

Una buena práctica es dedicarle unos 20 minutos del inicio de la sesión de entrenamiento a un calentamiento largo que sea una combinación de:

- Reforzar lo entrenado en la sesión anterior.
- Preparación mental y física de la sesión que va a comenzar justo después del calentamiento.
- Un ritmo menos intenso que el de una sesión de entrenamiento, digamos que al 50%.
- Practicar y engranar el juego del equipo.

Siempre que sea posible, incluir ejercicios de apoyo de pies y técnica de carrera ya que estas habilidades son aplicables a todas las situaciones del juego y para todos los jugadores independientemente de su rol en el campo.

Según se incrementa la intensidad y los jugadores empiezan a mostrar fatigas, reducir la intensidad incluyendo ejercicios de estiramientos dinámicos.

### **Engranaje del juego**

Cuando los jugadores ya han calentado y estirado, introducir encadenamientos de situaciones de juego para engranar todo el sistema a una intensidad baja ya que hay movimientos que requieren coordinación de los jugadores y necesitan tiempo para hacerse ajustes.

### **Refuerzos**

En la última parte del calentamiento, reforzar lo entrenado durante la última sesión. Preferiblemente en forma de movimiento general del juego, con dos equipos enfrentados en el que el equipo defensor lo hace a muy baja intensidad para permitir al otro equipo ejecutar el ataque con garantías de éxito. Asegurarse de que todos los jugadores nocen su cometido en cada situación.