

FUTBOL SIETE

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

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 Siete es una modalidad del futbol tradicional, pero con equipos de siete jugadores en lugar de once. Se juega en un campo más pequeño, generalmente con dimensiones de 60 a 70 metros de largo por 30 a 50 metros de ancho, y con tiempos de juego más cortos, generalmente dos tiempos de 25 minutos cada uno. Al igual que en el futbol tradicional, el objetivo es marcar más goles que el equipo contrario.
- **¿Para qué sirve?**
Desarrolla habilidades técnicas y tácticas en un entorno más reducido y dinámico en comparación con el futbol tradicional. Es ideal para trabajar el control de balón, la precisión de los pases y la agilidad en espacios más pequeños. También es una excelente manera de mantenerse en forma y disfrutar del futbol de manera más accesible, ya que se requiere menos espacio y jugadores para organizar un partido.
- **Beneficios:**
Mejora de la condición física
Desarrollo de habilidades técnicas
Fomenta el trabajo en equipo
Aumenta la velocidad y la agilidad
Mayor participación individual
Menos riesgo de lesiones
Accesibilidad y diversión