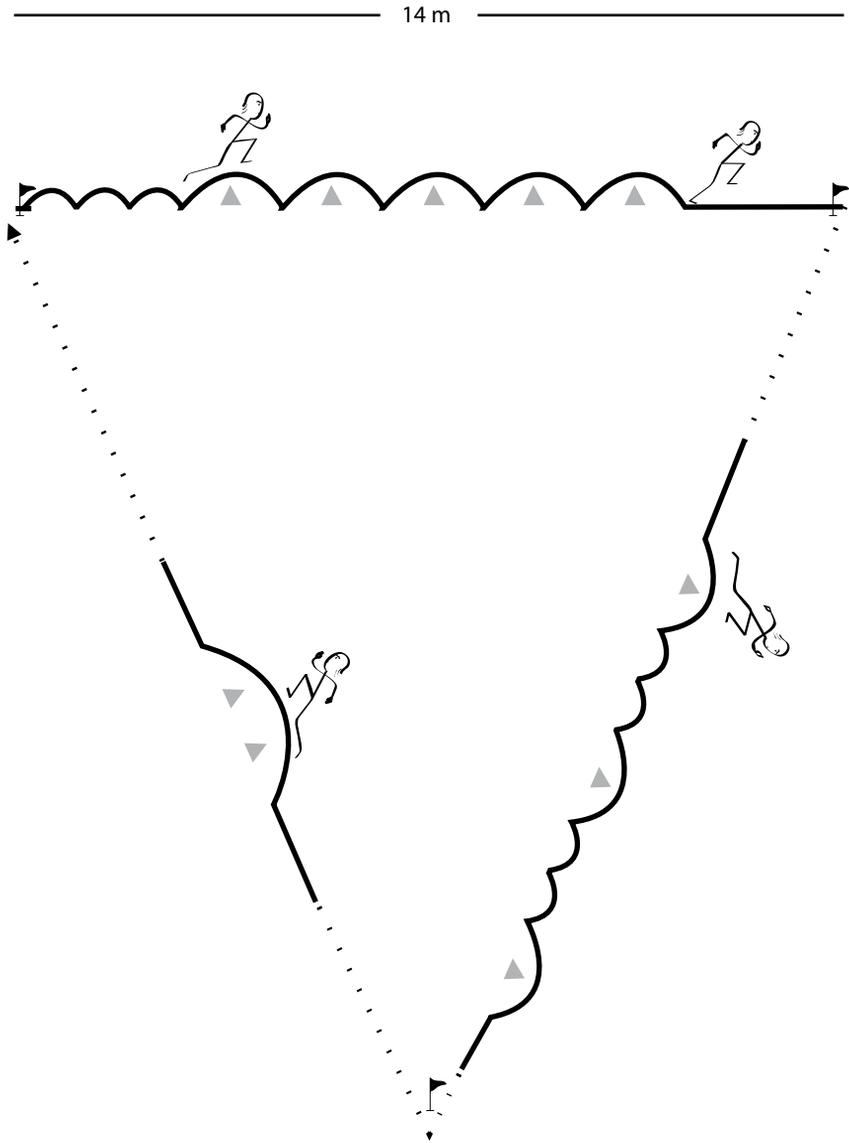
Tiempo total: 10'



10' continuos

Tiempo total: 10'

Estación 2

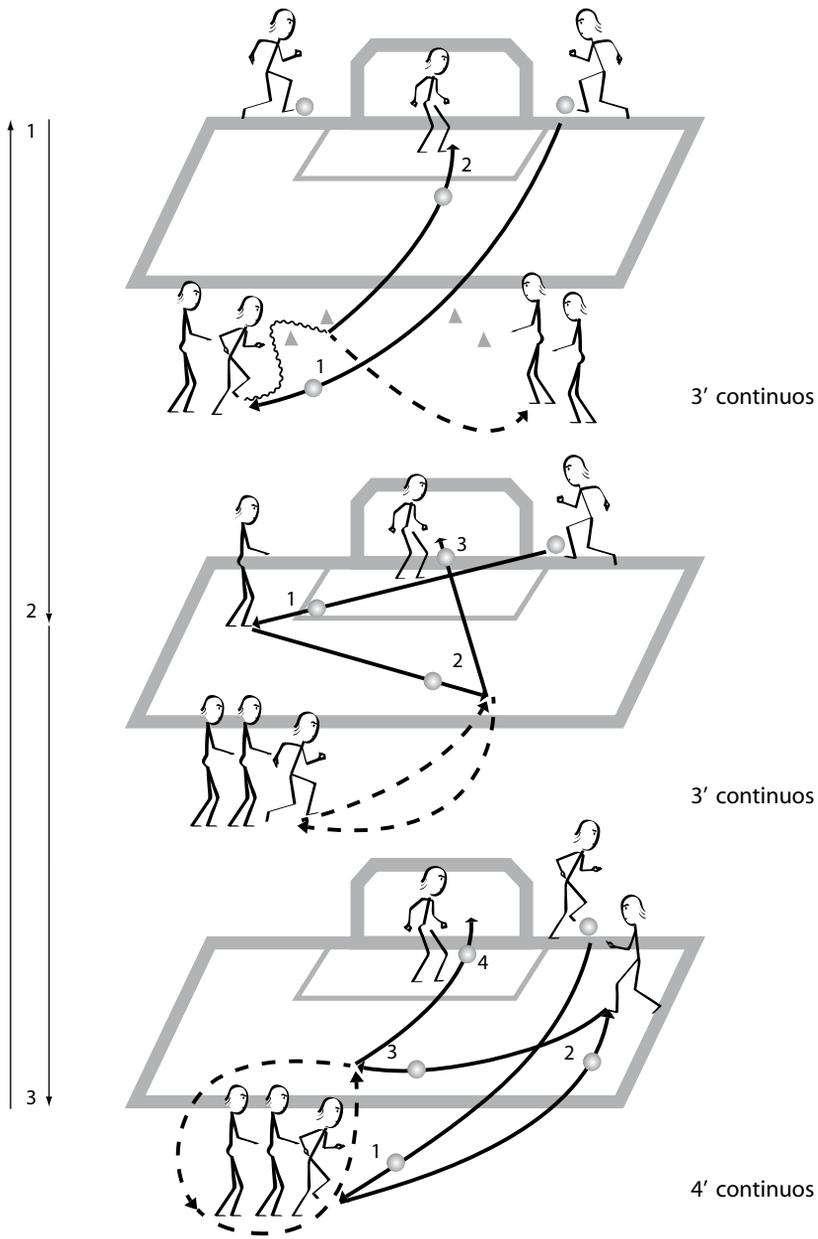
Objetivo: **Fuerza de salto**

10' continuos

Tiempo total: 10'

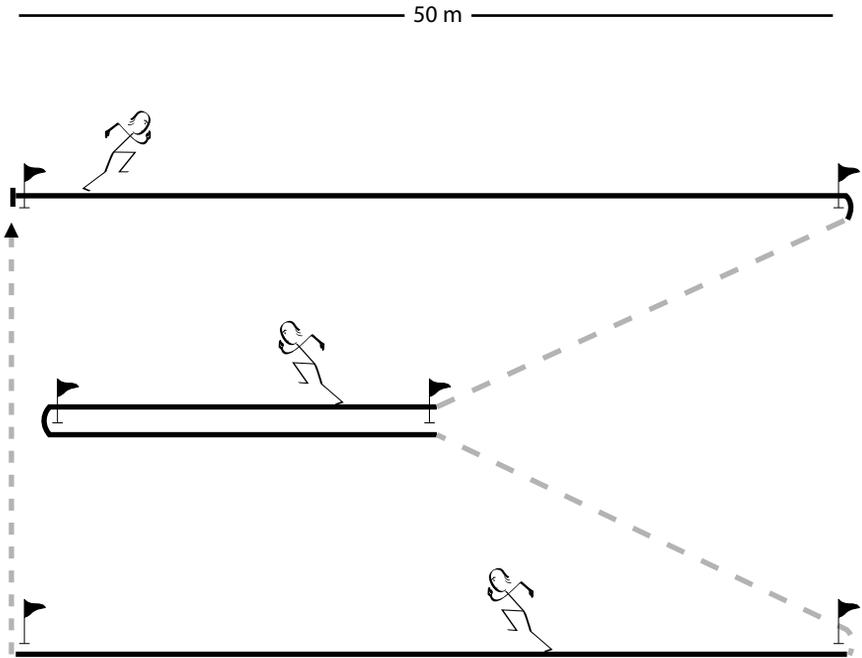
Estación 3

Objetivo: Tiro a gol

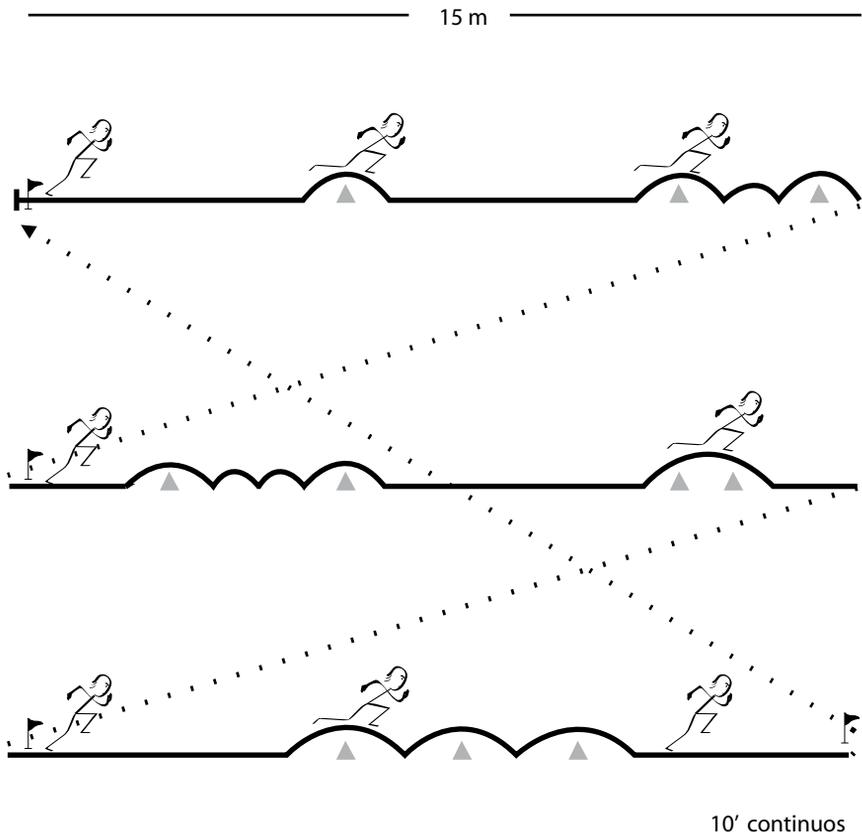


Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad resistencia**

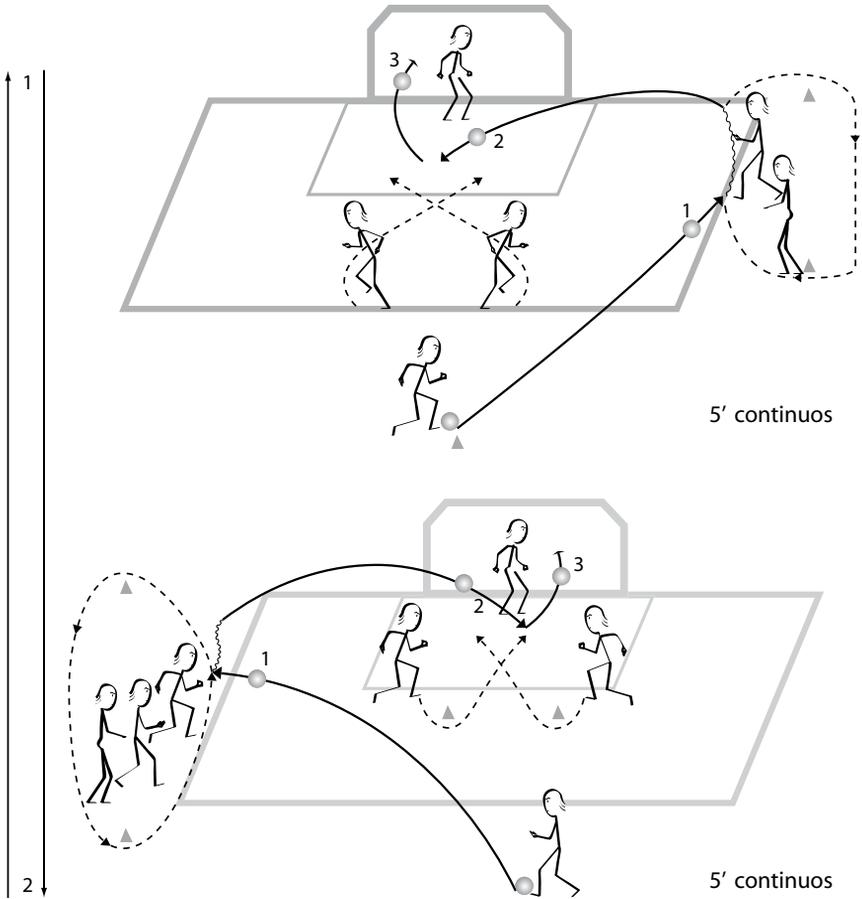
Tiempo total: 10'



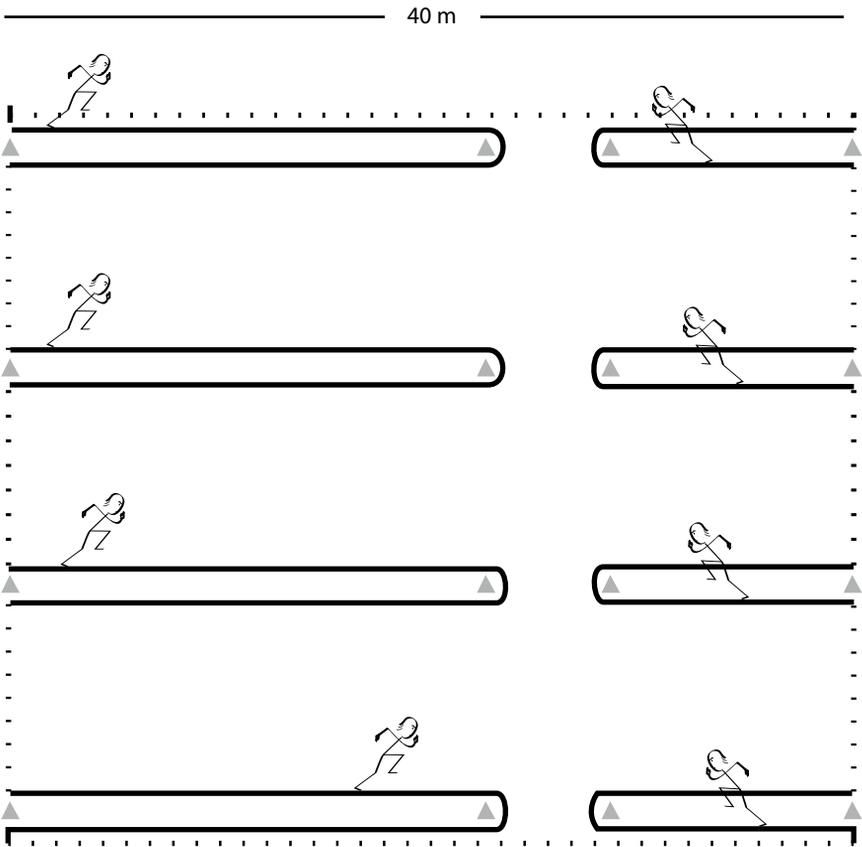
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: Tiro a gol



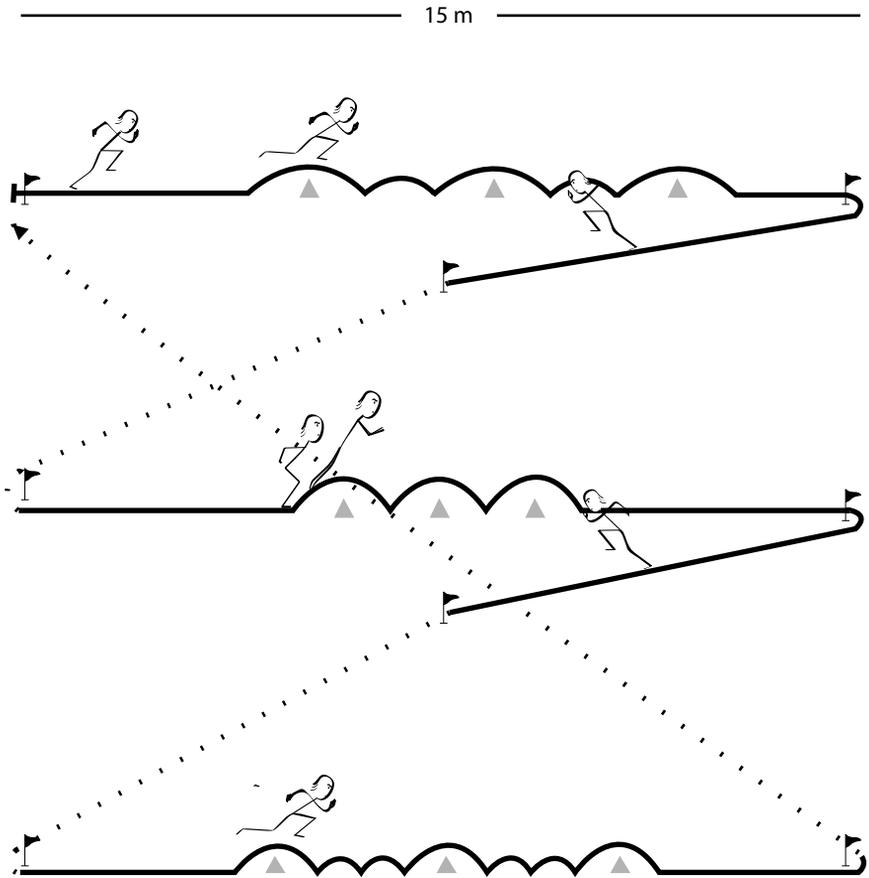
Tiempo total: 10'



10' continuos

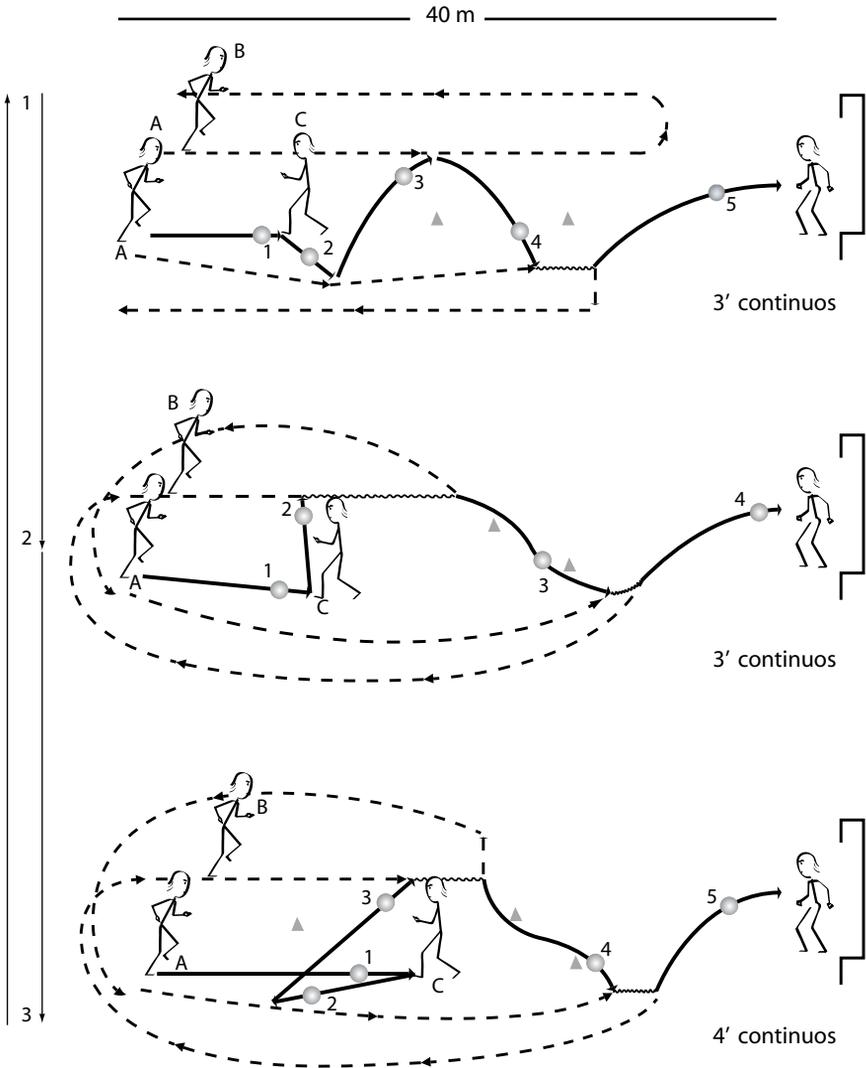
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Fuerza de salto**

10' continuos

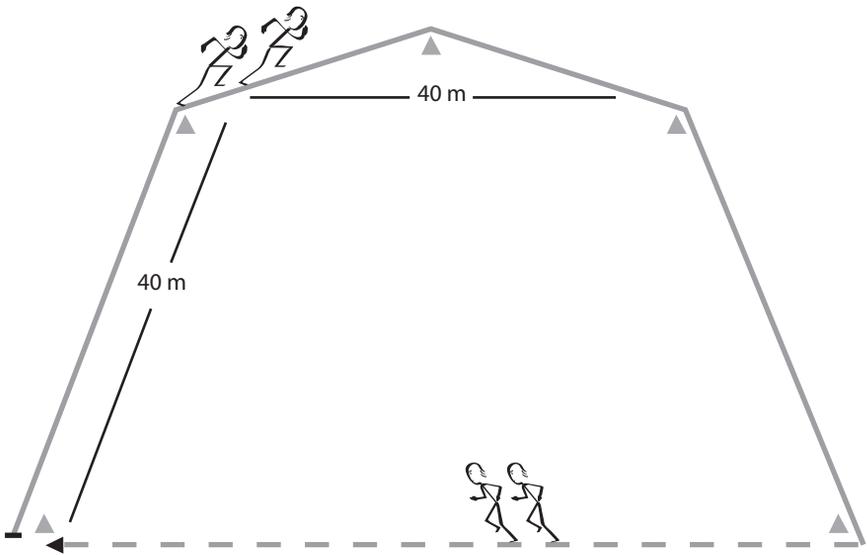
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 21 - 25**

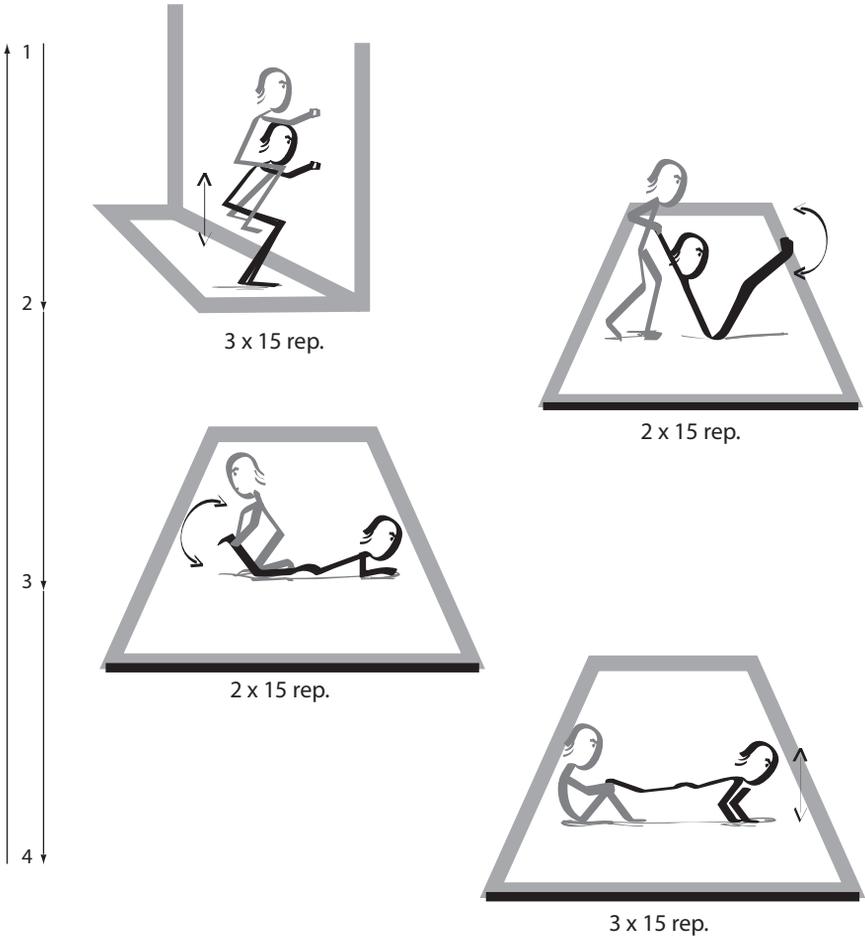
Estación 1	Velocidad resistencia
Estación 2	Fuerza resistencia
Estación 3	Juegos en espacio reducido



Tiempo total: 10´

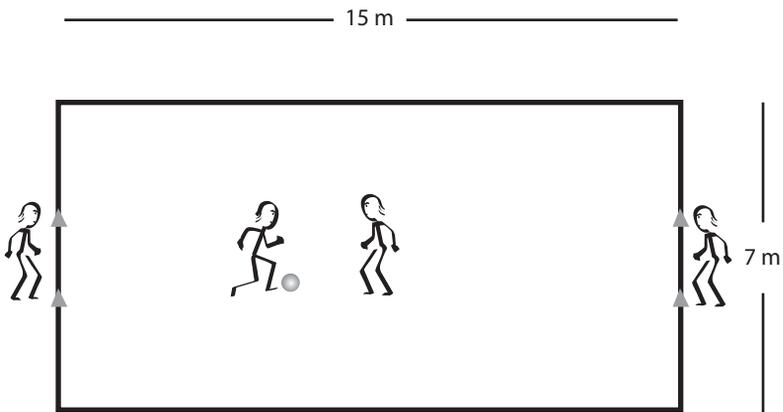
Estación 2

Objetivo: Fuerza resistencia



Nota: la pausa es el tiempo de trabajo del compañero.

Tiempo total: 10'

**Organización:**

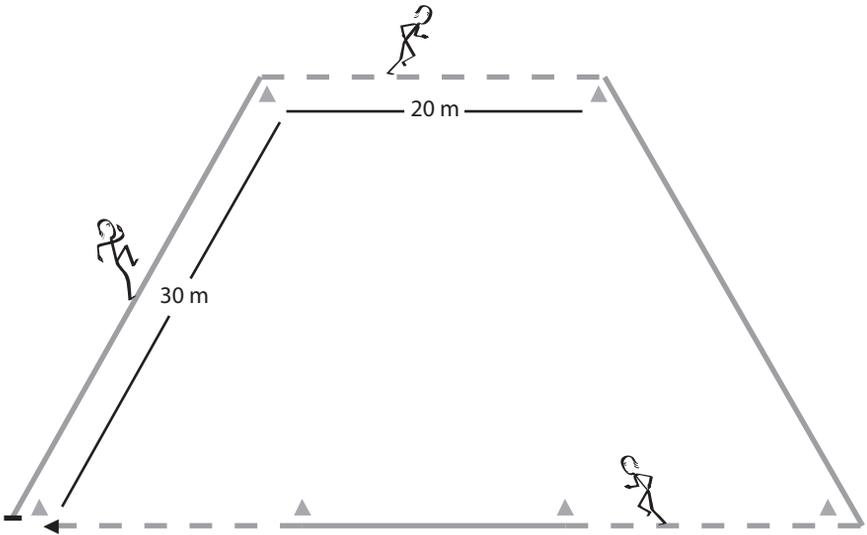
- 2 jugadores (1:1)
- Cancha de 7 x 15 m
- Porterías de 90 cm, delimitadas con conos.

Desarrollo:

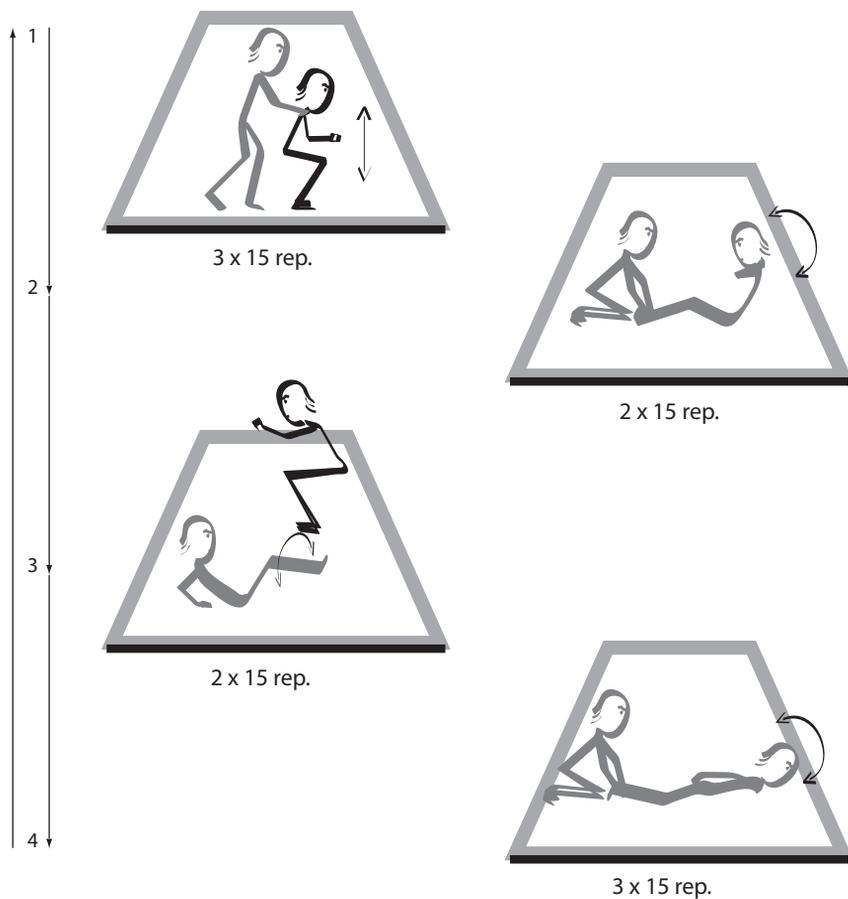
- Se enfrentan dos jugadores con el objetivo de hacer la mayor cantidad de goles en el tiempo estipulado.
- Se efectúan 5 enfrentamientos de 1' de trabajo + 1' de pausa.
- Los dos jugadores pueden realizar goles durante el minuto que dura el ejercicio.
- El jugador que quita el balón inicia el ataque desde el punto en que despojó al contrario.
- Cuando sale el balón, se reinicia con el pie desde el punto donde salió.
- El jugador que hace gol pone en juego el balón en la portería contraria a la que anotó.
- Cuando termina el minuto que dura el ejercicio comienza inmediatamente la otra pareja.

Tiempo total: 10'

Estación 1

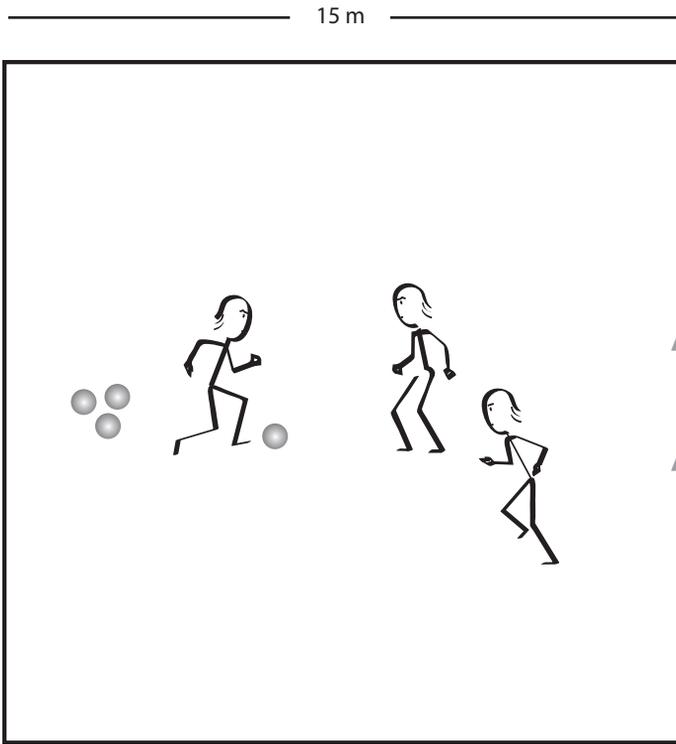
Objetivo: **Velocidad resistencia**

Tiempo total: 10'



Nota: la pausa es el tiempo de trabajo del compañero.

Tiempo total: 10'

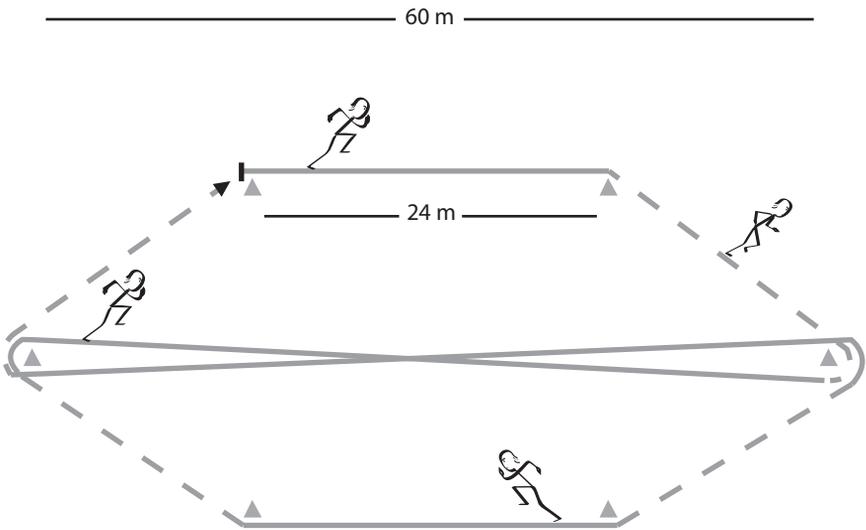
Estación 3**Objetivo: Velocidad resistencia y tiro a gol****Organización:**

- 3 jugadores (1:2)
- Cancha de 15 x 15 m
- 1 portería de 2 m, delimitada con conos.

Desarrollo:

- Un jugador ataca una portería defendida por los otros dos jugadores.
- Cada vez que pierde el balón regresa hasta el punto donde se encuentran los balones y reinicia el ataque.
- El tiempo del que dispone el atacante para intentar hacer goles es de 1'; luego se cambian los roles y uno de los defensores pasa a ser atacante.
- Efectuar el número de enfrentamientos que permitan los 10' de tiempo de la estación.

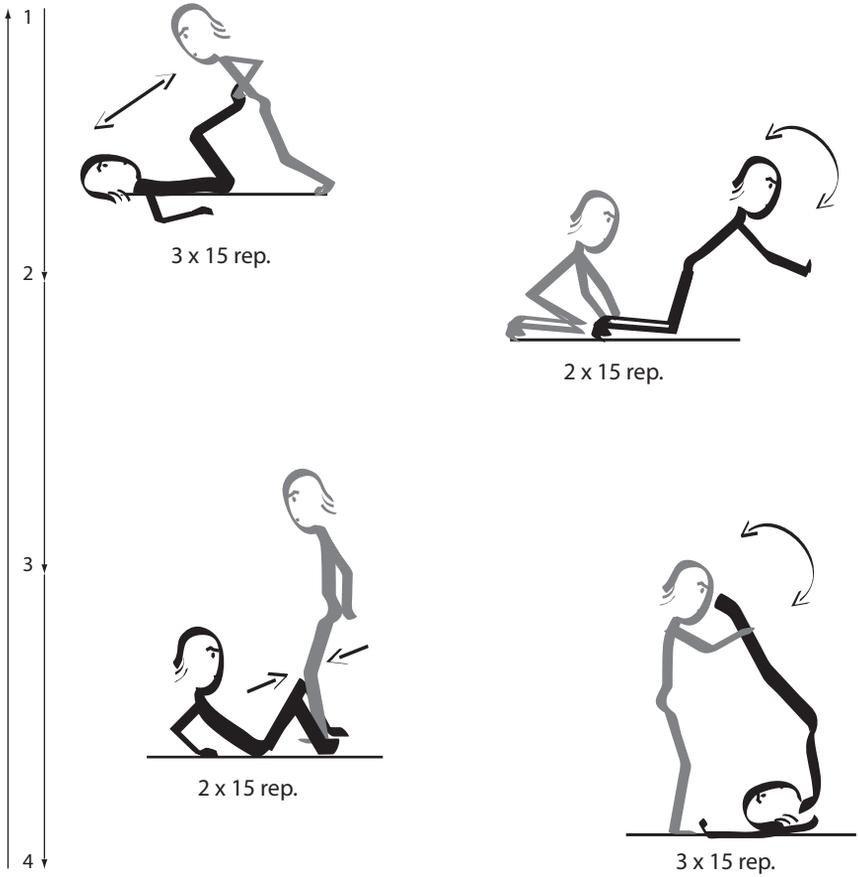
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

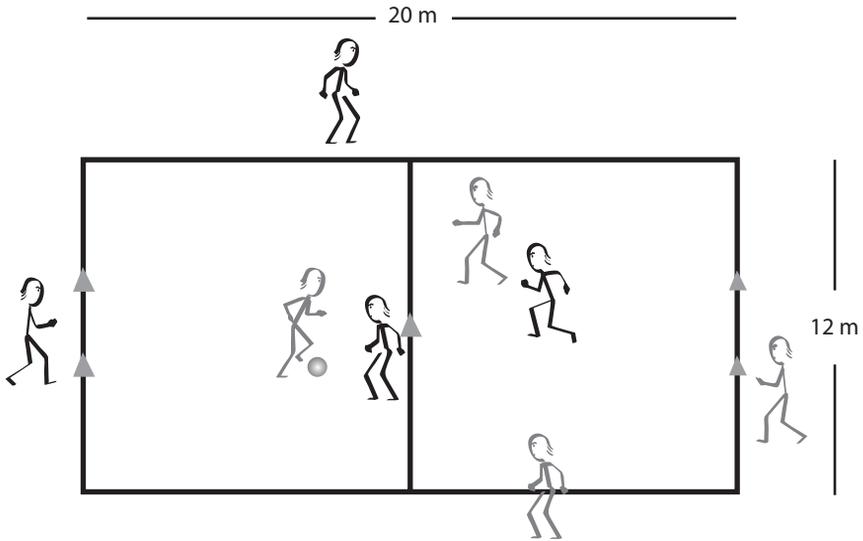
Estación 2

Objetivo: Fuerza resistencia



Nota: la pausa es el tiempo de trabajo del compañero.

