

Ejercicios de entrada en calor con pelota

Entrada en calor con pelota 1

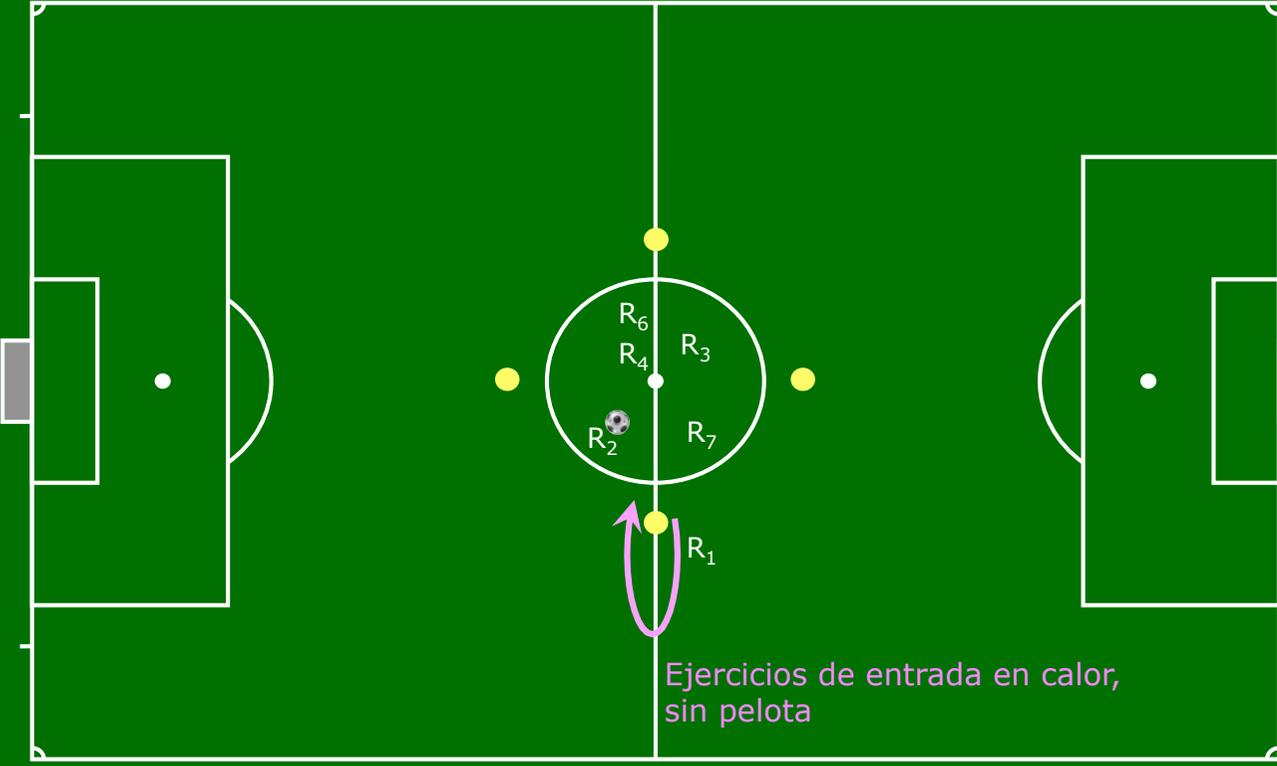
Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circuitos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota
- Duración total 20 min

Organización básica: 4 grupos de 4 referis, de los cuales 3 llevan pelota.

Instrucciones: Referis R_1 a R_4 comienzan al mismo tiempo llevando el pelota hacia el grupo siguiente (indicado en la ilustración), realizando una figura de número 8. Cuando los referis R_1 to R_4 llegan al siguiente grupo, deben pasar la pelota a los referis R_9 to R_{12} y hacer una 'vuelta' alrededor del cono, realizando ejercicios de movilidad o de otro tipo. Inmediatamente, estos referis recibirán las pelotas de los referis R_5 to R_8 y continuarán el ejercicio. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor con pelota 2



Ejercicios de entrada en calor,
sin pelota

Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circulos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota

Duración total 20 min

Organización básica: 2 grupos de entre 6 a 8 referis, 1 pelota para cada grupo.

Instrucción: Los referis se pasan la pelota en un orden predeterminado. Una vez que la pelota fue pasada al siguiente referi, los árbitros deben correr hacia alguno cono exterior y realizar ejercicios de entrada en calor.

Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor con pelota 3

Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circuitos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota
- Duración total 20 min

Organización básica: Los referis trabajan de 2 en 2 y uno de ellos transporta la pelota.

Instrucción: Los referis R_1 y R_2 comienzan el ejercicio al mismo tiempo. R_1 transporta la pelota. Ambos siguen la trayectoria descrita en el diagrama. R_1 trota con la pelota mientras R_2 realiza distintos ejercicios de entrada en calor. Cuando los referis cruzan y se encuentran en el centro del cuadrado, R_1 le pasa la pelota a R_2 . Luego, R_1 realiza distintos ejercicios de entrada en calor mientras R_2 trota transportando la pelota. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor con pelota 4

The diagram illustrates a soccer field layout for a warm-up drill. It features two goals, a center circle, and a center line. A vertical line of cones is positioned in the right half of the field, labeled R1 through R14. R1 is at the bottom, and R14 is at the top. A zig-zag path of cones is shown in the upper right quadrant, labeled R2 through R8. A horizontal distance of 8-10m is indicated between R2 and R3. A path of cones is shown in the lower right quadrant, labeled R9 through R14. The text 'Ejercicios de entrada en calor, sin pelota' is written in purple in the left half of the field, and 'Trote con pelota' is written in green in the lower right quadrant.

Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circulos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota
- Duración total 20 min

Instrucciones: El referi 1 corre con la pelota hacia el lado opuesto, de acuerdo al diagrama. Cuando llega al cono, pasa la pelota al referi 2. Luego, los referis inician el regreso al punto de partida en zig-zag (R₂ to R₃ to R₄...). Una vez realizado el pase de la pelota al siguiente referi, el referi realiza distintos ejercicios ´por fuera de los conos´. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor con pelota 5

Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circulos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota
- Duración total 20 min

Instrucciones: Referi 1 corre con la pelota hacia el referi 2 y se la pasa. El referi 2 va hacia el referi 3 y pasa la pelota... referi 8 trote de regreso con la pelota a la posición inicial. Una vez que la pelota ha sido pasada, el referi espera en el cono por la siguiente pelota. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor con pelota 6

Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circulos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota
- Duración total 20 min

Instrucción: Referis 1, 2, 3 y 4 comienzan a trotar al mismo tiempo con la pelota en la mano hacia el cono del centro, lugar donde giran hacia la derecha y pasan la pelota al referi siguiente. Los referis 5, 6, 7 y 8 comienzan a trotar con la pelota cuando el primer grupo está en el centro. Una vez que la pelota fue pasada, los referis realizan ejercicios de entrada en calor sin pelota 'detrás' de los conos. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos

Entrada en calor con pelota 7

Entrada en calor
4 veces cada uno

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circuitos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota

Duración total 20 min

Organización básica: 3 grupos de 4 referis y 2 de ellos llevando una pelota cada uno.

Instrucción: Referis R_1 al R_3 inician la carrera al mismo tiempo y llevan la pelota hasta el siguiente grupo, según indica el diagrama (en triángulo). Cuando estos referis están en el centro, los referis R_4 al R_6 comienzan a trotar con la pelota. Cuando los referis R_1 al R_3 llegan al siguiente grupo, pasan la pelota a los referis R_7 al R_9 y realizan una 'vuelta' alrededor de los conos realizando ejercicios de entrada en calor. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos

Entrada en calor con pelota 8

Ejercicios de entrada en calor, sin pelota

Trote con pelota

8-10m

Entrada en calor
4 veces cada uno

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circuitos
- Tobillos
- Aceleración afuera – trote adentro
- Lateral afuera, aceleración adentro
- Aceleraciones con pelota

Duración total 20 min

Organización básica: 5 grupos de 4 referis y 2 de ellos llevando una pelota cada uno.

Instrucción: Referis R_1 al R_3 inician la carrera al mismo tiempo y llevan la pelota hasta el siguiente grupo, según indica el diagrama (en figura de pentágono). Cuando estos referis están en el centro, los referis R_6 al R_{10} comienzan a trotar con la pelota. Cuando los referis R_1 a R_3 llegan al siguiente grupo, pasan la pelota a los referis R_1 al R_5 llegan al siguiente cono, pasan la pelota a los referis R_{11} al R_{15} y realizan una 'vuelta' alrededor de los conos realizando ejercicios de entrada en calor. Seguidamente estos referis reciben la pelota de los referis R_6 al R_{10} . Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Ejercicios de entrada en calor sin pelota

Entrada en calor sin pelota 1

Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circulos
- Tobillos
- Aceleraciones 30m

Duración total 20 min

Ejercicios

Trote

Ejercicios

4to R₁ AR₁ AR₂

4to R₁ AR₁ AR₂

4to R₁ AR₁ AR₂

Instrucciones: Los referis se alínean sobre la línea lateral, incluyendo al 4to referi. Los ejercicios los realizarán en línea, realizando ejercicios desde la línea lateral hasta la línea del área penal. Seguidamente, los referis realizarán trote de recuperación dentro del área de penal. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

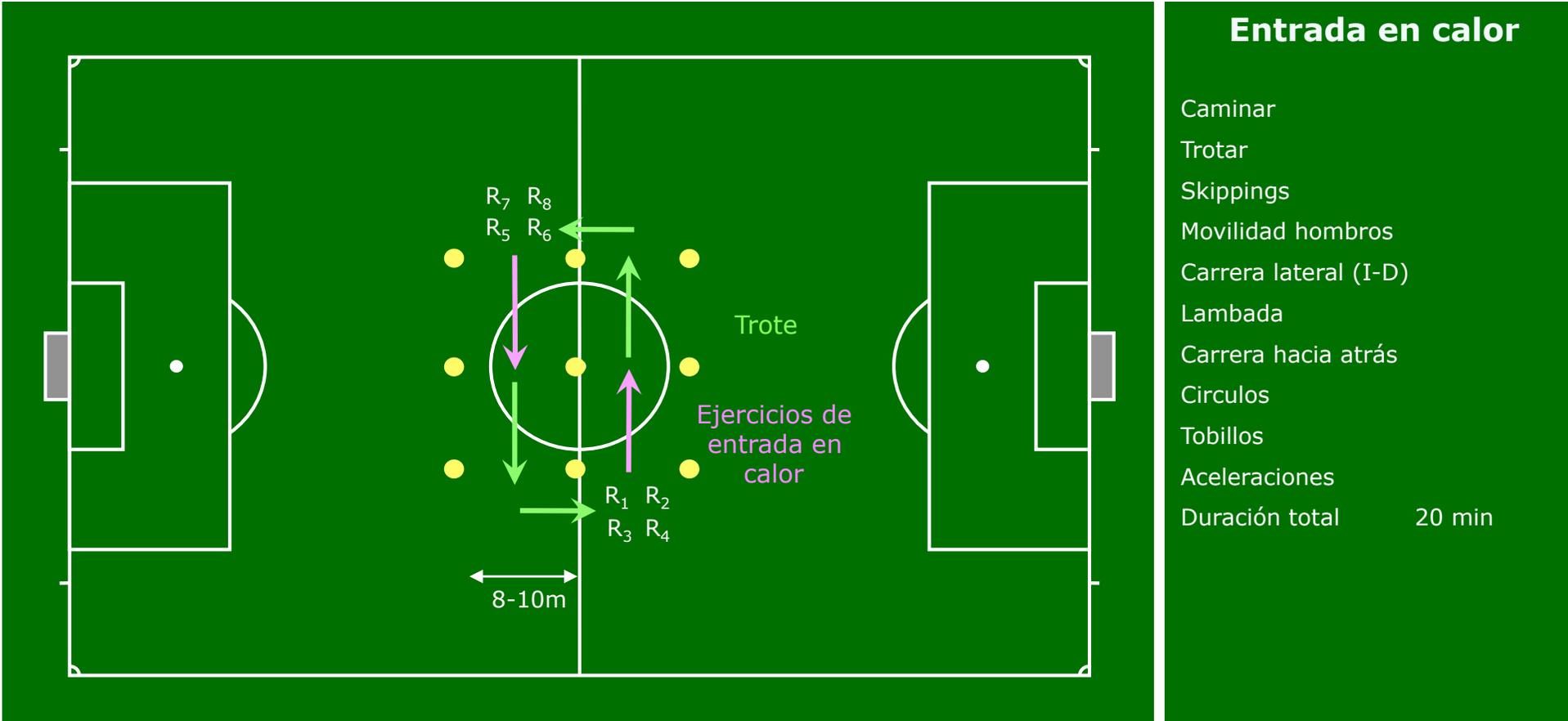
Entrada en calor sin pelota 2

Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circulos
- Tobillos
- Aceleraciones
- Duración total 20 min

Instrucciones: Los referis se alínean sobre la proyección de una de las líneas del área de penal, incluyendo al 4to árbitro. Los ejercicios los realizarán en línea, realizando ejercicios en forma transversal al campo de juego en 8-10 metros. Seguidamente, los referis realizarán trote de recuperación en una distancia similar, y finalmente realizarán ejercicios nuevamente. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor sin pelota 3



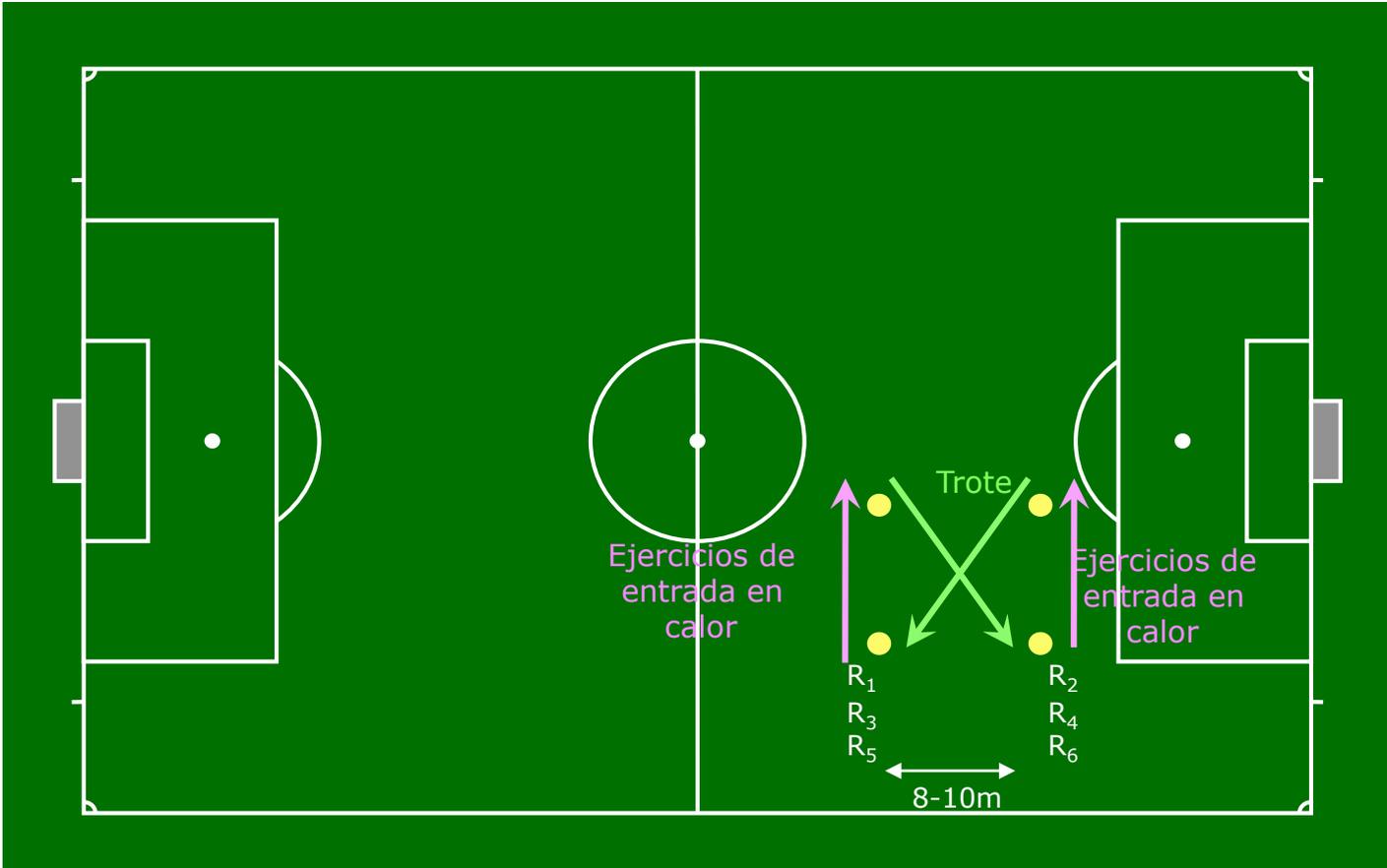
Entrada en calor

- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circuitos
- Tobillos
- Aceleraciones

Duración total 20 min

Instrucción: Los referis trabajan de 2 en 2. En el primer cuadrado, realizan los ejercicios de entrada en calor y en el segundo, trote. Luego, cuando giran y regresan realizan la misma secuencia hasta el punto de salida inicial. Para agregarle dificultad, los referis deben realizar los ejercicios de entrada en calor en forma sincronizada. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor sin pelota 4



Ejercicios de entrada en calor

Trote

Ejercicios de entrada en calor

R₁
R₃
R₅

R₂
R₄
R₆

8-10m

Entrada en calor

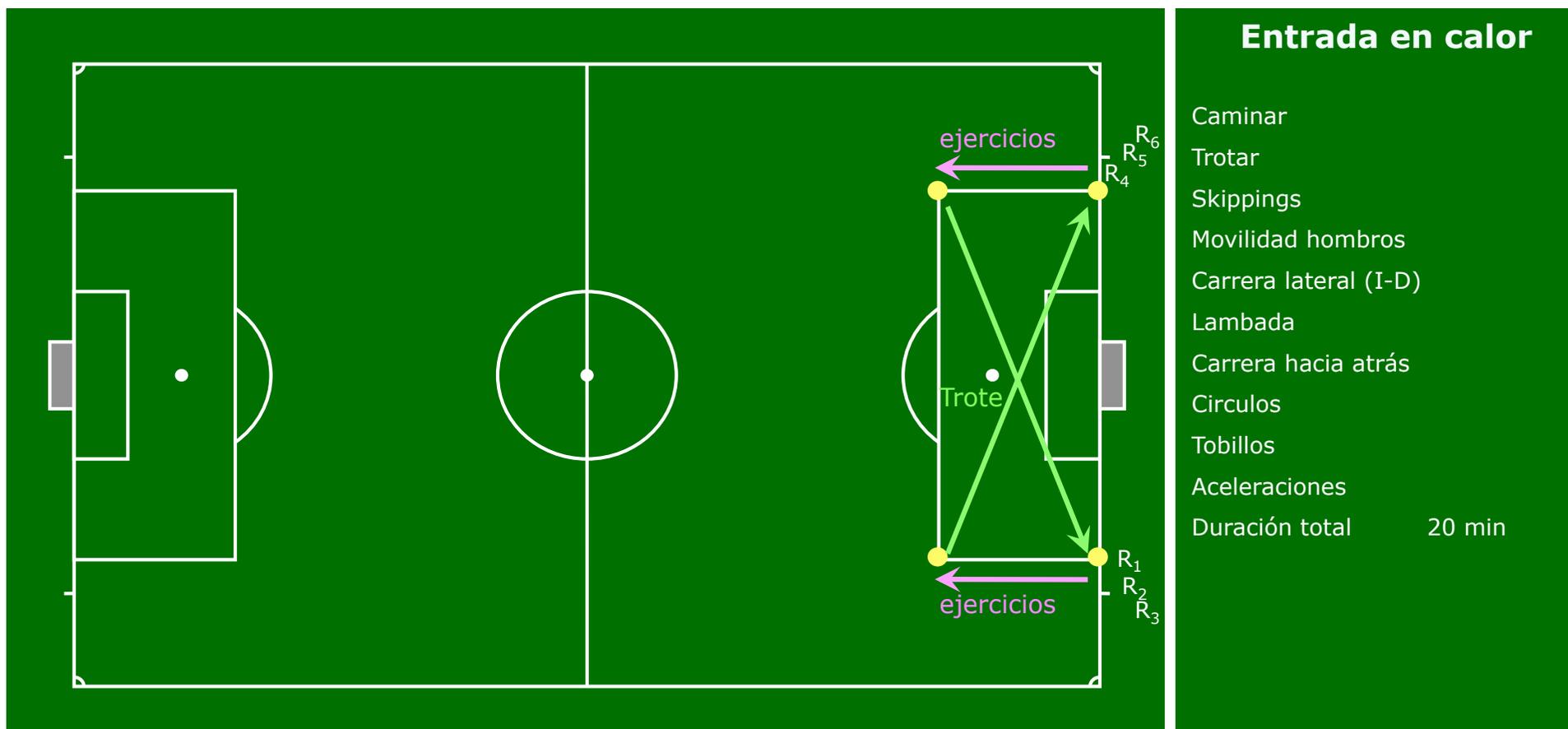
- Caminar
- Trotar
- Skippings
- Movilidad hombros
- Carrera lateral (I-D)
- Lambada
- Carrera hacia atrás
- Circuitos
- Tobillos
- Aceleraciones

Duración total 20 min

Organización básica: 2 grupos de referis.

