Colegio Sagrada Familia de Nazareth

Guía entrenamiento de Fútbol:
8° básico
30 de Noviembre

Recuerda:

1.- Usar ropa adecuada: Cómoda que permita moverte sin problemas.
2.- Realizar un buen calentamiento: con movilidad articular y activación muscular.
3.- Tomar agua antes, durante y/o después del entrenamiento.
4.- Realizar elongaciones después del entrenamiento.
5.-Asearte y cambiarte ropa después del entrenamiento.

CALENTAMIENTO	Actividad: Pega 3 cintas de unos 30 cms, a unos 30 cms, de separación app. Como se observa en la imagen.		Tiempo ejecución	Tiempo de descanso
	-Trota en zigzag sin tocar las líneas de frente y en forma lateral. -Pasa sobre las líneas, sin tocarlas, con rodillas arriba, con talones, a pies juntos y pasada lateral hacia adelante y atrás. -Toma el balón, llévalo arriba, abajo, a un lado y al otro.		5 minutos	30 seg
DESARROLLO	1	Taca el balón 5 veces **con plantas** alternadas, salta a pies juntos pasando las tres líneas, vuelve hacia atrás (retrocediendo) y empieza de nuevo.	30 seg	30 seg
	2	Toca el balón alternadamente con el **borde interno** de tus pies 5 veces, pasa las lineas con desplazamiento lateral en zig zag, luego vuelve hacia atrás y empieza de nuevo.	30 seg.	30 seg.
	3	Pon el balón en el piso y **pasa alrededor** 3 veces hacia cada lado, siempre mirando hacia adelante, luego pasa las líneas con rodillas arriba.	30 seg.	30 seg.
	4	Toma el balón y golpéalo suavemente, **una vez con cada muslo,** pasa la línea y repite, al llegar al final vuelve a empezar.	30 seg.	30 seg.
	5	Toma el balón y golpéalo suavemente **una vez con cada empeine,** tómalo nuevamente con tus manos, pasa las líneas con desplazamiento lateral en zig zag, luego vuelve hacia atrás y empieza de nuevo.	30 seg.	30 seg.
	6	**Conduce el balón con el borde interno**, pasando en zigzag por las líneas. Vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	7	**Conduce el balón con el borde interno**, pasando en zigzag por las líneas. **Retrocediendo**, Vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	8	**Conduce el balón con el borde externo**, pasando en zigzag por las líneas. Vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	9	**Ubícate detrás de la línea, conduce el balón**, dando una vuelta en cada línea, sin salir de tu lugar, luego avanza a la siguiente, al llegar al final, vuelve por fuera al inicio.	30 seg.	30 seg.
	10	**Conduce el balón** formando un ocho con dos líneas.	30 seg.	30 seg.
VUELTA A LA CALMA	Elongaciones principalmente del tren inferior.		5 minutos	

Colegio Sagrada Familia de Nazareth

Deporte en casa: FUTBOL.

Nombre: _____curso: _____fecha: 30 de Noviembre

Preguntas para guía interactiva según el video observado:

1. Une la imagen con la técnica correspondiente:

- Control. **- Conducción.** **- Remate.** **-Pase.**

2. A que superficie de contacto corresponde las imágenes:

3. Para la conducción corta el balón debe estar
LEJOS DEL PIE **CERCA DEL PIE** **DEPENDE DEL JUGADOR**

4. Marca las tarjetas utilizadas en el fútbol.
Verde **Amarilla** **Azul** **Roja** **Blanca**

5. ¿Cómo te sentiste al realizar la guía de futbol?
Muy cansado. **Cansado.** **Solo acalorado.**

6. Nombra y describe dos acciones a considerar en la **conducción del balón**.

Escríbenos y mándanos tus guías:

Si eres del 8° A: e.rojas@colegiosfnvalpo.cl Si eres del 8° B: j.toloza@colegiosfnvalpo.cl

O al WhatsApp de Educación Física +569 37799484.