

ENTRENAMIENTO FUTBOL SALA EN CASA

Calentamiento: movilidad articular de todas articulaciones y conducción libre de balón

Usar botellas como conos

Ejercicios: (2-3 minutos cada ejercicios, 3 series, la primera con la pierna dominante, la segunda con la no dominante y la tercera usar las 2)

- Conducción e zig, zag. Juntar o separar botellas en función del nivel. Las botellas están colocadas el línea recta
- Conducción en zigzag en S. Las botellas están colocadas en S y tengo que ir pasando por detrás de estas
- Toques
- Pases a corta distancia con el interior (2-3metros) (con un familiar o contra la pared)
- Pases a media distancia con el interior (5-6 metros)
- Colocar botellas como si fueran bolos (una, detrás dos, detrás 3 y detrás 4) e intentar tirar a una distancia de 4 metros (dependiendo de la edad)
- Tirar una botella a una distancia de un metro, pero cada vez que se tire, me coloco un metro las atrás
- Paredes contra pared o con familiar.
- Control orientado. Coloco una botella a un metro de la pared. Realizo un pase contra la pared, recibo el balón por un lado de la botella, realizo un control hacia el otro lado de la botella y realizo el siguiente pase por este lado.