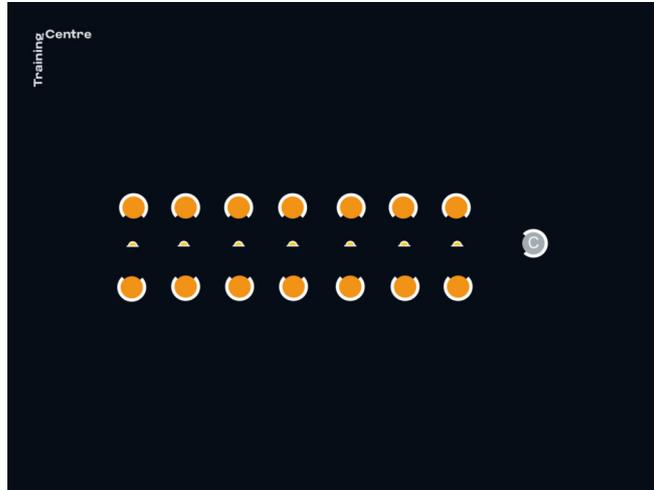


## Futsal- Calentamiento progresivo

### PARTE 1: EJERCICIO DE REACCIÓN – JUEGO CON CONOS



#### Organización

- Dividir a los jugadores por parejas.
- Colocar una hilera de conos en el suelo (un cono por pareja).
- Asignar un cono a cada pareja.
- Situar a los dos jugadores de cada pareja a ambos lados del cono.

#### Explicación

- El entrenador va gritando aleatoriamente las siguientes órdenes: «cabeza», «hombro», «rodillas», «pies». Los jugadores tendrán que tocarse la parte del cuerpo que se nombre.
- Cuando el entrenador grite «cono», los integrantes de cada pareja intentarán hacerse con el cono que les toca.
- Gana el jugador que lo consiga.

### PARTE 2: BALONCESTO



#### Organización

- Delimitar con conos una zona de ejercicio de 50 x 20 m.
- Delimitar una zona de anotación de 1 x 2 m en cada extremo de la zona de ejercicio (una de ellas con conos rojos y la otra, con conos amarillos).
- Dividir el grupo en dos equipos y asignar a cada equipo una dirección en la que atacar.

## Explicación

- El ejercicio comienza con un salto entre dos.
- Los jugadores se pasan el balón con las manos y tienen prohibido el bote.
- Se anota una canasta cuando un jugador entra en la zona de anotación y atrapa un balón lanzado por un compañero.
- Los atacantes no pueden permanecer mucho tiempo en la zona de anotación. Si un jugador entra en la zona de anotación y no recibe el pase, deberá salir de dicha zona antes de volver a entrar.

## PARTE 3: CALENTAMIENTO DINÁMICO – EJERCICIO DE MOVILIDAD

### Organización

- Colocar 2 conos a 12 m de distancia entre sí y disponer otros dos en paralelo, a la misma distancia.
- Dividir el grupo en 2 equipos (pueden ser los mismos que en el ejercicio anterior).
- Asignar un equipo a cada carril formado por 2 conos.

### Explicación

- El entrenador pide a los jugadores que realicen una serie de ejercicios de movilidad, tal como se ve en el vídeo.

## PARTE 4: EJERCICIOS DE PASE Y CONDUCCIÓN

### Organización



- Delimitar con conos una zona de ejercicio de 12 x 18 m.
- Colocar un cono en el centro de la zona de ejercicio.
- Situar un número igual de jugadores en las cuatro esquinas de la zona de ejercicio.
- Repartir un balón para cada grupo de jugadores.

### Explicación

- Los jugadores forman filas en las cuatro esquinas de la zona de ejercicio y conducen simultáneamente hacia el cono central en diagonal. Al llegar, se sortean entre sí y siguen conduciendo hasta llegar a la esquina opuesta.
- Los jugadores deben acercarse lo más posible al cono central sin chocar entre sí, pasando por el lado derecho de dicho cono.
- Al llegar a la esquina opuesta en diagonal, entregan el balón al primer jugador de la fila.
- Una vez que todos los jugadores hayan realizado la secuencia varias veces, el entrenador les pedirá que pasen por el lado izquierdo del cono central.

### Variación

- Cuando lleguen al cono central, los jugadores realizan un cambio de dirección y regresan a su posición inicial en conducción. Al llegar, entregan el balón al primer jugador de la fila.

### Principios básicos

- El ejercicio incluye cierto grado de carrera.
- Los jugadores deben mantener la intensidad.
- Los jugadores deben emplear distintas acciones al conducir.
- El entrenador puede aprovechar la ocasión para intervenir con el fin de ofrecer consejos técnicos y aumentar la exigencia.