

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

FÚTBOL

**COMISIÓN NACIONAL DE FÚTBOL
2009**

Edición y corrección:

Carlos F. Alonso Villasuso

Proyecto gráfico y cubierta:

Luis Rodríguez Casariego

Corrección:

Ailenis Hernández Díaz

Diseño computarizado:

Magdalena Gómez Noroña

ISBN:

978 - 759 - 203 - 098 - 5

Sobre la presente edición:

Editorial Deportes, 2009

Editorial Deportes

Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros,

Cerro, Ciudad de La Habana, Cuba.

Teléfono: (53-7) 883 87 34 Fax: (53-7) 33 53 10

E-mail: edicion@inder.cu

MENSAJE DEL PRESIDENTE

El Programa de Preparación del Deportista en nuestro país es uno de los documentos de mayor valor para la gran familia del fútbol cubano.

Elaborado por un Grupo de Especialistas que unidos a la Comisión Técnica Nacional han podido recoger de forma clara y amena, pero con un alto contenido profesional, todo el material didáctico necesario para contribuir al trabajo pedagógico de nuestros licenciados, profesores, entrenadores y activistas, en el desarrollo de la enseñanza y formación general de jóvenes futbolistas.

Dirigido fundamentalmente a nuestro fútbol, a sus dificultades y limitaciones, consideramos debe constituir un material diario de consulta.

Reconocimiento especial a la Comisión Técnica Nacional que con su empeño y capacidad han creado tan importante obra.

Lic. Luis Hernández Herez
Comisionado Nacional de Fútbol

ÍNDICE

Introducción	7
Idea y finalidad	8
Plan de enseñanza y su aplicación	9
Plantilla individual	11
Plan de entrenamiento del portero	11
Plan de preparación para niños 6-9 años	11
Plan de preparación 10-11 años	15
Plan de preparación 11-12 años	21
Plan de preparación 12-13 años	27
Plan de preparación 13-14 años	38
Plan de preparación 14-15 años	45
Plan de preparación 16-17 años	58
Plan de preparación 17-18 años	64
Plan de preparación del portero	69
Aspectos técnicos - tácticos individuales a superar	85
Controles- Recepciones	85
Cabeceo	86
Conducción	86
Regates	87
Intercesiones	87
Colocación y acciones defensivas individuales	88
Desmarcajes – Apoyo	89
Pases – Entrega	89
Marcaje de cerca	92
Marcaje de lejos	92
Despejes	93
Saques	94
Salidas	94
Ejemplo de ejercicios introductorios , avanzados y competitivos	95
Principios generales, ofensivo y defensiva	95
Saber arriesgar y saber jugar	98

Equilibrio de acción	99
Juego en bloque	100
Jugar a lo ancho y largo del terreno	100
Cambio de juego	103
Coberturas	105
Repliegue progresivo y retardación	105
El pressing	106
Atender las maniobras elaboradas y las combinaciones improvisadas	107
Sistema defensivo y marcaje de zona	107
Sistema de ataque	112
La preparación del equipo relacionado con el fútbol competición	113
Juegos tácticos FIFA	120
Programa de enseñanza	129
Planificación y análisis de las unidades o secciones de entrenamiento1	131
Planificación de los microciclos	131
El plan escrito	132
Plan de entrenamiento grafico	137
Preparación física con los juegos	148
Los juegos simplificados como eje de la enseñanza en las áreas de participación deportiva	149
Test evaluativo	151
Indicaciones metodología	151
Test de abdominales	153
Test de salto vertical	153
Test de rapidez.	154
Test de resistencia	154
Test de golpeo a distancia	155
Test de conducción	156
Test de precisión	156
Test de cabeceo	157
Test de dominio de la pelota	158
Test de rapidez de reacción simple	158

Test de rapidez de reacción complejo	158
Test de saque con las manos	159
Proyecto de tabla de carga de volumen e intensidad en el Fútbol Escolar y Juvenil	
Planilla individual	160
Bibliografía	162

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el fútbol ha experimentado una gran transformación; el juego cobró velocidad, los jugadores pueden y deben moverse mucho más activos que antes defendiendo y atacando por igual. Unido a esto, los sistemas de juego sufrieron gran variación, así como el modo de utilizar la técnica. Los actuales y futuros jugadores solo podrán realizar con gran movilidad soluciones técnico- tácticas, si dispone de gran nivel de preparación física, y simplificar la técnica y perfeccionar la táctica.

El futbolista de hoy y los del futuro deben responder completamente por igual a todos los aspectos físicos, técnicos y tácticos.

El juego acelerado de hoy, si el adversario marca estrechamente, si el que recibe la pelota es molestado constantemente - por lo general con rudeza -, disminuye su posibilidad de demostrar las bellas ejecuciones técnicas. Por eso debe saber manejar la pelota, entregarla y tirar a puerta razonablemente rápido. Hoy, no solo con una buena ejecución técnica se puede alcanzar buenos resultados, sino también con jugadores multilateralmente bien preparados, es por eso que, en la formación, desarrollo y perfeccionamiento de los futbolistas, niños, adolescentes y jóvenes, juega un papel muy importante el nuevo y moderno programa de preparación.

Es necesario que nuestros futbolistas estén preparados desde temprano física, psíquica, técnica y tácticamente, por eso debemos comenzar a sentar las bases con los niños adolescentes, aumentándola en los jóvenes, de manera que sean futbolista mejores formados. En otras palabras, es importante y fundamentalmente positivo comenzar, en la edad apropiada, a avanzar multilateralmente la enseñanza del fútbol en el nivel de acuerdo a la edad

Lic. José A. Garzón Borges

IDEA Y FINALIDAD

El fútbol continúa evolucionando como el deporte mundial más popular.

En el transcurso de su desarrollo, algunos elementos cambian conforme a la época, o disminuye su importancia. De igual forma, otros aseguran mejor su desarrollo llegando a ocupar los primeros planos.

El juego moderno plantea exigencias especiales a la técnica, la táctica, la condición física y la preparación teórica y psicológica, Todos estos factores están condicionados y deben complementarse.

La comisión técnica de la AFC prevé una nueva etapa feliz en el desarrollo del fútbol en nuestro país mediante el nuevo **Programa de Preparación del Deportista**.

El contenido de cada uno de los temas que exponemos en este programa de preparación del futbolista es el producto de la experiencia recogida durante el trabajo fructífero que hemos realizado con alumnos de la EIDE, la ESPA y áreas especiales. Así como la experiencia que hemos reunido en la Escuela Superior de Cultura Física, que ha dado óptimos resultados teóricos y metodológicos.

Esperamos que el programa de preparación del deportista sea, sin duda una herramienta de trabajo de gran utilidad para nuestros entrenadores, profesores y monitores que tienen en sus manos la difícil tarea de enseñar y formar a los niños, adolescentes y jóvenes de acuerdo al nuevo programa de enseñanza.

Lic. Wiliam Bennett Barracks

EL PLAN DE ENSEÑANZA Y SU APLICACIÓN

ESTRUCTURA DEL PLAN

- I- Introducción
- II- Plan de enseñanza y plan aprendizaje
- III- Plan de enseñanza del portero
- IV- Test pedagógico y planilla de control personal

PLAN DE ENSEÑANZA

El plan de enseñanza se encuentra dividido en cinco etapas de acuerdo al proceso de formación del futbolista.

- I- Etapa de descubrimiento 6-9 años
- II- Etapa de iniciación 10- 12 años
- III- Etapa de aprendizaje 12-14 años
- IV- Etapa de perfeccionamiento 14 -16 años
- V- Etapa de competición 16-18 años

ETAPAS DEL PROCESO FORMATIVO DEL FUTBOLISTA

El fútbol no es ninguna ciencia, simplemente es un juego. Pero, a pesar de su simplicidad, ha de aprenderse a practicarlo correctamente desde los primeros contactos con la pelota en las edades tempranas, para que los jugadores vayan desarrollando sobre cimientos firmes y debidamente controlados a través de las diferentes etapas.

ETAPA DE DESCUBRIMIENTO (6-9 AÑOS)

La edad ideal para entusiasmar a los niños por el fútbol es a partir de los 6-9 años comienzan en esta etapa a madurar su mundo de fantasía, la palabra fútbol —que ignora por mucho tiempo— empieza a tener significado, sintiendo la vivencia de dicho deporte en su más primitiva esencia (que gocen jugando).

El punto de partida en el proceso de aprendizaje es el factor alegría, el niño que se inicia el fútbol con alegría, con regocijo, con la felicidad reflejada en su rostro, siente gran afición y cariño por el fútbol.

ETAPA DE INICIACIÓN (10-12 AÑOS)

La edad ideal para enseñar a jugar fútbol los niños es de 10 a 12 años. Esta limitación de edad es informal, no quiere decir que niños de 9 y 13 años no puedan ser incluidos, todos sabemos que algunos niños maduran más rápido.

Por experiencia, sabemos que entre los 10 y 12 años, poco más o menos, el niño se encuentra en la edad de oro del aprendizaje es cuando capta más y aprende mejor. El niño capta el 60% del aprendizaje del fútbol. Por lo mismo, deben aprender bien, ya que guardan sus vivencias para toda la vida, es por eso fundamental tener un buen entrenador o un buen monitor.

En esta etapa ya la enseñanza debe ser orientada y especializada.

La base del fútbol debe aprenderse de dos formas:

- a) A base de juegos pedagógicos competitivos,

b) a base de juegos en canchas reducidas, en las que simultáneamente comienza el aprendizaje de los principios del juego en forma gradual y ordenada.

Para nadie es un secreto que la repetición inteligente es una de las bases en todo proceso de enseñanza. Esta es una de las razones por la que recomendamos el empleo de canchas reducidas en la enseñanza de la técnica.

Por ejemplo, supongamos que en determinada clase nuestro objetivo es la enseñanza de golpeo con el interior del pie. Si exigimos su ejecución en una cancha reglamentaria de fútbol, participando once jugadores, ¿cuántas veces realizará el golpeo con el interior del pie un jugador cualquiera? Por lo menos una vez cada 4-5 minutos, pero si dividimos la cancha reglamentaria en cuatro canchas pequeñas, y situamos en cada una de ellas dos equipos de cinco jugadores, aparte del portero, ¿cuántas veces estaría en contacto con la pelota un jugador cualquiera? Por lo menos ¡cada 15-20 segundos. La diferencia es significativa y la recomendación también.

A la vez los niños comienzan a conocer las diferentes posiciones en el fútbol, porque asisten a los juegos de las categorías mayores y también observan por la televisión la ubicación de los jugadores. Se dan cuenta que determinados jugadores persiguen y marcan a los adversarios; entonces, ¿por qué no enseñarles algunos principios de táctica específica, por simples que sean?

