

European Football for



Development Network

EFDN

CHANGING LIVES
ROUGH FOOTBALL



EUROPEAN
**WALKING
FOOTBALL**
LEAGUE

**MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE
WALKING FOOTBALÓN**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TOGETHER WE ARE #Morethanfootball

WWW.EFDN.ORG

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN AL FÚTBOL ANDANDO	3
OBJETIVOS	4
LEYENDAS EUROPEAS: CÓMO EMPEZÓ TODO	5
ACERCA DE LA LIGA DE FÚTBOL CAMINANTE	6
OBJETIVOS PRINCIPALES PROYECTO, GRUPO OBJETIVO, BENEFICIOS Y TESTIMONIOS	6
BENEFICIOS	8
ACTIVIDADES SOCIALES (ADICIONALES) PARA EL EQUIPO	9
REGLAS DEL FÚTBOL ANDANTE	12
LA PISTA	12
LA PELOTA	12
LOS JUGADORES	12
CONDUCTA	12
EQUIPO	12
DURACIÓN DEL PARTIDO	13
INICIAR Y REINICIAR	13
PREPARACIÓN ANTES DE LOS ENTRENAMIENTOS DE WALKING FOOTBALÓN	14
CÓMO PARA PLANIFICAR EL SESIONES	14
ELEMENTOS ÚTILES	15
CONSEJOS Y TRUCOS ANTES DE LOS ENTRENAMIENTOS DE WALKING FOOTBALÓN	15
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL ANDANDO	16
CONSEJO PARA EL ENTRENAMIENTO PERSONAL	17
IDEAS DE CALENTAMIENTO	20
PASE Y CONTROL DEL BALÓN.	24
TIRO (DISPARO A PORTERÍA) CON / SIN EJERCICIO DE PASE)	30
SITUACIONES DE JUEGO (SITUACIONES DE INFERIORIDAD NUMÉRICA, DEFENSIVA Y OFENSIVA)	32
EJERCICIOS DE SPORTCINÉTICA	36
FINALIZAR EL PARTIDO (PARA ENTRENAR LAS HABILIDADES ENSEÑADAS)	41
ENFRIAMIENTO (ESTIRAMIENTO ESTÁTICO, SESIÓN DE SOCIALIZACIÓN, ETC.)	41
PALABRA FINAL	43
PAGINA DE CONTACTO	44

INTRODUCCIÓN AL FÚTBOL ANDANDO

El fútbol andando es simplemente jugar a fútbol sin correr. Jugando así el deporte se hace a un nivel más accesible, y de paso elimina barreras y proporciona mayor accesibilidad al deporte para mayores de 50 años. Fútbol andando y otras variantes de la marcha y el paseo tienden a convertirse en una cada vez más popular forma de actividad física y deportiva en Europa. Al crear oportunidades para jugar Walking Football, la Red Europea de Fútbol para el Desarrollo (EFDN) contribuye a la inclusión social de las personas mayores.

Walking Football está diseñado específicamente para ayudar a las personas a ponerse en forma o mantener un estilo de vida activo sin importar su edad y/o condición física, así como para ayudar a las personas a volver al fútbol si lo han abandonado debido a la edad o una lesión. Las personas “mayores” que juegan han visto muchos beneficios: menor frecuencia cardíaca y presión arterial, menos grasa y más músculo, y mejor movilidad. Y no se trata sólo de motivos de salud; Walking Football también ofrece beneficios sociales. Los participantes pueden conocer gente nueva, evitar aislarse e interactuar con individuos y grupos pequeños.

Con Walking Football, el fútbol, las asociaciones y clubes verán que esto funciona en ambos sentidos: contribuyen al objetivo de aumentar la participación deportiva y social de las personas mayores de 50 años (lo cual es una causa noble), pero estos nuevos miembros también pueden convertirse en voluntarios adicionales para el club, generar ingresos adicionales y haciendo un mejor uso de los medios del club. Estas son ventajas importantes para cada asociación y club. ¡No es necesario enfatizar eso! Este manual de fútbol andando, creado por EFDN, tiene como objetivo proporcionar una colección de ejercicios, sesiones de entrenamiento y normas relacionado con varios entrenamientos con actividades de Walking Football. El manual se puede utilizar como recurso para entrenadores y participantes y ayuda a preparar y guiar las sesiones de capacitación con una cantidad exhaustiva de ideas y prácticas.

En este manual encontrarás diferentes ejercicios de entrenamiento a la hora de calentar, pasar o lanzar a portería para tus participantes de Walking Football. También hay una sección completa dedicada a las reglas de Walking Football y consejos y trucos para ayudarte a organizar los ejercicios de entrenamiento físico y el elemento social de las reuniones. La última parte, el aspecto social y sobre todo, ojalá, la diversión, es un elemento clave.



OBJETIVOS

El principal de este manual es ofrecer consejos e ideas para la formación sesiones al cuerpo técnico de clubes de fútbol profesional y de base que poder atender como un paso clave para el desarrollo de sus actividades de Walking Football. Le brindará algunas herramientas hechas a medida para mejorar las condiciones de salud de los participantes y ayudarlos a impulsar sus contactos sociales.

El manual y las actividades de Walking Football tienen como objetivo:

- Proporcionar el deporte a la comunidad con una guía fácil de usar, sobre cómo implementar fútbol andando dentro de la comunidad.
- Proporcionar sesiones de entrenamiento de alta calidad con muchos elementos divertidos para el personal y los participantes.
- Aumentar participación en el deporte, actividad física y actividad de voluntariado.
- Crear conciencia acerca de la salud y de los beneficios de un estilo de vida activo.
- Ayudar a las personas a estar en mejor forma física y mental.
- Asesoramiento para actividades sociales posteriores a las sesiones de formación.



VÅLERENGA FOTBALÓN:

Además, en Noruega se beneficiaron del programa del Vålerenga Fotball.

“ ES EXCELENTE TODAVÍA CONSEGUIR LA PRACTICA Y JUGAR EL JUEGO QUE AMO , EN MI EDAD . NO HE JUGADO A FÚTBOL EN MÁS DE 25 AÑOS , ESTO ES FANTÁSTICO Y COMPARTIR ESTA EXPERIENCIA CON MI COMPAÑEROS DE EQUIPO ES GENIAL .”

LEYENDAS EUROPEAS

cómo empezó todo

La metodología Walking Football se llevó a cabo por primera vez en el Reino Unido y desde entonces se ha ampliado para inspirar a hombres y mujeres mayores de cincuenta años a ser más activos físicamente, hacer ejercicio con más frecuencia y contrarrestar la exclusión social. En toda Europa, miles de hombres y mujeres mayores están redescubriendo los placeres del fútbol jugando a un ritmo más pausado.

Originalmente, EFDN coordinaba European Legends, una iniciativa de Walking Football y Walking Sport cofinanciada por la Unión Europea a través de Erasmus Sport + y sus socios. European Legends estuvo formado por 13 organizaciones de siete países diferentes que participaron en una iniciativa integral de sesiones de fútbol a pie. European Legends comenzó en enero de 2016 y duró 24 meses y consistió en la implementación de

sesiones de entrenamiento de Walking Football en cada organización, eventos deportivos nacionales de European Legends, seminarios en siete países europeos y un festival internacional final de Walking Football. Debido a la gran respuesta, la necesidad de oportunidades para ciudadanos mayores de 50 años y la necesidad de desarrollar consistentemente el Walking Football y hacerlo más sostenible como deporte en toda Europa, algunos socios de EFDN iniciaron la Walking Football League, una “Liga de fútbol a pie transfronteriza” entre 2018 y 2020 con la participación de equipos holandeses, belgas y alemanes, financiado por la UE.

Un elemento clave para el programa European Legends fue comprender los impactos sociales y de salud de los participantes en los programas de fútbol y deportes a pie. Las sesiones han proporcionado una plataforma para

una intervención positiva. Además de los beneficios para la salud física que los participantes informaron debido a las sesiones prácticas, también experimentaron una mayor interacción social.

El programa de Leyendas Europeas cumplió el objetivo de aumentar la participación en el deporte, la actividad física y la actividad voluntaria en su grupo objetivo de personas mayores de 50 años. Hasta hace poco, este grupo objetivo permanecía en gran medida fuera del alcance de los clubes deportivos de base y las organizaciones comunitarias deportivas. Sin embargo, las metodologías Walking Football y Walking Sport han demostrado ser una forma eficaz de dirigirse a esta población de difícil acceso.

LEYENDAS EUROPEAS

Países: Europe | Año: 2016 bis 2018



FUNDAÇÃO BENFICA:

Un participante de Walking Football de la Fundação do Benfica describió el efecto positivo de las actividades físicas en su vida (social):

‘GRACIAS A LA COMUNIDAD WALKING FOOTBALÓN CONOCÍ NUEVAS PERSONAS CON LAS QUE ENTABLÉ AMISTADES ADEMÁS DE LOS ENTRENAMIENTOS, Y ESO ME AYUDÓ DESARROLLAR HABILIDADES PARA RELACIONARME. APARTE DE ESO SIENTO QUE TENGO MÁS CAPACIDAD FÍSICA Y SE ACABÓ CON UN DOLOR QUE EN OCASIONES ME MOLESTABA.’



ACERCA DE LA LIGA DE FÚTBOL CAMINANTE

OBJETIVOS PRINCIPALES PROYECTO, GRUPO OBJETIVO, BENEFICIOS Y TESTIMONIOS

¿Cómo mantenemos a las personas mayores involucradas como futbolistas activos y miembros del club? ¿Y cómo podemos garantizar que, para las personas que no han jugado al fútbol durante un tiempo, el umbral para empezar de nuevo sea lo más bajo posible? ¡El fútbol andante es una solución fantástica para esto! Es una forma modificada de fútbol de asociación que tiene como objetivo mantener a los mayores de 50 años involucrados en el fútbol en caso de que no puedan jugar el juego tradicional debido a falta de movilidad o por algún otro motivo.

Muchas personas mayores de 50 años sufren lesiones (crónicas) o no están en condiciones de hacer ejercicio. Las lesiones u otras molestias físicas son incluso las razones más importantes por las que las personas mayores de 50 años dejan de practicar deporte. Se trata de una evolución desfavorable porque el deporte y el ejercicio físico pueden, de hecho, tener una influencia positiva en la salud de este grupo. Dado que la proporción de personas mayores de 50 años en la población está creciendo rápidamente, una oferta deportiva adecuada es crucial. Los ejercicios descritos en este manual ayudarán a mantener a los practicantes en forma.

Esta variante del fútbol es muy práctica para las personas mayores porque provoca menos lesiones y tiene en cuenta las habilidades modificadas de sus jugadores manteniendo viva la pasión por el juego. También tiene muchos beneficios ya que promueve la aptitud cardiovascular y ayuda a los participantes a mantener un estilo de vida activo. Para los adultos mayores y los aficionados al fútbol más experimentados, es una forma adecuada de practicar su deporte favorito sin máxima intensidad. Esto cuenta para ex jugadores profesionales y no profesionales, así como para los novatos, que patearon el balón por primera vez a la edad de 50 años o más.

Como forma de deporte y ejercicio, Walking Football también tiene un objetivo más elevado: promueve el contacto social entre los mayores de 50 años y evita que el grupo objetivo se sienta solo. Jugar al fútbol en equipo contribuye a la consecución de este objetivo. La Walking Football League brindará a los participantes también la oportunidad de viajar, socializar con personas de su edad similar y permitirles participar en actividades físicas en un ambiente relajado y social. Es una oportunidad para que los participantes conozcan a personas con ideas afines en su propio equipo y en otros equipos durante partidos amistosos y torneos. El proyecto tiene como objetivo ayudar en el desarrollo de amistades duraderas y ayudar a aumentar los niveles de inclusión social y aumentar la confianza de quienes participan. De esa manera, los miembros mayores de la sociedad pueden permanecer

o integrarse en un entorno amigable, activo y confortable. La Walking Football League desarrollará aún más el Walking Football como un deporte sostenible en Europa y elevará el perfil del juego.

EFDN apoyará al cuerpo técnico de los clubes participantes para desarrollar no solo un equipo de Walking Football, sino también para brindarles las herramientas para crear asociaciones para que puedan cooperar con las asociaciones de fútbol locales, regionales y nacionales y establecer un marco de ligas de fútbol para caminar que promuevan activamente el juego del fútbol andante en todos los niveles. Nuevos clubes y organizaciones en cualquier lugar de Europa y fuera de nuestra asociación de proyecto reciben apoyo activo para crear sus propios equipos de Walking Football con nuestros recursos disponibles gratuitamente para que puedan unirse a las Ligas de Walking Football a nivel regional, nacional y europeo.

¡Aceptemos juntos el desafío y difundamos Walking Football por toda Europa! Los equipos en los que a los abuelos y abuelas les gusta moverse pueden encontrarse con otros, pero también quieren mantenerse firmes en los distintos roles de la estructura del club. ¡Deje que este manual le ayude a volver a estar en forma!



– European Legends Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS FUNDAÇÃO BENFICA (PARTICIPANT):

“EN CUANTO A EL HECHO DE PARTICIPAR EN EL PROYECTO, NO ME GUSTA, ME ENCANTA. SÓLO LAMENTO NO HABERLO HECHO, SABER CÓMO SE JUEGA, UN POCO MEJOR. EN CUANTO A EL VIAJE, ESTOY PREOCUPADA PORQUE CREO QUE NO SE JUEGA LO SUFICIENTEMENTE BIEN TODAVÍA. ME ENCANTA VIAJAR A EL EXTRANJERO A ENCONTRAR NUEVAS PERSONAS Y NUEVOS PAÍSES. IR A EL ESTADIO CADA SEMANA VA A CONVERTIRSE EN UNO DE MIS HÁBITOS FAVORITOS. ME ENCANTA EL GRUPO OMS POR SU AYUDA A NOSOTROS Y HABERNOS PROPORCIONADO A NOSOTROS ESTA EXPERIENCIA. MIS NIETOS TODAVÍA NO CREEN ESO QUE LA ABUELA JUEGA EN EL BENFICA. ME ENCANTA EL REACCIÓN DE LA GENTE CUANDO VOY A EL ESTADIO CON MI EQUIPO DE ENTRENAMIENTO”.



VÅLERENGA FOTBALÓN:

“LOS PARTICIPANTES SE SIENTEN PARTE DEL CLUB Y ESTÁN ORGULLOSOS DE VESTIR EL UNIFORME”.

770

participantes individuales

1435

Número total de sesiones de entrega por clubes participantes:

– Testimonial –

MORTON IN THE COMMUNITY:

“ESTO ES IMPORTANTE PORQUE BRINDA A LAS PERSONAS LA OPORTUNIDAD DE JUGAR EN UN AMBIENTE RELAJADO PERO TAMBIÉN MEJORA LAS EXPERIENCIAS SOCIALES. LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL SON FANTÁSTICOS Y ESTE PROYECTO ES FANTÁSTICO PARA TODAS LAS EDADES Y HABILIDADES”.



