

#YoMeEntrenoEnCasa  
frente al COVID - 19

# 'Juegos Albinegros'



FUNDACIÓ  
albinegra

*Futbolistas menores de  
12 años*

# Introducción

La mejor manera de evitar la propagación y contagio del COVID-19 es quedarse una casa. Una normativa que los miembros de la Cantera del CD Castellón han acatado con total responsabilidad a costa de verse afectada su rutina deportiva.

Sin embargo, la Fundació Albinegra se muestra orgullosa de cómo entrenadores, preparadores físicos y demás miembros del cuerpo técnico se han preocupado por el bienestar de las jóvenes promesas del CD Castellón.

El hecho de permanecer en casa no significa que la actividad física tenga que frenar. Por tanto, en el siguiente documento se explicarán una serie de actividades físicas recomendadas por **entrenadores y preparadores físicos** de la Fundació Albinegra, **destinadas concretamente a aquellos jugadores y jugadoras menores de 12 años** que no quieran perder la forma a pesar de no poder salir de casa.

*¡Dirigido a los más 'peques' y al  
resto de toda la Familia Albinegra  
para pasarlo en grande haciendo  
ejercicio desde casa!*

# Competición Bottle Flip

-Participantes: mínimo 2 jugadores

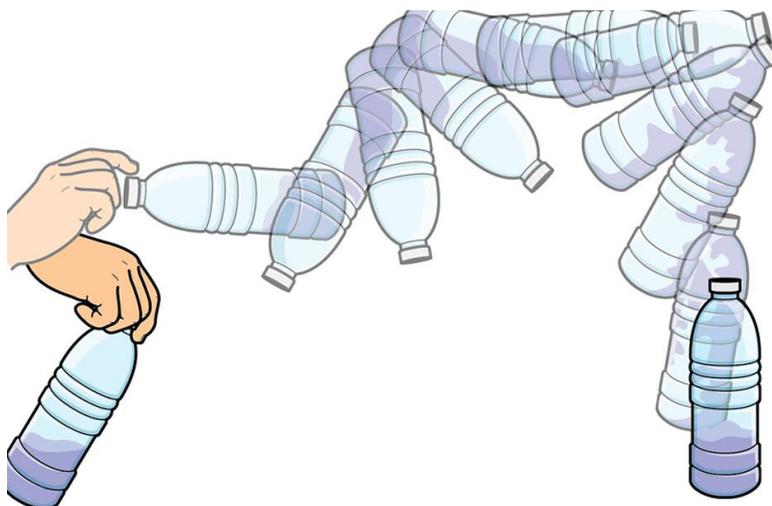
-Material: botella de plástico con un poco de agua.

-Dinámica:

- Si consigo plantar la botella: mi rival/es realiza 1 sentadilla/flexión de brazos.
- Si no consigo plantar la botella: yo realizo 1 sentadilla/flexión de brazos.
- Gana el primero que consiga plantar la botella 10 veces.
- **\*Nota:** alternar sentadilla con flexión de brazos.

-Niveles de dificultad:

- Jugar en el suelo – Jugar en una mesa – Reducir el espacio dónde dejar la botella.
- Jugar con mano dominante – Alternar mano dominante con mano no-dominante.
- Aumentar número de repeticiones del “castigo”.



# “Crawling” por casa

-Material: 4 paños de cocina.

-Dinámica:

- Moverse de un punto (A) a otro punto separado (B) con 4 apoyos en el suelo (como en la imagen).
- Dejar los 4 paños en el punto B. Empezar desde el punto A sin ningún paño. Llegar al punto B y coger 1 paño para un apoyo de los 4. Ir al punto A y volver al B para recoger otro paño para otro apoyo diferente. Repetir hasta conseguir los 4. Luego seguir con el ejercicio quitando paños a cada vuelta.
- La extremidad que tenga un paño no podrá ser elevada del suelo, es decir, deberemos arrastrarla para adelantar.
- La extremidad sin paño podremos levantarla del suelo para avanzar.
- Realizar el ejercicio en el menor tiempo posible.



El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

## “Koala challenge”

-Participantes: 1 realiza el reto, el otro ejerce de ayudante (tronco).