En esta edad, la preparación del niño se realiza con juegos predeportivos o juegos con pelotas, justamente en esto consiste su preparación física. Es ilógico para esta edad que realicen carreras largas de velocidad y agotadoras carreras sostenidas alrededor del campo para adquirir resistencia, todo debe realizarse con alegría.

Los ejercicios gimnásticos raros solo se aplicarán en caso de niños con malformaciones anatómicas. Por ejemplo, niños con pies planos, escoliosis escolar, curvatura en la columna vertebral (maleta), tórax convexo, tórax hacia delante (pecho de paloma), marcada tendencia a engordar, etc. En estos casos, debemos consultar con el médico para hacer un trabajo dirigido agradable y corregir estas deficiencias.

La competencia –campeonato – no puede ser la concepción central, el problema «ganar el juego del sábado o del domingo», desvirtúa el trabajo técnico específico, obligándonos a saltar etapas del aprendizaje. La competencia —juego— debe ser solo un medio de enseñanza.

Nos hemos extendido en esta etapa porque creemos que es fundamental en el proceso de enseñanza, recuérdese que es la edad de oro del aprendizaje.

ETAPA DEL APRENDIZAJE (12-14 años)

Es importante recordar que esta etapa de pubertad es la edad más difícil por la serie de desgastes y desajustes que tiene el niño (inicia el camino hacia la edad adulta). El pubis se le cubre de vellos, empieza a manifestarse el deseo sexual. Crece exageradamente en su clásico estirón, tiene desgaste al penetrar en el sendero propio de la vida. Su personalidad está en efervescente reacción por eso su comportamiento es variable e irritable. El fútbol puede ser una actividad que controle y oriente la inestabilidad de su edad.

En esta edad, debemos aumentar las exigencias de realización de los ejercicios técnicos básicos que den posibilidades en el juego, es muy importante la corrección de errores.

PLAN DE ESTUDIO

En el plan de estudio, el material del plan de enseñanza se encuentra distribuido en períodos.

Períodos de trabajo

I Período de septiembre a diciembre

II Período de enero a abril

III Período de mayo a julio

Dentro de la unidad de tiempo los períodos de trabajo se encuentran ajustados al plan anual de entrenamiento y al sistema de competencias, es decir, la descomposición del plan se encuentra y se realiza en el siguiente orden

1.- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

2.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

3.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

4.- MATERIAL TEÓRICO

El juego se mantiene como principio de la enseñanza; paralelamente, ejercitamos los elementos técnicos básicos de forma animada. De esto se desprende que, cuanto más realicemos los fundamentos técnicos en situaciones de juego frente a adversarios y cuanto más juguemos planificadamente, alcanzaremos el desarrollo de las habilidades del juego.

En el transcurso de los ejercicios de entrenamiento y también en los juegos, junto con las soluciones tácticas que ejercitemos esquemáticamente, después que las mismas estén afianzadas, debemos permitir a nuestros jugadores que también empleen otras soluciones tácticas, con esto los estamos ayudando a aumentar su caudal de improvisación.

PLANILLA INDIVIDUAL

La planilla individual de entrenamiento es un sistema de medida, la cual acompaña al alumno durante ocho años, en ella es posible seguir el desarrollo de los jugadores desde la niñez (etapa de iniciación), hasta adulto (etapa de rendimiento).

- Control técnico
- Control del desarrollo físico
- Control del talento de juego

PLANEAMIENTO DEL PORTERO

El plan de entrenamiento del portero es capítulo aparte, su objetivo es que solo se ocupe del plan de entrenamiento especial: de su formación técnica, de los conocimientos tácticos, de los juegos y desarrollo de las capacidades físicas. Durante el curso, los demás entrenamientos los realiza junto a los jugadores de campo.

Observaciones

En este trabajo no nos ocupamos del sistema y método de selección; tampoco del programa educativo y la preparación político-ideológica, en relación con esto existe separadamente un material de dirección central.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA NIÑOS DE 6 - 9 AÑOS

I. PERÍODO DE TRABAJO: septiembre – diciembre.

Entrenamiento: 3 semanal

1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS

- Juegos con carácter de calentamiento.

- Ejercicios de flexión y extensión.
- Juegos divertidos, competencias.
- Ejercicios a manos libres.
- Ejercicios divertidos en pareja.
- Juegos a los acorralados.
- Velocidad de reacción (modificación de salidas mediante señales acústicas, visuales, verbal).
- Juegos menores.
- Competencias con carreras y saltos.

2.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (usar balón No. 3 ó 4)

- Dejar que desplieguen toda su alegría por el balón.
- Realizar gestos técnicos.
- Ejercicios de recogida del balón (permitir que usen las manos), mediante series metódicas.
 1. Lanzar lejos - Correr detrás del balón. Lanzar alto - Correr detrás del balón.
 2. Igual a los ejercicios anteriores, pero dejándolo que el balón rebote en el suelo, y luego, patearlo alto.
 3. Patear o lanzar lejos el balón y recepcionarlo colocando el pie sobre él.
- Ejercicios libres para desarrollar la creatividad (no imponer limitaciones a la ejecución de la técnica).
- Ejercicios (correr con el balón) indicándoles levantar la cabeza, perseguir al compañero.
- Perseguir al guía (entrenador) que corre delante y reaccionar ante lo que el dice.
- Juego libre permitiendo libertad de acción (habituarse al balón).

MATERIAL TEÓRICO-PSICOLÓGICO

El entrenador debe ir a la motivación y la creatividad, y debe contar con los agentes psicosociales como son los padres, tutores y otros, así como hacer que el medio ambiente sea factible para la enseñanza (en los tres períodos).

II. PERÍODO DE TRABAJO: Enero – Abril

Entrenamiento semanal: 3

I. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

La finalidad de los ejercicios es combinar elementos técnicos y físicos en frases primarias.

- Marchas , carreras con tareas.
- Ejercicios de extensión y relajación.
- Formación de la técnica de carrera.
- Competencias de relevo con y sin pelota.
- Juegos predeportivos.
- Ejercicios de desarrollo de la habilidad individual con pelota.

- Juegos aplicados.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Juego a los agarrados sencillos.
- Juego a los agarrados con tareas.
- Competencias de relevo con carreras, saltos, etc.

2.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (usar balón No. 3 ó 4)

Dominar las acciones técnicas básicas individuales.

Desarrollo del sentido del balón (en esta fase inicial, el balón puede ser jugado con las manos, hacer hincapié en la recepción del balón).

- Dejar caer el balón de las manos y patearlo hacia arriba.
- Levantar el balón empleando el empeine.
- Rodar el balón y recogerlo con el pie a la vez que avanza.
- Mantener el balón en el aire en grupo utilizando distintas superficies de golpeo.
- Dominio del balón con el pie.
- Practicar el avance lineal conduciendo la pelota con el empeine.
- Conducción en círculo utilizando la parte interior o exterior del pie.
- Driblar alrededor de una señal, utilizando el interior o exterior del pie
- Cambio de dirección en un circuito retrayendo el balón con la planta del pie.
- Ejercicios de relevo, conduciendo el balón: recto, circular, serpenteando entre filas.
- Jugar el balón – recibirlo.
- Ejercicios de golpeo con el interior del pie, balón parado y en movimiento.
- Recepcionar con el interior del pie, pelotas rasas, media altura y altas.
- Pasar el balón directamente empleando la parte interior del pie.
- Ejercicios de recepción utilizando diferentes superficies de contacto (pie, muslo, pecho).
- Ejercicios de introducción de los elementos básicos del cabeceo con el centro de la frente: ojos abiertos, piernas separadas, barbilla en el pecho.
- Ejercicios de cabeceo estando sentado boca cerrada, arrodillado, y parado.
- Lanzar el balón hacia arriba y cabecearlo directo a un compañero.
- Lanzar el balón hacia arriba, recibirlo con la frente y cabecearlo a un compañero, y cabecearlo de nuevo a otro compañero.
- Cabecear el balón que le lanza el compañero.

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencia de dominio.
- Competencia de relevo conduciendo el balón.
- Juego en espacios reducido con tareas y reglas simplificadas.

3.-MATERIAL TÁCTICO

- Juego 4 vs 1 y 3 vs 1 en campo reducido.

• Juego en un terreno de baloncesto, de voleibol, en un cuarto de terreno de fútbol, tirando para una puerta de balonmano o de medida reducida. Observar la actuación.

III. PERÍODO DE TRABAJO: Mayo – Julio

Entrenamiento 3 semanal

1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Correr dispersos por el campo.
- Competencias de relevo.
- Competencias de halar y empujar.
- Desarrollar la habilidad con ejercicios a manos libres.
- Saltos sobre implementos.
- Ejercicios de extensión y relajación.
- Marcha y carreras con tareas.
- Juegos divertidos.
- Deportes complementarios, voleibol, baloncesto, kikimbol, balonmano.
- Juegos de desarrollo de la habilidad con balón.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO

- Juegos a los agarrados.
- Competencia con carreras y saltos.
- Competencias de relevo individual, en hileras, llevando un implemento.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA:

Profundización del material técnico del período I – II teniendo en cuenta los siguientes ejercicios:

- Golpear con el empeine interior balones en movimiento.
- Estando en movimiento golpear con el interior del pie balones rasos, media altura y altas que llegan desde diferentes direcciones.
- Recepción con la planta y con el interior del pie el balón, cuando rebota del suelo.
- Dejar caer el balón y golpearla en el aire, con el empeine total y con el empeine exterior.
- Conducción en línea recta con el empeine exterior.
- Conducción en zigzag con el exterior del pie, interior de un pie e interior de los dos pies.
- Moviéndose hacia delante, cabecear el balón con el centro de la frente, caminando, saltando.
- Ejercitación uniendo algunos elementos técnicos.
- Regate alrededor de una señal.
- Regate alternando y halar con la planta, y avanzar con interior y exterior del pie haciendo un ocho.

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencia de relevo entre obstáculos y en línea recta, a la ida se serpentea con el balón, empleando la parte interior y exterior del pie; y, a la vuelta, conducción en línea recta, empleando el empeine exterior.

- Tiro a puerta conduciendo el balón. Se debe permitir libertad de estilo en el tiro a puerta.

- Juego en espacio reducido en una sola dirección y también una sola puerta, ya que la percepción periférica no reconoce aún dos metas. Primera finalidad es el tiro a puerta.

- Competencia de dominio con los pies y la cabeza.

- Juego de fútbol en espacios reducidos : 5 vs 5 ; 6 vs 6 ; 7 vs 7, libre.

- Competencia de relevo con conducción y pase.

JUEGOS TÁCTICOS

- Juego del bobito 3 vs 1; 4 vs 1 dentro de un espacio reducido.