Tiempo total: 10'

**Organización:**

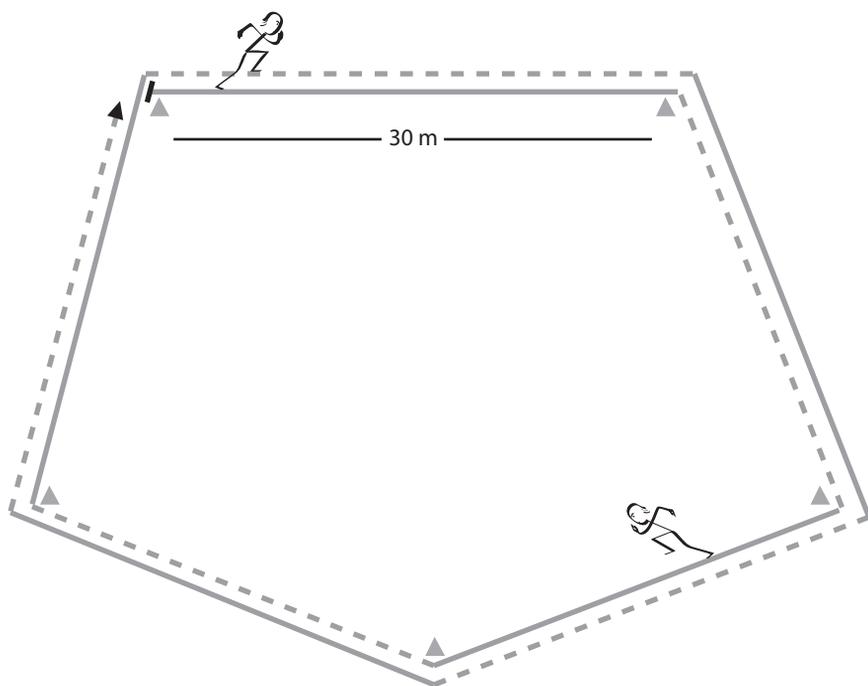
- 4 jugadores dentro del campo (2:2), alrededor del campo 4 jugadores (2 por equipo) juegan como postes para cada una de las parejas de adentro.
- Cancha de 12 x 20 m
- Porterías de 1.5 m, delimitadas con conos.

Desarrollo:

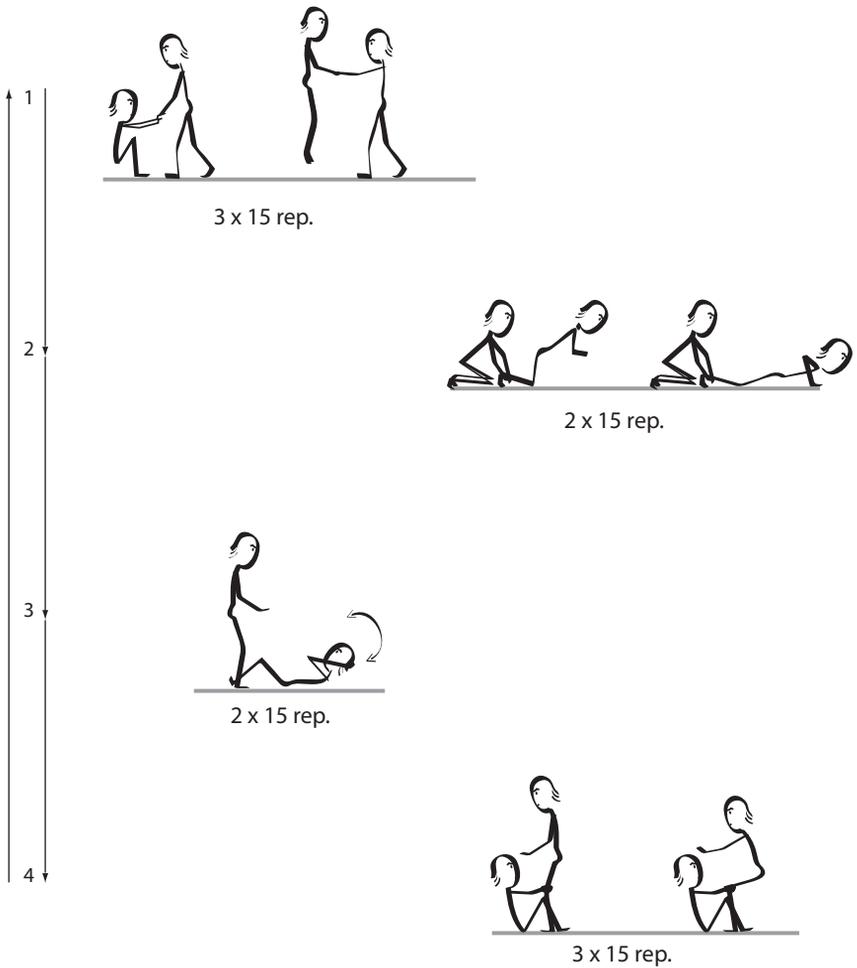
- Se juegan 10' continuos. Cada minuto entran dos jugadores (1 por equipo) y salen dos jugadores.
- Los primeros 5' se juega a dos toques y los segundos 5' se juega libre.
- Fuera del campo no hay disputa del balón.
- Para que el gol cuente, ambos compañeros deben estar dentro del campo rival.

Tiempo total: 10'

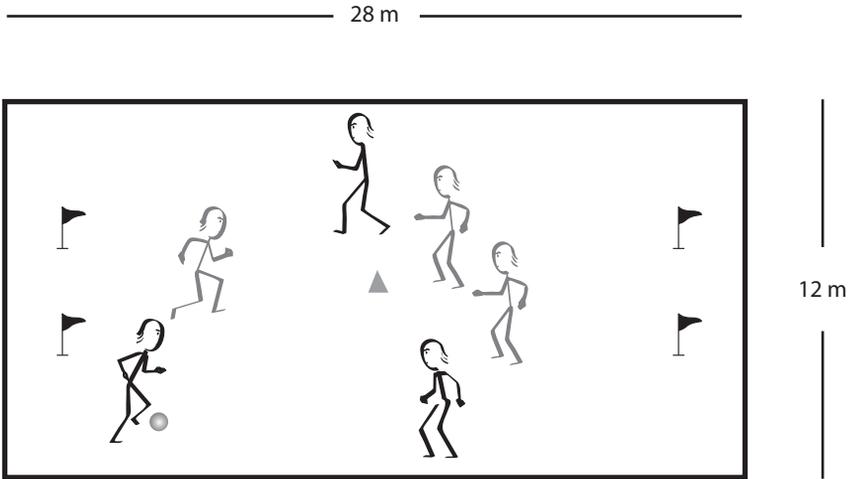
Estación 1

Objetivo: **Velocidad resistencia**

Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

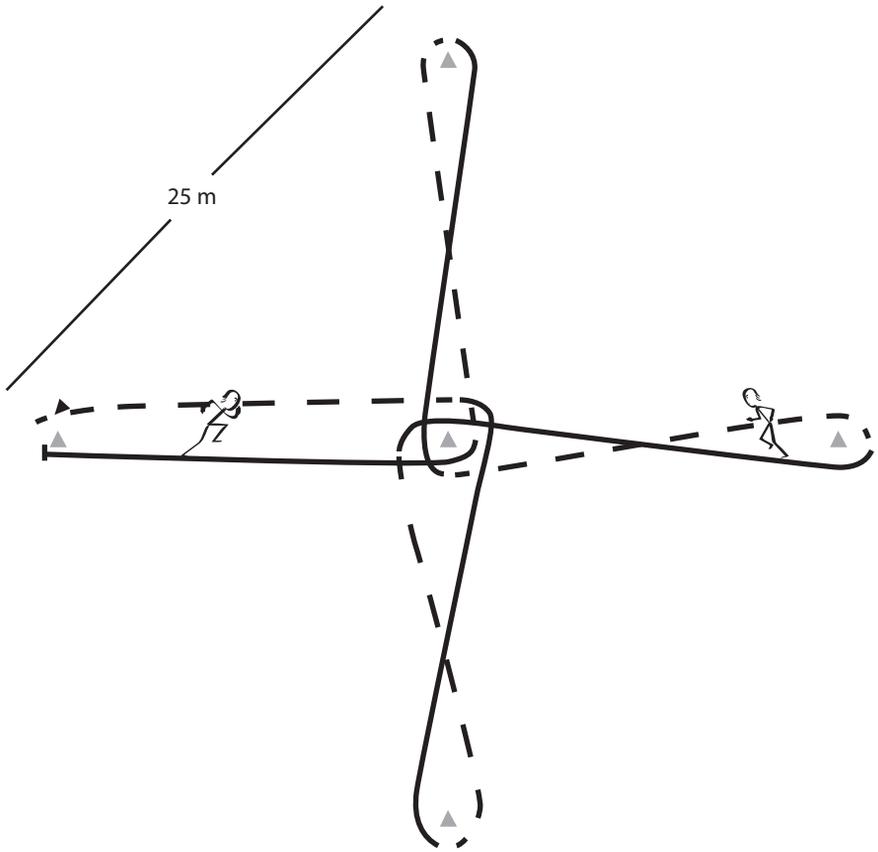
Estación 3**Objetivo: Velocidad resistencia, pase-recepción y tiro a gol****Organización:**

- 6 jugadores (3:3 o 3:3 + 1 comodín)
- Cancha de 12 x 25 m
- 2 porterías de 1.50 m delimitadas conos, colocadas a 3 metros de la línea final.

Desarrollo:

- Se juega en forma continua durante 10'.
- El juego es libre (se les pide jugar a 2 toques).
- El gol cuenta solo cuando la pelota es recibida por un compañero detrás de la portería, luego de atravesarla. El gol de cabeza cuenta sin que sea necesario que un compañero reciba la pelota detrás de la portería.
- Se forman 3 equipos y cada 2 minutos entra el equipo que espera.
- Rol de juego: A B =2'; A:C =2'; B:C =2'; C:A =2' y B:A =2'.

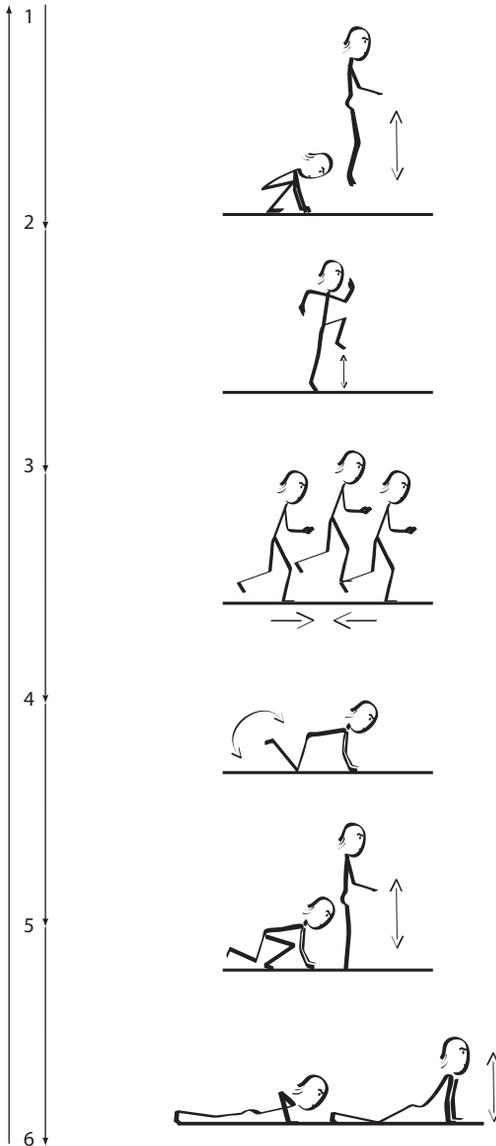
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10´

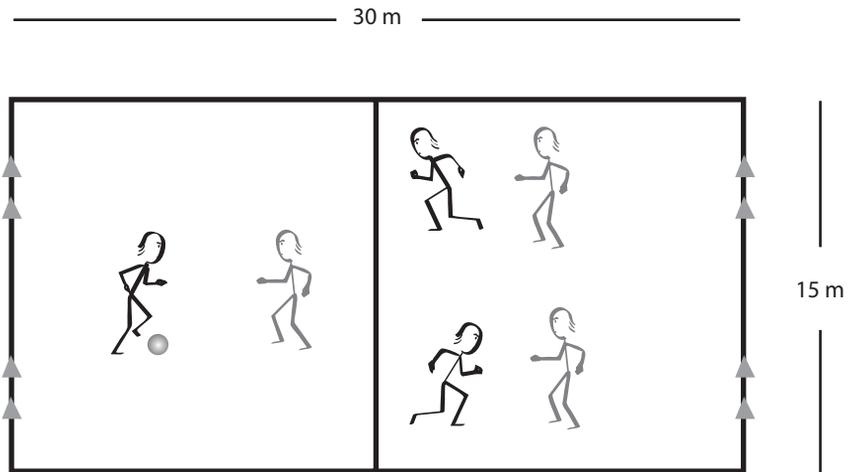
Estación 2

Objetivo: Fuerza resistencia



2 Rondas
20" Trabajo
40" Pausa

Tiempo total: 10'

**Organización:**

- 6 jugadores (3:3 ó 3:3 + 1 comodín)
- Cancha de 15 x 30 m
- 4 porterías de 1.20 m, delimitadas con conos.

Desarrollo:

- Se juega en forma continua durante 10'.
- El juego es libre.
- Los goles solo cuentan cuando el equipo atacante se encuentra dentro del medio campo del adversario.
- Se forman 3 equipos y cada 2 minutos sale un equipo y entra el que espera.
- Rol de juego: A:B = 2'; A:C = 2'; B:C = 2'; C:A = 2' y B:A = 2'.

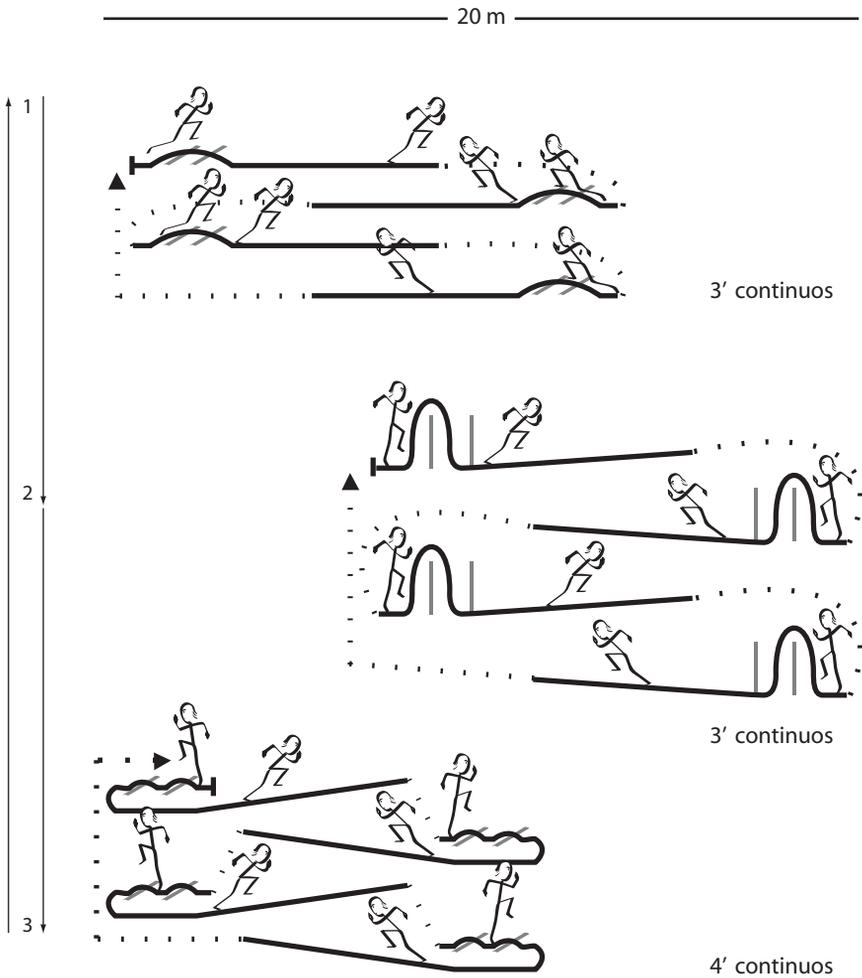
Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 26 - 30**

Estación 1 Velocidad

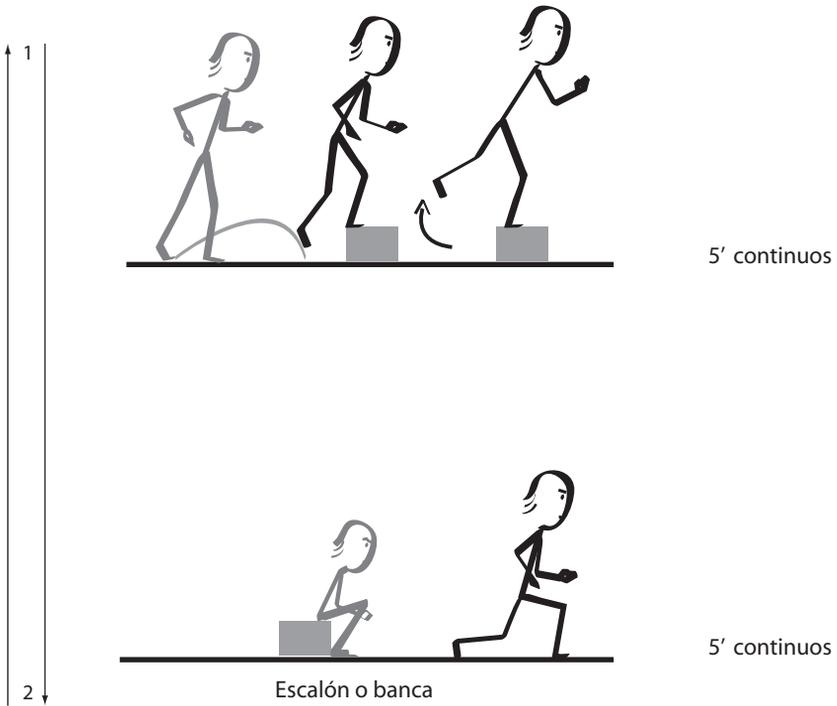
Estación 2 Fuerza de carrera

Estación 3 **Juegos en espacio reducido**



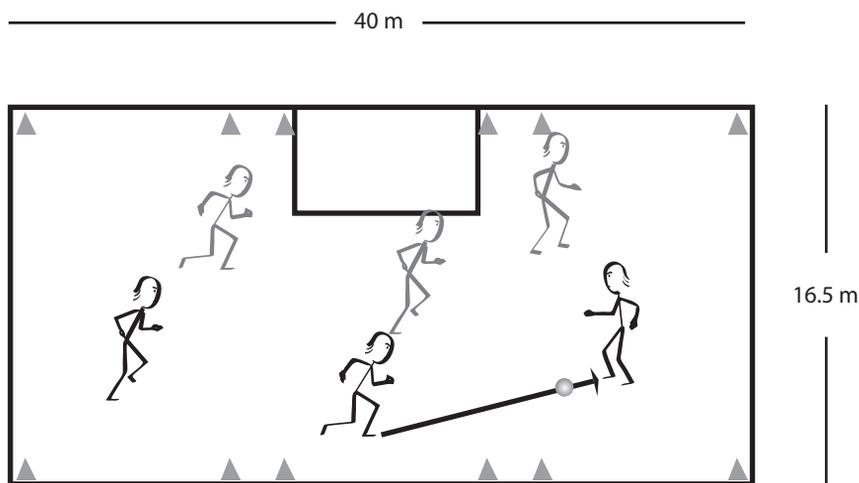
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Fuerza de carrera**

Nota: alternar derecha e izquierda

Tiempo total: 10'

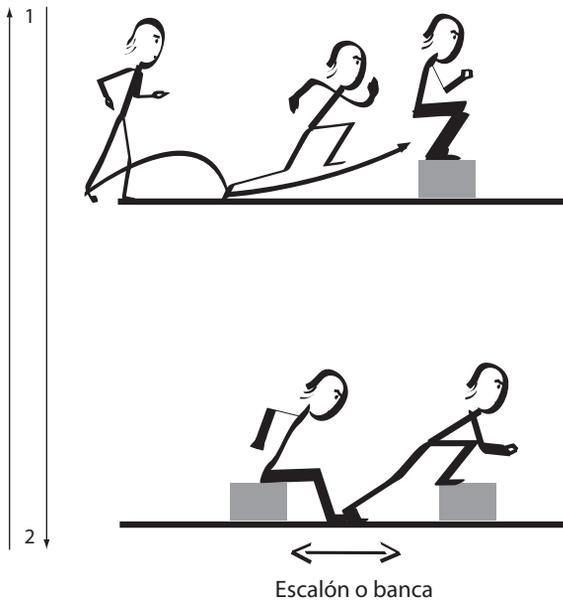
**Organización:**

- 6 jugadores (3:3 o 3:3 + 1 comodín)
- Cancha de 16.50 x 40 m
- 4 porterías de 1.50 m de largo, delimitadas por conos, colocadas sobre las líneas de fondo.

Desarrollo:

- Se juega en forma continua durante 10'.
- Se juega a 2 toques en el campo propio y en forma libre en el campo adversario.
- El gol cuenta solo cuando la pelota es recibida por un compañero detrás de la portería, luego de atravesarla.
- Cada 3 minutos cambia un equipo.
- Rol de juego: (A:B = 3'), (A:C = 3'), (C:B = 3') .

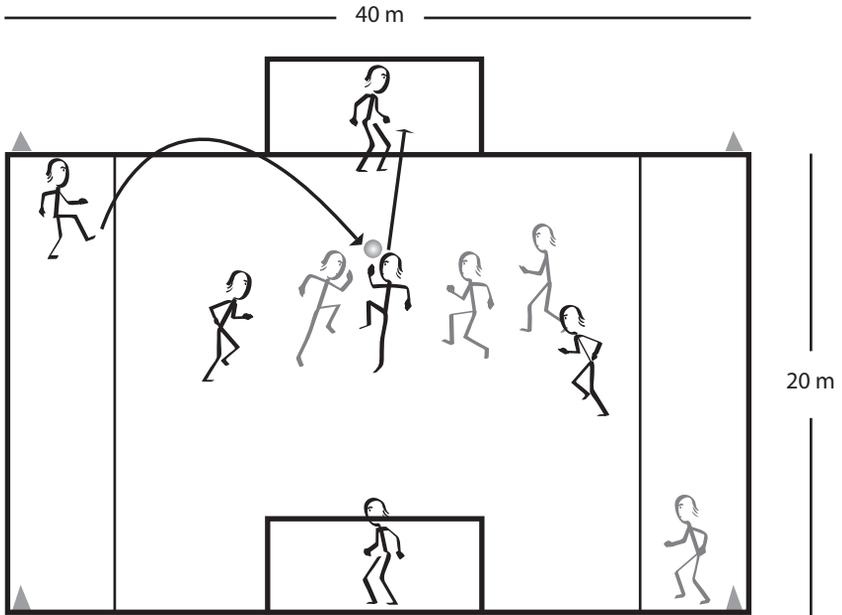
Tiempo total: 10'



Nota: alternar derecha e izquierda

Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: **Velocidad, fuerza de salto y cabeceo**

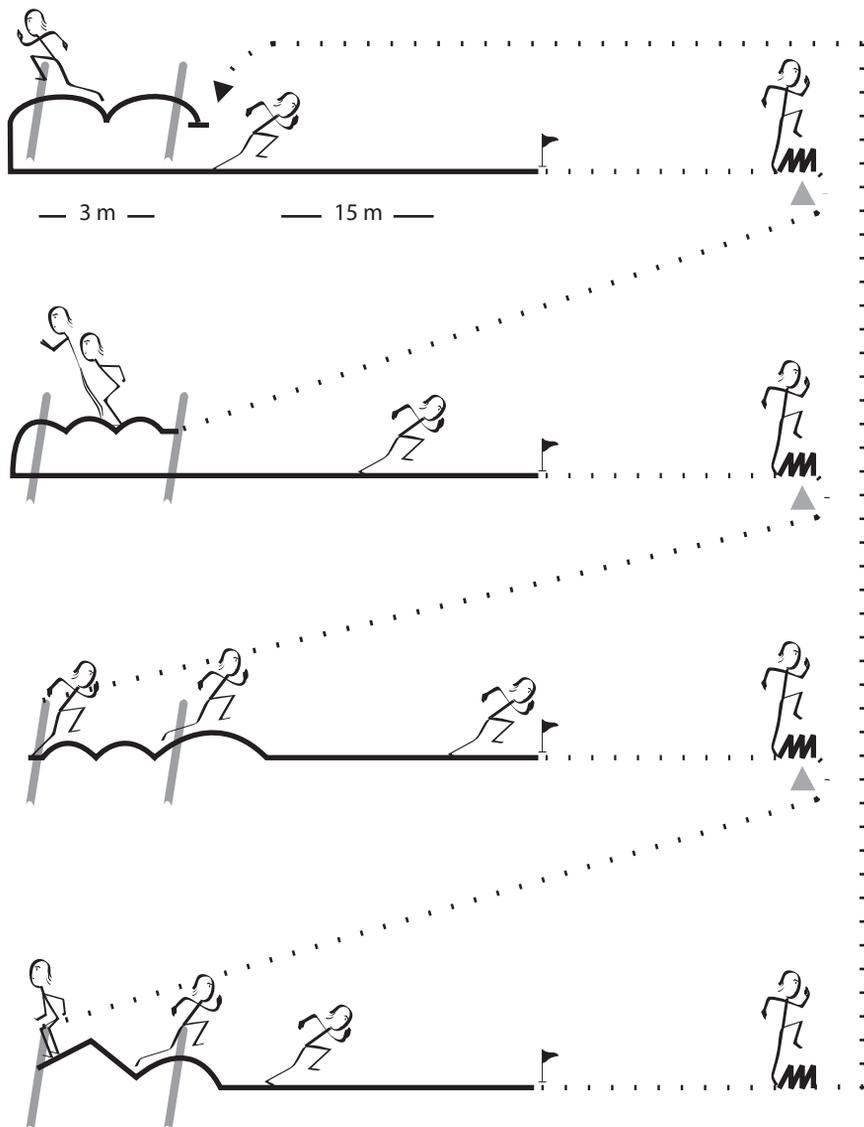
Organización:

- 8 jugadores + 2 porteros
- Cancha de 40 x 20 m con dos zonas de 3 m a los lados
- 2 porterías de 3m de largo

Desarrollo:

- Se juega durante 10' continuos.
- En el campo disputan la pelota de cabeza 6 jugadores. Dos porteros guardan los arcos y dos jugadores (1 por equipo), colocados en las bandas laterales, centran hacia la portería adversaria.
- Cada 3 minutos cambian los "centradores" por jugadores de cancha.

Tiempo total: 10'

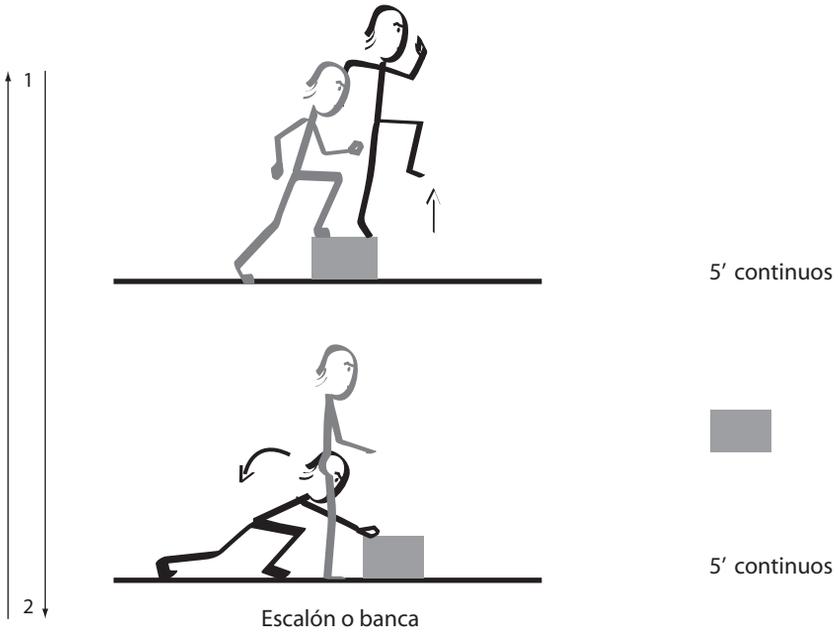


10' continuos

Tiempo total: 10'

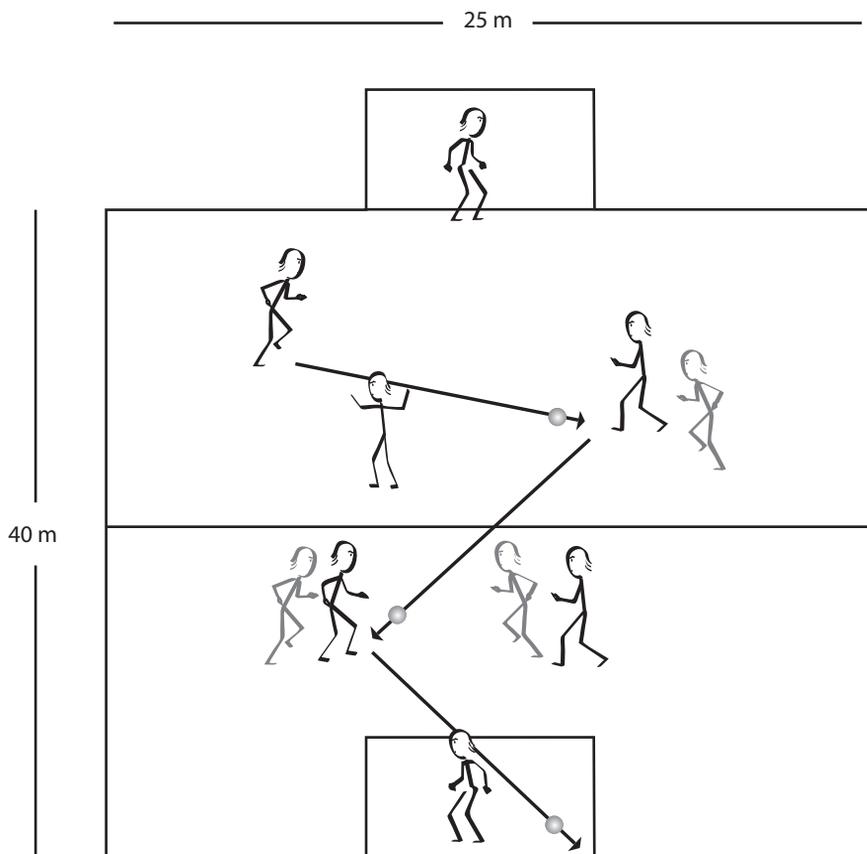
Estación 2

Objetivo: Fuerza de carrera



Nota: alternar derecha e izquierda

Tiempo total: 10'

**Organización:**

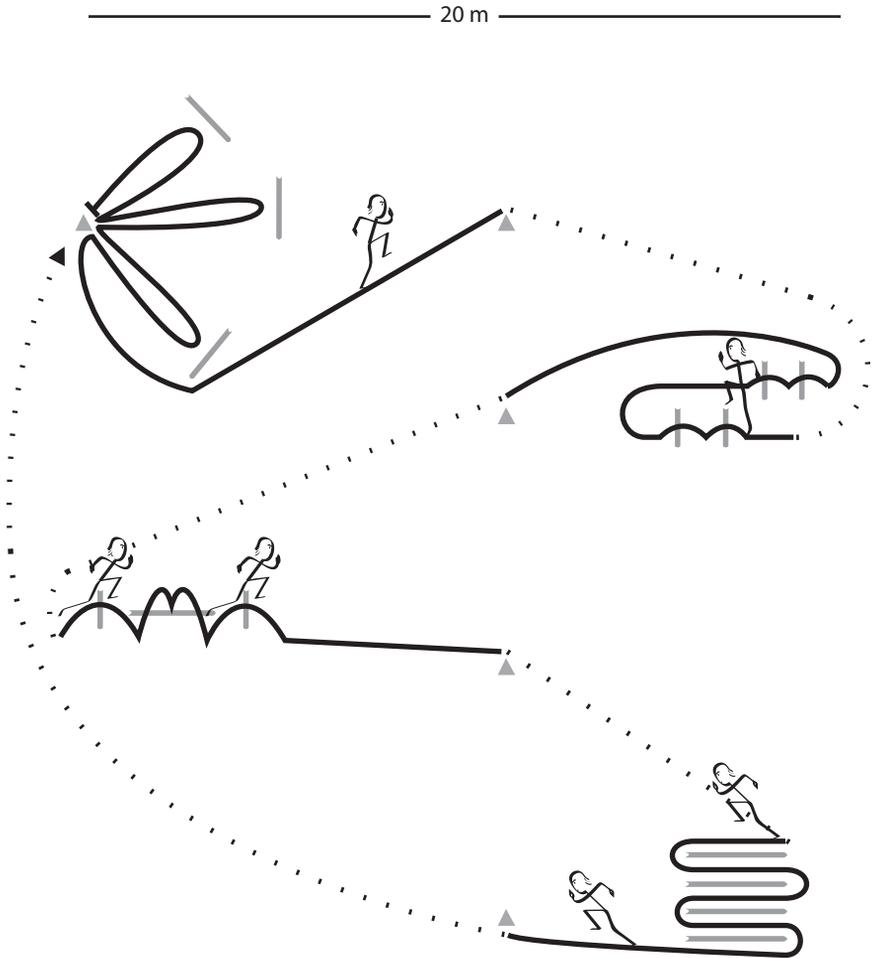
- 8 jugadores + 2 porteros (4:4 + 2 porteros)
- Cancha de 25 x 40 m
- 2 porterías normales o porterías delimitadas por estacas.

Desarrollo:

- Se juega durante 10' continuos.
- En un campo dividido en dos, juegan 2 atacantes contra 2 defensas de cada lado. Cuando el balón pasa la mitad de cancha las parejas permanecen en el campo que les corresponde.
- Se juegan dos tiempos de 4:30' con 1' de pausa intermedia para cambio de portería.

