

LA revista www.lalibretadelmister.com DEL MISTER



Frases para motivar

Cómo dibujar los ejercicios

*Clasificación de la
Fuerza en Fútbol*

***“Nunca pienso en las consecuencias de fallar un gran tiro...
cuando se piensa en las consecuencias, se esta pensando en
un resultado negativo”.***

Michael Jordan

Gran éxito del I Curso de Análisis de Fútbol

El día 3 de septiembre, en la localidad de Benalmádena, provincia de Málaga, se llevó a cabo del I Curso de Análisis de Fútbol organizado por La Libreta del Mister. Un total de treinta asistentes disfrutaron en un ambiente en el que se respiraba ilusión por aprender y mejorar día a día. A las 9:00 de la mañana comenzaban a llegar las primeras personas al polideportivo, procedentes de Cádiz, Huelva, Sevilla y toda la provincia de Málaga. Cada asistente recibió un obsequio de la organización compuesto por camiseta personalizada, libreta de análisis y un DVD con todo el contenido del curso.



Aproximadamente a las 9:30 dio comienzo la clase con la primera ponencia impartida por Adrián Espárraga. Se realizó una pequeña introducción del curso y se empezó con el primer bloque sobre la dinámica del juego. Esta parte se explicó siguiendo un gráfico que recoge toda la dinámica del juego desarrollado por Alberto González, entrenador del División de Honor del Málaga CF y que estuvo presente durante todo el día. Se completó la primera ponencia con la creación de planillas de categorías y varios ejercicios prácticos. A partir de las 12, Adrián continuó exponiendo varios aspectos relevantes acerca de la realización de informes y se terminó diseñando un microciclo de entrenamiento teniendo en cuenta lo que debe mejorar el equipo propio y enfocándolo al rival.

Continúa en la siguiente página





Ya por la tarde era hora de la práctica. Bori Moreno explicó paso por paso el manejo del software LongoMatch. Una herramienta técnica para el corte y edición de vídeos gratuito y que tiene grandes ventajas respecto a los software de edición de vídeos comunes. Desde las características del programa, pasando por la creación de la planilla de categorías hasta la exportación de vídeos, Bori explicó paso por paso todos los puntos a la vez que se iban resolviendo las dudas entre todos los asistentes entre los ponentes.



Sin duda, un curso que ha dejado una buena impresión en los asistentes y que pronto se repetirá. ¿Sitio? Habrá que esperar para saberlo...

Clasificación de la fuerza en fútbol

Hoy en día, la cualidad principal del futbolista es la de resistir todas las acciones que se repiten en un partido evitando la pérdida de eficacia. Por tanto, para el entrenamiento de la fuerza, se establece una clasificación en función de las manifestaciones de la fuerza en el fútbol y cómo se entrenan en función del nivel de especificidad. En este caso se va a clasificar en cuatro grupos de acuerdo al nivel de especificidad



NIVEL GENERAL.

- Desarrollo de la fuerza de forma analítica en los grupos musculares responsables de la ejecución del gesto específico y los que colaboran en las articulaciones más próximas.
- Instrumentos no similares a los del juego
- Las condiciones de contracción muscular son variadas y distintas velocidades
- Las posturas corporales son poco similares respecto a la ejecución real de la acción específica.
- Las condiciones de velocidad son variadas, pero con cierta semejanza a la estructura del gesto al que se va a "aproximar".
- Las sobrecargas son distintas pero siempre superiores a las del gesto específico con un valor que permita el posterior incremento de la fuerza en ese complejo muscular.
- Los instrumentos que se utilizan son variados y distintos al específico del juego.

NIVEL DIRIGIDO.

- Desarrollo global de la fuerza en las "cadenas cinéticas" que constituyan cada grupo de gestos: lanzamientos, saltos,... con grupos musculares protagonistas de la acción.
- Las condiciones de contracción son más próximas o complementarias a las específicas.
- Las posiciones corporales del ejecutor son más parecidas a la ejecución real del gesto específico.
- Las condiciones de velocidad son muy cercanas a las específicas.
- La sobrecarga es superior pero mucho más próxima a la del gesto específico para permitir el incremento de velocidad antes indicado.
- Los instrumentos que se utilizan son variados pero más similares al específico del juego para "estimular" los puntos de contacto.

Continúa en la siguiente página



NIVEL ESPECIAL.

- Desarrollo global de la cualidad poniendo el acento en algún tramo de la cadena cinética específica de cada gesto.
- Grupos musculares **ESPECÍFICOS**
- Las condiciones de contracción son idénticas a las específicas o lo más próximas posible.
- Las posiciones corporales son semejantes y dificultadas respecto a las disposiciones globales o segmentarias como resultado de tareas previas.
- Las condiciones de velocidad son idénticas o, si es posible, superiores.(velocidad específica)
- La sobrecarga es igual o inferior en relación a la velocidad.
- Recuperación conjugando sistema y participación específica.
- Los instrumentos que se utilizan son idénticos o con un diseño y tamaño que favorezcan los puntos de contacto.

