



**Rutina
Semanal**

Para el desarrollo de la rutina de la semana, necesitarás el apoyo de un familiar, amigo o conocido, que pueda participar en la ejercitación.



Recuerda siempre realizar las rutinas en espacios abiertos, utilizar ropa y calzado adecuado, además de hidratarse constantemente.

La fase de calentamiento antes de realizar cualquier entrenamiento debe formar parte de tu rutina y así evitar lesiones.

Lunes y miércoles

- Por parejas, un jugador se colocará detrás de un cono (supuesto jugador contrario) y el compañero estará situado frente a él a cierta distancia.
- El jugador que se encuentra detrás del cono tendrá que anticiparse al cono, cada vez que el compañero realice un pase, primero hará una anticipación por la derecha y seguidamente por la izquierda. Habrá cambio de roles cada cierto tiempo, para evitar el agotamiento de los jugadores. Se podrá realizar también de cabeza.

Repeticiones:

Tiempo estimado 20 minutos de entrenamiento.

Martes y jueves

Ejercicio 1x1:

Trabajar reacción, percepción y decisión. Consiste en salir conduciendo el balón y un defensor tratará de impedir que pueda llegar al otro extremo, tomando en cuenta el juego limpio y técnica adecuada.

Repeticiones:

Tiempo estimado 20 minutos de entrenamiento

Viernes

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