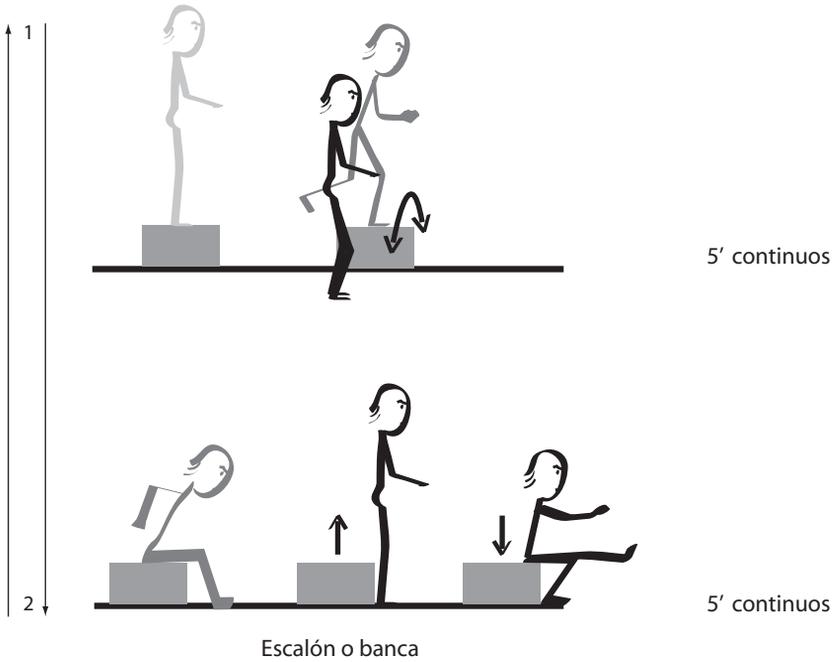
Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad**

10' continuos

Tiempo total: 10'

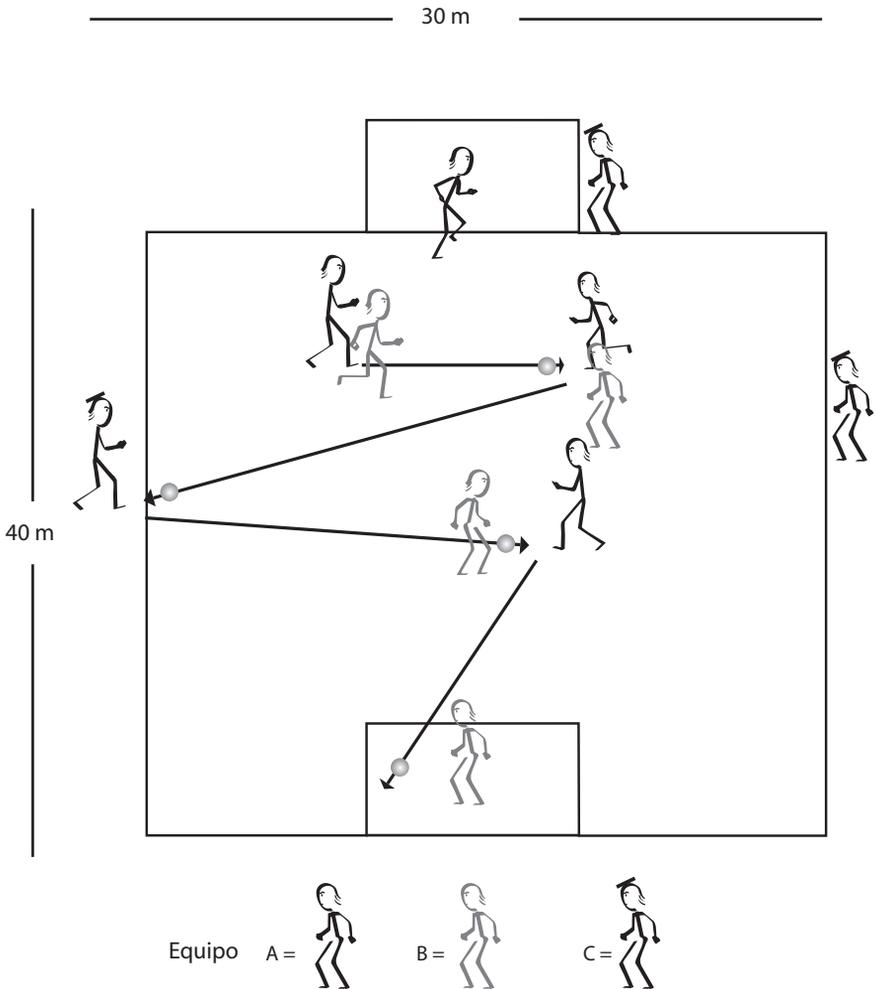


Nota: alternar derecha e izquierda

Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: Velocidad resistencia, pase-recepción y tiro a gol



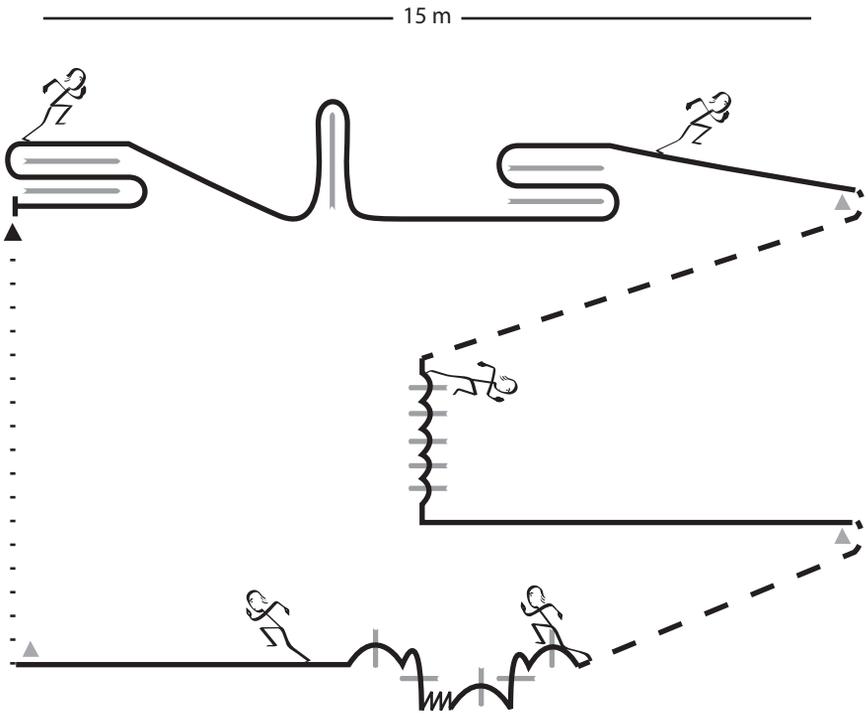
Organización:

- 9 jugadores + 2 porteros
- Cancha de 30 x 40 m
- 2 porterías de 4 m, de 1.50 m de altura, delimitadas con estacas.

Desarrollo:

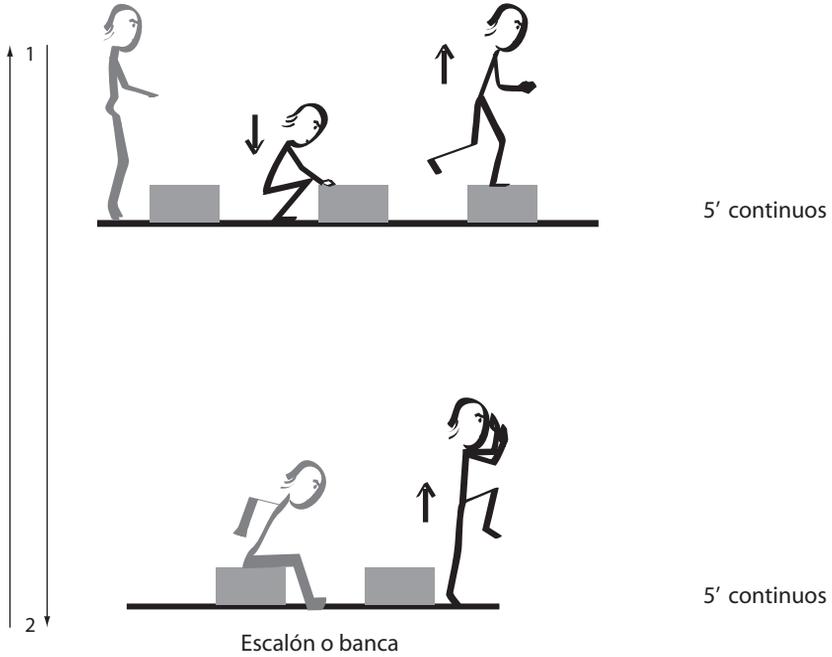
- El juego dura 10'.
- Juegan 3:3 + 2 porteros con 3 apoyos "comodines" para los dos equipos.
- Cada 3 minutos sale un equipo.
- Rol de juego: A:B =3'; A:C =3' y C:B =3'

Tiempo total: 10'



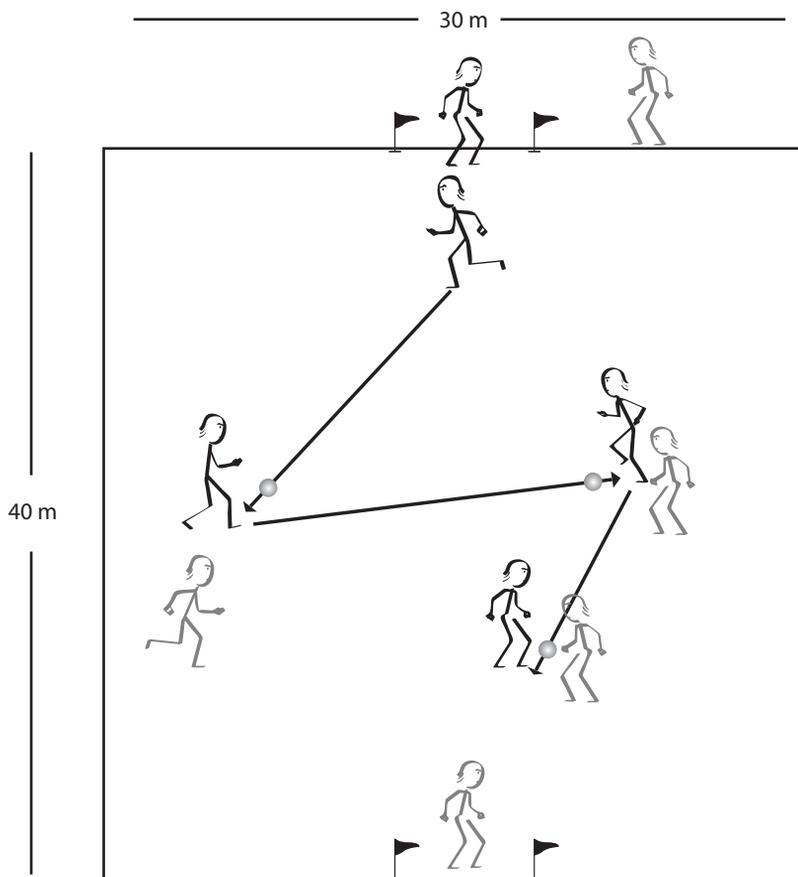
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Fuerza de carrera**

Nota: alternar derecha e izquierda

Tiempo total: 10'

**Organización:**

- 4:4 + 2 porteros
- Cancha de 40 x 30 m. Se marcan tres zonas longitudinales.
- 2 porterías de 4 m de largo, delimitadas con estacas o conos.

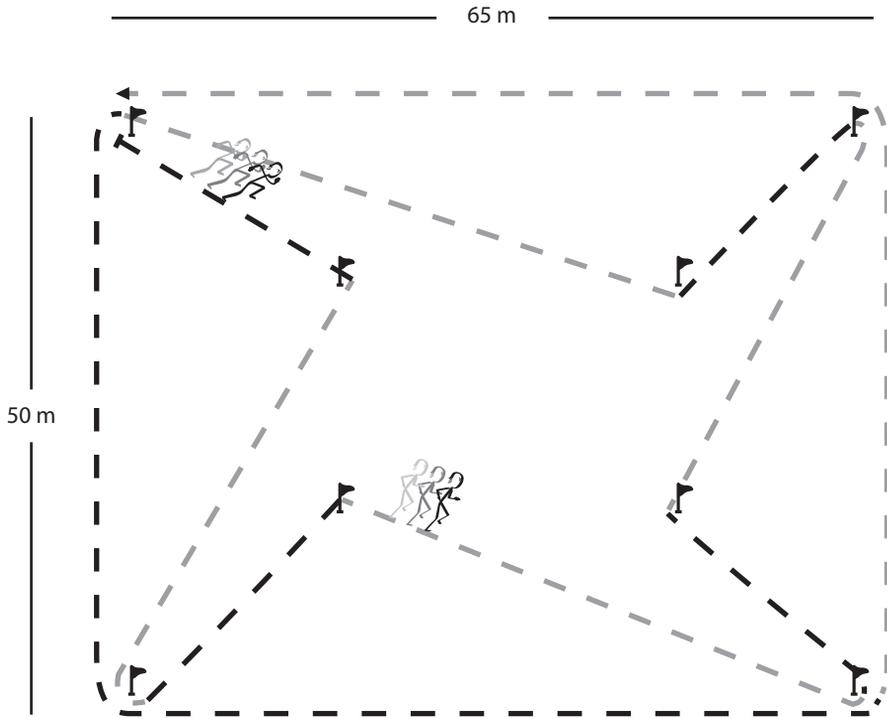
Desarrollo:

- Se juegan 10' continuos.
- Los jugadores pueden pasar de una zona a la otra con la condición que no se junten más de 4 (2 de cada equipo) en la zona central. La ruptura de la regla produce el cambio inmediato de la posesión del balón.
- En el centro se juega a dos toques y en los lados, libre.

Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 31 - 35**

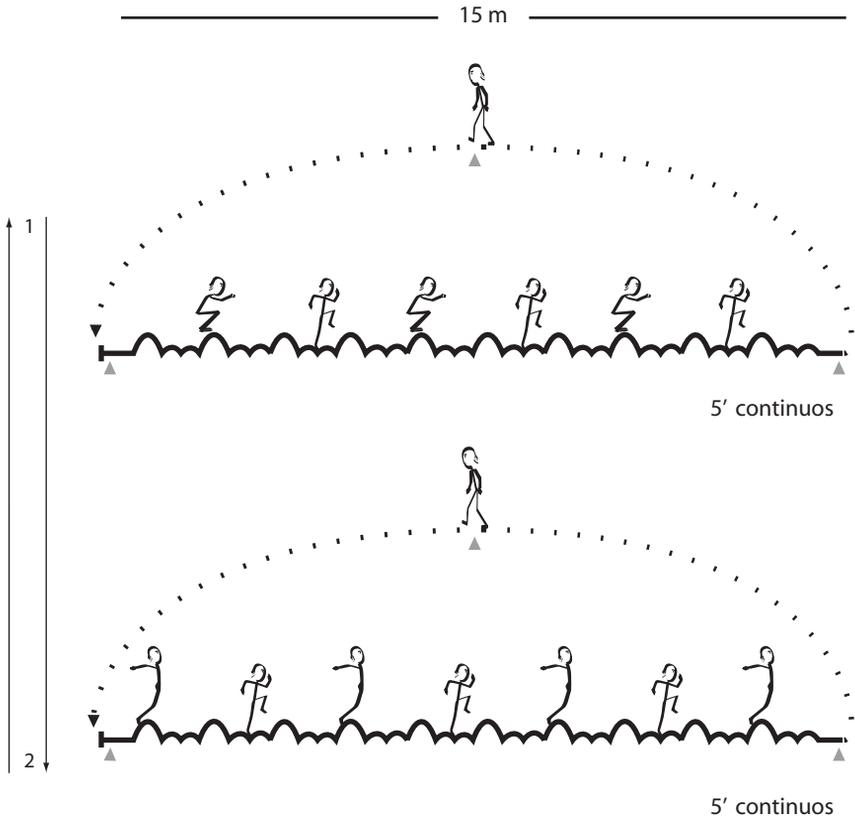
Estación 1	Resistencia aeróbica
Estación 2	Fuerza de salto
Estación 3	Juegos en espacio reducido



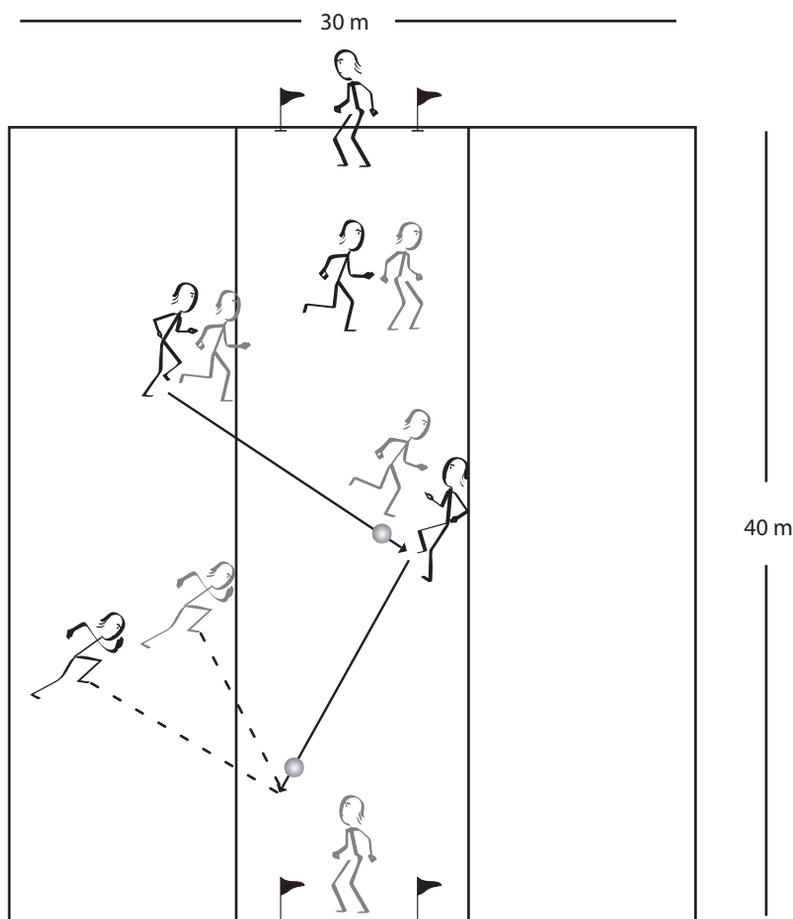
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: Fuerza de salto



Tiempo total: 10'

**Organización:**

- 4:4 + 2 porteros
- Cancha de 40 x 30 m. Se marcan tres zonas longitudinales.
- 2 porterías de 4 m de largo, delimitadas con estacas o conos.

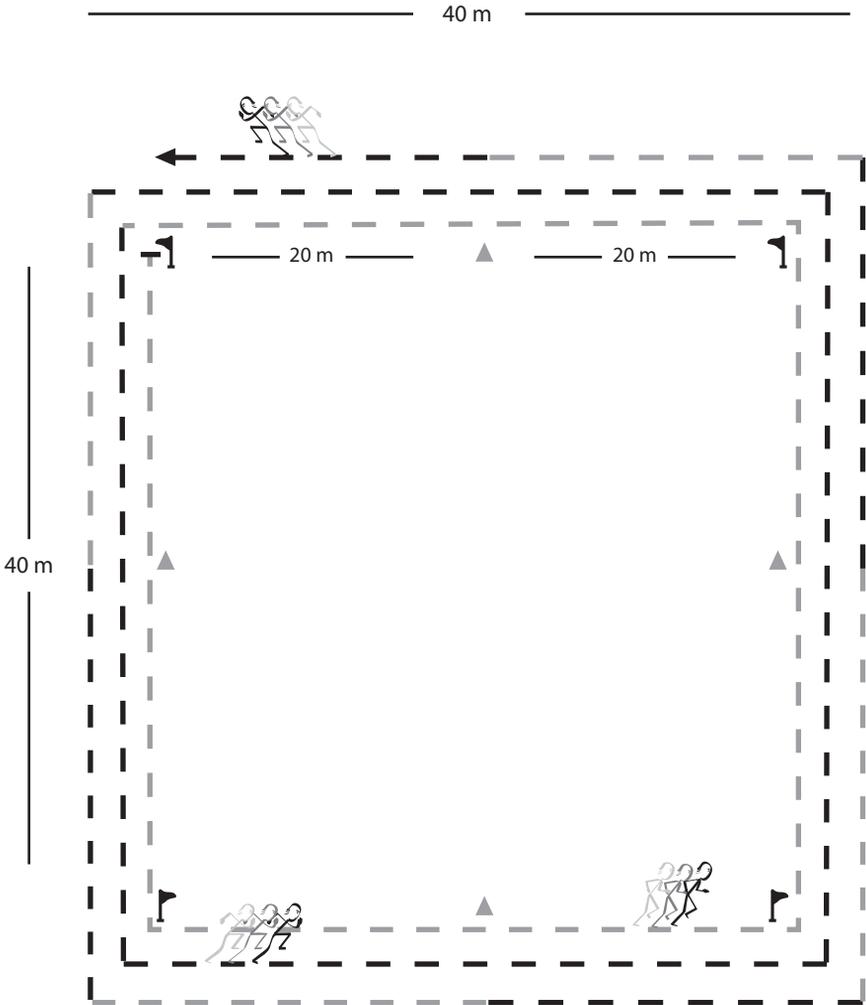
Desarrollo:

- Se juegan 10' continuos.
- Los jugadores pueden pasar de una zona a la otra con la condición que no se junten más de 4 (2 de cada equipo) en la zona central. La ruptura de la regla produce el cambio inmediato de la posesión del balón.
- En el centro se juega a dos toques y en los lados, libre.

Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica

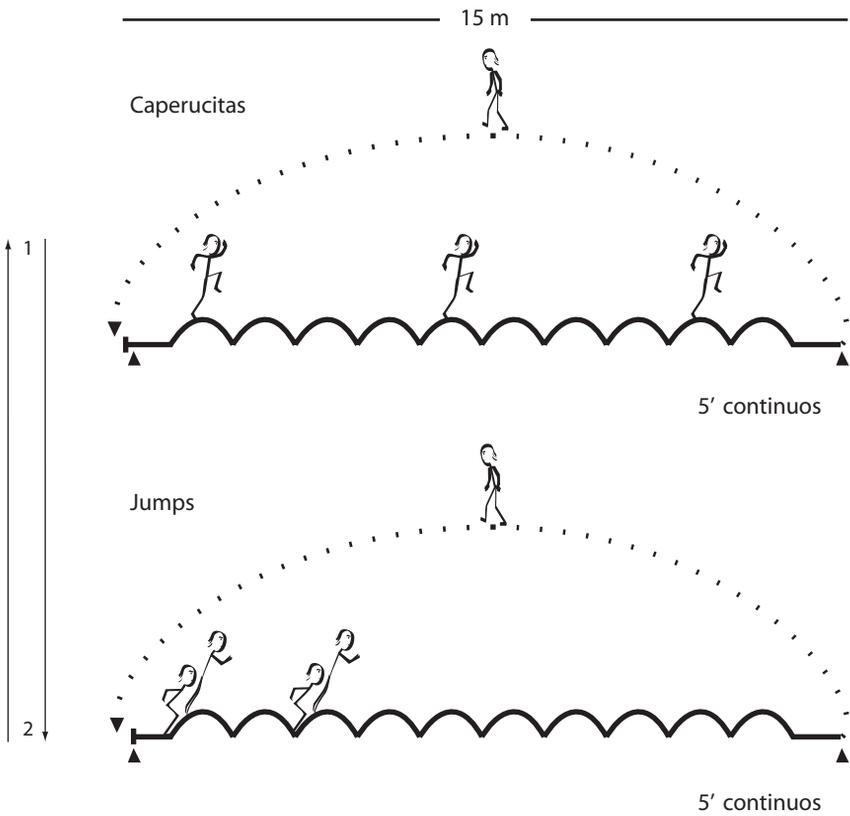


Vuelta 1: Trote lento

Vuelta 2: Trote rápido

Vuelta 3: 20 m Trote rápido + 20 m Trote lento

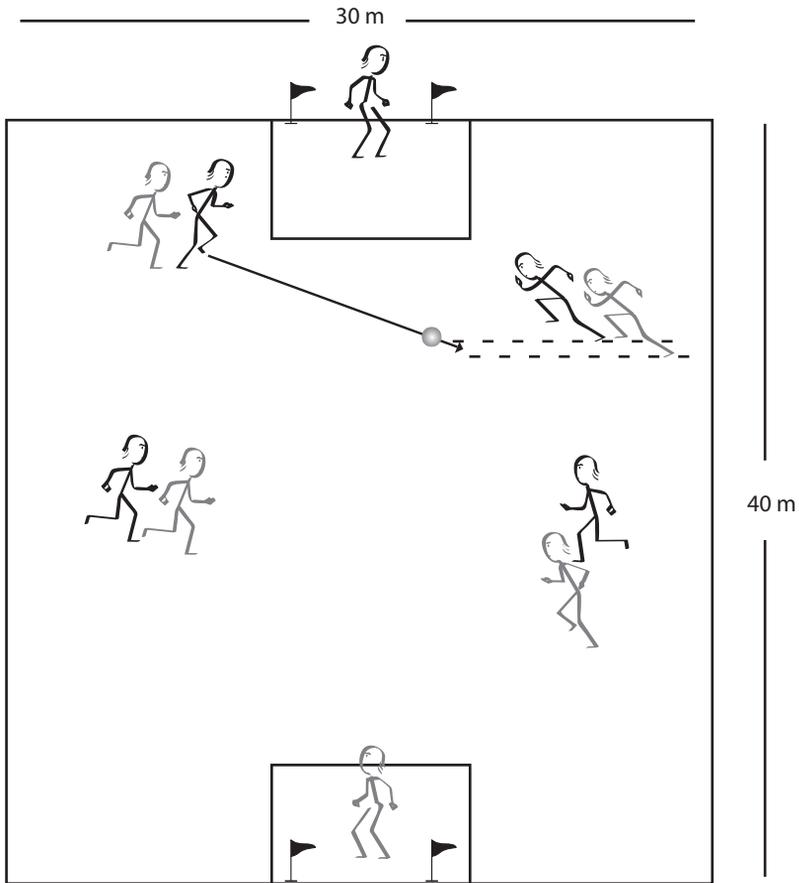
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: Velocidad resistencia, pase-recepción y tiro a gol



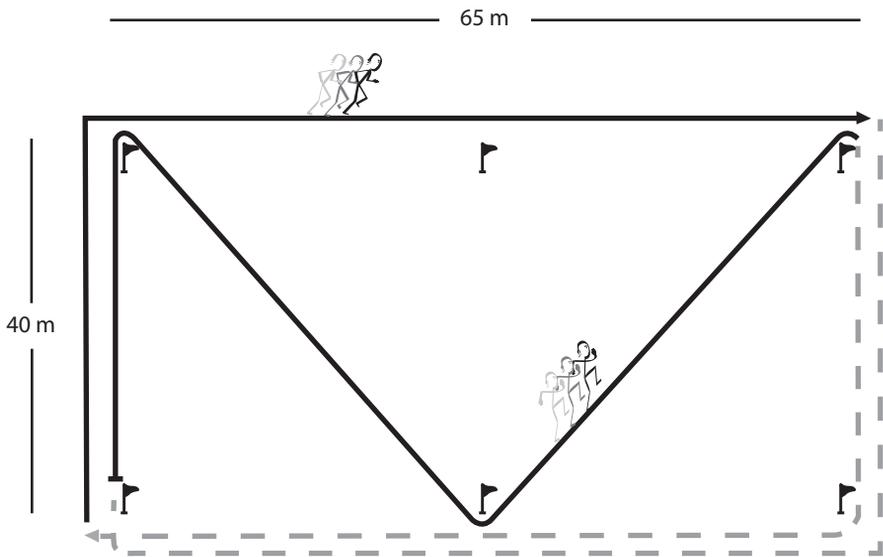
Organización:

- 4:4 + 2 porteros
- Cancha de 40 x 30 m
- 2 porterías de 4 m.

Desarrollo:

- Se juegan 10' continuos.
- Se juega libre en la parte central del campo.
- El gol cuenta cuando un atacante entra al área del portero con balón dominado y lo vence en una acción de mano a mano.
- El defensa no puede entrar junto con el atacante al área del portero.

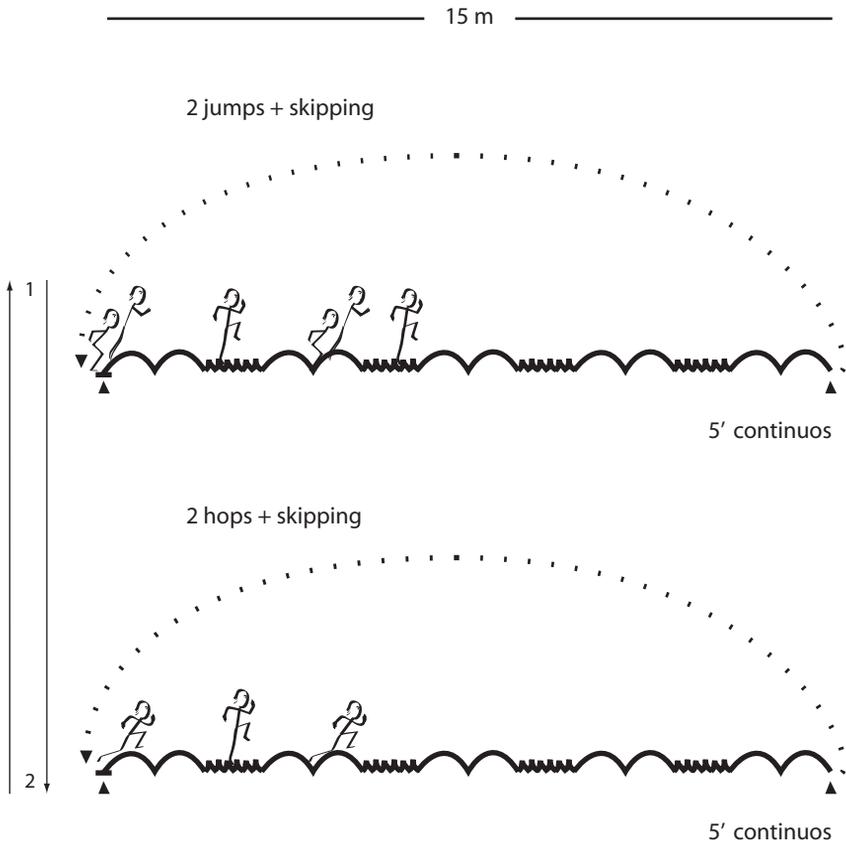
Tiempo total: 10'



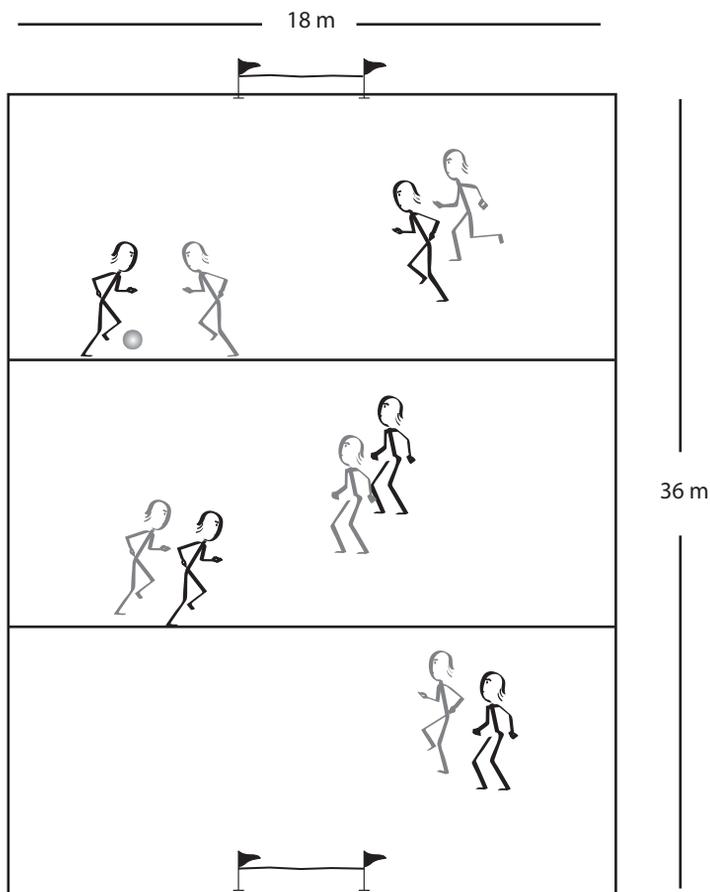
10' continuos

Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Fuerza de salto**

Tiempo total: 10'

**Organización:**

- 5:5
- Cancha de 18 x 36 m
- La cancha se divide en tres zonas de 12 m cada una.
- 2 porterías de 3m de largo por 50 cm de alto, delimitadas por estacas.

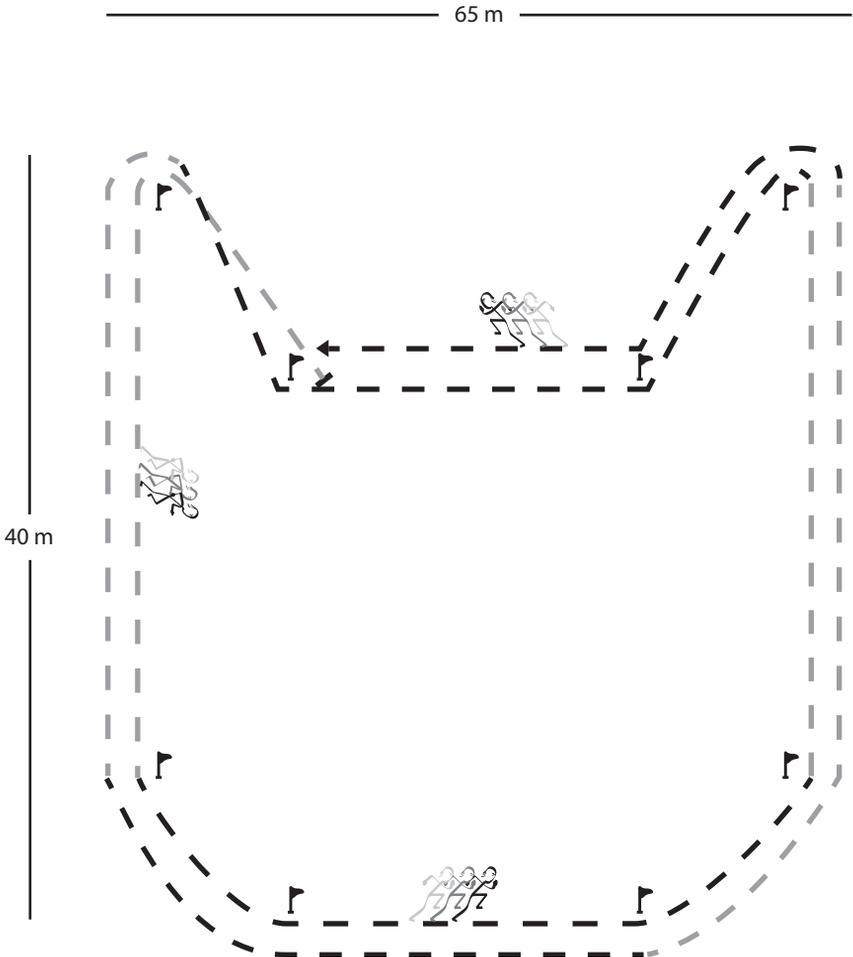
Desarrollo:

- Se juegan 10' continuos.
- La defensa juega a dos toques y los atacantes juegan libre, en medio campo se juega a dos toques.
- El equipo atacante puede tener como máximo 3 jugadores en medio campo y pasar con dos a la zona final. Por el contrario, el equipo que defiende puede tener 3 jugadores en la última zona. El gol cuenta solo cuando se dispara desde la última zona.

Tiempo total: 10'

Estación 1

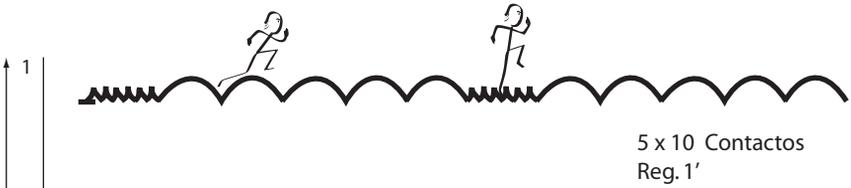
Objetivo: Resistencia aeróbica



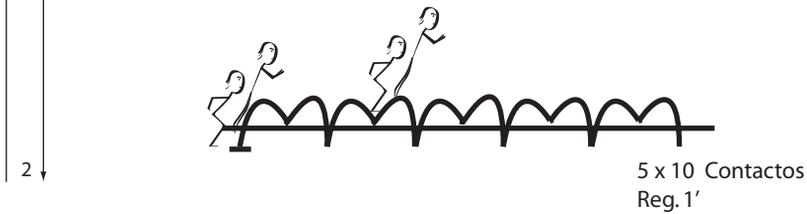
10' continuos

Tiempo total: 10'

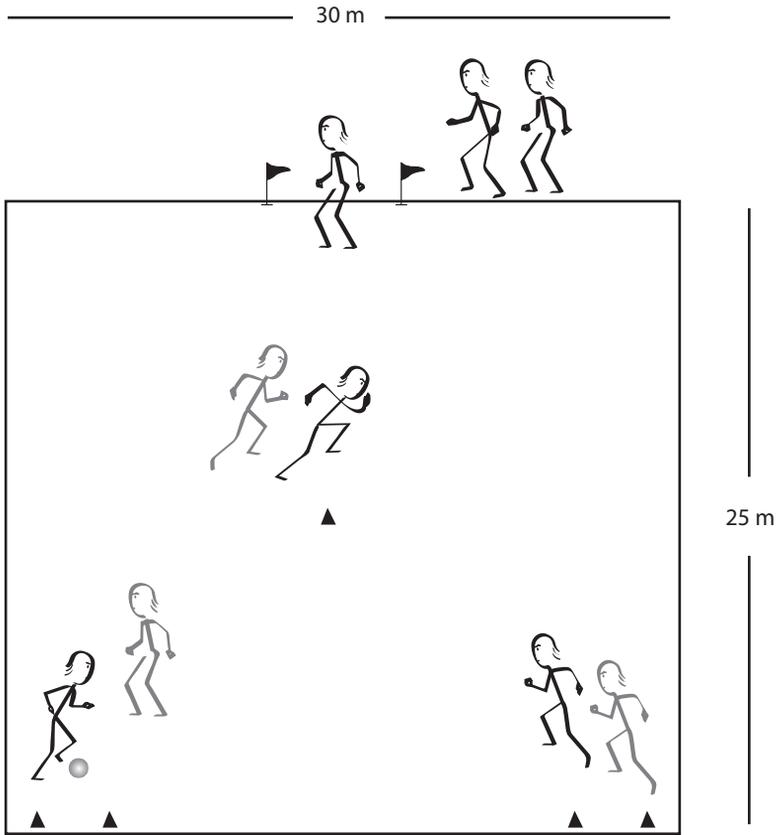
steps + skipping



jumps en zig-zag



Tiempo total: 10'

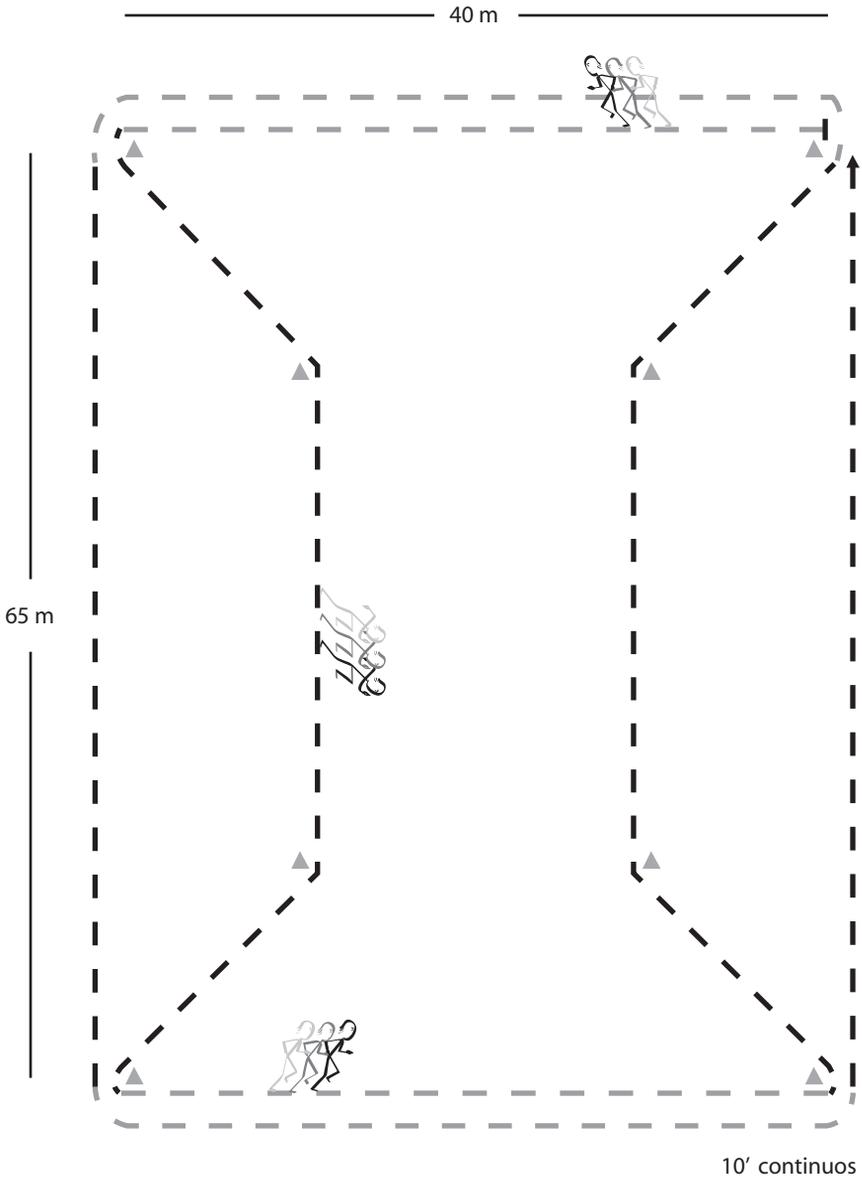
Estación 3**Objetivo: Velocidad, pase-recepción, tiro a gol****Organización:**

- 3:3 + 1 portero
- Cancha de 30 x 25 m
- 1 portería de 4 m y 2 porterías de 2 m, delimitadas con conos.
- El gol en las porterías pequeñas vale 1, mientras que en la portería con portero vale 2 puntos.