- Juego en terreno de baloncesto, de voleibol, o un campo de fútbol dividido en cuatro partes 5 vs 5, tirando para la puerta de balonmano o una de medida más reducida, manteniendo la posición, observando la actuación.

- Juegos sencillos en espacio reducido a partir de los diferentes elementos técnicos

- Potenciar la toma de decisión del jugador en situaciones reales de juego, sin que el mismo esté consciente de ello, para que se vaya acostumbrando a acciones de transfondo táctico.

JUNIO – JULIO

Vacaciones, descanso.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 10 - 11 AÑOS

I. PERÍODO DE TRABAJO: Septiembre – Diciembre

Entrenamiento 4 semanales.

1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Marchas y carreras con tareas.

- Juegos de calentamiento.

- Ejercicios de flexión y extensión.

- Juegos divertidos, competencias: trepar, escalar, andar a gatas en el suelo.

- Ejercicios a manos libres.

- Juegos divertidos en pareja.

- Deporte complementario (balonmano, baloncesto).

- Carrera lenta durante tiempo controlado 10 min., una vez por semana.

- Carreras atléticas.

- Juegos de desarrollo de la habilidad sin balón.

- Juegos de desarrollo de la habilidad con balón.

- Juegos de desarrollo de la habilidad en pareja.

- Ejercicios libres de flexión y extensión.
- Juegos de calentamiento y desarrollo de las capacidades físicas.
- Juegos a los agarrados.
- Competencia de saltos y carreras.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (Usar balón No 4)

Desarrollar el aprendizaje de:

- **Golpear con el interior del pie** balones parados y en movimiento, hacia un compañero parado y/o que se desplaza a una distancia no mayor de 10 – 15 mts.

- **Golpear en el aire con el interior del pie** un balón que rebota en el suelo (media volea), hacia delante y hacia el lado, a media altura y altos.

- **Golpeos con el empeine interior** hacia un compañero situado a 10- 15 m, sobre balón parado. Posteriormente, sobre balón en movimiento, y hacia compañeros que se desplazan.

- En el lugar y con trote hacia delante, **cabeceo con el centro de la frente**; al frente, sobre balón suspendido en el aire (horca) y, posteriormente, de balón que le lanzan desde el frente, de cerca.

- **Recepcionar con el interior del pie, con el empeine interior y con la planta del pie**, balones rasos y de bote pronto.

- **Conducción con el empeine exterior** en línea recta, cambios de dirección y entre obstáculos.

- **Intercepción con el pie** (1 vs 1) de balón que conduce un contrario de frente (**tajes / corte**).

- Remates a la portería (sin portero), con **empeine interior**, de balones parados y en movimiento. Usar aros, jabalinas u otros objetos como puntos de referencia hacia donde deben dirigir los remates (no usar el empeine total).

Hacer corrección de errores, de manera que el jugador sea quien lo identifique

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencia de dominio (con el pie, con los muslos y con la cabeza).
- Competencia de relevo conduciendo el balón.
- Juegos con reglas sencillas en espacio reducido.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Desarrollar la familiarización – aprendizaje del material de la primera y segunda fase.

Táctica individual.

- Consideraciones tácticas en : Pases / entrega – Recepciones – Remates a la portería con los pies.

- Este aprendizaje debe ser casi paralelo a la enseñanza de los elementos técnicos en cuestión, y dentro de los mismos ejercicios.

- Acciones: Desmarcaje / apoyo–colocación / ubicación defensiva - marcaje de cerca y marcaje de lejos (no confundir estas acciones individuales de marcaje, con los sistemas defensivos de marcaje personal y de zona).

Tactica colectiva

- Jugar simple – Acompañar la jugada – Asegurar el balón - Ocupación racional del terreno.

JUEGOS TÁCTICOS

- 1 vs 1; - 2 vs 1, - 3 vs 1; -4 vs 2; - 7 vs 5 y otros.

- Juego en una mitad del campo (largo 64 / 68m), o en terrenos con las medidas de la categoría, con tareas acorde al material estudiado.

4. MATERIAL TEÓRICO - PSICOLÓGICO

- Historia del fútbol.
- Exposición de las reglas fundamentales.
- El respeto al profesor; a los símbolos patrios.
- Vida en colectividad (trabajo y estudio en grupo).

Método práctico analítico (aspecto técnico de la corrección de errores, repetición. Método físico con carreras continuas

El entrenamiento debe poseer la motivación, la creatividad, aquí aparece aún más asociado los aspectos lúdicos, y de aprendizaje aún más acentuados y los de relaciones sociales (por qué me gusta entrenar, entreno y juego para divertirme y aprendo a jugar para hacer amigos)(en los tres períodos)

II- PERIODO DE TRABAJO - Enero a Abril

Entrenamiento 4 semanal en el campo

1. MATERIA DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Marcha, carreras con tareas.
- Calentamiento con juegos.
- Ejercicios a manos libres.
- Ejercicios en parejas.
- Ejercicios a manos libres y alternando carreras con tareas.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica (sin deuda de oxígeno) con carrera sostenida durante un tiempo controlado de 10 min una vez por semana.
- Formación de la técnica de carrera.
- Carreras atléticas.
- Carreras dinámicas y progresivas.
- Competencia de relevo.
- Juegos de desarrollo de la habilidad con y sin balón.
- Ejercicio de desarrollo de la habilidad individual y en pareja, con balón.
- Ejercicio de estiramiento y relajación.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS.

- Juego a los agarrados.

- Juego a los agarrados, con refugio.
- Juego a los agarrados, con saltos.
- Competencia de relevo con carreras y saltos.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (Usar Balones No 4)

Continuar el aprendizaje de todo lo estudiado en el 1er periodo, así como las consideraciones tácticas en cada uno de los elementos.

- Golpear en el aire, con el **empeine exterior** (tensado hacia abajo), después de un bote, hacia un compañero o una pared. Dejado caer por el propio jugador y posteriormente lanzado por un compañero desde el frente (5 – 6 m).

- En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, con el **empeine interior** sobre balones en movimiento hacia compañeros que se desplazan.

- En el lugar, **cabeceo con el centro de la frente**, hacia el frente y hacia los lados sobre balones que llegan desde el frente. Posteriormente, hacerlo iniciando trote lento hacia delante.

- En el lugar y en movimiento, **recepciones** (semi - paradas) con el **empeine interior y interior del pie** sobre balones rasos y de bote pronto, hacia los lados.

- **Conducción con empeine exterior**, en línea recta, finalizando con pases sobre la marcha con el **empeine exterior**.

- **Regates, personal** (creatividad) y de **sustracción sencilla con el empeine interior, y con la planta del pie** con adversarios de frente.

- **Intercepción** con el pie de balón, 1 vs 1 de adversario que viene de frente, **ataje/ corte**.

- **Remate a la portería (sin portero), con empeine interior** sobre balones pardos y en movimiento. Señalar con objetos como puntos de referencias hacia donde debe dirigirse los tiros (**no utilizar empeine total**).

- **Saque de banda** en el lugar, de acuerdo a las reglas de juego.

- **Movimientos sin balón:** carrera con cambio de ritmo, de dirección, paradas, continuar corriendo. Preparación para **la finta**.

JUEGOS TÉCNICOS

- Fútbol tenis.
- Competencia de dominio con un pie y con dos pies (alterno) con la cabeza.
- Competencia de dominio alterno (pie – muslo- cabeza).
- Competencia de relevo conduciendo la pelota.
- Juegos con tareas en un espacio reducido, con reglas simplificadas.

3- MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Continuar el proceso de familiarización - aprendizaje del material de la primera fase y de segunda.

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Consideraciones tácticas en: **Cabeceo – Conducción - Despejes**.

- Acciones : **Despejes con los pies – Marcaje de cerca y Marcaje de lejos** (no confundir esta acciones individuales de marcaje, con los sistemas defensivos de marcaje personal y en zona).

TÁCTICA COLECTIVA

- **Visión del juego – movilidad constante**

Para este trabajo pueden utilizarse juegos tácticos, combinando varios principios y acciones tácticas.

JUEGOS TÁCTICOS

- Los mismos que en el primer periodo

4. MATERIAL TEÓRICO

- Historia del fútbol mundial y cubano.
- Repaso de las reglas más importantes.
- Conversatorio con jugadores del equipo de la provincia que sirvan de ejemplo.
- Vídeo, revistas, fotos.
- Cuidado de los medios que pertenecen al colectivo (balones, implementos, uniformes).
- Disciplina.

Métodos prácticos de la enseñanza idéntico a los de la etapa anterior.

III. PERÍODO DE TRABAJO: Mayo - Julio

Entrenamiento 4 semanales:

Cantidad de entrenamiento.

1.- MATERIA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Calentamiento con juegos de carácter gimnásticos.
- Ejercicios en el cajón sueco (subir , caer, saltos).
- Trepas en los implementos en forma de competencia (soga , espaldera).
- Salto sobre obstáculos.
- Juegos de lucha , de tracción, desplazamiento, empujes.
- Competencias de relevo.
- Juegos de calentamiento.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios a manos libres.
- Desarrollo de la resistencia aeróbica (sin deuda de oxígeno) con carrera de acuerdo a las exigencias 12 min una vez por semana.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios gimnásticos.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios individual con balón.
- Ejercicios en pareja de flexión y extensión (con ayuda del compañero).
- Desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios complejos.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Correr dispersos en el campo.
- Fútbol de araña.

- Competencia de relevo, individual y por hilera con implementos de escalamiento (soga, espaldera , escalera).

- Juego a los agarrados (gateando, marcha de araña, cuadrúpeda, saltos de liebres, etcétera).

2.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Avanzar en el aprendizaje del material técnico de los I y II períodos. Proseguir con la enseñanza de las consideraciones de cada elemento, paralelamente al desarrollo de las mismas.

- En el lugar y trotando 3 – 4 pasos, **golpear en el aire con los empeines interior y exterior** (tensado hacia abajo), **balón después de un rebote** devolviéndolo hacia el compañero que lo lanzo de manera arqueada desde el frente (4 – 5 mts)

- **Conducción con el empeine exterior** en línea recta con cambio de dirección y entre obstáculos, terminándolas con pases sobre la marcha con el empeine exterior.

- **Remates** a la portería (con portero), con el **empeine interior** de balones que nos llegan de distintos lugares y formas, así como sobre la marcha en conducción.

- Insistir que los remates sean dirigidos hacia donde lo realizaban cuando se usaban objetos como punto de referencia, de acuerdo desde donde lo hacen.

JUEGOS TÉCNICOS

- Fútbol tenis.
- Voleibol con los pies y la cabeza.
- Juego con tarea en espacio reducido.
- Competencia de relevo conduciendo el balón.
- Juego de fútbol en el medio campo atravesado.

