



*Rutina  
Semanal*

# Lunes y Miércoles

## **Driblar en el Cuadro**

Designar un cuadro de 4x4 metros con conos u otro objeto señalador.

Con pelota de futbol se debe driblan alrededor dentro del cuadro evitando colisiones con los objetos de las esquinas

Los jugadores deben evitar salir del cuadro, jugar por 30 segundos y descansar 20 segundos.

Realizar 15 minutos de entrenamiento.

# Martes y Jueves

## Tiros

- Usar una portería regular o conos.
- Colocar un cono de inicio 3 a 4 metros de la portería.
- Un jugador en el “equipo de tiros”, un jugador en el “equipo de la portería”.
- El tirador tiene 3 segundos para driblar y tirar.
- Cinco tiros cada uno, luego cambiar intercambiar posiciones, realizar 50 tiros por cada persona.

# Viernes

Es momento de realizar una rutina propia en la que puedas incorporar ejercicios que completen 15 minutos de entrenamiento.

Recuerda estar en un espacio adecuado, hidratarte correctamente, estar con ropa y calzado adecuado.