Desarrollo:

- Se juegan 10'.
- 3 equipos de 3 jugadores + 1 portero.
- 2 toques en defensa, libre en ataque (número ilimitado de toques).
- Todos los tríos juegan 1 tiempo con portero.
- Rol de juego: A:B = 3', 30" cambio; A:C = 3', 30" cambio y B:C = 3'.
- Todos los tríos juegan 1 tiempo con portero.

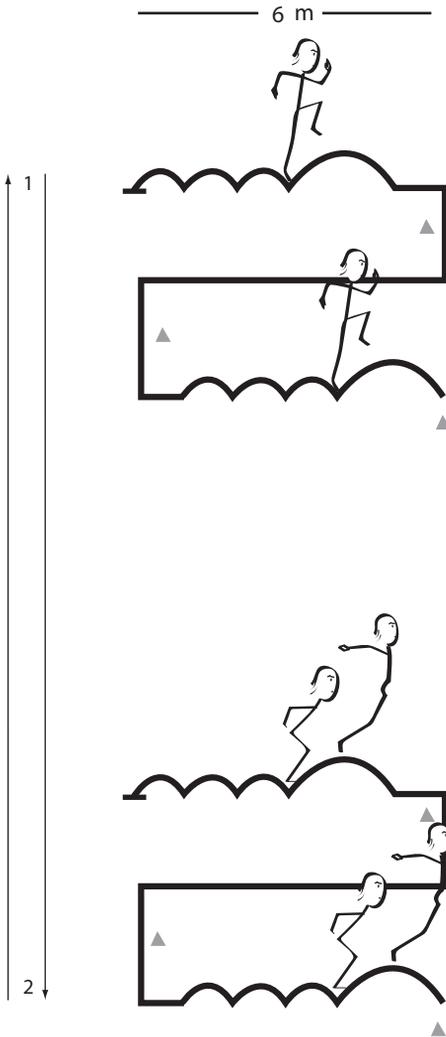
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

Estación 2

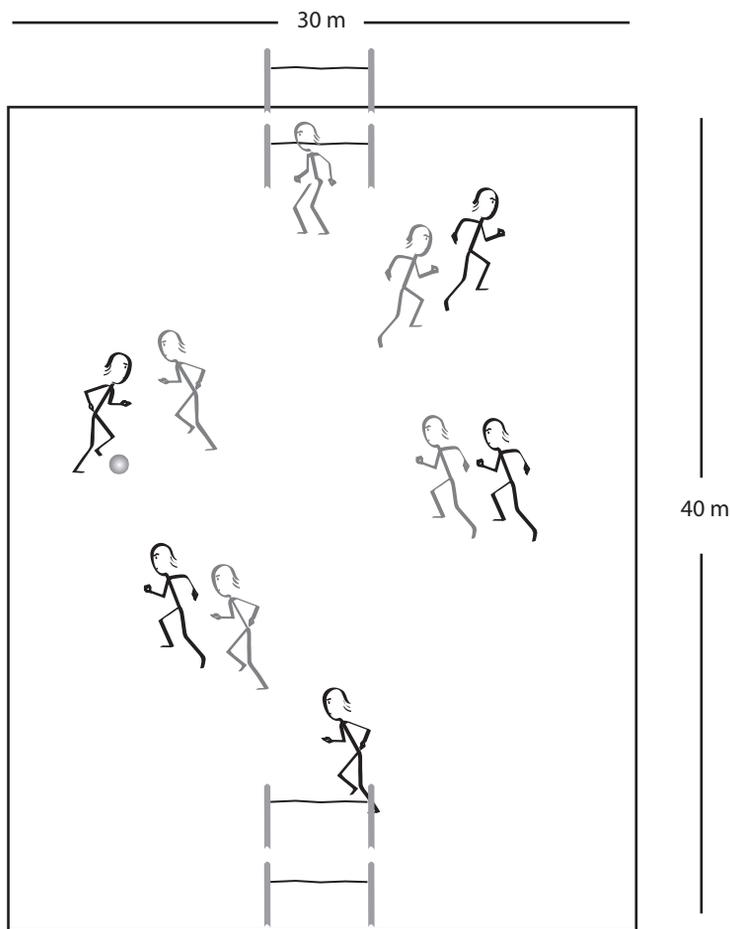
Objetivo: Fuerza de salto



5 x 1 despegue con 3 pasos de impulso
Reg. 1'

5 x 1 despegue con 3 pasos de impulso
Reg. 1'

Tiempo total: 10'

**Organización:**

- 5:5
- Cancha de 30 x 40 m
- 2 x 2 porterías de 3 m y 60 cm de alto, separadas por 3 m entre portería y portería.

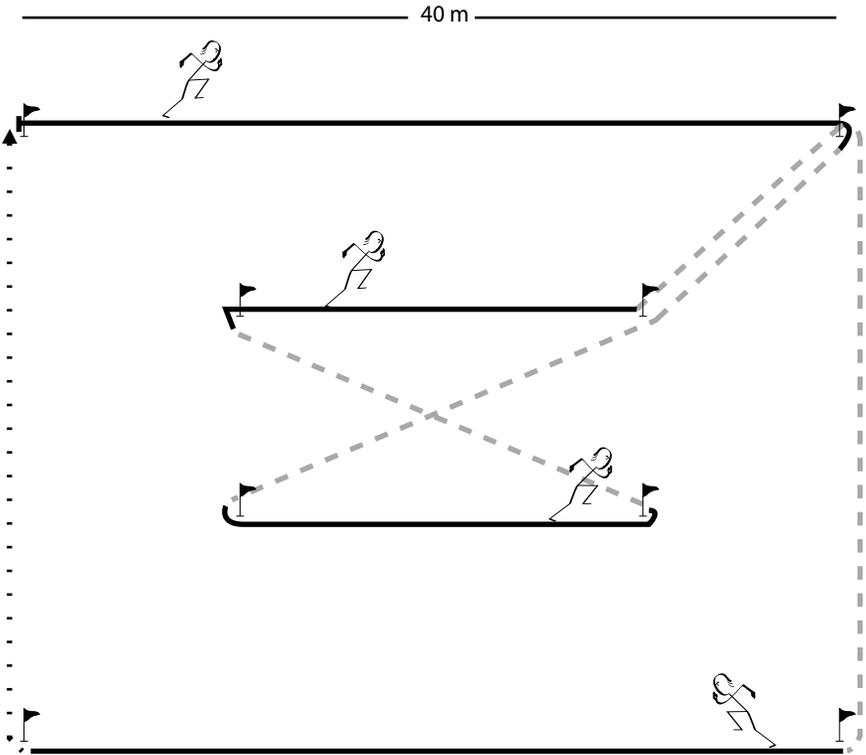
Desarrollo:

- 10' continuos de juego.
- Juego a 2-3 toques y libre. El gol vale cuando pasa por debajo de la línea (soga colocada a 60 cm de altura entre dos estacas) y a través de las dos porterías.

Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 36 - 40**

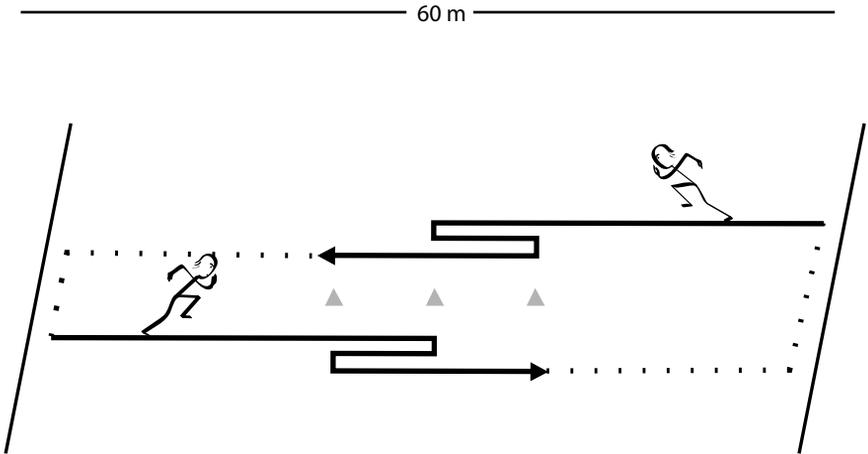
Estación 1	Resistencia aeróbica
Estación 2	Velocidad resistencia
Estación 3	Velocidad



10' continuos

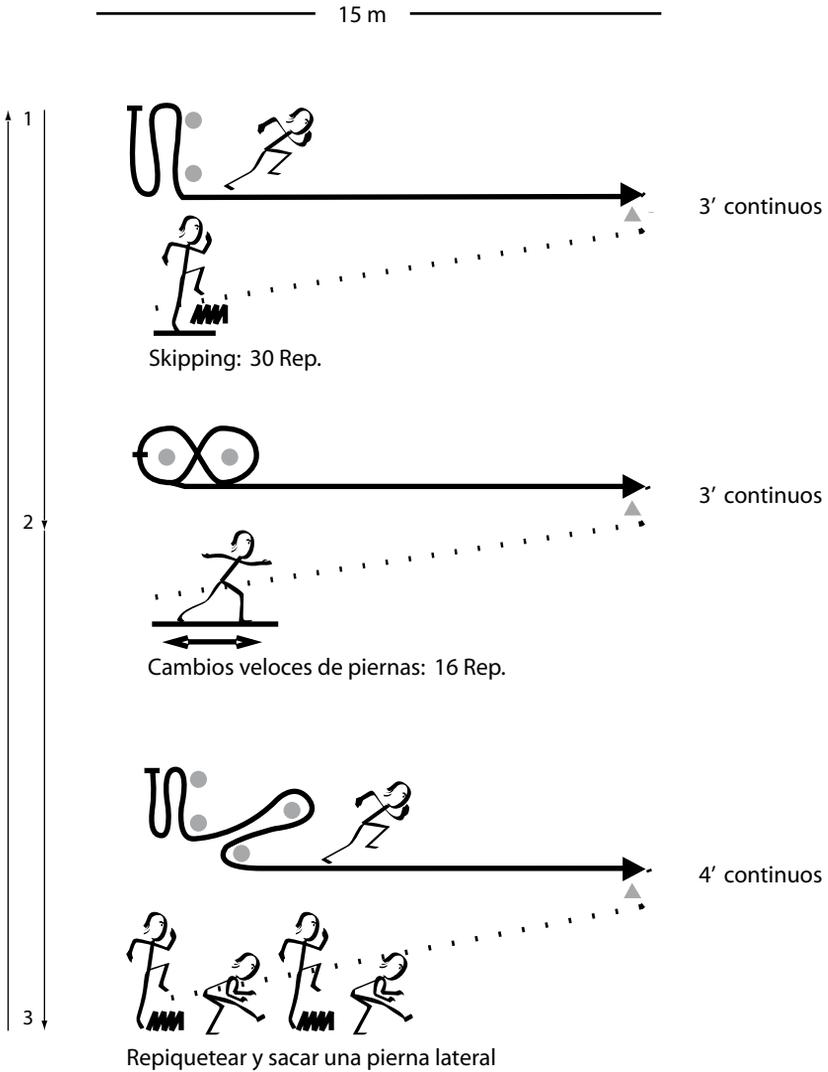
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad resistencia**

10' continuos

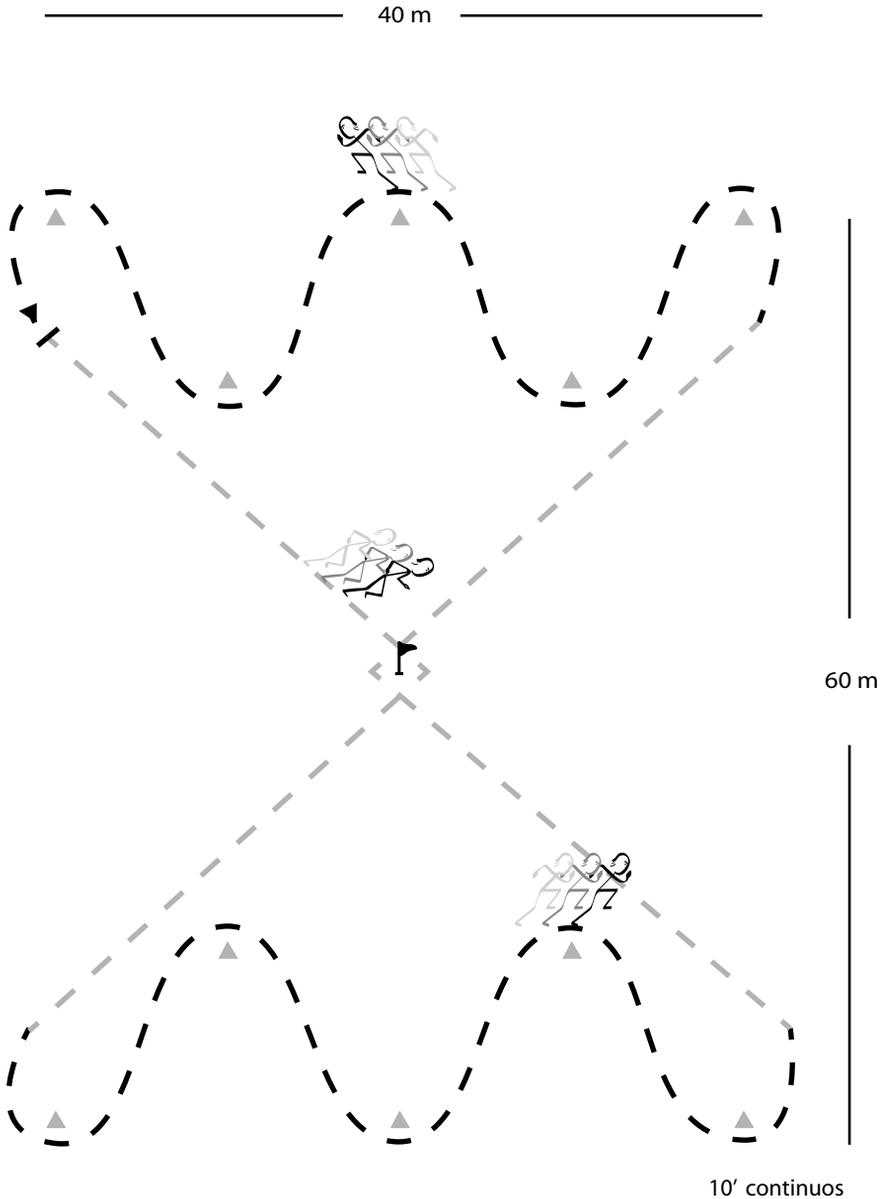
Tiempo total: 10'



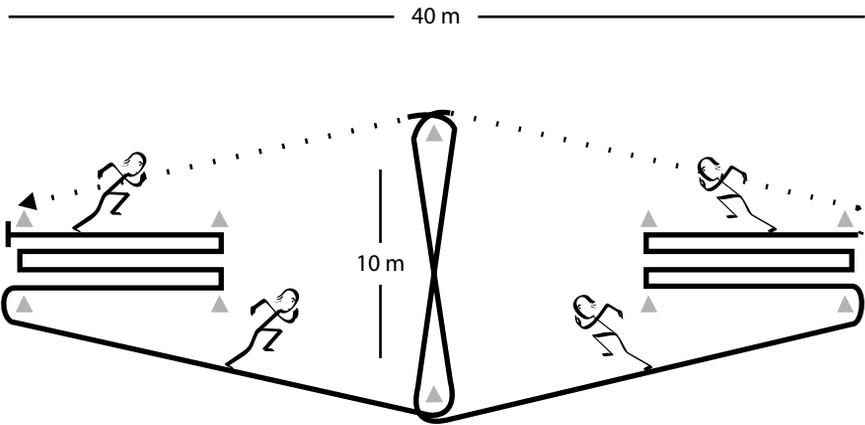
Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica

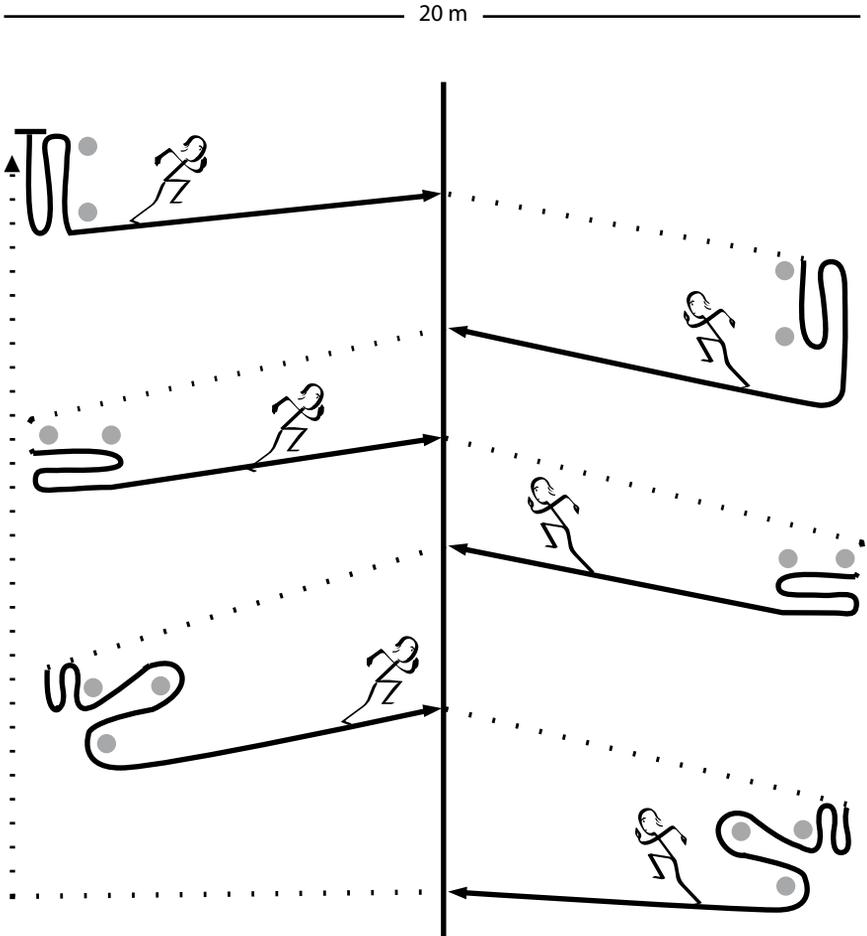


Tiempo total: 10'



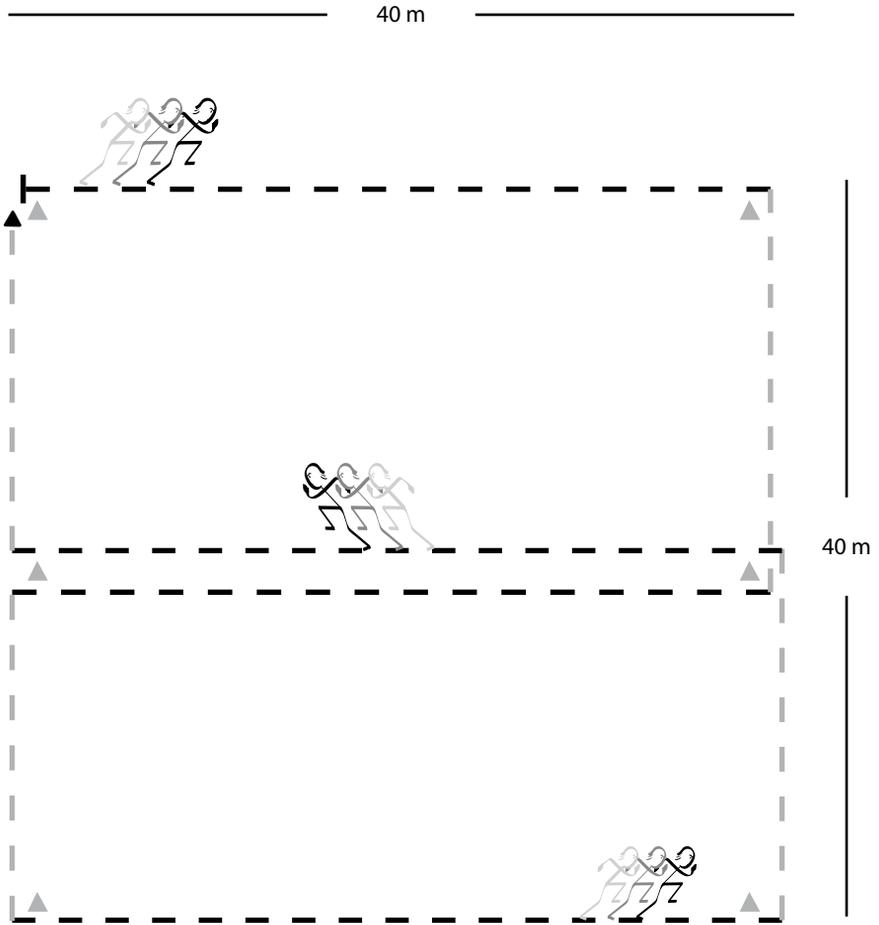
10' continuos

Tiempo total: 10'



10' continuos

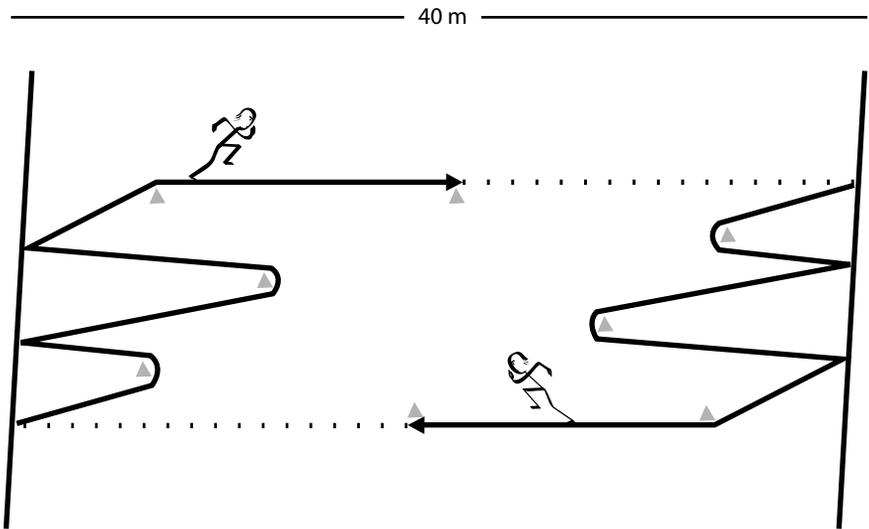
Tiempo total: 10'



10' continuos

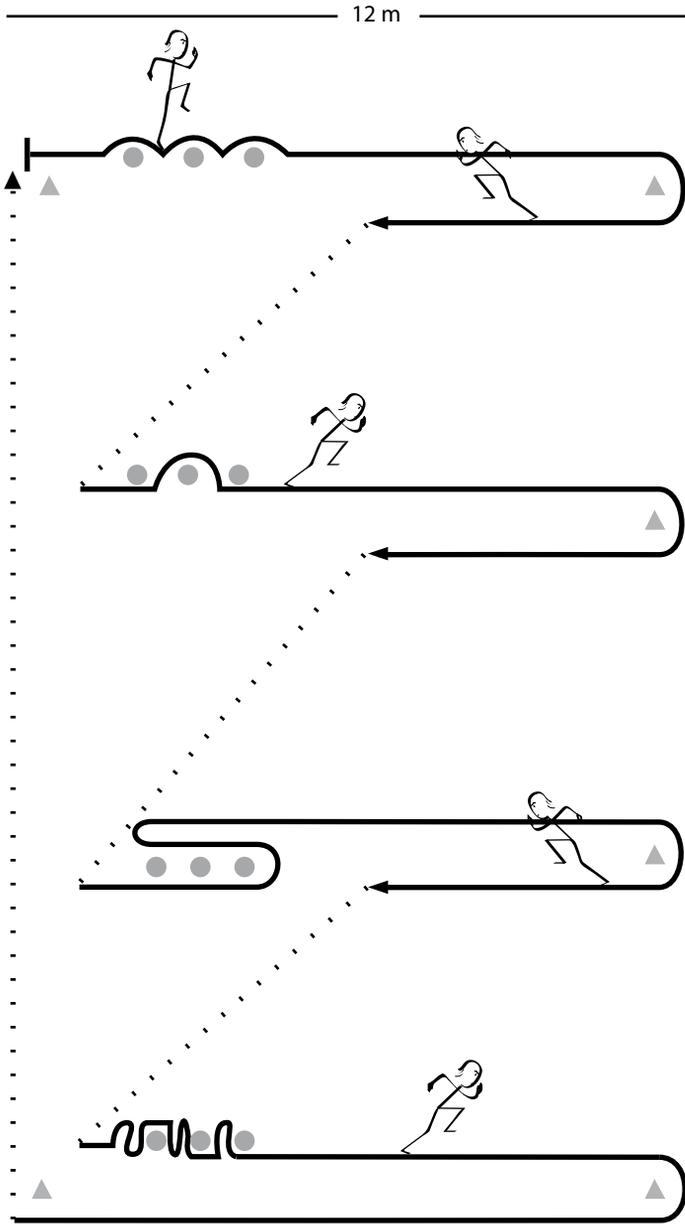
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad resistencia**

10' continuos

Tiempo total: 10'

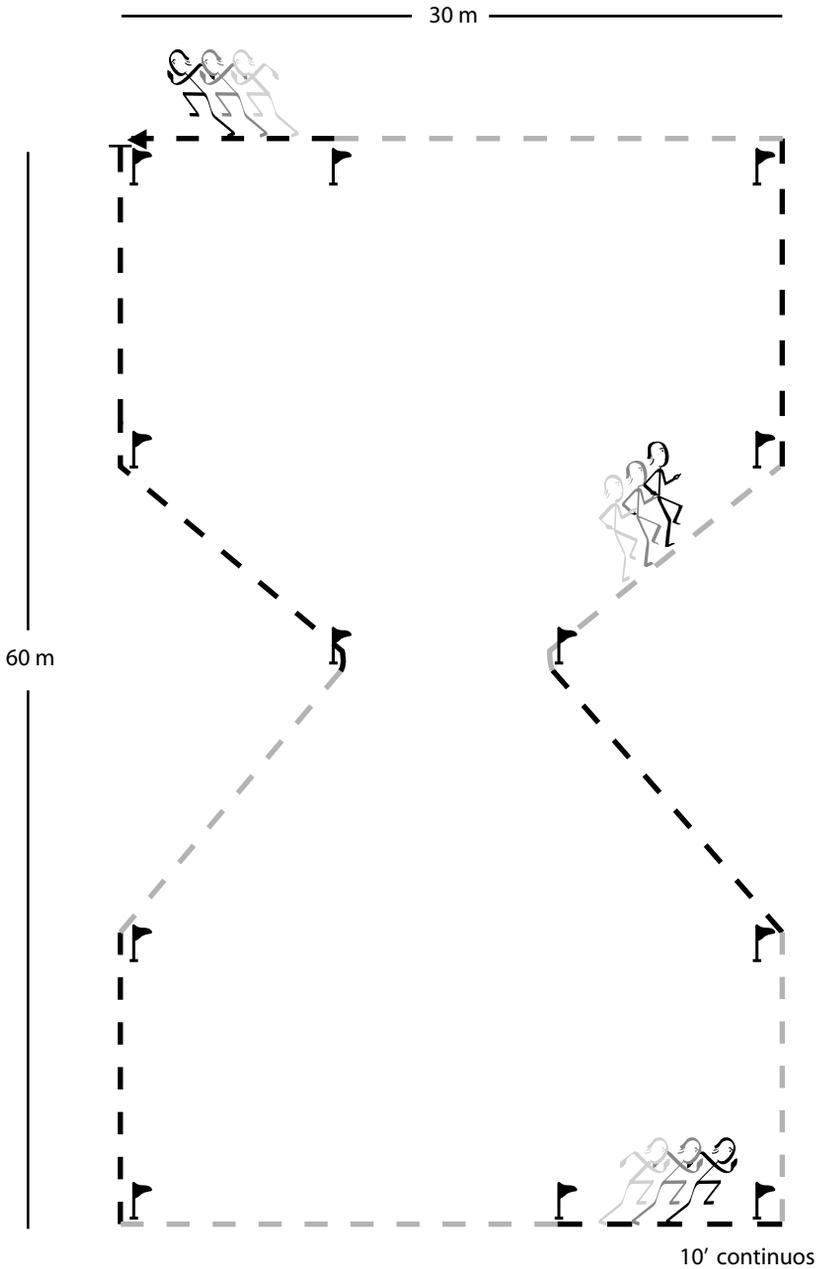


10' continuos

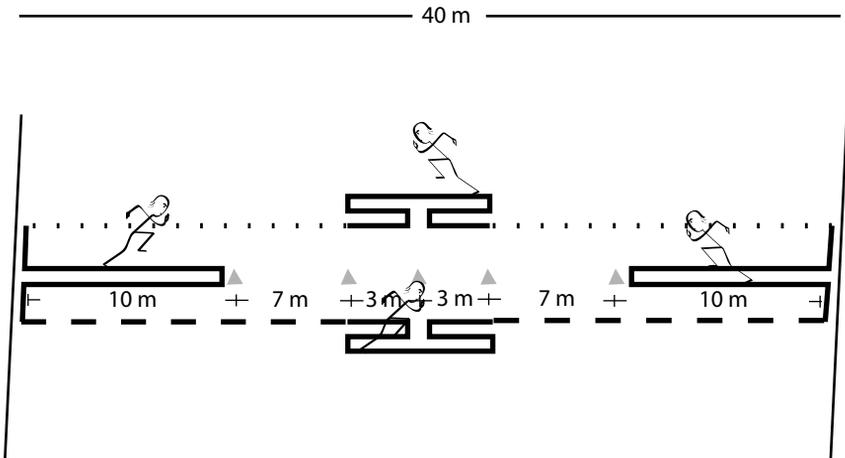
Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica



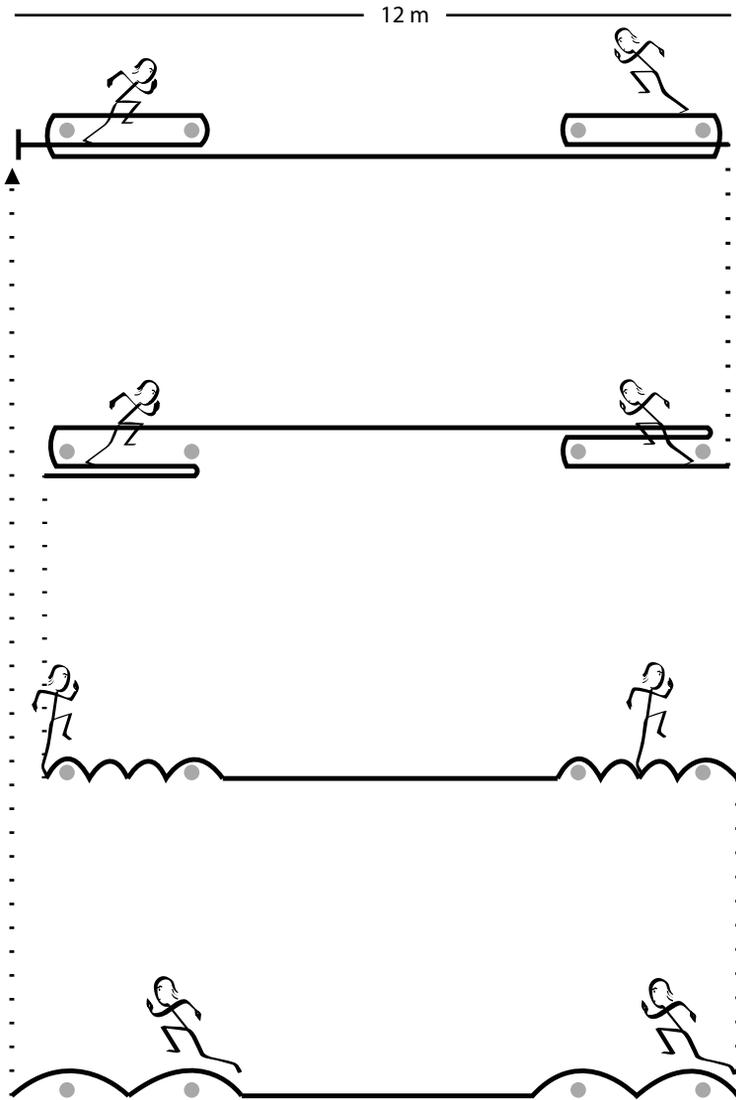
Tiempo total: 10'



10' continuos

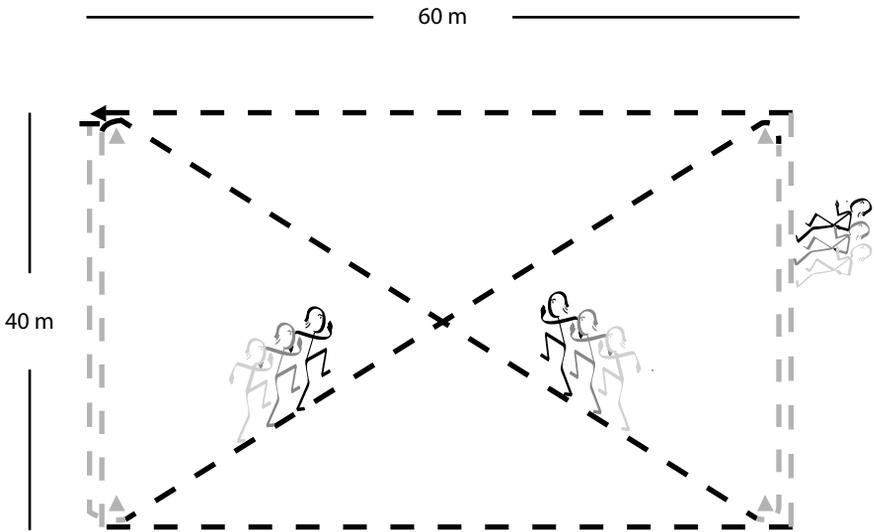
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: **Velocidad**

10' continuos

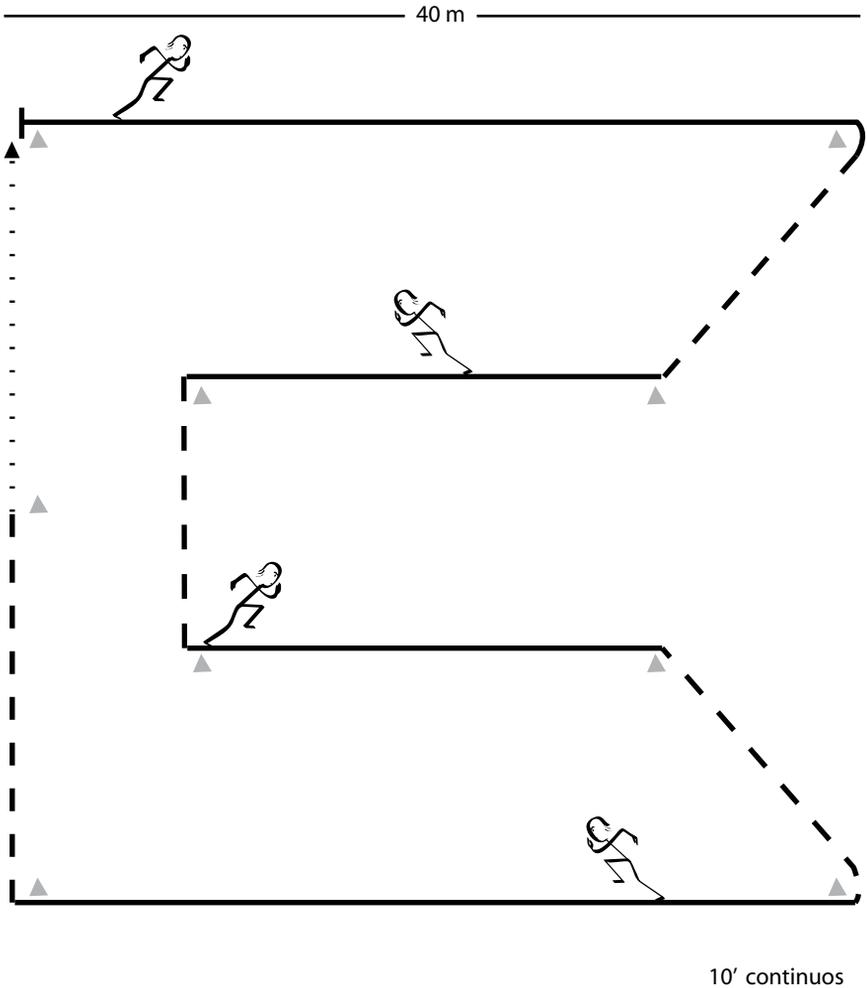
Tiempo total: 10'