NIVEL COMPETITIVO.

El cuarto nivel lo constituyen los ejercicios de “competición” que representan la transferencia de la capacidad de fuerza a las exigencias del juego. En una situación de juego real “simulado”, se modifica algún parámetro del mismo intentando poner el acento en una determinada secuencia en la que sea necesaria la fuerza para resolver el episodio lúdico en las condiciones planteadas. Sin embargo, es preciso tener en cuenta que, como plantea Seirul-lo (1990), que estos ejercicios son por sí solos capaces de mejorar sustancialmente la fuerza, pero, a la larga, se puede producir un estancamiento de la mejora de la cualidad si sólo ellos son practicados en las rutinas de entrenamiento. En este sentido, los ejercicios competitivos, que muchas veces son realizados de forma inconsciente sin ningún criterio lógico por algunos entrenadores, han de ser tenidos en cuenta para la valoración del entrenamiento de fuerza y deberán necesariamente guardar unas determinadas proporciones con los ejercicios del tercer nivel, que son los que realmente transforman la cualidad fuerza desde los ejercicios generales (Seirul-lo, 1990).

En función de la manifestación de la fuerza en el fútbol, Casais propone las siguientes tareas de acuerdo al nivel de aproximación:

	GENERAL	DIRIGIDA	ESPECIAL
Fuerza de Desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Pesas (1/2 squat, split, gemelos,...) - Musculación. - Formación corporal general. - Multisaltos horizontales/verticales. - Cuestas. - Lastres, arrastres con dispositivos. - Series, sprints. - Circuitos de agilidad. - Juegos Deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Circuitos técnicos con balón. - Práctica de modelos tácticos específicos. - Movimientos tácticos y evoluciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego en superioridad e inferioridad numérica. - Juego en espacios ampliados. - Juego con marcaje individual. - Juego con todo el equipo en determinada zona para hacer gol. - Juego a lo ancho. - Modelo táctico (contraataque, defensa circunstancial,...).
Fuerza de Golpeo	<ul style="list-style-type: none"> - Formación corporal general. - Pesas (Musculatura de Golpeo). - Dispositivos elásticos en miembro inferior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Empujes de disco o balón medicinal. - Golpeos sobre un solo pie sin apoyar. - Multisaltos a una pierna + Golpeo. - Multisaltos con tobillera lastrada. - Multigolpeos a distintas distancias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego con limitación de construcción (tiro rápido). - Juego en espacio reducido, con porterías muy cercanas. - Juego con tiro desde una zona lejana. - Juego con zona de construcción restringida. - Juego con gol de cabeza.
Fuerza de Lucha	<ul style="list-style-type: none"> - Formación corporal general. - Pesas: tren superior. - Juegos de Lucha. - Empujes, cargas, tracciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1x1 conservando acciones técnicas (carga, entrada, interceptación, marcaje,...). - Modelos tácticos específicos (pressing, sobrecarga,...) - Estrategia (Juego aéreo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego con marcaje individual. - Juego en espacio reducido. - Juego con restricción de zonas. - Juego con muchos toques. - Juego haciendo tanto pasando una línea o zona.

Cómo dibujar los ejercicios

Desde que decidí inaugurar el blog, ha sido mucha la gente que me ha preguntado con qué programa son diseñadas las fichas de ejercicios que aquí se exponen. Mi respuesta es siempre la misma. No uso ningún programa específico de fútbol. Están hechas con Microsoft PowerPoint, un programa al alcance de todo el mundo y fácil de manejar. Así que a continuación, voy a explicaros como hago cada una de las formas que aparecen en los ejercicios.

Abra el programa Microsoft PowerPoint.

JUGADORES. Son elipses que se pueden encontrar en Formas de Microsoft Office. Para insertar uno, ve a la pestaña **Insertar > Formas > Elipse**. Posteriormente puedes cambiarle el color del borde y del interior para hacer distintos equipos y los porteros.

AROS. Son elipses que se pueden encontrar en Formas de Microsoft Office. Para insertar uno, ve a la pestaña **Insertar > Formas > Elipse**. Una vez tengas insertada la forma, ve a **Formato > Relleno de Forma > Sin Relleno**. Posteriormente puede cambiar el color del borde pulsando en **Formato > Contorno de Forma**. De este modo se conseguirá que se vea todo lo que hay detrás de la imagen.

VALLAS. Es una forma Abrir Corchete de Microsoft Office. Para insertarla en el dibujo, ve a la pestaña **Insertar > Formas > Abrir Corchete**. Posteriormente puedes cambiarle el Grosor a la forma y el color, pinchando en la pestaña **Formato**.

CONOS. Es una forma Anillo de Microsoft Office. Para insertarlo en el dibujo, ve a la pestaña **Insertar > Formas > Anillo**. Puedes cambiar el color del contorno y del interior clicando en **Formato > Contorno de Forma o Formato > Relleno de Forma**.

PICAS. Es una forma Línea de Microsoft Office con el grosor aumentado. Para insertarla en el dibujo, Ve a **Insertar > Formas > Línea**. Una vez la hayas insertado clicas en **Formato > Contorno de Forma > Grosor** y modifícalo.

