

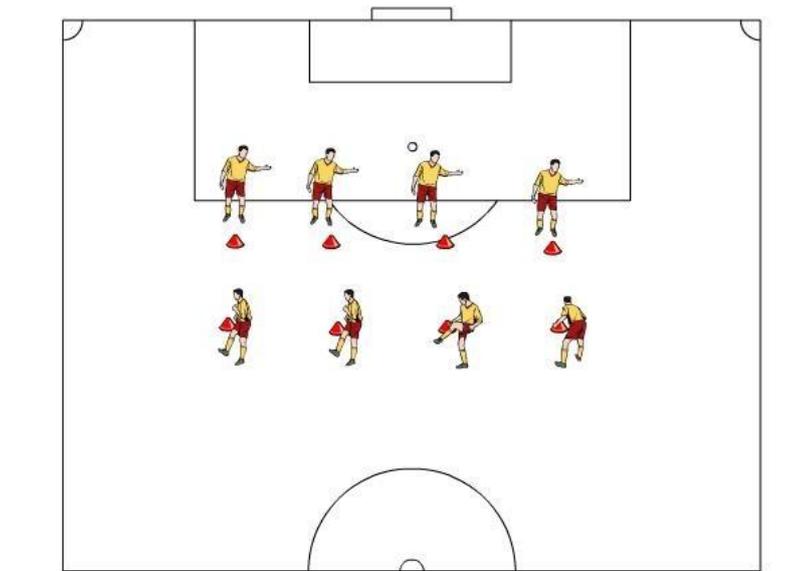
FUTBOL SALA POR PAREJAS

CALENTAMIENTO

Mientras corremos, realizar ejercicios de movilidad articular como los que realizamos normalmente durante los entrenamientos (Brazos, cadera, piernas, etc....)

PARTE PRINCIPAL

- Uno de la pareja le tira el balón a su compañero con la mano
- Uno enfrente del otro con un balón hacer los siguientes ejercicios:
 - Golpeo con el interior derecho
 - Golpeo con el interior izquierdo
 - Golpeo con el empeine
 - Golpeo con la cabeza
 - Control con el muslo y pase con el interior



Ejercicio A

Conducción ida y vuelta.

Conducción hasta el cono, pase al compañero y corro atrás.

Uno conduce ida y vuelta mientras el otro moviliza o estira.

Pases, uno de frente el otro de espaldas.

Uno para con la mano mientras trota de frente el compañero cabecea mientras retrocede.

Ejercicio B

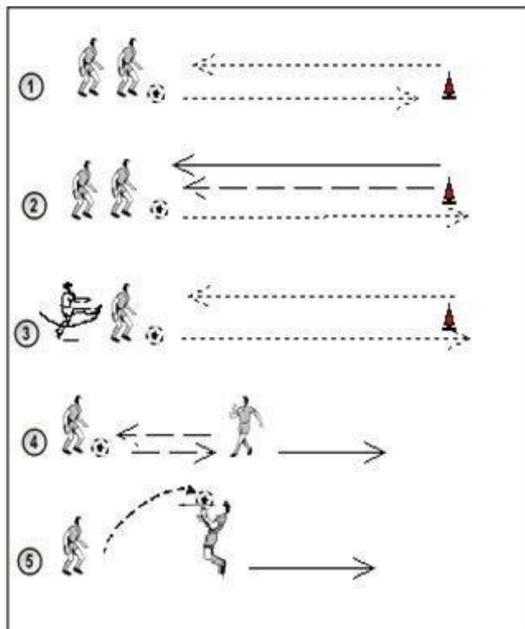
Paredes ida y vuelta, así se entrena el pase con ambas piernas.

Toco y paso por detrás, el compañero que recibe conduce y repite.

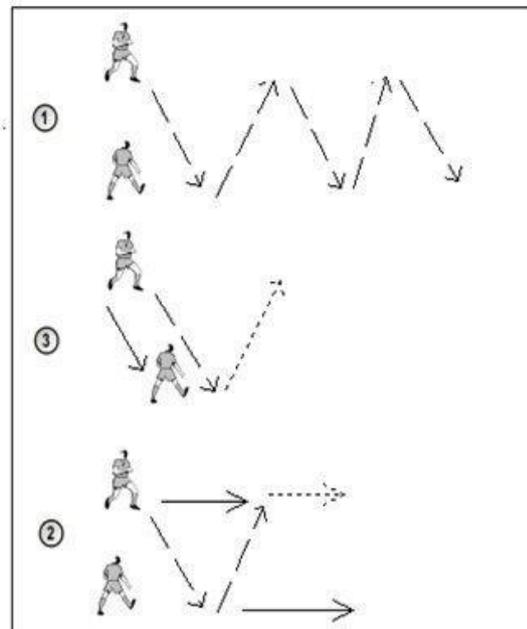
Uno conduce y "tira" paredes con el compañero que solo devuelve.

Trabaja uno y después el otro.

A.



B.



VUELTA A LA CALMA

Estiramientos generales.