

LA OCA DE ORRIOLS.

EL JUEGO DE L@S FUTBOLISTAS.



¡VAMOS
TORRE!



ENTRENADOR-PREPARADOR FÍSICO



@arnaupresencia



arnaupresencia@gmail.com



675 661 864

¿COMO SE JUEGA?

- LA 'OCA DE ORRIOLS' está basada en el juego clásico de 'LA OCA'.
- Se han modificado sus casillas adaptándolo al contexto futbolístico.
- Las 62 casillas (Marcadas de 5 en 5) del tablero simulan el transcurso de un partido en el Campo Municipal de Orriols donde encontraremos diferentes situaciones.
- Cada casilla tendrá un ejercicio a realizar (MIRAR ANEXO I) o un símbolo que nos afecte de una manera u otra (MIRAR REGLAS DE JUEGO)
- Podrán jugar las personas que deseemos, para ello, cada jugador/a tendrá que asignarse una ficha.
- Se jugará solamente con un dado por persona, es decir, el máximo valor que podrá alcanzar un jugador/a en una tirada será de 6 casillas
- Solo tira una vez cada jugador/a en cada turno.
- Para GANAR el partido tienes que entrar con número exacto al campo del CF TORRE LEVANTE (casilla 62), si te pasas hay efecto rebote y contarás para atrás.

¿SERÁS CAPAZ DE CONSEGUIR LA
VICTORIA? 🤔



REGLAS DE JUEGO

CASILLA	FUNCIÓN
 BALÓN	TRASLÁDATE A LA SIGUIENTE CASILLA QUE HAYA UN BALÓN Y PARAS
 TARJETA AMARILLA	HACES EL EJERCICIO DEL JUGADOR ANTERIOR Y EN EL SIGUIENTE TURNO AVANZAS LA MITAD DE CASILLAS DEL NÚMERO QUE SAQUES (Nº6=3, Nº5=2, Nº4=2; Nº3=1, Nº2=1, Nº1=0)
 TARJETA ROJA	TE QUEDAS 1 TURNO SIN TIRAR
 DADO	TIRAS OTRA VEZ
 AGUA	TÓMATE UN RESPIRO, EL SIGUIENTE EJERCICIO QUE HAGAS SOLO HARÁS LA MITAD.

CASILLA	FUNCIÓN
 BANQUILLO	RETROCEDES 10 CASILLAS Y PARAS
 ENTRENADOR/A	MANDA EL EJERCICIO QUE QUIERAS A TODOS LOS JUGADORES DE LA PARTIDA
 GRAN OCASIÓN FALLADA	VUELVES A LA CASILLA 31 DEL TABLERO Y PARAS
 LESIÓN	RECUPÉRATE VOLVIENDO A LA CASILLA 20 DONDE TERMINA LA REHABILITACIÓN.
 REVISIÓN DE VAR	EL ÁRBITRO NO HA VISTO CLARO EL EJERCICIO QUE HAS HECHO TU ÚLTIMA VEZ Y LO TIENES QUE VOLVER A REPETIR Y VOLVER OTRA VEZ A LA CASILLA DE ESTE





@arnaupresencia



LLEGADA AL CAMPO



ANEXO I: Explicación de ejercicios

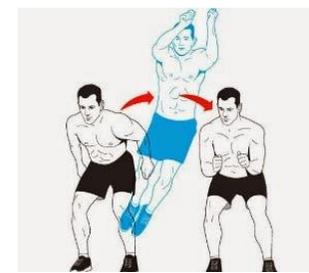
1 6 SENTADILLAS



2 12" ESCALADA



3 10 SALTOS LATERALES



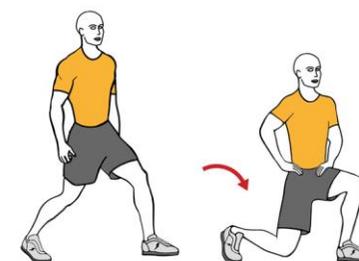
4 12" SKIPPING



5 6 JUMPING JACKS



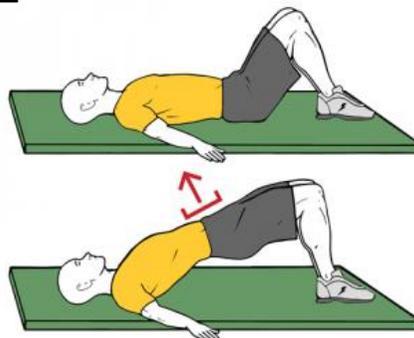
6 6 ZANCADAS



7 6 FLEXIONES CON RODILLAS



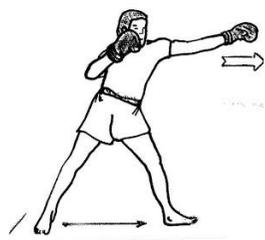
8 6 PUENTES



9 12 ABDOMINALES



10 16" PUÑETAZOS FRONTALES AIRE



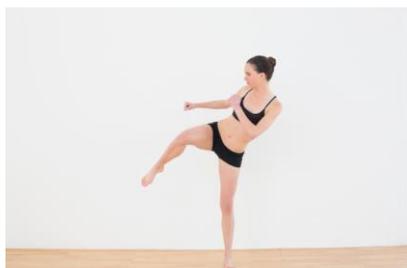
11 16 (8 izq +8 dcha) SALTOS PATA COJA



12 10" PLANCHA



13 16" PATADAS FRONTALES AIRE



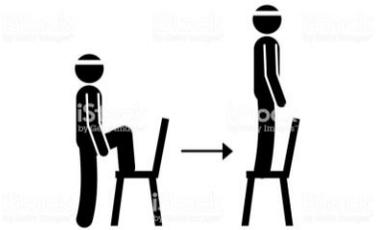
14 2 BURPEES



15 10" SENTADO EN LA PARED



16 6 (3 izq +3 dcha)
STEP UP A SILLA



17 4 SALTOS
EXPLOSIVOS



18 12" EMPUJAMOS
PARED



19 MARCHA cuclillas
3 delante+3 atrás



20 8 SUPERMAN
LUMBAR



21 10" ABDOMINAL
BICICLETA



22 6 (3 izq +3 dcha)
BIRD DOG ALTERNO



23 4 SALTOS
RODILLAS PECHO



24 12 (6 izq + 6 dcha)
TIJERAS



25

12" TALONES AL
CULO



26

8 MOVIMIENTOS DE
GATO



27

8 ELEVACIONES



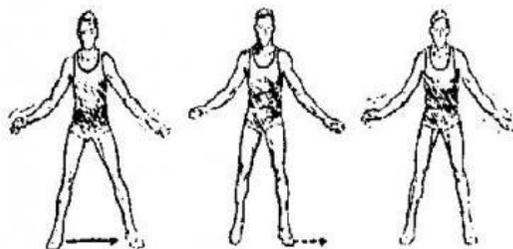
28

4 VOLTERETAS
ADELANTE



29

6 PASOS CARRERA
LATERAL (IR Y VOLVER)



30

4 SALTOS
PLIOMÉTRICOS