CONTORNO PARA DELIMITAR EL ESPACIO. Es una forma Rectángulo de Microsoft Office. Para insertar uno, ve a la pestaña **Insertar > Formas > Rectángulo**. Una vez tengas insertada la forma, ve a **Formato > Relleno de Forma > Sin Relleno**. Posteriormente cambia el color del borde pulsando en **Formato > Contorno de Forma**. Por último, modifica el grosor del rectángulo en el mismo menú y el tipo de guión sustituyéndolo por uno de tipo discontinuo.

Todas las imágenes y formas pueden rotarse el ángulo que se desee del siguiente modo. Si necesitas rotar una imagen, selecciónala, pincha en **Formato > Girar**.



Frases para Motivar

En muchos casos se ha hablado de aquel famoso vídeo que Guardiola mostró a los jugadores antes de disputar la final de la Champions League en 2009, disputada en Roma. Pero realmente cuál era el objetivo de ese vídeo. Pues bien, Pep buscaba conseguir un estado de ánimo y unos pensamientos que guiasen a los jugadores hacia el objetivo a conseguir. Es lo que se llama **MOTIVACIÓN**.



"Es duro fracasar, pero es peor nunca haber intentado triunfar".

"La diferencia entre intentarlo y triunfar es un paso más".

"El camino más seguro para no fracasar es buscar siempre el éxito".

"El gran trabajo está hecho por gente que no tiene miedo a ser grande".

"Si no puedes nadar con peces grandes, quédate fuera del agua".

"En la historia de la humanidad... solo aquellos que han aprendido a colaborar han prevalecido"

"Individualmente eres una ola, juntos somos el océano".

"En este mundo siempre hay peligros para los que quieran fracasar".

"El liderazgo es el potencial desbloqueado de la gente para ser mejor".

"Los campeones se hacen, no nacen".

"No abandones. Sufre ahora y vive el resto de tu vida como un campeón".

"El talento gana juegos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia gana campeonatos".



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa una posesión 10x10 en ½ campo de fútbol 11. En los fondos del campo se sitúan dos carriles en los que los jugadores anotarán gol. Los jugadores se sitúan de acuerdo a sus posiciones. Para poder anotar gol, un jugador debe recibir en este espacio el balón, encontrándose en el momento del pase del compañero fuera del carril (simulación de fuera de juego). Gana al final del ejercicio el que más goles haya conseguido.

OBJETIVOS

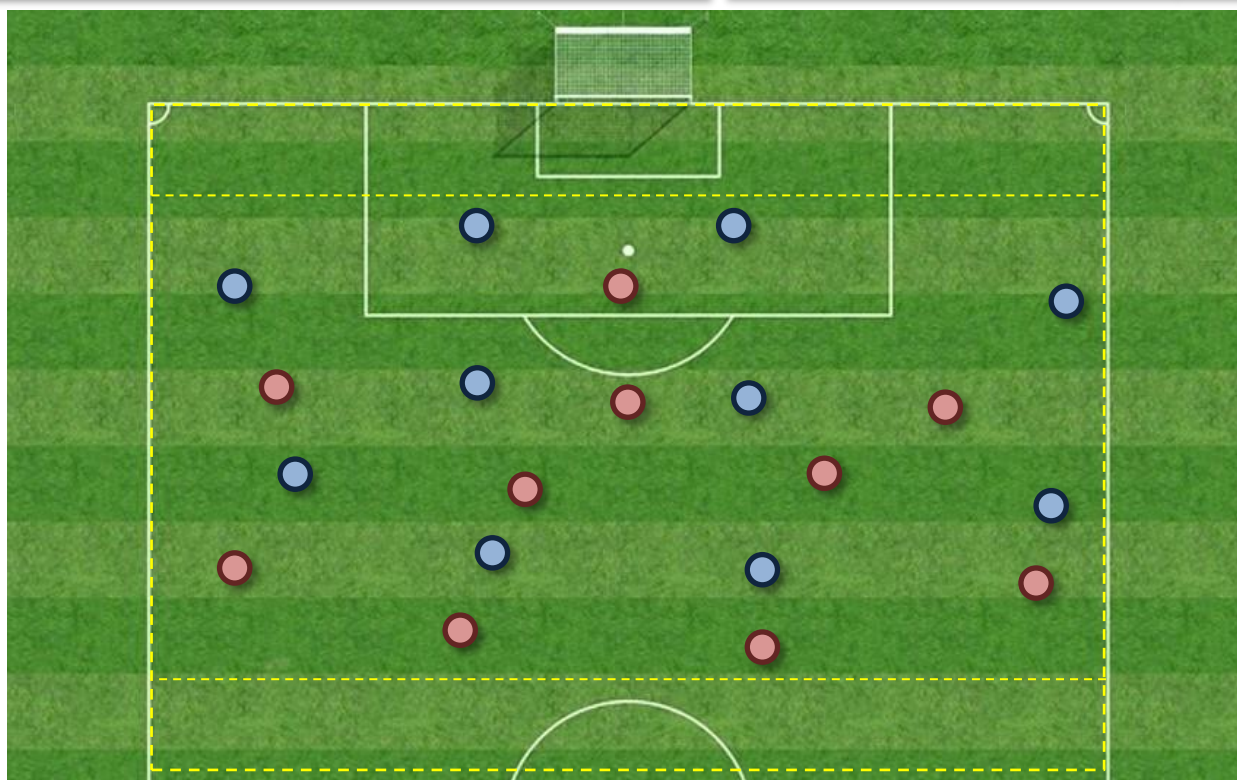
TÉCNICOS	Ofensivos	Control. Pase.
	Defensivos	Interceptación. Entrada
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Progresar en el campo. Buscar el pase interior en la última zona.
	Medios Tácticos	Marcaje. Desmarque.
SOCIAL	Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia continua de apoyos y presión de los defensores.
- Robar en la zona más avanzada posible.
- Buscar desmarques de ruptura.
- Velocidad en la transición.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10'
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	21'