BENEFICIOS

Además de los beneficios ya mencionados, Walking Football ofrece más a su asociación o club:

PARA LOS CLUBES

- **Atrae nuevos socios:** cuantos más socios, más fuerte será tu club. Al vincular a los miembros existentes, retiene a los miembros que de otro modo habrían renunciado.
- **Más voluntarios:** cuantos más miembros, mayores serán los voluntarios potenciales.
- **Mejor imagen:** mostrar responsabilidad social y aumentar la función social de la asociación o club en su distrito/pueblo/ciudad es positivo para la imagen que los socios y partes interesadas como la ciudad y los patrocinadores tienen del club.
- **Seguridad mejorada:** cada vez más personas en su propiedad aumentan la seguridad y previenen el vandalismo.
- **Mejor ocupación de instalaciones:** podrás utilizar tus instalaciones en horario de mañana, tarde y noche.
- **Ingresos adicionales:** los nuevos miembros se quedarán para tomar algo y charlar con sus nuevos amigos. 0

PARA LOS JUGADORES

- **Más interacción social:** la actividad dentro y fuera del campo aumenta la movilidad social de los mayores de 50 años. Los miembros se ponen en contacto con gente nueva y mantienen el contacto para contrarrestar la soledad; la inactividad causa soledad.
- **Mejor salud física:** el deporte y el ejercicio para personas mayores de 50 años son aún más importantes por el mayor riesgo de sufrir problemas de salud. El deporte reduce el riesgo de sufrir dolencias y problemas de salud.
- **Mejor salud psicológica:** sentirse mejor físicamente también significa sentirse mejor mentalmente.
- **El fútbol ha vuelto a tu vida:** esto lo dice todo, ¡estás volviendo a jugar al fútbol con tus amigos!



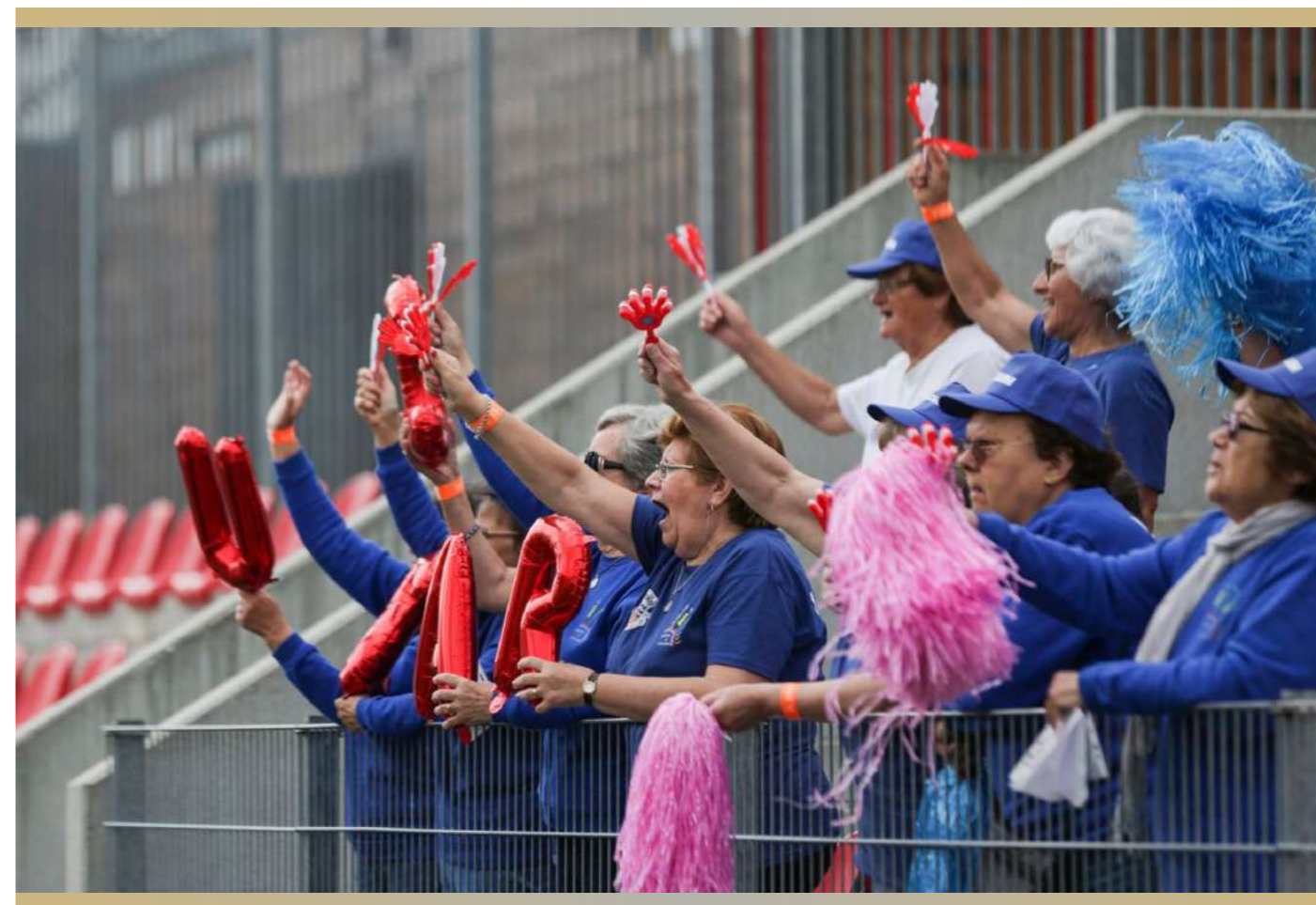
– Testimonial –

FC SCHALKE 04:

“COMBINA MOVIMIENTO, ACTIVIDAD Y DIVERSIÓN Y BRINDA A LAS PERSONAS MAYORES LA OPORTUNIDAD DE JUGAR DE FORMA COMPETITIVA EN UN ENTORNO SEGURO. CONDUCE A UNA MAYOR ACTIVIDAD, ESPECIALMENTE PARA ESTE GRUPO OBJETIVO. PERO NO DEBEMOS OLVIDAR QUE LA WF ES UN DEPORTE PARA TODOS. YA HEMOS TENIDO SESIONES EXITOSAS CON PERSONAS DISCAPACITADAS”.



ACTIVIDADES SOCIALES (ADICIONALES) PARA EL EQUIPO



FOOTBALÓN TALKS: (AUCH COVID-19 SICHER)

Football Talks es una sesión de una hora que se desarrolla en 4 sesiones diferentes semanalmente utilizando la herramienta de videoconferencia “Zoom”, donde los participantes participan en diferentes actividades que incluyen:

- Puntos de conversación: La sesión tendrá temas futbolísticos positivos para discutir el contenido pasado, presente y futuro. Cada individuo tiene la oportunidad de discutir sus sentimientos y opiniones sin juzgar.
- Liga de predicción: cada semana, los participantes participan en una liga de predicción que consiste en que los participantes hagan 8 predicciones de los partidos seleccionados que tendrán lugar el próximo fin de semana. REGLAS: 3 puntos por

puntuación correcta, 1 punto por el resultado correcto, 0 por predicciones incorrectas. Las Ligas de Predicción duran 10 semanas y luego el ganador gana un premio.

- Quiz League: Dentro de las 4 sesiones que se desarrollan semanalmente, los participantes juegan en equipo para responder a 10 preguntas diferentes en sus sesiones. Las 4 sesiones diferentes compiten entre sí para ganar la mayor cantidad de puntos. El equipo que encabeza la Quiz League después de 10 semanas es el ganador y gana premios.
- Talleres: Cuando sea apropiado, habrá un taller introductorio de 20 a 30 minutos a las sesiones que incluirá temas como salud, consejos para cuidarse a uno mismo, diversidad e inclusión, y oportunidades futuras

dentro del Equipo de Salud y Bienestar.

- También es posible: juegos (bingo, etc.), hacer ejercicio juntos en casa o entrevistar a un jugador.

GAMINATAS DE FÚTBOL A PIE:

- Durante el bloqueo de COVID-19 1.0 que inhabilitó la reanudación de la actividad futbolística, los participantes de Walking Football tuvieron la oportunidad de realizar caminatas juntos en un lugar acordado. Caminar trae consigo grandes beneficios para el bienestar físico, mental y social.

SESIONES DE TÉ Y CAFÉ:

- Una vez al mes (durante la normalidad), facilitar una sesión de Té y Café en el estadio donde los participantes –similar a Football Talks– hablan sobre diferentes temas



– Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS VITESSE:

“CUANDO VI JUGAR AL VITESSE LEGENDS POR PRIMERA VEZ PENSÉ: ¡ESTO ES TODO! EL FÚTBOL ANDANTE ME SIENTA MUY BIEN. LA PARTE SOCIAL ES LO QUE LO HACE ÚNICO. TODOS PUEDEN COMPARTIR SUS HISTORIAS Y ESO COMPLETA EL PROGRAMA PARA MÍ”.

de Fútbol, participan en cuestionarios y tienen la oportunidad de explorar el estadio aumentando su relación con el club.

- Semanal: proporcionar un espacio donde los participantes puedan reunirse y socializar y tomar té y café, almorzar o refrigerios ligeros después de los partidos.

TALLERES EDUCATIVOS:

- Los participantes de Walking Fútbol tienen la oportunidad de ampliar sus conocimientos sobre diferentes temas importantes, incluidos la diversidad y la inclusión, la salud y el bienestar, la demencia, las estafas y muchos más temas útiles, todos los cuales pueden ayudarles a tener una mejor idea de cómo pueden cuidar de sí mismos y de sus vidas. mejorar a sus seres queridos y contribuir a hacer del mundo un lugar mejor para todos a través de mecanismos de comunicación eficaces.
- Las sesiones son facilitadas por la fundación y sus socios externos.

SALUD MENTAL (CAMPÑA BE A GAME CHANGER NEWCASTLE)

- Intentar cambiar la cultura de la Salud Mental teniendo como público objetivo los aficionados al fútbol.
- Utilizando el poder del fútbol y la audiencia que conlleva apoyar a un club (dominado por la población masculina), intente animar a los aficionados al fútbol a hablar más abiertamente sobre la salud mental.
- Organiza diferentes eventos de concientización sobre Salud Mental de manera interna, externa y en línea a los que todos los Futbolistas Caminantes puedan tener acceso.
- La campaña también puede hacer que servicios y recursos útiles sean muy accesibles en el sitio web, plataformas de redes sociales, carteles y tarjetas de presentación que cualquiera puede utilizar para mantenerse a sí mismo o a sus seres queridos.

INVITAR A OTROS GRUPOS DE LA COMUNIDAD SOCIAL A UNIRSE A LAS SESIONES

- Promueve una mayor interacción social y participación en otras actividades comunitarias.
- Ejemplos: coro local, clubes de juego, grupos religiosos, clubes de lectura, etc.

TORNEOS (REGIONALES, NACIONALES O INTERNACIONALES):

- Les permite visitar otros países, así como diferentes regiones de su propio país. Al mismo tiempo, es una oportunidad para socializar e interactuar con otros jugadores y entrenadores, conocer otras realidades, desarrollar el espíritu de equipo y el sentido de pertenencia.

PARTICIPANDO EN OTROS PROYECTOS DE FUNDACIÓN O CLUB:

- Manera de mantenerlos en contacto con los demás proyectos de la fundación.
- Permitiéndoles hacer su aporte a la familia de la Fundación.
- Manera de promover la interacción entre las diferentes poblaciones y generaciones que se benefician de las actividades que promueve el club.

ACTIVIDADES CULTURALES (NO RELACIONADAS CON EL CLUB/FUNDACIÓN (VISITA A MUSEOS, VISITA A ESTADIOS, VIAJE, CONFERENCIA ONLINE, ETC.):

- Visita al (club-)museo
- Visita al estadio
- Conferencia en línea
- Viaje conjunto a una ciudad cercana, lugar de interés, evento, etc.

ACTIVIDADES SOCIALES

- Mini golf
- Ver partidos de clubes juntos
- Hacer barbacoa/cocinar juntos
- Ir juntos a una piscina

CUIDADO FÍSICO ADICIONAL

- Sesión de yoga
- Visita del fisioterapeuta para mostrar ejercicios relacionados con las partes del cuerpo que necesitan apoyo.
- Chequeos (por ejemplo, pruebas de la vista) para los participantes
- Sesiones de primeros auxilios

RECUERDOS DE FUTBOL

- Información adicional para el cuerpo técnico

Información sobre las consecuencias de la edad avanzada (menos movilidad/flexibilidad/fuerza/equilibrio, poco o ningún contacto con el deporte, desafío social) para ser más conscientes de ellas y trabajar con ellas.

- Póngase en contacto con socios/clubes internacionales para intercambiar ideas, mejores prácticas, soluciones, etc.

– Testimonial –

FUNDAÇÃO BENFICA:



“GRACIAS A WALKING FOOTBOLÓN HE CONOCIDO GENTE NUEVA CON LA QUE DESARROLLÉ LAZOS DE AMISTAD ADEMÁS DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PUDE DESARROLLAR HABILIDADES RELACIONALES”.

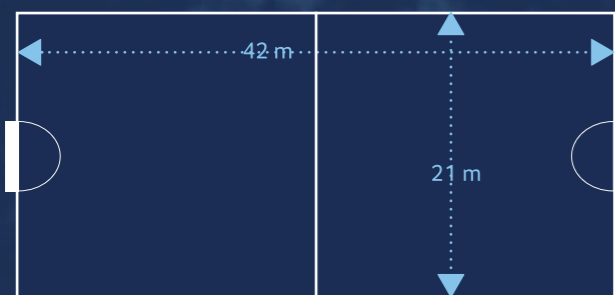
“SIENTO QUE TENGO MÁS CAPACIDAD FÍSICA Y SE ACABÓ UN DOLOR QUE EN OCASIONES ME MOLESTABA”.



WALKING FOOTBALÓN ANDANTE

LA PISTA

- 1 El tamaño del terreno es de 42 x 21 metros.



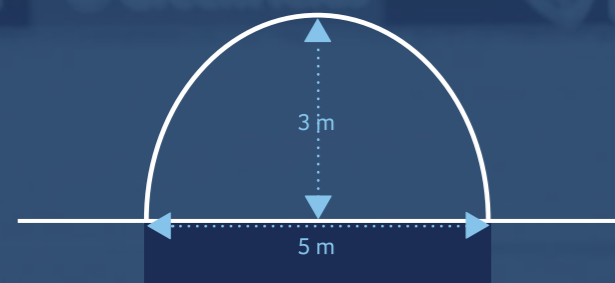
- 2 El tamaño de la portería es de 1 metro (alto) x 3 metros (ancho).
 3 El tamaño del cuadro alrededor de la portería es de 5 metros de ancho y 1 metro de largo y tiene forma semicircular. Utilice marcadores planos para hacer visible el cuadro alrededor del cuadro.
 3.1 Ninguno de los jugadores puede entrar al área.

LA PELOTA

- 4 El tamaño oficial de la pelota es 5.