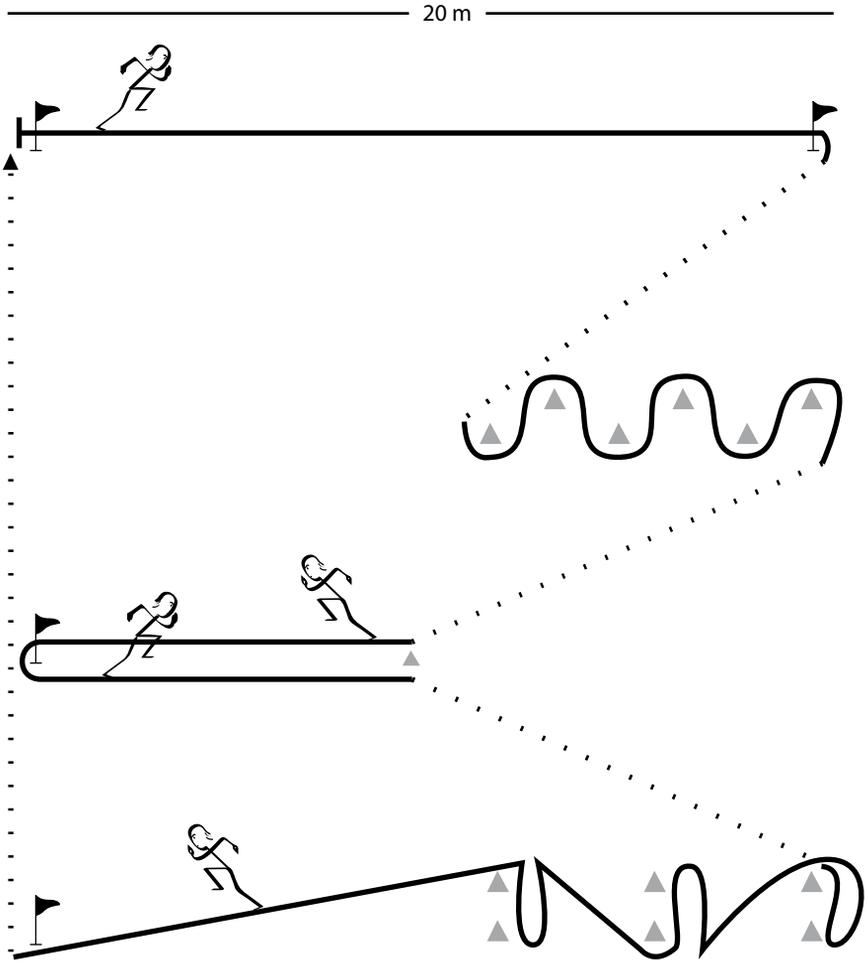
10' continuos

Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad resistencia**

Tiempo total: 10'

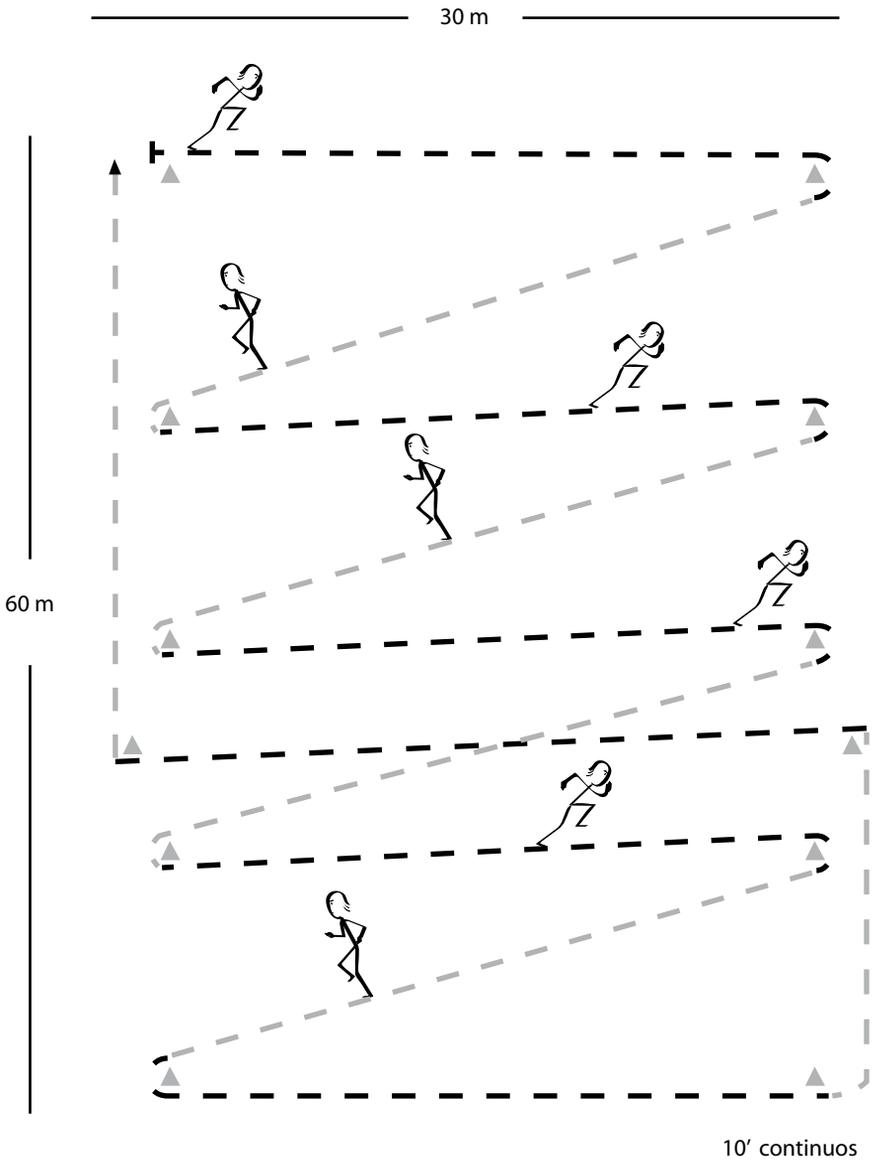


10' continuos

Tiempo total: 10'

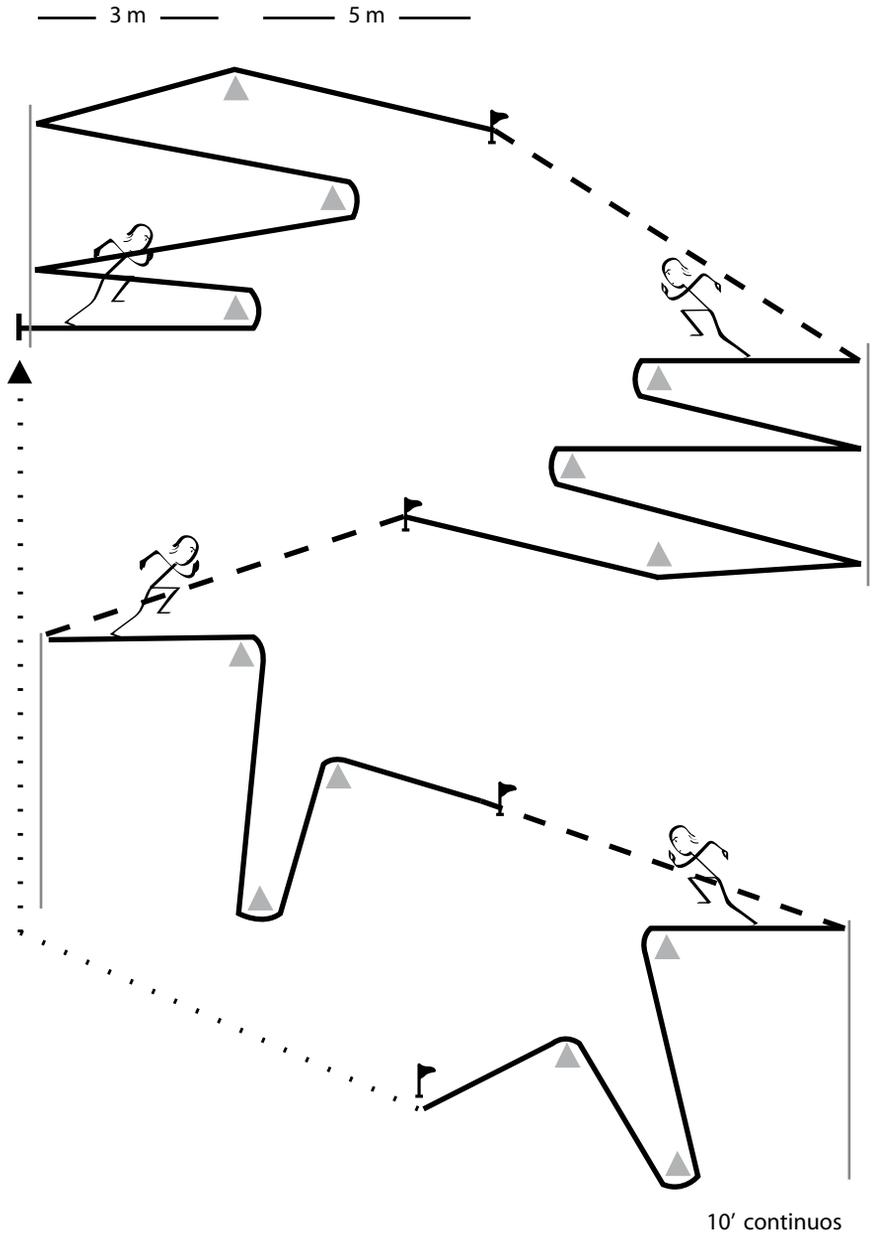
**Unidades de preparación física 41 - 45**

Estación 1	Resistencia aeróbica
Estación 2	Velocidad
Estación 3	Fuerza de salto

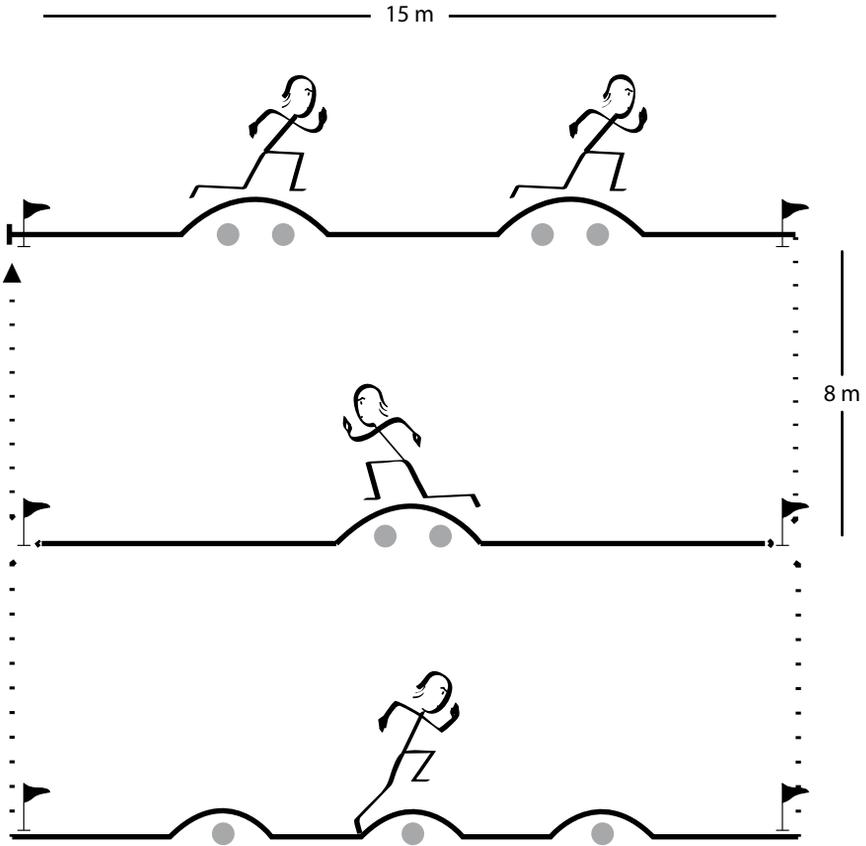


Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

Tiempo total: 10'

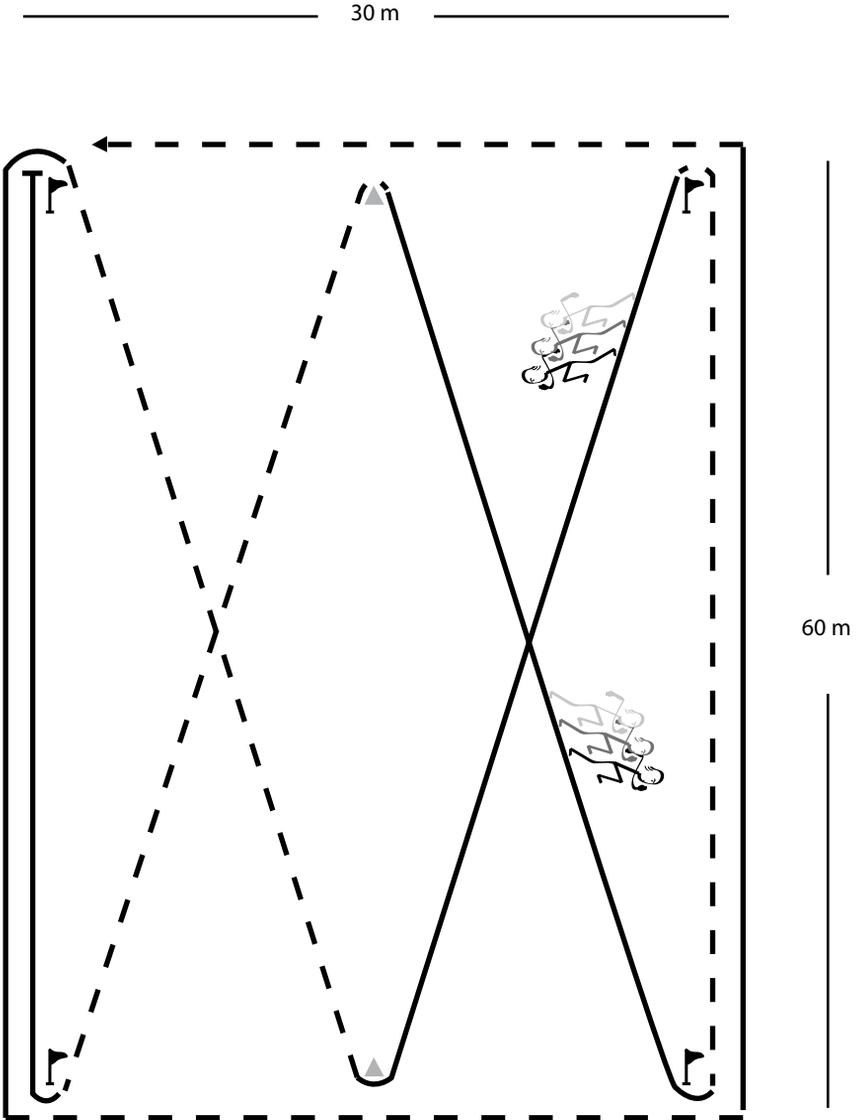


10' continuos

Tiempo total: 10'

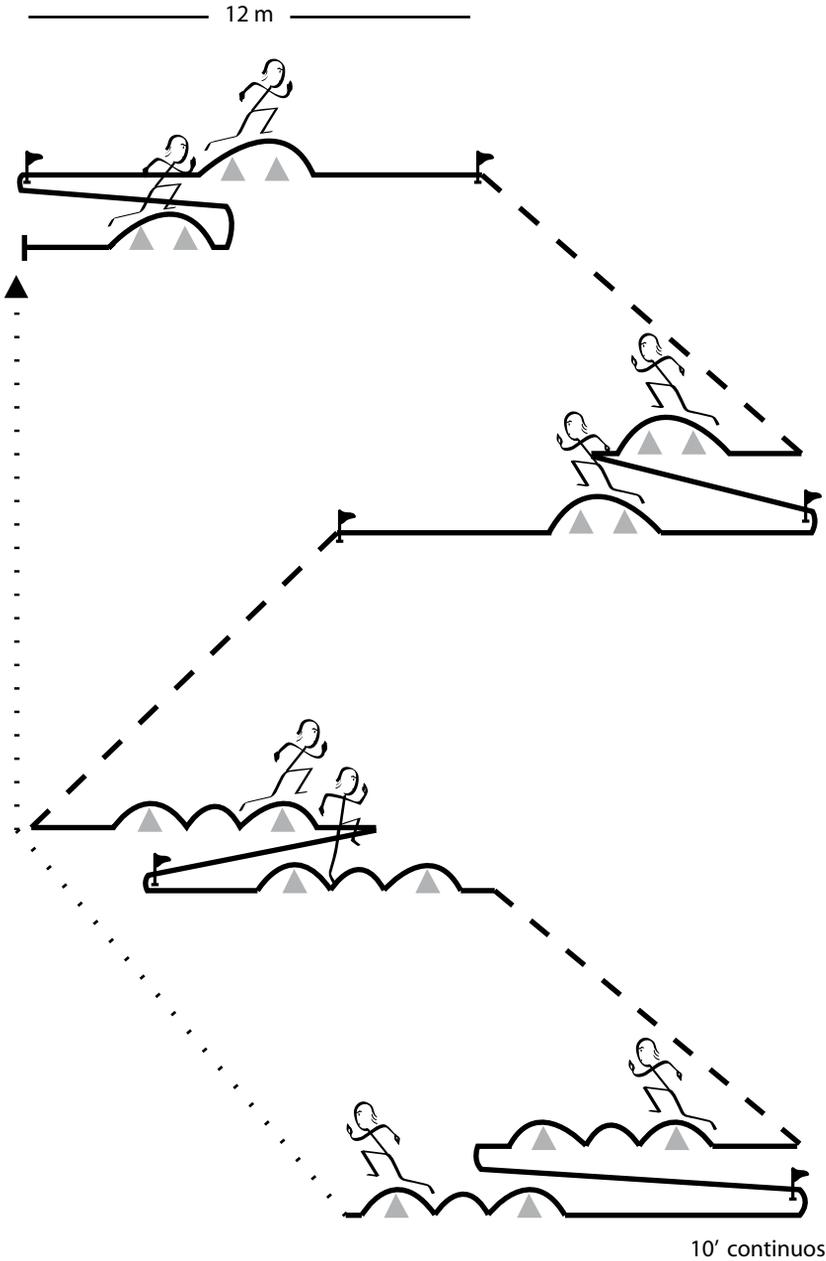
Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica



10' continuos

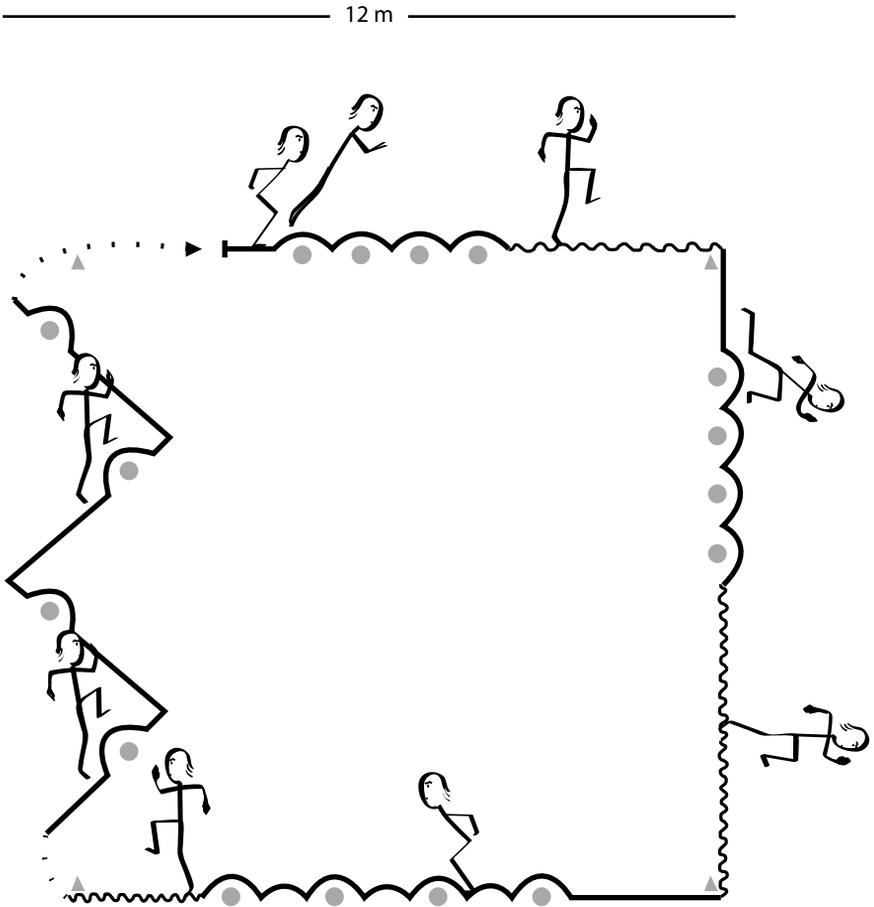
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

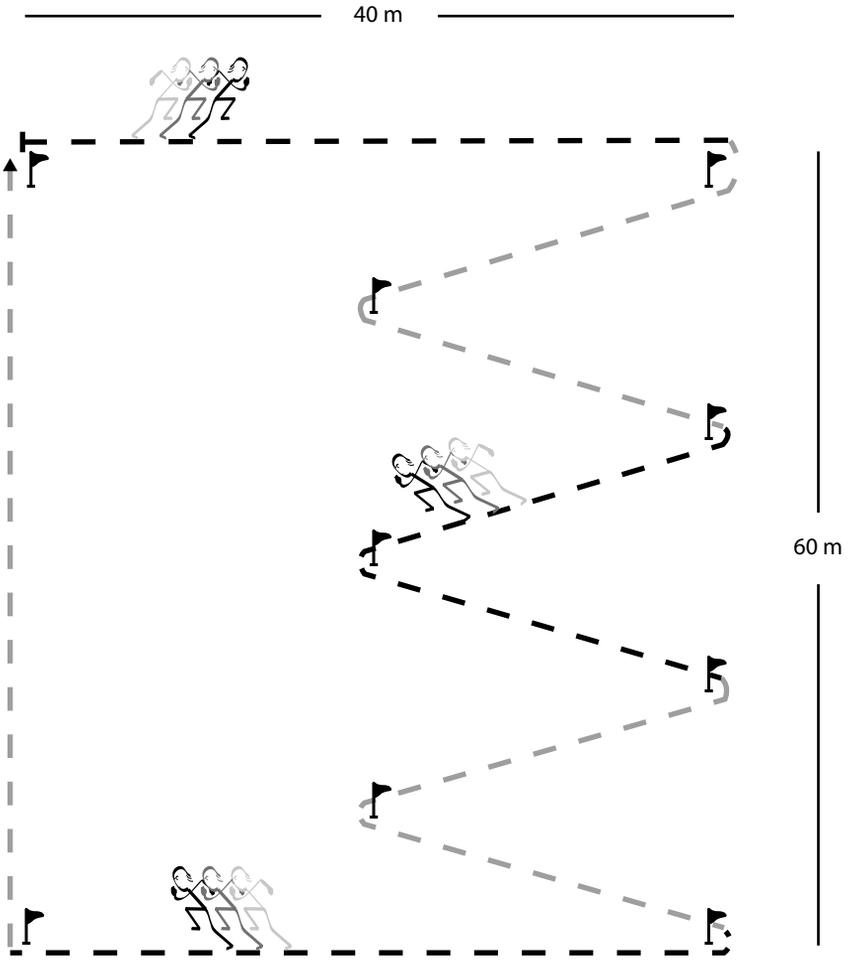
Estación 3

Objetivo: Fuerza de salto



10' continuos

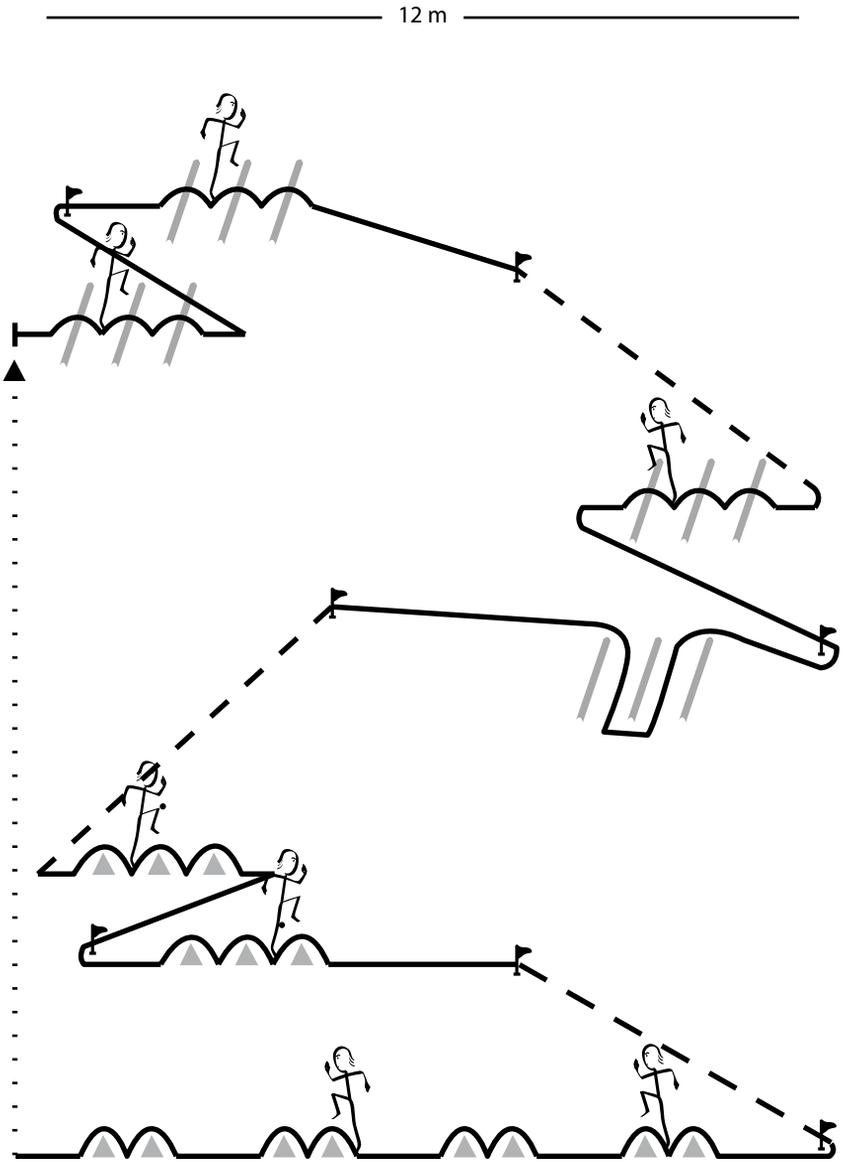
Tiempo total: 10'



10' continuos

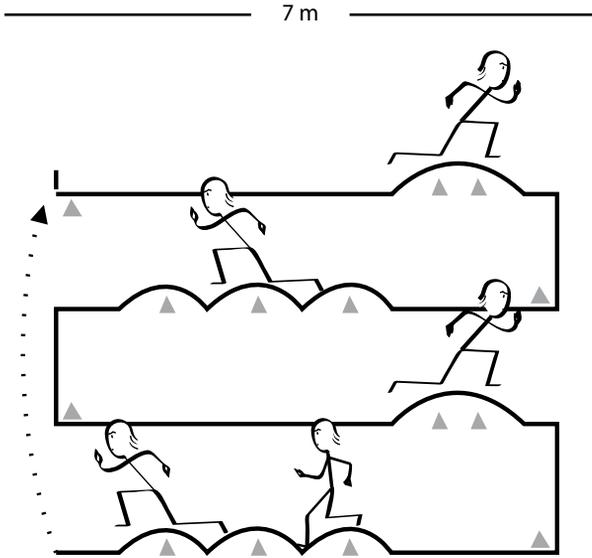
Tiempo total: 10'

Estación 2

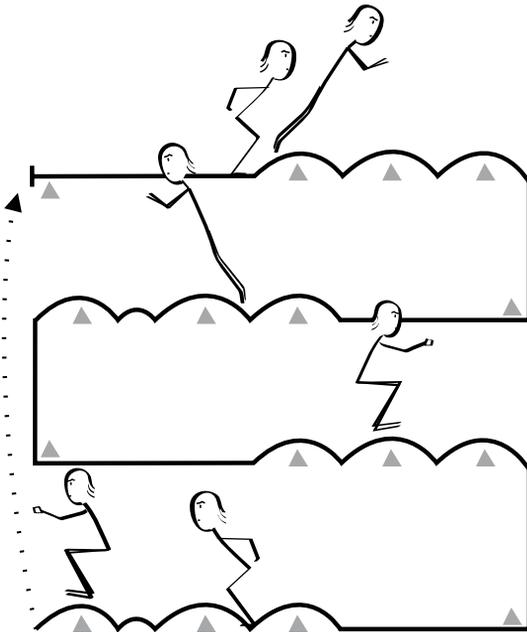
Objetivo: **Velocidad**

10' continuos

Tiempo total: 10'



5' continuos

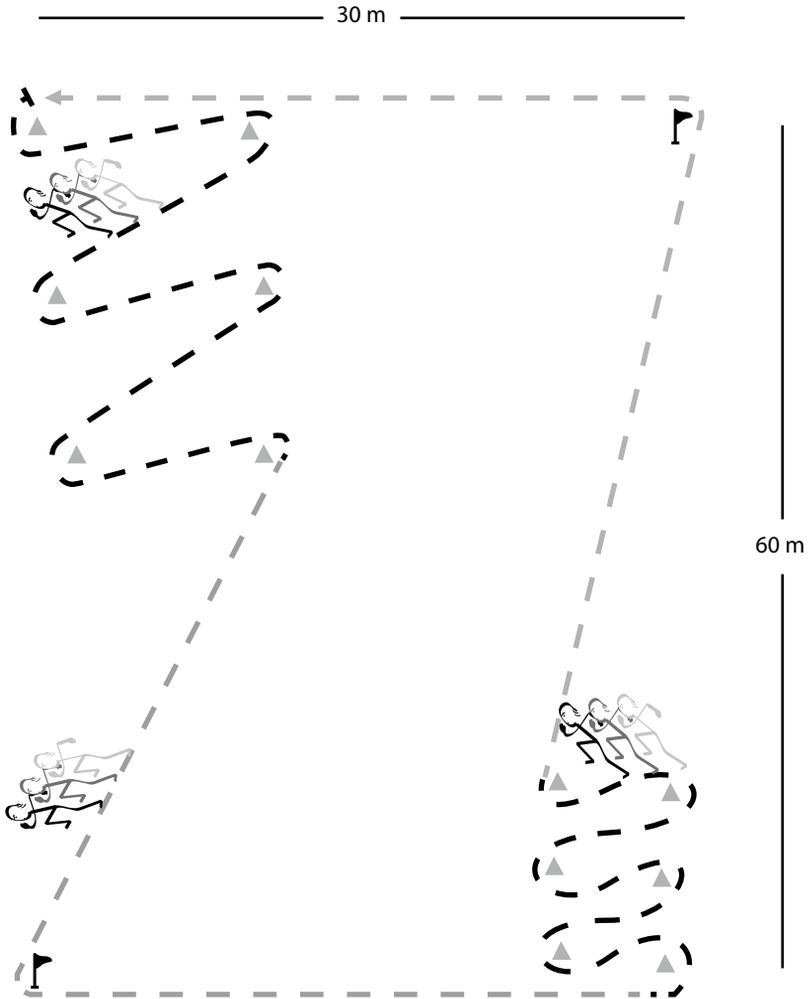


5' continuos

Tiempo total: 10'

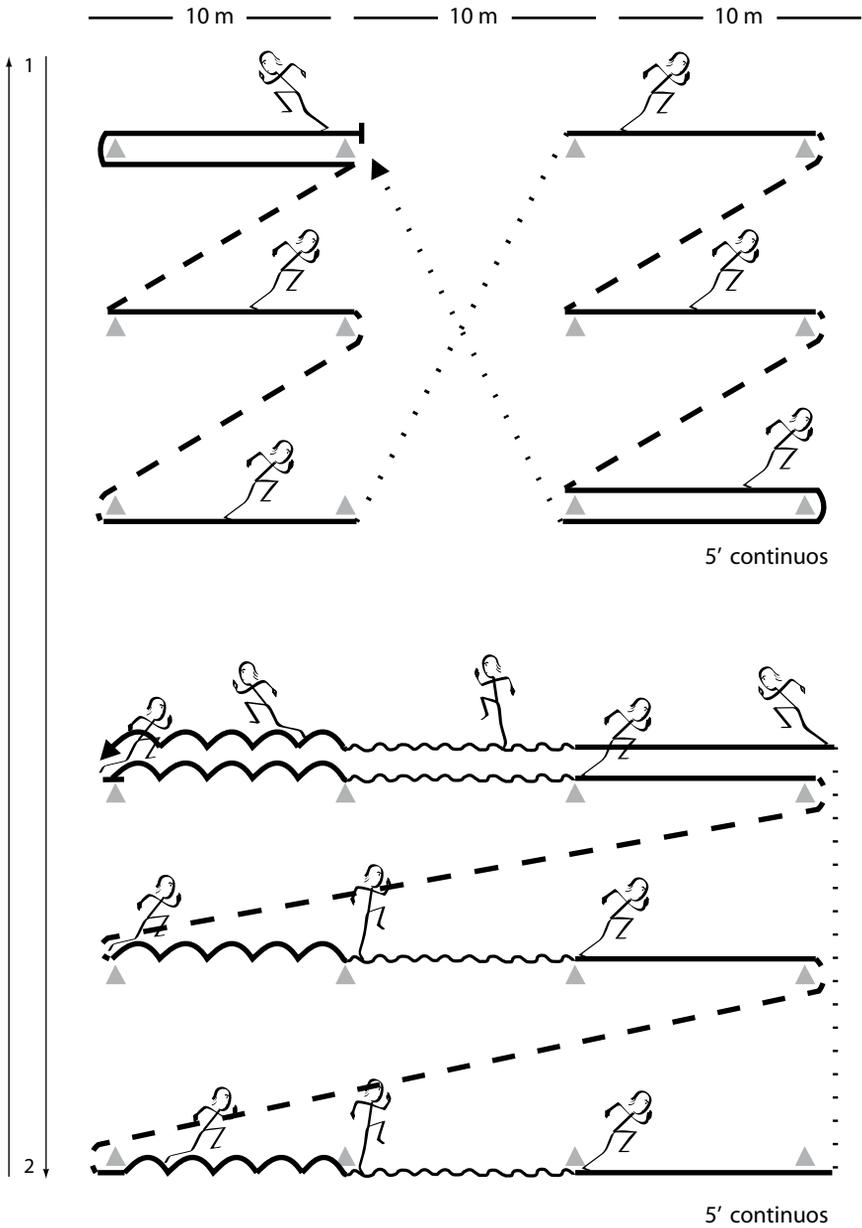
Estación 1

Objetivo: Resistencia aeróbica



10' continuos

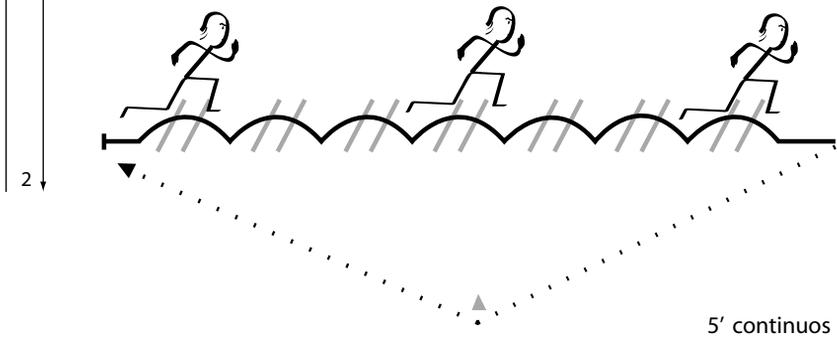
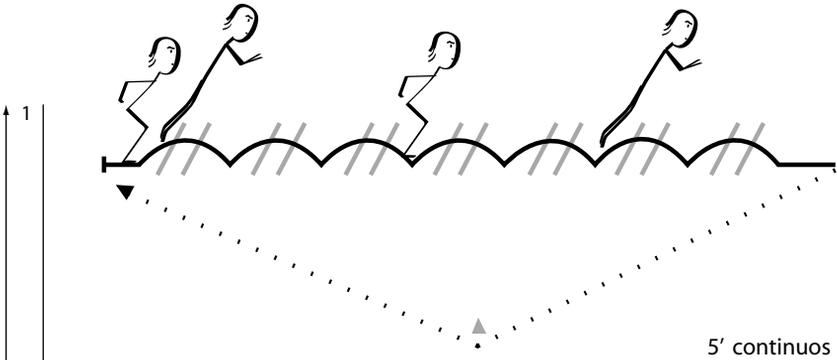
Tiempo total: 10'