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputan varios 1x1 en los espacios determinados de 10x10 metros. Los espacios se colocan de acuerdo al sistema de juego del equipo, emparejándose los jugadores de acuerdo al mismo (ejemplo: central-delantero, lateral diestro-extremo izquierdo). Las porterías se colocan dentro del espacio conforme a donde se pretenda orientar la presión. Tras cada serie se cambian los perfiles de los jugadores atacantes.

OBJETIVOS

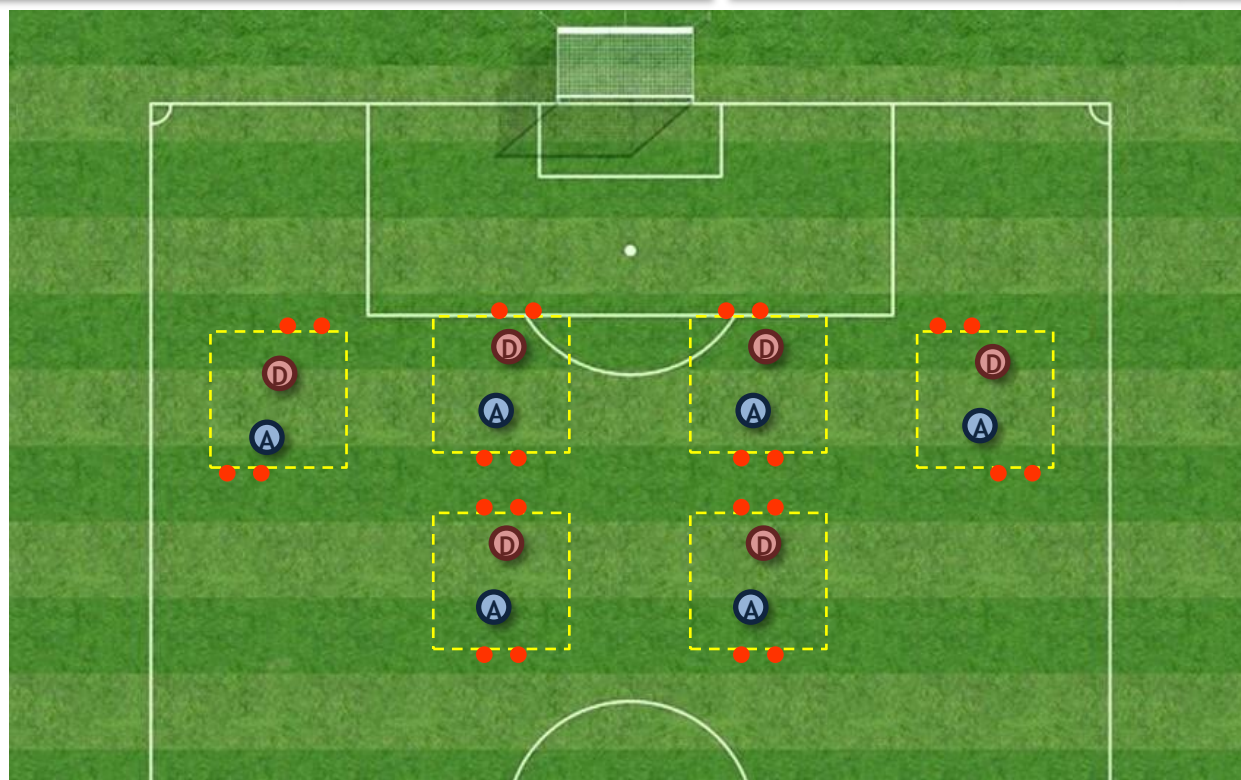
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Regate.
	Defensivos	Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Orientar la presión.
	Medios Tácticos	Temporización.
SOCIAL	--	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Velocidad del regate.
- Uso de las dos piernas.
- Variedad en los regates.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	35"
Nº REPETICIONES	4
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	35"
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1'
DURACIÓN TOTAL	10' aprox



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa una liga con dos divisiones diferentes en los espacios determinados. En la 1ª División (campo con porteros) se disputa un 6x6, ganando el equipo que más goles consiga en la repetición. En la 2ª División (campo sin porteros) se disputa un 5x5, anotándose los equipos 1 tanto por cada 10 pases que consigan. Gana el equipo que más puntos consiga al final de la repetición. Tras cada repetición, el equipo que gane de la 2ª división asciende a la primera y el equipo que pierda de la 1ª división desciende a 2ª. En caso de empate, asciende el equipo que más tiempo lleve en 2ª división y desciende el equipo que más tiempo lleve en 1ª división. Gana el equipo que más puntos consiga en 1ª división (3 puntos victoria, 1 punto el empate aunque el equipo descienda y 0 puntos la derrota).