Instrucción: Los referis trabajan de 2 en 2 . En el largo del rectángulo realizan ejercicios de entrada en calor. Realizan trote en la diagonal de regreso. Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Entrada en calor sin pelota 5



Instrucciones:

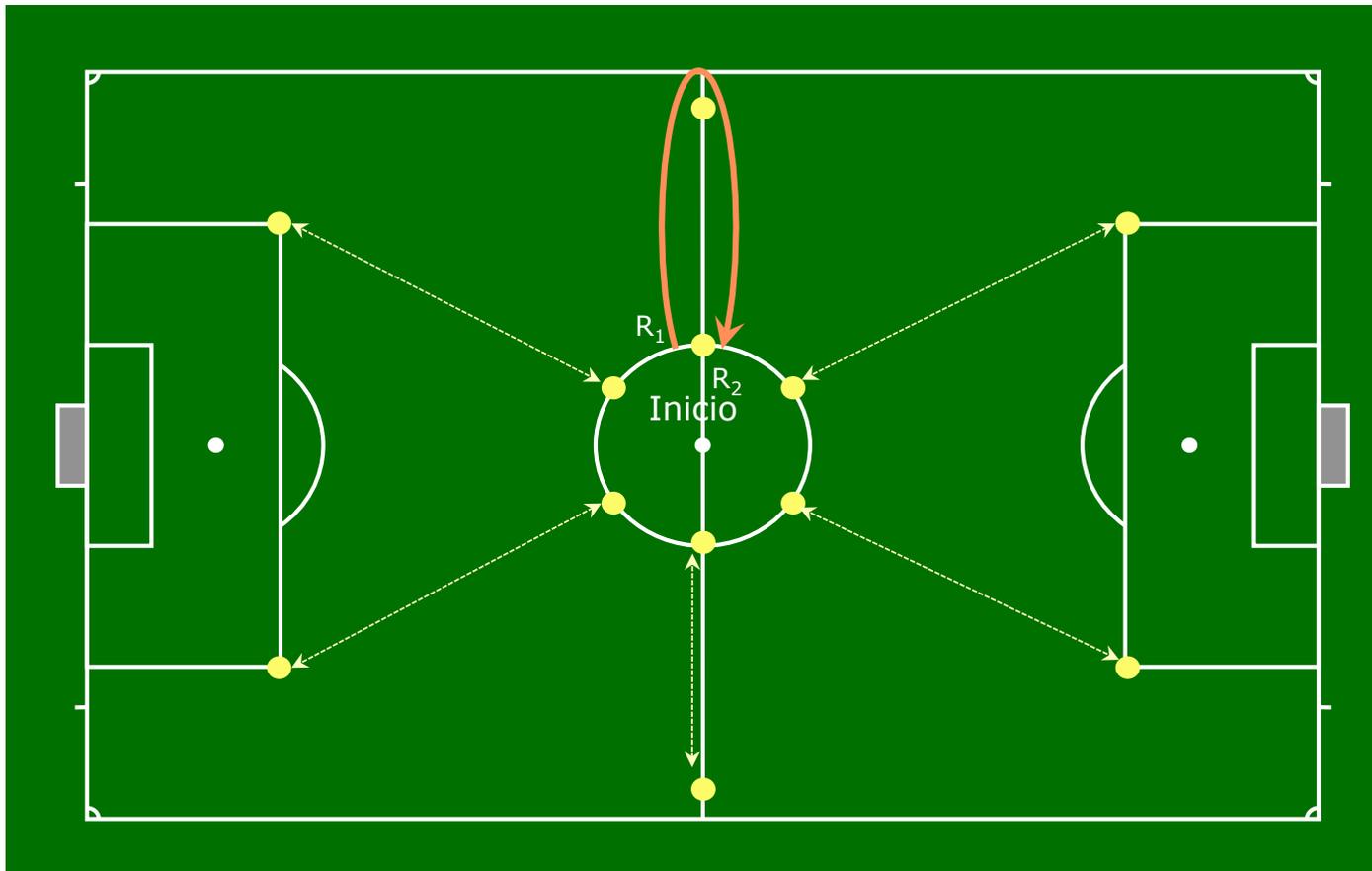
10 minutos Los referis trabajan de 2 en 2, saliendo uno a cada lado del área, y realizando un circuito en figura de número ocho (8) en el área penal. Los ejercicios de **entrada en calor** deben realizarse hacia el lado del campo contrario y la recuperación se realiza en la diagonal.

10 minutos Los referis trotan desde la línea de gol hasta el final de la línea del área, seguido de ejercicios de técnica de carrera y **ejercicios de coordinación** en la diagonal.

Los ejercicios serán seguidos por estiramientos dinámicos.

Ejercicios de alta intensidad

Ejercicio de alta intensidad 1



2 Series de 18 Intervalos

Serie 1 (18 interv.)	7 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (18 interv.)	7 min

Duración total	18 min
----------------	--------

Caminar	W	---
Trotar	J	---
Hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	1680 m
Sprint	S	---
Distancia total		1680 m

Serie 1: Los referis trabajan en pares. El ejercicio siempre comienza en el círculo central. R₁ lleva un peto o pechera y corre a alta velocidad hacia afuera, gira alrededor del cono en sentido de las agujas del reloj para regresar y entregarle el peto/pechera al R₂, quien realiza la misma carrera. Repiten el ejercicio hasta que ambos árbitros hayan completado 3 vueltas completas (18 intervalos de alta intensidad).

Recuperación: 4 minutos.

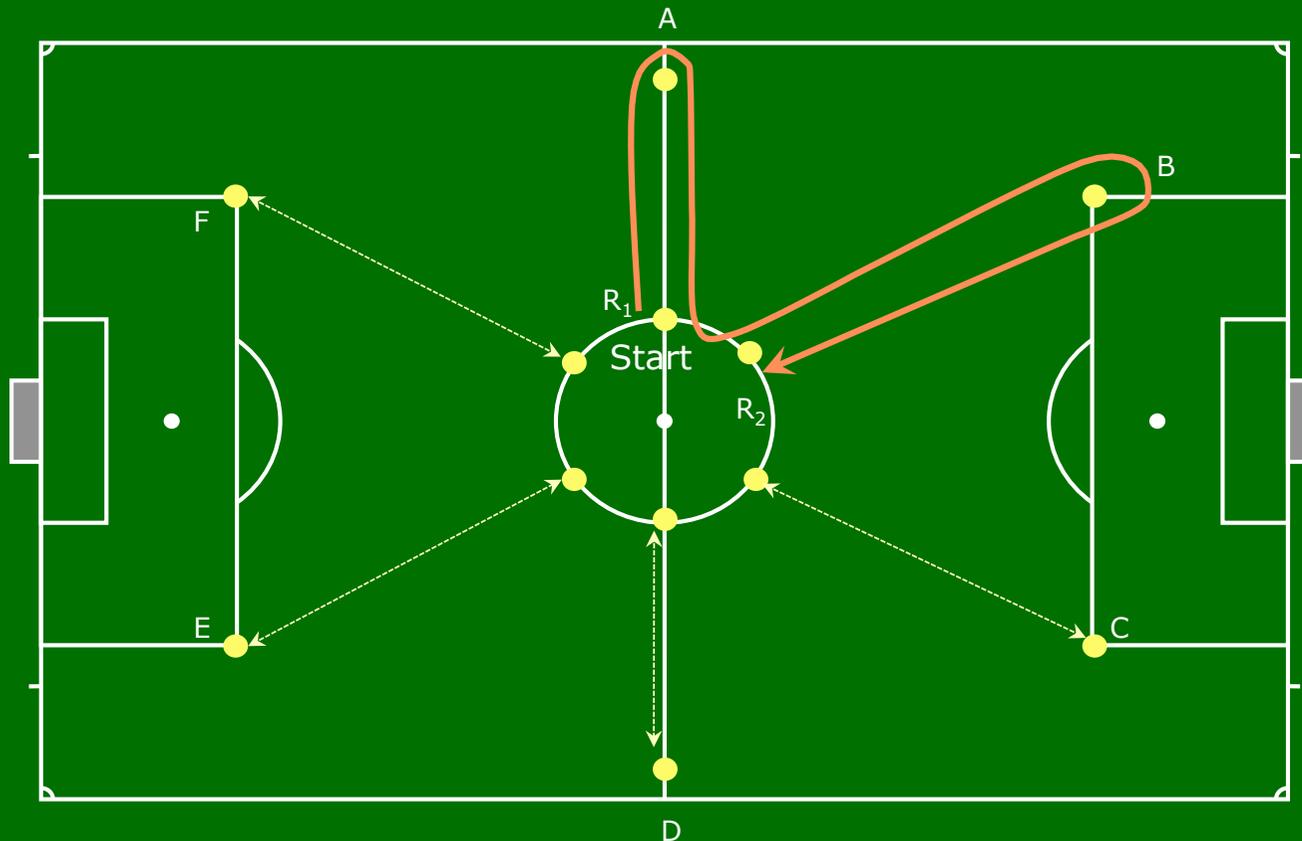
Serie 2: Repiten el ejercicio pero en sentido contra reloj

Ejercicio de alta intensidad 2

2 Series de 9 Intervalos

Serie 1 (9 interv.)	7 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (9 interv.)	7 min
Duración total	18 min

Caminar	W	---
Trotar	J	---
Hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	1680 m
Sprint	S	---
Distancia total		1680 m

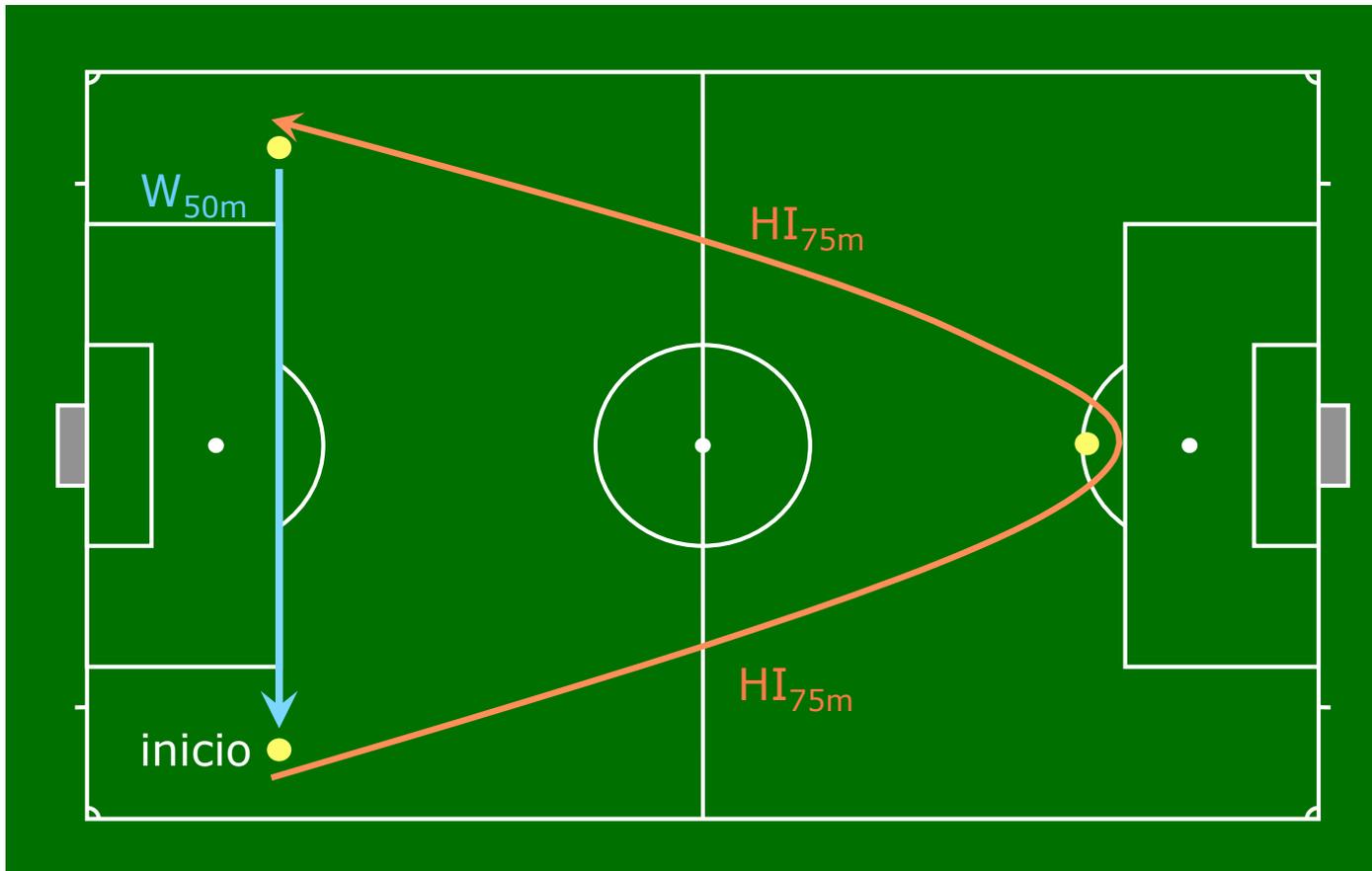


Serie 1: Los referis trabajan en pares. El ejercicio siempre comienza en el círculo central. R₁ lleva un peto o pechera y corre a alta velocidad hacia afuera, gira alrededor del cono A en sentido de las agujas del reloj para regresar al centro y volver a correr alrededor del cono B, regresar al centro y entrega el peto/pechera al R₂, quien realiza la misma carrera. Repiten el ejercicio hasta que ambos árbitros hayan completado 3 vueltas completas (9 intervalos de alta intensidad).

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Repiten el ejercicio pero en sentido contra reloj.

Ejercicio de alta intensidad 3



2 Series de 10 intervalos

Una vuelta	1'05"
Serie 1 (10 Int.)	10' 50"
Recuperación	4 min
Serie 2 (10 Int.)	10' 50"
<hr/>	
Duración total	21'40"

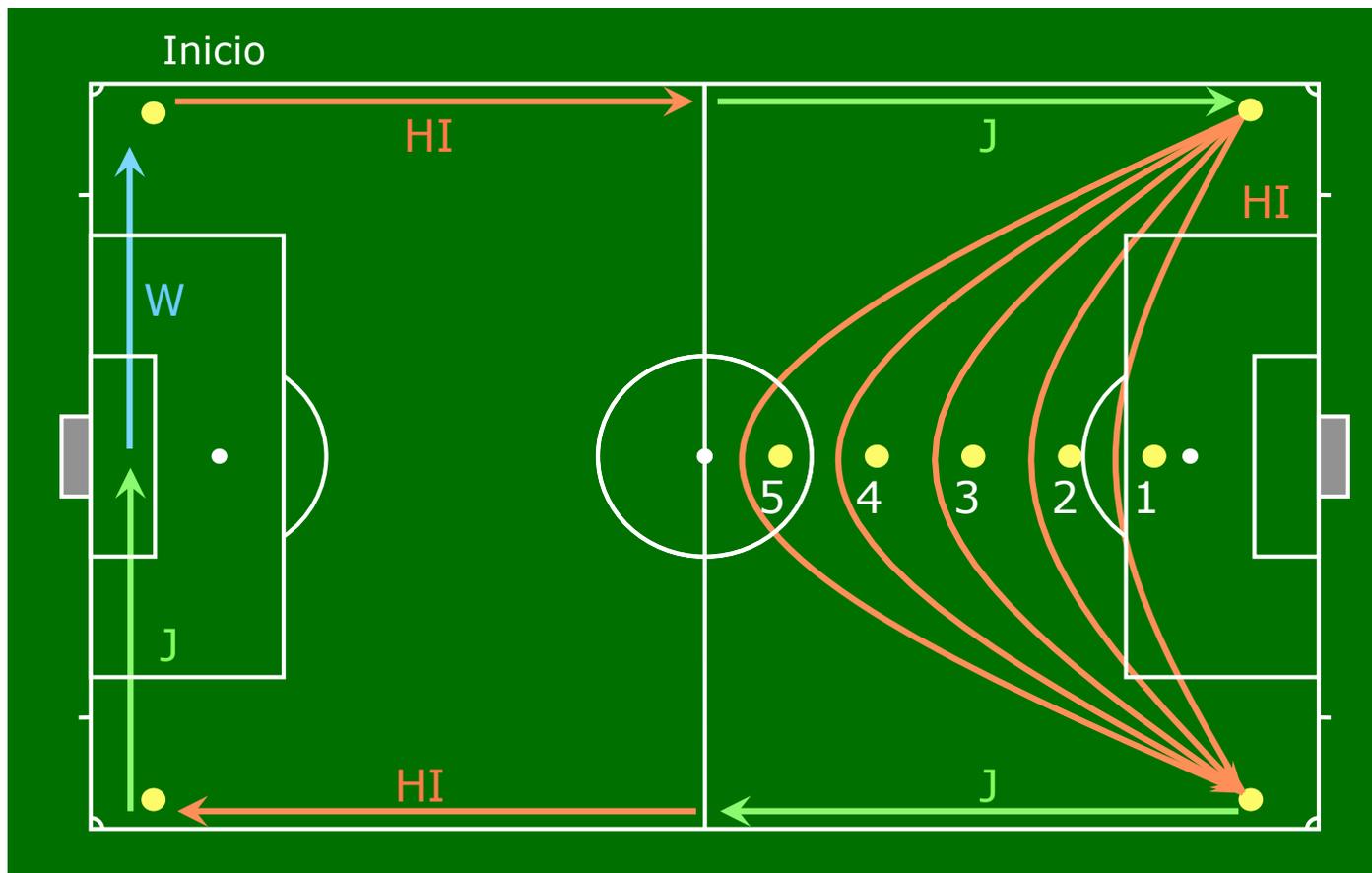
Caminar	W	1000 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	3000 m
Sprint	S	---
<hr/>		
Distancia total		4000 m

Serie 1: Desde el inicio la carrera es de alta intensidad (5m/s) hasta el borde del area penal girando en el cono para dirigirse al punto de llegada, completando 150m en 30" tal como muestra el diagrama. La recuperación se realiza caminando 50m en 35" y seguidamente se inicia la siguiente vuelta o intervalo. Se pueden realizar entre 20 y 24 repeticiones en total y cada serie puede hacerse en una dirección diferente.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Igual a la Serie uno (1), pero en dirección opuesta.

Ejercicio de alta intensidad 4



2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	±2 min
Serie 1 (5 vueltas)	10 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (5 vueltas)	10 min
Duración total	± 24 min

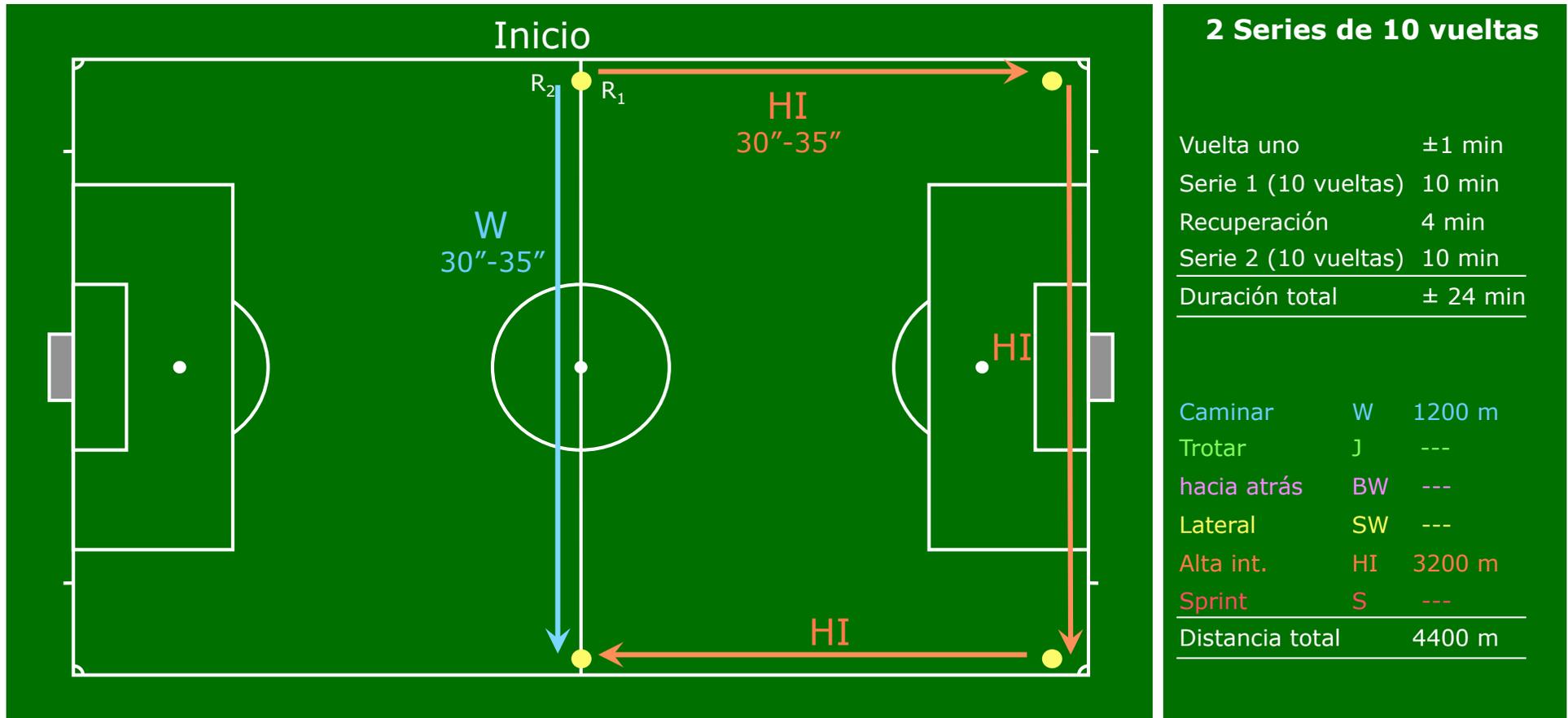
Caminar	W	300 m
Trotar	J	1300 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	1800 m
Sprint	S	---
Distancia total		3400 m

Serie 1: Desde el inicio, correr a la intensidad indicada. La primer vuelta puede hacerse alrededor del cono 1, la segunda alrededor del cono 2 y así sucesivamente hasta la 5ta vuelta. La intensidad de la carrera de alta intensidad es de 5m/s.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: La segunda serie puede realizarse en forma decreciente, es decir, primero correr alrededor del 5to cono, luego el 4to y así sucesivamente hasta completar las 5 vueltas.

Ejercicio de alta intensidad 5



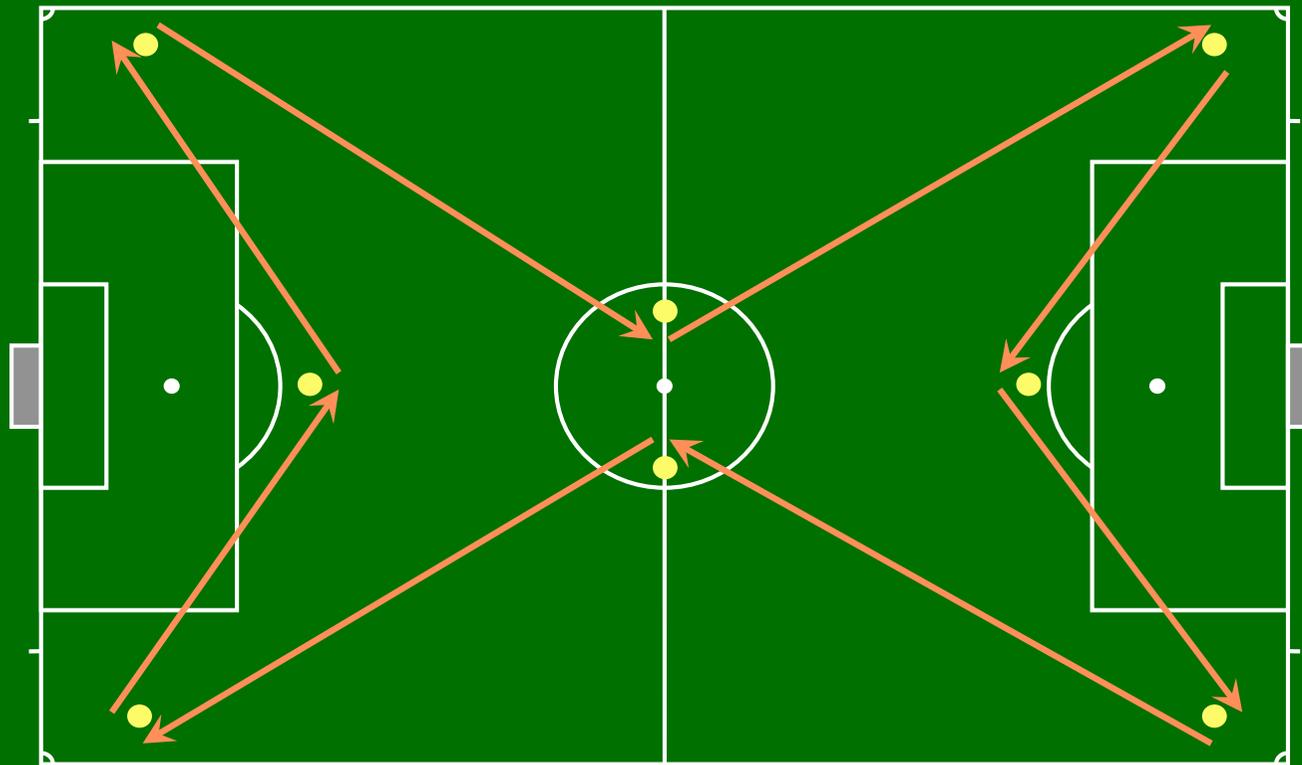
Serie 1: Los referis trabajan en parejas, ambos partiendo desde el punto 'inicio', uno hacia un lado en carrera de alta intensidad y el otro caminando hacia el otro lado. Tanto el segmento de alta intensidad como el de caminata duran entre 30" y 35", de manera que cuando un referi completa el segmento de alta intensidad, el otro completa el de caminata. El circuito se repite 10 veces.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Igual a la serie uno (1), pero en dirección opuesta.

