



C1.8 IMPERATIVO – SOLUCIONES – A POR TODAS EQUIPO!

¡Bienvenidos al entrenamiento de hoy, equipo! Hoy vamos a enfocarnos en mejorar nuestra técnica individual y en trabajar juntos como un equipo unido. Así que, ¡vamos a empezar!

Primero, calentemos nuestros músculos. ¡Corramos alrededor del campo de juego por unos minutos! ¡Vamos, movamos esas piernas!

Ahora, vamos a hacer algunos ejercicios de estiramiento. Estiren sus brazos hacia el cielo y mantengan la posición por unos segundos. Luego, estiren sus piernas, una a la vez, manteniendo la posición por unos segundos también. ¡Estiramiento completo!

Ahora que estamos listos, vamos a trabajar en nuestra técnica individual. Primero, practiquemos nuestro tiro al gol. ¡Apunten y disparen! Recuerden mantener su codo cerca de su cuerpo y lanzar con la muñeca, no con el brazo completo. ¡Vamos, demuéstrenme su mejor tiro!

¡Genial! Ahora, practiquemos nuestro pase. Asegúrense de que sus pies estén bien posicionados y mantengan el balón cerca de su cuerpo. ¡No lo sostengan demasiado tiempo, pasen el balón rápidamente y con precisión!

Bien hecho. Ahora, practiquemos nuestra defensa. Asegúrense de que estén en una posición baja y lista para interceptar el balón. ¡No permitan que el equipo contrario se acerque al gol!

¡Perfecto! Ahora, vamos a trabajar juntos como un equipo. Practiquemos nuestro juego en equipo. Recuerden comunicarse entre ustedes, moverse en conjunto y pasar el balón rápidamente. ¡Mantengan el ritmo y la precisión!

Excelente trabajo, equipo. Ahora, enfoquémonos en mejorar nuestras habilidades tácticas. Asegúrense de estar siempre atentos al movimiento del equipo contrario y adapten su estrategia en consecuencia. ¡Mantengan la defensa cerrada y ataquen con fuerza y precisión!

¡Muy bien hecho! Ahora, para terminar nuestro entrenamiento, hagamos una práctica de juego completo. Recuerden todo lo que hemos practicado y apliquen sus habilidades en el campo de juego. ¡Mantengan la cabeza en alto, la comunicación constante y la precisión en cada movimiento!

¡Excelente trabajo, equipo! Estoy muy orgulloso de cada uno de ustedes. Ahora, tómense el tiempo para estirar sus músculos y relajarse. Recuerden que la práctica y la dedicación son la clave del éxito. ¡Nos vemos en el próximo entrenamiento!



tollspanish@gmail.com

<https://tollspanish.com>