OBJETIVOS

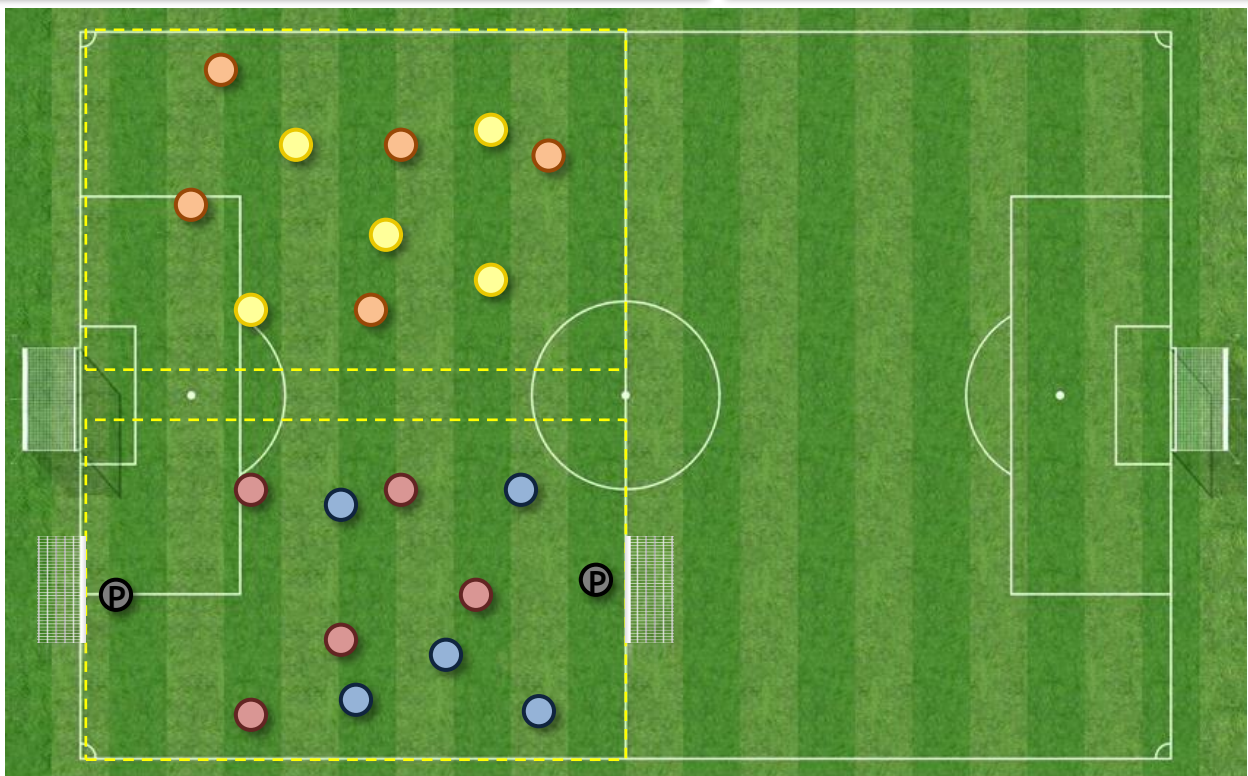
TÉCNICOS	Ofensivos	Todos.
	Defensivos	Todos.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos. Adaptación a la competición.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Continua movilidad de los jugadores.
- Buscar tiro siempre que sea posible.
- Intensidad en la presión.
- Cambio en el estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	3'
Nº REPETICIONES	8
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	32' aprox



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 1x1 en el interior del espacio determinado de 25x15 metros. La jugada se inicia siempre con un pase del defensa al jugador atacante. El jugador atacante intenta anotar gol en la portería. Si consigue gol se anota un tanto. En caso de que el defensa robe el balón, podrá anotar en la otra portería. Cada vez que finalice una acción se intercambian los roles de atacante y defensor. Gana el jugador que más tantos consiga.