LOS JUGADORES

- 5 Cada equipo está formado por 6 jugadores y un máximo de 4 suplentes.



CONDUCTA

- 6 Los jugadores no pueden correr mientras se desplazan por el campo, tengan o no posesión del balón. Un pie debe estar tocando el suelo en todo momento.

- 6.1 Cuando un jugador infringe esta regla, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario.
 6.2 El tiro libre indirecto se ejecutará desde la posición donde el jugador inició su carrera.
 7 No hay porteros y está prohibido jugar el balón con la mano a todos los jugadores, incluido el último jugador en el campo.
 8 No está permitido jugar el balón por encima de 1 metro (la altura del travesaño).
 9 Está prohibido el contacto físico, deslizamiento, entrada y empujón y será sancionado con tiro libre indirecto para el contrario.
 10 No se puede marcar un gol desde el propio campo (defensivo) de un equipo.
 11 Las sustituciones son ilimitadas y pueden realizarse en cualquier momento y desde cualquier lugar del campo.
 12 El árbitro sacará tarjeta amarilla o roja si los jugadores no siguen las reglas.
 12.1 Una tarjeta amarilla equivale a una suspensión de 2 minutos, en los que el jugador que recibe la tarjeta amarilla no puede ser reemplazado por otro compañero. Se concederá tarjeta amarilla por múltiples faltas leves.
 12.2 Una tarjeta roja equivale a una suspensión por el resto del partido, en el que el jugador expulsado no puede ser sustituido por otro compañero. Se concederá tarjeta roja por acciones peligrosas y palabras inapropiadas.
 12.3 El criterio para que los árbitros concedan una tarjeta amarilla, roja o ninguna tarjeta depende de lo siguiente:
 - Acción descuidada: sin tarjeta.
 - Acción imprudente: tarjeta amarilla.
 - Acción peligrosa: tarjeta roja.
 Si se impide una clara oportunidad de gol por medios ilegales (como una mano, una falta o entrando al área), se concederá un tiro de penalty para el equipo atacante.
 13 El tiro de penalty se ejecutará desde la línea media sin que ningún oponente se interponga entre el lanzador y la portería.

EQUIPO

- 14 Die Jugadores tragen geeignete Schuhe für den Untergrund des FußBalonespiels, tragen passende FußBalóntrikots, die deutlich von denen ihrer Gegner zu unterscheiden sind, sollten Schienbeinschoner tragen, und es ist nicht gestattet, Schmuck zu tragen.Length of the match

DURACIÓN DEL PARTIDO

- 15 Los jugadores usarán zapatos adecuados para la superficie del partido de fútbol, usarán uniformes de fútbol a juego que se distingan claramente de sus oponentes, se les recomendará el uso de espinilleras y no se les permitirá usar joyas.

INICIAR Y REINICIAR

- 16 Saque inicial: el equipo dispuesto como local en el calendario realizará el saque inicial desde la línea media.
 17 Saque inicial: después de cada gol, el equipo receptor del gol realizará el saque inicial desde la línea media.
 18 Saque de banda: se realizará un saque de banda cada vez que el balón salga del terreno de juego por cualquiera de los lados del campo, en el lugar donde el balón cruzó la línea.
 18.1 Los jugadores contrarios deberán mantener una distancia de 3 metros.
 18.2 En el momento del saque de banda el balón debe estar sin movimiento.
 18.3 Si el balón cruza la línea en cualquiera de las líneas de fondo, se concederá un saque de esquina o un saque de meta dependiendo de quién tocó el balón en último lugar.
 18.4 Un jugador no puede marcar directamente desde un saque de banda. Si el balón se desvía sobre otro jugador y entra en la portería, se permitirá el gol.
 19 Tiro libre: se concederá un tiro libre indirecto por cualquier infracción de las reglas.
 19.1 Un jugador no puede marcar directamente con un tiro libre. Si el balón se desvía sobre otro jugador y entra en la portería, se permitirá el gol.
 19.2 Los defensores deben mantenerse al menos a 3 metros del balón.
 19.3 Si la distancia al área es inferior a 3 metros, el tiro libre se sancionará en el lugar original donde se sancionó el tiro libre. En este caso, la barrera podría situarse en la línea del área a una distancia inferior a 3 metros.
 20 Tiro de penalty: se concederá tiro de penalty cuando los defensores impidan un gol claro infringiendo las reglas, como usar la mano, cometer una falta al atacante o entrar en el área.
 20.1 Se ejecutará un tiro de penalty desde la línea media y no

se permitirá que nadie se interponga entre el balón y la portería.

- 21 Tiro de esquina: se concederá tiro de esquina cuando el equipo defensor sea el último en tocar el balón antes de que atraviese la línea de fondo.
 21.1 Se podrá marcar un gol directamente desde un saque de esquina.
 21.2 Se puede marcar un gol en propia meta directamente desde un tiro de esquina.
 21.3 Los defensores deben mantener al menos 3 metros de distancia del balón.
 22 Saque de meta: se concederá un saque de meta cuando el equipo atacante sea el último en tocar el balón antes de que atraviese la línea de fondo.
 22.1 No se puede marcar un gol directamente desde un saque de esquina.
 22.2 El saque de meta se realizará a un metro de la línea de fondo, por el lado del área de portería por donde el balón cruzó la línea de fondo.
 22.3 Los defensores deben mantener al menos 3 metros de distancia del balón.
 23 En el caso de un evento que no esté registrado en este reglamento, el árbitro tendrá la última palabra para decidir cuál es la decisión más justa para ambos equipos.

PREPARACIÓN ANTES DE LOS ENTRENAMIENTOS DE WALKING FOOTBALL

CÓMO PARA PLANIFICAR EL SESIONES

LLEGADA DEL JUGADOR

Es importante tener una rutina de comienzo de la sesión en lo que respecta a conocer y saludar a todos sus participantes. Presentar a nuevos jugadores, y a jugadores que vuelven o ' habituales ' se considera una acción que crea una cálida bienvenida y un ambiente positivo. La llegada del jugador también es un buen momento para supervisar la asistencia, proporcionar una introducción a la sesión y para ponerse al día con amigos.

CALENTAMIENTO

Una rutina calentamiento es crítica para la preparación de cualquier forma de actividad física. La rutina de calentamiento da seguridad a la sesión, especialmente hay que tener en cuenta la edad y perfil de los participantes. El calentamiento puede darse de forma divertida y atractiva, en camino y conjuntado al tono de las sesiones. A partir de la página 17 hay varios ejemplos de actividades calentamiento y planes de sesión proporcionados por nuestros socios de leyendas europeas. ¡Empezamos! ayuda tú a conseguir.

ANDANDO

Caminar es probablemente lo más simple y eficaz para hacer en el calentamiento y preparar a los jugadores para Fútbol Andando. Las actividades se pueden hacer con o sin balón o presentando juegos de seguir al líder.

ESTIRAMIENTO

Una vez comenzado el calentamiento, se debería introducir ejercicios de estiramiento de los músculos para evitar el riesgo de lesión de la musculatura. El estiramiento es importante, pues muchos participantes puede que no hayan practicado deporte desde hace mucho tiempo. Por eso hay que realizar diferentes tipos de estiramientos. La realización de una dinámica de ejercicios de estiramientos será la opción más segura para el grupo. Es importante recordar a los participantes que no son jugadores profesionales, por eso es importante calentar y hacer trabajo de mantenimiento ¡Es simple y divertido!

DEMOSTRACIONES

Una excelente forma de dirigir como preparador es realizar demostraciones de los ejercicios. Esto será útil para los participantes que luchan por mantenerse en forma con nuevos ejercicios y las demostraciones son una gran ayuda visual para ejecutar una técnica adecuada.



HABILIDADES Y EJERCICIOS

Una vez el calentamiento se ha completado por el preparador, generalmente se puede pasar a realizar algunos ejercicios básicos y habilidades. Estos pueden incluir pases, regates, tiros, control del balón o ejercicios de juego de piernas por ejemplo. Es una buena idea ofrecer ejercicios nuevos y atractivos para los participantes a lo largo de las sesiones.

Hemos seleccionado algunos ejemplos de sesión planificados por varios socios anteriores y actuales de Walking Fútbol para su uso. Participa con comentarios sobre el éxito de estas actividades. Por esta razón, recomendamos intentar algunos.

ELEMENTOS ÚTILES

PORTERÍAS

La mayoría de las instalaciones deportivas deben tener porterías. Estas pueden tener diferentes tamaños, por ejemplo porterías de tamaño grande o porterías de fútbol 5 . Para la Walking Fútbol League y torneos, el tamaño debe ser de 3m de ancho y 1m de alto.

PETOS

Los petos son muy útiles para la sesión. Proporcionan una ayuda que indica a los jugadores dónde están sus compañeros de equipo en el campo durante sesión. Desde una perspectiva visual, hace que la sesión parezca más profesional. En caso de tener participantes daltónicos en su grupo es recomendable usar petos de color blanco y azul, o azul y amarillo. Estos colores pueden ser distinguidos fácilmente entre personas daltónicas.

PELOTAS DE FÚTBOL

Los pelotas de fútbol son necesarios durante la sesión, y serán utilizados en varios de los ejercicios, proporcionando a los participantes la oportunidad de familiarizarse con ellos. De esta manera, en las sesiones de fútbol andando se debe usar un balón de fútbol tamaño 5.



TIPS

CONSEJOS Y TRUCOS ANTES DE LOS ENTRENAMIENTOS DE WALKING FOOTBALL

1. Comience con un gran evento (torneo, rueda de prensa , etc.)
2. Asegúrese de organizar una media hora social antes y después del entrenamiento, y redes sociales que incluyan los eventos del grupo de forma regular.
3. Dar cada jugador un pequeño regalo del club (por ejemplo una camiseta de bienvenida a el equipo)
4. Conseguir anterior jugadores o leyendas del club involucrado como embajador.
5. Pon el día de entrenamiento cerca a otros preparativos del grupo.
6. Designar a un árbitro para cada sesión de entrenamiento.
7. Necesidad de reglas muy claras al empezar. Hay que ser estricto y no permitir correr.
8. Popular e importante el día de entrenamiento de la fuerza (nosotros hacemos entrenamiento de fuerza con propio peso corporal una vez por semana).
9. Asignar uno o dos líderes de equipo / capitanes para cada grupo de Walking Fútbol.
10. Crear siempre una lista de asistencia.

ROPA

Fútbol Andando y la marcha deportiva son actividades de ocio, por lo tanto la vestimenta debe ser cómoda para los participantes. Por razones de salud y seguridad se aconseja utilizar botas de fútbol tipo turf, espinilleras y equipo de entrenamiento (camiseta / pantalones cortos / pantalones de jogging). Considerando que los participantes puede que no hayan jugado a fútbol en algún tiempo , es importante mantenerse con un engranaje de requisitos simples. Con el tiempo, los participantes vendrán cada vez más preparados. Dependiendo del número de socios involucrado en su programa de Walking Fútbol , usted puede ser capaz de acceder a financiación en orden a proporcionar equipaciones de fútbol o para apoyar la asistencia del equipo a torneos y festivales de Walking Fútbol.



EUROPEAN
WALKING
FOOTBALL
LEAGUE

WALKING FOOTBALÓN EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

CONSEJO PARA EL ENTRENAMIENTO PERSONAL

En cuanto a la organización y la práctica diaria, el cuerpo técnico debe considerar tres claves principales.

- Los jugadores deben mejorar sus habilidades y conocimientos específicos del fútbol. (Cómo pasar y parar el balón. Cómo moverse en el terreno de juego en ataque y defensa, con y sin balón. Primeras instrucciones tácticas)
- Ejercicios adecuados para aumentar/estabilizar el nivel físico de los jugadores sin abrumarlos. (El cuerpo técnico nunca debe olvidarse de la avanzada edad de sus jugadores)
- El factor más crucial en la práctica es la diversión. Todo jugador debe abandonar el campo con una sonrisa de agotamiento en el rostro; no pueden esperar a volver a la próxima práctica.

SALUD Y SEGURIDAD

Un kit de primeros auxilios debe estar disponible durante todas las sesiones. Además, los participantes deben revelar si tienen cualquier lesión o molestias previas. El entrenador y organizador deben saberlo con anterioridad a la participación en la sesión. Se debe considerar la edad de los participantes, y ser proactivo acerca de salud y seguridad, siendo estas las preocupaciones de mayor importancia. Además, el personal de entrenadores debería realizar exitosamente un curso de Primeros Auxilios.

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

En línea con el requisito de la salud y seguridad, todas las sesiones deben tener acceso a un kit de primeros auxilios al lado del campo. Estos equipos pueden ser comprados en supermercados estándar o farmacias. Si tú sesión se realiza en un centro comunitario o centro de ocio, los kits de primeros auxilios estarán fácilmente disponibles, normalmente con personal cualificado en primeros auxilios en el lugar.



SIGUIENTE PARTES DE EL ENTRENAMIENTO

- **Calentamiento con cuidado** (juegos fáciles con balón: Rondo, Balonmano, regate)
- **Pase y control del balón** (doble pase, pase de corta y larga distancia, posesión)
- **Tiro** (tiro a portería con/sin ejercicios de pase)
- **Situaciones cercanas al juego** (situaciones de inferioridad numérica, defensiva y ofensiva)
- **Partidos** (la última parte de la práctica debe usarse para jugar un partido. Así, las habilidades enseñadas previamente se pueden entrenar con las condiciones de la competición).
- **Cinética deportiva**

IDEAS DE CALENTAMIENTO

Ya sean niños o adultos, todo jugador de fútbol debe hacer un calentamiento antes del entrenamiento o antes del partido. Por tanto, la edad no influye aquí. Sin embargo, las personas mayores se lesionan un poco más rápido, por lo que conviene realizar especialmente un entrenamiento de calentamiento. A una edad avanzada, el cuerpo ya no es completamente resistente ni tan fuerte, por lo que el entrenamiento de calentamiento debe adaptarse en consecuencia. Esto se debe a que los músculos,

tendones y ligamentos son mucho más susceptibles a sufrir lesiones. Además, los deportistas de mayor edad también deben estirar con más cuidado, especialmente en las zonas donde alguna vez se lesionaron. Esto significa tanto un entrenamiento de calentamiento antes de un partido como antes de un entrenamiento. Elige algunos ejercicios para los miembros superiores y otros para los inferiores para calentar todo el cuerpo. Ofrece ejercicios alternativos en caso de que una persona tenga ciertas restricciones o necesidades. Asegúrese de que los participantes puedan hacerlo a su propio ritmo.

PHASE 1

Primero, prepara la musculatura, especialmente los músculos de las piernas, el abdomen y la espalda. Esto ayuda a minimizar el riesgo de lesión. Esto es porque calentar las zonas musculares con un buen suministro de sangre hace mucho menos susceptible a tener tensiones y desgarros de fibras musculares que unos músculos fríos. Especialmente los músculos abdominales y de la espalda deberían ser estirados

extensamente, por tener estos una mayor influencia en la estabilidad del completo cuerpo, ya que se utilizan en casi todos los movimientos.