Ejercicio de alta intensidad 6

2 Series de 12 min



Serie 1	12 min
Recuperación	4 min
Serie 2	12 min
Duración total	28 min

Caminar	W	---
Trotar	J	1600
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	4800 m
Sprint	S	---

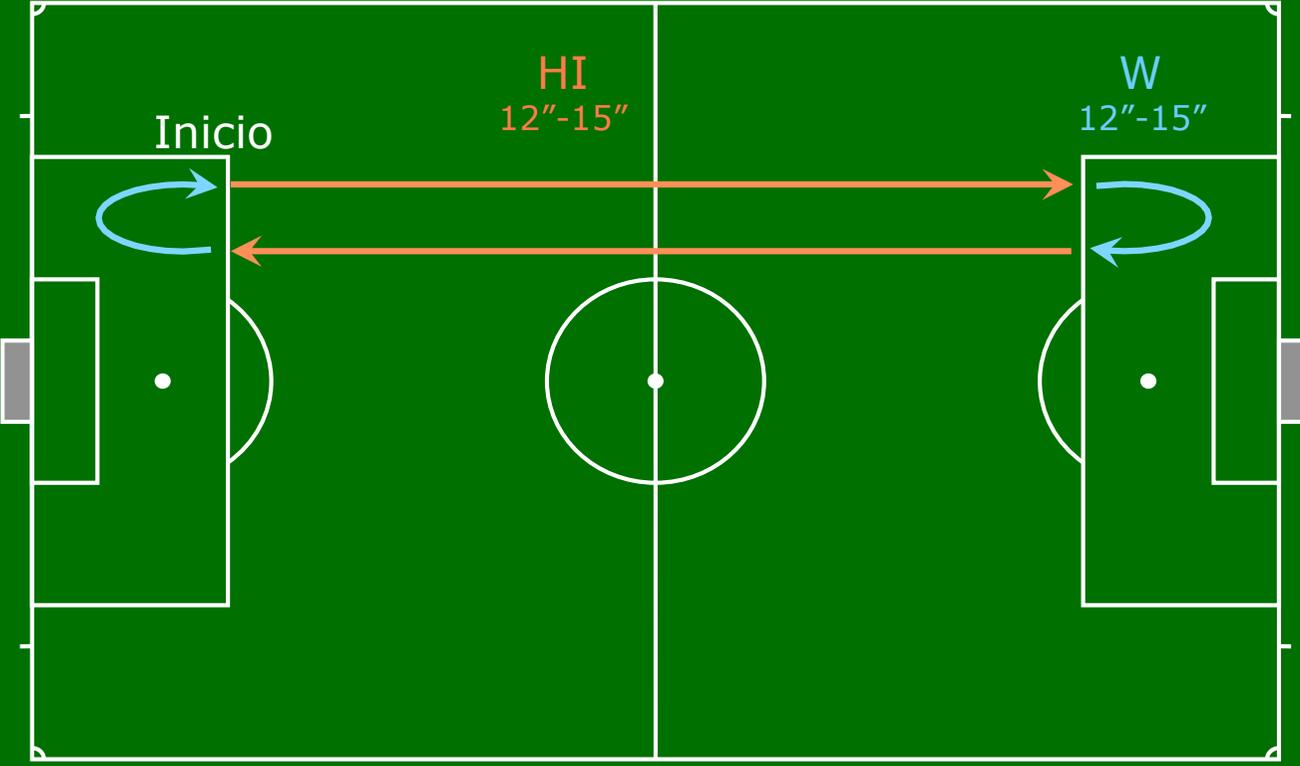
Total distance 6400 m

Serie 1: Correr alrededor del campo de acuerdo al diagrama. Correr 20 segundos a alta intensidad (HI), seguido por 20 segundos de trote (J). Luego 40 segundos a AI (HI) y 20 segundos de trote (J). Luego, 60 segundos a AI (HI) y 20 segundos de trote (J). 2 min de AI (HI) y 1 de trote (J), 60 segundos de AI (HI) y 20 segundos de trote (J), 40 segundos a AI (HI) y 20 segundos de trote (J) y finalmente 20 segundos de AI (HI) y 20 de trote (J).

Reccuperación: 4 minutos.

Serie 2: Mismo ejercicio que en la serie 1 pero en dirección opuesta.

Ejercicio de alta intensidad 7



2 Series de 10 intervalos		
Serie 1 (10 interv.)		5 min
Recuperación		2 min
Serie 2 (10 Interv.)		5 min
Duración total		± 12 min
Caminar	W	220 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	1500 m
Sprint	S	---
Distancia total		1720 m

Serie 1: Correr de un área penal a la otra en alta intensidad (5m/s) en 12" ó 15", según nivel. Seguidamente, caminar hasta la línea de meta en 12" o 15". Realizar 10 carreras de alta intensidad de un área a la otra (1 serie).

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Repetir el mismo ejercicio. Ajustar intensidad en caso de ser necesario.

Ejercicio de alta intensidad 8



Diagrama de un campo de fútbol verde con líneas blancas que indican el recorrido de un ejercicio de alta intensidad. El campo está dividido en tres tercios. Se muestran dos recorridos: uno en sentido horario (línea naranja) y otro en sentido antihorario (línea azul). El punto de partida está etiquetado como "Inicio" en la esquina superior derecha. Las zonas de alta intensidad (HI) están marcadas en naranja y las zonas de recuperación (W) en azul.

2 series de 7 vueltas		
Una vuelta		2 min
Serie 1 (7 vueltas)		14 min
Recuperación		5 min
Serie 2 (7 vueltas)		14 min
Duración total		33 min
Caminar	W	840 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	3640 m
Sprint	S	---
Distancia total		4480 m

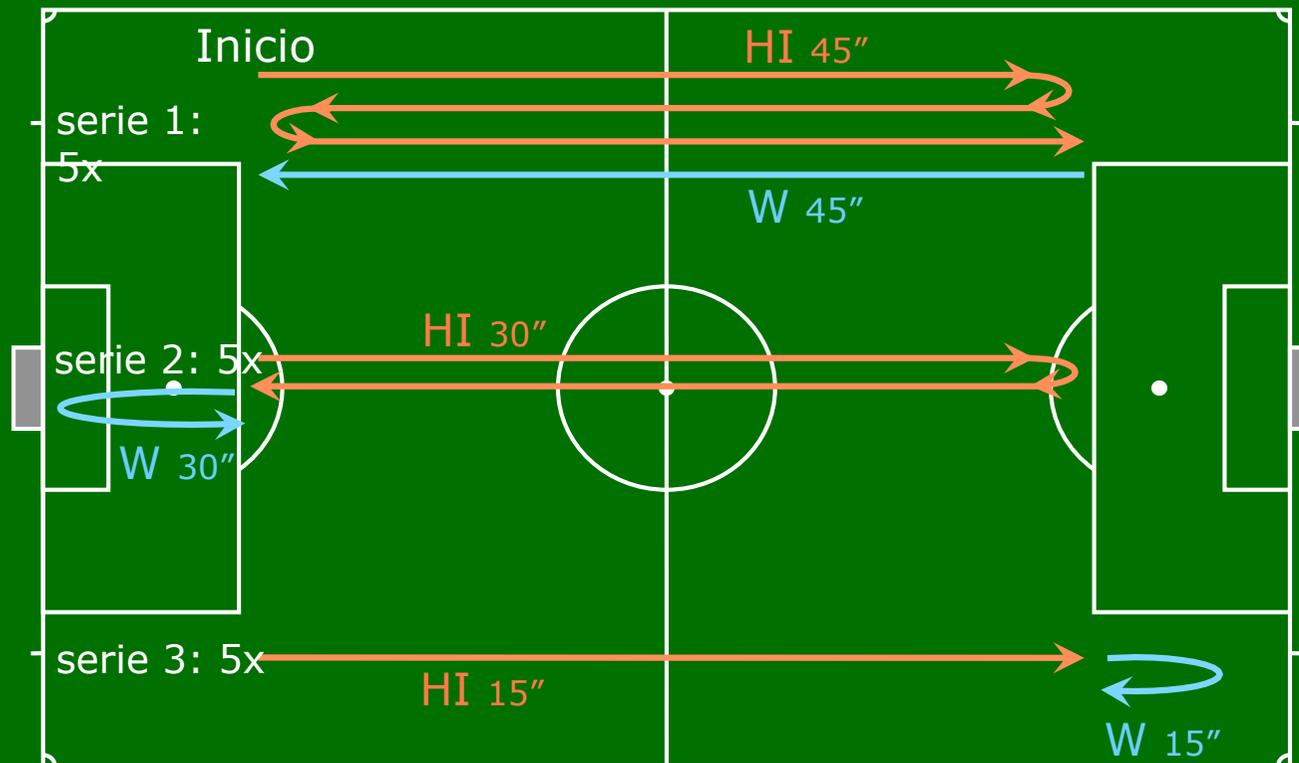
Serie 1: Correr alrededor del campo de juego a alta intensidad (ó 300 m en pista atlética) en 50 a 60 segundos. Luego, caminar la distancia restante hasta el inicio de los 50-60 segundos. Si no es posible realizar este ejercicio en el campo de juego, se lo puede realizar en el bosque, la cinta o treadmill.

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: El comienzo de la serie 2 se realiza en la dirección opuesta, de manera que los referis girarán sobre el hombro opuesto

Ejercicio de alta intensidad 9

3 series de 5 intervalos



Serie 1 (5 Int.)	7.5 min
Recuperación	2 min
Serie 2 (5 Int.)	5 min
Recuperación	2 min
Serie 3 (5 Int.)	2.5 min
Duración total	± 19 min

Caminar	W	465 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	2250 m
Sprint	S	---
Distancia total		2715 m

Serie 1: Correr 3 veces de un área penal a la otra en alta intensidad (5m/s) en 45". Seguidamente, caminar hasta la otra área penal recuperando durante 45". Repetir 5 veces (ida vuelta, ida x 5).

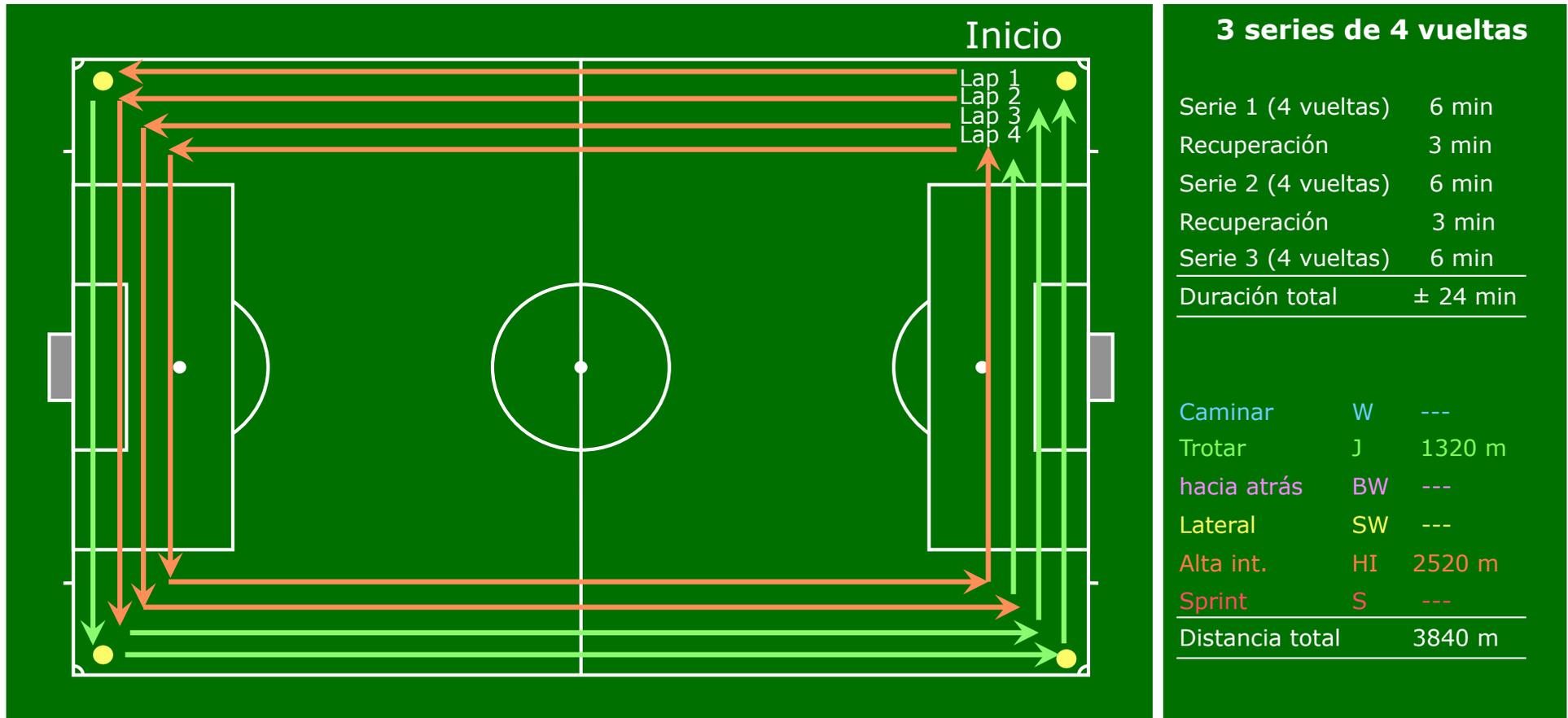
Recuperación: 2 minutos.

Serie 2: Correr 2 veces de un área penal a la otra en alta intensidad (5m/s) en 30". Seguidamente, caminar hasta la línea de meta en 30". Repetir 5 veces (ida y vuelta).

Recuperación: 2 minutos.

Serie 3: Correr de un área penal a la otra en alta intensidad (5m/s) en 12" ó 15", según nivel. Seguidamente, caminar hasta la línea de meta en 12" o 15". Realizar 5 carreras de alta intensidad de un área a la otra (1 serie).

Ejercicio de alta intensidad 10



Serie 1: Correr alrededor del campo de juego tal como en el diagrama. La distancia recorrida en alta intensidad aumenta en cada vuelta. En total, se realizan 4 vueltas alrededor del campo de juego.

Recuperación: 3 minutos.

Serie 2: A la inversa, el comienzo es con 1 vuelta completa en alta intensidad y luego disminuir la la distancia hasta realizar un sólo largo del campo de juego

Recuperación: 3 minutos.

Serie 3: Igual que la serie 1.

Ejercicio de alta intensidad 11

Inicio

2 series de 4 vueltas

Una vuelta	2.5 min
serie 1 (5 vueltas)	10 min
Recuperación	4 min
serie 2 (5 vueltas)	10 min
Duración total	24 min

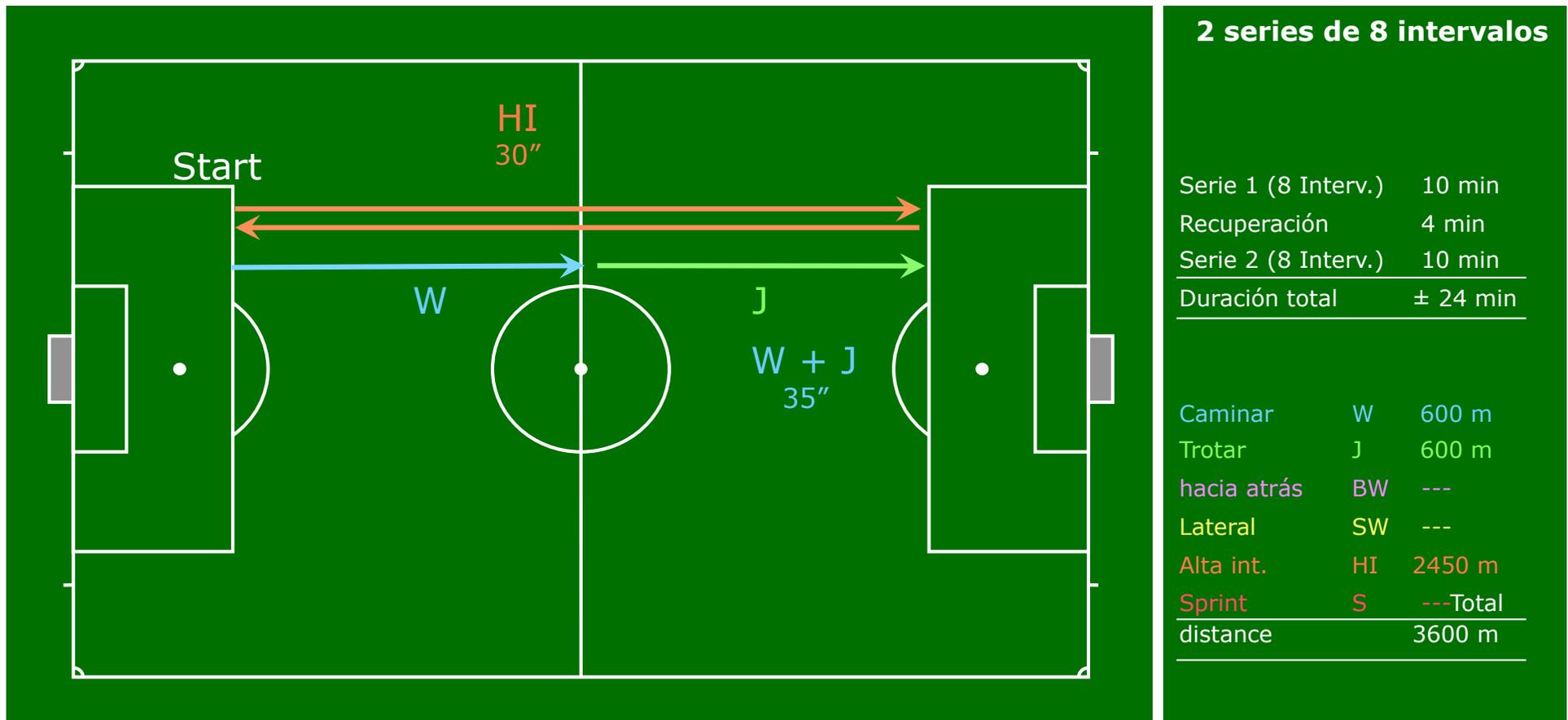
Caminar	W	800 m
Trotar	J	800 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	1920 m
Sprint	S	---
Distancia total		3520 m

Serie 1: Correr 4 vueltas del ejercicio de alta intensidad de acuerdo al diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Repetir el mismo ejercicio

Ejercicio de alta intensidad 12



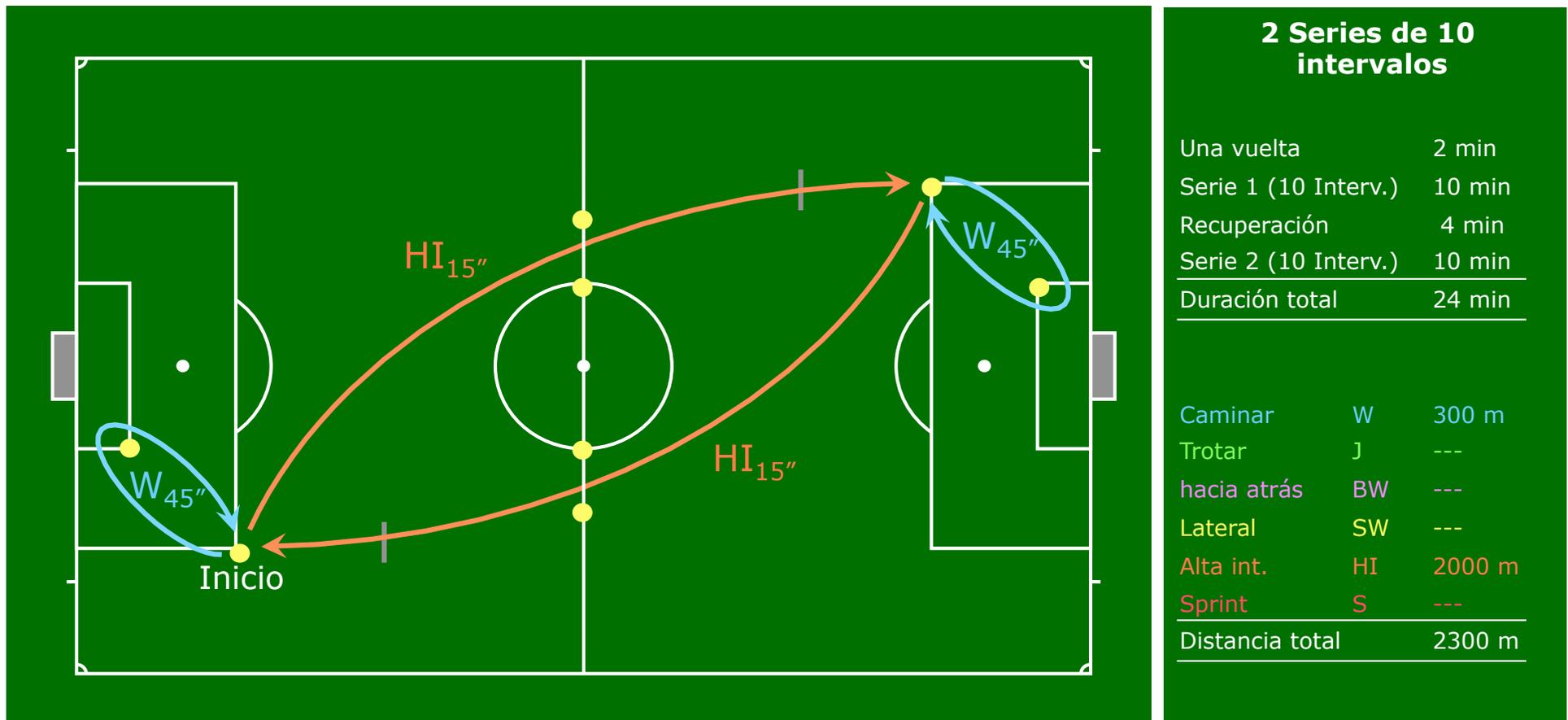
Serie 1: Correr en alta intensidad de una área a la otra, y regresar en 30 segundos. Luego, caminar hasta la línea central y continuar troatando hasta el área en 45 segundos. Repetir 8 veces.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Repetir el mismo ejercicio.

