



@upowerkingco



@upower_org



FOUNDATION.



¡Sigue jugando!

Jugar y mantenerse activo es una de las mejores maneras de reducir el estrés y aumentar tu salud mental en estos tiempos inciertos. Es por eso que UPower ha creado el paquete de actividades UHome para ayudarte a mantenerte en movimiento.

- Página de recursos de Upower - <https://www.u-power.org/resources/>
- King County Play Equity Coalition - www.kcplayequity.org/covid19/
- The Sports Institute - <https://thesportsinstitute.com/exercise-anywhere/>
- Volt: #1 AI Workout App - **Suscripción gratuita; escanear el código URL para acceder**



ACTIVIDADES DE FÚTBOL DE SOUNDERS

1. BOLOS DE FÚTBOL - *principiante a avanzado*

Instale tres boliches (el cono o los artículos para el hogar que funcionen solos funcionarán bien) juntos en un triángulo en su casa o patio. Haga que su jugador comience a 6 pasos de distancia y haga un pase para golpear los boliches. Después de que todos los boliches han sido derribados, el jugador retrocede otros 6 pasos para aumentar la dificultad. Continúa retrocediendo para aumentar la dificultad o agrega más boliches.

2. BARCO PIRATA - *principiante, juego familiar*

Los jugadores ("piratas") se mueven alrededor del área (barco pirata) con la pelota a sus pies. El Capitán gritará comandos y los jugadores realizarán la acción relacionada con el comando de los capitanes. Introducir comandos uno a la vez:

- "Capitanes en camino": los jugadores ponen la planta del pie sobre la pelota para detenerse y gritar "Argh-hh."
- "Sube la escalera": los jugadores usan 5 toques en la pelota para subir la escalera.
- "Cannon Ball": los jugadores calientan sus balas de cañón (pelotas de fútbol) realizando 5 golpes interiores.
- "¡Tiburones!": Los jugadores esconden la pelota con su cuerpo.
- ¡Siéntase libre de inventar sus propios comandos divertidos y atractivos!

3. PENALTY SHOOTOUT - *principiante a avanzado*

Dos objetos domésticos colocados a 5-10 pasos de distancia. El área entre estos objetos será su "gol". Coloque un "punto de penalización" a 12 pasos del gol desde donde el jugador disparará.

- Retroceda los puntos de penalización 20 o 30 pasos para disparos más largos
- Haga que el jugador bote la pelota 3 yardas antes de tirar
- Juega como un portero para alentar al jugador a disparar más allá de ti para marcar

MÁS EN LA ESPALDA...

ACTIVIDADES DE FÚTBOL DE SOUNDERS CONTINUARON...

4. MALABARES / PASE AÉREO DE UN TOQUE - *principiante a avanzado*

Solo para ocho jugadores. Forme un pequeño círculo de 6 pies de distancia. Usando una pelota, los jugadores pasan a la derecha en el aire usando la parte superior de sus cordones, evitando que la pelota toque el suelo mientras rodea el círculo. Cuente la cantidad de toques antes de que la pelota toque el suelo, con el objetivo de mantenerla el mayor tiempo posible.

**ECHA UN VISTAZO AL DESAFÍO DE HABILIDADES DEL SOUNDERS FC
PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.**

[HTTPS://WWW.SOUNDERSFC.COM/SFCSKILLS](https://www.soundersfc.com/sfcskills)



Mantente seguro y diviértete!

¡Traído a ti por tus amigos en Upower!