En la fase dos, los jugadores son desafiados un poco más. Ellos deberían correr lentamente, con o sin la pelota. La mayoría del tiempo, ellos corren dando vueltas a la pista y realizan los siguientes ejercicios:

PUSH-UP



SIT-UP



PHASE 2

En la fase dos, los jugadores son desafiados un poco más. Ellos deberían correr lentamente, con o sin la pelota. La mayoría del tiempo, ellos corren dando vueltas a la pista y realizan los siguientes ejercicios:

- Los talones se levantan
- Elevar rodillas
- Correr hacia atrás
- Genuflexión / flexión rodillas
- Balanceo de brazos (alternar y simultáneamente, adelante y atrás)
- Trotar lateral

Estos ejercicios de calentamiento también se llaman carreras ABC y son usados por muchos entrenadores.

Esto es porque son ideales para trabajar una amplia variedad de grupos musculares y aumentan el flujo de sangre. Además, tienen un efecto positivo en la resistencia y agilidad de los jugadores.

Después de las carreras, los ejercicios de técnica simple pueden ser realizados, como un slalom de carrera con o sin pelota. Para esto, simplemente colocar algunos conos en fila, levemente escalonados. Los jugadores entonces intentan pasar a través del circuito tan rápidamente como puedan y sin mover los conos. El regate libre y pase sencillo son ejercicios también muy adecuados para la segunda fase.

LOS TALONES SE LEVANTAN



ELEVAR RODILLAS



CORRER HACIA ATRÁS



GENUFLEXIÓN / FLEXIÓN RODILLAS



BALANCEO DE BRAZOS



TROTAR LATERAL



PHASE 3

En la tercera fase, los músculos están ya bien suministrados con sangre y calientes. Esto significa que unos ejercicios de calentamiento más intensivos pueden ahora ser realizados, y mezclar con el fútbol. Aquí el ritmo se puede aumentar de nuevo y también

se puede hacer trabajo de lucha por parejas. En esta fase, los jugadores son guiados muy de cerca en los movimientos durante el entrenamiento o partido. Los siguientes ejercicios muestran algunos ejemplos:



CALENTAMIENTO

PRO

CALENTAMIENTO DINÁMICO

6 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

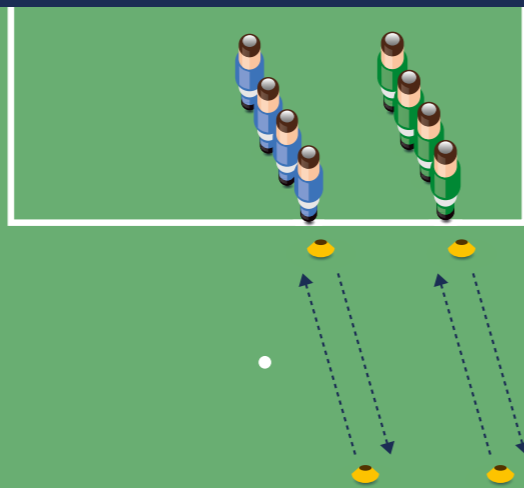
QUÉ NECESITO:

- cuatro balizas o conos.

NOTAS:

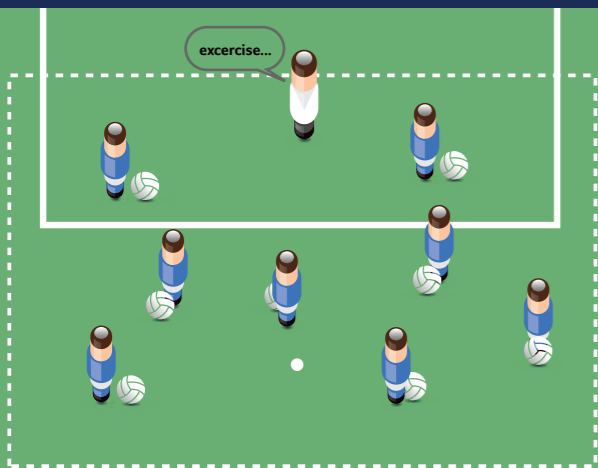
Los conos o balizas se colocan a diez metros de distancia. Los jugadores realizan ejercicios dinámicos de calentamiento que incorporan miembros superiores e inferiores del

cuerpo. Esto sirve como preparación muscular para los siguientes ejercicios.



CALENTAMIENTO 1

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

un balón por jugador, el tamaño del campo depende del número de jugadores y de su agilidad.

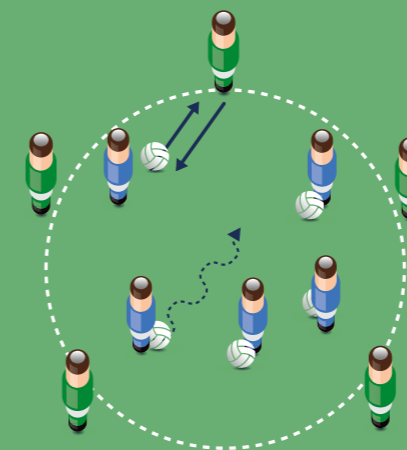
NOTAS:

Cada jugador bota el balón en el campo. Antes o durante el regate, los entrenadores describen el siguiente ejercicio, por ejemplo, tocar el

balón sólo con un pie, driblar hacia un lado o hacer un truco. Cada ejercicio tiene un número (1= regate con el pie izquierdo, 2= regate con el pie derecho, 3= paso por encima, etc.). Los jugadores practican estar en movimiento continuamente y usar su cerebro al mismo tiempo.

CALENTAMIENTO 2: CÍRCULO TÉCNICO

13-5 MINUTOS POR EJERCICIO TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 10 Jugadores
- 5 Balones

NOTAS:

- Cinco jugadores regatean con el balón dentro del círculo y cinco jugadores permanecen fuera del círculo. El entrenador tiene muchas oportunidades para realizar ejercicios técnicos en esta formación:

- Pasar el balón con el pie débil
- Después de un pase, el jugador exterior dribla hacia el círculo y se produce un cambio de posición.
- pase doble, hacer una pared
- Los jugadores pasan el balón con el pie débil. Después de un pase, el jugador exterior dribla hacia el círculo y se produce un cambio de posición.

CALENTAMIENTO 3: RONDO CLÁSICO (4/5 VS 2)

3-5 MINUTOS POR EJERCICIO TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

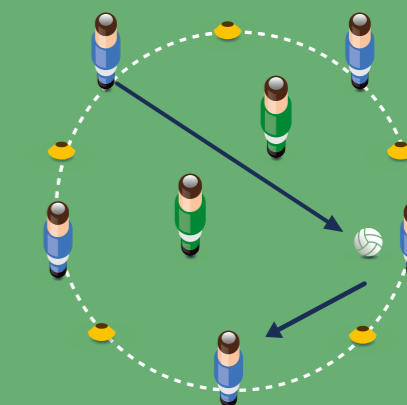
QUÉ NECESITO:

- 7 Jugadores
- 5 Conos

NOTAS:

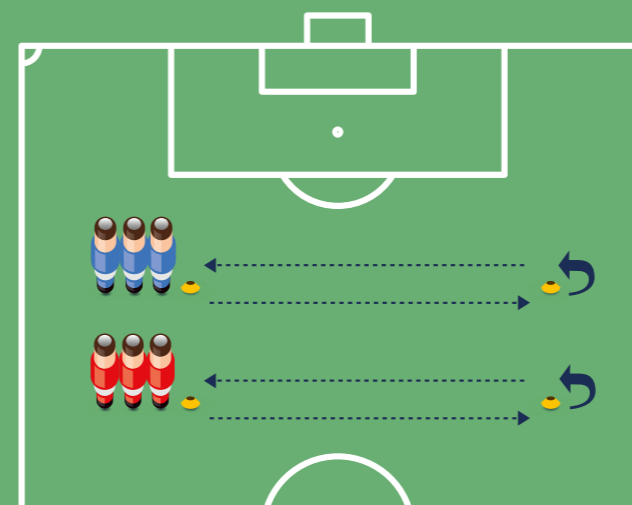
El equipo azul juega 5 contra 2 contra el equipo rojo. El jugador rojo que conquista el balón intercambia posiciones con el jugador azul que provocó la pérdida del

balón. El entrenador puede implementar diferentes reglas: un toque, dos toques, oportunidad para que el azul contra-presione.



CALENTAMIENTO 4: EJERCICIO DE CAMINATA

3 Rondas TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO / DURACIÓN



QUÉ NECESITO:

- 4 Conos
- 2 equipos

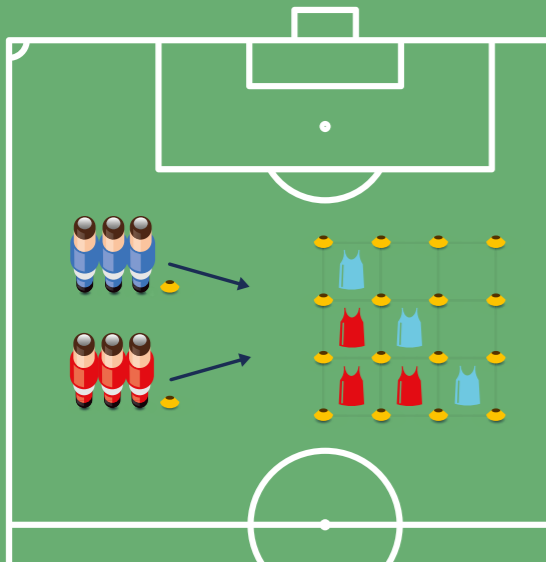
NOTAS:

Zwei Equipos treten gegeneinander an, laufen um das Conos herum und kehren zum Start zurück, "High Five" bevor die nächste Person

startet. Welches Team als erstes fertig wird, Laufen ist ein Foul (die Person muss zum Start zurückkehren).

CALENTAMIENTO 5: TRES EN RAYA

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 18 Conos
- 6 Petos (3 de cada color)
- 2 Pelotas
- al menos seis jugadores

NOTAS:

Los jugadores se dividen en 2 equipos y deben pararse junto a un cono que marca la posición de cada equipo. A la señal, un jugador de cada equipo caminará lo más rápido posible hasta la casilla del tres en raya sosteniendo un dorsal, y lo dejará en una de las casillas vacías. Cuando el jugador

regresa al siguiente jugador en línea, continuará el relevo hasta que un equipo tenga 3 en línea. Una vez que los 6 dorsales estén colocados en el suelo, los jugadores caminarán hacia el cuadrado y moverán un dorsal a una nueva posición hasta que un equipo gane.

ALTERNATIVA:

botar el balón hacia el cuadrado y regresar, botar el balón hacia el cuadrado y pasarlo de regreso al siguiente compañero en la línea.

CALENTAMIENTO 6: CALENTAMIENTO ALREDEDOR DEL CAMPO

5 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

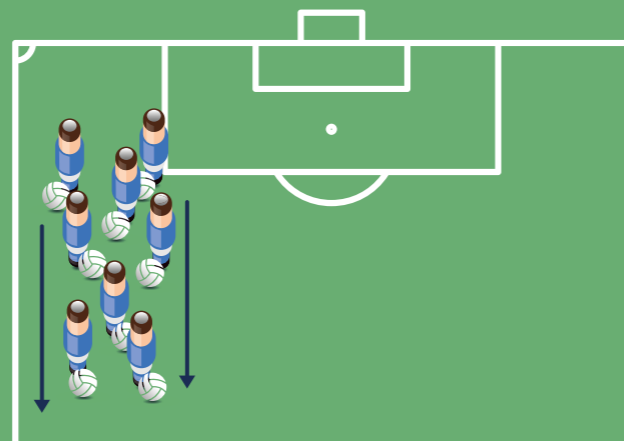
QUÉ NECESITO:

- unas cuantas pelotas que coincidan con el número de jugadores

NOTAS:

Cada jugador tiene un balón y regatea con ambos pies por el campo. Los jugadores deben permanecer cerca unos de otros. El objetivo es que los

jugadores socialicen, mejoren la coordinación con el balón y caminen tocando el balón con frecuencia.



CALENTAMIENTO 7: CALENTAMIENTO DE REGATE

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- unas cuantas pelotas que coincidan con el número de jugadores

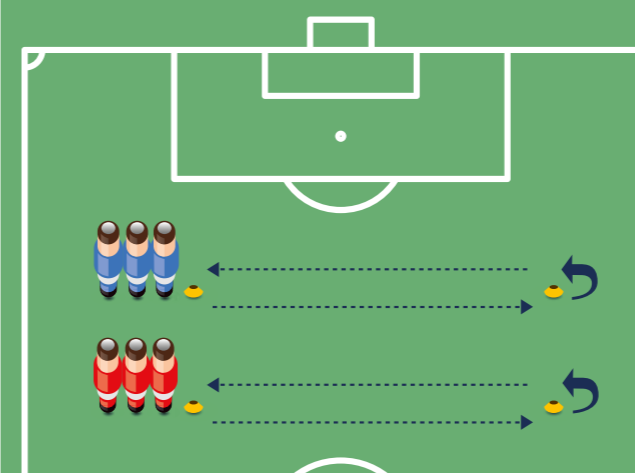
NOTAS:

Cada jugador tiene un balón y regatea con ambos pies dentro del área frente a la portería sin tocarse. Este ejercicio debe entrenar la

conciencia del jugador, practicar el cambio de dirección, driblar hacia el espacio vacío y en múltiples direcciones evitando crear un patrón.

CALENTAMIENTO 8: ENCADENADOS (VARIANTE DE EJERCICIO 4 DE CALENTAMIENTO)

1 RUNDE TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO / DURACIÓN



QUÉ NECESITO:

- 4 Conos
- 2 equipos

NOTAS:

Dos equipos compiten entre sí. Colocados en fila de uno, según orden de menor a mayor edad. Sale el primer compañero de cada grupo y caminan lo más rápido posible alrededor del cono y regresan al inicio, donde se agarran de la mano del siguiente compañero de la

fila, formando una "cadena" de 2 jugadores, y salen andando los dos para rodear el cono de enfrente. Así sucesivamente, van saliendo y la cadena es cada vez más larga, hasta que en la última vuelta están todos los jugadores en la cadena. Gana el equipo que llega la cadena sin romper el agarre de manos y completa primero. Correr es falta (la persona/as debe/n regresar al inicio).