Ejercicios de resistencia a la velocidad

Ejercicio de resistencia a la velocidad 1

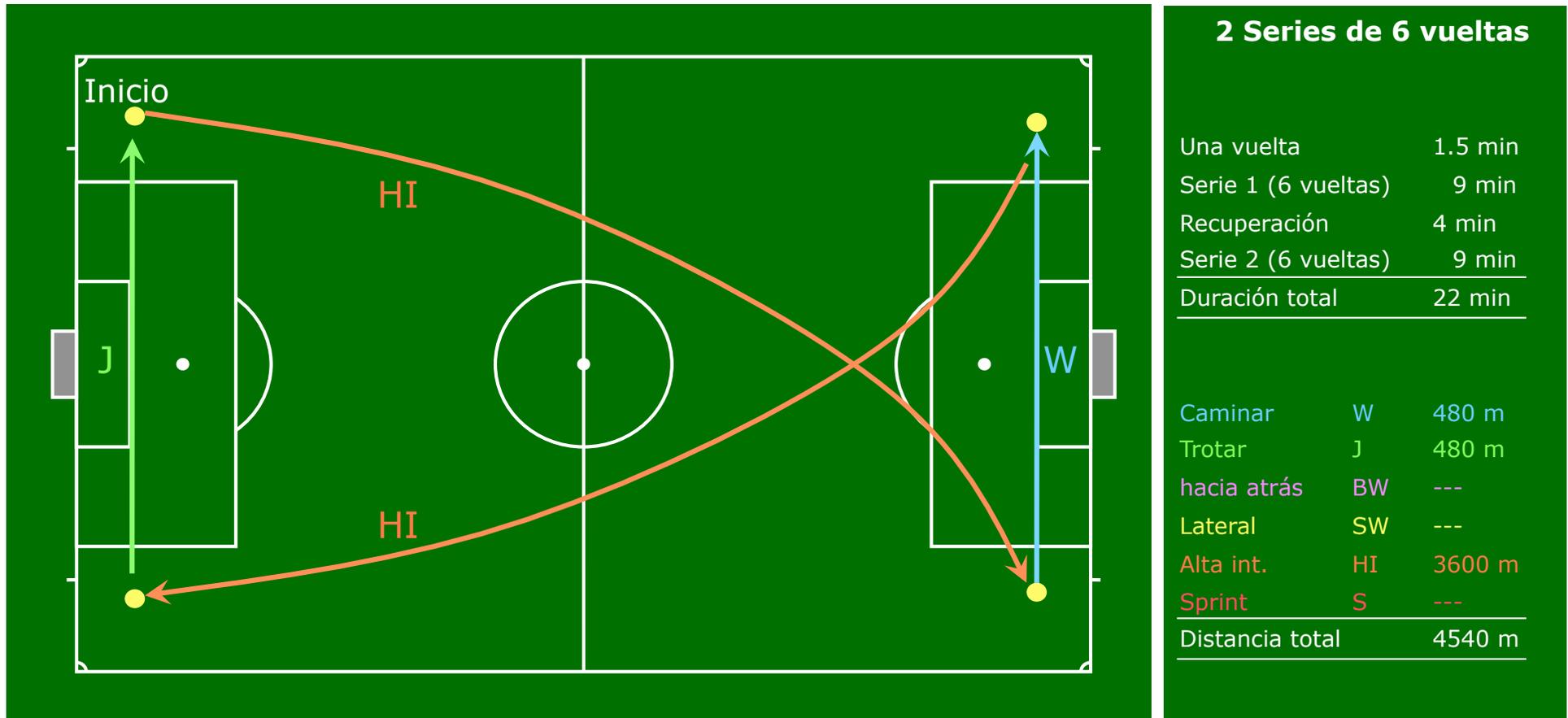


Serie 1: El inicio es en el vértice del área y los referis aceleran progresivamente hasta desarrollar un 90-95% (15") de la Vel. Max. tal como se indica en el digrama. Una vez que llegan a la línea cercana al área del otro lado del campo, desaceleran mientras mantienen el foco en el área penal. Después de cada carrera, hay un período de 45" de recuperación (caminar). Repetir el ejercicio 10 veces.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 10 repeticiones de 1 minuto cada una.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 2

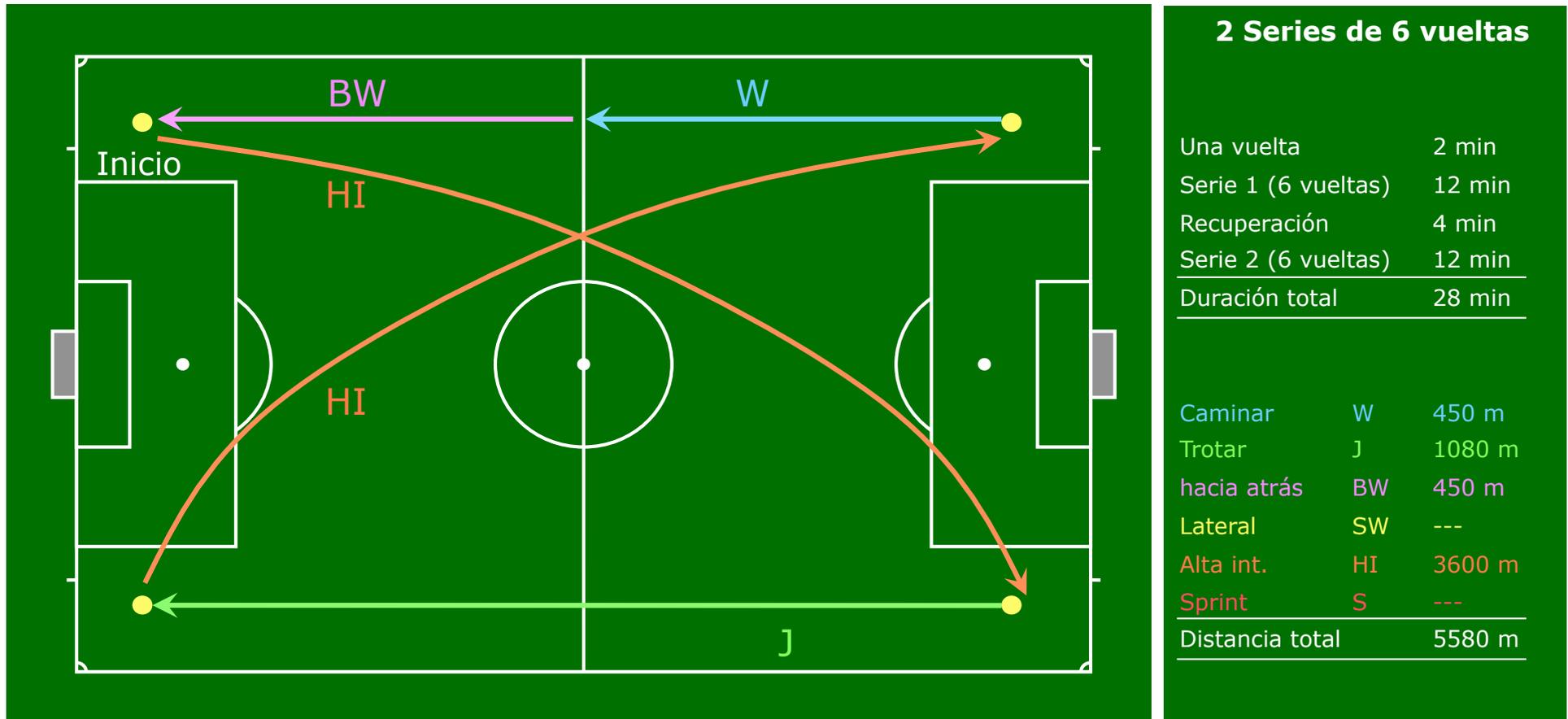


Serie 1: Correr 6 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 6 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 3

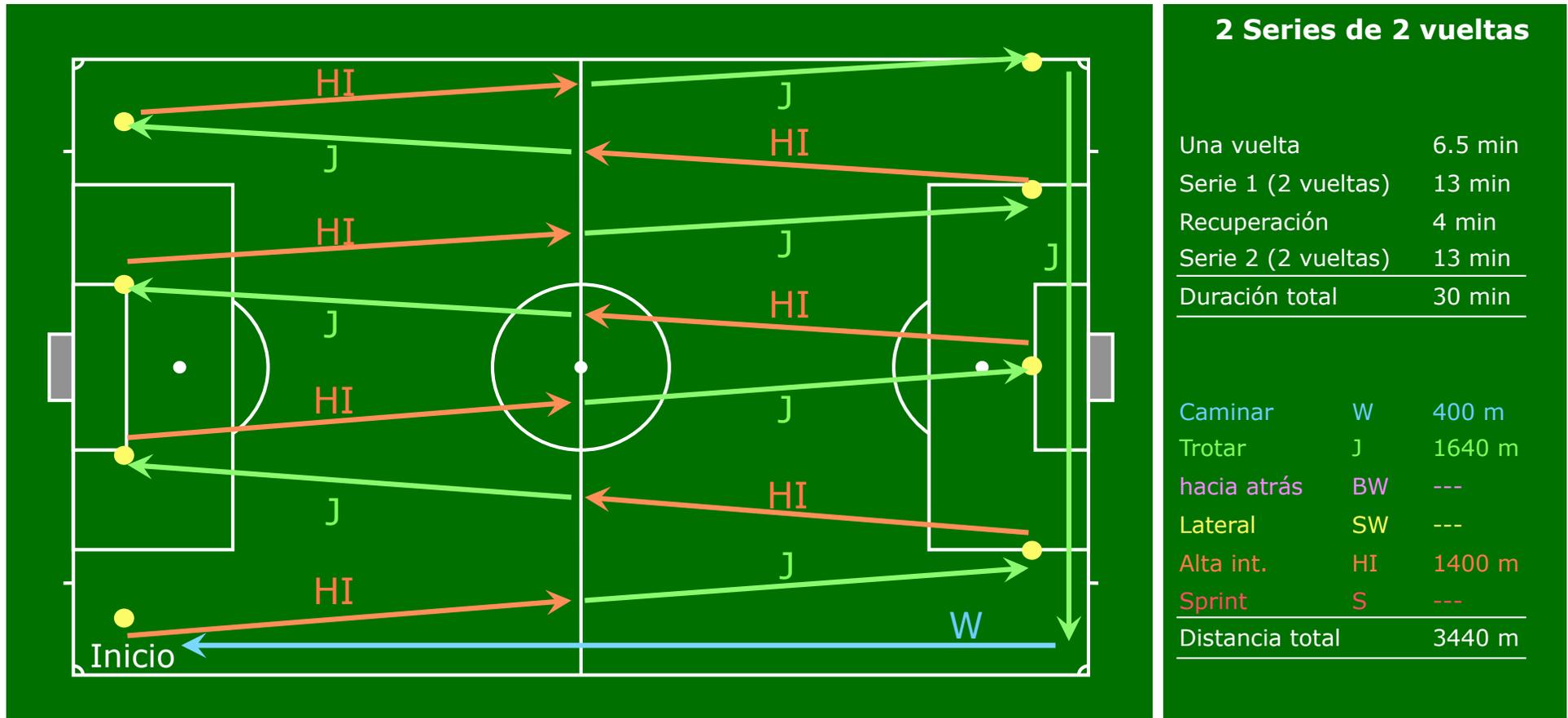


Serie 1: Correr 6 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 6 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 4

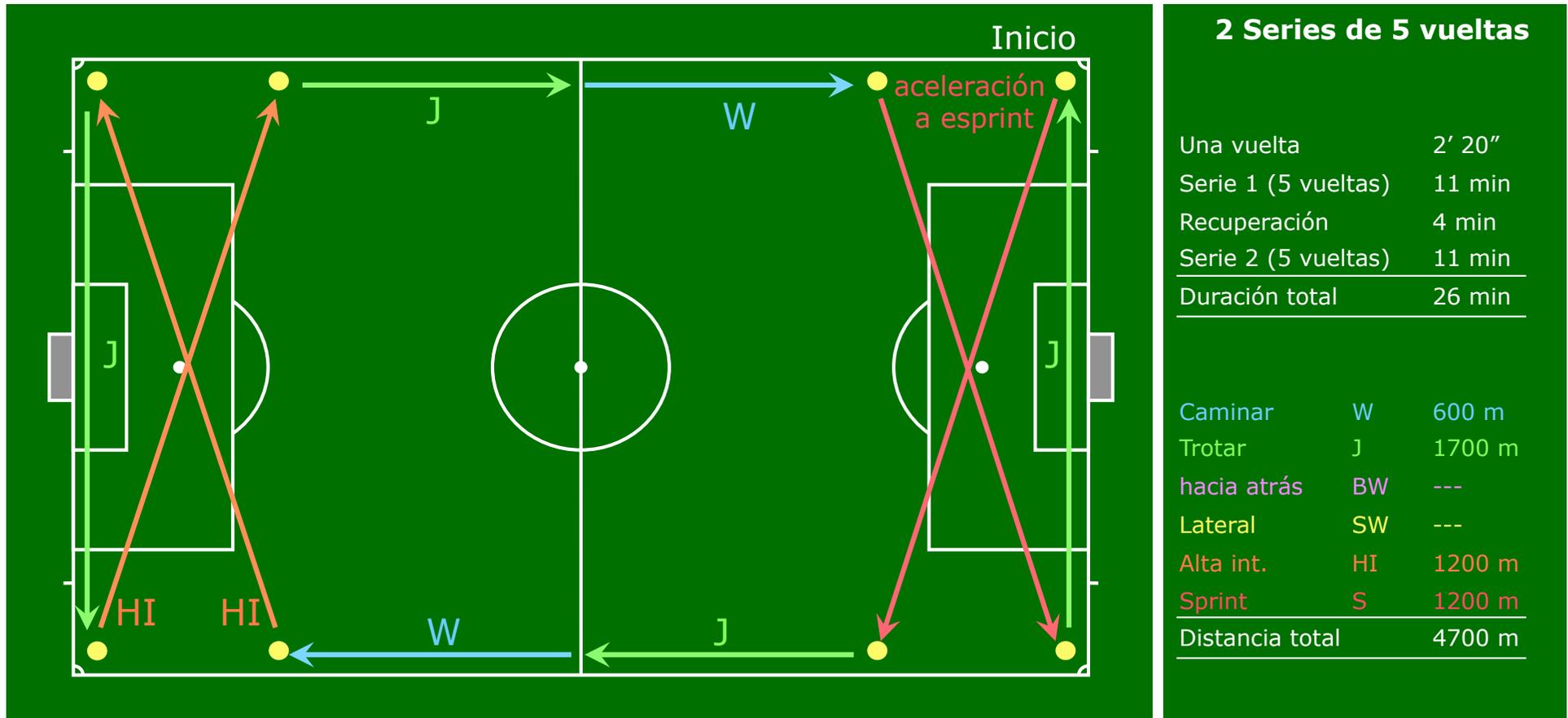


Serie 1: Una vuelta consiste en 7 esprints sub-máximos, seguidos por 7 trotes de recuperación. El tempo de carrera debe ser del 90% de la vel. máxima. El trote debe llevar 3 veces el tiempo de la carrera. Una vez que llegan al final del ejercicio, los árbitros trotan el ancho del campo de juego y luego caminan un largo del campo de juego para reiniciar el ejercicio.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente 2 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 5

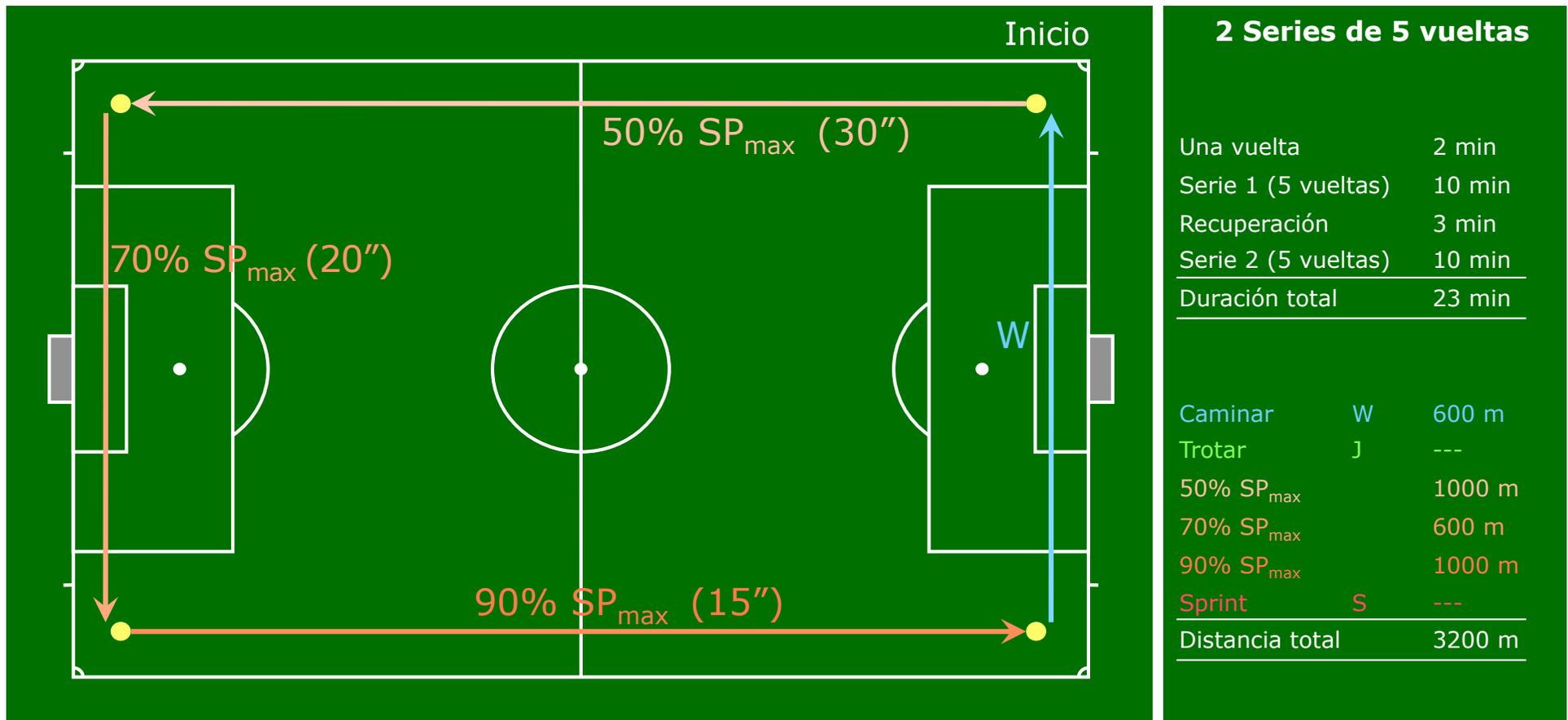


Serie 1: Correr 5 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 5 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 7

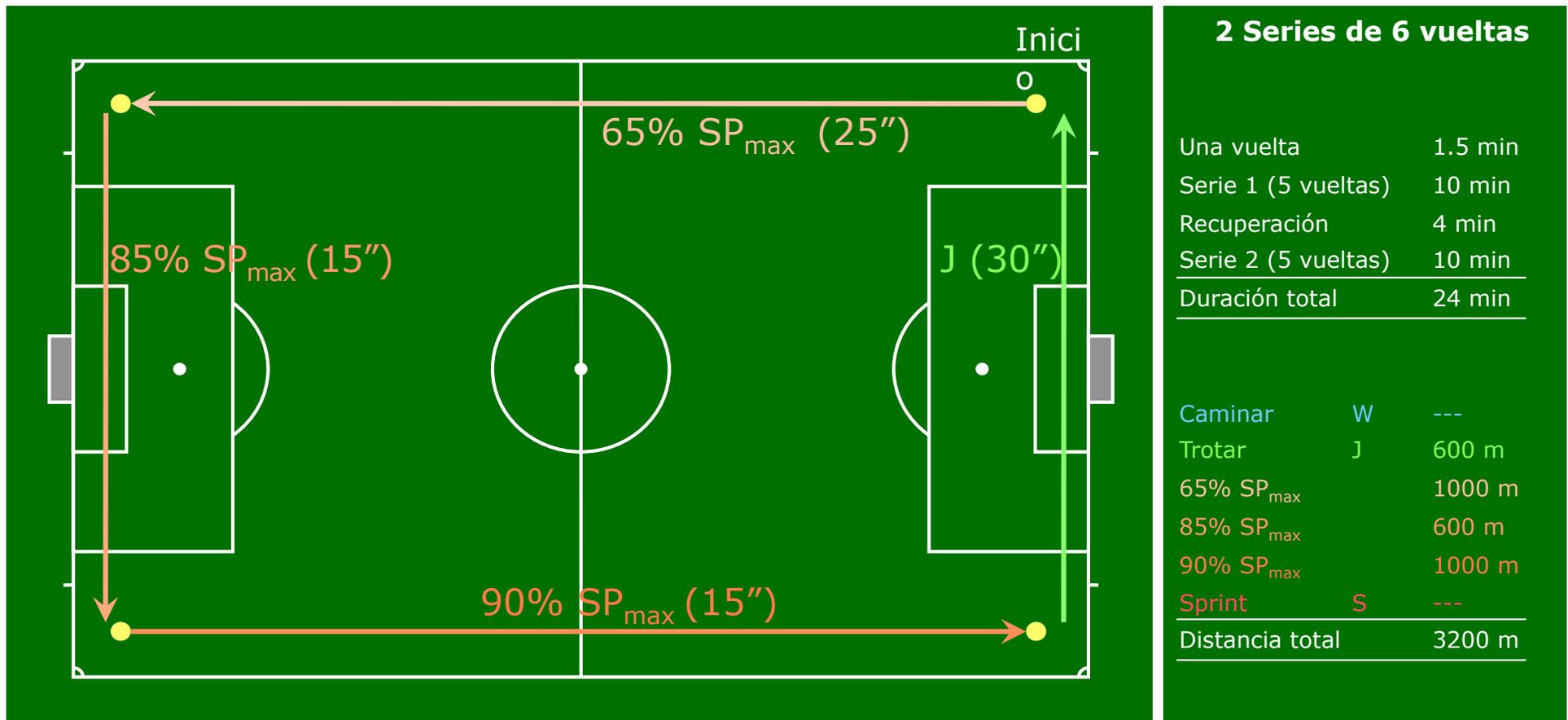


Serie 1: Correr 5 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama. Correr al 50% de la velocidad máxima en el largo del campo de juego (en 25 segundos), seguidos por una carrera al 70% de la velocidad máxima (en 20 segundos) y luego correr al 90% de la velocidad máxima (en 15 segundos). Caminar de regreso al inicio.