3.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Avanzar en el desarrollo de familiarización – Aprendizaje de todo material programado en el 1er y 2do período y de:

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Consideraciones tácticas en **Cabeceo – Conducción - Despejes**.
- Acciones: **Despejes de cabeza**.

TÁCTICA COLECTIVA

- **Equilibrio de acción**.

JUEGOS TÁCTICOS

- Los mismos que en el primer período.

4.- MATERIAL TEÓRICO

- Breve historia del fútbol (reseña histórica desde su origen hasta nuestros días).
- Exposición de las reglas fundamentales.
- Reglas de salud : Cuidado del vestuario, mantenimiento de la limpieza.
- El aseo después del entrenamiento, papel e importancia del baño.
- Método práctico de la enseñanza, idéntico al de las etapas anteriores.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 11 – 12 AÑOS

I. PERÍODO DE TRABAJO: Septiembre – Diciembre

Entrenamiento 4 semanal.

1- MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Marcha y carrera con tareas.
- Ejercicios de extensión y relajación.
- Calentamiento con juegos.
- Juegos divertidos, competencias de relevo.
- Ejercicios libres.
- Deportes complementarios (baloncesto , balonmano).
- Carreras atléticas.
- Ejercicios libres de desarrollo de la habilidad.
- Ejercicios divertidos en parejas.
- Desarrollo de la resistencia general con juegos deportivos.
- Ejercicios de desarrollo de la habilidad con balón, individual , pareja o grupos.
- Desarrollo de la capacidad física con ejercicios complejos.
- Carrera lenta durante 12 min una vez por semana.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Juegos de persecución.
- Juegos complejos de persecución.
- Juegos de persecución saltando en una pierna.
- Competencias de relevo con carreras con saltos.
- Realización de las tareas descritas.

2- MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (Usar balón No 4)

Seguir desarrollando el aprendizaje de todos los elementos estudiados en las categorías precedentes, así como las consideraciones tácticas correspondiente a cada uno.

• Estando en movimiento, **pases rasos y altos** , con **el empeine interior**, sobre balones que nos llegan de distintas formas y direcciones, hacia compañero que se desplazan.

• Estando en movimiento, **pases rasos y altos**, con **el interior del pie**, sobre pelotas que vienen de distintas formas y direcciones, hacia compañeros que se desplazan a no más de 15 metros.

• Un compañero enfrente lanza, desde 5 m, un balón arqueado que hay que devolverse-lo después de un rebote, **golpeándolo en el aire, con el empeine exterior** bien tensado hacia abajo.

• Después de un trote corto, **golpear con el empeine exterior** un balón parado hacia un objetivo fijo. Posteriormente, hacerlo sobre balón raso que nos llega lentamente desde atrás, y hacia compañeros fijos y en movimiento (**familiarización /aprendizaje**).

- Estando en movimiento, **cabecear con el centro de la frente** hacia el frente y hacia los lados, balones que vienen del frente y de los lados. Cabecear hacia arriba alejándolos (DESPEJES), alineados y hacia abajo (PASES – REMATES).

- En movimiento **repcionar** (semi – paradas) con el **empeine interior** y con el **interior del pie**, balones rasos y de bote pronto hacia los lados.

- En el lugar, **repcionar con el pecho** balón lanzado arqueado desde 2 ó 3 m por un compañero. Realizarlo después en movimiento.

- **Conducciones con el empeine exterior**, finalizándolas con pases sobre la marcha con el **empeine exterior**.

- **Regates, personales y sustracciones con el empeine interior, sencillas y con fintas.**

- **Interceptación con los pies**, 1 vs 1, (**ataje / corte**) sobre balón que conduce un adversario que viene de frente o que corre a nuestro lado.

- En movimiento, **remates a la portería (sin portero)** con el empeine interior, sobre la marcha en conducción y de pases que llegan desde distintos lugares y formas. En el lugar y en movimiento, **cabecear con el centro de la frente** sobre balones que llegan de frente.

- Señalar los lugares hacia donde deben dirigirse los remates, utilizando como punto referencia cualquier objeto que nos pueda servir (aros , jabalinas u otros)

- **Saques de banda** de acuerdo con las reglas de juegos, en el lugar y con corto impulso.

ESTE TRABAJO PUEDE REALIZARSE A BASE DE EJERCICIOS, JUEGOS CON TAREAS, EN LOS QUE SE COMBINEN VARIOS DE LOS ELEMENTOS PROGRAMADOS (2/4).

JUEGOS TÉCNICOS

- Fútbol tenis.
- Competencia de dominio con los pies (alterno).
- Competencia de dominio con la cabeza.
- Voleibol de cabeza.
- Competencia de relevo conduciendo el balón.
- Juego en espacio reducido con reglas sencillas.

3-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA TÁCTICA INDIVIDUAL

Desarrollar el aprendizaje de:

- Las consideraciones tácticas en los **pases / entregas – recepciones – cabeceos – conducción – regates – interceptaciones – despejes – remates a la portería**. Esta enseñanza debe realizarse casi paralela a la del elemento técnico en cuestión, dentro de los mismos ejercicios y de todas las acciones de juego.

- De las acciones: **Desmarcaje / Apoyo – colocación defensiva – despejes con los pies y la cabeza- marcaje de cerca y de lejos** (no confundir estas acciones individuales con los sistemas defensivos en zona y personal).

TÁCTICA COLECTIVA

Progresar en el aprendizaje de los principios de juego.

❑ **Jugar simple, - acompañar la jugada - asegurar el balón - visión del juego, ocupación racional del terreno - equilibrio de acción - movilidad constante.**

❑ **Coberturas – Pases pared (F / A)**

Introducir sistema de juego del equipo.

En base a una ocupación racional del terreno y del equilibrio de acción, así como, considerando las acciones individuales y los principios de juegos estudiados

JUEGOS TÁCTICOS

- 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2 con 4 apoyos, 4 vs 2, 3 vs 1, 7 vs 5 y otros.
- Con dos metas: 4 vs 4, más porteros.
- Atacantes vs defensores frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno con tareas.
- Juegos con tareas en una mitad de terreno (64 – 68 m de largo, o terreno con las medidas para la categoría).

Este trabajo puede realizarse utilizando juegos tácticos y partidos con tareas donde se combinen varios principios y acciones tácticas.

4- MATERIAL TEÓRICO- PSICOLÓGICO

- Repaso de las reglas de juego más importantes.
- Hábitos higiénicos.
- Historia de fútbol.
- Conferencias y conservatorios con atletas de equipos provinciales o nacionales que sirven de ejemplos.
- Velar por el uso , cuidado y mantenimiento de la propiedad social.
- Profundizar el conocimiento de los símbolos patrios.

Método práctico analítico (aspectos técnicos de l corrección de errores, repetición de ensayo). Método físico, continuo o de endurecimiento.

* El entrenamiento debe poseer la motivación, la creatividad aquí aparece aún más asociada a los aspectos lúdicos, y de aprendizaje aún más acentuados y los de relaciones sociales (en los tres períodos el niño debe preguntarse y responderse por qué me gusta entrenar, entreno y juego para divertirme y aprendo a jugar para hacer amigos).

II. PERÍODO DE TRABAJO - Enero - Abril

Entrenamiento 4 por Semanal

1.- MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Marchas, carreras con tareas y ejercicios gimnásticos a manos libres.
- Juegos de calentamiento.
- Salto sobre los implementos.
- Competencias de lanzamiento y recibo de pelotas medicinales (1 kg).
- Juegos de atrape en formación libre.
- Juegos de equilibrio.
- Relevos trasladando al compañero.

- Carrera de persecución.
- Juegos con lucha directa con el rival.
- Juegos de lucha por el balón.
- Carreras dinámicas y progresivas de (10 a 30 m) con distintas arrancadas.
- Juegos de desarrollo de la velocidad.
- Ejercicios a manos libres para desarrollar la habilidad.
- Ejercicios de relajación y extensión individual y con la ayuda de un compañero.
- Trote lento durante 12 min una vez por semana.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Correr dispersos en el campo.
- Juegos con búsqueda de sitios (¿Quién no tiene casa?, cambien de árbol, brinca el círculo).
- Juego de atrape con equipos (negro y blanco, caballos y camellos).

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (usar balones No. 4)

Continuar el aprendizaje de todos los elementos técnicos programados en el primer período así como de las consideraciones tácticas correspondientes.

- En movimiento, golpear con el **empeine exterior** balones rasos que llegan desde distintos lugares, hacia compañeros parados o en movimiento.

- En movimiento, **golpear en el aire**, con los **empeines interior y exterior**, balones después de un rebote, hacia una pared o compañeros en movimientos.

- En movimiento, **cabecear con el centro del frente** hacia el frente y los lados balones que llegan de distintos lugares. Hacia arriba (DESPEJES) alineados y hacia abajo (PASES/ REMATES).

- **Intercepciones** mediante **carga regular** del balón que conduce el adversario que corre a nuestro lado. Dos jugadores trotan lentamente uno al lado del otro, sus hombros casi se tocan, uno es el atacante, el otro es el defensor. Dan los pasos a la vez y, cuando el atacante se apoya sobre la pierna exterior, el defensa lo empuja con su hombro, posteriormente el defensa, después de ejecutar la carga, conduce así el balón adquirido.

- **Remate a la portería** (con portero), **con el centro de la frente** a balones que llegan de distintos lugares y forma. **Con los empeines interior y exterior**, sobre la marcha en conducción y de balones llegan de distintas formas. Insistir que los remates sigan dirigiéndolos hacia donde los realizaban, cuando se empleaban objetos como puntos de referencia, de acuerdo con el lugar desde el cual los hacen y las consideraciones tácticas de la acción.

- **Fintas** con el cuerpo, sin el balón

- Hacer corrección de errores, preferentemente de manera que el jugador sea quien los identifique

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencia de golpes a larga distancia.
- Competencia de pases con el pie y con la cabeza, en pareja y en grupo.

- Competencia de 1 vs 1, en terreno de 10 x 10 m.
- Competencia de dominio con el pie y con la cabeza.
- Competencia de saque de banda.
- Juego (2 X 20) en una mitad del campo con portero y portería oficial.
- Juego de estrechez con la cabeza y con los pies.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Seguir el proceso de aprendizaje de todo el material programado en el primer período.

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Consideraciones tácticas en: **Interceptación con carga regular** (F/A).
- Acciones: **Desmarcaje/ apoyo, colocación defensiva, despejes con pies y con la cabeza, marcaje de cerca y de lejos.**

TÁCTICA COLECTIVA

Avanzar en el aprendizaje de todos los principios programados en el período precedente

- Principios generales: **Saber asegurar y saber arriesgar** (F/A).
- Principios ofensivo y defensivo: **Pases pared – Coberturas.**

TÁCTICA DE EQUIPO

- Desarrollar la familiarización – aprendizaje de **situaciones standard** de ataque y defensa.

