



Durante el calentamiento pre-partido, el incremento de intensidad debe ser progresivo acabando éste con los jugadores a punto para el partido. Para ello, incluir en el calentamiento ejercicios que realicen movimientos musculares parecidos a los que se van a requerir durante el juego; carreras, saltos, pases,... utilizando el balón en los ejercicios siempre que sea posible.

Un ejemplo de calentamiento de 20 minutos podría ser algo así:

- Carrera tranquila, a ritmo suave. (A baja intensidad) Correr levantando las rodillas, correr hacia atrás y de lado. Empezar a pasarse el balón en grupos de 4. Estirar gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, movimiento de cadera y zona lumbar (mantener la posición de estiramiento durante 5 segundos).
- Carrera a más intensidad. Cambios de dirección, zancadas más largas, correr levantando las rodillas, correr llevando los talones atrás. Correr y hacer los ejercicios anteriores también llevando un balón en las manos. Estirar gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, cadera, zona lumbar y glúteos (mantener la posición de estiramiento durante 10 segundos).
- Carreras de aceleración, *sprints*. (en grupos organizados) Ejercicios de movimientos y gestos específicos; carreras, pases, evasión, etc. incrementando la intensidad. Estirar gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, aductores, cadera, zona lumbar y glúteos (mantener la posición de estiramiento durante 15 segundos).
- Separar a los delanteros para que practiquen fases de conquista a alta intensidad mientras que los tres cuartos ajustan sus lanzamientos del juego y hacen placajes con escudos.