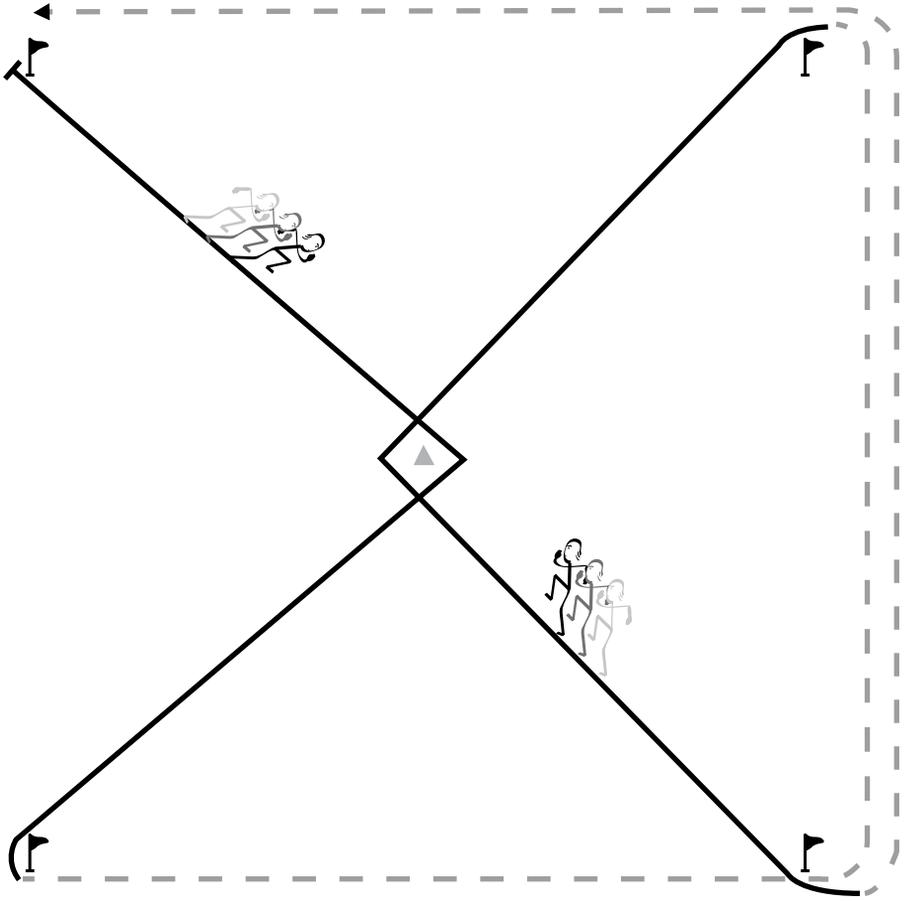
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: Fuerza de salto



Tiempo total: 10'

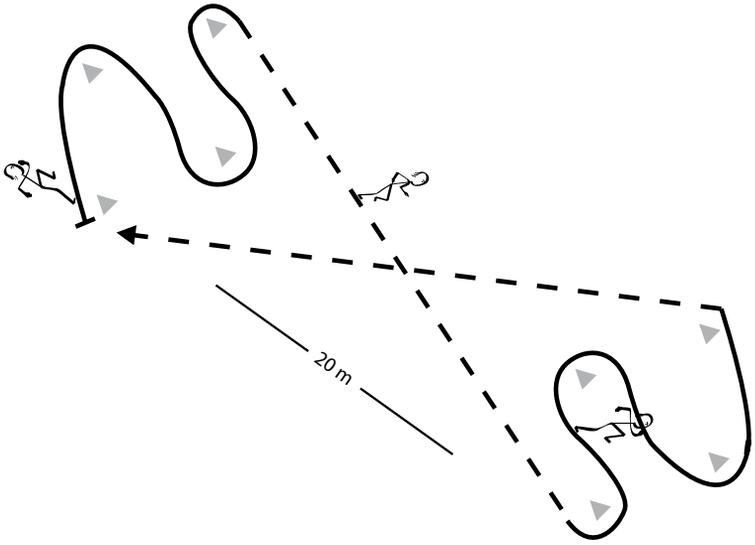


10' continuos

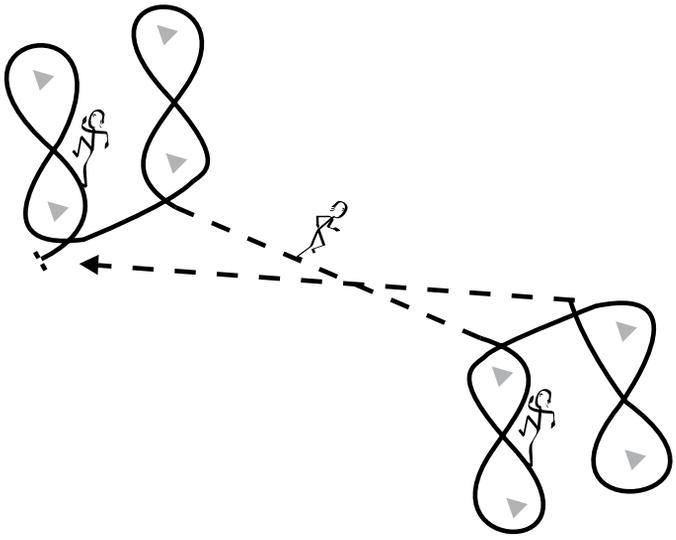
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

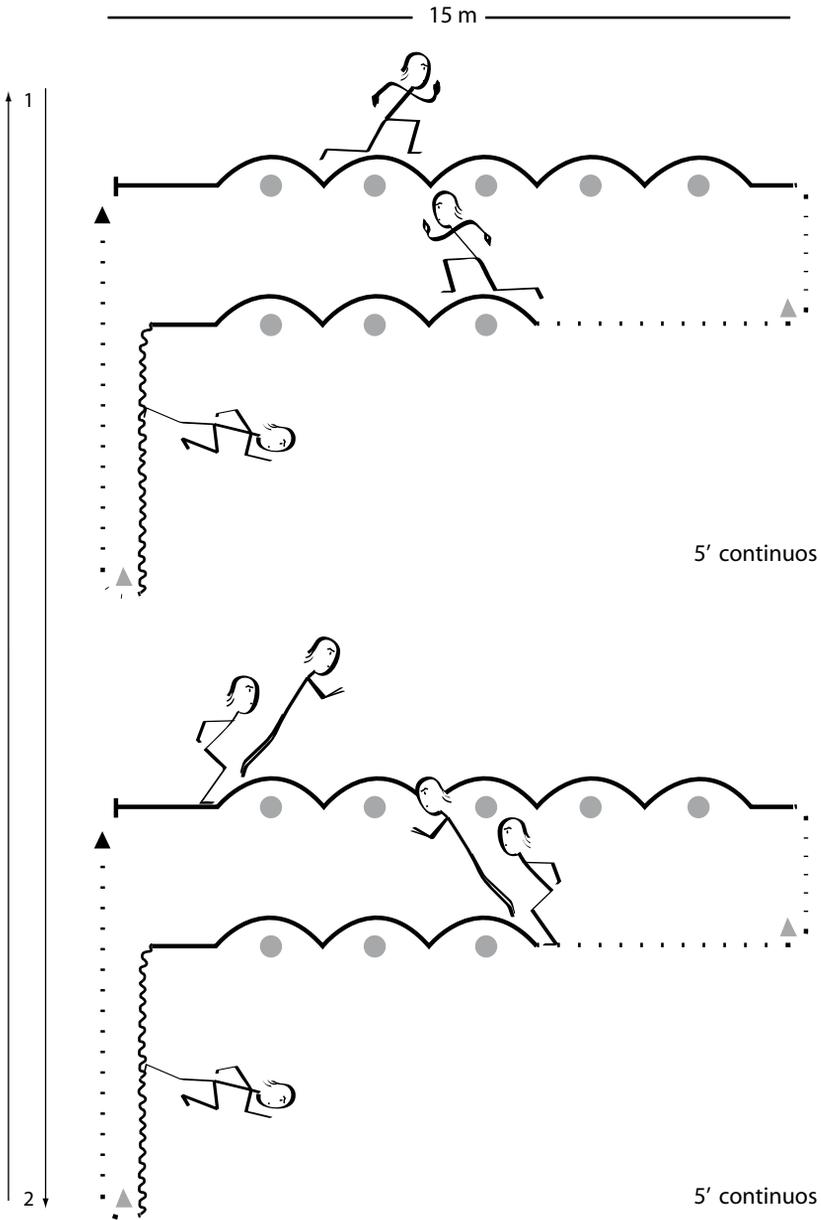


5' continuos



5' continuos

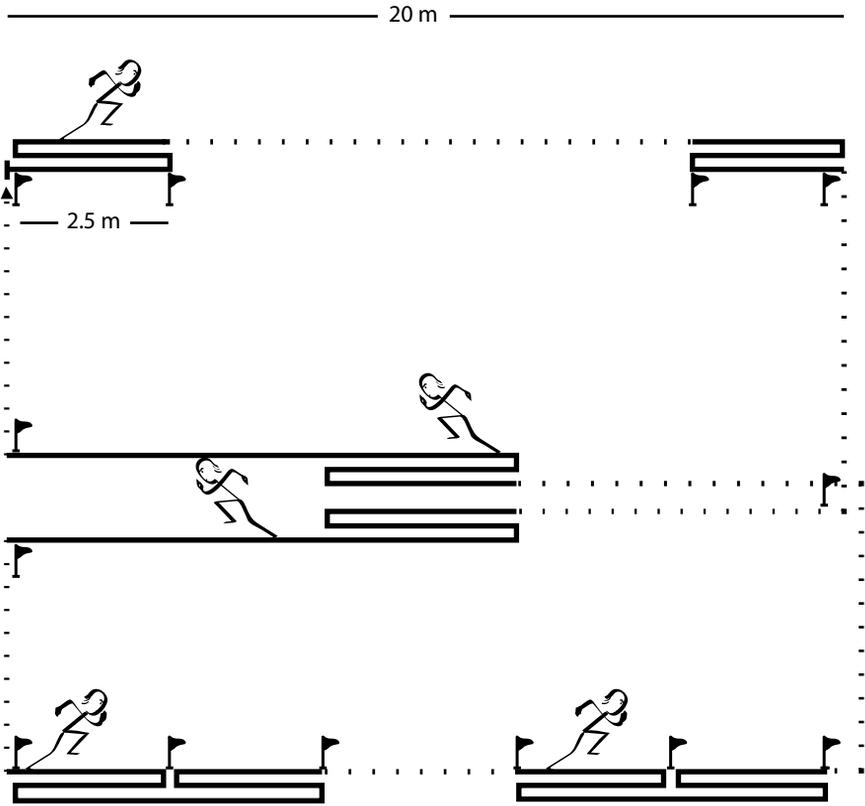
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

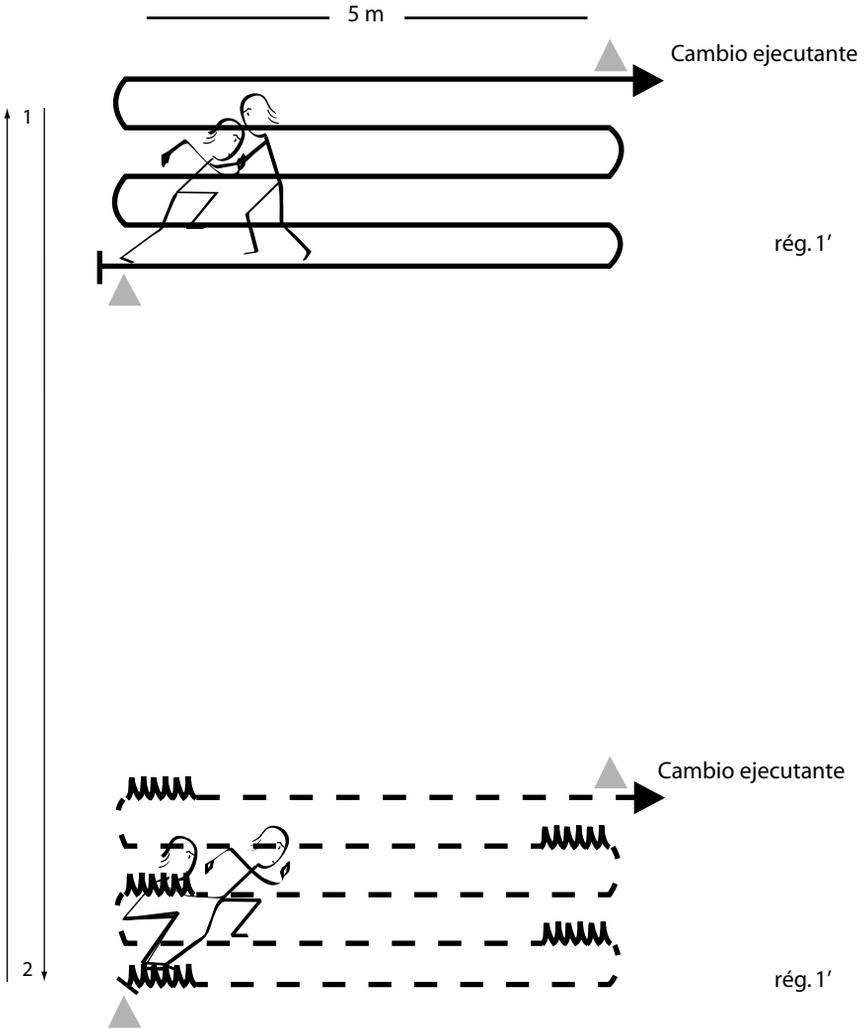
**Unidades de preparación física 46 - 50**

Estación 1	Velocidad resistencia
Estación 2	Velocidad
Estación 3	Fuerza de carrera



10' continuos

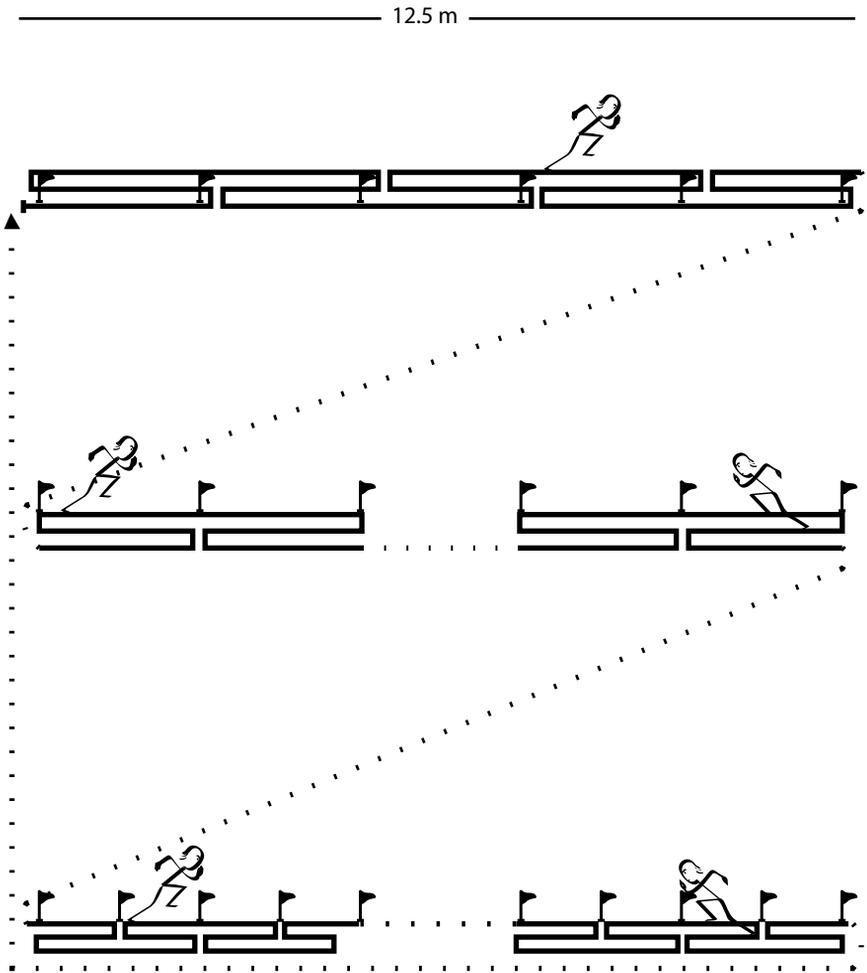
Tiempo total: 10'



Nota: cada jugador realiza 5 x 5 péndulos.

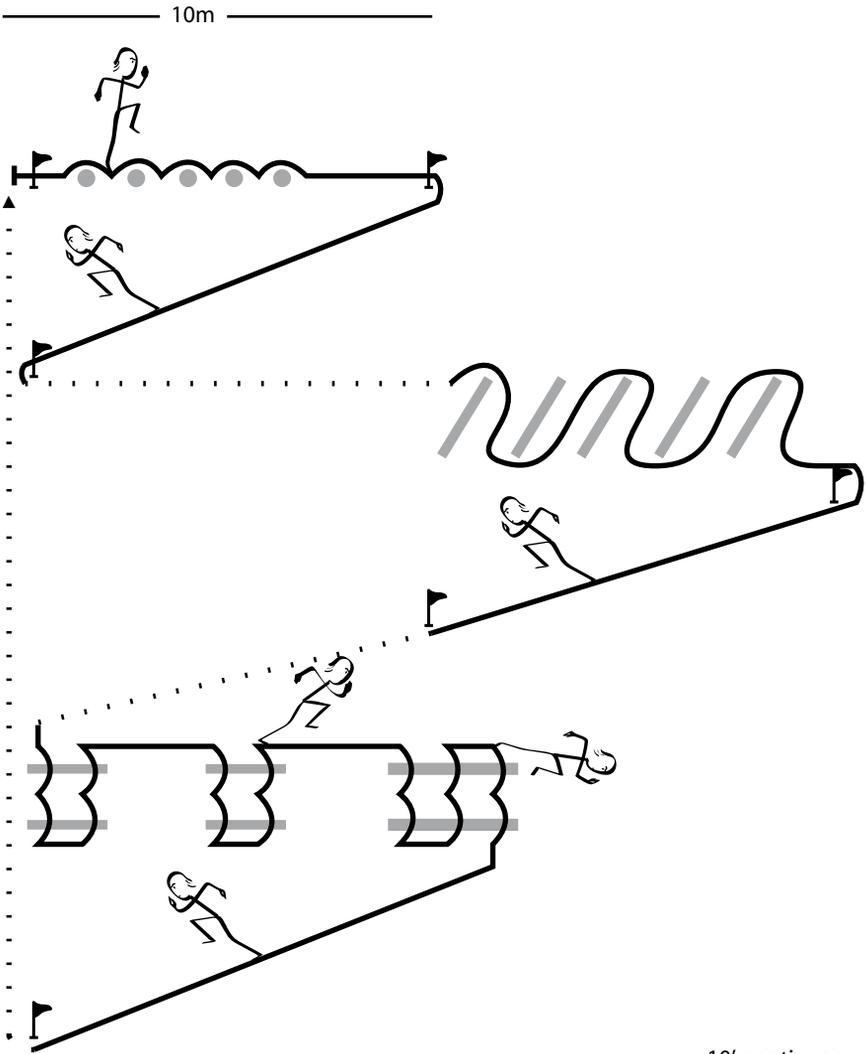
Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad resistencia**

10' continuos

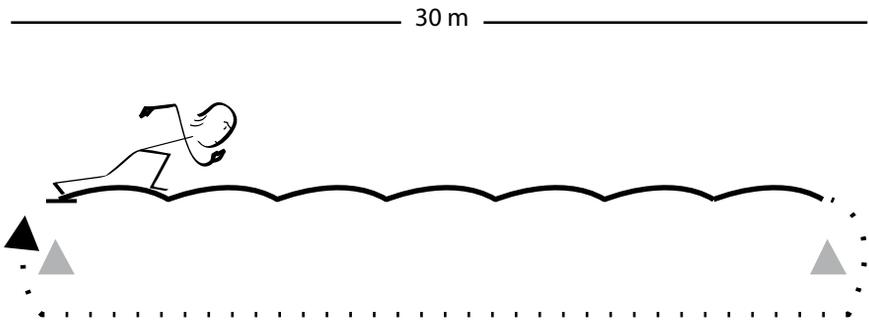
Tiempo total: 10'



10' continuos

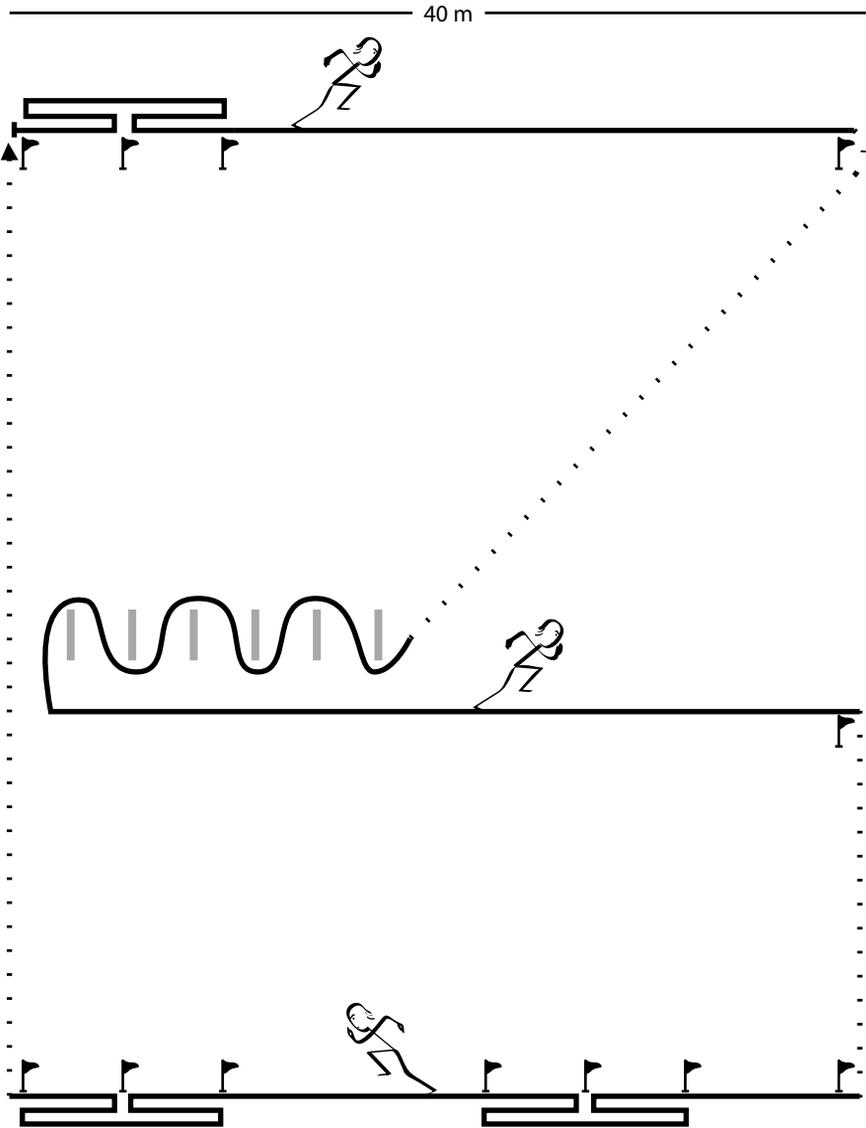
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: **Fuerza de carrera**10 x 30 metros
rég. 1'

Nota: realizar pasos gigantes con vuelo rasante.

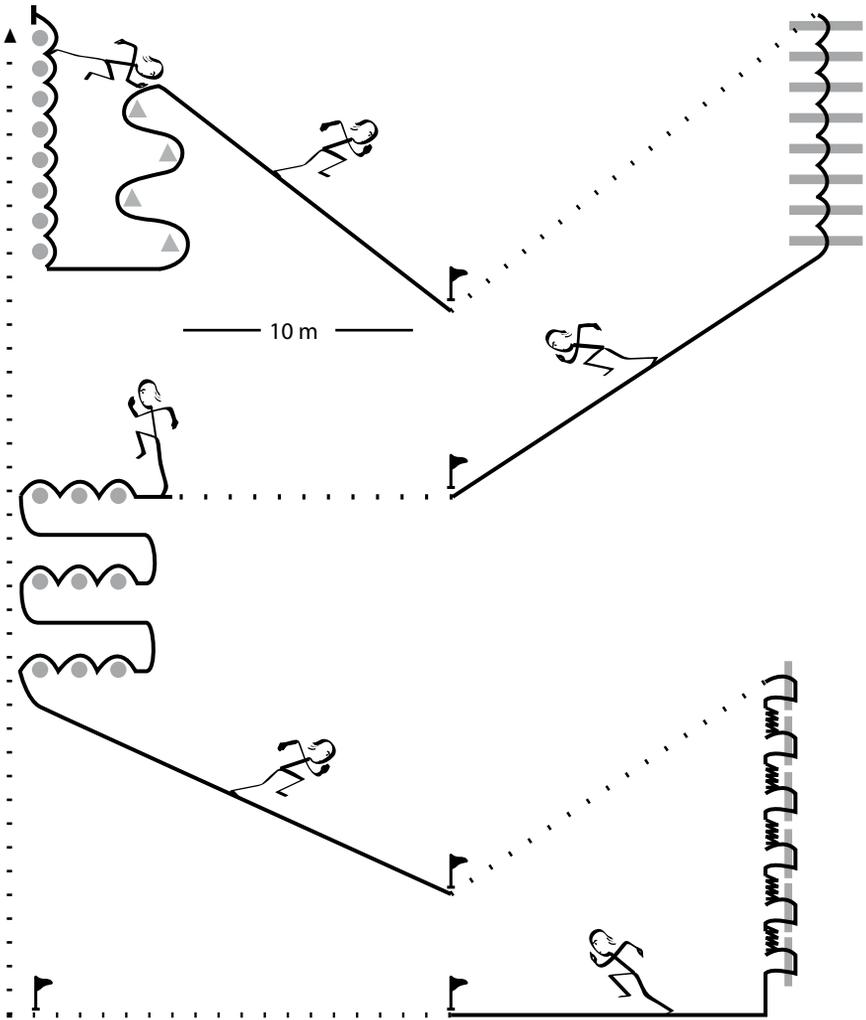
Tiempo total: 10'



10' continuos

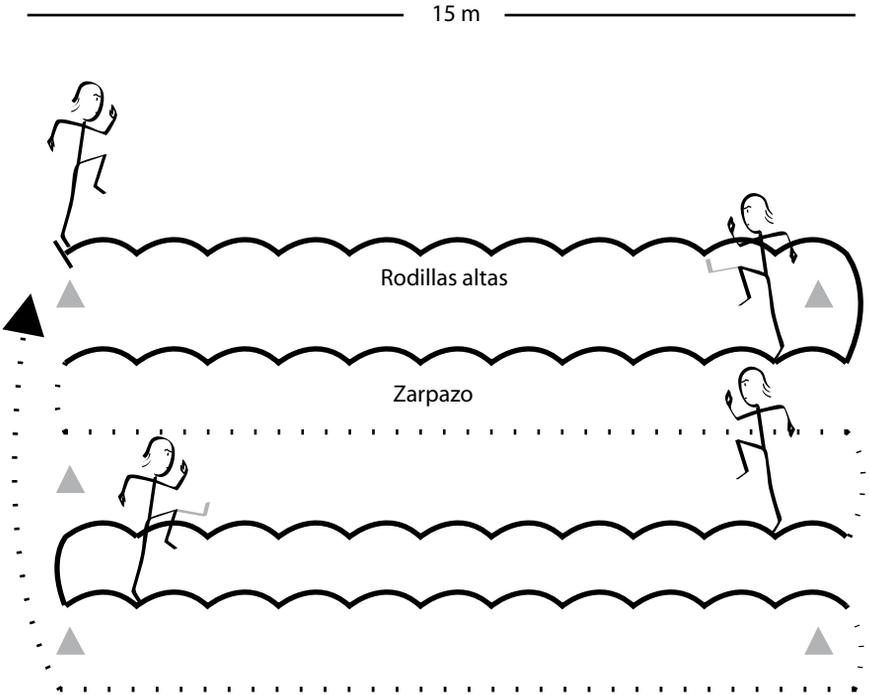
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

10' continuos

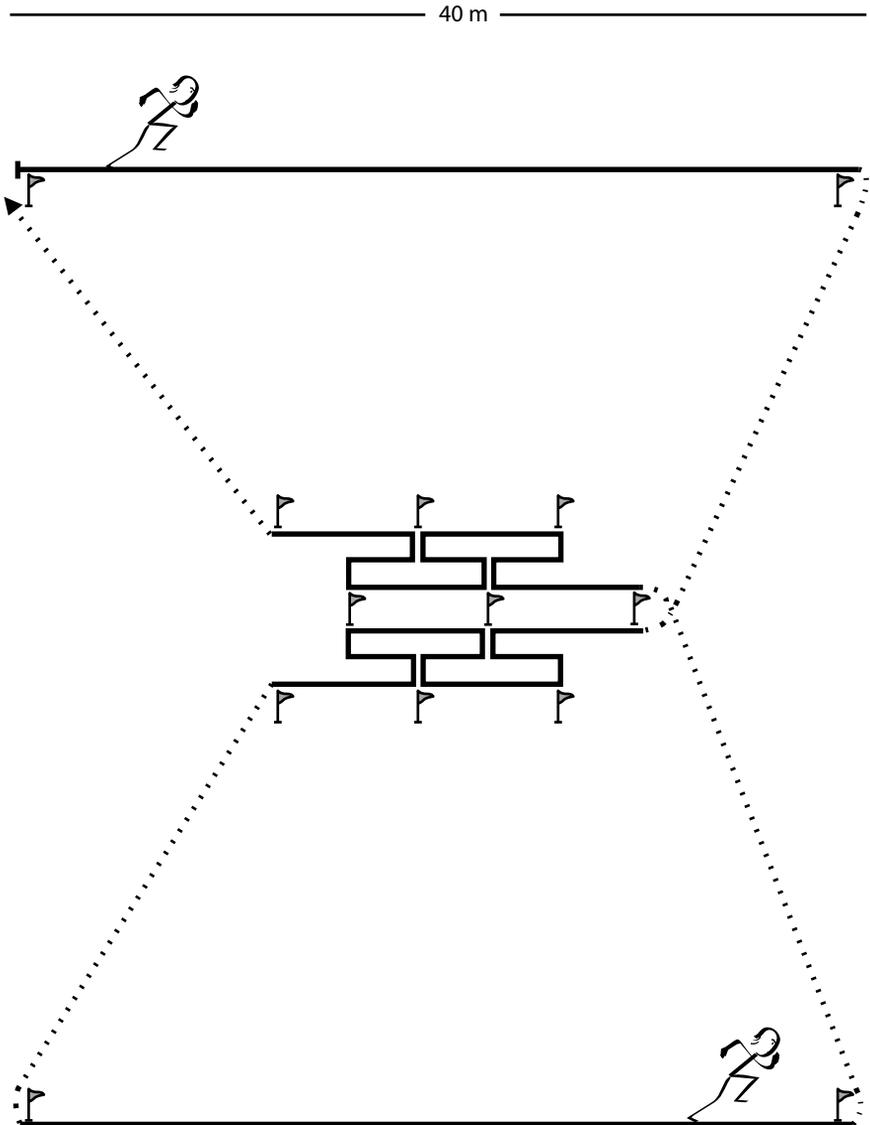
Tiempo total: 10'



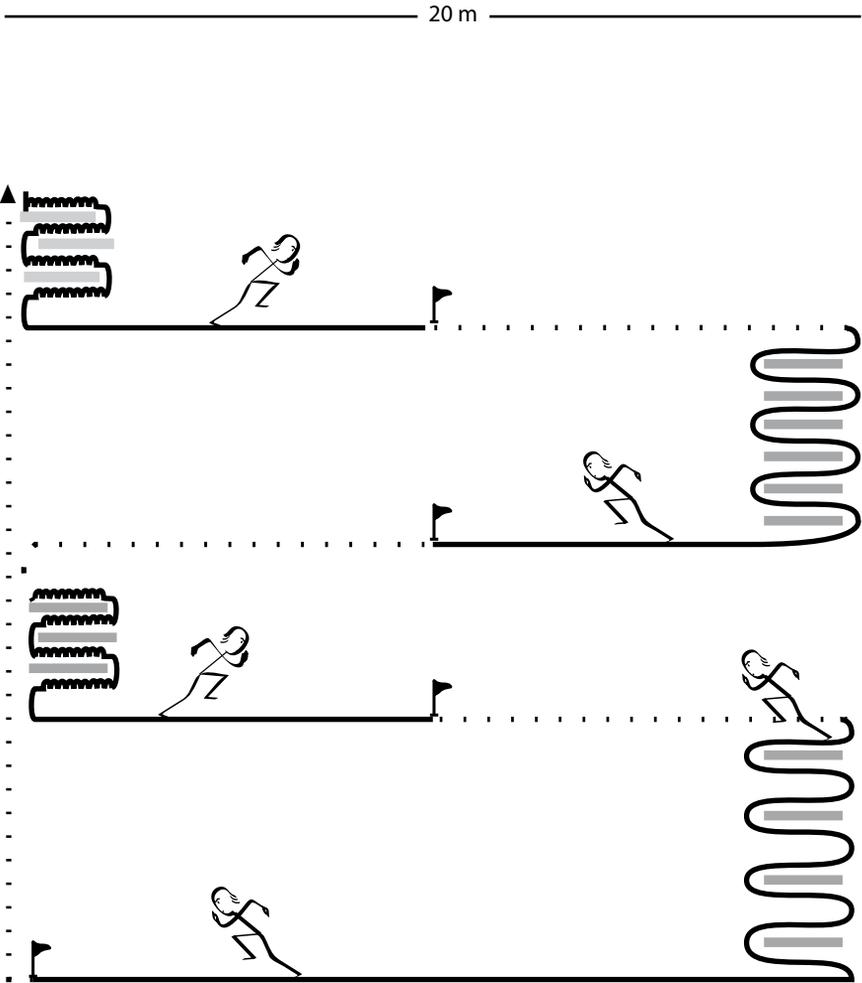
10' continuos

Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad resistencia**

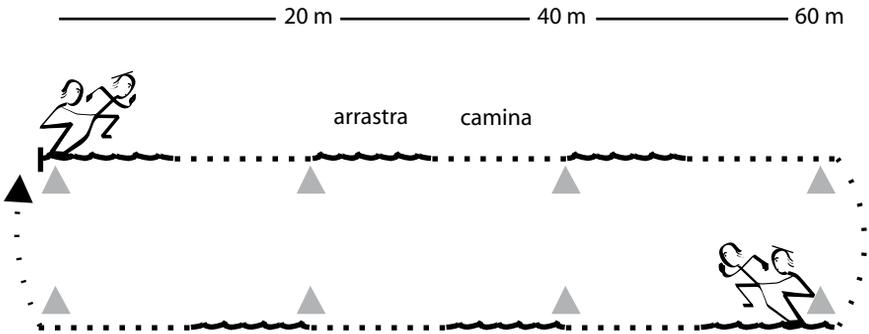
Tiempo total: 10'



10' continuos

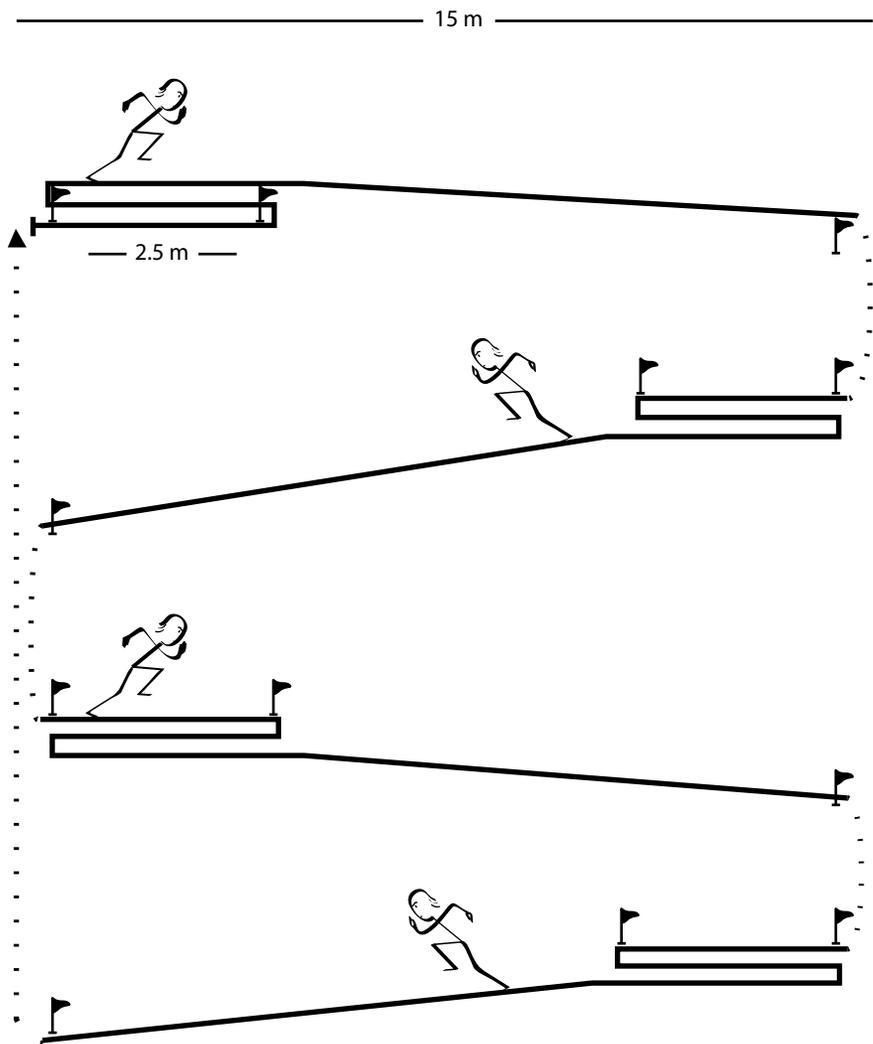
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: **Fuerza de carrera**