INTRODUCIR SISTEMA DE JUEGO DEL EQUIPO

- Continuar lo establecido en la primera etapa, agregando lo nuevo.

JUEGOS TÁCTICOS

- 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2 con 4 apoyos, 4 vs 2, 3 vs 1, 7 vs 5 y otros.
- Con dos metas: 4 vs 4 más porteros.
- Atacantes vs defensores frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno con tareas.
- Juegos con tareas en una mitad de terreno (64 – 68 m de largo o terreno con las medidas para la categoría).

4. MATERIAL TEÓRICO

- Ampliar los conocimientos sobre las reglas del juego.
- Consejos de salud: Cuidado del vestuario, papel e importancia del baño después del entrenamiento.
- Historia del fútbol.
- Ayudar a la formación de valores.
- Conservatorio con atletas de equipos nacionales o de la provincia que sirvan de ejemplo.

III. PERÍODO DE TRABAJO: Mayo – Julio

Entrenamiento 4 semanal:

Cantidad de entrenamiento en el periodo _____

1- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Ejercicios de estiramiento.
- Saltos con implementos, saltos sobre obstáculos.
- Ejercicios a manos libres.
- Competencias de lanzamientos y entregas de pelota medicinal (2kg).
- Deportes complementarios (balonmano, rugby , baloncesto).
- Carreras atléticas.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios a manos libres , competencias.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios con balón.
- Ejercicio de flexión y estiramiento en un banco.
- Desarrollo de las cualidades físicas con ejercicios complejos.
- Trote aeróbico durante 12 min una vez por semana.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

- Juego a los agarrados: tocándose , saltando, gateando.
- Lucha en pareja por la pelota.
- Competencia de relevo.
- Competencia tirando de la soga.
- Fútbol de araña.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (usar balones No. 4)

Avanzar en el aprendizaje de todo el material estudiado en los períodos I y II, y sus consideraciones tácticas

- Sobre la marcha, **pases rasos y altos** con los **empeines interior y exterior** hacia compañeros que se desplazan a diferentes lugares.
- En el lugar y en movimiento, **cabeceo con el centro de la frente** saltando
- **Recepciones** (semi-paradas), con el **empeine exterior**, de balones rasos y de bote pronto hacia los lados.
- **Conducciones con el empeine exterior**, finalizándolas con pases sobre la marcha con el **empeine exterior**.
- **Interceptar** mediante **carga regular** balón que conduce el adversario que corre a nuestro lado, y con **ataje / corte** al adversario que llega de frente.
- **Saque de banda con impulso.**
- Desarrollar la familiarización / aprendizaje de **regate con fintas halando la pelota con la planta del pie delante de un adversario**

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencias de golpeo a larga distancia.
- Competencias de pases con el pie y con la cabeza , en pareja y en grupo.
- Competencia de dominio con el pie y con la cabeza.

- Fútbol tenis.

4.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA TÁCTICA INDIVIDUAL

Adelantar en todo el material táctico planteado en las dos fases anteriores de esta categoría, y de:

Consideraciones tácticas **en el ataque al portero (F/A)**.

- Acciones: **Despejes con los pies y al cabeza.**

TÁCTICA COLECTIVA

Proseguir el aprendizaje de todo lo planteado en los primer y segundo períodos y los de:

De los principios: **Saber asegurar y saber arriesgar – pases pared – cobertura.**

TÁCTICA COLECTIVA

- **Situaciones standard** (ataque – defensa):

Introducir sistema de juego del equipo en base a una ocupación racional del terreno de juego y del equilibrio de acción, así como, de las acciones individuales y los principios de juego estudiados.

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que en los I y II períodos.

4.-MATERIAL TEÓRICO

- Exposición de las reglas fundamentales.
- Conocimiento de las reglas higiénica.
- Breve historia de los sistemas de juego.
- Métodos prácticos de la enseñanza idénticos a los de las etapas anteriores.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 12-13 AÑOS

I Período de Trabajo: Septiembre – Diciembre

Entrenamiento 5 semanal:

1. MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Carreras con tareas.
- Calentamiento gimnásticas.
- Calentamiento con competencias y juegos divertidos.
- Calentamiento con balón.
- Ejercicios a manos libres.
- Competencia de salto largo.
- Ejercicio con implementos manuales, unidos con carreras.

REALIZACIÓN DE CARRERAS CON TAREAS

• Trote de endurecimiento con exigencia durante 15 min, poca exigencia FC 130 p/m, una vez por semana, distancia de 2 – 2½ km.

- Carrera a medio ritmo, 200, 400, 600y 800 m.
- Desarrollo de la resistencia especial con juegos.
- Carreras progresivas.
- Carreras dinámicas 30 – 40 m.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios gimnásticos y juegos deportivos.
- Desarrollo de la habilidad especial con juegos (tenis con los pies, voleibol con los pies y la cabeza).
- Ejercicios de estiramiento y relajación.
- Ejercicios de estiramiento con ayuda de un compañero.
- Desarrollo de la capacidades físicas con ejercicios complejos.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Carreras de persecución
- Juegos de atrape con refugio.
- Juegos de atrapes tocando con las manos.
- Juegos de atrape en formación libre.
- Competencia de relevo de salida sucesivas saltando obstáculos y con salidas diversas.
- Juegos con lucha directa (pelea de gallos, luchar por el balón).
- Juegos en espacio reducido.

2.- MATERIAL DE FORMACION TÉCNICA

- Seguir el aprendizaje de los elementos técnicos programados en las categorías anteriores, así como, de sus consideraciones tácticas.
- En movimiento, pases rasos y alto, con empeine interior y exterior sobre la marcha, hacia compañeros parados y en movimiento.
- En el lugar y en movimiento, pases, remates, despejes, de balones en el aire con los empeines interior y exterior, después de un bote o directos, de frente y/o con giros de media vuelta.
- Saltando, en el lugar y en movimiento, cabeceo con el centro de la frente, hacia el frente y hacia los lados, balones que llegan del frente y de los lados. Hacia arriba alejándolos (despejes) y hacia abajo alineados (pases – remates).
- Recepciones (semi – paradas) con el interior del pie y los empeines interior y exterior del pie de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados, en el lugar y en movimiento.
- Recepciones con el pecho de balón en el aire.
- Conducción con los empeine exterior e interior en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizándolos sobre pases sobre la marcha.
- Regates personales, sustracciones con el empeine interior con fintas, y halando el balón con la planta del pie delante de un adversario.
- Interceptaciones, 1vs 1, de balón que conduce un adversario que viene de frente (ataje) y adversario que corre a nuestro lado (carga regular).

- Remate a la portería (sin portero) con el centro de la frente con los empeines interior y exterior, a pases que llegan de distintos lugares y formas, sobre la marcha en conducción y finalizando jugadas de pared.

- Señalar los lugares hacia donde deben ser dirigidos los mismo, utilizando como punto de referencia cualquier objeto que nos pueda servir (no usar empeine total).

- Saques de banda en el lugar y con impulso

Este trabajo puede realizarse a base de ejercicios, juegos tácticos, con tareas en los que se combinen varios de los elementos programados

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencia de dominio – juegos malabares con los pies y cabeza.
- Fútbol tenis y voleibol de cabeza.
- Competencia de golpeo al objetivo.
- Juegos con balón para ejercitar la exactitud de entregas con el pie y la cabeza.
- Juegos para tres jardines o patios.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Seguir el proceso de aprendizaje de todo el material programado en el primer período.

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Consideraciones tácticas en: **Interceptación con carga regular** (F/A).
- Acciones: **Desmarcaje/ apoyo, colocación defensiva, despejes con pies y con la cabeza, marcaje de cerca y de lejos.**

TÁCTICA COLECTIVA

Avanzar en el aprendizaje de todos los principios programados en el período precedente

- Principio generales: **Saber asegurar y saber arriesgar** (F/A).
- Principios ofensivo y defensivo: **Pases pared – Coberturas.**

TÁCTICA DE EQUIPO

- Desarrollar la familiarización – aprendizaje de **situaciones standard** de ataque y defensa.

INTRODUCIR SISTEMA DE JUEGO DEL EQUIPO

- Continuar lo establecido en la primera etapa, agregando lo nuevo.

JUEGOS TÁCTICOS

- 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2 con 4 apoyos, 4 vs 2, 3 vs 1, 7 vs 5 y otros.
- Con dos metas: 4 vs 4 más porteros.
- Atacantes vs defensores frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno con tareas.
- Juegos con tareas en una mitad de terreno (64 – 68 m de largo o terreno con las medidas para la categoría).

4. MATERIAL TEÓRICO

- Ampliar los conocimientos sobre las reglas del juego.
- Consejos de salud: Cuidado del vestuario, papel e importancia del baño después del entrenamiento.

- Historia del fútbol.
- Ayudar a la formación de valores.
- Conservatorio con atletas de equipos nacionales o de la provincia que sirvan de ejemplo.

III. PERÍODO DE TRABAJO: Mayo – Julio

Entrenamiento 4 semanal:

Cantidad de entrenamiento en el periodo _____

1- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Ejercicios de estiramiento.
- Saltos con implementos, saltos sobre obstáculos.
- Ejercicios a manos libres.
- Competencias de lanzamientos y entregas de pelota medicinal (2kg).
- Deportes complementarios (balonmano, rugby , baloncesto).
- Carreras atléticas.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios a manos libres , competencias.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios con balón.
- Ejercicio de flexión y estiramiento en un banco.
- Desarrollo de las cualidades físicas con ejercicios complejos.
- Trote aeróbico durante 12 min una vez por semana.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

- Juego a los agarrados: tocándose , saltando, gateando.
- Lucha en pareja por la pelota.
- Competencia de relevo.
- Competencia tirando de la soga.
- Fútbol de araña.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA (usar balones No. 4)

Avanzar en el aprendizaje de todo el material estudiado en los períodos I y II, y sus consideraciones tácticas

- Sobre la marcha, **pases rasos y altos** con los **empeines interior y exterior** hacia compañeros que se desplazan a diferentes lugares.
- En el lugar y en movimiento, **cabeceo con el centro de la frente** saltando
- **Recepciones** (semi-paradas), con el **empeine exterior**, de balones rasos y de bote pronto hacia los lados.
- **Conducciones con el empeine exterior**, finalizándolas con pases sobre la marcha con el **empeine exterior**.

- **Interceptar** mediante **carga regular** balón que conduce el adversario que corre a nuestro lado, y con **ataje / corte** al adversario que llega de frente.

