

# MI ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL SALA

---

El trabajo deberá estar compuesto por los siguientes apartados, todos ellos con dibujos explicativos para su comprensión.

## CALENTAMIENTO

- Un primer **juego** colectivo que sirva para **eleva**r la **frecuencia cardiaca** donde todo el mundo participe a la vez y nadie este parado. Equivaldría a dar tres vueltas al campo antes de estirar.
- Una tabla de **estiramientos y movilidad articular** específicos del fútbol sala, se valorará los dibujos explicativos y el poner el nombre del grupo muscular que se estire.

## PARTE PRINCIPAL

- a) 3 ejercicios de **técnica individual**: Pase, conducción o tiro, también pueden combinarse.
- b) 3 ejercicios de **táctica colectiva**: ejercicios de ataque-defensa de igualdad numérica (1x1, 2x2, 3x3) o superioridad numérica (2x1, 3x2, 3x1).
- c) **Partido con condiciones**: jugaremos un partido pero introduciremos normas para trabajar aspectos que hemos trabajado durante el entrenamiento (modificar las porterías, número de pases antes de meter gol, nº de atacantes y defensores, etc)

NOTA: El trabajo escrito se tendrá que entregar por parejas formadas dentro de un mismo equipo en la última clase antes del 21 de Diciembre.

En las exposiciones prácticas en clase se deberán hacer los siguientes ejercicios:

- El calentamiento completo.( 8min)
- Un solo ejercicio del apartado a) y otro del b) de la parte principal (12min)
- El partido con condiciones (10min)