



SD OYONESA

DIRECCIÓN DEPORTIVA  
DEL FÚTBOL BASE



## PLAN DE VERANO JUGADORES SD OYONESA



## CONSEJOS GENERALES VERANO 2020

	<b>ENTRENA</b> REALIZA RETOS CON BALÓN 3-4 DÍAS MINIMO POR SEMANA Y COMPÁRTELOS CON TUS COMPAÑEROS JUEGA PARTIDOS CON TUS AMIGOS: PLAYA, CÉSPED, PISTA
	<b>MANTENTE ACTIVO/A</b> LOS DEPORTES DE RAQUETA (PÁDEL, FRONTENIS, TENIS, PALAS) SON UN MEDIO RECREATIVO MUY SALUDABLE ANDA EN BICICLETA Y NATACIÓN TODO LO QUE PUEDas
	<b>HIDRÁTATE</b> BEBE 1,5L O 2L DE AGUA DIARIOS EVITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS
	<b>ALIMÉNTATE BIEN</b> COME FRUTA Y VERDURA DIARIAMENTE EVITA DULCES Y BOLLERIA
	<b>ACTIVA TU MENTE</b> LEE TODO LO QUE QUIERAS: LIBROS, REVISTAS, PERIÓDICOS SAL A LA CALLE Y DISFRUTA CON TUS AMIGOS
	<b>DESCANSA</b> DUERME ENTRE 8 Y 9H AL DÍA ACUESTATE PRONTO Y DESPIÉRTATE TEMPRANO, APROVECHA EL DÍA
	<b>CUIDA TU POSTURA</b> CUIDA LAS POSTURAS DE TU ESPALDA, TIENES SÓLO 1 Y ES PARA TODA LA VIDA

**"EN ESTE PERIODO,  
TÚ ERES TU PROPIO ENTRENADOR"**



## CONTEXTUALIZACIÓN

	Debes de intentar superar todos los retos programados para cada semana.
	La duración del plan de verano, en esta temporada tan atípica, durará 8 semanas, hasta el comienzo del colegio.
	Los desafíos que debes superar cada semana son para llegar en plena forma a la pretemporada.
	El termómetro es la herramienta que vamos a utilizar para cuantificar los retos que hemos superado.
	Te animamos a trabajar en grupo y compartir tus logros con el resto de las compañeras.
	Por cada 8 retos semanales conseguidos, obtienes un diamante. ¿Cuántos has conseguido en las 8 semanas?
	Para conseguir el balón semanal, debes conseguir superar todos los retos de la semana (pleno). ¿Cuántos balones has conseguido en las 8 semanas?



**SEMANA 1**

1. APUNTA TU MEJOR MARCA DIARIA HACIENDO **TOQUES**

TOQUES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PIE							
MUSLO							
CABEZA							
COMBINADO							

- HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS
- HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA
- ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE TIRO Y REMATE EN FÚTBOL?
- SOY CAPAZ DE REALIZAR 8' CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO-BAJO CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 2 VECES (2 VECES X SEMANA)
- REALIZO MI ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 ENTRE TODOS LOS EQUIPOS DE 1ª DIVISIÓN
- RECOJO MI PLATO Y MIS CUBIERTOS DIARIAMENTE TRAS EL DESAYUNO, LA COMIDA Y LA CENA
- REALIZA UN RECORRIDO DESPLAZÁNDOTE COMO UN CANGREJO ¿CUÁNTOS METROS SIN CAERTE?

	L	M	X	J	V	S	D
							

- ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO, LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)
- COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**





**SEMANA 2**

1. APUNTA TU MEJOR MARCA DIARIA HACIENDO **TOQUES CONTRA LA PARED**

TOQUES	UNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVE S	VIERNE S	SÁBADO	DOMINGO
PIE							
MUSLO							
CABEZA							
COMBINAD O							

- HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS
- HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA
- ¿QUÉ DIFERENCIA HAY REGATE, CONDUCCIÓN DE BALÓN Y COBERTURA TÉCNICA?
- REALIZO MI ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 DE MI EQUIPO FAVORITO (R. MADRID, FC. BARCELONA...)
- SOY CAPAZ DE REALIZAR 9´CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO, CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 2 VECES. (2 VECESXSEMANA)
- HAGO LA CAMA, Y RECOJO MI PLATO DIARIAMENTE
- REALIZA UN RECORRIDO DESPLAZÁNDOTE COMO UN OSO A 4 PATAS ¿CUÁNTOS METROS SIN CAERTE?