10' continuos

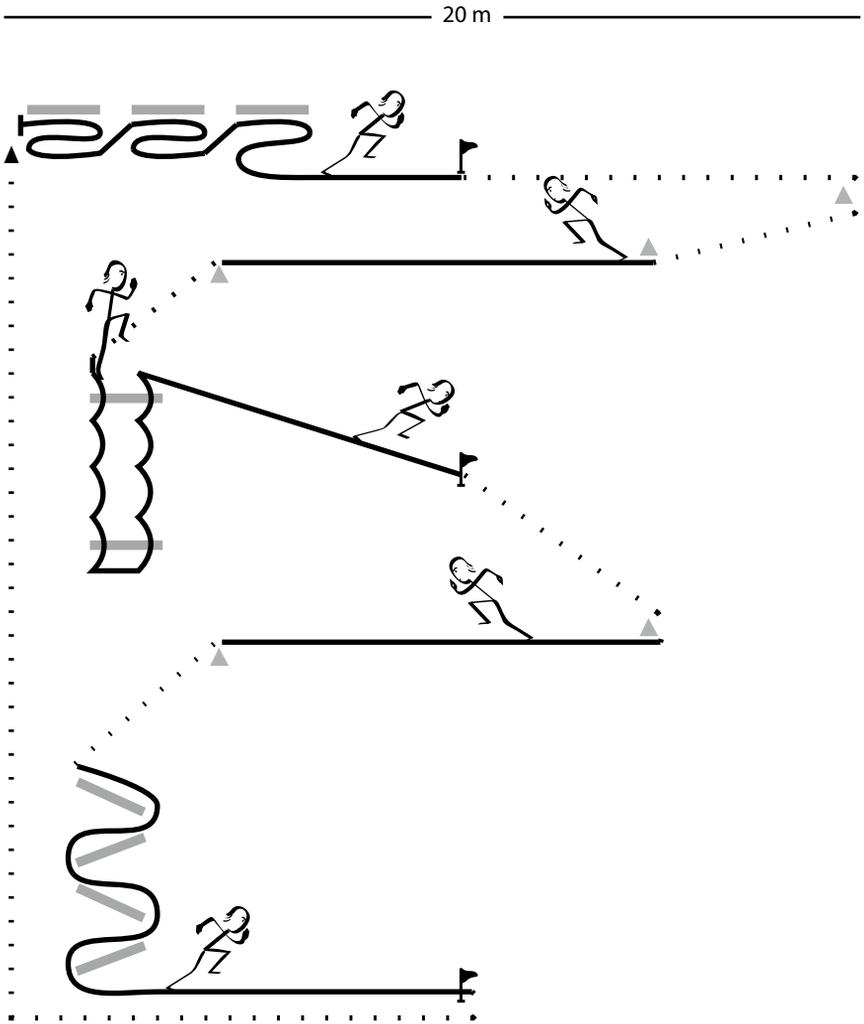
Tiempo total: 10'



10' continuos

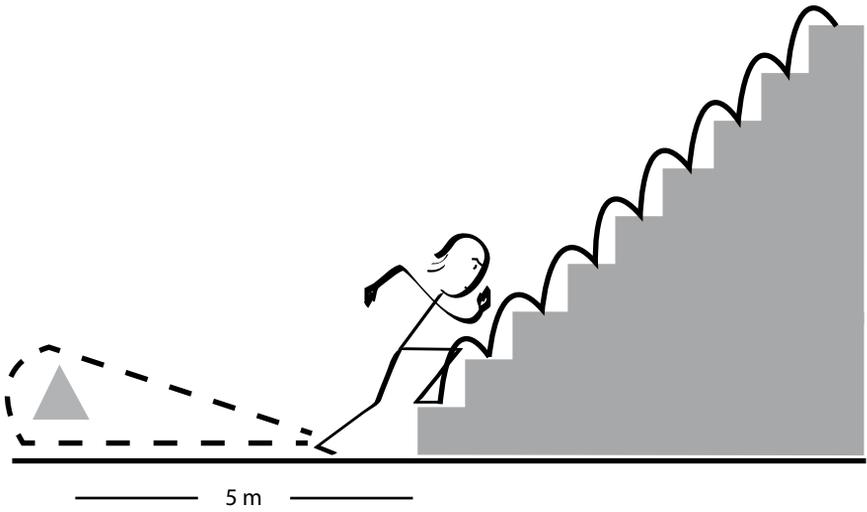
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: **Velocidad**

10' continuos

Tiempo total: 10'

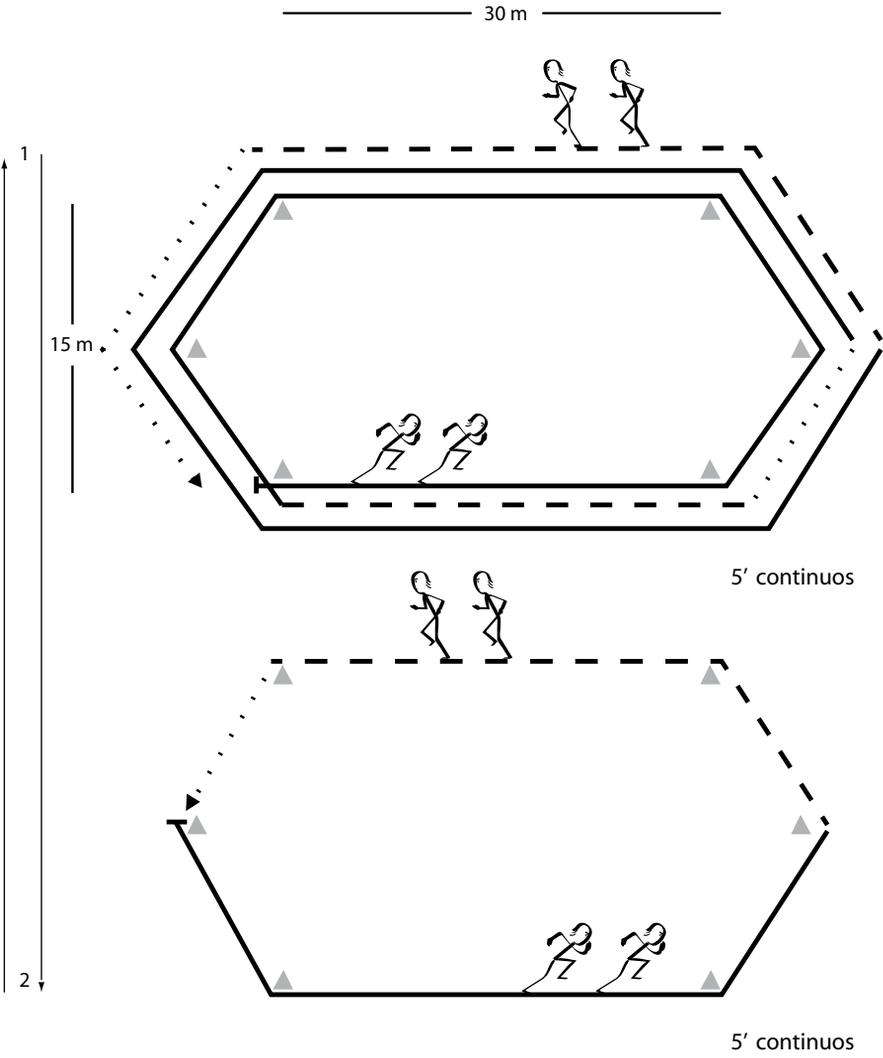


10' continuos

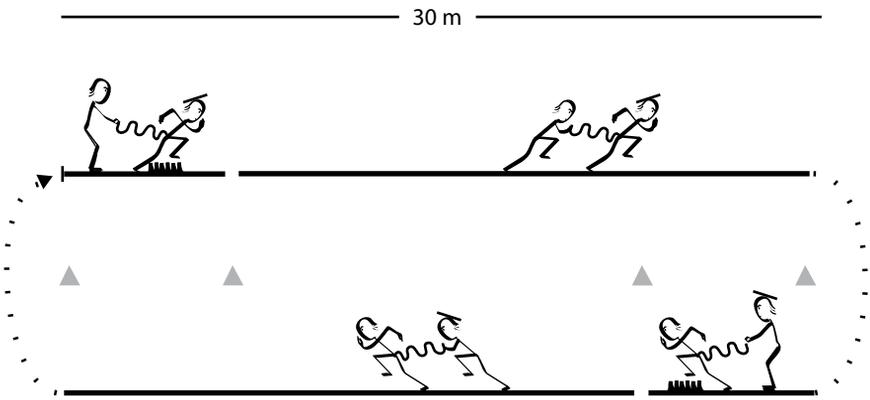
Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 50 - 55**

Estación 1	Velocidad resistencia
Estación 2	Fuerza de carrera
Estación 3	Fuerza de salto

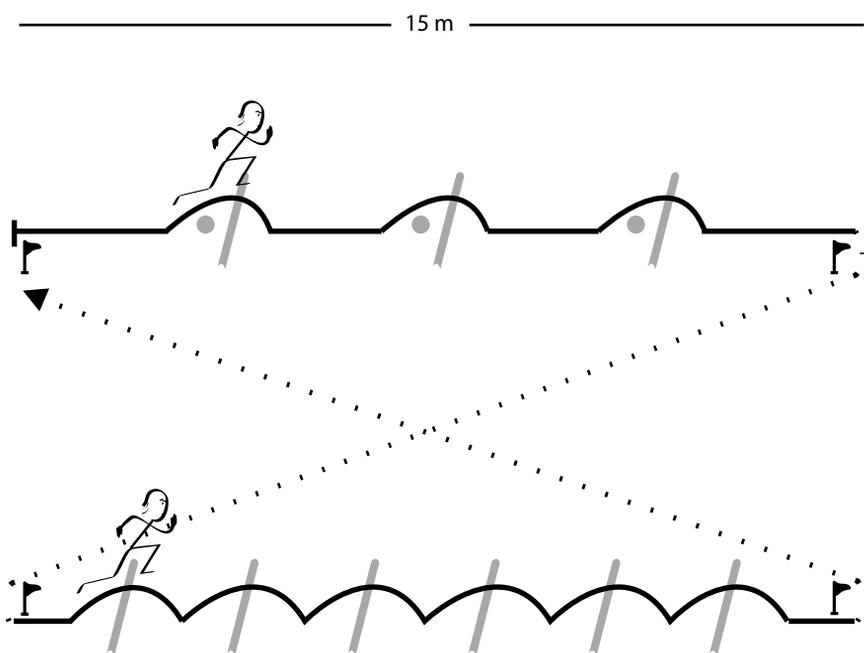


Estación 2

Objetivo: **Fuerza de carrera**

10' continuos

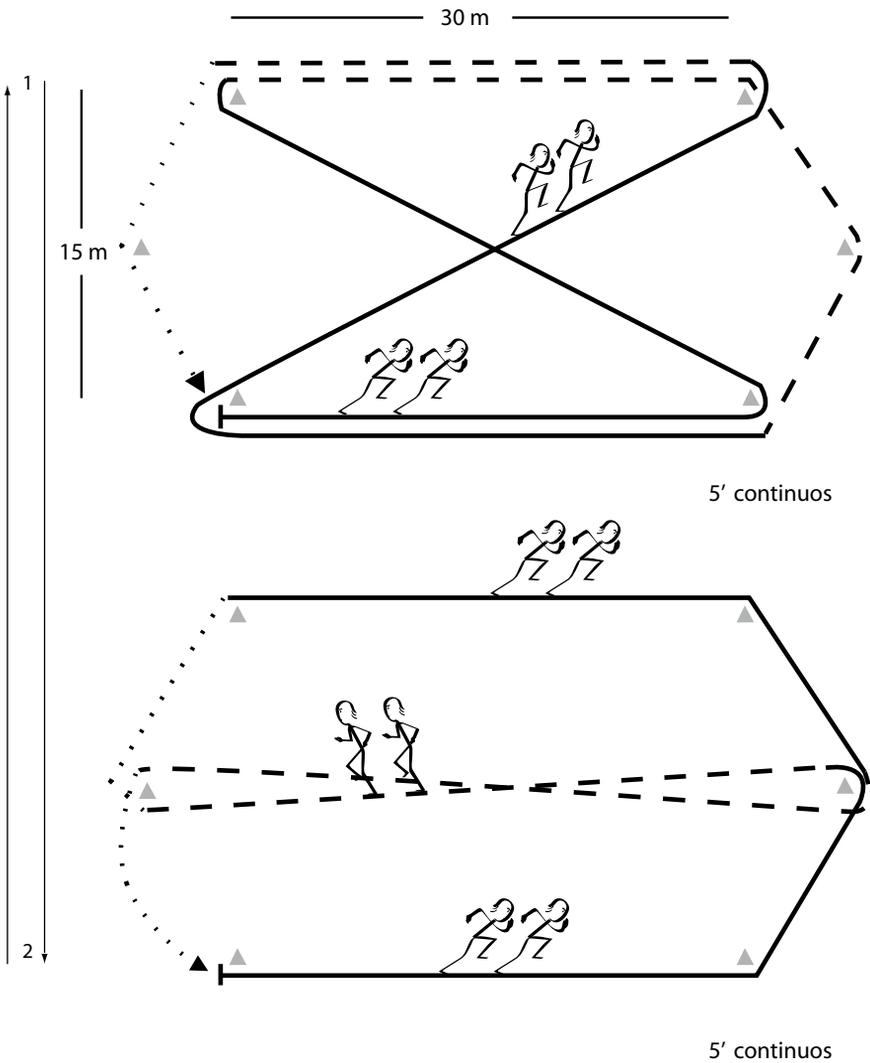
Tiempo total: 10'



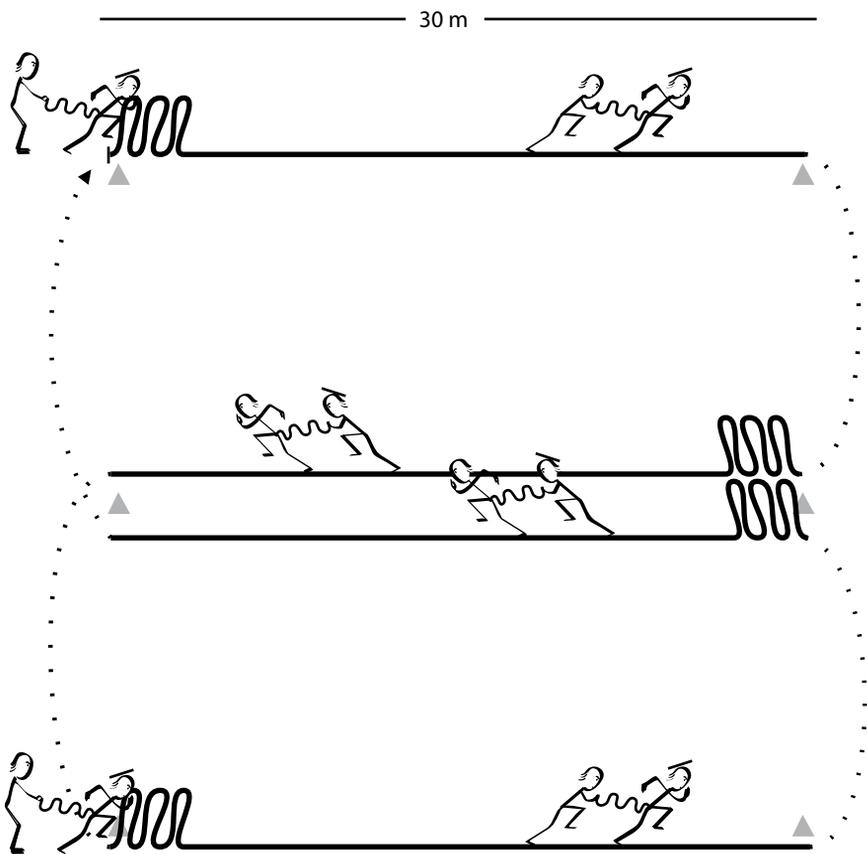
10' continuos

Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad resistencia**

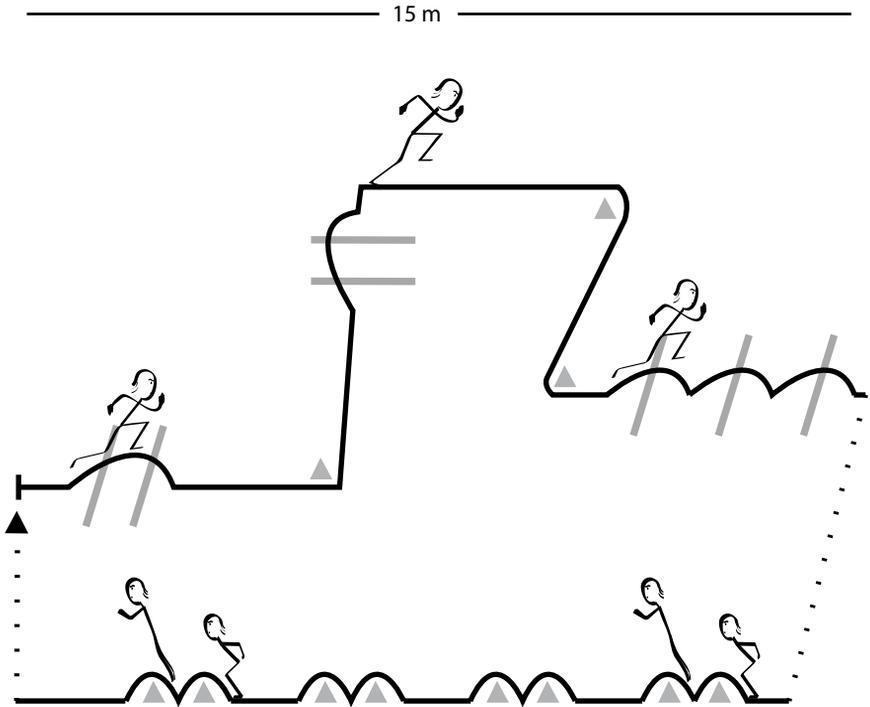
Tiempo total: 10'



10' continuos

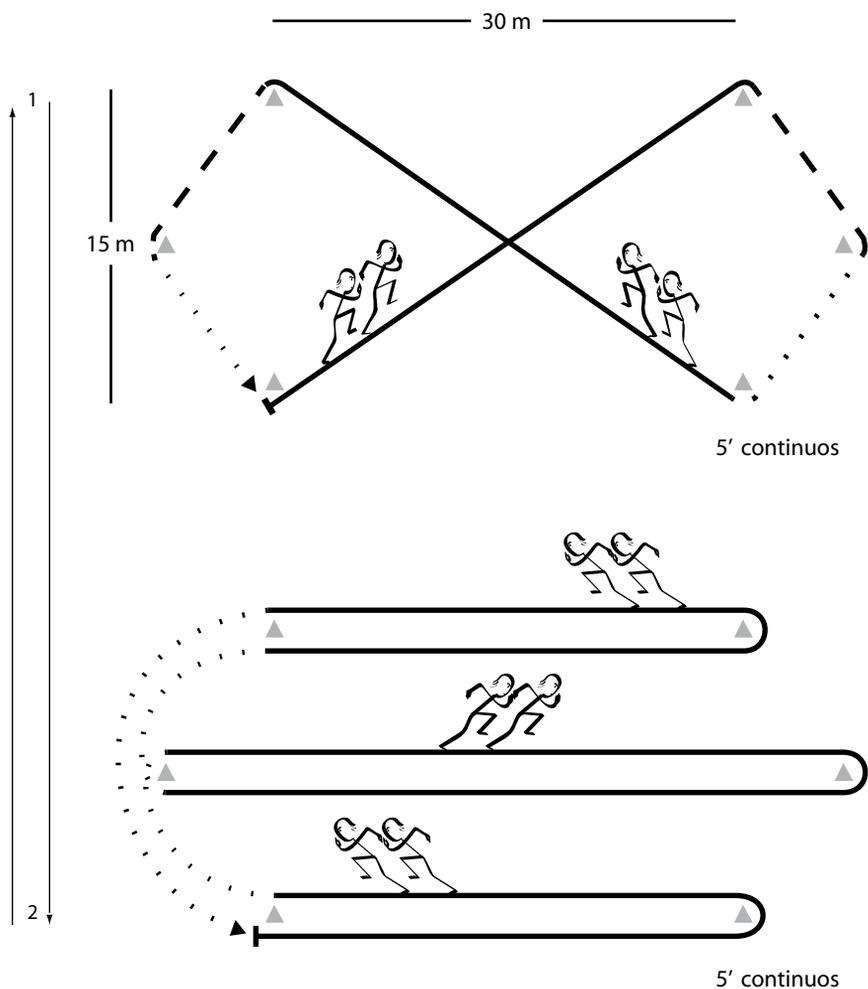
Tiempo total: 10'

Estación 3

Objetivo: **Fuerza de salto**

10' continuos

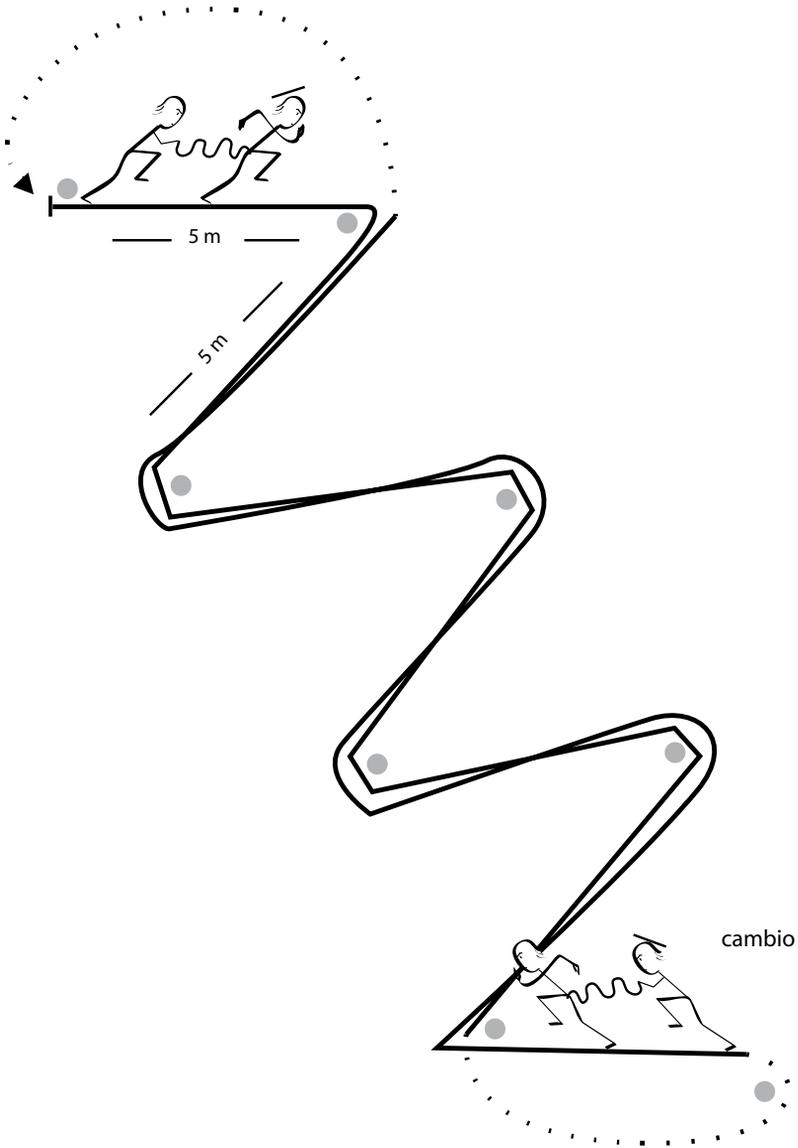
Tiempo total: 10'



Tiempo total: 10'

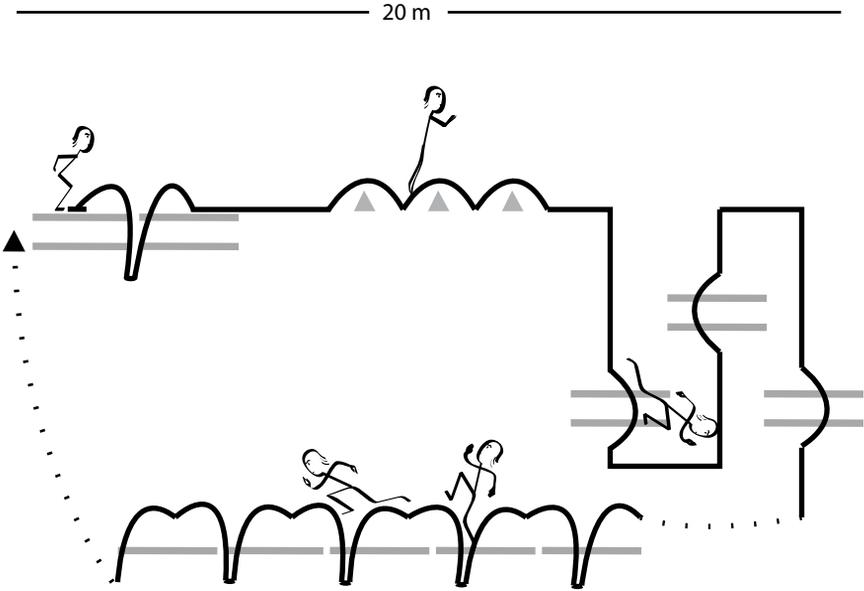
Estación 2

Objetivo: Fuerza de carrera



10' continuos

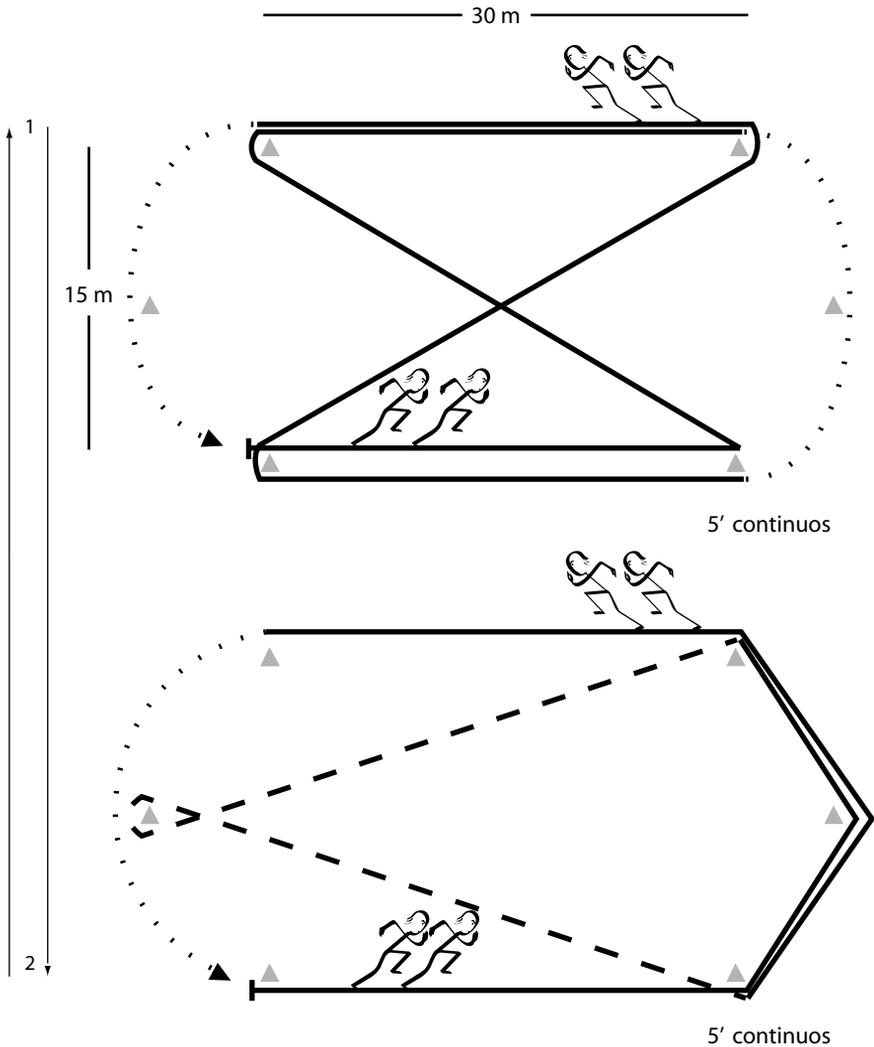
Tiempo total: 10'



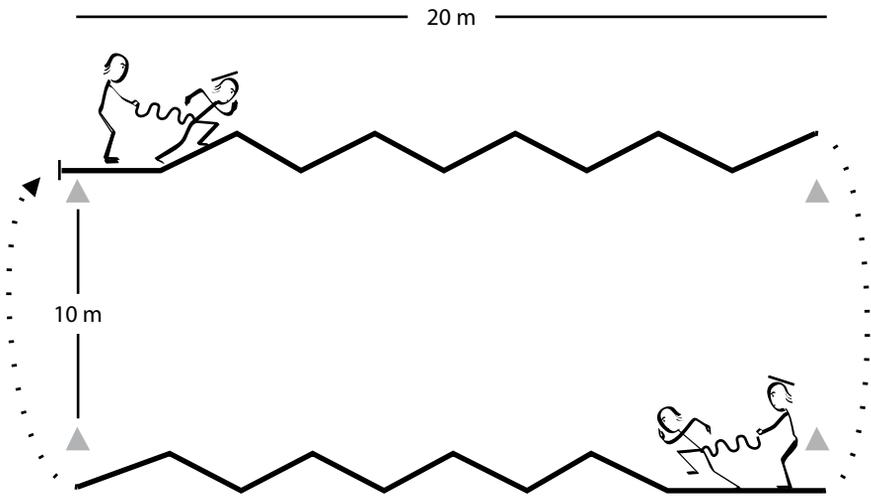
10' continuos

Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad resistencia**

Tiempo total: 10'

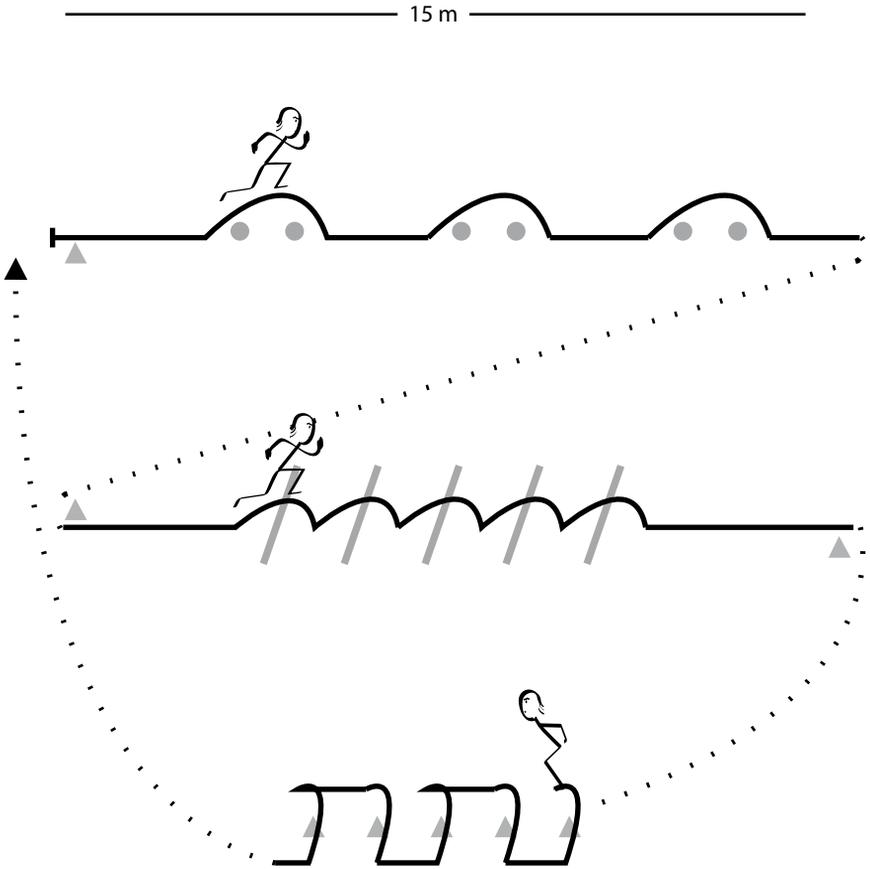


10' continuos

Tiempo total: 10'

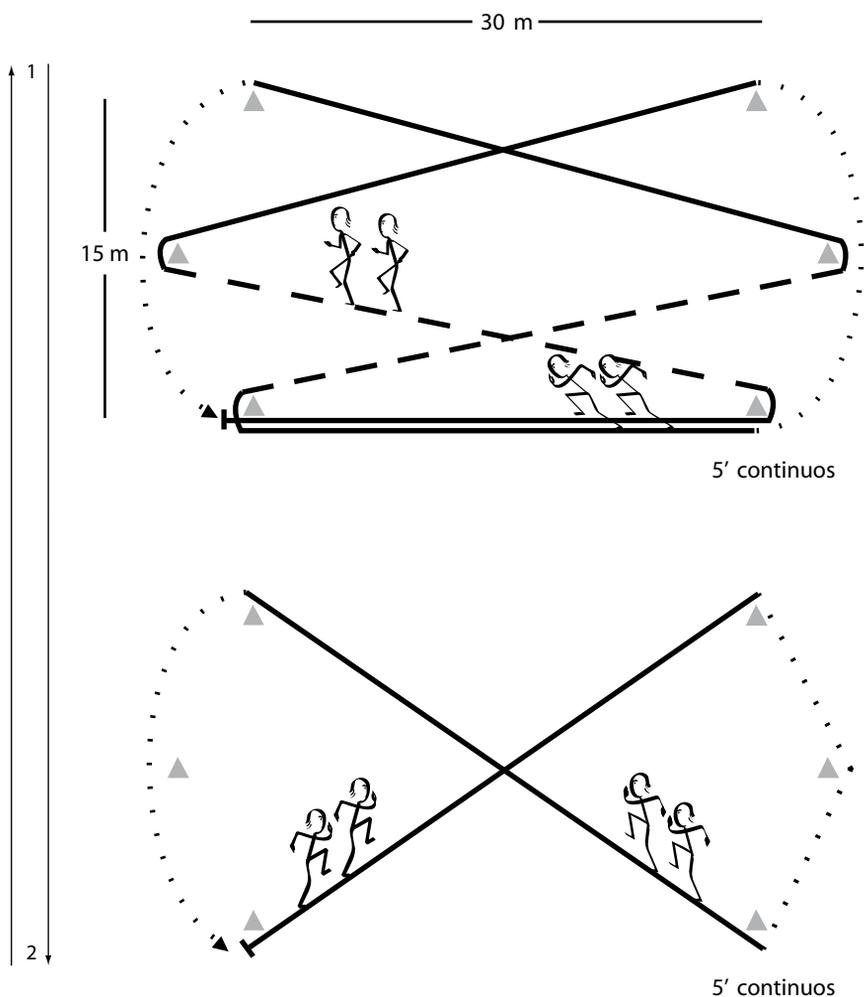
Estación 3

Objetivo: Fuerza de salto

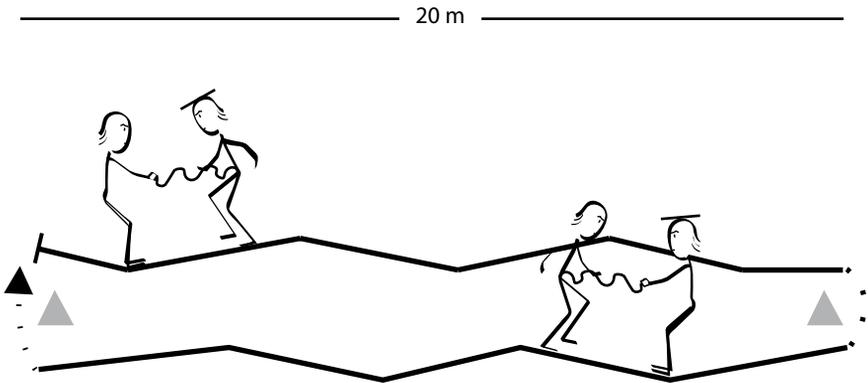


10' continuos

Tiempo total: 10'



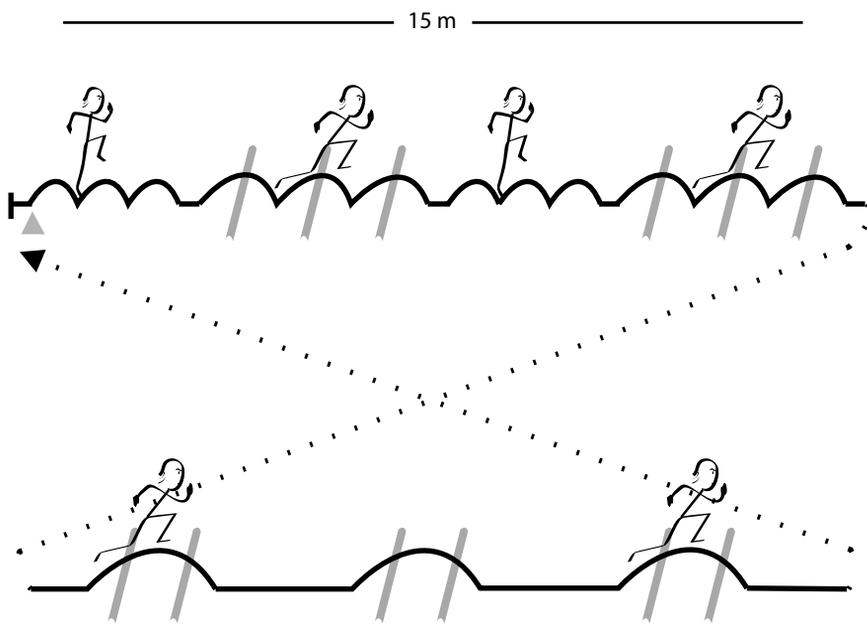
Tiempo total: 10'



10' continuos

Nota: carrera de perfiles.