CALENTAMIENTO 9: LA SOMBRA (VARIANTE DE EJERCICIO 6 DE CALENTAMIENTO)

5 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

QUÉ NECESITO:

- un balón por cada pareja (también se puede hacer entre tres jugadores)

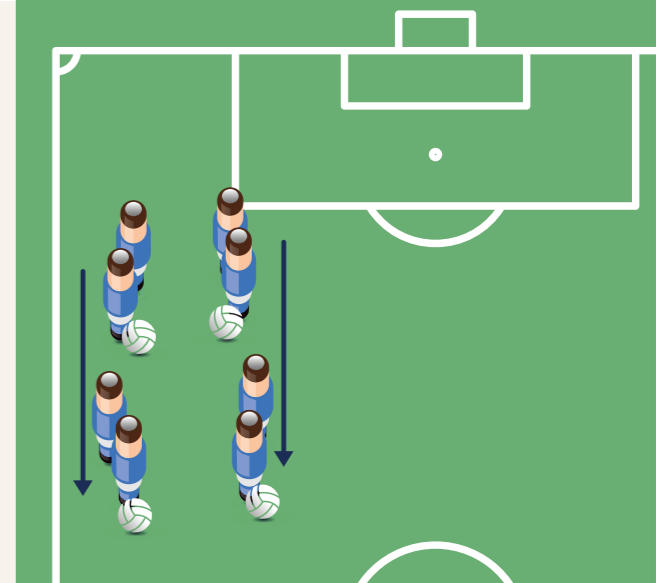
NOTAS:

Cada pareja tiene un balón, lo lleva el jugador que va delante, y lo conduce andando por el campo a buen ritmo, haciendo cambios de dirección. El jugador que va detrás, es su "sombra", y lo persigue a corta distancia, sin balón, realizando el mismo camino y cambios de dirección que su compañero con balón. Los jugadores ocupan un espacio

rectangular, de dimensiones aproximadas al área grande de un campo de fútbol 11. Los jugadores evolucionan por el terreno de juego evitando el contacto con los demás compañeros. El objetivo es que los jugadores mejoren la coordinación con y sin balón y caminen tocando el balón con frecuencia.

ALTERNATIVA:

Cambiar los papeles; La "sombra" es el jugador que conduce el balón, y va detrás del compañero sin balón.



CALENTAMIENTO 10: THE HUNTERS

5 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- un balón, dos petos, y un espacio de juego rectangular, de dimensiones aproximadas al área grande de un campo de fútbol 11.

NOTAS:

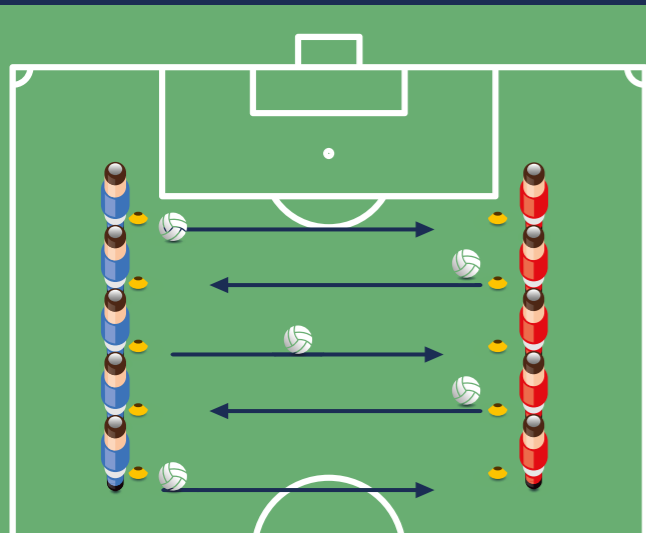
Hay dos "cazadores" que llevan petos de color diferente al resto de jugadores. Conducen y se pasan el balón entre ellos realizando pases a ras de suelo, al mismo tiempo que van "cazando" al resto de jugadores,

que huyen andando rápido sin correr. Son cazados si el balón les toca en los pies tras un pase o lanzamiento de los cazadores. Pueden evitar ser cazados si controlan el balón tras un lanzamiento del cazador. En ese caso detienen y lo dejan en ese sitio. Los jugadores cazados deben quedarse quietos en el sitio que han sido pillados, y ahora participan ayudando a los cazadores, pues pueden combinar el balón con ellos aunque no pueden hacer lanzamientos. Correr y saltar son faltas.

PASE Y CONTROL DEL BALÓN

EJERCICIO DE PASE DE BALÓN 1

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- la mitad de balones del número de jugadores

NOTAS:

Todos los jugadores se alinean con otro jugador frente a ellos. Los jugadores trabajan en parejas y recorren una distancia inicial del ancho del área de penalti (menor según la edad de los jugadores y sus condiciones físicas). El objetivo aquí es que los jugadores mantengan el

balón en el suelo y lo hagan llegar a su compañero lo más rápido posible (sólo caminando) mediante un pase impulsado. En cuanto al pase, el primer objetivo es utilizar la superficie correcta del pie para pasar con potencia y precisión. Al recibir, el primer toque debe ser por dentro antes de preparar el siguiente pase, utilizando ambos pies para recibir el balón.

EJERCICIO DE PASE DE BALÓN 2

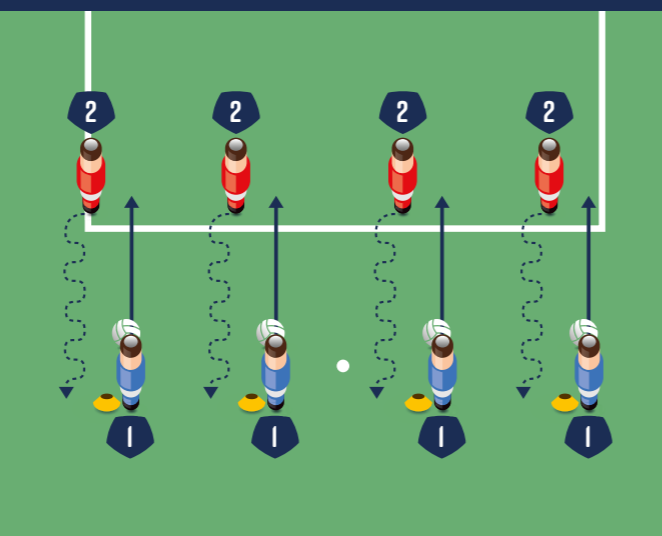
10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

QUÉ NECESITO:

- la mitad de balones del número de jugadores

NOTAS:

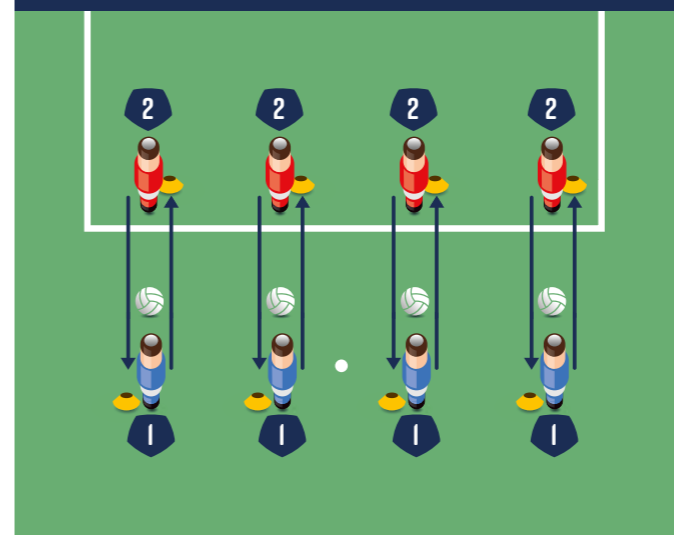
El jugador 1 pasa al jugador 2 y sigue el pase. El jugador 2 recibe el balón y regatea hasta la posición inicial. Esto mejora las habilidades de pase y regate.



PRO

EJERCICIO DE PASE DE BALÓN 3

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- la mitad de balones del número de jugadores

NOTAS:

Los jugadores se colocan a diez metros de distancia entre sí. 2 Los jugadores se pasan el balón de un lado a otro, sin cambiar de posición. Los jugadores sólo pueden utilizar la parte interior de los pies para pasar y recibir el

balón. Los objetivos incluyen aprender a pasar mientras se utiliza la superficie correcta del pie para pasar, mejorando la potencia y la precisión. Los jugadores también deben practicar la recepción del balón: primero toque con el interior, prepare el siguiente pase y use ambos pies para recibir el balón.

PLAZA DE PASE

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

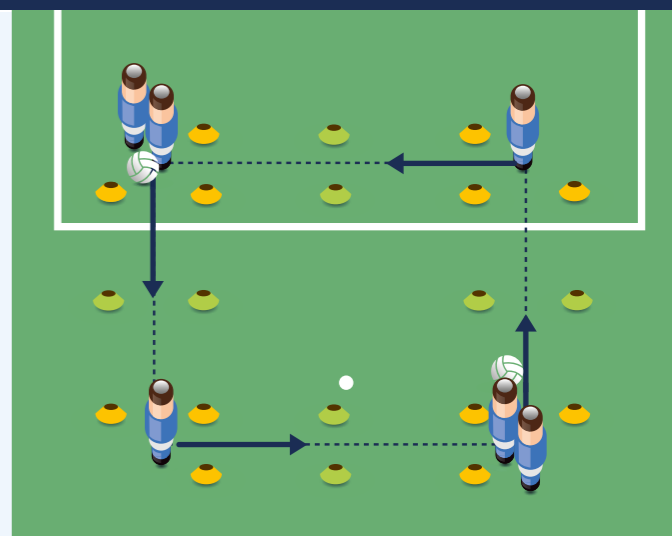
QUÉ NECESITO:

- 6 Jugadores por rincón
- 2 Bolas

NOTAS:

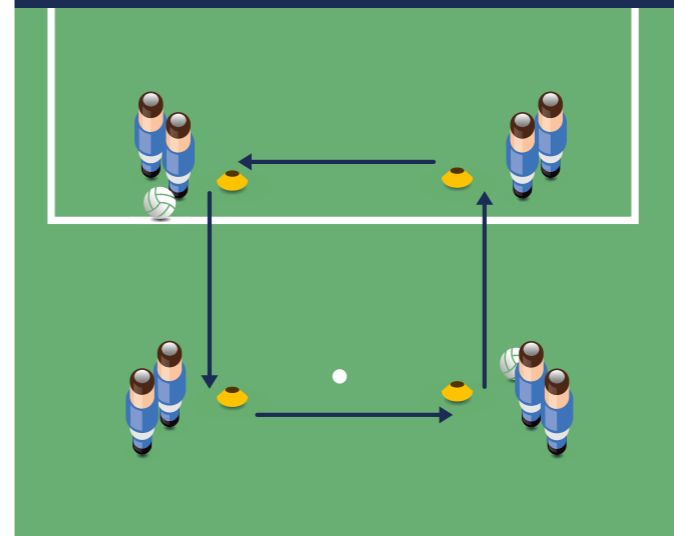
Configure una puerta de paso de 2 metros y una puerta de primer toque en cada esquina. Además, instale una puerta de paso en el medio de cada lado de la plaza. El objetivo del jugador es que cada pase atraviese las puertas de paso

y el primer toque atraviese la puerta hacia la dirección del siguiente pase. La puerta de pase central es para fomentar aún más un primer toque direccional y un pase más preciso a lo largo de la línea. Puedes convertirlo en un concurso para ver cuántas veces un jugador individual logra atravesar la puerta y/o dar el primer toque a través de la puerta. Se otorga un punto por ambos.



PASANDO POR LA PLAZA 2

2 X 4 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO (CAMBIE DE DIRECCIÓN DESPUÉS DE 4 MINUTOS)



QUÉ NECESITO:

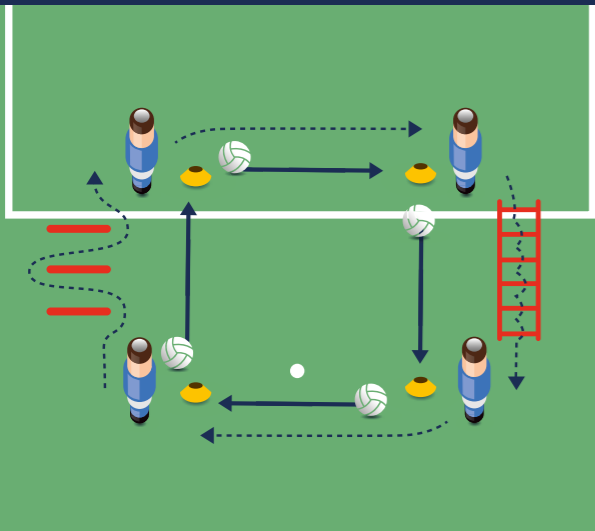
- 4 Conos
- 2 Balones
- al menos ocho jugadores

NOTAS:

Ronda 1 solo pie derecho, ronda 2 solo pie izquierdo, 2 toques en el cono, seguir la pelota (sin correr), jugar con 2 pelotas desde el principio

PASANDO POR LA PLAZA 3

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 4 Conos
- 1 Balón
- 1 a Leiter
- 3 puertas laterales

NOTAS:

Los jugadores pasan y siguen su pase en el cuadrado de 6x6m. Desde la posición 1-2, después del pase los jugadores deben pasar por

las puertas laterales. Desde la posición 3-4, después del pase los jugadores deben realizar la coordinación en la escalera. El objetivo es aprender a pasar, recibir, mejorar la coordinación y la agilidad.

PARES DE ESQUINA

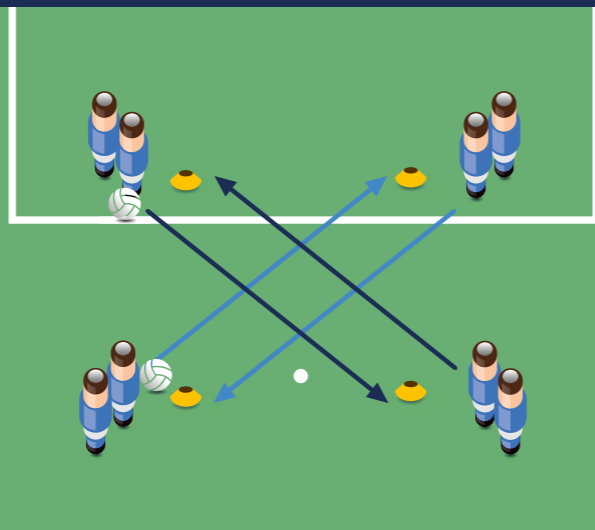
2 X 4 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO
(CAMBIE DE DIRECCIÓN DESPUÉS DE 4 MINUTOS)

QUÉ NECESITO:

- 4 Conos
- 2 Pelotas
- al menos ocho jugadores

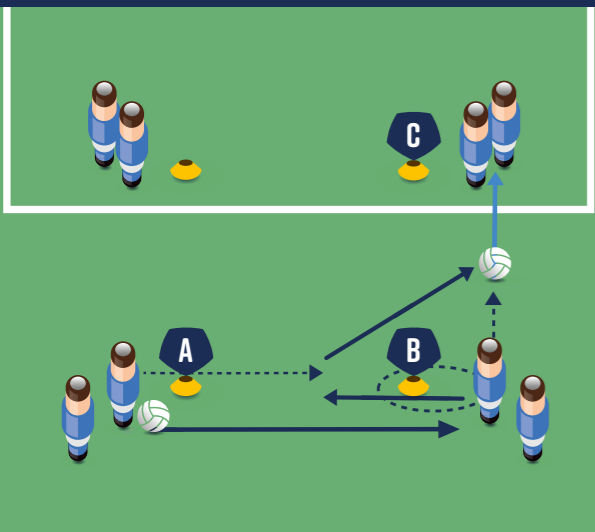
NOTAS:

Ronda 1 solo con el pie derecho, ronda 2 solo con el pie izquierdo, 2 toques en el cono, seguir la pelota (sin correr)



DAR Y IR

2 X 4 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO
(CAMBIE DE DIRECCIÓN DESPUÉS DE 4 MINUTOS)



QUÉ NECESITO:

- 4 Conos
- 2 Pelotas
- al menos ocho jugadores

NOTAS:

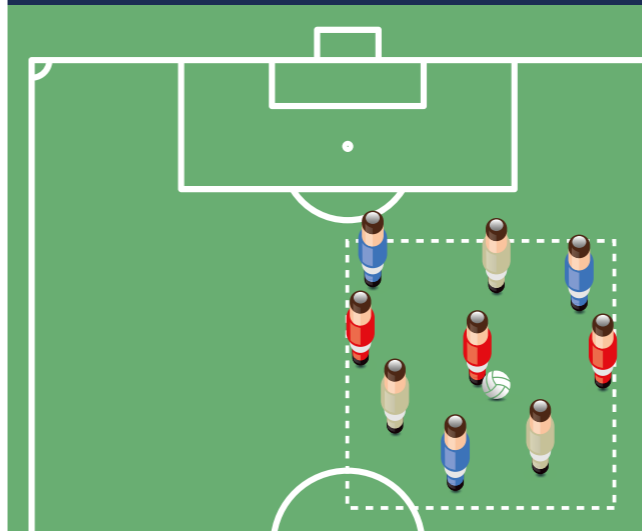
Ronda 1 solo con el pie derecho, ronda 2 solo con el pie izquierdo, 1 toque, sigue la pelota (sin correr)
Proceso: A pasa la pelota a

B, A comienza a caminar, B vuelve a pasar a A, B camina alrededor del cono, B recibe un pase diagonal de A, B pasa el balón a C.