Recuperación: 3 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 5 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 8

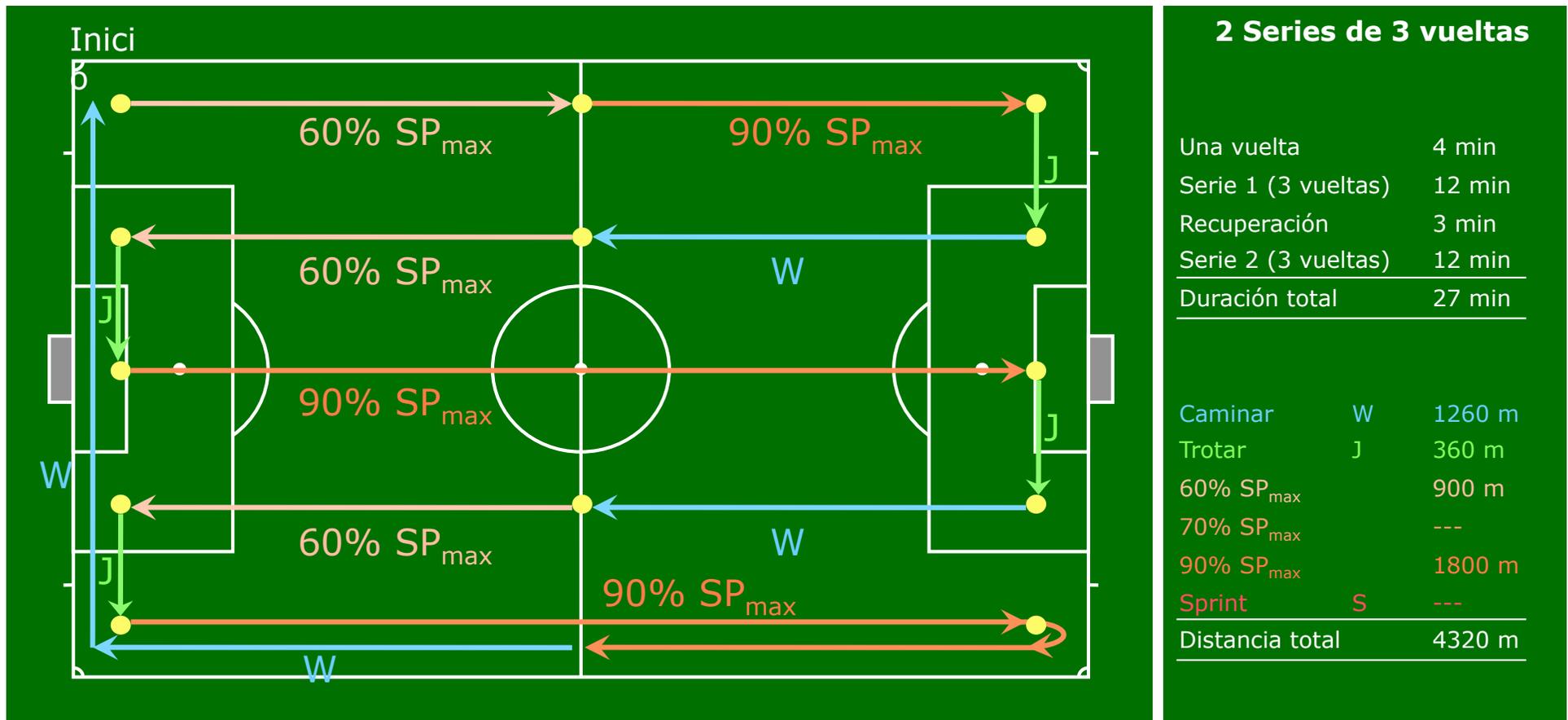


Serie 1: Correr 6 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama. Correr al 65% de la velocidad máxima en el largo del campo de juego (en 25 segundos), seguidos por una carrera al 85% de la velocidad máxima (en 15 segundos) y luego correr al 90% de la velocidad máxima (en 20 segundos). Caminar de regreso al inicio.

Recuperación: 3 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 6 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 9

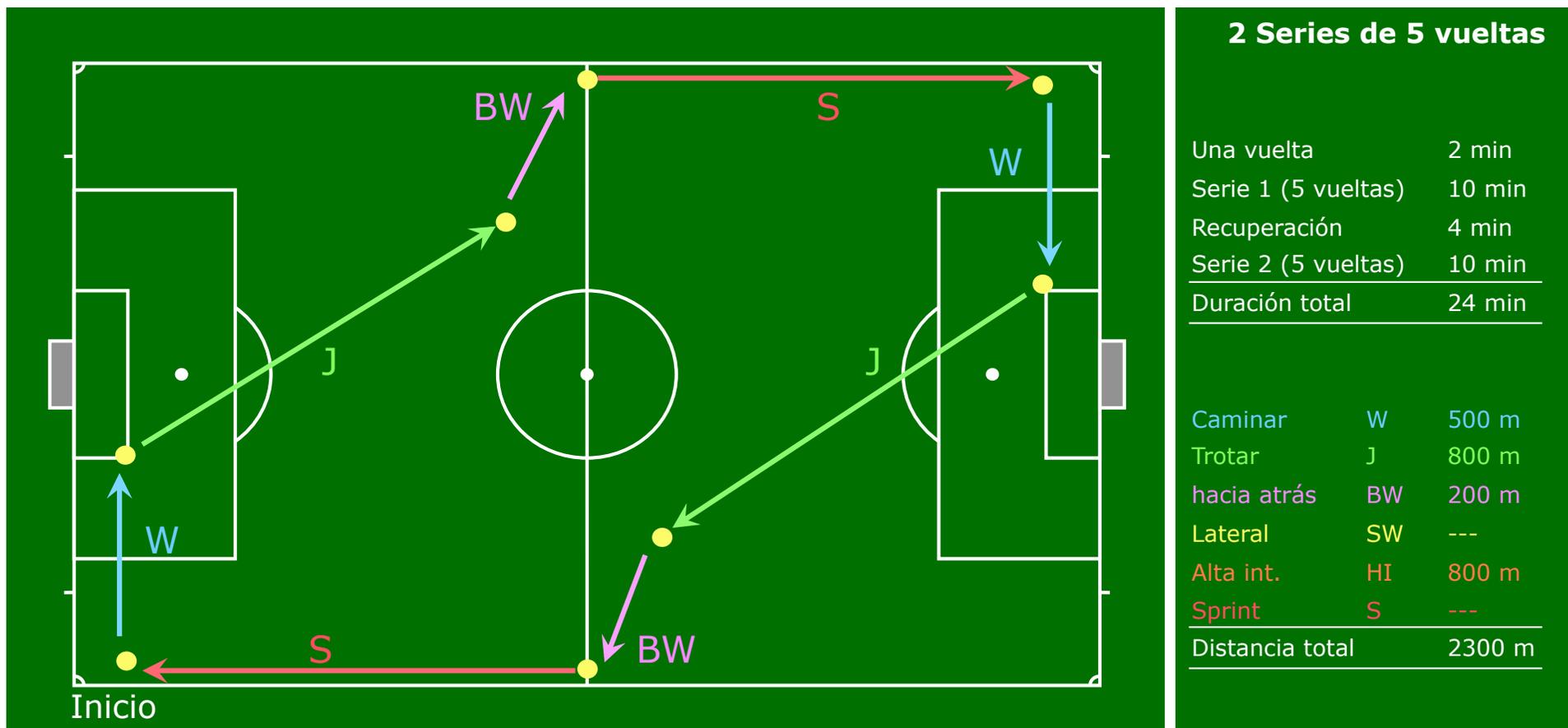


Serie 1: Correr 3 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 3 minutos

Serie 2: Nuevamente, 3 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 12



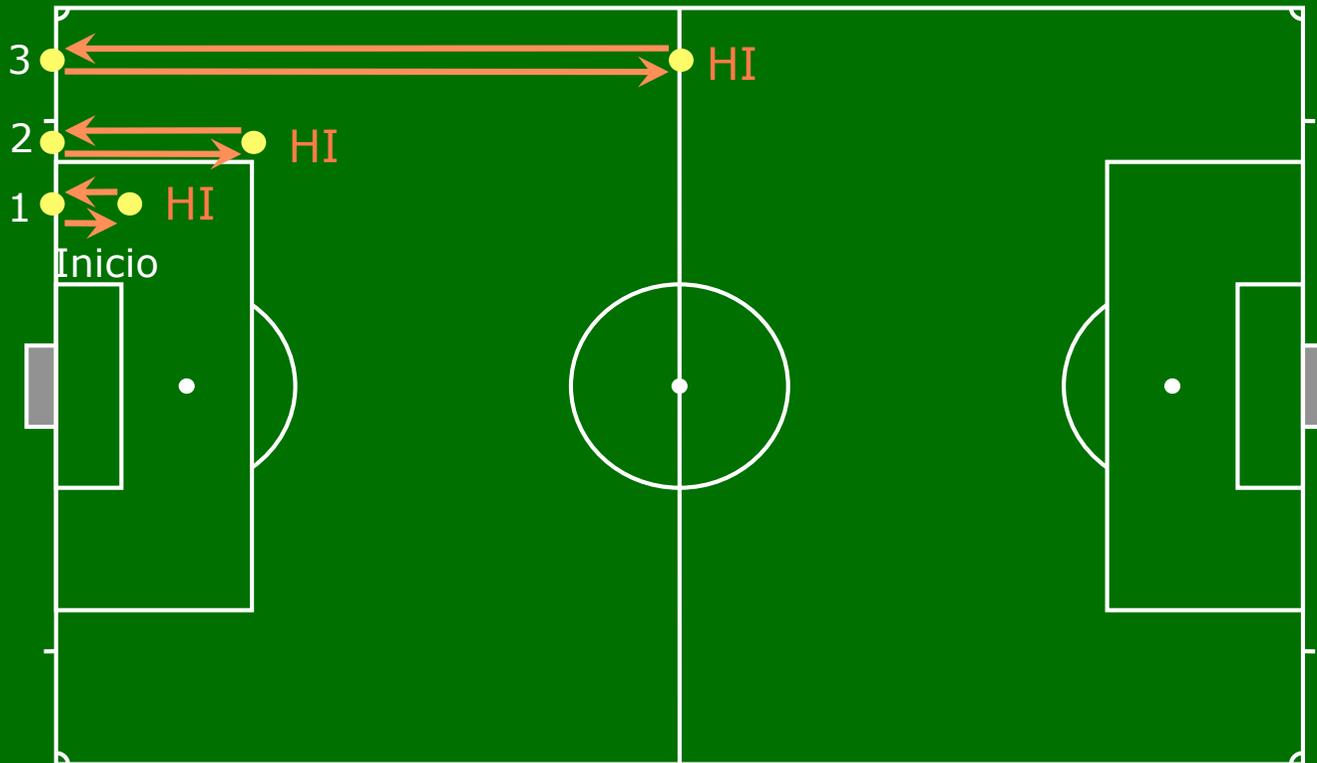
Serie 1: Correr 5 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 5 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 13

2 Series de 4 carreras



Una vuelta	30" (seg)
Serie 1 (5 vueltas)	6 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (5 vueltas)	6 min
Duración total	16 min

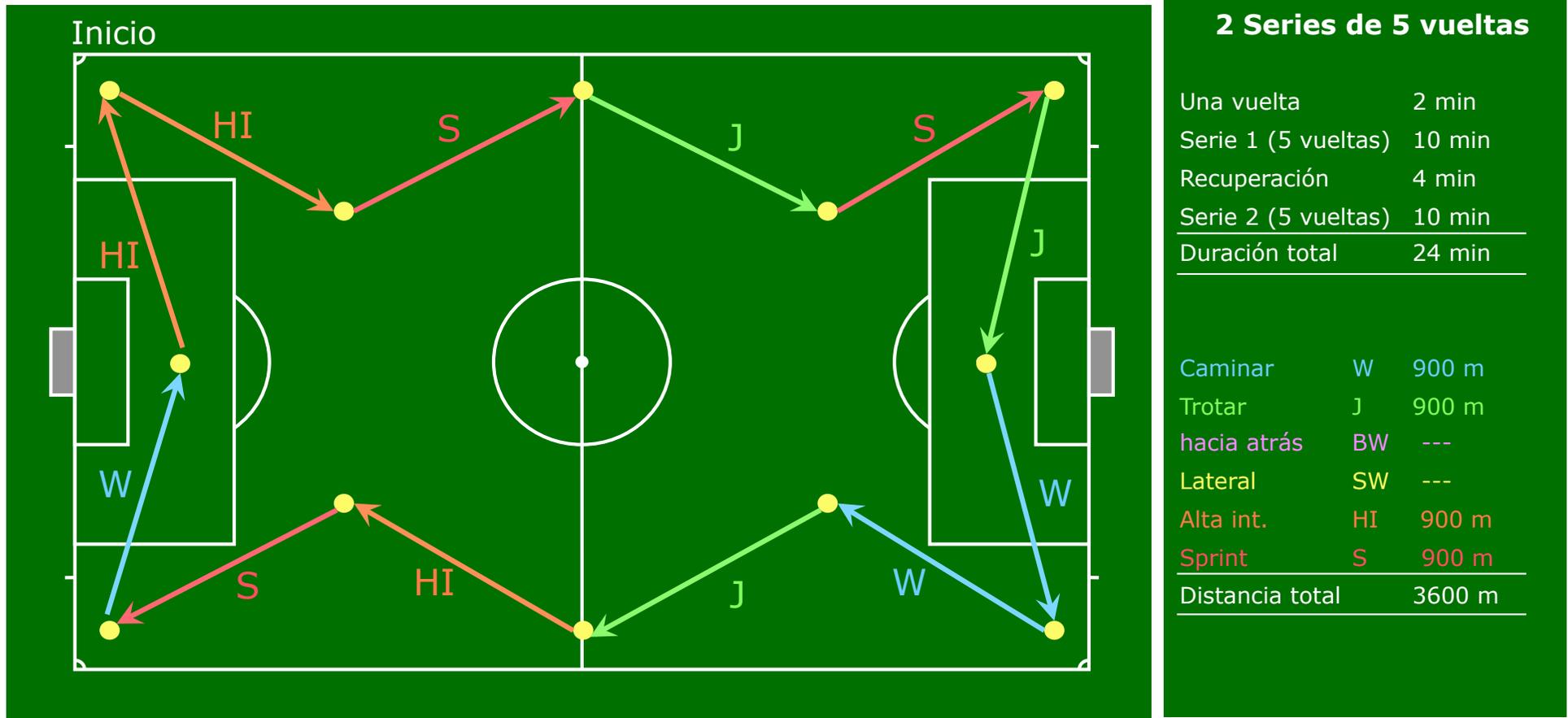
Caminar	W	---
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	1152 m
Sprint	S	---
Distancia total		1152 m

Serie 1: Ejercicio 'suicidio' (pirámide ascendente): esprintar desde la línea de meta hasta la línea del área chica, ida y vuelta. Seguidamente, esprintar desde la línea de gol a la línea del área penal, ida y vuelta. Finalmente, esprintar hasta la línea del centro del campo de juego, ida y vuelta. Un (1) minuto de recuperación y repetir el ejercicio 4 veces.

Recuperación: 3 minutos.

Serie 2: Repetir el mismo ejercicio, nuevamente 5 vueltas.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 14



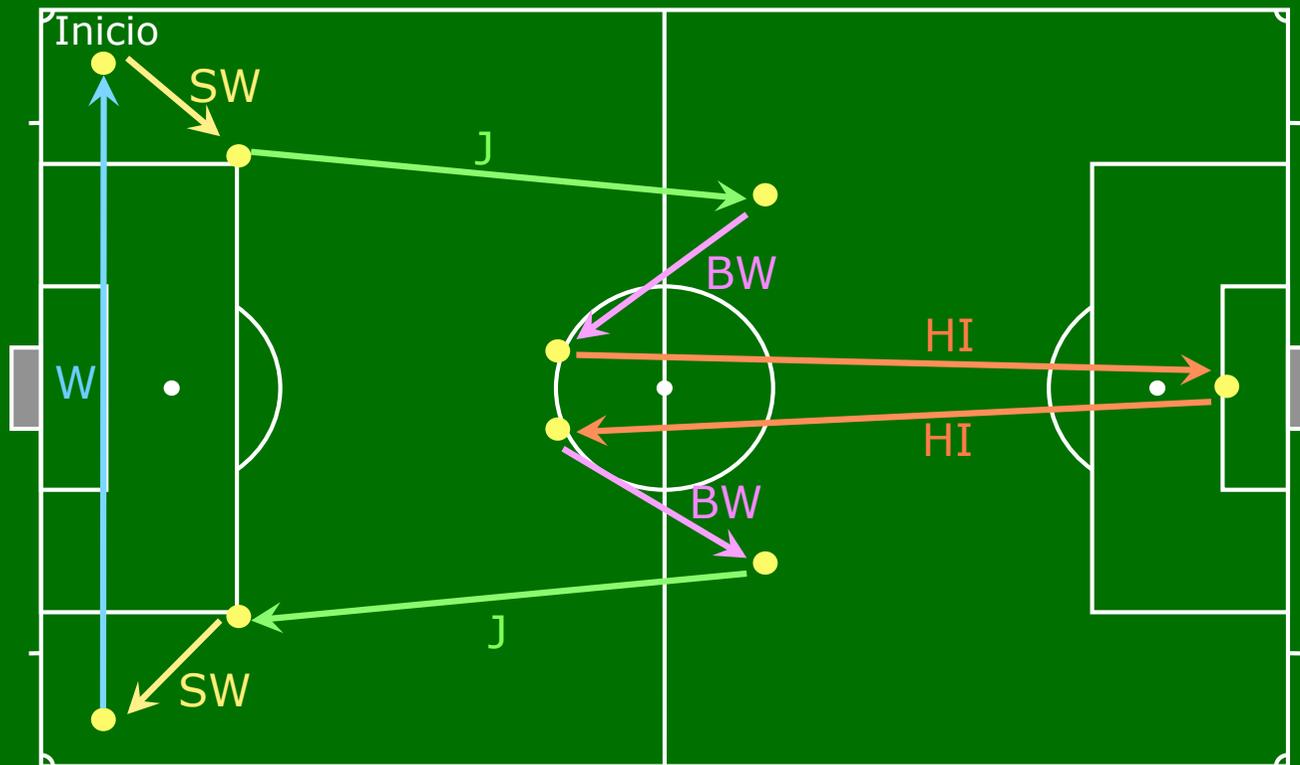
Serie 1: Correr 5 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 5 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 17

2 Series de 8 vueltas



Una vuelta	1.5 min
Serie 1 (8 vueltas)	12 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (8 vueltas)	12 min
Duración total	28 min

Caminar	W	960 m
Trotar	J	1300 m
hacia atrás	BW	640 m
Lateral	SW	480 m
Alta int.	HI	1920 m
Sprint	S	---
Distancia total		5300 m

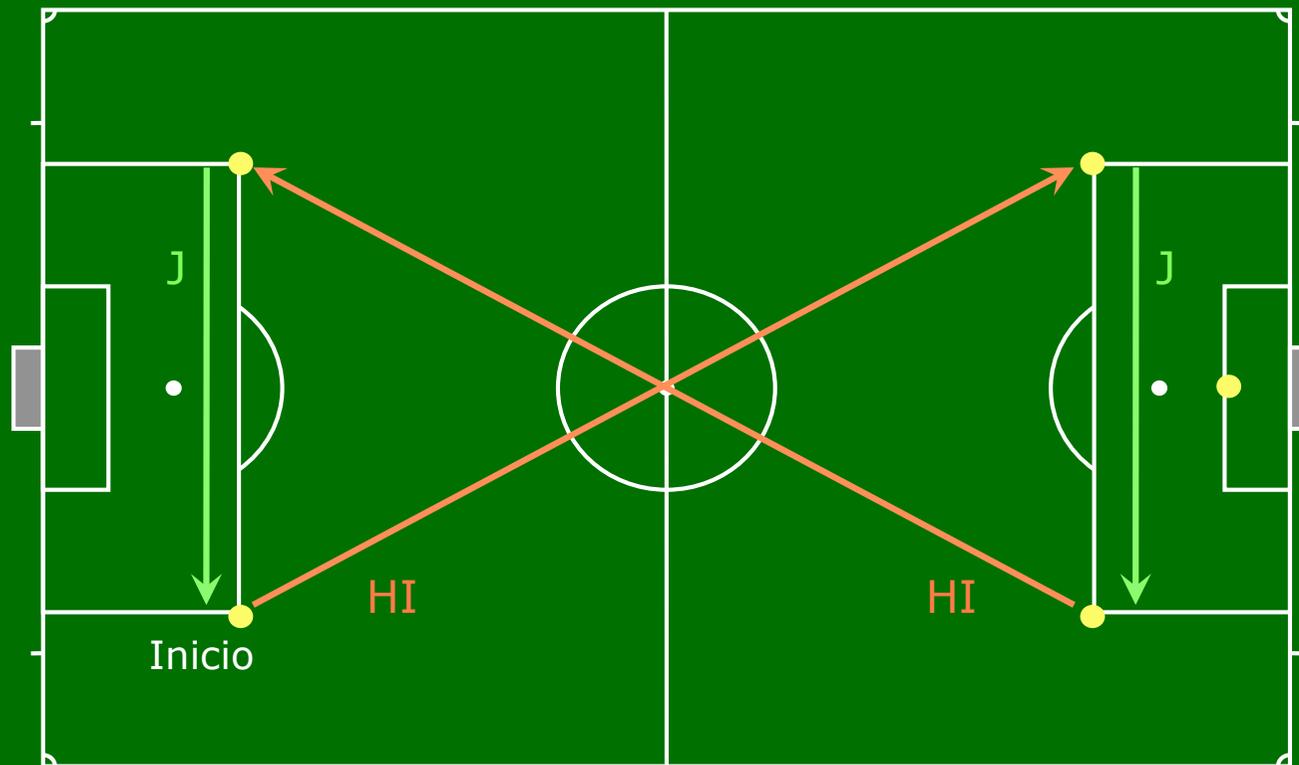
Serie 1: Correr 8 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 8 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicio de resistencia a la velocidad 18

2 series de 6 vueltas



Una vuelta	1'15"
Serie 1 (6 vueltas)	7.5 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (6 vueltas)	7.5 min
Duración total	19 min

Caminar	W	---
Trotar	J	960 m
Hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	2040 m
Sprint	S	---
Distancia total		3000 m

Serie 1: Correr 6 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 6 vueltas del mismo ejercicio.