-Dinámica:

- Dar tantas vueltas al cuerpo del tronco (padre/madre/herman@... de pie) como se pueda sin tocar el suelo en ningún momento.



# Carrera: corre, conduce y encesta

-Participantes: mínimo 1.

-Material: una papelera pequeña, 10 pelotas pequeñas de papel

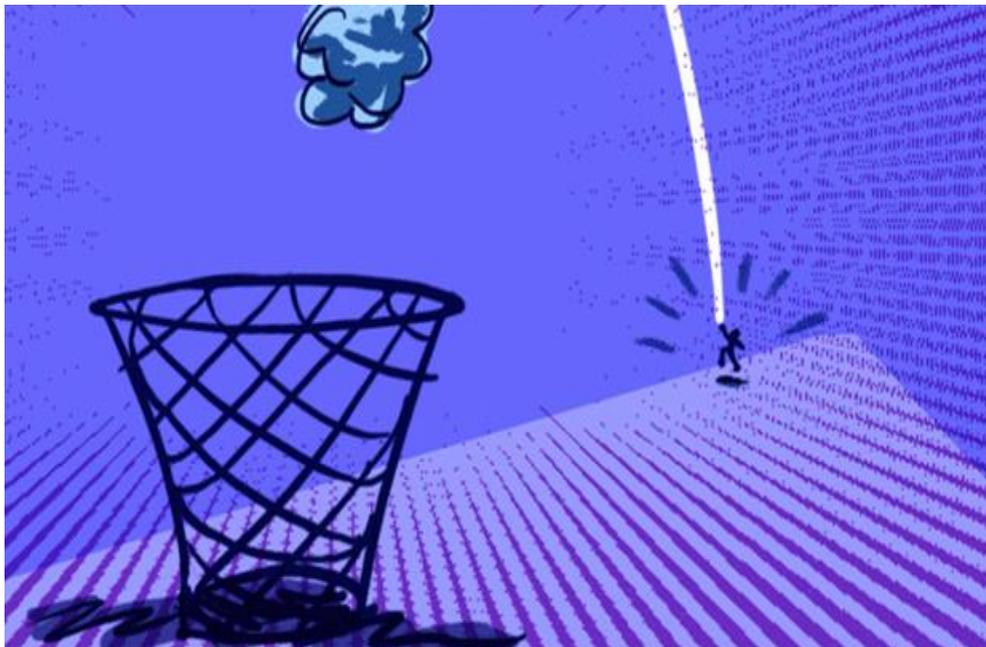
-Dinámica:

Colocamos la papelera lejos, desde donde estamos lanzamos a encestar la pelota en la canasta.

Si no encestramos, debemos salir corriendo a recoger la pelota y volver conduciendo la pelota con el pie para lanzar otra vez.

Si encestramos, salimos corriendo para rodear papelera y lanzar otra pelota.

Encestar un total de 10 pelotas en el menor tiempo posible o antes que nuestro rival.



El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

# Habilidad con el globo

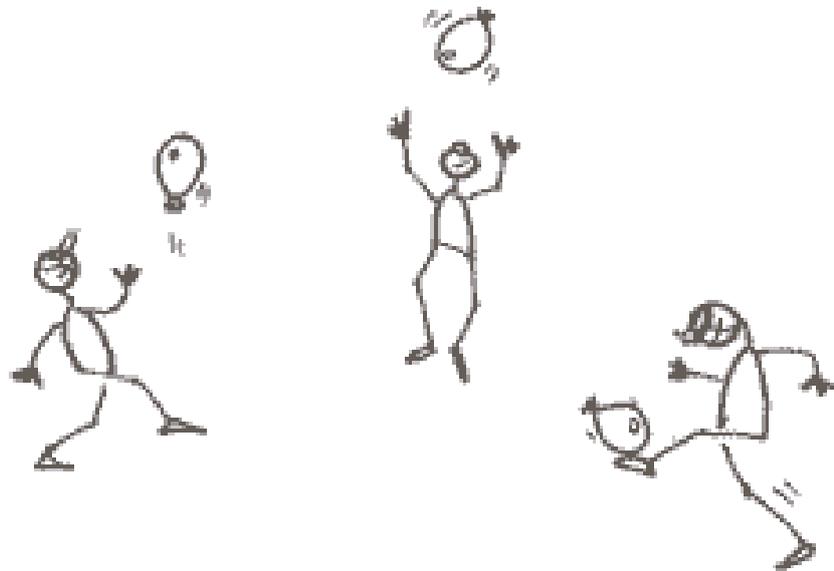
-Material: 1 globo

-Dinámica:

- Dar tantos toques como pueda sin que caiga el globo o toque alguna pared/objeto.