PRO

JUEGO DE POSESIÓN 1

12 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 3 equipos de Jugadores
- 1 balón
- pista delimitada de 30x25m

NOTAS:

Uno de los tres equipos es neutral y juega únicamente con el equipo en posesión del balón. El equipo en posesión anota un punto después de

completar 4 pases. El equipo defensor intenta recuperar el balón y alcanzar el mismo objetivo durante la fase de ataque. Los objetivos son una ocupación racional del espacio, creando líneas de pase hacia la izquierda, derecha, adelante y atrás, presionando y cubriendo, reaccionando a la pérdida del balón y centrándose y cooperando.

PRO

JUEGO DE POSESIÓN 2

12 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

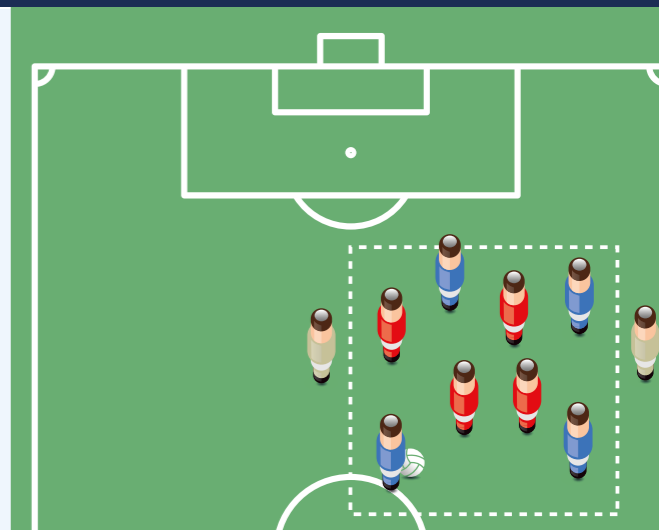
QUÉ NECESITO:

- 2 equipos de 4 Jugadores
- 1 balón,
- pista de 30x25m

NOTAS:

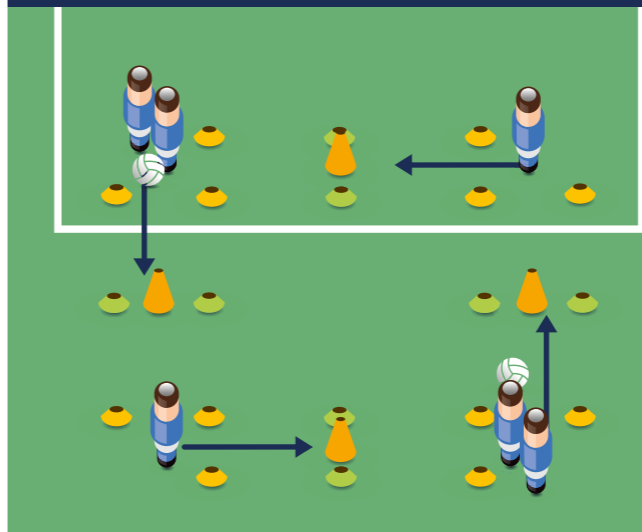
Dos jugadores neutrales se ubican en el exterior del cuadrado. El equipo en posesión anota un punto después de completar 4

pases. El equipo en defensa intenta recuperar el balón y alcanzar el mismo objetivo durante la fase de ataque. Los objetivos incluyen la ocupación racional del espacio, la creación de líneas de pase (izquierda, derecha, adelante y contrapresión y cobertura), reaccionar ante la pérdida de balón y practicar la concentración y la cooperación.



EJERCICIO DE PRECISIÓN

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 6 Jugadores por casilla
- 2 Pelotas

NOTAS:

Coloque un cono alto en cada puerta del medio y agregue un desafío de precisión para los jugadores. Cada vez que derriben el cono alto, obtendrán un punto, pero su pase también debe atravesar la puerta de paso al siguiente

jugador. Después de derribar el cono, el jugador debe volver a levantarlo en su camino a la siguiente posición. ¿Quién puede ser el jugador que más "golpee el cono"?

REGATEAR CON UNA PELOTA

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

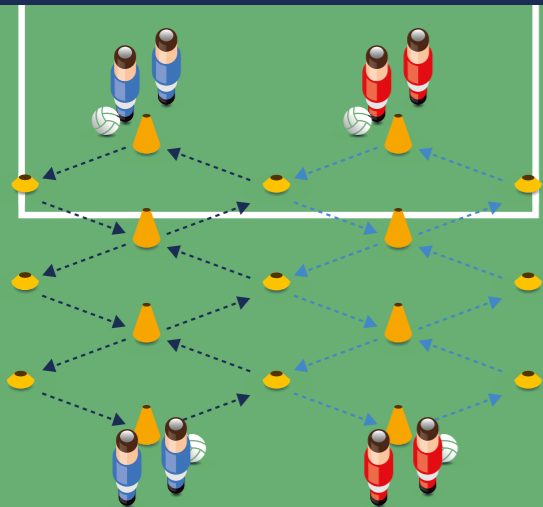
QUÉ NECESITO:

- al menos 2 Jugadores
- 2 Balones
- 9 Conos

NOTAS:

Los jugadores parten de los cuatro puntos iniciales y se mueven hacia la derecha hasta el cono amarillo, luego hacia la izquierda hasta el cono rojo con el balón en los pies. Los jugadores deben girar delante

de los conos, no detrás de ellos. Ejercicio 1: sujeta la pelota con el empeine delante de cada cono. Ejercicio 2: engancha la pelota con el paso exterior delante de cada cono. Ejercicio 3: pasa por delante de cada cono. Ejercicio 4: gira 360 grados delante de cada cono. Ejercicio 5: truco de falso tiro delante de cada cono. Ejercicio 6: completa una tras otra cada una de las cinco habilidades anteriores, de modo que todo lo aprendido anteriormente se pueda practicar de una sola vez.



EJERCICIO DE PASE 3: PASAR - RECIBIR - PASAR

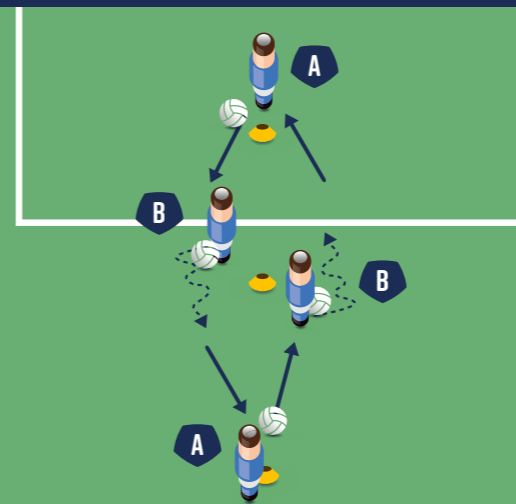
10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

QUÉ NECESITO:

- 3 Conos
- 1 balón
- al menos 2 Jugadores

NOTAS:

El jugador A pasa el balón al jugador B. B recibe el balón, se da vuelta y regatea alrededor del cono. Luego, pasa al jugador contrario A. El jugador B se da vuelta nuevamente y recibe el siguiente balón del jugador A.



PASANDO EJERCICIO 1

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

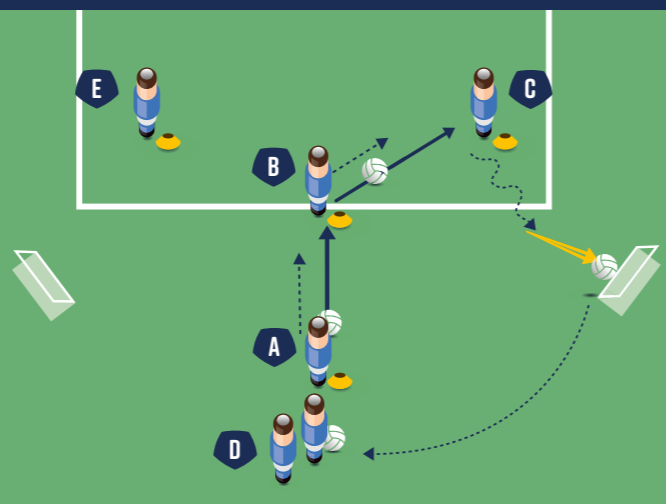
QUÉ NECESITO:

- mindestens 5 Jugadores
- 1 balón
- 4 Conos
- 2 Porterías

NOTAS:

Die Jugadores befinden sich an den fünf Punkten mit den Conos. Jugadores A passt zu Jugadores B, Jugadores B nimmt den Balón mit, um zu

Jugadores C oder E (C auf dem Bild) zu passen. C nimmt den Balón an, dribbelt und schießt auf das Tor. Dann bewegt sich jeder Jugadores um eine Position nach oben, und die Übung beginnt von vorne.



JUEGO DE PUERTA

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

QUÉ NECESITO:

- 4 puertas
- 1 balón
- al menos 2 Jugadores

NOTAS:

El jugador 1 pasa al jugador 2. Después del pase, el jugador 1 corre hacia una de las puertas laterales. El jugador 2 necesita regatear a través de la puerta opuesta elegida por

el jugador 1. Los objetivos son mejorar el pase y el regate, así como la concentración y la reacción.



PASANDO EJERCICIO 2 : PASE ALTERNATIVO

10 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

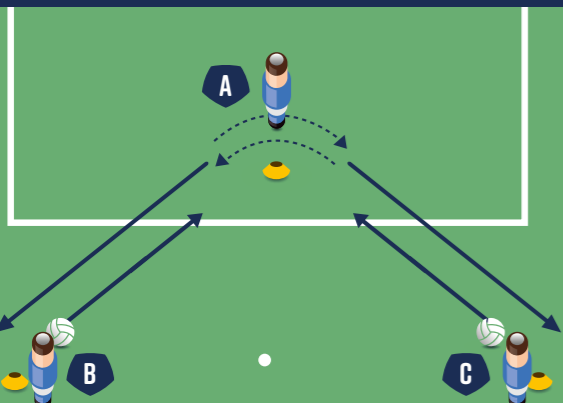
QUÉ NECESITO:

- al menos 3 Jugadores
- 1 balón
- 3 Conos

NOTAS:

Los jugadores están en los puntos con los conos. La atención se centra en el jugador A. Se mueve alrededor del cono y realiza un doble pase con los jugadores

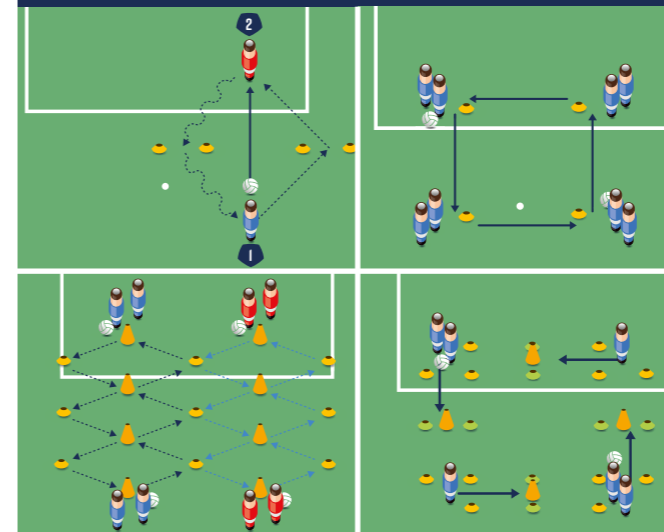
B y C. El entrenador debe vigilar que los pases sean buenos. El tiempo de acción del jugador A no debería durar más de dos o tres minutos. Una vez que el jugador A termina, los jugadores cambian de posición.



SESIÓN DE GIROS Y MOVIMIENTOS

NOTAS:

1. Calentamiento
2. Toques en el cuadrado y trabajo de técnica con ambos pies.
3. Jugadas 1 contra 1 para superar a un jugador y cambios de dirección.
4. Juego de dribling, combinaciones o cambio de juego
5. fomentar la buena posesión del balón
6. Desarrollo del juego - 6 contra 6 - Formación y establecimiento de expectativas.



