

# Los 11+

8 minutos

## 1.ª PARTE: EJERCICIOS DE CARRERA



Dos series

### 1 CARRERA: EN LÍNEA RECTA

El circuito está delimitado por entre seis y diez pares de conos dispuestos en paralelo, con una separación de 5-6 m entre ellos. Dos jugadores inician la carrera al mismo tiempo desde el primer par de conos. **Trotan juntos** hasta el último par de conos. De regreso, y conforme vayan calentando, pueden ir incrementando progresivamente la velocidad.



Dos series

### 2 CARRERA: CADERA HACIA FUERA

A paso o trote suave, deténganse en cada par de conos para levantar la rodilla y **rotar la cadera hacia fuera**. Vayan alternando la pierna izquierda y la pierna derecha en cada par de conos.



Dos series

### 3 CARRERA: CADERA HACIA DENTRO

A paso o trote suave, deténganse en cada par de conos para levantar la rodilla y **rotar la cadera hacia dentro**. Vayan alternando la pierna izquierda y la pierna derecha en cada par de conos.



Dos series

### 4 CARRERA: EN CÍRCULOS POR PAREJAS

Corran hacia delante por parejas hasta el primer par de conos. Una vez allí, realicen carrera lateral en ángulo recto hasta encontrarse en el medio. **Den una vuelta entera corriendo alrededor de su pareja** y regresen a los conos. Repitan la acción en cada par de conos. Recuerden que deben permanecer activos y mantener el centro de gravedad bajo, con las caderas y rodillas flexionadas.



Dos series

### 5 CARRERA: CONTACTO CON EL HOMBRO

Corran hacia delante por parejas hasta el primer par de conos. Una vez allí, realicen carrera lateral en ángulo recto hasta encontrarse en el medio. **A continuación, salten de lado hacia la otra persona y choquen hombro con hombro**. **Nota:** procuren caer con ambos pies y con las caderas y las rodillas flexionadas. Eviten que las rodillas se doblen hacia adentro. Salten con energía y sincronicen el movimiento con su pareja, tanto al elevarse como al caer.



Dos series

### 6 CARRERA: HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS CON VELOCIDAD

Correr rápidamente por parejas hasta el segundo par de conos y, a continuación, **correr con velocidad hacia atrás hasta el primer par de conos, manteniendo las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas**. Repitan el ejercicio, corriendo dos pares de conos hacia delante y uno hacia atrás. Recuerden dar pasos cortos y rápidos.

10 minutos

## 2.ª PARTE: FUERZA · PLIOMÉTRICOS · EQUILIBRIO

### NIVEL 1



Tres series

### 7 PLANCHA: ESTÁTICA

**Posición inicial:** boca abajo, apoyándose en los antebrazos y en las puntas de los pies. Los codos deben estar a la misma altura que los hombros.

**Ejercicio:** eleve el tronco apoyándose en los antebrazos, contraiga los músculos abdominales y mantenga esta posición durante 20-30 segundos. El cuerpo debe estar en línea recta. Procure no balancear ni arquear la espalda.



Tres series

### NIVEL 2

### 7 PLANCHA: ELEVACIÓN ALTERNA DE PIERNAS

**Posición inicial:** boca abajo, apoyándose en los antebrazos y en las puntas de los pies. Los codos deben estar a la misma altura que los hombros.

**Ejercicio:** eleve el tronco apoyándose en los antebrazos y contraiga los músculos abdominales. Levante una pierna cada vez y mantenga dos segundos la posición. Realice este ejercicio durante 40-60 segundos. El cuerpo debe estar en línea recta. Procure no balancear ni arquear la espalda.

### NIVEL 3

### 7 PLANCHA: ELEVAR Y AGUANTAR LA PIERNA

**Posición inicial:** boca abajo, apoyándose en los antebrazos y en las puntas de los pies. Los codos deben estar a la misma altura que los hombros.

**Ejercicio:** eleve el tronco apoyándose en los antebrazos y contraiga los músculos abdominales. Levante una pierna unos 10-15 centímetros del suelo y mantenga la posición durante 20-30 segundos. El cuerpo debe estar en línea recta. Procure no bajar la cadera opuesta ni balancear o arquear la parte inferior de la espalda. Realice una breve pausa, cambie de pierna y repita.



Tres series de cada lado

### 8 PLANCHA LATERAL: ESTÁTICA

**Posición inicial:** de lado y con la rodilla de la pierna que apoya en el suelo flexionada en ángulo recto. Eleve el tronco apoyándose en el antebrazo y en la rodilla. El codo del brazo que apoya debe estar a la misma altura que el hombro.

**Ejercicio:** levante la pierna y la cadera hasta que el hombro, la cadera y la rodilla formen una línea recta. Mantenga la posición durante 20-30 segundos. Realice una breve pausa, cambie de lado y repita.



