

Rutina Semanal



LUNES

Regate entre conos

Con tan sólo un poco de espacio, un balón de fútbol o una pelota y algunos conos (o similar que tengamos en casa y nos pueda servir como obstáculo pequeño). Colocarás tres conos en una línea o triángulo, a unos pasos de distancia.

Luego, tendrás que driblar el balón entre los conos, permitiendo que las superficies de los pies controlen el balón. Practica toques rápidos al balón y guía el balón alrededor de los conos repitiendo un patrón, con control y velocidad.

Repeticiones:

15 series de un minuto cada una.

MARTES

Pases de pared

- Una gran manera de practicar los pases con el balón y de fortalecer los reflejos. Este ejercicio requiere estar de pie a uno o tres metros de la pared.
- Para empezar, lanza el balón contra la pared, y haz controles de balón con tus pies, devolviéndolo contra la pared, y repite este proceso hasta que no puedas controlarlo más. Con la práctica y la dedicación a este ejercicio, la dificultad disminuirá.

Repeticiones:

10 series tan extensas como sea posible.

MIÉRCOLES

25's Dribbling

- Este dribbling condicionará y mejorará tu habilidad para regatear. Este ejercicio de conos consiste en alinear de seis a diez conos a cinco metros de distancia. Luego, conduce el balón a través de los conos usando la parte interior de tus pies. Repite este ejercicio alternando entre la parte exterior e interior. Circula a la derecha, luego a la izquierda y alrededor de los conos.

Repeticiones:

10 series de ida y vuelta.

JUEVES

Realizarás envío de cabeza de la pelota hacia una pared que se disponga en casa, se debe de realizar tantas devoluciones como sea posible, cuidando la fuerza, dirección y velocidad para que pueda realizarse de manera adecuada.

Repeticiones:

10 series de tantos lanzamientos de cabeza como sea posible.

VIERNES

Día en el que de forma individual se propondrá una serie de ejercicios que puedan apoyar en el desarrollo de habilidades con balón, tomando en cuenta velocidad, resistencia y técnica.