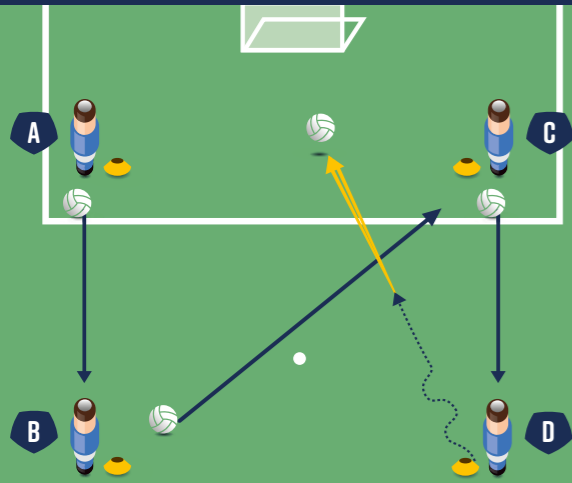


TIRO

(DISPARO A PORTERÍA) CON / SIN EJERCICIO DE PASE)

EJERCICIO DE TIRO

2 X 5 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

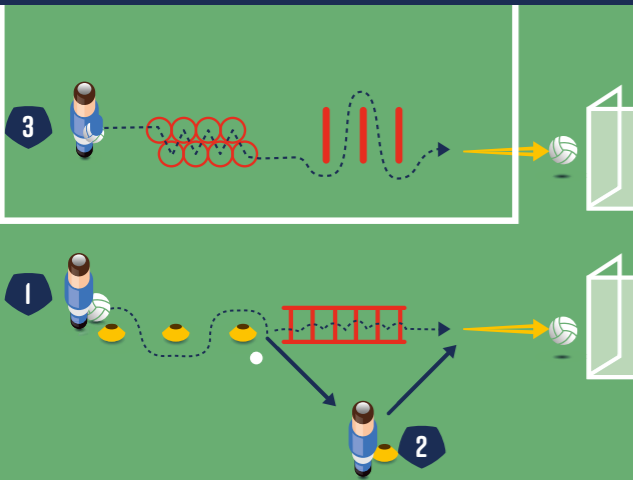
- 4 Jugadores,
- 4 Conos
- 1 Jugadores zpara proteger la portería

NOTAS:

A pasa el balón a B, B pasa el balón a C, C pasa el balón a D, D es el tirador. En esta ronda, los jugadores deben utilizar sólo el pie izquierdo.

Ronda 2: C pasa a D, D pasa a A, A pasa a B, B es el tirador, 2 contactos, sigue el balón, los jugadores solo deben usar el pie derecho.

REGATEAR CON UN BALÓN QUE TERMINA EN UN DISPARO 12 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 3 conos
- 2 balones
- 3 puertas laterales
- aros de agilidad, escalera

NOTAS:

El jugador 1 regatea a través de los conos y pasa al jugador 2; El jugador 1 sube por la escalera; El jugador 2 devuelve el pase al jugador 1, quien dispara a la red. El

jugador 3, con el balón en las manos, pasa por los anillos de agilidad. Y tras dejar el balón en el suelo, pasa por las porterías laterales y dispara. Rotación: P1-P2-P3. Los objetivos incluyen practicar el regate, el pase, la recepción, el tiro, la coordinación y la agilidad.

PESCANDO MINAS

6 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- ± 12 - 15 Conos
- 1 balón

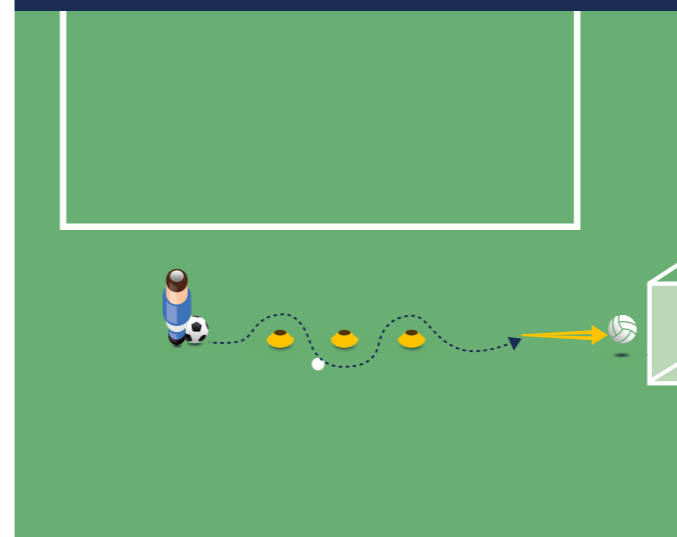
NOTAS:

Los jugadores deben atravesar el "campo minado" de las puertas laterales, sin tocar ninguna "mina". Al final del campo, los jugadores lanzan un tiro hacia la red. Se entrena el regate, el cambio

de dirección, el tiro y la agilidad.

REGATE Y TIRO

6 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 3 Conos
- 1 balón

NOTAS:

Los jugadores regatean a través de los conos y disparan a una de las dos pequeñas redes dentro de la red normal. Los jugadores practican el regate, la coordinación del balón, el tiro, la precisión y la exactitud.

SITUACIONES DE JUEGO

(OUTNUMBERED, DEFENSIVE, AND OFFENSIVE SITUATIONS)

JUEGO COMBINADO INDIRECTO

6/8 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

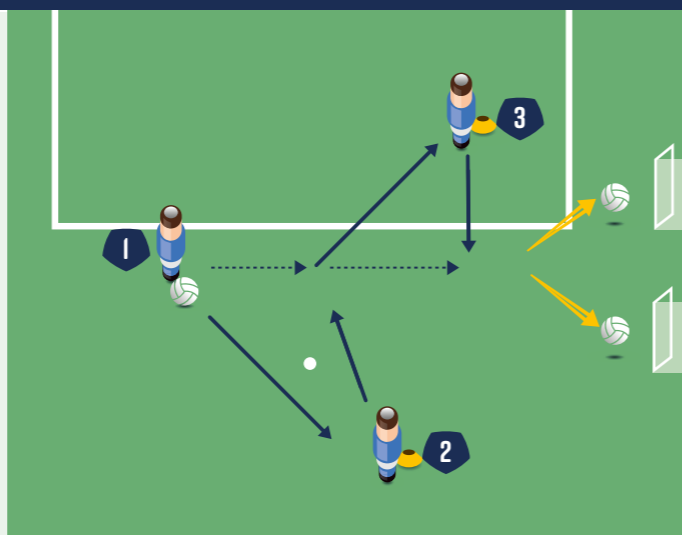
QUÉ NECESITO:

- 13 puertas laterales
- 1 balón

NOTAS:

El jugador 1 pasa al jugador 2; El jugador 2 devuelve el pase al jugador 1: el jugador 1 recibe y pasa al jugador 3; El jugador 3 recibe el balón y dispara a una de las dos redes. Rotación: P1-P2-P3.

Los objetivos son pasar, recibir, juego combinado, movimiento y tiro.



JUEGO COMBINADO DIRECTO

6/8 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

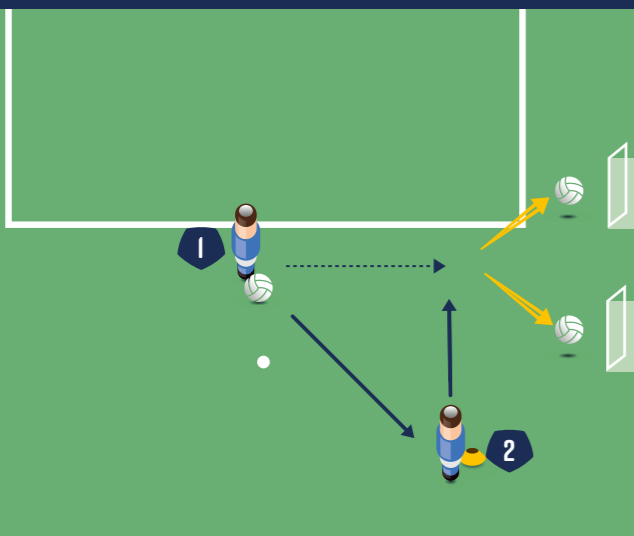
QUÉ NECESITO:

- 2 puertas laterales
- 1 balón

NOTAS:

El jugador 1 pasa al jugador 2; El jugador 1 avanza hacia el espacio y recibe el pase del jugador 2; El jugador 1 termina en una de las redes. Los jugadores practican pases, recepciones, juegos

combinados, movimientos y tiros.



ATAQUE 2X1

12 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

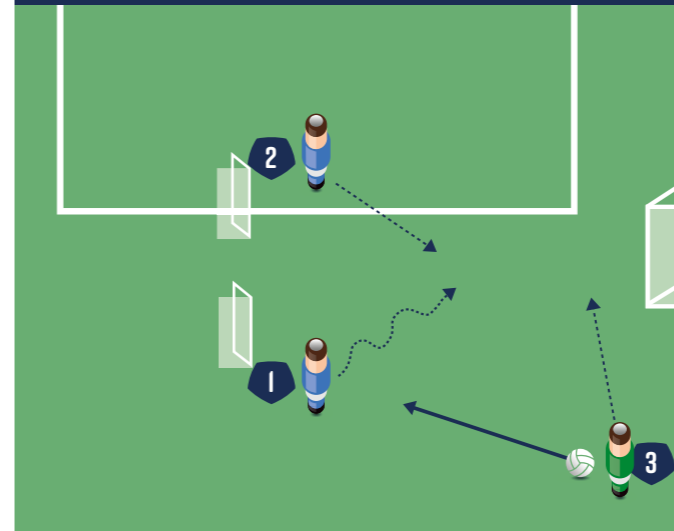
QUÉ NECESITO:

- 3 porterías laterales
- 1 balón
- 2 porterías pequeñas

NOTAS:

La repetición comienza con el defensor (P3) pasando a uno de los atacantes (P1/P2). Los atacantes intentan anotar en la red creando una situación de 2 contra 1. Si el defensor

recupera la posesión del balón, intenta anotar en una de las 2 redes pequeñas. Los objetivos incluyen aprovechar la sobrecarga; trabajo en equipo y cooperación; toma de decisiones, pase y recepción, regate y tiro.



PARTIDO CON JUGADORES NEUTROS

15/20 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

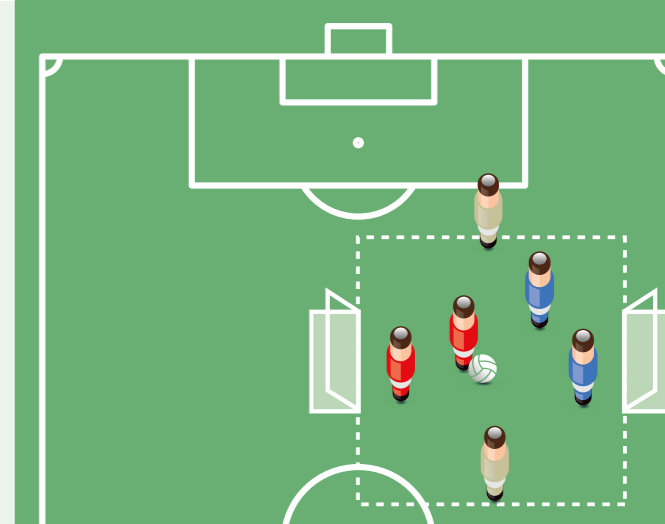
QUÉ NECESITO:

- 1 balón
- al menos seis jugadores
- pista marcada de 30x20/35x25m

NOTAS:

2 contra 2 en el interior del espacio y 1 jugador neutral a cada lado del cuadrado. Los jugadores neutros (Amarillo) siempre juegan con el equipo

que tiene la posesión del balón. El juego se juega con las reglas del "Fútbol Andando". Si un jugador recibe el balón y lo atrapa entre ambas piernas, ningún jugador podrá recuperarlo. Los objetivos son la capacidad de ocupar racionalmente el espacio de juego, conocer los principios generales del juego y pasar, recibir y regatear en un contexto de juego.



PARTIDO EN CAMPO PEQUEÑO

20 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

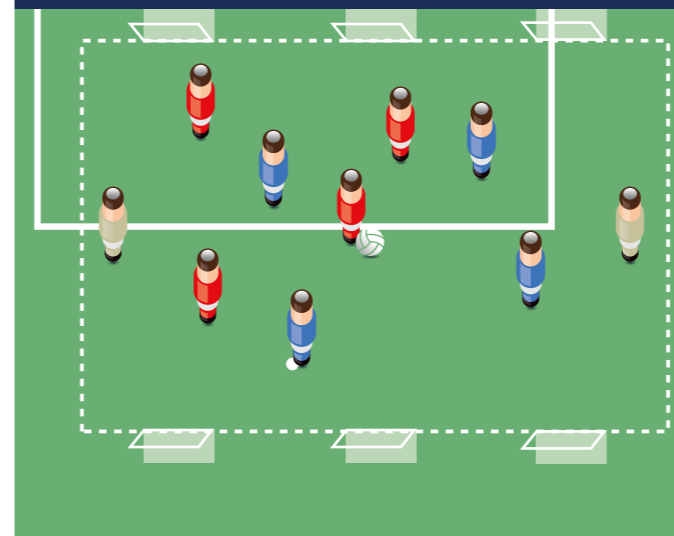
QUÉ NECESITO:

- 10 Jugadores
- 1 balón
- 6 porterías pequeñas
- 20x30m

NOTAS:

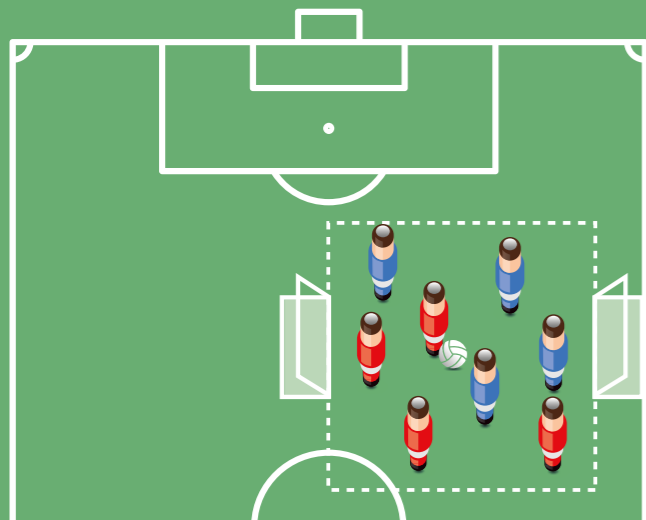
Hay dos equipos de cuatro y dos jugadores neutrales. En el partido a campo pequeño, los jugadores neutrales juegan con el equipo en posesión creando un 6 contra 4. El

equipo en posesión intenta anotar en una de las tres pequeñas redes. El objetivo es que los jugadores ocupen racionalmente el espacio de juego, comprendan los principios generales del juego, pasar, recibir y regatear en un contexto de juego, así como la toma de decisiones y anotar en la red que tenga el menor número de jugadores.



PARTIDO REDUCIDO 2

15/20 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 8 Jugadores
- 1 balón
- 20x15m

NOTAS:

Los jugadores deben jugar un partido reducido con las reglas habituales. Los objetivos son practicar la ocupación racional del espacio de juego, los

principios generales del juego, pasar, regatear y recibir en un contexto de juego, así como atacar y defender y los principios del juego.