Tres series de cada lado

### 8 PLANCHA LATERAL: SUBIR Y BAJAR LA CADERA

**Posición inicial:** de lado, con las piernas estiradas. Apóyese en el antebrazo y la parte lateral del pie, de manera que el cuerpo forme una línea recta desde el hombro hasta el pie. El codo del brazo que apoya debe estar a la misma altura que el hombro.

**Ejercicio:** baje la cadera hasta tocar el suelo y vuelva a levantarla. Repita durante 20-30 segundos. Realice una breve pausa, cambie de lado y repita.



Tres series de cada lado

### 8 PLANCHA LATERAL: CON ELEVACIÓN DE PIERNA

**Posición inicial:** de lado, con las piernas estiradas. Apóyese en el antebrazo y la parte lateral del pie, de manera que el cuerpo forme una línea recta desde el hombro hasta el pie. El codo del brazo que apoya debe estar a la misma altura que el hombro.

**Ejercicio:** levante la pierna y vuelva a bajarla lentamente. Repita durante 20-30 segundos. Realice una breve pausa, cambie de lado y repita.



Una serie

### 9 ISQUIOTIBIALES: NIVEL PRINCIPIANTE

**Posición inicial:** de rodillas, sobre una superficie suave. Pida a su pareja que le sujete los tobillos con firmeza.

**Ejercicio:** el cuerpo debe formar una línea recta desde el hombro hasta la rodilla durante todo el ejercicio. Inclínese hacia delante todo lo que pueda y controle el movimiento con los isquiotibiales y los glúteos. Cuando no pueda aguantar más en esta posición, apoye suavemente el peso sobre las manos. Realice un mínimo de 3-5 repeticiones o ejercítese durante 60 segundos.



Una serie

### 9 ISQUIOTIBIALES: NIVEL INTERMEDIO

**Posición inicial:** de rodillas, sobre una superficie suave. Pida a su pareja que le sujete los tobillos con firmeza.

**Ejercicio:** el cuerpo debe formar una línea recta desde el hombro hasta la rodilla durante todo el ejercicio. Inclínese hacia delante todo lo que pueda y controle el movimiento con los isquiotibiales y los glúteos. Cuando no pueda aguantar más en esta posición, apoye suavemente el peso sobre las manos. Realice un mínimo de 7-10 repeticiones o ejercítese durante 60 segundos.



Una serie

### 9 ISQUIOTIBIALES: NIVEL AVANZADO

**Posición inicial:** de rodillas, sobre una superficie suave. Pida a su pareja que le sujete los tobillos con firmeza.

**Ejercicio:** el cuerpo debe formar una línea recta desde el hombro hasta la rodilla durante todo el ejercicio. Inclínese hacia delante todo lo que pueda y controle el movimiento con los isquiotibiales y los glúteos. Cuando no pueda aguantar más en esta posición, apoye suavemente el peso sobre las manos. Realice un mínimo de 12-15 repeticiones o ejercítese durante 60 segundos.



Dos series

### 10 DE PIE SOBRE UNA PIERNA: SOSTENER EL BALÓN

**Posición inicial:** de pie sobre una pierna.

**Ejercicio:** mantenga el equilibrio sobre una pierna mientras sostiene un balón entre las manos. Concentre el peso del cuerpo sobre la bola del pie y evite doblar las rodillas hacia dentro. Aguante 30 segundos, cambie de pierna y repita. Puede añadir dificultad al ejercicio pasándose el balón alrededor de la cintura o por debajo de la rodilla que tiene levantada.



Dos series

### 10 DE PIE SOBRE UNA PIERNA: PASARSE EL BALÓN CON SU PAREJA

**Posición inicial:** situarse a 2-3 m de su pareja, de pie sobre una pierna.

**Ejercicio:** mantengan el equilibrio y, contrayendo los músculos abdominales, se pasan el balón. Concentren el peso del cuerpo sobre la bola del pie. Recuerden flexionar ligeramente la rodilla y evitar que se doble hacia dentro. Continúen durante 30 segundos, cambien de pierna y repitan el ejercicio.



Dos series

### 10 DE PIE SOBRE UNA PIERNA: PONGA A PRUEBA A SU PAREJA

**Posición inicial:** de pie sobre una pierna, la opuesta a la de su pareja, y a una distancia que les permita tocarse con las manos.

**Ejercicio:** mientras intentan mantenerse en pie, se empujan por turnos y en varias direcciones para que la otra persona pierda el equilibrio. Procuren concentrar el peso del cuerpo sobre la bola del pie y eviten doblar la rodilla hacia dentro. Continúen durante 30 segundos, cambien de pierna y repitan el ejercicio.