OBJETIVOS

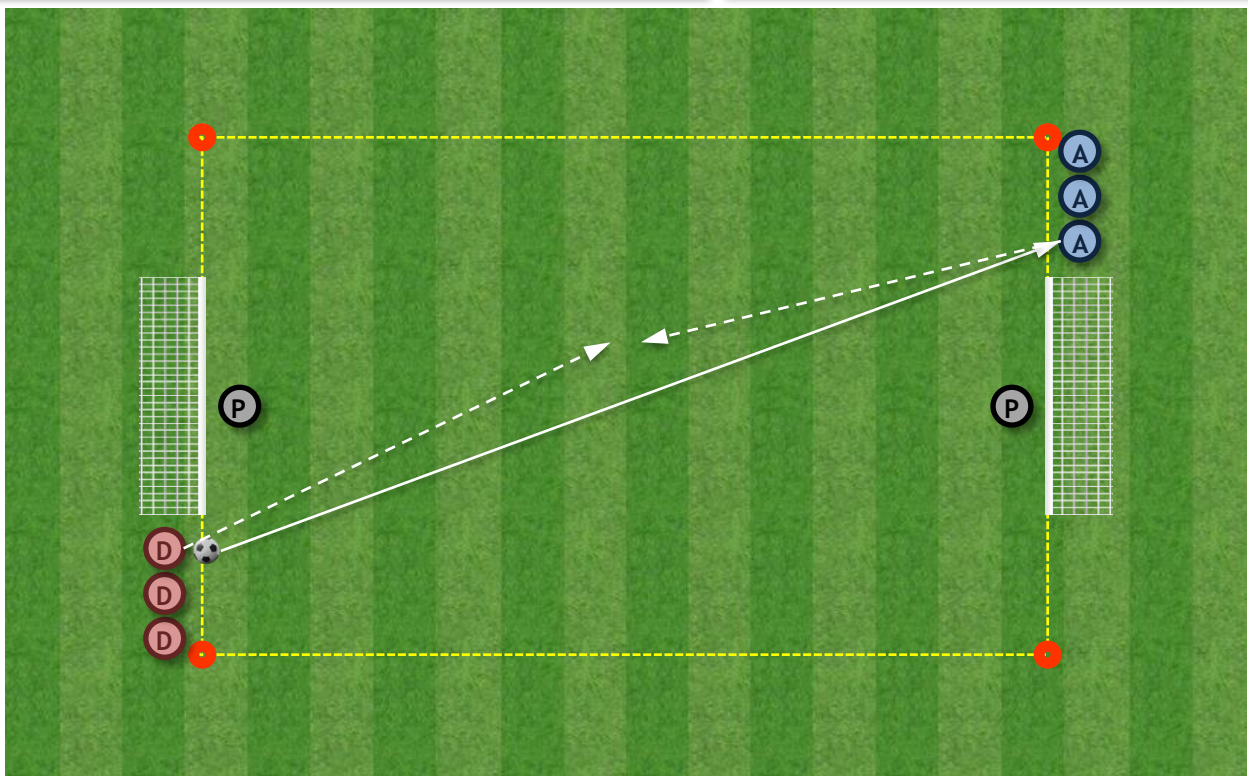
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro. Regate.
	Defensivos	Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	Temporización.
SOCIAL	Relacionarse con el entorno.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Control del balón.
- Velocidad del regate.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Uso de las dos piernas.
- Buscar la posición más favorable para el tiro.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10" MAX
Nº REPETICIONES	8
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	50"
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1'
DURACIÓN TOTAL	18'



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 10x10 en el espacio determinado de 40x40 metros. El equipo que empieza con la posesión del balón sitúa a 8 jugadores en el perímetro (2 jugadores por lado) y a otros 2 en el interior. El equipo defensor se sitúa al completo en el interior. El equipo en posesión del balón debe realizar 10 pases para anotarse un punto. Cuando el equipo defensor robe el balón, el equipo atacante pasará rápidamente a defender en el interior y el otro equipo se sitúa en el exterior. Cada vez se cambian los jugadores que quedan como pivotes atacantes en el interior. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