-Niveles de dificultad:

- Libre.
- Alternar pie derecho y pie izquierdo.
- Alternar pie y muslo.
- Seguir secuencia de pie – muslo – hombro.
- Seguir secuencia de pie – muslo – hombro – cabeza



# Coordina tu suerte

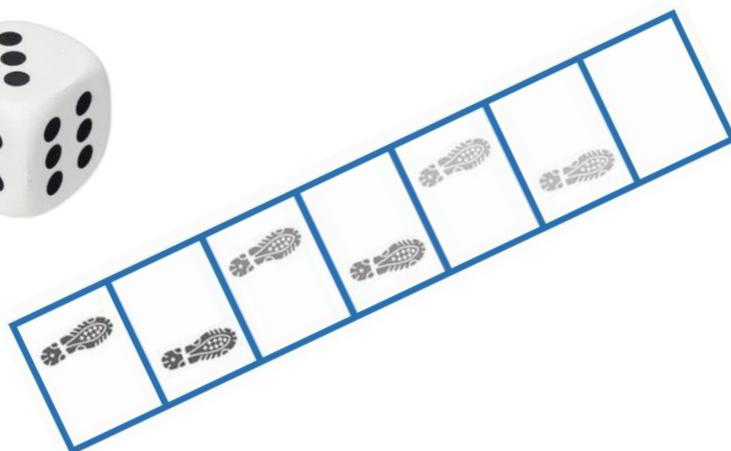
-Material: 1 dado y dibujar una escalera en el suelo.

-Dinámica:

- Lanzar el dado y según el número que salga, haremos un ejercicio de coordinación en la escalera.
- Realizarlo tantas veces hasta completar los 6 números del dado.

-Asignación de ejercicios a números:

1. Pata coja frontal (pie derecho ida, pie izquierdo vuelta).
2. Pata coja lateral (pie derecho ida, pie izquierdo vuelta).
3. Abrir cerrar piernas frontal.
4. Skipping frontal
5. Skipping lateral (lado derecho en la ida, lado izquierdo para volver)
6. Sé creativo. Libertad para crear una diferente.



# “Plank Challenge”

-Material: esterilla o toalla para el apoyo de brazos.

-Dinámica:

- Pasar de nivel a nivel realizando la plancha frontal cumpliendo el tiempo estipulado en cada nivel.
- Descanso entre niveles de 30 segundos.

-Niveles:

1. 10 segundos
2. 15 segundos
3. 20 segundos
4. 25 segundos
5. 30 segundos
6. 35 segundos
7. 40 segundos
8. 45 segundos
9. 50 segundos
10. 1 minuto
11. + de 1 minuto



Importante realizar una buena técnica de este ejercicio.

Para ello: mantener codos alineados a los hombros, espalda alineada en paralelo al suelo

# PLANIFICACIÓN DE LA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	E6	E3		E6	E5	E3	
TARDE	E1	E2		E4	E1	E2	

## ENTRENAMIENTOS:

**E1.** BOTTLE FLIP + CRAWLING POR CASA + PLANK CHALLENGE

**E2.** KOALA CHALLENGE + COORDINA TU SUERTE + PLANK CHALLENGE

**E3.** CORRE, CONDUCE Y ENCESTA + HABILIDAD GLOBO + PLANK CHALLENGE

**E4.** BOTTLE FLIP + COORDINA TU SUERTE + PLANK CHALLENGE

**E5.** HABILIDAD GLOBO + COORDINA TU SUERTE + PLANK CHALLENGE

**E6.** COORDINA TU SUERTE + CORRE, CONDUCE Y ENCESTA + PLANK CHALLENGE

Anímate y sube tus retos a    con el hashtag **#JuegosAlbinegros...** ¡y los compartiremos con la Familia Albinegra!

# ¡PAM PAM ORELLUT!

