





## Simbología

	Dirección del balón
	Dirección del jugador
	Portero
	Conducción del balón

4

### SITUACION DE ENTRENAMIENTO #1

#### OBJETIVO:

Condicionamiento para resistencia aeróbica aciclica

#### DOSIFICACION:

Duración: 30-40 minutos (5 x 6-8 minutos)

Intensidad: 160-180 pulsaciones por minuto

Repeticiones: 5

Descanso: 5 minutos entre repeticiones.

#### ORGANIZACION:

Cuando el equipo A tiene posesión de bola es una situación de 5 contra 4, con el equipo O defendiendo. El equipo O trata de ganar la bola presionando, cuando logran pasar la bola al lado contrario donde está el otro compañero, entonces la situación continúa siendo de 5 contra 4 pero con el equipo O en posesión del balón, y entonces un jugador del equipo A permanece en ese lado de la cancha.

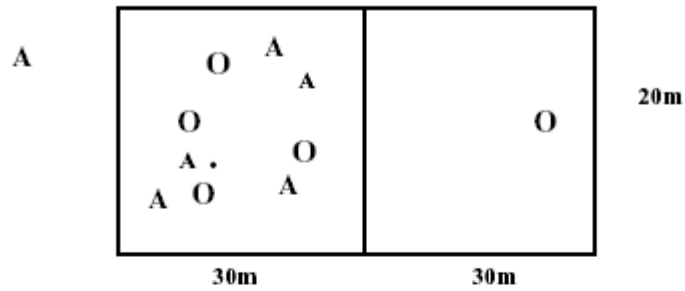
#### MARCADOR:

Se anota un gol cuando se logra pasar la bola al compañero que está al lado contrario.

5

**VARIANTES:**

Jugar a uno o dos toques, jugar en un área más grande con mayor cantidad de jugadores.



30m

30m

**SITUACION DE ENTRENAMIENTO #2**

**OBJETIVO:**

Condicionamiento para resistencia aeróbica acíclica  
Práctica de las destrezas técnicas.

**DOSIFICACION:**

Duración: 30-60 segundos  
Intensidad: 170-180 pulsaciones por minuto.  
Repeticiones: máximo de 8 por serie.  
Series: 2-5  
Descanso: 45-90 segundos entre repeticiones  
4-6 minutos entre series.



## SITUACION DE ENTRENAMIENTO #6

### OBJETIVO:

Condicionamiento para velocidad de reacción y velocidad de salida

Práctica de remate

### DOSIFICACION:

Duración: 1-2 segundos

Intensidad: 100% desde la salida

Repeticiones: 8-10

Series: 2-4

Descanso: 30 segundos entre repeticiones 4-6 minutos entre series.

### ORGANIZACION:

El entrenador lanza la bola al aire o hacia adelante, esa es la señal para que los jugadores A y O que están tres metros atrás salgan y luchen por posesionarse del balón y tratar de rematar o enfrentar al portero.