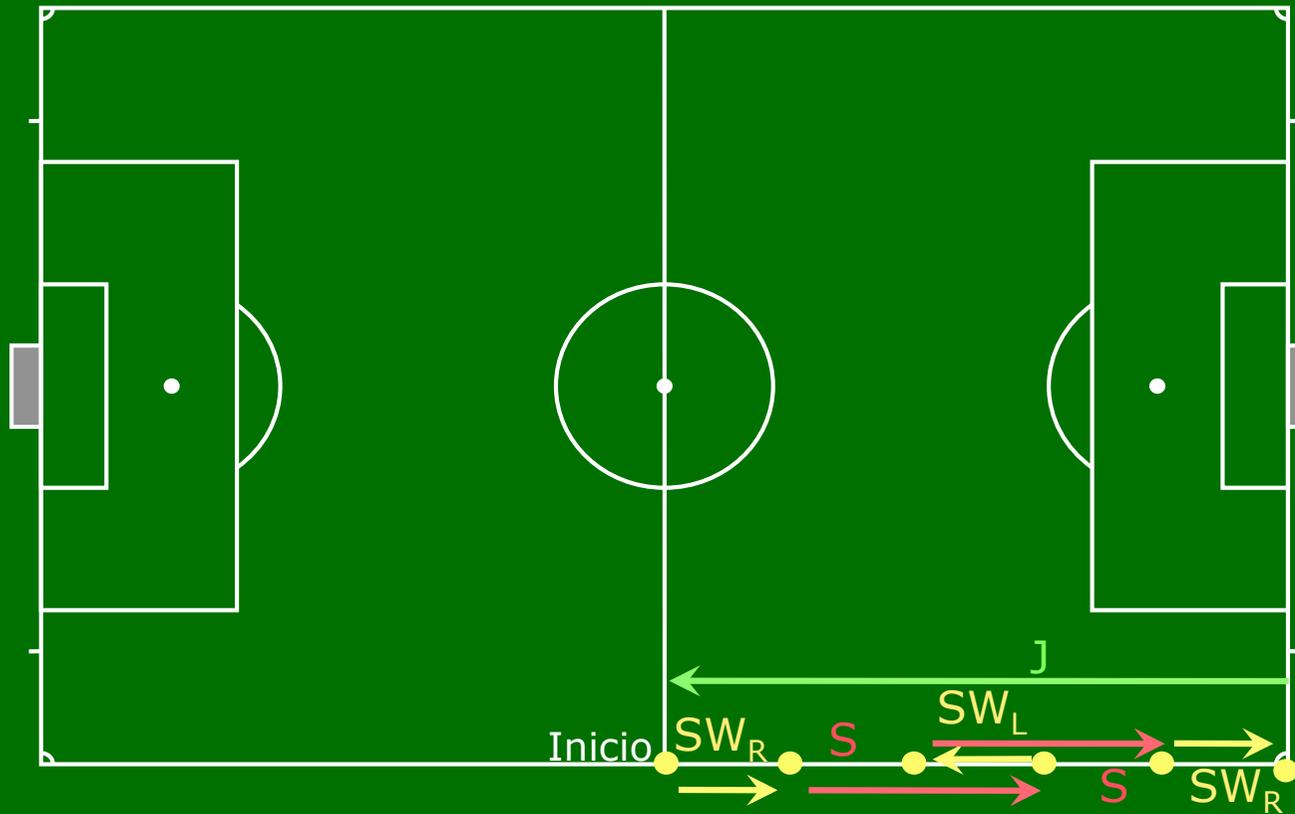
Ejercicios de resistencia a la velocidad para árbitros asistentes

Ejercicios de resistencia a la velocidad para árbitros asistentes 1

2 Series de 8 vueltas

Una vuelta	45 sec
Serie 1 (8 vueltas)	6 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (8 vueltas)	6 min
<hr/> Duración total	<hr/> 16 min

Caminar	W	---
Trotar	J	800 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	480 m
Alta int.	HI	---
Sprint	S	640 m
<hr/> Distancia total	<hr/>	<hr/> 1920 m



Serie 1: Correr 8 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 8 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicios de resistencia a la velocidad para árbitros asistentes 2

2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	2 min
Serie 1 (5 vueltas)	10 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (5 vueltas)	10 min
Duración total	24 min

Caminar	W	---
Trotar	J	1200 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	400 m
Alta int.	HI	1600 m
Sprint	S	---
Distancia total		3200 m

Serie 1: Correr 5 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 5 vueltas del mismo ejercicio.

Ejercicios de resistencia a la velocidad para árbitros asistentes 4

2 series de 8 minutos

Serie 1	8 min
Recuperación	4 min
Serie 2	8 min
Duración total	20 min

Caminar	W	300 m
Trotar	J	500 m
Hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	300 m
Alta int.	HI	---
Sprint	S	600 m
Distancia total		1700 m

Serie 1: AR1 corre hacia uno de los conos de colores (verde – amarillo – azul – rojo). AR2 y AR3 deben reaccionar visualmente y correr hacia el cono del mismo color. Deben usar la bandera y la distancia ´corta´ debe recorrerse en forma lateral y la distancia larga en carrera normal hacia adelante. A la señal del preparador, AR3 comienza a esprintar hacia la línea de meta, para luego caminar y volver a esprintar hacia la línea del centro del campo, trotar y caminar. AR1 rota de posición a AR2 y AR2 toma la posición de AR3.

Recuperación: 4 minutos

Serie 2: Correr nuevamente, 8 minutos del mismo ejercicio.

Ejercicios de velocidad extendida

Ejercicio de resistencia a la velocidad extendida 1

4 Series de 10 carreras rápidas

Serie 1 (8 x 20m)	2'40"
Serie 2 (6 x 40m)	4 min
Serie 3 (4 x 60m)	3'20"
Serie 4 (2 x 80m)	2 min
Recuperación	2' c/u
Duración total	18 min

Caminar	W	---
Trotar	J	800 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	800 m
Distancia total		1600 m

En total, se realizan 20 sprints con partidas dinámicas. Desacelere progresivamente, gire y trote de regreso al punto de inicio. De acuerdo al nivel físico y edad, los tiempos son los siguientes:

ELITE

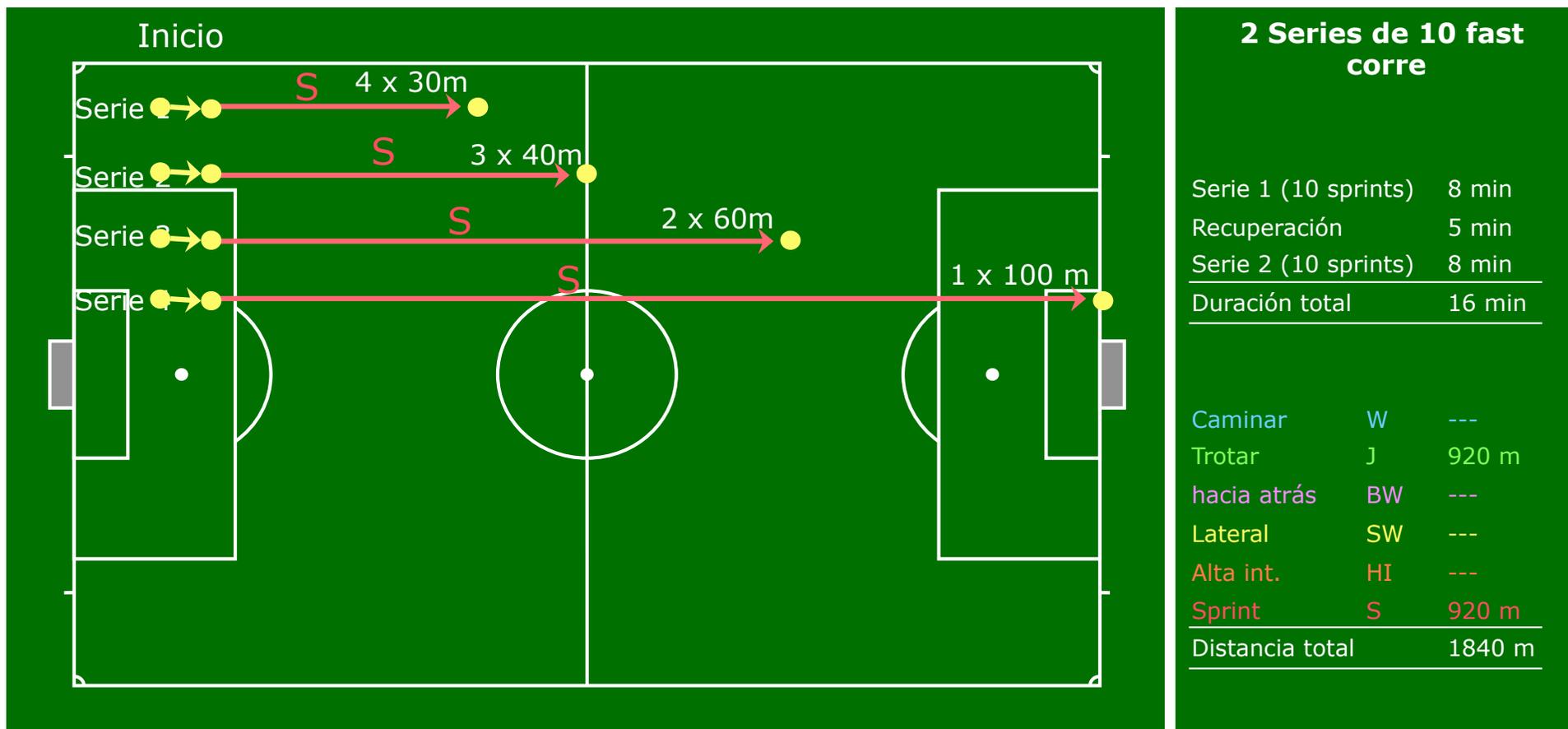
Serie 1 cada 20"
 Serie 2 cada 40"
 Serie 3 cada 50"
 Serie 4 cada 60"

INTERMEDIO

Serie 1 cada 25"
 Serie 2 cada 45"
 Serie 3 cada 55"
 Serie 4 cada 65"

Recuperación: 2 minutos entre series.

Ejercicio de resistencia a la velocidad extendida 2



Serie 1: En total, se realizan 20 esprints con partidas dinámicas. Desacelere progresivamente, gire y trote de regreso al punto de inicio. De acuerdo al nivel físico y edad, los tiempos son los siguientes:

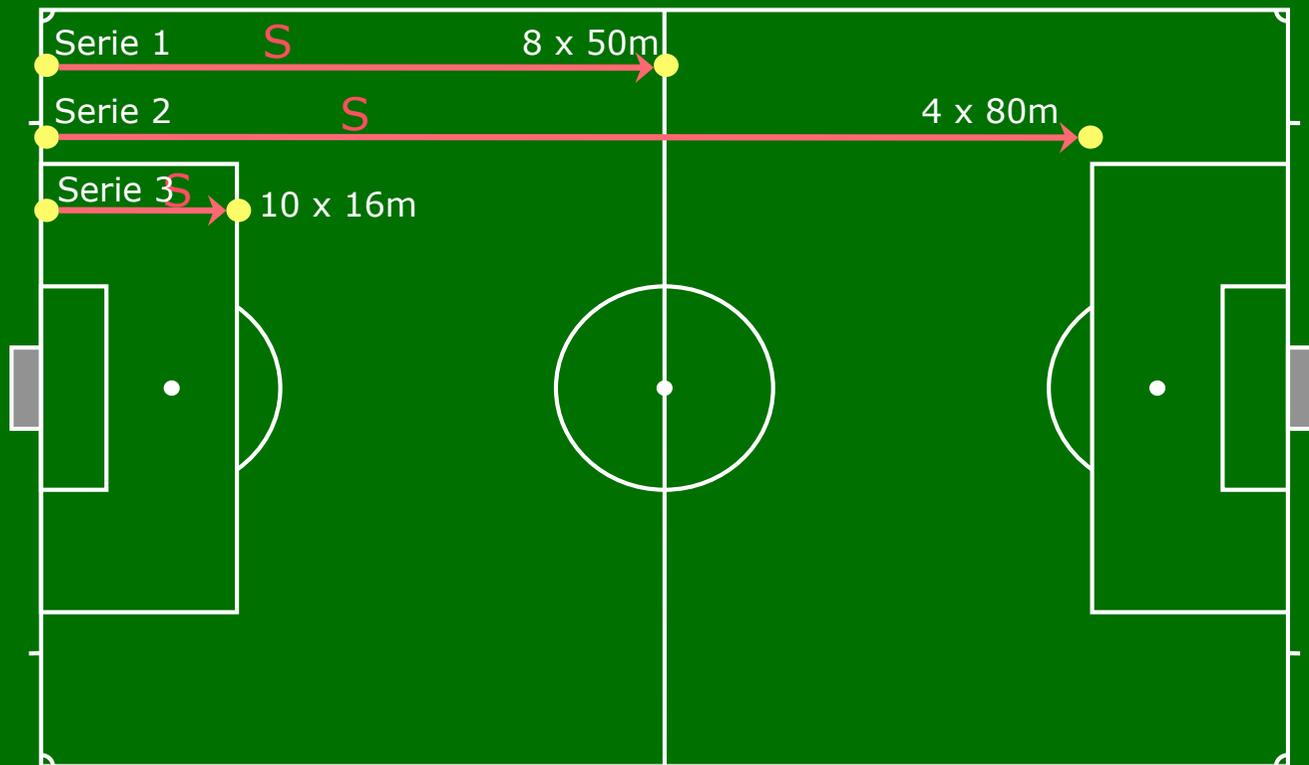
ELITE	INTERMEDIO
Serie 1 cada 30"	Serie 1 cada 35"
Serie 2 cada 40"	Serie 2 cada 45"
Serie 3 cada 60"	Serie 3 cada 65"
Serie 4 cada 100"	Serie 4 cada 110"

Recuperación: 2 minutos entre cada serie.

Serie 2: Nuevamente, repetir 10 esprints.

Ejercicio de resistencia a la velocidad extendida 3

Inicio



3 Series de carreras rápidas

Serie 1 (8 x 50m)	10 min
Serie 2 (4 x 80m)	7.5 min
Serie 3 (10 x 16m)	3.5 min
Recuperación	2' c/u
Duración total	27 min

Caminar	W	---
Trotar	J	880 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	880 m
Distancia total		1760 m

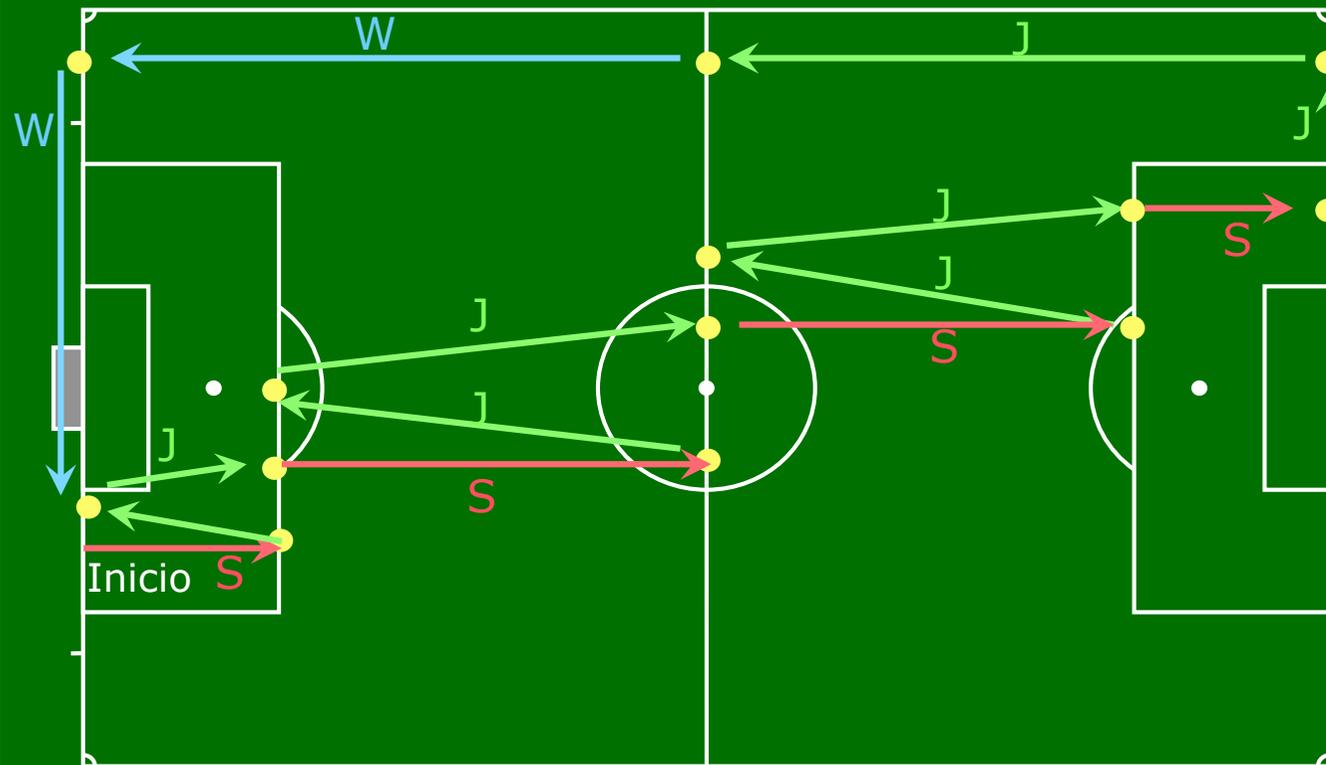
Serie 1: 8 esprints hasta la línea de mitad de campo (50" recuperación entre sprints).

Serie 2: 4 esprints de 80 m (70" recuperación entre esprints).

Serie 3: 10 esprints al área penal (20" recuperación entre esprints).

Recuperación: Entre series 2'30" o 1 vuelta trotando alrededor del campo de juego.

Ejercicio de resistencia a la velocidad extendida 4



2 Series de 4 vueltas

Una vuelta	2'30"
Serie 1 (4 vueltas)	10 min
Recuperación	4 min
Serie 2 (4 vueltas)	10 min
Duración total	24 min

Caminar	W	720 m
Trotar	J	1504 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	824 m
Distancia total		3048 m

Serie 1: Correr 4 vueltas del ejercicio de resistencia a la velocidad extendida según indica el diagrama.

Recuperación: 4 minutos.

Serie 2: Nuevamente, 4 vueltas del mismo ejercicio.

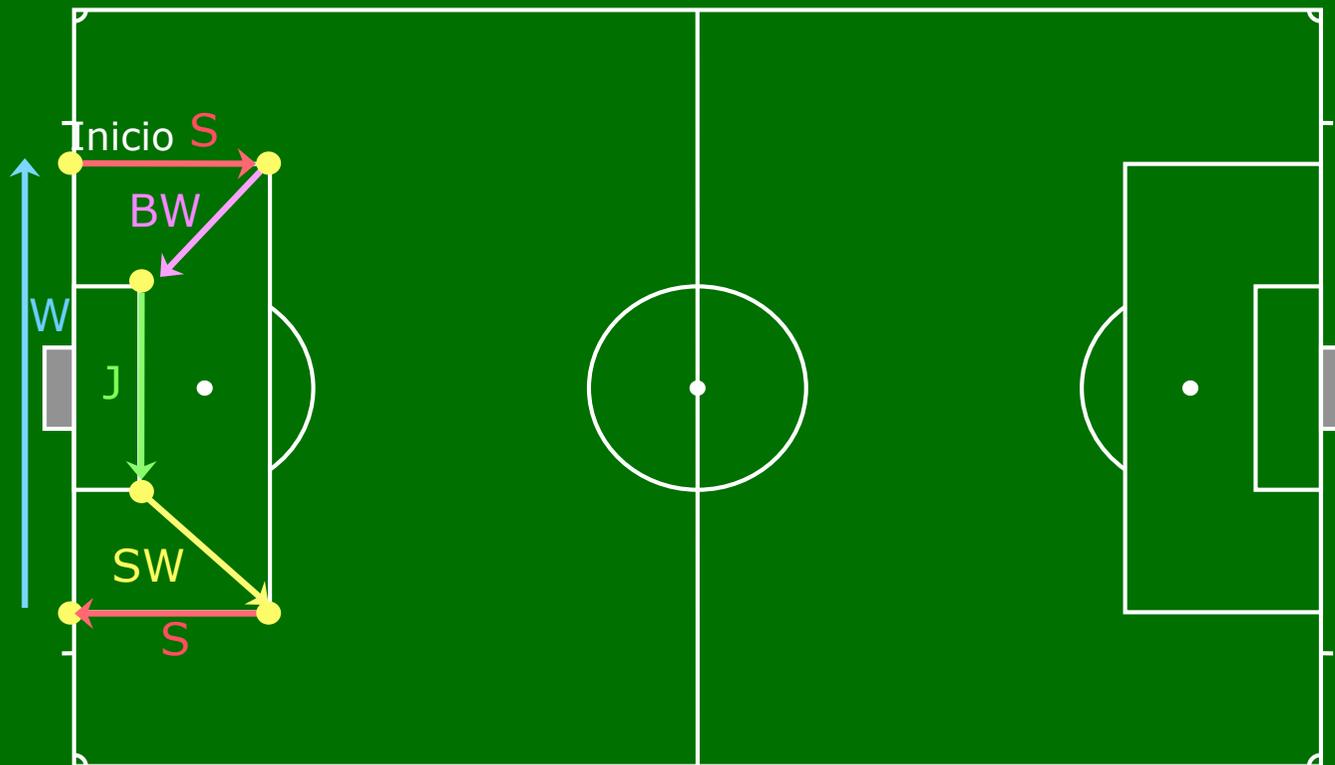
Ejercicios de velocidad

Ejercicio de velocidad 3

2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	1 min
Serie 1 (5 vueltas)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 vueltas)	5 min
Duración total	15 min

Caminar	W	400 m
Trotar	J	200 m
hacia atrás	BW	100 m
Lateral	SW	100 m
Alta int.	HI	---
Sprint	S	320 m
Distancia total		1120 m



Serie 1: Ejercicio de velocidad en el área penal, 5 vueltas en total.

Recuperación: 5 minutos.

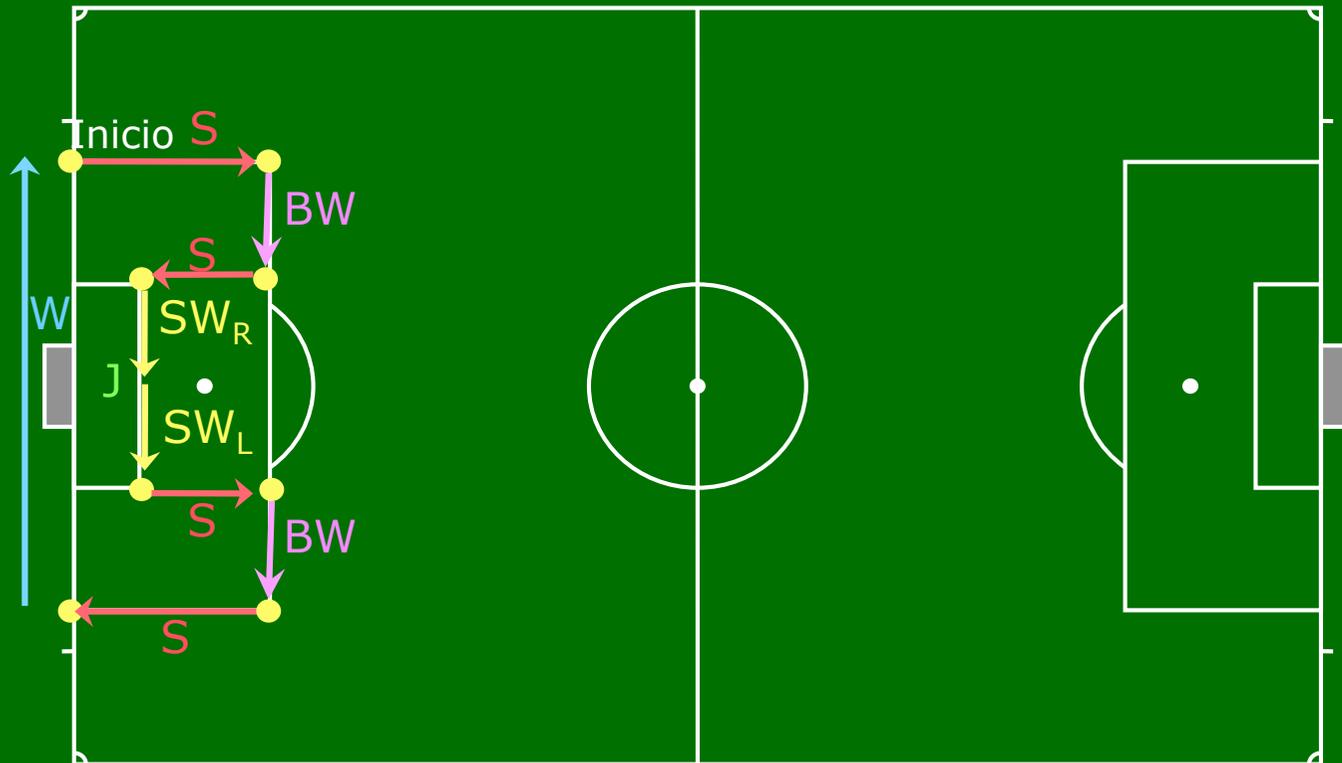
Serie 2: Nuevamente, ejercicio de velocidad en el área penal, 5 vueltas.

