



## —Calentamiento genérico pre-partido

### 3 FASES:

1. Acondicionamiento corporal.
2. Acciones Técnicas Básicas + Juego de Fútbol.
3. Activación.

### Emocional:

Remarcar en el grado de concentración / atención en la competición.  
Importante empezar bien.

## 1. Acondicionamiento corporal

### T0 →

#### Carrera Continua:

Carrera continua durante 2/3 vueltas al campo para activar el cuerpo. Cada jugador tiene su rutina.



### T1 →

#### Movilidad articular:

Activación de las zonas musculares que van a participar en el juego: brazos, piernas, rodillas, etc.

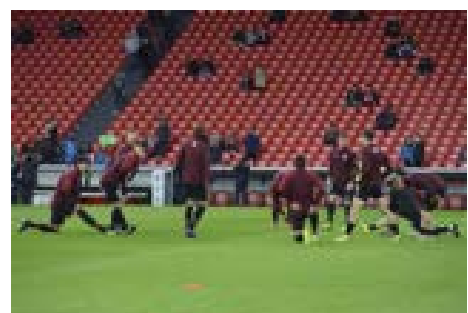
Técnica de carrera, zancadas, movimientos amplios, coordinación, etc.

Acabar con cambios de ritmo.

Estructura coordinativa.



#### Estiramientos dinámicos y coordinativos.





## 2. Acciones Técnicas Básicas + Juego de Fútbol

### T2 →

#### Acciones Técnicas:

Acciones técnicas básicas:

- Por parejas.
- 2/3 Filas.
- Ruedas de pase.

Dominio del balón. Control, pase (corto/largo), conducción, finta, juego aéreo, etc.

### T3 →

#### Situación de Juego:

4c4+2 (central y MC).

Lo ideal es seguir alguna estructura o idea de juego.

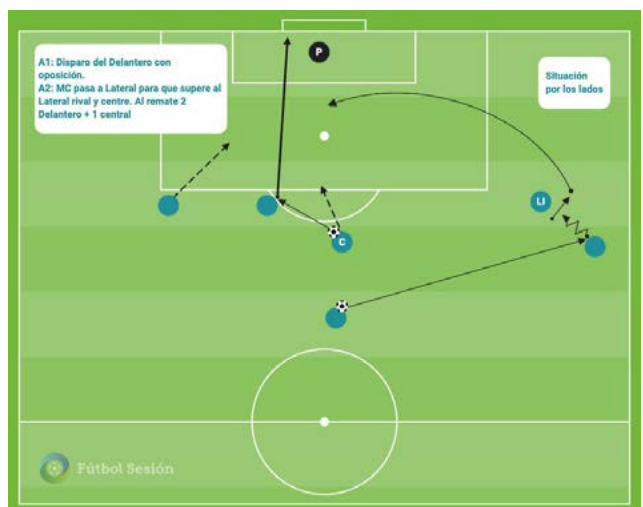
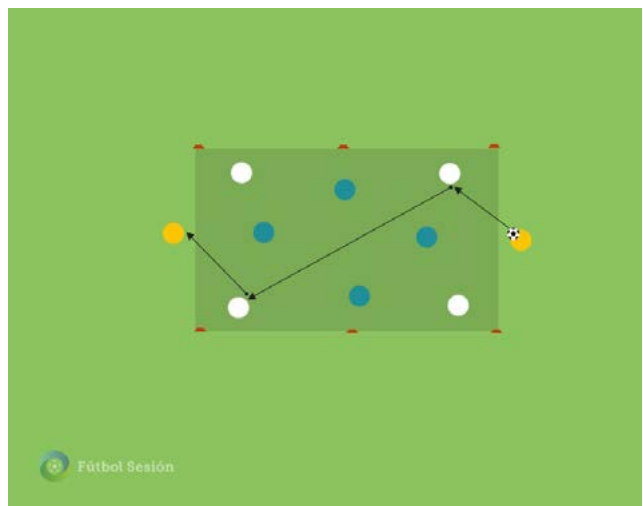
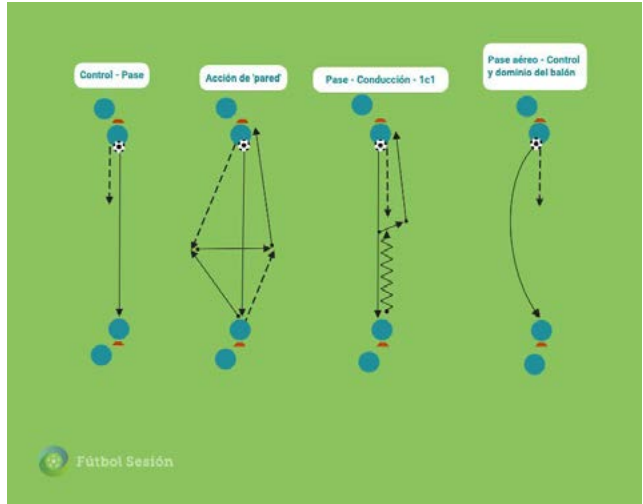
Fund. Juego: Pasar y mover - Pedir el balón - Presión al poseedor - Ritmo de Juego alto.

### T4 →

#### Situación de Finalización:

Trabajar situaciones de finalización por demarcación:

- OF: Tiro exterior vs. DEF: Presión
- OF: Centros vs. DEF: Defensa del 1c1 / 1c2
- DEF: Llegar al área vs. DEF: Ganar el área





## 3. Activación

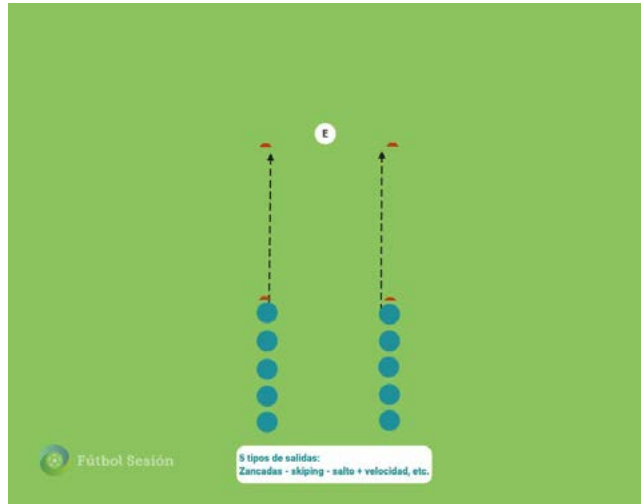
**T5** →

**Y para acabar:**

Cambios de ritmo para acabar de adaptar el cuerpo.

Ultima oportunidad para motivar y reunir a nuestros jugadores.

Volvemos trotando al vestuario.



T0 - T1	T2	T3	T4	T5	TT
8'	8'	2s 4' = 8'	2s 3' = 6'	2'	30/32' aprox.

### Observaciones:

Tendiendo en cuenta la edad madurativa del jugador podemos

añadir: juego de activación, rondos, situaciones de técnica individual, etc. Pero siempre tienen que ser tareas conocidas y fáciles de aplicar.

Se pueden introducir escaleras de coordinación. Importante saber adaptar al tiempo y espacio de C.