- **Saque de banda con impulso.**

Desarrollar la familiarización / aprendizaje de **regate con fintas halando la pelota con la planta del pie delante de un adversario**

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencias de golpeo a larga distancia.
- Competencias de pases con el pie y con la cabeza , en pareja y en grupo.
- Competencia de dominio con el pie y con la cabeza.
- Fútbol tenis.

4.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

Adelantar en todo el material táctico planteado en las dos fases anteriores de esta categoría, y de:

Consideraciones tácticas **en el ataque al portero (F/A).**

- Acciones: **Despejes con los pies y al cabeza.**

TÁCTICA COLECTIVA

Proseguir el aprendizaje de todo lo planteado en los primer y segundo períodos y los de:

De los principios: **Saber asegurar y saber arriesgar – pases pared – cobertura.**

TÁCTICA COLECTIVA.

- **Situaciones standard** (ataque – defensa):

Introducir sistema de juego del equipo en base a una ocupación racional del terreno de juego y del equilibrio de acción, así como, de las acciones individuales y los principios de juego estudiados.

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que en los I y II períodos.

4.-MATERIAL TEÓRICO

- Exposición de las reglas fundamentales.
- Conocimiento de las reglas higiénica.
- Breve historia de los sistemas de juego.
- Métodos prácticos de la enseñanza idénticos a los de las etapas anteriores.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 12-13 AÑOS

I Peíodo de Trabajo: Septiembre – Diciembre

Entrenamiento 5 semanal:

1. MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Carreras con tareas.
- Calentamiento gimnásticas.
- Calentamiento con competencias y juegos divertidos.

- Calentamiento con balón.
- Ejercicios a manos libres.
- Competencia de salto largo.
- Ejercicio con implementos manuales, unidos con carreras.

REALIZACIÓN DE CARRERAS CON TAREAS

- Trote de endurecimiento con exigencia durante 15 min, poca exigencia FC 130 p/m, una vez por semana, distancia de 2 – 2½ km.
- Carrera a medio ritmo, 200, 400, 600y 800 m.
- Desarrollo de la resistencia especial con juegos.
- Carreras progresivas.
- Carreras dinámicas 30 – 40 m.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios gimnásticos y juegos deportivos.
- Desarrollo de la habilidad especial con juegos (tenis con los pies, voleibol con los pies y la cabeza).
- Ejercicios de estiramiento y relajación.
- Ejercicios de estiramiento con ayuda de un compañero.
- Desarrollo de la capacidades físicas con ejercicios complejos.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Carreras de persecución
- Juegos de atrape con refugio.
- Juegos de atrapes tocando con las manos.
- Juegos de atrape en formación libre.
- Competencia de relevo de salida sucesivas saltando obstáculos y con salidas diversas.
- Juegos con lucha directa (pelea de gallos, luchar por el balón).
- Juegos en espacio reducido.

2.- MATERIAL DE FORMACION TÉCNICA

- Seguir el aprendizaje de los elementos técnicos programados en las categorías anteriores, así como, de sus consideraciones tácticas.
- En movimiento, pases rasos y alto, con empeine interior y exterior sobre la marcha, hacia compañeros parados y en movimiento.
- En el lugar y en movimiento, pases, remates, despejes, de balones en el aire con los empeines interior y exterior, después de un bote o directos, de frente y/o con giros de media vuelta.
- Saltando, en el lugar y en movimiento, cabeceo con el centro de la frente, hacia el frente y hacia los lados, balones que llegan del frente y de los lados. Hacia arriba alejándolos (despejes) y hacia abajo alineados (pases – remates).

- Recepciones (semi – paradas) con el interior del pie y los empeines interior y exterior del pie de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados, en el lugar y en movimiento.
- Recepciones con el pecho de balón en el aire.
- Conducción con los empeine exterior e interior en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizándolos sobre pases sobre la marcha.
- Regates personales, sustracciones con el empeine interior con fintas, y halando el balón con la planta del pie delante de un adversario.
- Interceptaciones, 1vs 1, de balón que conduce un adversario que viene de frente (ataje) y adversario que corre a nuestro lado (carga regular).
- Remate a la portería (sin portero) con el centro de la frente con los empeines interior y exterior, a pases que llegan de distintos lugares y formas, sobre la marcha en conducción y finalizando jugadas de pared.
- Señalar los lugares hacia donde deben ser dirigidos los mismo, utilizando como punto de referencia cualquier objeto que nos pueda servir (no usar empeine total).

o Saques de banda en el lugar y con impulso

Este trabajo puede realizarse a base de ejercicios, juegos tácticos, con tareas en los que se combinen varios de los elementos programados

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencia de dominio – juegos malabares con los pies y cabeza.
- Fútbol tenis y voleibol de cabeza.
- Competencia de golpeo al objetivo.
- Juegos con balón para ejercitar la exactitud de entregas con el pie y la cabeza.
- Juegos para tres jardines o patios.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Proseguir en el proceso de aprendizaje de todo el material programado en la categoría anterior, incluyendo las consideraciones tácticas de los elementos y acciones.

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Consideraciones tácticas en: Pases / entregas, recepciones, cabeceo, conducción, regates, remates a la portería, interceptaciones, ataque al portero.
- Este trabajo debe realizarse dentro de todas las acciones en que estos elementos se utilicen.
- Acciones: Desmarcaje / apoyo, colocación defensiva, marcaje de cerca y de lejos, despejes con los pies y la cabeza.

TÁCTICA COLECTIVA

- Principios generales: Juego simple, acompañar la jugada, asegurar el balón, visión de juego, ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, movilidad constante, saber arriesgar y saber asegurar.
- Principios de ataque y defensa: Pases pared – cobertura.
- Desarrollar la familiarización - aprendizaje de juego en bloque.

TÁCTICA DE EQUIPO

- **Situaciones standard** de ataque y defensa.

Este trabajo es recomendable realizarlo mediante juegos tácticos, donde se combine varios de los elementos del material programado.

ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO DE EQUIPO

En base a una ocupación racional del terreno, un equilibrio de acción y de juego en bloque, integrando los principios de juego, las acciones tácticas individuales, así como, los demás elementos estudiados

JUEGOS TÁCTICOS

- Sin meta, 1 vs 1, 2 vs 2 con 4 apoyos, 7 vs 5, y otros.
- Con dos metas: 4 vs 4 con porteros.
- Atacantes vs Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.
- Juegos con tareas.

4-MATERIAL TEÓRICO-PSICOLÓGICO

- El deportista como ejemplo dentro y fuera del campo.
- Divulgación de las reglas de juego más importantes ligadas al juego.
- Reglas del fuera de juego, de los tiros libres y del saque de banda.
- Regla del córner y el penalti.
- La ley de ventaja.

Método práctico analítico (aspectos técnicos de la corrección de errores, repetición, ensayo). Método físico (carrera continua intensiva, a intervalos y repetición).

Mantener la motivación en el entrenamiento, trabajar sobre la concentración de la atención y la responsabilidad en el juego (en los tres períodos).

II PERÍODO DE TRABAJO. Enero –Abril

Entrenamiento. 5 Semanal

1. MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Competencias de lanzamiento y recibo de balón medicinales.
- Ejercicios a manos libres continuos.
- Deportes complementarios (balonmano , baloncesto).
- Juegos para desarrollar la velocidad (negro y blanco, atrape en el arranque).
- Ejercicios de estiramiento y relajación.
- Realizar la carreras descritas en la exigencia.
- Saltillo en una o dos piernas, subiendo- bajando escalones y saltando obstáculos.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 15 min, poca exigencia FC 130 p/m, una vez por semana, distancia de 2 – 2½ km.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Carreras de persecución.

- Juegos de atrape con refugio.
- Juegos de atrapes tocando con las manos.
- Juegos de atrape en formación libre , ¡ Ven conmigo!.
- Competencia de relevo de salida sucesivas salvando obstáculos.
- Juegos con lucha directa (pelea de galos, luchar por el balón).
- Juegos en espacio reducido.
- Balonmano.

2.MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

• Seguir avanzando en el aprendizaje de los elementos estudiados en el primer período y sus consideraciones tácticas.

• En movimiento, pases rasos y altos, con empeine interior y exterior, sobre la marcha, hacia compañero parados y en movimiento. Utilizar también el interior del pie en pases rasos hasta 10 – 15 m.

• Conducciones con el empeine exterior de distintas maneras finalizándolas con pases sobre la marcha con el empeine exterior.

• Remates a portería con el centro de la frente de balones que llegan de distintos lugares y forma. Con los empeine interior y exterior, sobre la marcha en conducción, sobre pases que de distintos lugares y formas; finalizando pases de pared.

• Con /sin portero, pero en ambos casos dirigir los remates hacia los lugares señalados con objetos, claro está, en dependencia desde donde se remata

Desarrollar la familiarización – aprendizaje de:

• Cabeceo con las partes laterales (sienes) de la cabeza. Movimiento sin balón, con balón colgando 10 – 15 cm del hombro del jugador que cabecea, o balón lanzado por el mismo jugador sobre sus hombros.

• Recepciones con el interior del pie a balón en el aire, después de un bote. Posteriormente, hacerlo sobre balón que nos lanzan directamente arqueado desde 5mts un compañero .

• Regates. De vuelta hacia fuera, y recepción con giro, con el adversario a nuestras espalda

• Interceptaciones de anticipación con pies y cabeza. Grupos de tres pegadores. Uno de los jugadores lanza desde 5 – 6 m. Un balón alto o raso a su compañero de enfrente, tras el cual está situado el defensa, éste, adelantándose al atacante que va a recibir el balón, trata de devolver el balón con la cabeza o con el pie. Posteriormente, lo hacemos con el atacante moviéndose hacia el balón, y de otras formas.

Hacer correcciones de errores, preferentemente de manera que sea el jugador quien los identifique

JUEGOS TÉCNICOS

- De acuerdo con lo escrito para el primer período de la etapa de trabajo.
- Competencias de relevo conduciendo el balón.
- Competencia de relevo a distancia (juego para tres jardines).

- Competencia de relevo en triángulo.
- Fútbol y voleibol con los pies y la cabeza.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

• Proseguir el aprendizaje de todas las consideraciones tácticas y acciones individuales planteadas en el primer período.

- Desarrollar la familiarización – aprendizaje de la interceptación de anticipación.

TÁCTICA COLECTIVA

• Adelantar en el aprendizaje de todos los principios de juegos programados en la fase anterior, enfatizando en el: juego en bloque .

TÁCTICA DE EQUIPO

Fortalecer el aprendizaje de las situaciones standard de ataque y defensa.

Desarrollar la familiarización – aprendizaje de:

Alternar las maniobras elaboradas y las combinaciones improvisadas

Considerar todos los materiales hasta ahora estudiados.

ESTABLECER EL SISTEMA DE JUEGO DEL EQUIPO

Continuar el trabajo realizado e incluir los nuevos elementos.