Ejercicio de velocidad 4

2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	1 min
Serie 1 (5 vueltas)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 vueltas)	5 min
Duración total	15 min

Caminar	W	400 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	200 m
Lateral	SW	200 m
Alta int.	HI	---
Sprint	S	520 m
Distancia total		1320 m

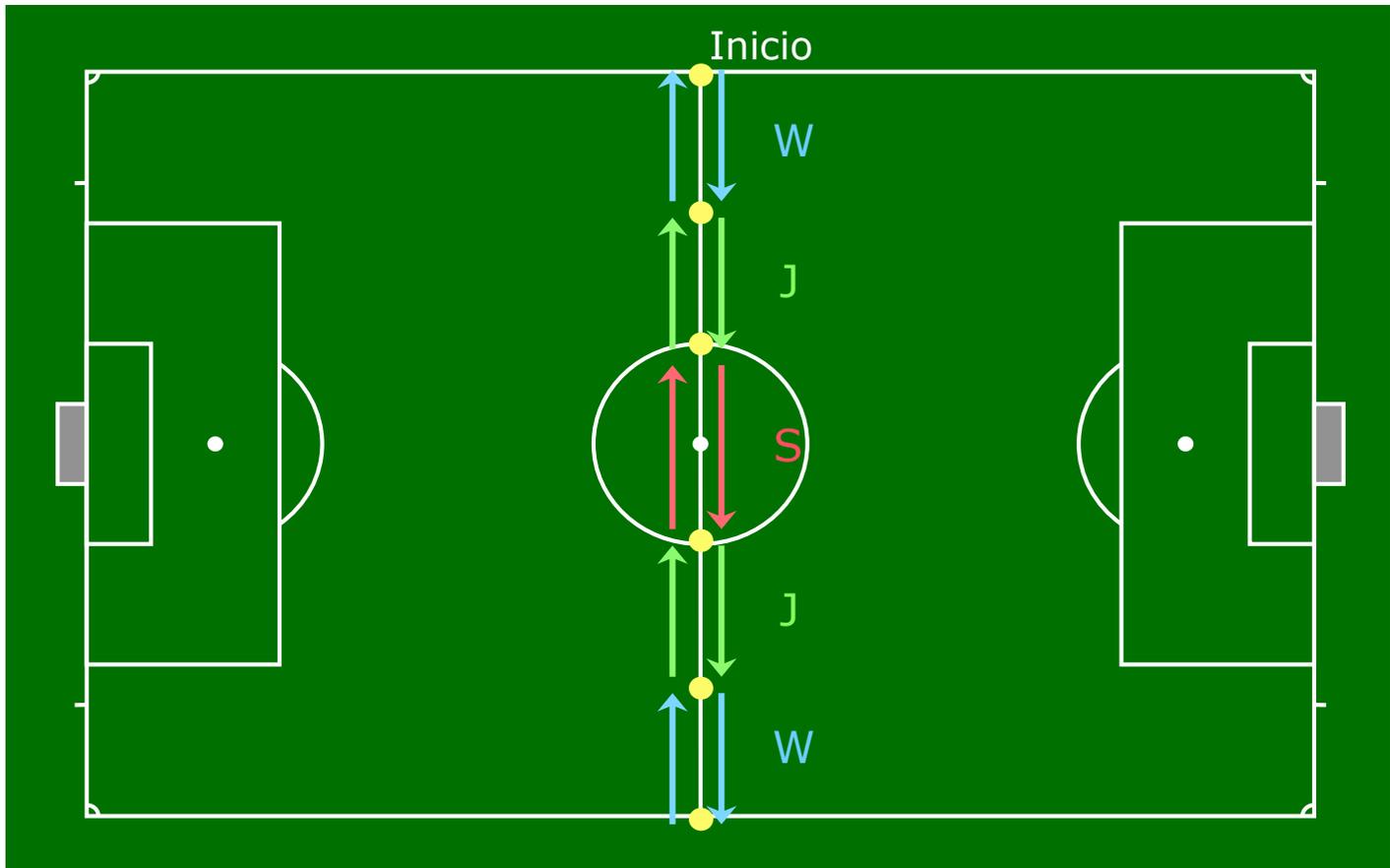


Serie 1: Ejercicio de velocidad en el área penal, 5 vueltas en total.

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: Nuevamente, ejercicio de velocidad en el área penal, 5 vueltas.

Ejercicio de velocidad 5



2 Series de 5 vueltas		
Una vuelta		1 min
Serie 1		5 min
Recuperación		5 min
Serie 2		5 min
Duración total		15 min

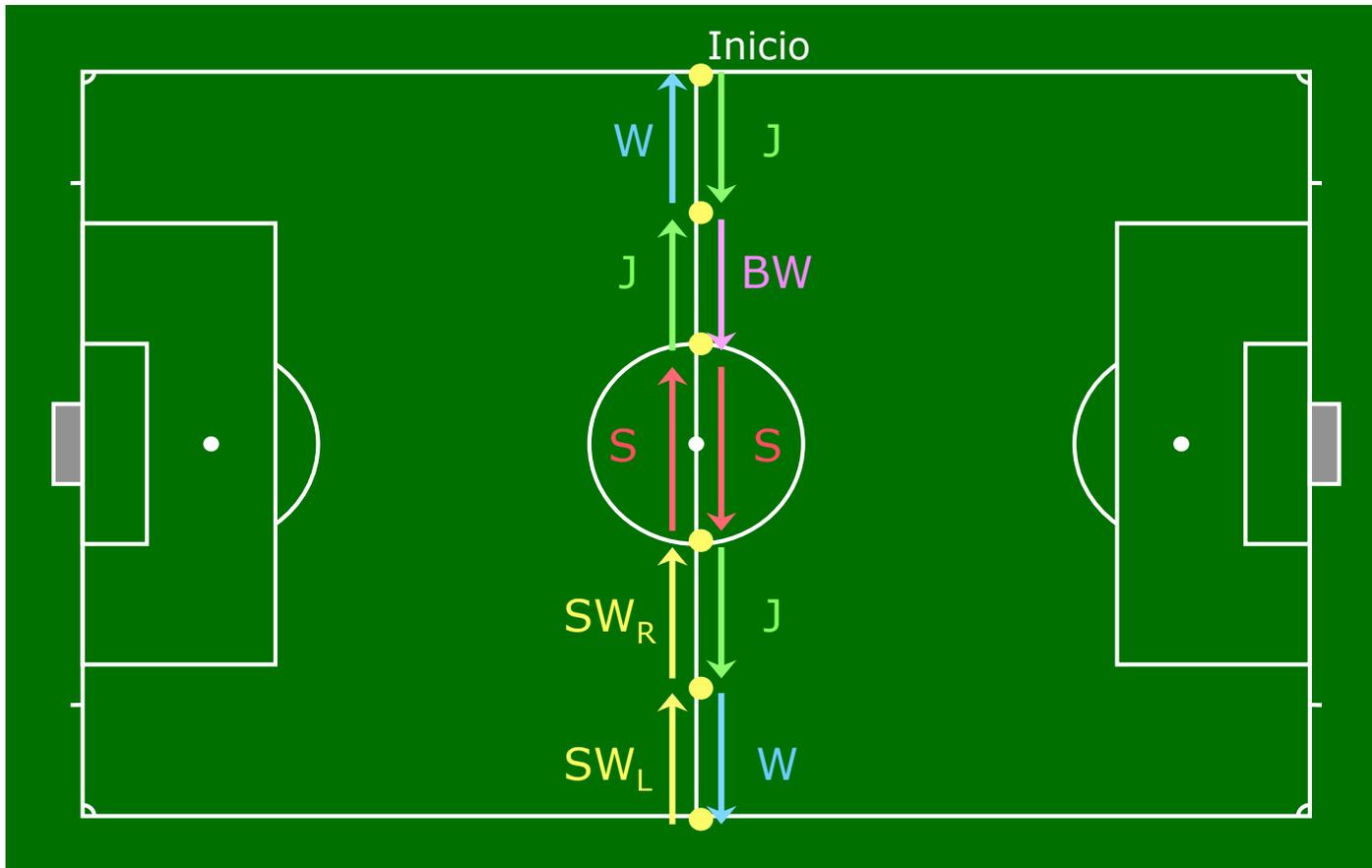
Caminar	W	400 m
Trotar	J	400 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	400 m
Distancia total		1200 m

Serie 1: Ejercicio de velocidad de acuerdo al diagrama (5 vueltas). Los referis se alinean como equipo (referi en el centro, asistentes y cuarto árbitro a los costados) y corren en línea tal como indica el diagrama.

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: Nuevamente, el mismo ejercicio de velocidad durante 5 minutos en total. Pero ahora en lugar de trotar, los referis realizan carrera hacia atrás mientras que los asistentes lo hacen lateralmente.

Ejercicio de velocidad 6



2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	1 min
Serie 1 (5 vueltas)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 vueltas)	5 min
Duración total	15 min

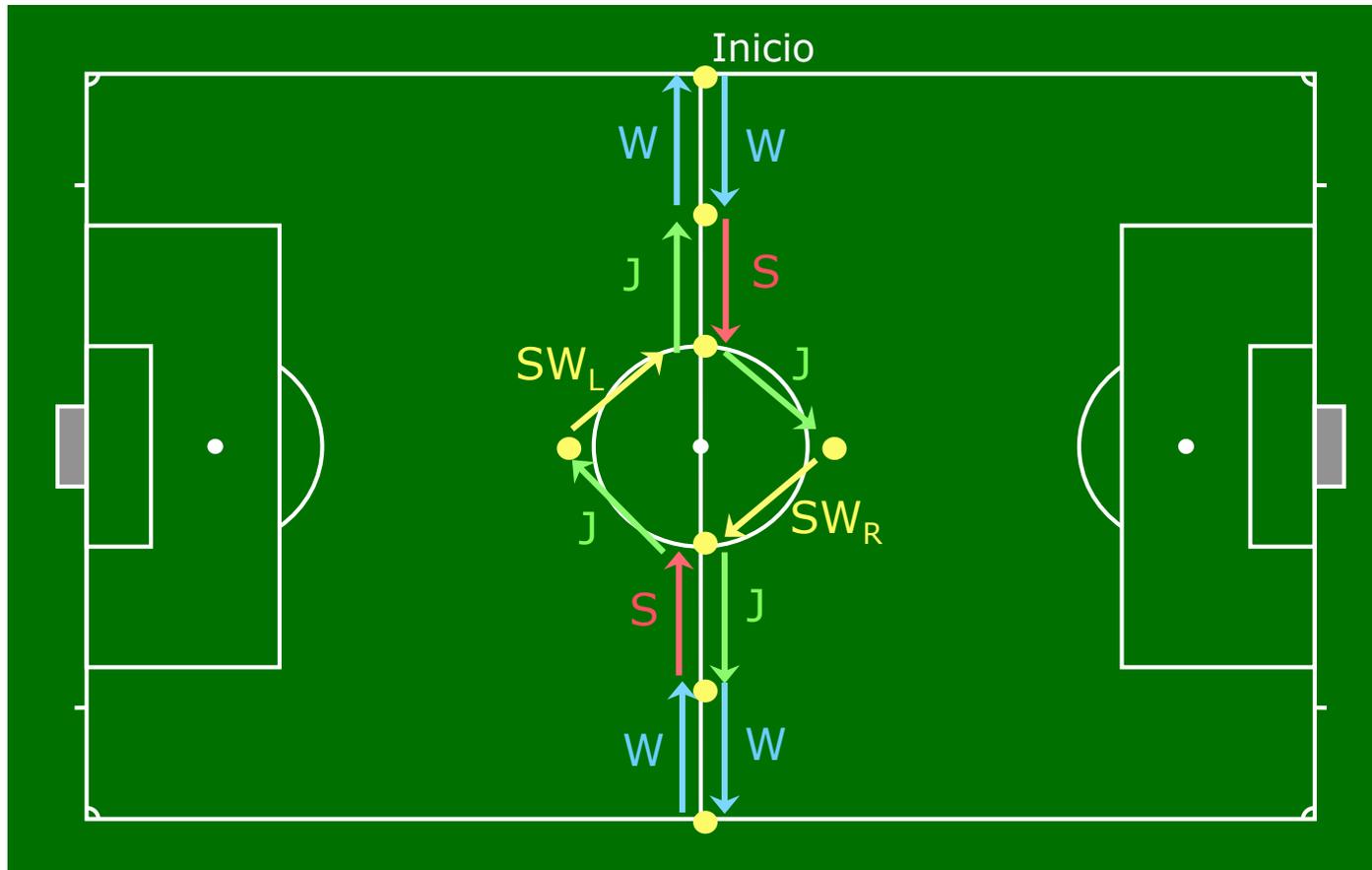
Caminar	W	200 m
Trotar	J	300 m
hacia atrás	BW	100 m
Lateral	SW	200 m
Alta int.	HI	---
Sprint	S	400 m
Distancia total		1200 m

Serie 1: Variación del ejercicio de los sprints en el centro del campo, 5 vueltas.

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: Igual que la primer serie, 5 vueltas.

Ejercicio de velocidad 7



2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	1 min
Serie 1 (5 vueltas)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 vueltas)	5 min
Duración total	15 min

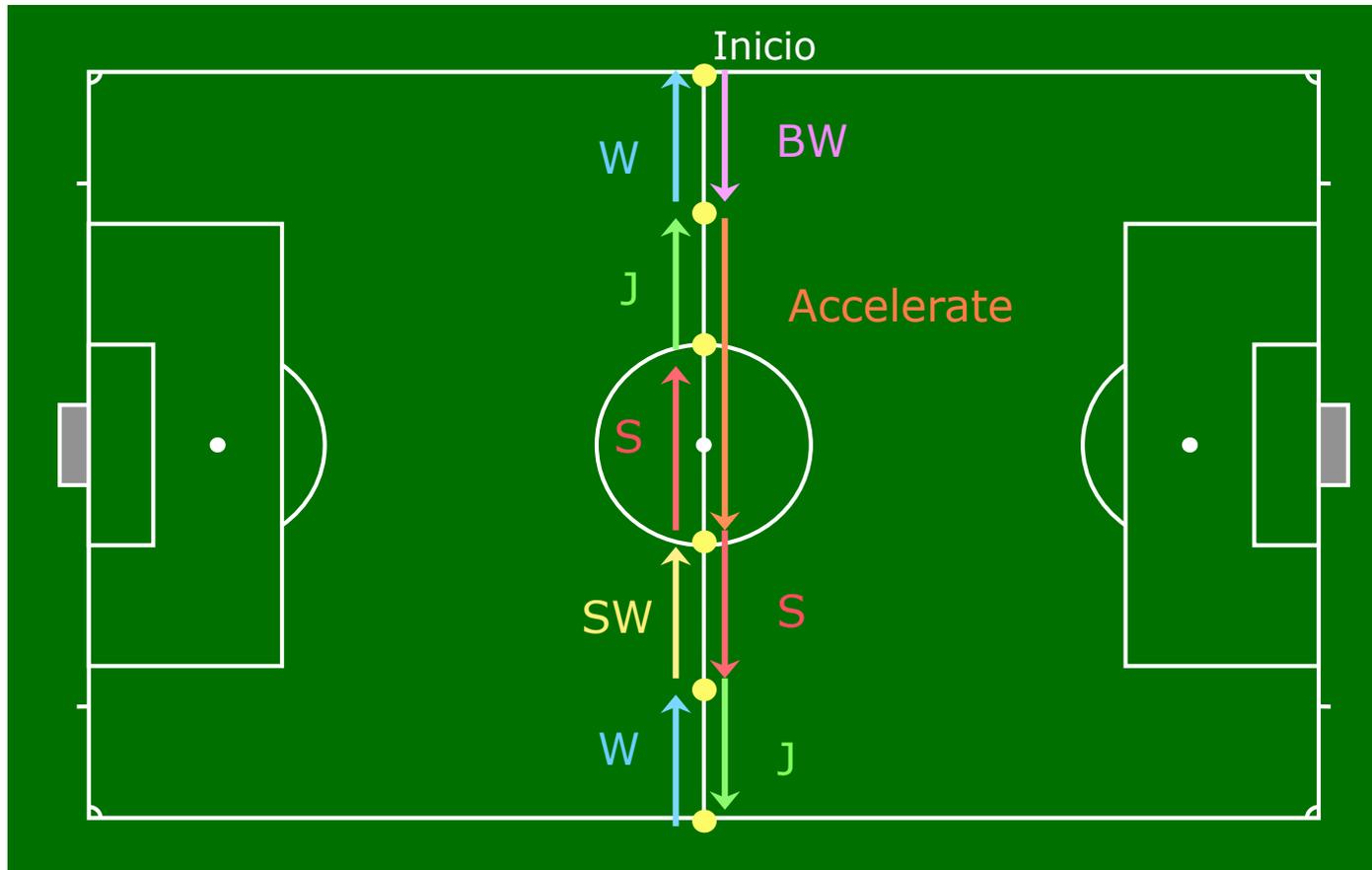
Caminar	W	400 m
Trotar	J	500 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	300 m
Alta int.	HI	---
Sprint	S	200 m
Distancia total		1400 m

Serie 1: Variación del ejercicio de los sprints en el centro del campo, 5 vueltas.

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: Igual que la primer serie, 5 vueltas.

Ejercicio de velocidad 8



2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	1 min
Serie 1 (5 vueltas)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 vueltas)	5 min
Duración total	15 min

Caminar	W	200 m
Trotar	J	200 m
hacia atrás	BW	100 m
Lateral	SW	100 m
Alta int.	HI	300 m
Sprint	S	300 m
Distancia total		1200 m

Serie 1: Ejercicio de velocidad, 5 vueltas en total.

Recuperación: 5 minutos.

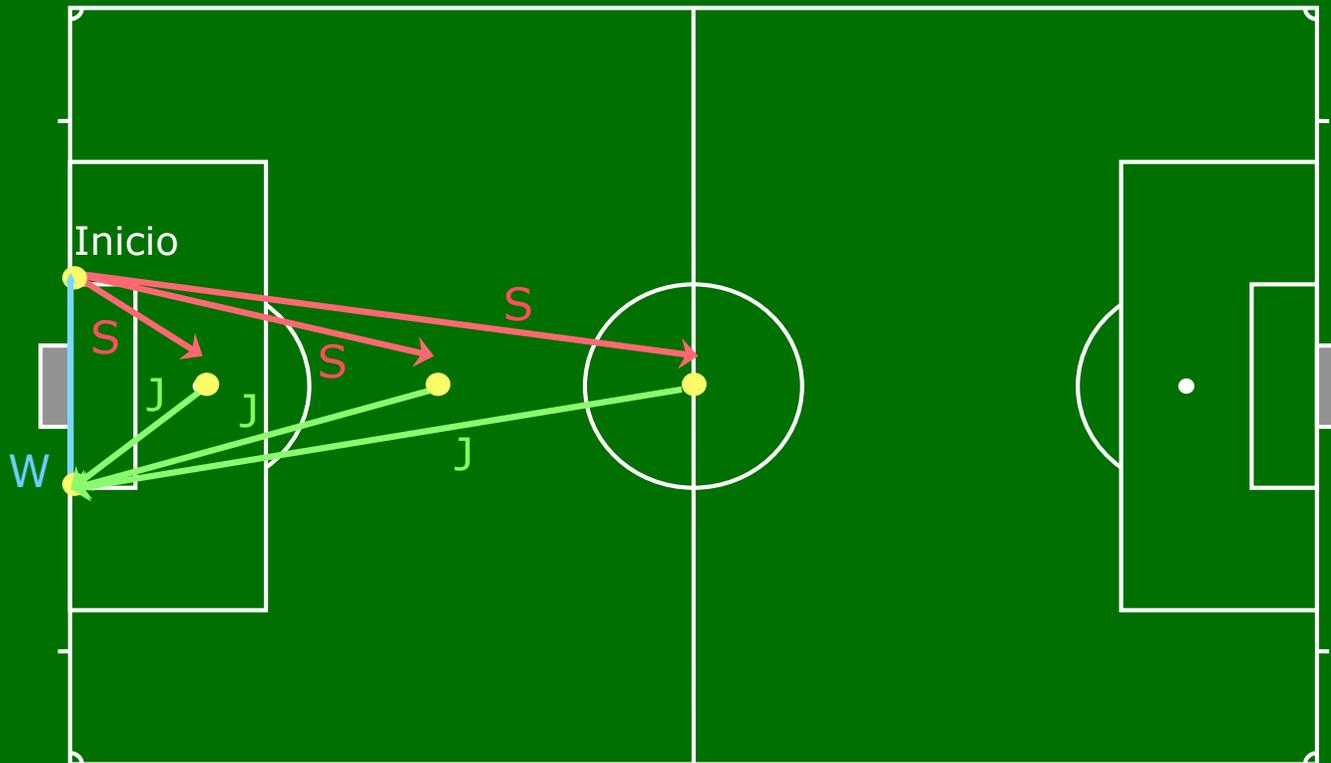
Serie 2: Igual que la primer serie, 5 vueltas.