	L	M	X	J	V	S	D
							

- ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO ,LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)
- COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**





**SEMANA 3**

**1. APUNTA TU MEJOR MARCA DIARIA HACIENDO TOQUES CON UN AMIGO**

TOQUES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PIE							
MUSLO							
CABEZA							
COMBINADO							

- HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS
- HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA
- ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE PARED Y TRIANGULACIÓN EN FÚTBOL?
- REALIZO MI ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA
- SOY CAPAZ DE REALIZAR 10' CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO-BAJO, CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 3 VECES. (2 VECES X SEMANA)
- HAGO LA CAMA, PONGO LA MESA Y RECOJO MI PLATO DIARIAMENTE
- ¿CUÁNTAS POSTURAS DE YOGA ERES CAPAZ DE REALIZAR?

POSTURAS DE YOGA IMITANDO ANIMALES	L	M	X	J	V	S	D

- ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO, LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)
- COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**





**SEMANA 4**

1. APUNTA TU MEJOR MARCA DIARIA UTILIZANDO NUEVAS FORMAS DE LEVANTAR EL BALÓN DEL SUELO

TOQUES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Nº DE FORMAS							

2. HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS  
3. HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA  
4. ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE LA AMPLITUD Y LA PROFUNDIDAD EN FÚTBOL?  
5. REALIZO MI ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 DEL ATH BILBAO  
6. SOY CAPAZ DE REALIZAR 11´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO-BAJO, CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 3 VECES. (2 VECESXSEMANA)  
7. RECOJO MI PLATO DIARIAMENTE, HAGO LA CAMA, PONGO LA MESA, ORGANIZO MIS JUGUETES  
8. REALIZA UN RECORRIDO DESPLAZÁNDOTE COMO UN CANGURO ¿CUÁNTOS METROS SIN CAERTE?

	L	M	X	J	V	S	D
							

9. ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO ,LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)  
10. COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**





**SEMANA 5**

1. APUNTA TU MEJOR MARCA DIARIA CON EL JUEGO DE BOLOS FUTBOLIZADO (6 BOTELLAS DE 1,5L)

METROS DE DISTANCIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8M							
10M							
15M							
20M							

2. HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS
3. HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA
4. ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE CAMBIO DE ORIENTACIÓN Y CENTRO LATERAL?
5. REALIZO MI ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 DE TODOS LOS EQUIPOS QUE COMPITEN EN CHAMPIONS LEAGUE.
6. SOY CAPAZ DE REALIZAR 12' CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO, CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 3 VECES. (2 VECESXSEMANA)
7. HAGO LA CAMA, PONGO LA MESA, RECOJO MI PLATO DIARIAMENTE, ORGANIZO MIS JUGUETES/ JUEGOS, ORGANIZO MI ZONA DE ESTUDIO PERSONAL
8. PERMANECE EN EQUILIBRIO COMO LOS FLAMENCOS ¿CUÁNTOS SEGUNDOS SIN CAERTE?

	L	M	X	J	V	S	D
PIE IZDO							
PIE DCHO							
PIE IZDO OJOS CERRADO							
PIE DCHO OJOS ABIERTOS							

9. ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO ,LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)
10. COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**





**SEMANA 6**

1. REALIZA LOS REGATES TÍPICOS DE TUS JUGADORES FAVORITOS

TIPOS DIFERENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PIE DOMINANTE							
PIE NO DOMINANTE							
CONTRA UN OBSTÁCULO							
CONTRA UN AMIGO							

- HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS
- HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA
- ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE BASCULACIÓN OFENSIVA Y DEFENSIVA?
- REALIZO MI ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 DEL EQUIPO REFERENCIA DE TU LOCALIDAD DE 3ª DIVISIÓN (EJEMPLO SD OYONESA)
- SOY CAPAZ DE REALIZAR 13' DE CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO-BAJO, CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 3 VECES. (2 VECESXSEMANA)
- HAGO LA CAMA, PONGO LA MESA, RECOJO MI PLATO DIARIAMENTE, ORGANIZO MIS JUGUETES/ JUEGOS, ORGANIZO MI ZONA DE ESTUDIO PERSONAL Y REVISO- LIMPIO MIS BOTAS DE FÚTBOL
- PERMANECE EN EQUILIBRIO COMO LOS LEONES OBSERVANDO ¿CUÁNTOS SEGUNDOS SIN CAERTE? (FONDOS DE BRAZOS SIN BAJAR SOBRE MUÑECAS)

