

FUTBOL RÁPIDO

ENLACE INSTITUCIONAL

JOSÉ ANTONIO HERNÁNDEZ
MARTÍNEZ

futbol@ipn.mx

johernandezm@ipn.mx

UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de
la alberca en Zacatenco
5557296000 ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Zacatenco

VARONIL

Lunes a jueves

14-16 h

FEMENIL

Lunes a viernes

12-16 h

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?
El futbol rápido, también conocido como futbol indoor o futbol bardas, es una modalidad del futbol que se juega en una cancha más pequeña y generalmente cubierta, con dimensiones similares a las de una cancha de hockey sobre hielo. Este deporte se juega con equipos de seis jugadores, incluyendo el portero, y se caracteriza por su ritmo rápido, paredes que delimitan la cancha (lo que permite que el balón esté en juego continuamente), y una superficie de juego que puede ser de césped sintético o de materiales duros.
- ¿Para qué sirve?
El futbol rápido sirve para mejorar la agilidad, la velocidad de reacción, y el control del balón en espacios reducidos. Es una excelente forma de entrenamiento cardiovascular debido a su ritmo acelerado y continuo, y también es útil para desarrollar habilidades técnicas y tácticas en situaciones de alta presión.
- Beneficios:
 - Mejora de la condición física**
 - Aumento de la agilidad y la velocidad**
 - Desarrollo de habilidades técnicas**
 - Mayor toma de decisiones**
 - Trabajo en equipo y comunicación**
 - Entrenamiento integral**
 - Diversión y accesibilidad**