Ejercicio de velocidad 9

2 Series de 7 esprints

Serie 1 (7 esprints)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (7 esprints)	5 min
Duración total	15 min

Caminar	W	256 m
Trotar	J	288 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	288 m
Distancia total		832 m



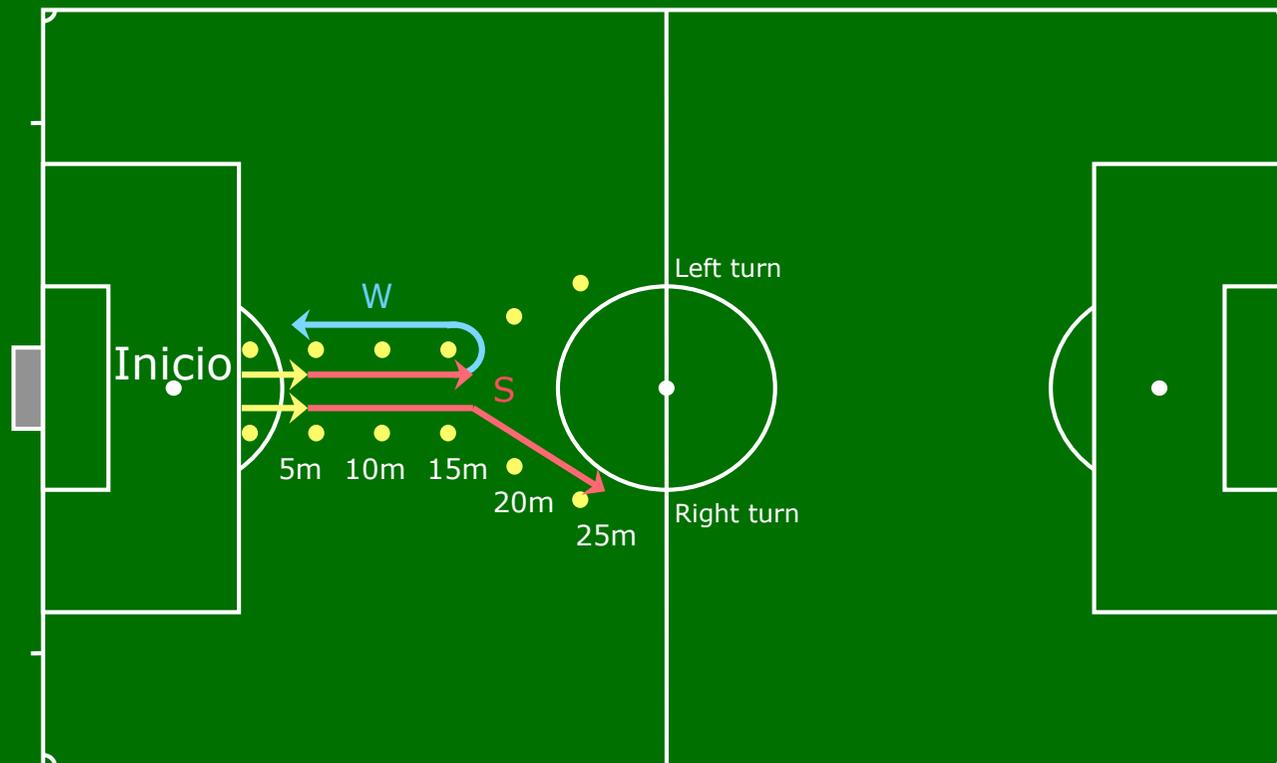
- Serie 1:**
- 1) 11m esprint, 11m trotando, caminar de regreso al inicio, 4x
 - 2) 25 m esprint, 25m trotando, caminar de regreso al inicio, 2x
 - 3) 50m esprint, 50m trotando, caminar de regreso al inicio, 1x

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: Igual que la primer serie, 7 vueltas.

Ejercicio de velocidad 10

2 Series de 10 esprints



Serie 1 (10 esprints)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (10 esprints)	5 min
Duración total	15 min

Caminar	W	300 m
Trotar	J	--- m
hacia atrás	BW	--- m
Lateral	SW	--- m
Alta int.	HI	--- m
Sprint	S	300 m
Distancia total		600 m

Organización: Esprints cortos desde partidas dinámicas (talón-glúteo, rodillas arriba, lateral I & D, trotar hacia atrás...). Esprintar y caminar de regreso.

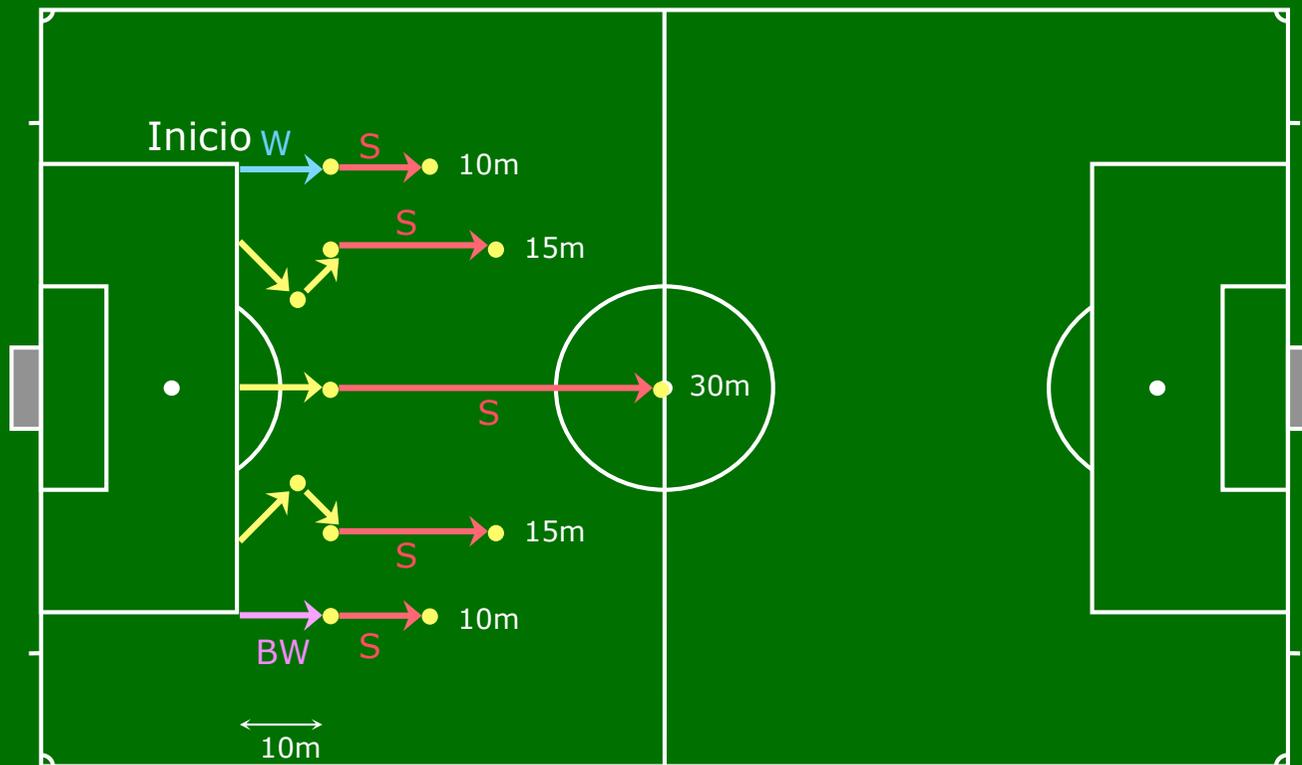
Serie 1 (girar derecha): (2 x 5m) - (2 x 10 m) - (2 x 15 m) - (2 x 20 m) - (2 x 25 m)

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2 (girar izquierda): (2 x 5m) - (2 x 10 m) - (2 x 15 m) - (2 x 20 m) - (2 x 25 m)

Ejercicio de velocidad 11

2 Series de 5 esprints



Serie 1 (5 esprints)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 esprints)	5 min
Duración total	15 min

Caminar	W	160 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	160 m
Distancia total		320 m

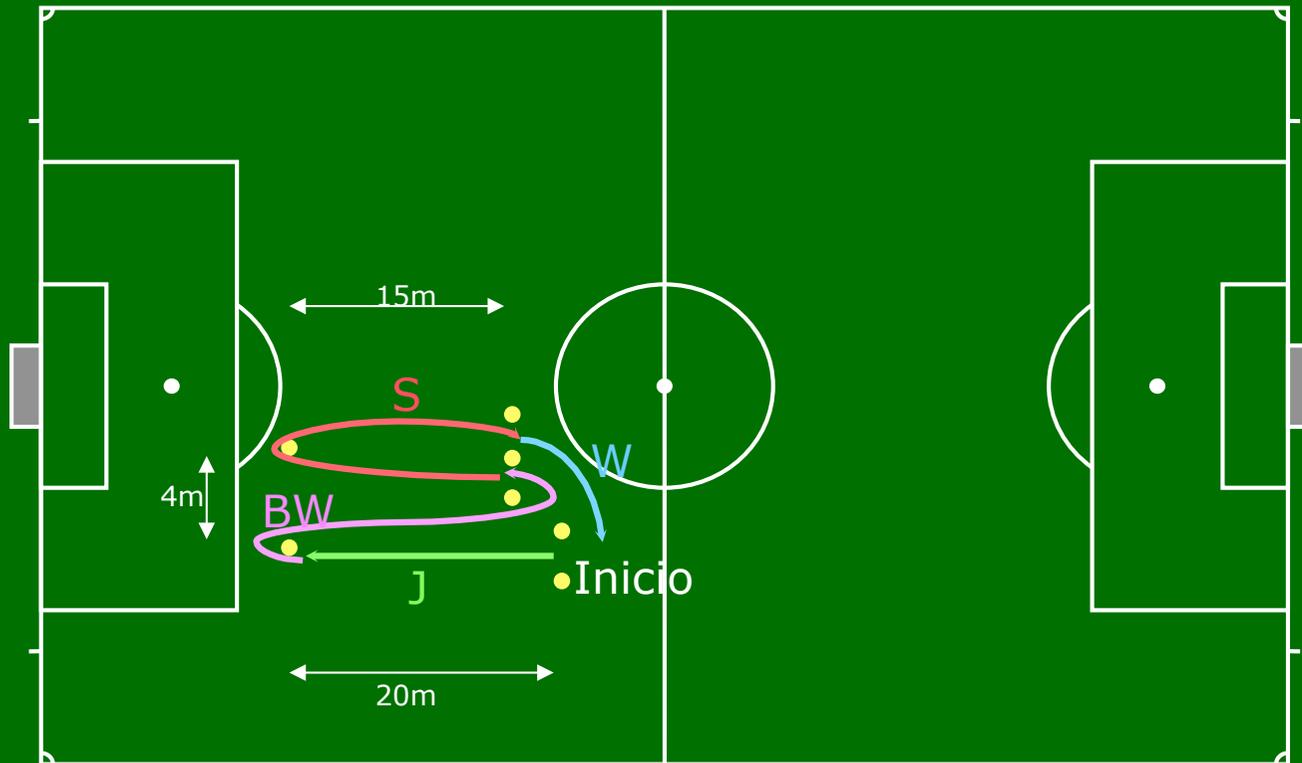
- Serie 1:**
- 5x esprints de acuerdo al diagrama.
 - Caminar lentamente de regreso luego de cada esprint.
 - Iniciar los esprints cada 60" (segs)

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: Mismo ejercicio, 5 repeticiones.

Ejercicio de velocidad 12

2 Series de 7 esprints



Serie 1 (5 esprints)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 esprints)	5 min
Duración total	15 min

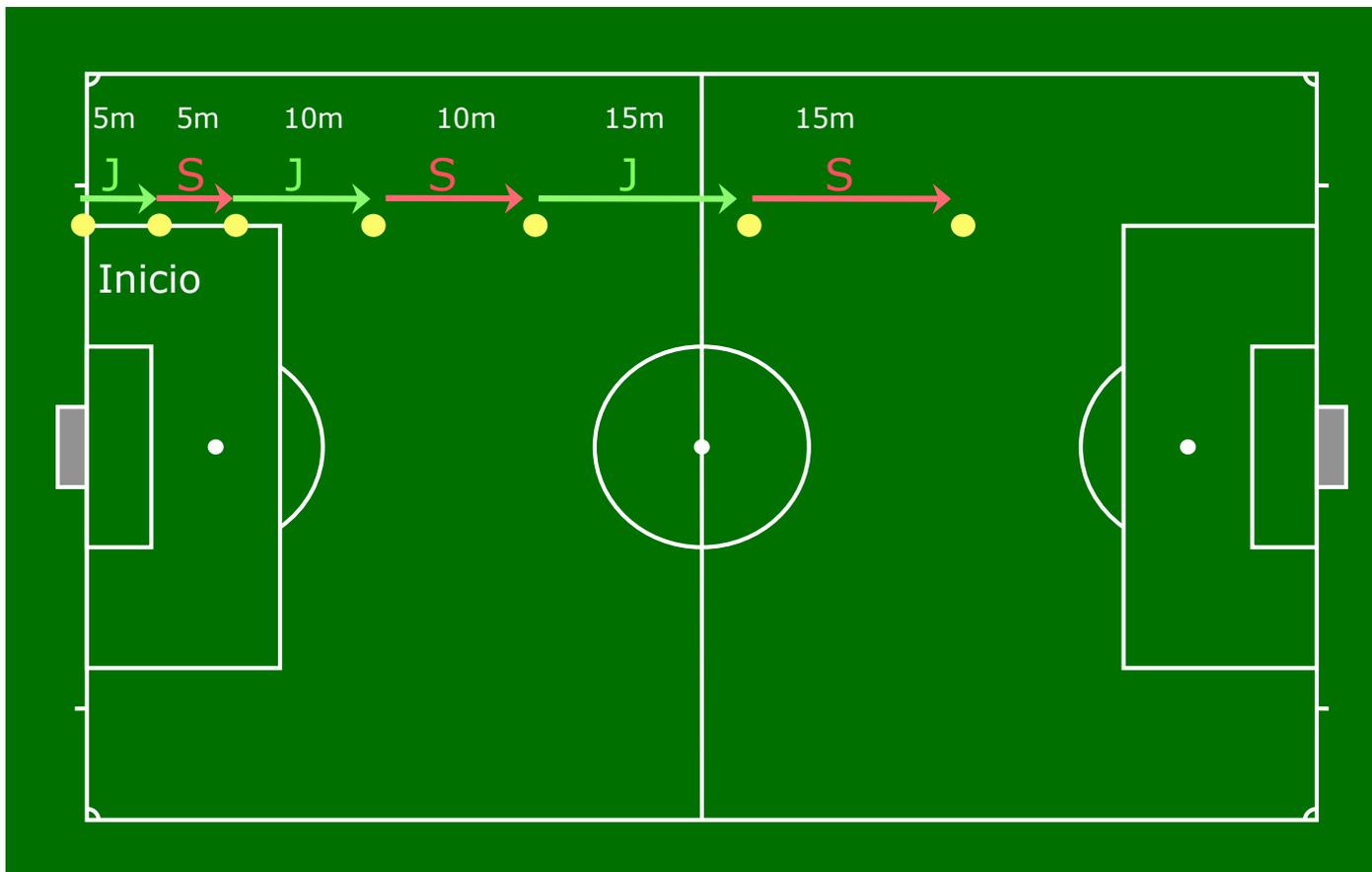
Caminar	W	100 m
Trotar	J	200 m
hacia atrás	BW	200 m
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	300 m
Distancia total		800 m

- Serie 1:**
- 5x esprints de acuerdo al diagrama.
 - Caminar lentamente de regreso luego de cada esprint.
 - Iniciar los esprints cada 60" (segs)

Recuperación: 5 minutos.

Serie 2: Repetir la serie 1.

Ejercicio de velocidad 13



1 Serie de 4 vueltas

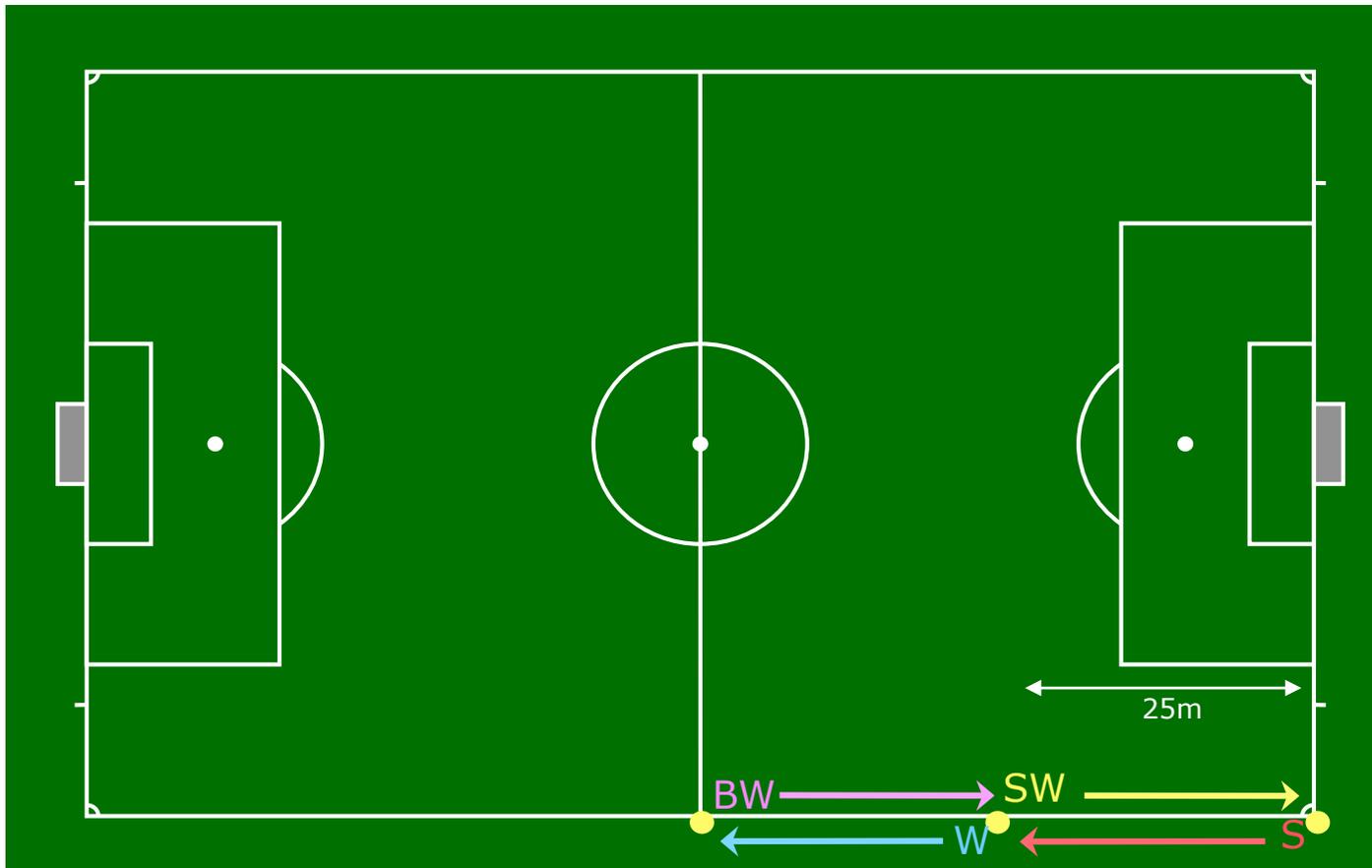
Una vuelta	2'30"
Serie 1 (4 vueltas)	10 min
Duración total	10 min

Caminar	W	240 m
Trotar	J	120 m
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	120 m
Distancia total		480 m

Serie 1: Trotar hasta el primer cono, esprintar hasta el segundo, trotar hasta el tercero, esprintar hasta el cuarto, trotar hasta el quinto, esprintar hasta el sexto. Caminar de regreso al inicio.

Variación: En lugar de trotar, correr hacia atrás ó lateralmente.

Ejercicio de velocidad 14



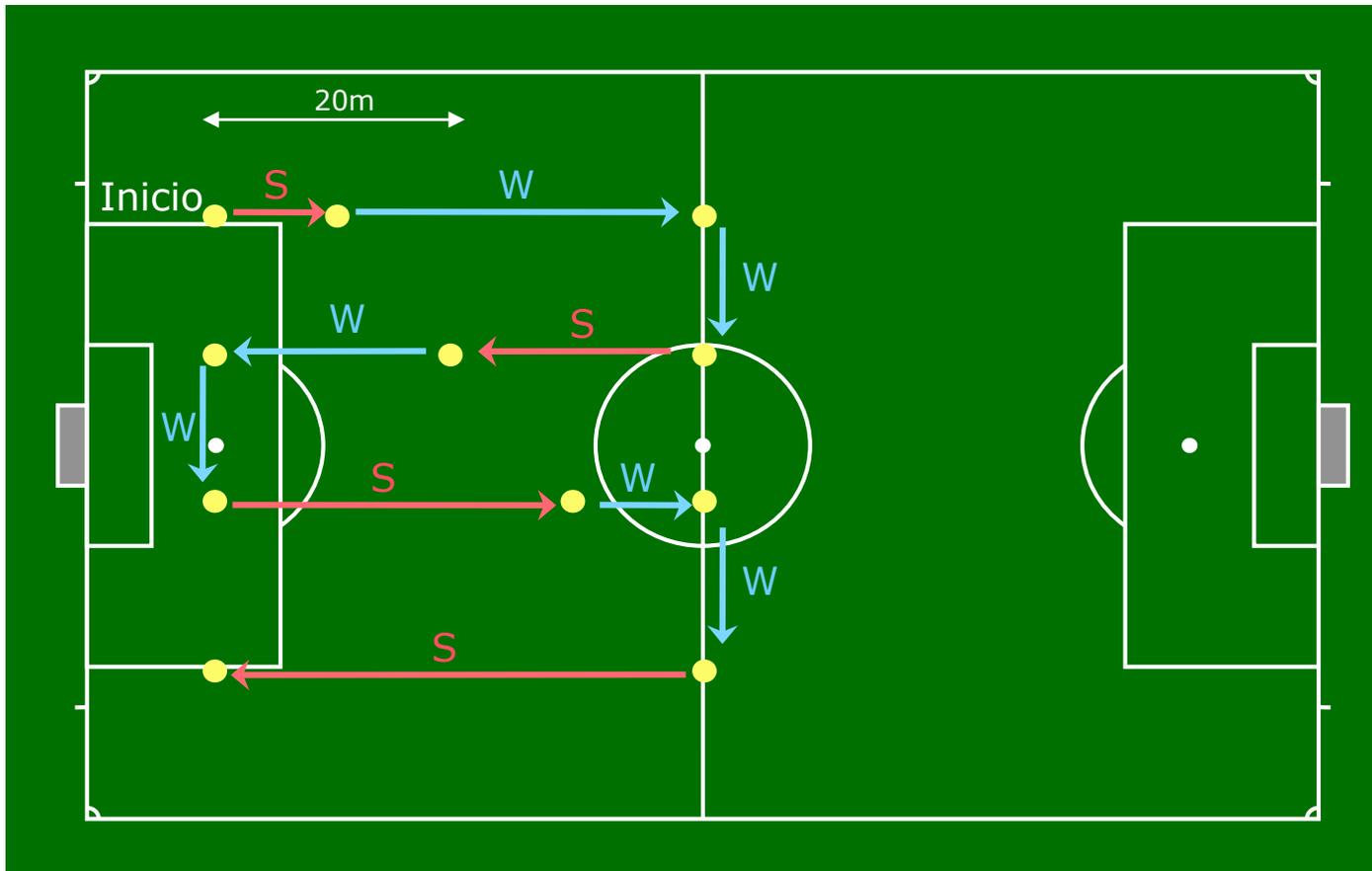
2 Series de 5 vueltas

Una vuelta	1 min
Serie 1 (5 vueltas)	5 min
Recuperación	5 min
Serie 2 (5 vueltas)	5 min
Duración total	15 min

Caminar	W	250 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	250 m
Lateral	SW	250 m
Alta int.	HI	---
Sprint	S	250 m
Distancia total		1000 m

Serie 1: Caminar hasta el primer cono, correr hacia atrás hasta el segundo, correr lateralmente hasta el tercero, esprintar hasta el cuarto cono...

Ejercicio de velocidad 15



3 Series de 1 vuelta

Serie 1 (1 vuelta)	2 min
Recuperación	2 min
Serie 2 (1 vuelta)	2 min
Recuperación	2 min
Serie 3 (1 vuelta)	2 min
Duración total	10 min

Caminar	W	420 m
Trotar	J	---
hacia atrás	BW	---
Lateral	SW	---
Alta int.	HI	---
Sprint	S	300 m
Distancia total		720 m

Serie 1: (1) Esprint 10m, luego caminar 30m. (2) Esprint 20m, luego caminar 20m. (3) Esprint 30m, luego caminar 10m. (4) Esprint 40m.

Recuperación: 2 minutos.

Serie 2: Inversa, primero esprintar 40m y luego disminuir las distancias hasta llegar a 10m.

Recuperación: 2 minutos.

Serie 3: Repetir serie 1.