	L	M	X	J	V	S	D
PIE IZDO							
PIE DCHO							
PIE IZDO OJOS CERRADOS							
PIE DCHO OJOS ABIERTOS							

- ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO ,LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)
- COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**





**SEMANA 7**

1. REALIZA UN RECORRIDO DE FÚTBOL GOLF, JUGANDO EN UN PARQUE CERCANO CON LOS AGUJEROS DE LOS ÁRBOLES

¿CUÁNTOS GOLPEOS?	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9 HOYOS							
12 HOYOS							
15 HOYOS							
18 HOYOS							

2. HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS
3. HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA
4. ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE TRANSICIÓN OFENSIVA Y DEFENSIVA?
5. REALIZA TU ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 DEL EQUIPO REFERENCIA DE TU CATEGORÍA
6. SOY CAPAZ DE REALIZAR 14´ DE CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO, CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 4 VECES. (2 VECES X SEMANA)
7. HAGO LA CAMA, PONGO LA MESA, RECOJO MI PLATO DIARIAMENTE, ORGANIZO MIS JUGUETES/ JUEGOS, ORGANIZO MI ZONA DE ESTUDIO PERSONAL, REVISO- LIMPIO MIS BOTAS DE FÚTBOL Y ORGANIZO MI HABITACIÓN
8. REALIZO UN RECORRIDO IMITANDO AL GUEPARDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE  
¿CUÁNTOS SEGUNDOS TARDAS EN RECORRER...?

	L	M	X	J	V	S	D
5M							
10M							
15M							
20M							

9. ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO ,LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)
10. COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**





**SEMANA 8**

**1. CONCURSO DE LANZAMIENTOS EN DISTANCIA (CON BALÓN EN EL SUELO, DE VOLEA) Y PRECISIÓN DESDE FUERA DEL ÁREA DE FÚTBOL 11**

¿CUÁNTOS GOLPEOS?	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DISTANCIA DESDE EL SUELO							
DISTANCIA DE VOLEA							
PRECISIÓN LARGUERO							
PRECISIÓN POSTES							

- HE SIDO CAPAZ DE COMER 3 PIEZAS DE FRUTA DIARIAS
- HE REALIZADO UNA ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA
- ¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS MÁS IMPORTANTES DE UN CAMPO DE FÚTBOL 11?
- REALIZA TU ALINEACIÓN IDEAL DE LA TEMPORADA 2019/2020 DE TU CATEGORÍA, IDENTIFICANDO A CADA JUGADOR CON SU NOMBRE Y EQUIPO AL QUE REPRESENTA.
- SOY CAPAZ DE REALIZAR 15' DE CARRERA CONTINUA A RITMO MEDIO-BAJO, CON UN AMIGO/FAMILIAR CAMBIANDO AL MENOS DE CONVERSACIÓN 4 VECES. (2 VECESXSEMANA)
- HAGO LA CAMA, PONGO LA MESA, RECOJO MI PLATO DIARIAMENTE, ORGANIZO MIS JUGUETES/ JUEGOS, ORGANIZO MI ZONA DE ESTUDIO PERSONAL, REVISO- LIMPIO MIS BOTAS DE FÚTBOL, ORGANIZO MI HABITACIÓN Y DOBLO EL PIJAMA
- REALIZO PLANCHAS EN LA POSTURA DEL CAMALEÓN ¿CUÁNTOS SERIES DE 15 SEGUNDOS CON 15" DE DESCANSO AGUANTAS?

	L	M	X	J	V	S	D
FRONTALES							
LATERAL DCHA							
LATERAL IZDO							
BOCA ARRIBA							

- ¿ERES CAPAZ DE ORGANIZAR Y JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL SEMANAL? (ADAPTANDO EL Nº DE JUGADORES, EL ESPACIO, LA SUPERFICIE DE JUEGO ,LAS PORTERÍAS E INCLUSO EL BALÓN)
- COMPARTE TUS PROGRESOS CON TUS COMPAÑEROS Y ENTRENADOR POR WHATSAPP

**"RECUERDA UTILIZAR AMBAS PIERNAS"**

**¿CUÁNTOS DESAFÍOS HAS SUPERADO ESTA SEMANA?**