JUEGOS TÁCTICOS

“Sin metas: 1 vs 1 , 2vs 2 con 4 apoyos , 7 vs 5, y otros acorde a lo estudiado

“Frente a un línea de meta: 1 vs 1.

- Con dos metas: 4 vs 4 más porteros.
- Partido de entrenamiento FIFA: Juego en bloque.
- Atacantes vs defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.
- Juegos con tareas.

4. MATERIAL TEÓRICO

• Continuar profundizando en el conocimiento de la regla y su aprovechamiento con fines tácticos.

- La vestimenta correcta en el entrenamiento.

Métodos prácticos de la enseñanza idénticas a lo de la etapa anterior.

III –PERÍODO DE TRABAJO: Mayo - Julio

1. MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Coincidir con el material de desarrollo de las capacidades físicas escrito en la I y II etapa de trabajo. Así como realizar las carreras descritas en la exigencia.

- Calentamiento con pelotas.
- Calentamiento con juegos y ejercicios gimnásticos.
- Ejercicios con implementos (lanzamientos con balón medicinal (3kg), flexión y estiramiento en la barra fija, espaldera, banco).

- Saltos sobre implementos (vallas, pelotas, etc.).
- Ejercicios a manos libres.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios gimnásticos, unido con ejercicios a manos libres en el suelo, en forma de competencia (volteretas al frente, de espalda, salto del tigre).
- Desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios complejos.
- Carreras atléticas(30 – 40 m), dinámicas y progresivas.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 15 min, poca exigencia FC 130 p/m , una vez por semana, distancia de 2 – 2½ km.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGO

- Balonmano.
- Juego de persecución evadiendo al que persigue (sentándose, poniéndose de cuclillas, acostándose, etc.).
- Fútbol Rugby.
- Lucha entre jinetes.
- Luchas por la pelota.
- Fútbol de arañas.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Proseguir avanzando en el aprendizaje de todo el material estudiado en los primeros y segundo períodos y sus consideraciones tácticas.

· Cabeceo con las partes laterales (sienes) de cabeza. Un compañero, desde el frente, lanza desde 5 –6 m un balón arqueado hacia uno de sus hombros del jugador que espera parado y lo cabecea con la sien hacia el lado, Hacia arriba alejándolo (despejes) y alineado o hacia abajo (pases – remates). Posteriormente, esto lo hace en movimiento y se va aumentando la distancia y la dificultad.

- Recepciones de balones en el aire, con el interior del pie y con el pecho.
- Conducción entre obstáculos con el empeine exterior derecho e izquierdo.
- Interceptaciones de anticipaciones con pie y cabeza.
- Remates a la portería, con el centro de la frente, de balones que llegan de distintos lugares y formas. Con los empeines interior y exterior, sobre la marcha en conducción, sobre balones que llegan de distintas direcciones y formas, finalizando jugadas de pared.

JUEGOS TÉCNICOS

- De acuerdo con lo escrito para el primer período de la etapa de trabajo.
- Competencias de relevo conduciendo la pelota.
- Competencia de golpeo a distancia (juego para tres jardines).
- Competencia de golpeo en triángulo.
- Fútbol y voleibol con los pies y la cabeza.

3.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA TÁCTICA INDIVIDUAL

• Avanzar en el aprendizaje de las consideraciones tácticas en las interceptaciones y demás elemento estudiados hasta el momento.

• Continuar con el desarrollo de las acciones de marcaje de lejos y de cerca, los despejes y otros trabajados en los primero y segundo períodos.

TÁCTICA COLECTIVA

Seguir adelantando en el aprendizaje de:

• Equilibrio de acción – juego en bloque – acompañar la jugada – visión de juego – movilidad – pases pared – coberturas, así como en todos los principios programados en los períodos precedentes.

TÁCTICA DE EQUIPO

Continuar aumentando en el aprendizaje de:

• Situaciones standard de ataque y defensa.

• Alternar las maniobras elaboradas y las combinaciones improvisadas (considerando todo el material estudiado).

ESTABLECER EL SISTEMA DE JUEGO DEL EQUIPO

Teniendo en cuenta todo lo estudiado

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que en las fases anteriores.

4. MATERIAL TEÓRICO

Hacer énfasis en el material de las primera y segunda partes, ampliando y profundizando en estos.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 13 – 14 AÑOS

I. PERÍODO DE TRABAJO. Septiembre – Diciembre

Entrenamientos 5 semanales:

1- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

• Marchas y carreras con tareas en parejas.

• Calentamiento con juegos deportivos (balonmano, rugby).

• Competencias divertidas, juegos.

• Ejercicios a manos libres combinadas con implementos manuales (pelotas medicinales, bastones, ligas).

• Ejercicios y juegos de lucha por la pelota (balón medicinal 3kg).

• Competencia de saltos, saltos pliométricos para desarrollar la fuerza explosiva de las piernas.

• Ejercicios a manos libres y con implementos manuales – realizados ininterrumpidamente – intercalados con carreras con tareas.

• Desarrollo de la resistencia especial con ejercicios tácticos con mucha movilidad.

- Carrera dinámica (30, 40, 50, 60 m).
- Desarrollo de la rapidez con juegos y competencias.
- Ejercicios libres de estiramiento y relajación.
- Ejercicios de estiramiento con balón.
- Trote de endurecimiento durante 20 min, poca exigencia FC 130 p/m, dos veces por semana, distancia de 2½ a 4 ½. Km.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Juegos de atrape o con escape (el mar y los peces, ¿Quién le teme al coco?).
- Juegos de equilibrio (pelea de gallos, lucha entre jinetes, lucha de hoyos)
- Circulo brincador.
- El molino.
- Balonmano.
- Rugby.
- Juegos de lucha en parejas (pelea de gallo en cuclillas, lucha por el balón).
- Tracción, desplazamiento, empuje (lucha de desplazamiento en el rugby fuera del círculo, prueba de la soga).

2-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Avanzar en el aprendizaje – consolidación de los elementos técnicos estudiados en las categorías precedentes, y de las consideraciones tácticas que le corresponden en cada acción.

- En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, sobre balones que llegan desde distintas direcciones y formas, hacia compañeros parados y en movimiento.
- En movimiento, pases, remates, despejes, de balones en el aire con golpeo de frente y/ o giro de media vuelta, con los empeines interior y exterior, sobre balones después de un bote o directo.
- Sin / con salto, en el lugar y en movimiento cabeceos con el centro de la frente y con los lados de la cabeza (sienes), hacia el frente y hacia los lados, en dependencia de la consideración táctica de la acción, sobre balones que llegan desde distintas direcciones. Hacia arriba alejándolos (despejes) y alineados o hacia abajo (pases remates)
- En el lugar y en movimiento, recepciones con interior del pie —empeines interior y exterior— de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados y giro hacia atrás
- Recepciones de balones en el aire, con preparación para la próxima jugada, con el interior del pie y con el pecho, en el lugar y en movimiento
- Conducciones con los empeines interior y exterior del pie en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizando con pases sobre la marcha
- Regates, creativos, sustracciones con el empeine interior con finta halando el balón con la planta, de vuelta hacia fuera y recepción con giro con adversario a la espalda

- Interceptaciones, 1 vs 1, de ataje/ corte, carga regular, anticipación, de acuerdo a la situación del adversario con el balón

- Remates a la portería (sin / con portero), en el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes) de la cabeza, en dependencia desde el lugar donde se remata y de la consideración táctica que corresponda. Con los empeine interior y exterior a 1 ó 2 toques, sobre la marcha en conducción, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas y sobre pases pared. No utilizar PORTERO. Señalar los lugares hacia donde deben dirigirse los remates, marcándolos con objetos, como puntos de referencia. NO UTILIZAR EMPEINE TOTAL sobre balones rasos que nos llegan lateralmente.

- Saques de banda, de acuerdo con las reglas.

- Este trabajo puede realizarse a base de ejercicio técnicos, juegos tácticos, con tareas, en que se combinen varios de los elementos programados.

JUEGOS TÉCNICOS

Juegos con tareas en espacio reducido.

Competencias de tiro y cabeceo al objetivo.

Competencias de dominio de pies y cabeza.

Competencias de relevo empleando diversos elementos técnicos.

Competencias de tiros de penales.

Golpeos y cabeceos a distancia.

Juego de Tenis con los pies.

Juego de Voleibol con los pies y la cabeza.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Se avanza en el aprendizaje – consolidación de todo el material programado hasta la categoría anterior.

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Consideraciones tácticas en: Entregas / pases, recepciones, cabeceos, conducciones, regates, interceptaciones, remates al portería, despejes, ataques al portero.

- Acciones de: Desmarcaje/apoyo, colocación defensiva individual, marcaje de cerca y de lejos, despejes con los pies y con la cabeza.

TÁCTICA COLECTIVA

- Principios generales: Ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, juego en bloque, visión del juego, movilidad constante, acompañar la jugada, juego simple, asegurar el balón, saber arriesgar y saber asegurar

- Principios de ataque. Pases pared, principios defensivos: Coberturas.

TÁCTICA DE EQUIPO

- Situaciones standard de ataque y defensa

- Alternar las maniobras elaboradas y las combinaciones imprevistas (debemos considerar todos los elementos y principios programados).

Este trabajo puede realizarse mediante juegos tácticos y con tareas, donde usemos la combinación de varios principios, acciones y otros, programados en las distintas categorías.

Inclusive cambiando los objetivos en ellos planteados y agregando las tareas que nos interesen.

ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO Y TÁCTICAS DE EQUIPO, basándose en una ocupación racional del terreno, el equilibrio de acción y del juego, en bloque, aplicando los principios de juego, las acciones individuales y todos los demás elementos programados.

JUEGOS TÁCTICOS

- * Frente a una línea de fondo: 1 v 1, 8 vs 8.
- Con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros.
- Partido de entrenamiento FIFA: Juegos en bloque.
- Atacantes vs defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.
- Juegos en una mitad de terreno (64 –68 largo) o normal para la categoría, con tareas.

4.- MATERIAL TEÓRICO - PSICOLÓGICO

- Profundizar en la repetición de las reglas del juego (medidas del campo, papel e importancia de las líneas, medidas de las áreas).
- Los sistemas de juego. Su historia.
- Método práctico analítico (aspecto técnico de forma de correcciones de errores, repetición, ensayo. Método físico continuo intensivo y de repetición).
- Mantener la motivación en el entrenamiento, trabajar sobre la concentración de la atención y la responsabilidad en el juego (en los tres períodos).