YUGOS DE CORDONES

15/20 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO

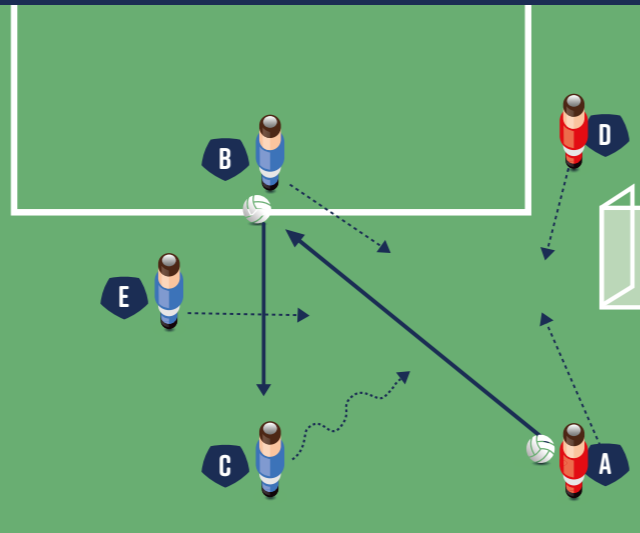
QUÉ NECESITO:

- 1 balón
- 5 Jugadores
- 5 Conos

NOTAS:

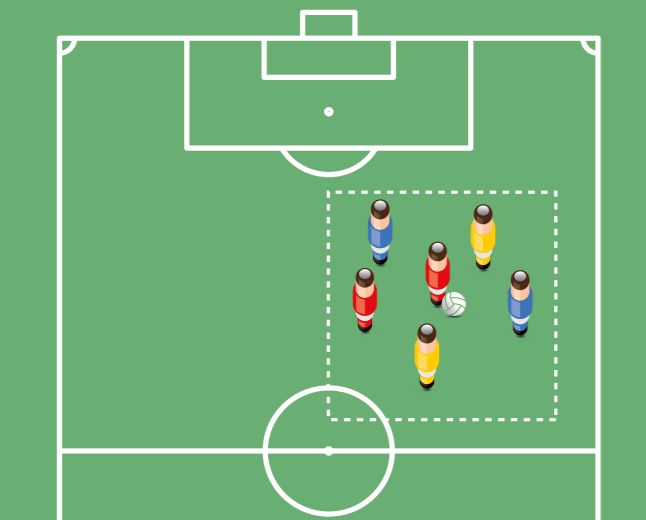
A y D son los futuros defensores, B, C y E son los futuros atacantes. A comienza el ejercicio con un pase largo a B. B recibe el balón y lo pasa a C. C está realizando un pase largo a D, quien realiza un pase

largo a E. Cuando E recibe el balón, los dos defensores avanzan y intenta defender la portería contra los atacantes B, C y E. Si los atacantes marcan un gol, el ejercicio termina y comienzan los siguientes jugadores. Si los defensores conquistan el balón, podrían recibir un punto por driblar a la posición del ex atacante.



2+2 CONTRA 2

15/20 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 1 balón
- 4-6 Jugadores

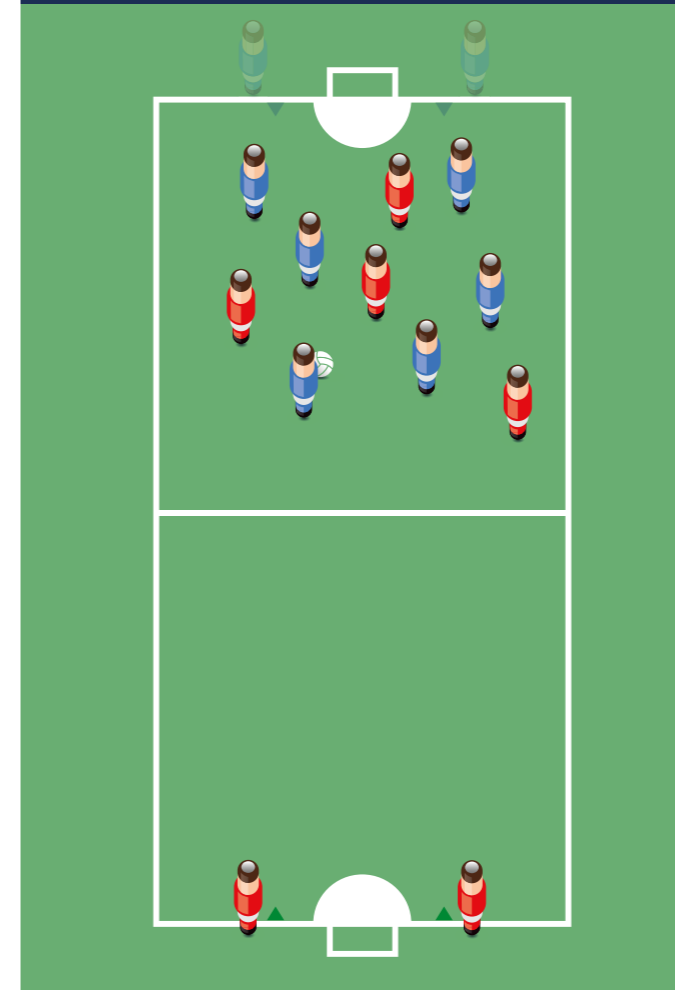
NOTAS:

Dos equipos de dos o tres jugadores juegan contra un tercer equipo. En el caso de la imagen, es 4x2 (azul y amarillo versus rojo). El objetivo principal del equipo mixto es conseguir tantos

pases como sea posible. El objetivo del equipo rojo es capturar el balón. En caso de que un jugador azul/amarillo pierda el balón ante el equipo rojo o pase el balón fuera del campo, el equipo azul/amarillo quedará superado en número y deberá capturar el balón.

4 CONTRA 4 (+2)

15/20 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 1 balón
- 10 Jugadores,
- 2 Porterías

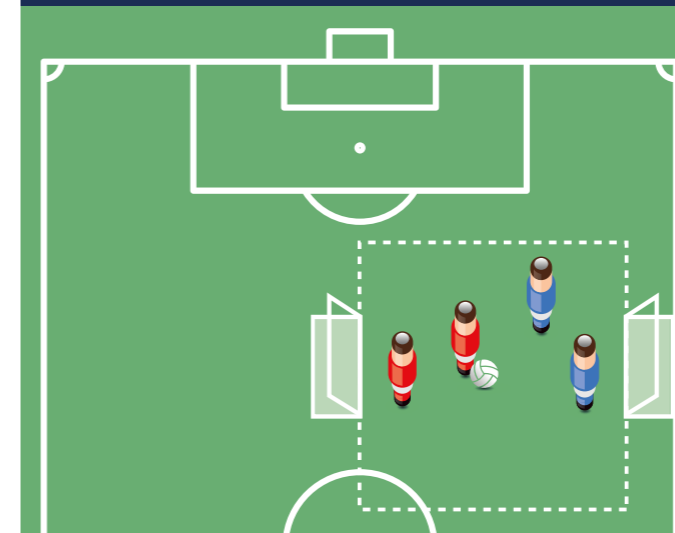
NOTAS:

El rojo juega con el azul 4x4. Cada equipo tiene dos jugadores adicionales en el campo contrario. Los dos jugadores apoyan a su equipo en la fase de ataque (4x4 -> 6x4). En cada fase de ataque, al menos uno de los jugadores adicionales tenía que formar parte del

ataque. El juego se juega con las reglas del "Fútbol Andando". Si un jugador recibe el balón y lo atrapa entre ambas piernas, ningún jugador podrá recuperarlo. Los objetivos incluyen aprender la ocupación racional del espacio de juego, los principios generales del juego, así como pasar, recibir y regatear en el contexto del juego.

JUEGO NORMAL 2X2/3X3/4X4

15/20 MINUTOS TIEMPO/DURACIÓN DEL EJERCICIO



QUÉ NECESITO:

- 1 Balón
- al menos 4 jugadores
- 20x15/25x15/30x20

NOTAS:

El juego se juega con las reglas del "Fútbol Andando". Si un jugador recibe el balón y lo atrapa entre ambas piernas, ningún jugador

podrá recuperarlo. Los objetivos incluyen aprender la ocupación racional del espacio de juego, los principios generales del juego, así como pasar, recibir y regatear en el contexto del juego.

EJERCICIOS DE SPORTCINÉTICA



CINÉTICA 1

CALENTAMIENTO CON COMPAÑERO R/L/RL


EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
3 x 2 minutos (cambie de pie cada 2 minutos)	Ronda 1 solo con el pie derecho, ronda 2 solo con el pie izquierdo, ronda 3 alternando el pie derecho/ izquierdo



CINÉTICA 2

RECTA NUMÉRICA SIMPLE


EQUIPAMIENTO	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	PROCEDIMIENTO
DURACIÓN	Los jugadores se pasan el balón entre sí/libre elección de pie/para cada pase, nombre el siguiente número de la fila (nuevo para 40/60/70)
3 x 1 minuto (pausa de 30 segundos)	CONFIGURACIÓN



CINÉTICA 3

RECTA NUMÉRICA DIFÍCIL (SUGERENCIA 3 Y 5, 6 Y 9)

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN	elección de pies/nombran el siguiente número de la fila para cada pase (por ejemplo, empiezan con 0-3-9-12... y cuando llegan a 30 continúan con 35-40-45 -50; esta secuencia podría ser cualquier combinación, desde las más simples hasta las más difíciles)
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros	
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO	
2 x 1 minuto (pausa de 30 segundos)	Los jugadores se pasan el balón entre ellos/libre	



CINÉTICA 4

DELETREANDO (NOMBRE DEL JUGADOR, HACIA ADELANTE / NOMBRE HACIA ATRÁS)


EQUIPAMIENTO	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	PROCEDIMIENTO
DURACIÓN	Los jugadores se pasan el balón entre sí/libre elección de pie/con cada pase, nombrar la siguiente letra del nombre del jugador / I-N-A-A-N-I
2 x 1 minuto (pausa de 30 segundos)	CONFIGURACIÓN



CINÉTICA 5

LEVANTAR EL BRAZO DEL MISMO LADO

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
2 x 1 minuto (pausa de 30 segundos)	Los jugadores se pasan el balón entre sí / libre elección de pie / levantan el brazo del lado del pie de juego en cada pase



CINÉTICA 6

LEVANTAR EL BRAZO DEL OTRO LADO

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
2 x 1 minuto (pausa de 30 segundos)	Los jugadores se pasan el balón entre sí/elección libre de pies/levantan el brazo en el lado opuesto del pie para cada pase



CINÉTICA 7

PAR - IMPAR

[VARIACIONES: MASCULINO/ FEMENINO O PAÍSES DE EUROPA/ PAÍSES FUERA DE EUROPA]


EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
2 x 1 minuto (pausa de 30 segundos)	Los jugadores se pasan el balón entre sí/elección libre de pies/para cada pase nombre un número del 1 al 10/par=derecha impar=izquierda



CINÉTICA 8

PASE Y LANZAMIENTO

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
2 x 1 minuto (pausa de 30 segundos)	Los jugadores se pasan el balón entre sí/libre elección de pies/por cada pase un jugador lanza un balón + otro jugador pasa



CINÉTICA 9

PASE I-APLAUSO 3

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
1 x 1 minuto	Los jugadores se pasan el balón entre sí/libre elección de pie/con cada pase hay que decir el número 1, si se aplaude, hay que decir 3



CINÉTICA 12

360 GRADOS

EQUIPAMIENTO	/ distancia 10 metros
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	PROCEDIMIENTO
DURACIÓN	Los jugadores se pasan el balón entre sí / eligen libremente el pie / con pase hay que decir la secuencia Miao Para el primer toque, Aplaudir para el segundo, y decir 3 para el tercer toque
CONFIGURACIÓN	Los jugadores se enfrentan



CINÉTICA 13

360 GRADOS + RECTA NUMÉRICA

EQUIPAMIENTO	distancia 10 metros
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	PROCEDIMIENTO
DURACIÓN	Los jugadores se pasan el balón entre sí / eligen libremente el pie / giran a la izquierda o a la derecha en cada pase y anuncian la recta numérica / cambian en el siguiente pase. Cambiar en el próximo pase
CONFIGURACIÓN	Los jugadores se enfrentan /



CINÉTICA 10

PASE MIAU PALMAS TERCERO

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
1 x 1 minutos	Los jugadores se pasan el balón entre sí/libre elección de pie/con cada pase hay que decir el número 1, si se aplaude, hay que decir 3



CINÉTICA 11

PASE MIAU PALMAS TRES


EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
1 x 1 minuto	Los jugadores se pasan el balón entre sí / eligen libremente el pie / con pase hay que decir la secuencia Miao Para el primer toque, Aplaudir para el segundo, y decir 3 para el tercer toque



CINÉTICA 14

EXPLICANDO UN TÉRMINO (ELEFANTE, PELOTA DE ESQUINA, GAITA, CONDUCTOR DE AUTOBÚS)

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores se enfrentan / distancia 10 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
4 Rondas	Los jugadores se pasan el balón entre sí / libre elección de pie / un jugador intenta explicar un término al otro jugador



CINÉTICA 15

PIEDRA, PAPEL, TIJERAS

EQUIPAMIENTO	CONFIGURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Balón • 2 Jugadores 	Los jugadores están uno frente al otro / distancia 2 metros
DURACIÓN	PROCEDIMIENTO
1 x 1 Minutos	El ganador de tijeras/ piedra/papel levanta el otro brazo lo más rápido posible.



CINÉTICA
16

DEDO - ENFOQUE (OJOS ABIERTOS)

EQUIPAMIENTO

- 1 Jugadores

DURACIÓN

1 x 40 segundos por pierna

CONFIGURACIÓN

Los jugadores se paran cómodamente con suficiente espacio.

PROCEDIMIENTO

Ponerse sobre una pierna / enfoque a los dedos de la mano / 6 direcciones en total / ojos abiertos



CINÉTICA
17

DEDO - ENFOQUE (OJOS CERRADOS)

EQUIPAMIENTO

- 1 Jugadores

DURACIÓN

1 x 40 segundos por pierna

CONFIGURACIÓN

Los jugadores se paran cómodamente con suficiente espacio.

PROCEDIMIENTO

Párese sobre una pierna / enfoque a los dedos de la mano / 6 direcciones en total / ojos cerrados

FINALIZAR EL PARTIDO

(PARA ENTRENAR LAS HABILIDADES ENSEÑADAS)

Al finalizar la práctica deberá realizarse un partido amistoso con las reglas oficiales de Walking Football.



ENFRIAMIENTO

(ESTIRAMIENTO ESTÁTICO, SESIÓN DE SOCIALIZACIÓN, ETC.)

Es necesario realizar estiramientos estáticos para que puedan bajar el ritmo cardíaco y recuperar la musculatura.

(Puedes utilizar los ejercicios del calentamiento). Ofrezca a sus participantes una sesión de socialización con café, té

y/o agua después del entrenamiento y un espacio para hablar y socializar.

PALABRA FINAL

EFDN desea agradecer a todos los socios del proyecto (Vålerenga Fotball, Ferencvárosi Torna Club, Bayer 04 Leverkusen, Rangers Charity Foundation, Fundação Benfica, Real Betis Balompié, FC Schalke 04, Morton in the Community, Newcastle United Foundation y Eintracht Frankfurt) por su contribución a la realización del manual de entrenamiento Walking Football.



Questions?
In need of further information?


Please contact us by phone or email:



www.walkingfootballleague.eu

T +31 76 369 05 61
E info@efdn.org
W www.efdn.org

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



WWW.EFDN.ORG