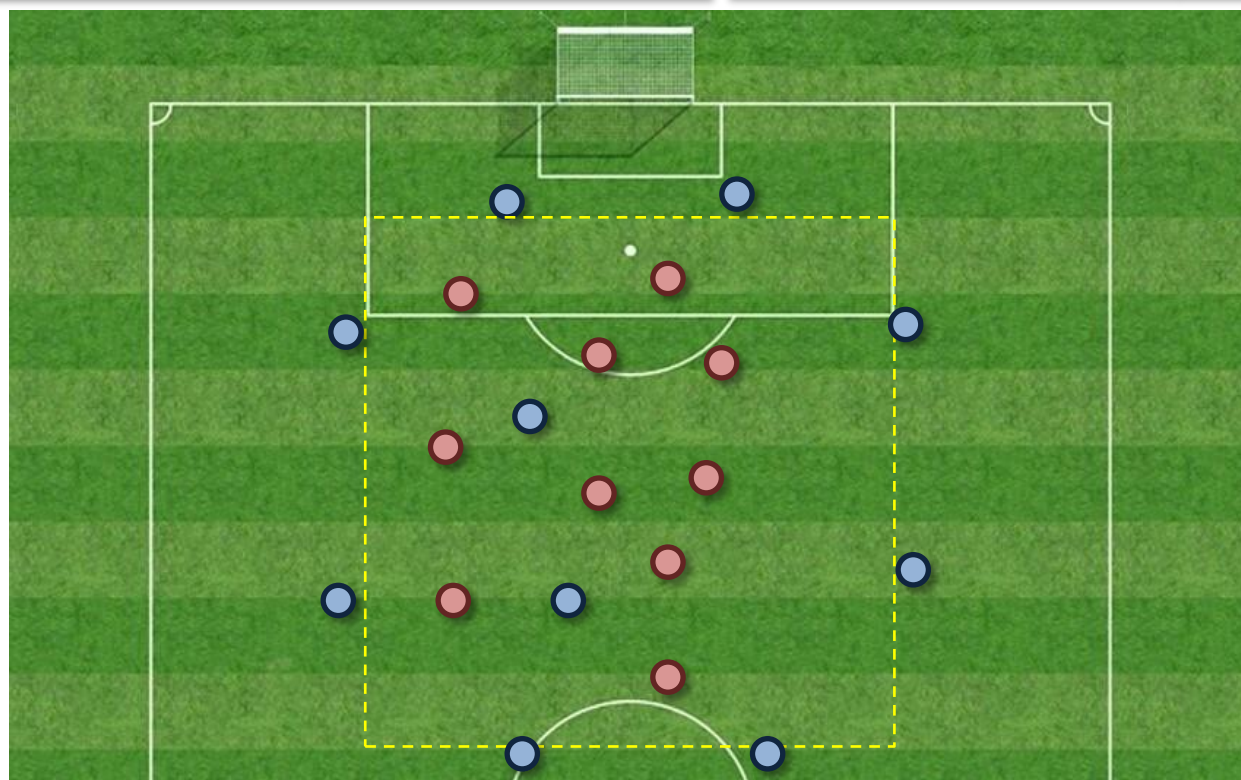
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Pared.
	Defensivos	Entrada. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Amplitud en ataque. Romper la presión.
	Medios Tácticos	Cambio de orientación. Apoyos. Presión.
SOCIAL	Fomentar la toma de decisión. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar frecuentes cambios de orientación.
- Movilidad continua de los jugadores interiores.
- Intensidad en la presión del equipo defensor.
- Cambio rápido en el estado mental defensa-ataque y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	8
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	17'



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 10x10 en un espacio de 60x40 metros, en los que se sitúan dos carriles de 10 metros en cada uno de los fondos. Los jugadores deben anotar gol en cualquiera de las cuatro porterías situadas en los fondos lanzando el balón desde fuera del carril. Para poder anotar un gol, el equipo debe dar 6 pases consecutivos. Si un jugador toca el balón dentro de uno de los carriles su equipo pierde la posesión. Se juega a dos toques. Gana el equipo que más goles anote en el tiempo determinado.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Intercepción.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Amplitud en ataque.
	Medios Tácticos	Cambio de orientación. Presión. Apoyos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Fluidez en la circulación del balón.
- Realizar continuos cambios de orientación.
- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Intensidad en la presión.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5'
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	11' aprox



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se realiza el siguiente ejercicio. Los jugadores se dividen en dos grupos iguales. Ambos se sitúan en el centro del campo, enfrentados a cada una de las dos porterías. A la señal del entrenador, cada jugador se dirigirá a la portería correspondiente con el objetivo de hacer gol. Para que sea válido, el tiro deberá ser desde detrás de la línea establecida. El jugador que antes anote gol de forma correcta sumará un punto para su equipo. Gana el equipo que más goles consiga a lo largo del ejercicio.