Dos series

### 11 SENTADILLAS: SOBRE LAS PUNTAS DE LOS PIES

**Posición inicial:** con los pies separados a la altura de las caderas. Si lo desea, puede apoyar las manos en las caderas.

**Ejercicio:** imagine que se dispone a sentarse en una silla. Realice sentadillas flexionando las caderas y las rodillas hasta formar un ángulo recto. Evite que las rodillas se doblen hacia dentro. Baje lentamente y suba con más velocidad. Con las piernas totalmente estiradas, póngase de puntillas y baje de nuevo lentamente. Repita el ejercicio durante 30 segundos.



Dos series

### 11 SENTADILLAS: CAMINAR DANDO ZANCADAS

**Posición inicial:** con los pies separados a la altura de las caderas. Si lo desea, puede apoyar las manos en las caderas.

**Ejercicio:** avance dando zancadas lentamente a un ritmo constante. A cada paso, flexione la pierna más adelantada hasta que la cadera y la rodilla formen un ángulo recto. Evite que las rodillas se doblen hacia dentro. Procure mantener firmes el tronco y las caderas. Avance dando zancadas por el terreno de juego (unas diez con cada pierna) y regrese trotando hasta la posición inicial.



Dos series

### 11 SENTADILLAS: CON UNA PIERNA

**Posición inicial:** sobre una pierna, apoyándose ligeramente en su pareja.

**Ejercicio:** flexione lentamente la rodilla hasta que no pueda más. Concéntrase en evitar que las rodillas se doblen hacia dentro. Flexione lentamente la rodilla y, a continuación, estire la pierna con más velocidad, manteniendo las caderas y el tronco en línea recta. Repita el ejercicio diez veces con cada pierna.



Dos series

### 12 SALTOS: SALTOS EN VERTICAL

**Posición inicial:** con los pies separados a la altura de las caderas. Si lo desea, puede apoyar las manos en las caderas.

**Ejercicio:** imagine que se dispone a sentarse en una silla. Flexione lentamente las piernas hasta que las rodillas formen un ángulo recto, aproximadamente, y mantenga dos segundos esta posición. Evite doblar las rodillas hacia dentro. Desde esta posición, salte lo más alto que pueda. Procure caer con suavidad sobre la bola de los pies, con las rodillas y las caderas ligeramente flexionadas. Repita el ejercicio durante 30 segundos.



Dos series

### 12 SALTOS: SALTOS LATERALES

**Posición inicial:** sobre una sola pierna, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y con las rodillas y las caderas ligeramente flexionadas.

**Ejercicio:** salte un metro aproximadamente desde el lado de la pierna de apoyo hacia el de la pierna que tiene en el aire. Procure caer con suavidad sobre la bola del pie. Flexione ligeramente las caderas y las rodillas al caer y evite doblar la rodilla hacia dentro. Mantenga el equilibrio con cada salto. Repita el ejercicio durante 30 segundos.



Dos series

### 12 SALTOS: SALTOS EN CRUZ

**Posición inicial:** con los pies separados a la altura de las caderas. Imagine que hay una cruz pintada en el suelo y que usted está en el centro.

**Ejercicio:** vaya alternando entre saltos hacia delante y hacia atrás, laterales y diagonales. Salte con la mayor rapidez y energía posibles. Flexione ligeramente las rodillas y las caderas. Procure caer con suavidad sobre la bola de los pies. Evite que las rodillas se doblen hacia dentro. Repita el ejercicio durante 30 segundos.

2 minutos

## 3.ª PARTE: EJERCICIOS DE CARRERA



Dos series

### 13 CARRERA: A LO ANCHO DEL CAMPO

Corra a lo ancho del campo, de una banda a la otra, a un 75-80 % de la velocidad máxima.



Dos series

### 14 CARRERA: A SALTOS

Corra dando saltos, levantando mucho la rodilla, y apoye con suavidad sobre la bola del pie. Acompañe cada paso con un balanceo exagerado de los brazos (brazo opuesto de la pierna). Evite que la pierna más adelantada cruce el eje central del cuerpo y que las rodillas se doblen hacia dentro. Repita el ejercicio hasta llegar a la otra banda del terreno de juego y regrese al trote.



Dos series

### 15 CARRERA: APOYAR Y CAMBIAR DE DIRECCIÓN

Trote cuatro o cinco pasos y, a continuación, apóyese sobre la pierna más adelantada y cambie de dirección. Acelere y esprinte 5 o 7 pasos (a un 80-90 % de la velocidad máxima). Luego, desacelere y repita el movimiento. Evite doblar las rodillas hacia dentro. Repita el ejercicio hasta llegar a la otra banda y regrese al trote.

POSICIÓN DE LA RODILLA



CORRECTA



INCORRECTA

FIFA®