



Técnica de carrera para futbolistas

Fichas de ejercicios y plan de carrera por el bosque

Este documento fue proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

CATEGORÍA

ENTRENADOR/A

Los 10 ejercicios de técnica de carrera

Cada ejercicio 15 a 20 metros, vuelve caminando.

- Trabajo de tobillo (pasos rápidos): pasos diminutos sobre el metatarso
- Skipping (rodillas altas): rodilla a la altura de la cadera, tronco erguido
- Talones al glúteo: talón hacia el glúteo, sin estirar por delante
- Equilibrio de cigüeña: mantén la rodilla alta, estabiliza y sigue
- Saltos de impulso: impulsa con énfasis hacia arriba, brazos activos
- Zancada saltada (bounding): saltos amplios, fase de vuelo larga
- Galope lateral: cadera hacia el lado, sin cruzar las piernas
- Progresiones a alta frecuencia: pasos cortos, sube el ritmo
- Carreras con resistencia: pasos cortos, trabaja contra la resistencia
- Arrancada parado: salida baja, primeros pasos explosivos

Integrar bien los ejercicios

La regularidad gana al volumen.

- Integrar en el calentamiento dos veces por semana
- Prever 8 a 12 minutos por sesión
- Elegir 3 a 5 ejercicios por entrenamiento
- Mejor 6 repeticiones limpias que 20 descuidadas
- Asegurar primero la técnica, luego subir el ritmo
- Ejercicios con salto solo en dosis pequeñas y categorías mayores

Adecuado a la edad de U11 a U18

La exigencia sube con cada categoría.

- hasta U11: juegos variados de correr y pillar, sin técnica aislada
- U11 a U13: formas básicas trabajo de tobillo, skipping, talones
- U13 a U15: encadenar ejercicios, añadir progresiones
- U15 a U18: arrancada en 10 m, bounding, subir el ritmo

Carrera por el bosque en pretemporada

Base aeróbica suave sobre suelo blando.

- Elegir suelo blando de bosque, evitar el asfalto
- Correr en zona aeróbica: mantener ritmo de conversación
- 20 a 40 minutos según edad y fase de temporada
- Dos carreras suaves por semana en pretemporada
- Subir primero la frecuencia, luego la duración, al final el ritmo

Mi plan de carrera por el bosque (6 semanas)

Anota y marca por semana.

Semana	Carreras/semana	Duración (min)	Ritmo (pulso/sensación)	hecho