OBJETIVOS

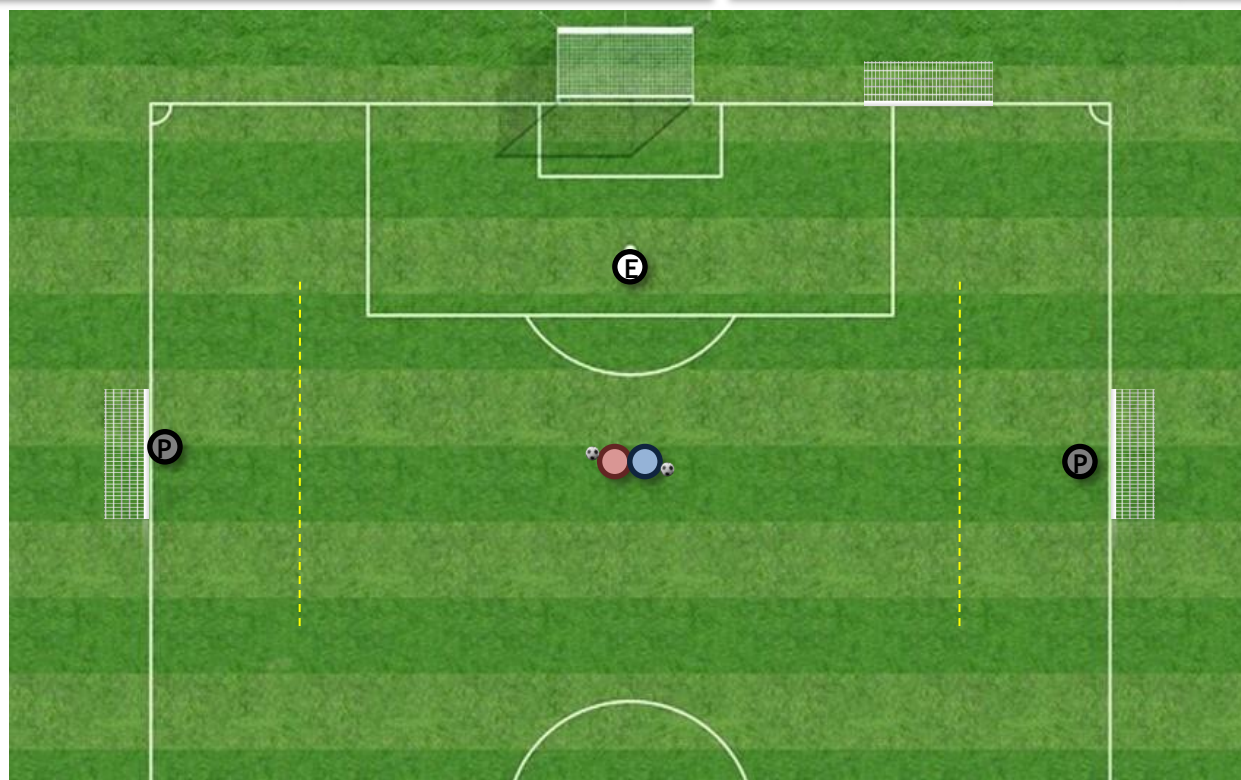
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Tiro.
	Defensivos	--
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	--
SOCIAL		--
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad Máxima.
- Buscar la buena ejecución técnica.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5"
Nº REPETICIONES	5
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1'
DURACIÓN TOTAL	12' aprox



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICO
<p>Calentamiento. Se realiza un calentamiento enfocado en a la velocidad.</p>	15'	
<p>Coordinación. Se realizan las distintas postas del circuito.</p> <ol style="list-style-type: none"> Doble apoyo entre picas. Apoyo en aros. Slalom entre conos. <p>Se cambia de posta tras cada repetición.</p>	<p>Dur: 5" Rep: 3 Desc. Rep: 40" Series: 3 Desc. Series: 1' Total: 8'</p>	
<p>Velocidad de reacción. Por parejas. Se sitúan los jugadores tal y como muestra el gráfico. Cuando el jugador con balón decida, se dirigirá hacia una miniportería con la intención de tirar a portería una vez la sobrepase. Mientras que el jugador sin balón deberá pasar por medio de la otra miniportería para ir a defender la acción de su pareja.</p>	<p>Dur: 5"-8" Rep: 6 Desc. Rep: 1' Series: 2 Desc. Series: 2' Total: 15'</p>	
<p>Partido. Se disputa un partido 11x11 en el espacio de 70x50 metros.</p>	<p>Dur: 10' Rep: 2 Desc. Rep: 1' Series: 21 Desc. Series: -- Total: 21'</p>	
<p>Estrategia. Se plantea la estrategia de acuerdo a cómo se vaya a desarrollar el partido. En el caso de ser en pretemporada la entrenaremos de forma analítica sin oposición y posteriormente con ésta.</p>		
Estiramientos	10'	

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICO
Movilidad Articular. Calentamiento realizado por parejas donde se realizarán los siguientes ejercicios. Movimientos articulares en tronco y tren superior. Estiramientos. Movimientos articulares del tren inferior. Estiramientos.	5'	
Juego de calentamiento. Se juega un partido con las manos en un espacio de 20x40 metros. Para conseguir gol en las porterías solo se puede anotar con la cabeza.	5'	
Rondos 7x2. Cada vez que robe un jugador de dentro saldrá el que más tiempo lleve en el interior.	5'	
Posesión. Se juega una posesión 6x6+1 comodín + 4 apoyos exteriores en un espacio de 30x30 metros.	5'	
Rondos 7x2. Cada vez que robe un jugador de dentro saldrá el que más tiempo lleve en el interior.	5'	
Partido. Se disputa un partido 10x10+1 comodín en el espacio doble de área. Toque libre.	5'	
Rondos 7x2. Cada vez que robe un jugador de dentro saldrá el que más tiempo lleve en el interior.		
Partido. Se disputa un partido 10x10+1 comodín en el espacio doble de área. Toque libre (se intercambian los porteros y el campo). En la segunda repetición.		
Estiramientos	10'	



¡Buenas!

He habilitado un [Buzón de Sugerencias](#) en la web para que todos los lectores que quieran profundizar en algún tipo de tareas, cuestiones relacionadas con entrenamientos de fútbol, dirección de equipos, análisis de vídeo u otro tema, puedan solicitarlo a través de aquí. También puedes mandar tu tarea al email:
lalibretadelmister@gmail.com.

¡GRACIAS POR MEJORAR EL BLOG!