Tiempo total: 10'



10' continuos

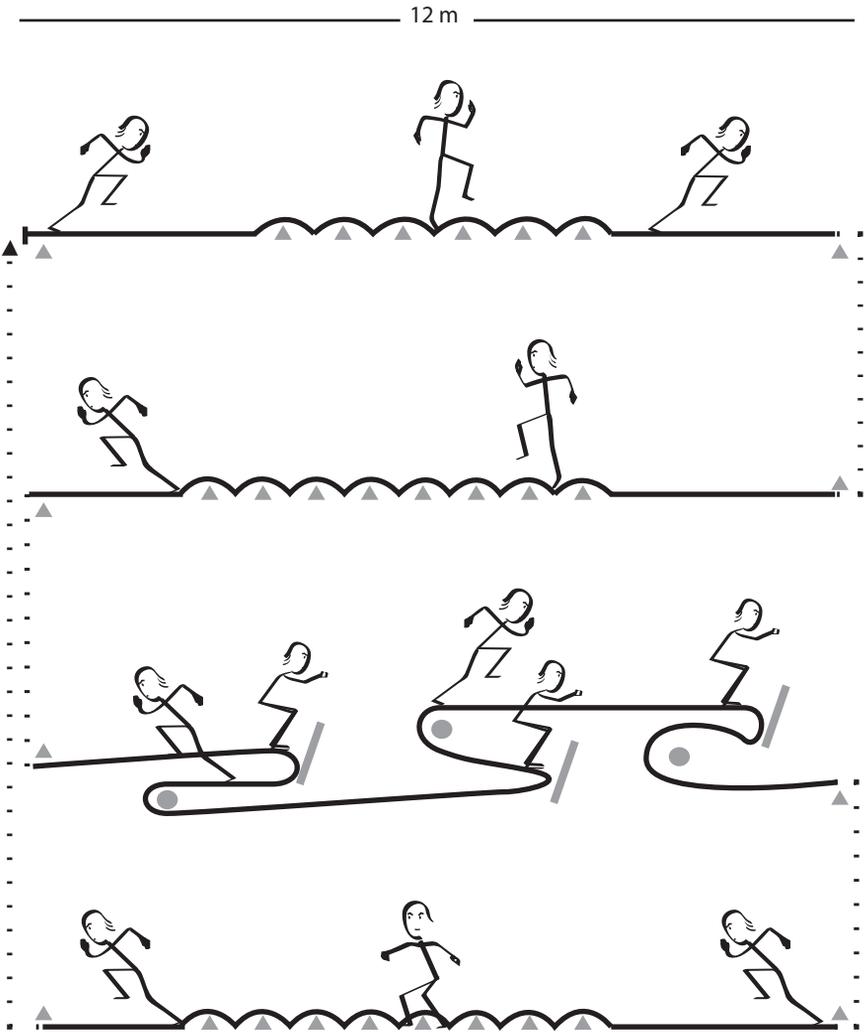
Tiempo total: 10'

**Unidades de preparación física 56 - 60**

Estación 1 Velocidad

Estación 2 Fuerza de salto

Estación 3 **Fuerza de carrera**

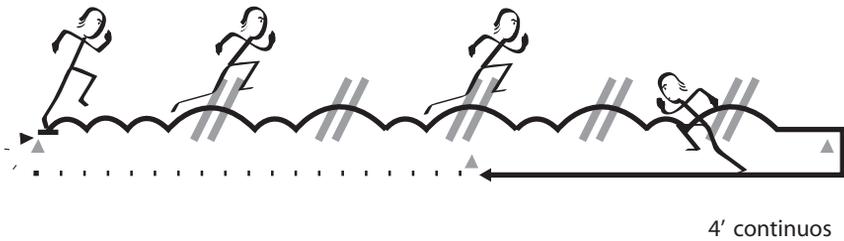
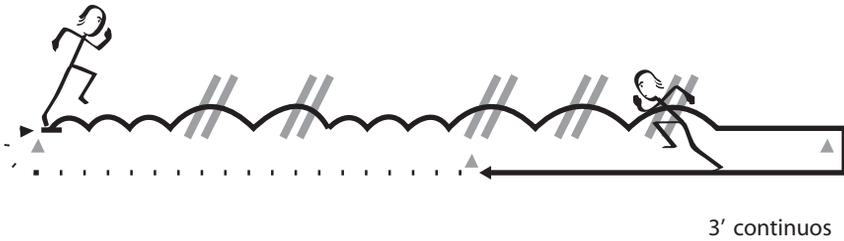
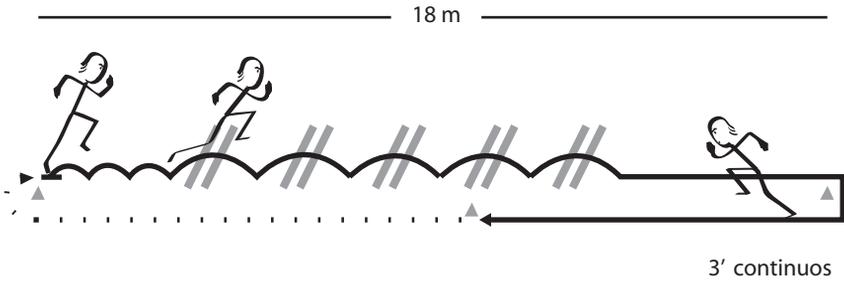


10' continuos

Tiempo total: 10'

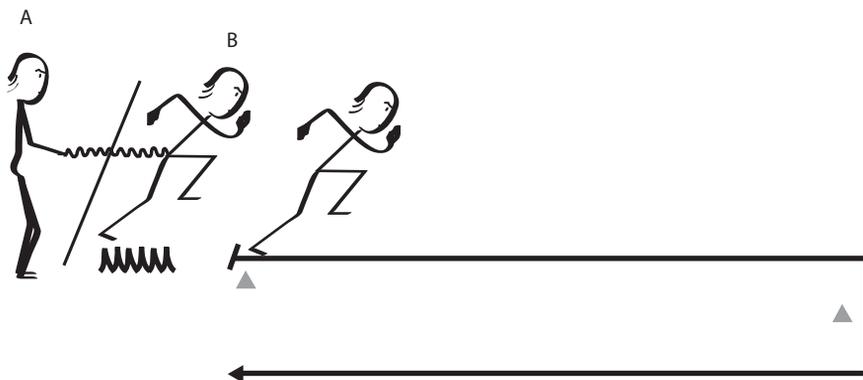
Estación 2

Objetivo: Fuerza de salto



Tiempo total: 10'

_____ 10 m _____

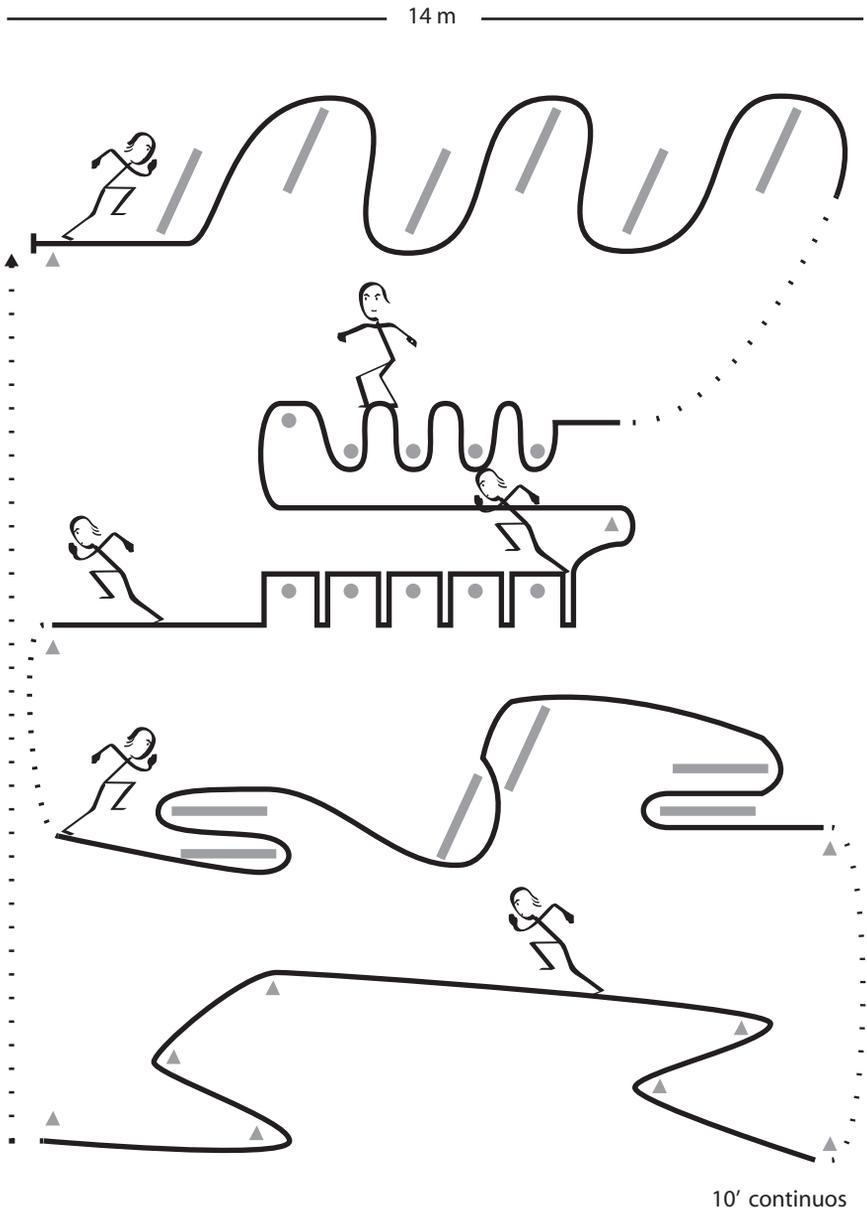


10' continuos

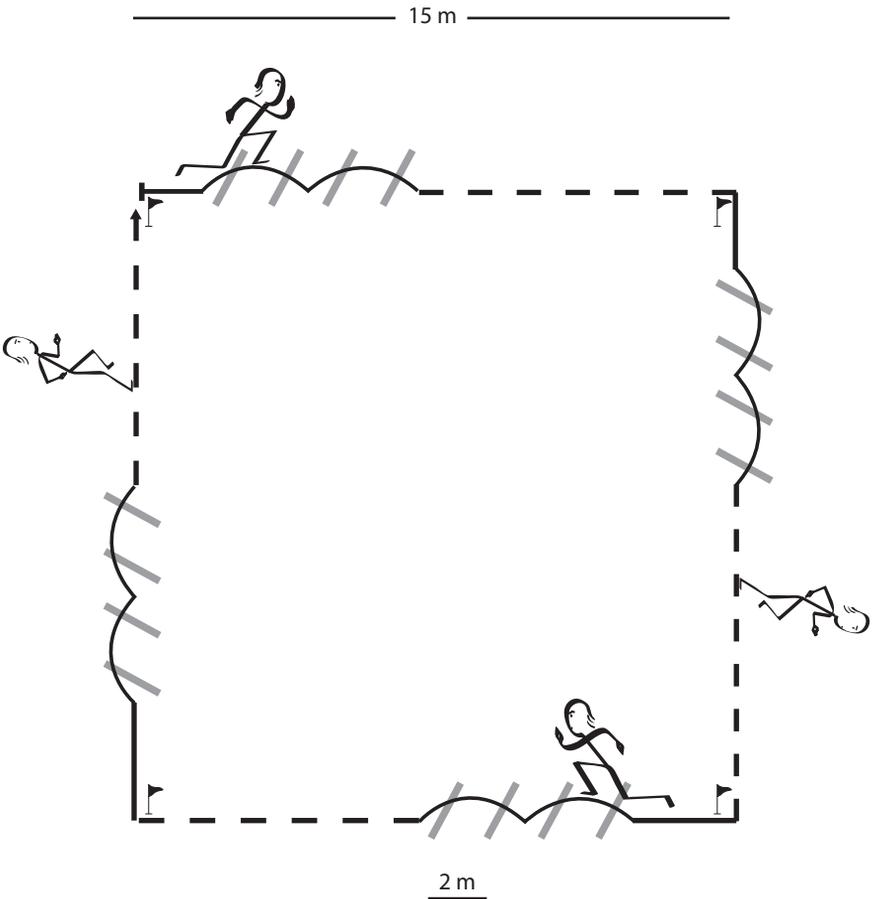
Nota: correr 15" (o contar hasta 15) contra la resistencia del compañero, luego correr libre 10 m ida y vuelta. Al llegar al punto de partida cambia el ejecutante.

Tiempo total: 10'

Estación 1

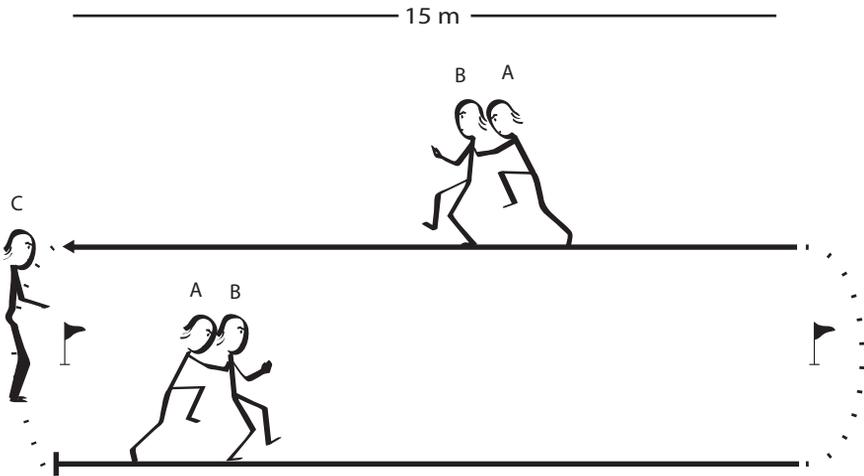
Objetivo: **Velocidad**

Tiempo total: 10'



10' continuos

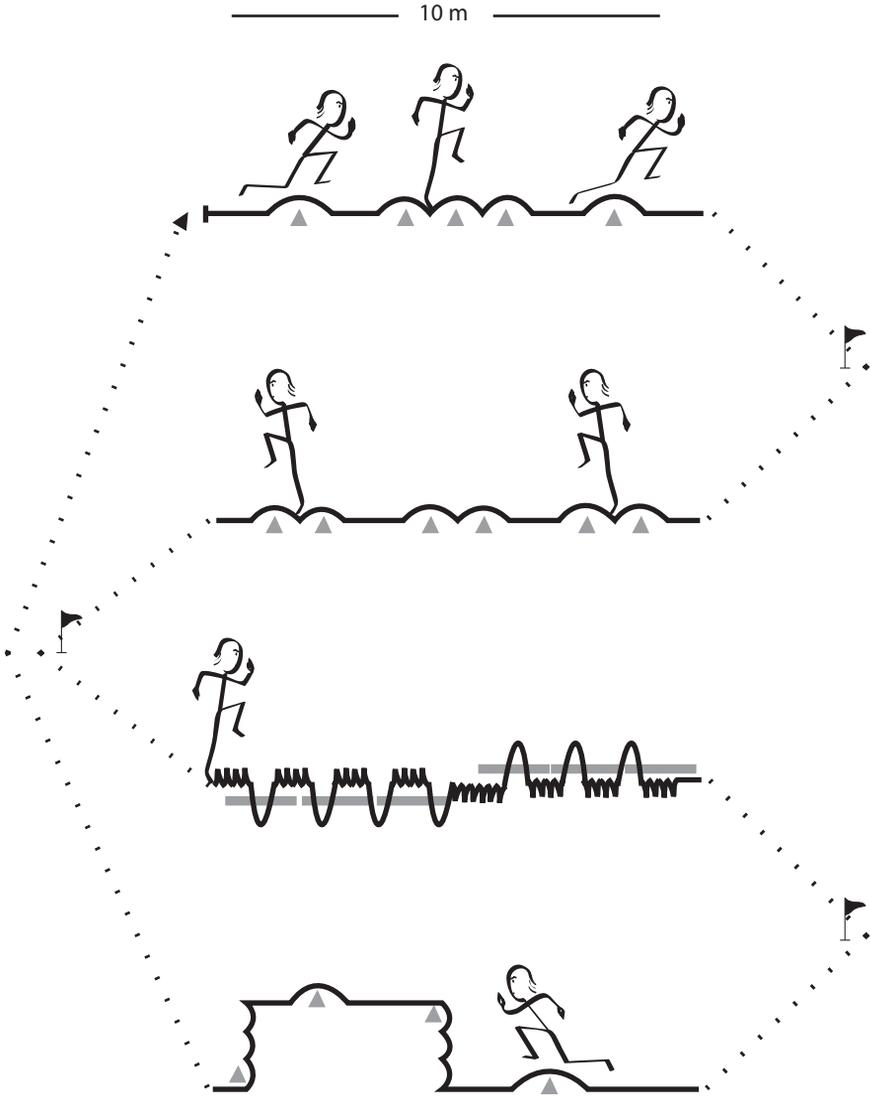
Tiempo total: 10'



10' continuos

Nota: empujar al compañero 15 m ida y vuelta. Al llegar al punto de partida se cambian los ejecutantes. El orden de cambio es: "A" empuja a "B"; "B" empuja a "C" y "C" empuja a "A".

Tiempo total: 10'

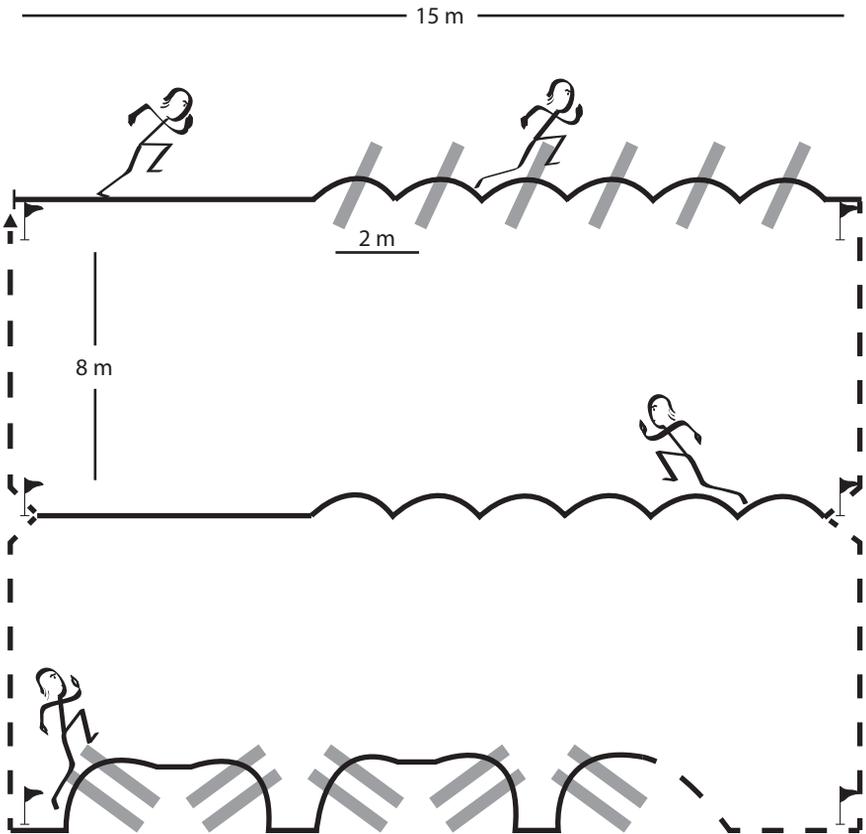


10' continuos

Tiempo total: 10'

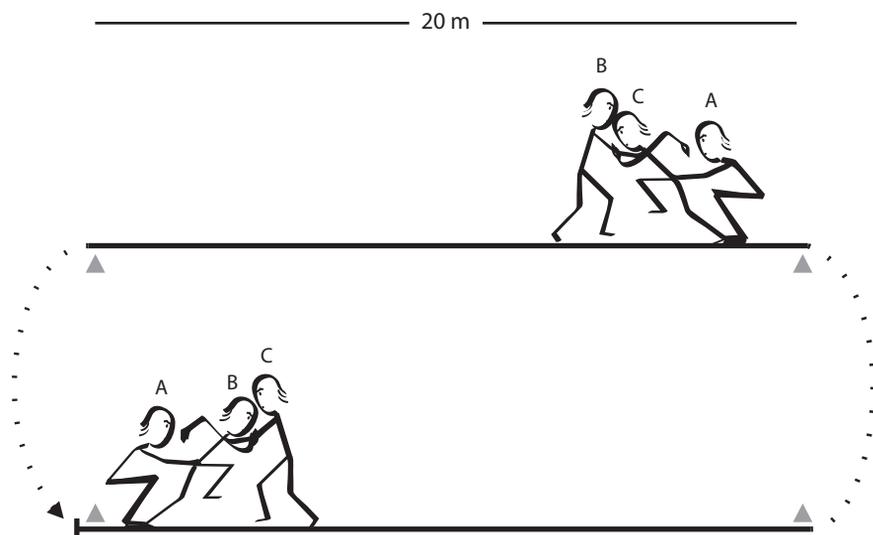
Estación 2

Objetivo: Fuerza de salto



10' continuos

Tiempo total: 10'

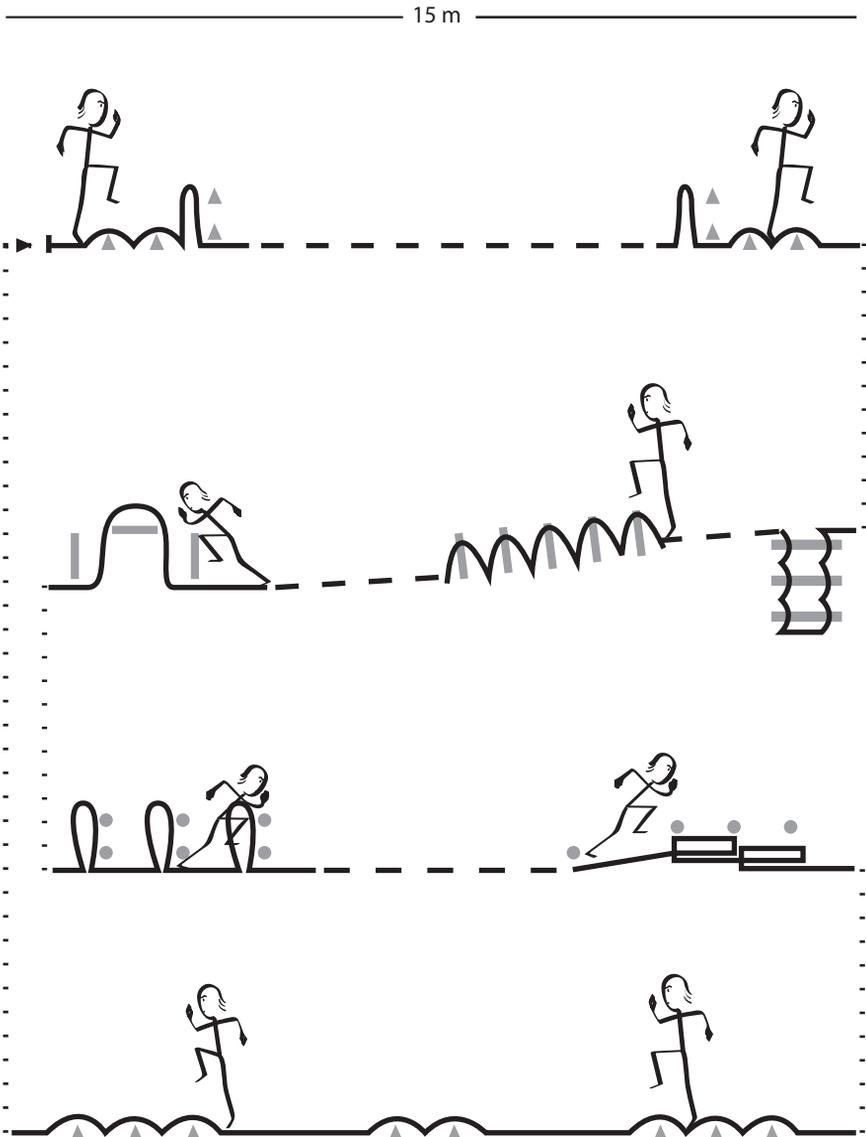


10' continuos

Nota: cada 20 m cambia el jugador de en medio.

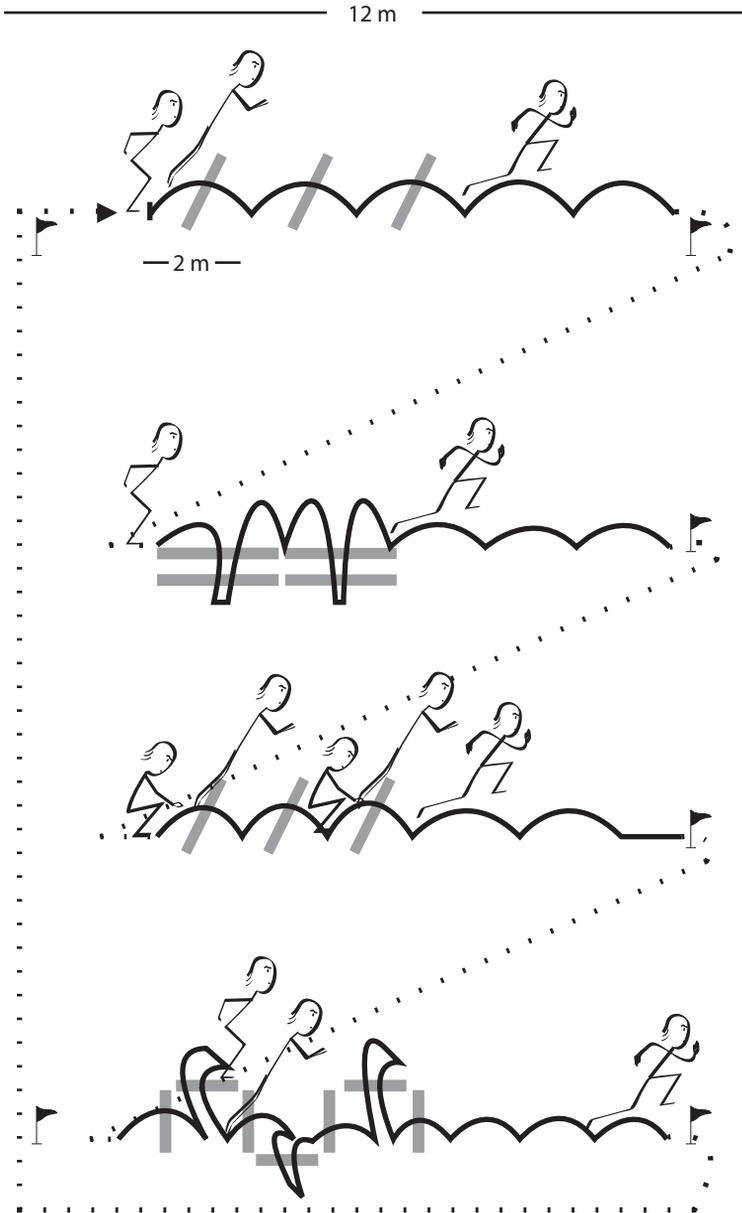
Tiempo total: 10'

Estación 1

Objetivo: **Velocidad**

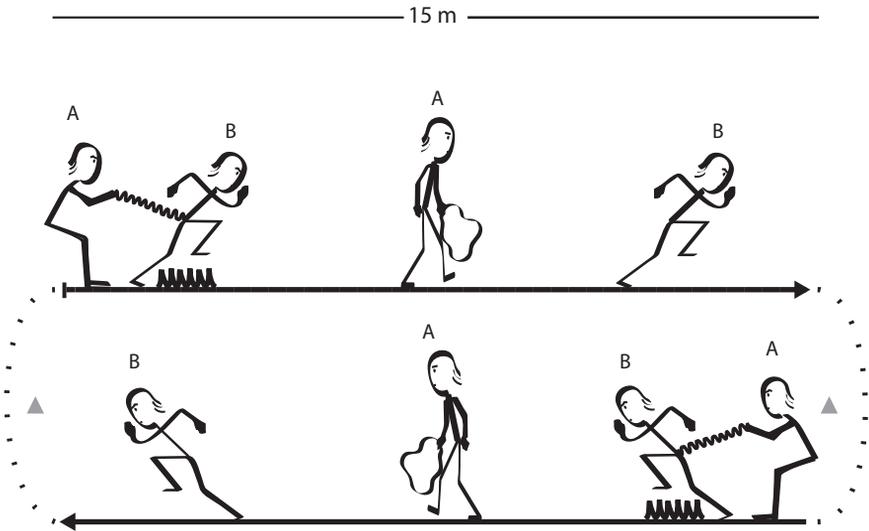
10' continuos

Tiempo total: 10'



10' continuos

Tiempo total: 10'

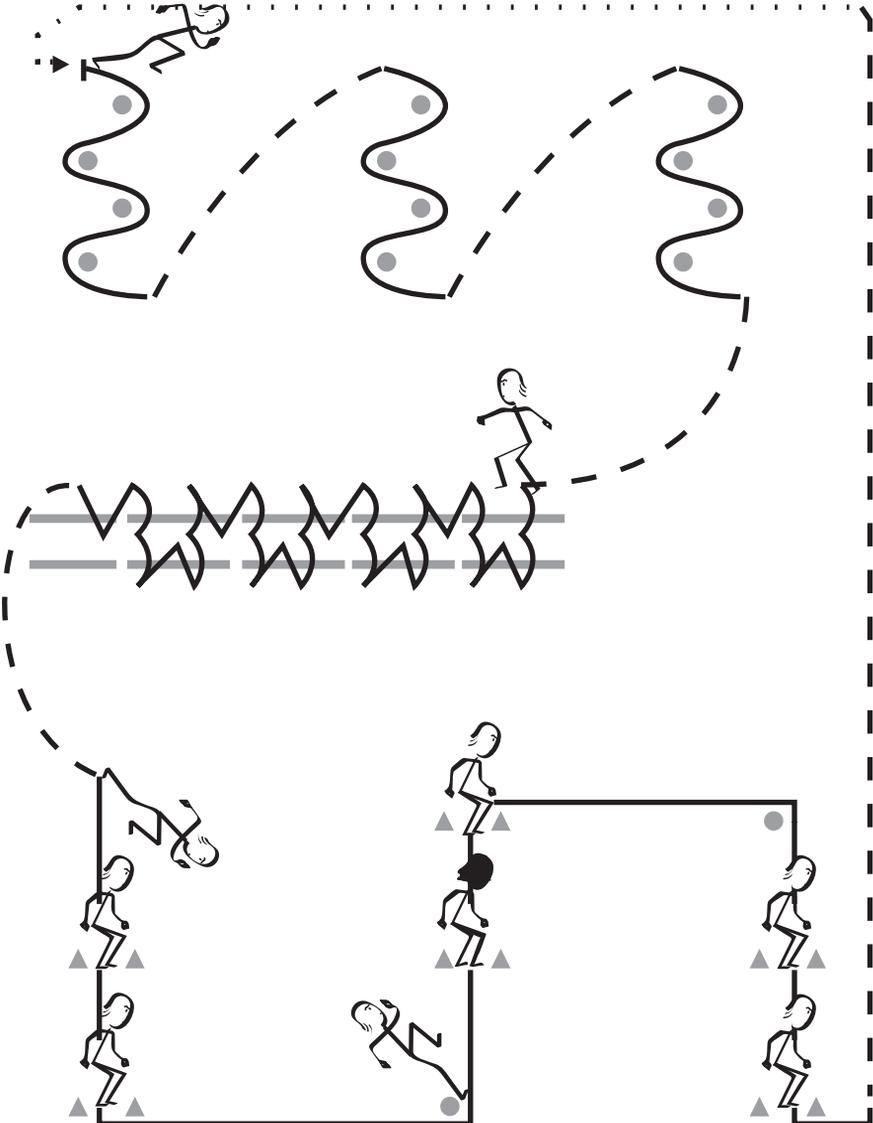


10' continuos

Nota: un jugador realiza 10" de carrera de tracción y luego pica 10 m. Repite la acción en sentido opuesto. Los jugadores van rotando de posición al finalizar la ronda.

Tiempo total: 10'

15 m

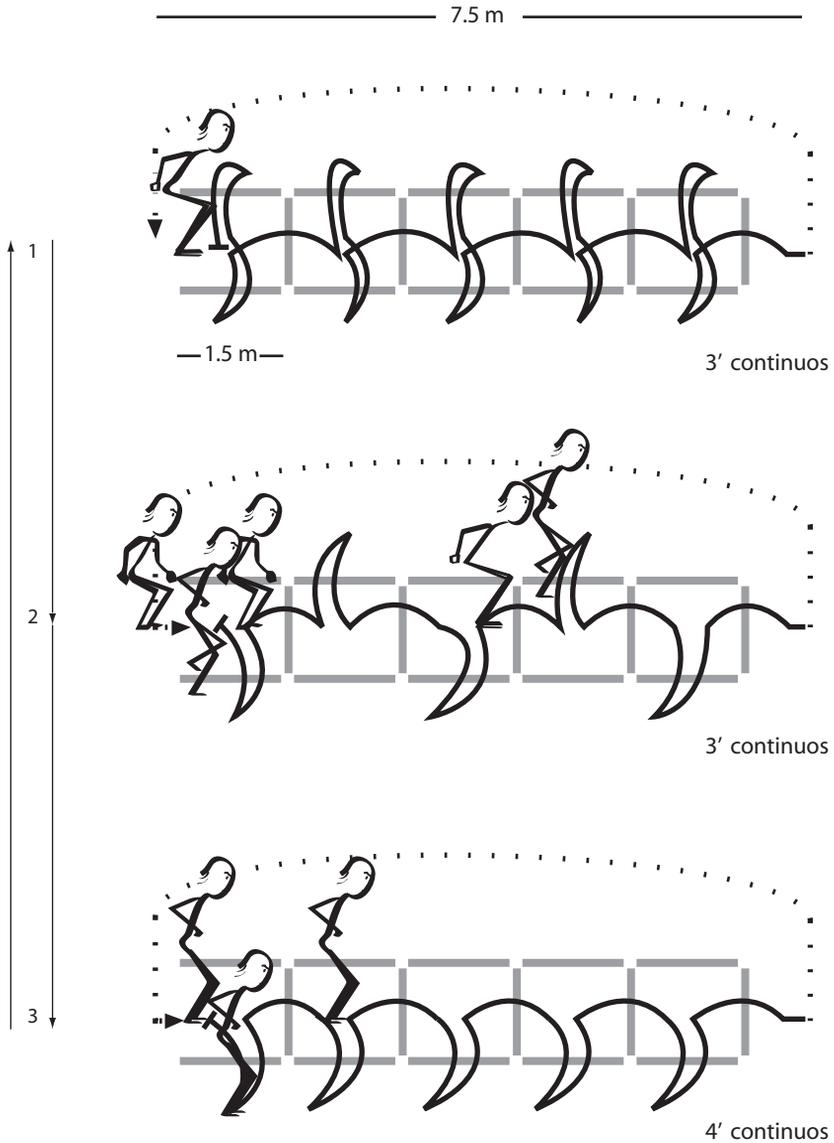


10' continuos

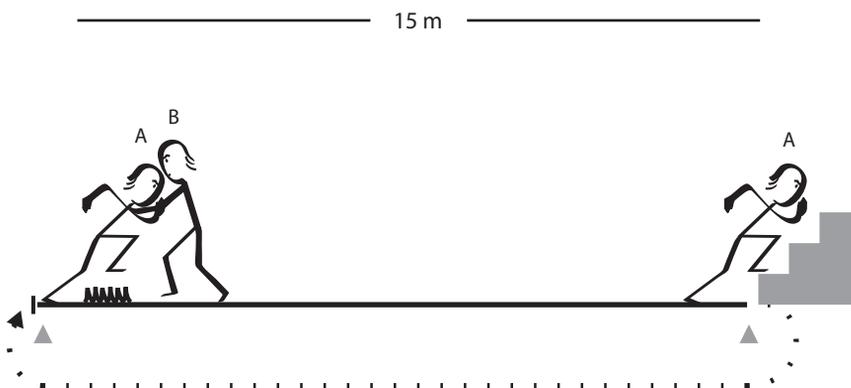
Tiempo total: 10'

Estación 2

Objetivo: Fuerza de salto



Tiempo total: 10'



Nota: un jugador (A) corre en su lugar contra la resistencia que ofrece un compañero (B), durante 10'. Posteriormente corre 15 m hasta un banco, escalón (en caso de haber una escalera) o 2 bastones colocados a 1 m de separación y efectúa 10 cambios de pierna saltando. Camina de regreso y cambian los roles.

Tiempo total: 10'

La publicación de esta obra la realizó:
Podium Editores S.A. de C.V.

60 Unidades de preparación física para el fútbol escolar y amateur

Este libro tiene la clara intención de saltarse las altas bardas de la teoría para aterrizar directamente en la praxis... en el campo, en la cancha, allí donde día tras día entrenan y se desarrollan los deportistas.

Esto no debe tomarse como una “declaración de guerra” a los sanos y sabios postulados de la teoría del entrenamiento, sino como la aceptación de que la praxis tiene sus urgencias y que algunas veces exige adelantársele, mediante un trabajo organizado, al estudio que apoyará la etapa de capacitación teórica de los instructores; sin duda muy importante.

Las horas que he pasado junto a los jugadores de fútbol, que han sido muchas y en diferentes contextos (en el campo, en el gimnasio, en los estadios, viajando con ellos, en largas concentraciones), me han permitido tener una idea más o menos precisa de cómo es esa “raza”; es decir, identificar –sobre todo a la hora de entrenar– cuáles son sus necesidades, gustos y preferencias. Como entrenador, sé que, a pesar de los esfuerzos que algunos autores realizan por aclarar y convencernos de la importancia de aplicar correctamente los postulados teóricos, finalmente cada entrenador, cada profesor, en la mayor de las soledades, deberá tomar las decisiones que crea conveniente para estructurar su sesión de entrenamiento, basándose en su experiencia, sus conocimientos y su intuición. Para ese momento, no me queda más que desearles suerte.

Ariel González

COLECCIÓN
FÚTBOL

Podium
Editorial y distribuidora