II. PERÍODO DE TRABAJO: Enero –Abril

Entrenamientos 5 semanales:

1. MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Ejercicios de estiramiento y relajación.
- Ejercicios y tareas con tareas.
- Desarrollo de la fuerza con competencias de relevo (relevo de carretilla, trasladando aun compañero, aun balón medicinal ,etc.).
- Ejercicios en parejas.
- Competencia de saltos y saltillo para desarrollar la fuerza de las piernas
- Lanzamiento de balón medicinal.
- Desarrollar la resistencia con deportes complementarios.
- Carrera a ritmo medio (200, 400, 600, 800 m) con series de 3-4-5 repeticiones, con 2-3-5 minutos de descanso entre carreras.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 25 min, mayor exigencia FC 140 p/m, una vez por semana, distancia de 4 $\frac{1}{2}$ – 6 $\frac{1}{2}$ km.
- Desarrollo de la resistencia en forma de competencia con carreras rápidas conduciendo la pelota , en grupos de 3-4 alumnos.
- Desarrollo de la resistencia especial con ejercicios técnicos – tácticos , con mucha movilidad.

- Ejercicios de desarrollo de la rapidez con pelota competencias de relevo de retorno (relevo con carreras de relevo).
- Carreras progresivas.
- Desarrollo de la habilidad con juegos.
- Ejercicios de desarrollo de la habilidad con pelota, cada pareja con dos balones.
- Ejercicios de estiramiento con ejercicios a manos libres y con balón.
- Desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios complejos.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Juego de rugby agarrando.
- Juego de balonmano contando los pases.
- Tracción, desplazamiento, empuje (lucha de desplazamiento, ruptura del círculo, etc).
- Juego de fuerza y destreza ,lucha de tracción , lucha de balón, pelo sobre la cuerda (pelota medicinal 3kg).
- Competencias con lanzamiento , pelota 3kg, (onda, pase con carrera, onda).
- Carrera alrededor de un círculo (ven conmigo, sígueme, juego de los agarrados).

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Seguir con el aprendizaje/ consolidación del material programado en el 1er período y sus consideraciones tácticas, así como

*enseñanza de golpes de balón en el aire, después de un bote, con empeine total. De balones dejados caer desde las manos, hacia una pared o un jugador. Posteriormente hacer lo mismo sobre balón lanzado por un compañero.

*Enseñanza de recepción de balones en el aire, con el muslo y el empeine total

*En los lugares en que la calidad del terreno y el nivel de los jugadores lo permitan, enseñar la interceptación de ataje resbalando, utilizando los grados que se consideren necesarios para ello.

*Remates a la portería, en el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes) de la cabeza, en dependencia del lugar desde donde se remata y de la consideración táctica que corresponda. Con los empeines interior y exterior, sobre la marcha, sobre la conducción, obre pases que llegan de distintos lugares y formas, y de pases de pared. Mantener los remates hacia los lugares señalados como preferentes, aunque no estén señalados con objetos y se estén utilizando los porteros.

Desarrollar la familiarización – aprendizaje de: En movimiento, pasos rasos y altos, **con efecto, con los empeines interior y exterior**, Hacia compañeros parados y en movimiento.

Hacer correcciones de errores, preferentemente de manera que el jugador sea quien los identifique

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencias de entregas manteniendo el balón en el aire con los pies.
- Competencias de entregas manteniendo el balón en el aire con la cabeza realizando diferentes tareas.

- Juego de tenis con los pies.
- Juegos de voleibol con los pies.
- Juego de relevo realizando diferentes tareas técnicas.
- Fútbol en espacio reducido y en todo el campo empleando los diferentes elementos técnicos estudiados.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Seguir consolidando el marcaje de cerca y de lejos, y los despejes, así como de los otros elementos programados en el primer periodo.

TÁCTICA COLECTIVA

- Elevar la consolidación: Ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, juego en bloque, visión del juego, acompañar la jugada, movilidad, pases pared, coberturas, así como, de los demás principios programados en el período precedente

- Desarrollar la familiarización / aprendizaje del principio atacante: jugar a lo ancho y a lo largo.

TÁCTICA DE EQUIPO

- Adelantar en el aprendizaje / consolidación de todas las acciones programadas en el anterior período.

ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO Y TÁCTICAS DE EQUIPO

Continuar con lo planteado en el 1er período, agregando lo incluido en éste.

JUEGOS TÁCTICOS

- Los mismos usados en el período precedente.

4.- MATERIAL TEÓRICO

- Profundizar en el material teórico del año anterior.
- Adaptación a las condiciones exteriores: Juego con el aire a favor o en contra, suelo resbaladizo, suelo enfangado, duro, etc.
- Método de enseñanza práctica idénticos a las etapas anteriores.

III – PERÍODO DE TRABAJO: Mayo – Julio

Entrenamientos 5 semanales:

1.- MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Escalamiento, subir la soga, bajar en suspensión de mano.
- Competencia luchando por el balón medicinal de 3kg.
- Desarrollar la fuerza de las piernas saltando sobre obstáculos (ejercicios pliometricos).
- Balance en las paralelas, anillas, etc.
- Alternar ejercicios a manos libres con ejercicios en parejas.
- Carrera a ritmo medio (200, 400, 600, 800 mts) 3-4-5 repeticiones con descanso entre carreras.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 30 min., mayor exigencia FC 150, una vez por semana, distancia de 6 ½– 7 km.

- Desarrollar la resistencia conduciendo el balón y cambiando de dirección en forma competitiva.

- Desarrollar la resistencia especial jugando fútbol en todo el campo, reduciendo el número de jugadores (7 vs 7; 8 vs 8).

- Ejercicios para desarrollar la habilidad con pelota, aumentando el grado de dificultad.

- Ejercicios de estiramiento en la espaldera, en el banco y con ayuda del compañero.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CON JUEGOS

- Juego de los agarrados sencillos en espacio reducido juego de los agarrados evadiendo al que «persigue» sentándose, lanzándose en plancha, acostándose, poniéndose en cuclillas, etcétera.

- Competencias de relevo con volteretas hacia delante y hacia atrás

- Fútbol de araña.

- Fútbol a caballo o sobre los hombros.

- Juegos de los agarrados, el que persigue conduce un balón.

- Juego de defensa contra delantero (1 vs 1; 2 vs 1; 2 vs 2 ó 3 vs 3) en espacio reducido.

- Juego en espacio reducido con una portería.

- Relevo de carretilla.

- Carrera de relevo con un balón medicinal de 3 kg.

- Competencia halando la soga.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Proseguir adelantando en el aprendizaje – consolidación de todo el material programado en los primero y segundo período, junto a las consideraciones tácticas de los mismos.

- En movimiento, pases rasos y altos, con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, de balones que llegan de distintos lugares y formas, hacia compañeros parados y en movimiento.

- Con y sin salto, en el lugar y en movimiento, cabeceos con el centro de la frente y con los lados (sienes), hacia el frente y los lados, de balones que llegan desde distintos lugares a compañeros parados y en movimiento. Hacia arriba alejándolos (despejes) lineados o hacia abajo (pases – remates).

- Interceptaciones del balón (1vs 1) de acuerdo a la situación del adversario.

Atajes/ corte - carga regular - anticipación - ataje resbalando.

- Remates a la portería (con portero). En el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes), en dependencia del lugar desde donde se remate y de la consideración táctica de la acción. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, con y sin efecto, de pases que llegan de distintos lugares y formas, de pases pared, y sobre la marcha en conducción.

Mantener los remates hacia los lugares señalados como referencias, aunque no estén señalados con objetos como puntos de referencia.

- Desarrollar el proceso de aprendizaje de:
 - En movimiento, pases rasos y alto, con efecto, con los empeines interior y exterior, hacia compañero parado y en movimiento.

JUEGOS TÉCNICOS

- “Juegos en espacio reducido empleando diversas tareas técnicas
- “Competencias de entregas en círculo manteniendo la pelota en el aire
- “Competencias de relevo empleando diferentes tareas técnicas
- “Tenis con los pies
- “Voleibol con la cabeza y con los pies

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

□ Avanzar en la consolidación del marcaje de cerca y de lejos, y los despejes, así como de los otros elementos programados en los primero y segundo períodos.

TÁCTICA COLECTIVA

- Proseguir la consolidación: equilibrio de acción, juego en bloque, pases pared, coberturas, así como, de los demás principios estudiados en los períodos anteriores.
- Seguir el aprendizaje de: **Jugar a lo ancho y a lo largo.**

TÁCTICA DE EQUIPO

• Continuar en el aprendizaje / consolidación de todos los elementos aprendidos hasta esta categoría.

Establecer sistema de juego y tácticas de equipo. Continuar con lo planteado en las etapas anteriores más lo aprendido en este.

JUEGOS TÁCTICOS

- Los mismos usados en los período precedente I y II.

4.- MATERIAL TEÓRICO

- Profundizar las reglas hasta ahora estudiadas.
- Adaptación a las circunstancias externas.
- Los sistemas de juego y su historia.
- Métodos prácticos de enseñanza idénticos a la de las etapas anteriores.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 14 – 15 AÑOS

I. PERÍODO DE TRABAJO. Septiembre – Diciembre

Entrenamientos 5 semanales:

3- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Marchas y carreras con tareas en parejas.
- Calentamiento con juegos deportivos (balonmano, rugby).
- Competencias divertidas, juegos.
- Ejercicios a manos libres combinadas con implementos manuales (pelotas medicinales bastones, ligas).

- Ejercicios y juegos de lucha por la pelota (balón medicinal 3kg).
- Competencia de saltos, saltos pliométricos para desarrollar la fuerza explosiva de las piernas.
- Ejercicios a manos libres y con implementos manuales – realizados ininterrumpidamente – intercalados con carreras con tareas.
- Desarrollo de la resistencia especial con ejercicios tácticos con mucha movilidad.
- Carrera dinámica (30, 40, 50 ,60 m).
- Desarrollo de la rapidez con juegos y competencias.
- Ejercicios libres de estiramiento y relajación.
- Ejercicios de estiramiento con pelota.
- Trote de endurecimiento durante 20 min, poca exigencia FC 130 p/m, dos veces por semana, distancia de 2½ a 4 ½ Km.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Juegos de atrape o con escape (el mar y los peces, ¿Quién le teme al coco?).
- Juegos de equilibrio (pelea de gallos, lucha entre jinetes, lucha de hoyos).
- Círculo brincador.
- El molino.
- Balonmano.
- Rugby.
- Juegos de lucha en parejas (pelea de gallo en cuclillas, lucha por el balón).
- Tracción, desplazamiento, empuje (lucha de desplazamiento en el rugby fuera del círculo, prueba de la sogá).

4-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Avanzar en el aprendizaje – consolidación de los elementos técnicos estudiados en las categorías precedentes, y de las consideraciones tácticas que le corresponden en cada acción.

- En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos con los empeine interior y exterior, a uno o dos toques, sobre balones que llegan desde distintas direcciones y formas, hacia compañeros parados y en movimiento.
- En movimiento, pases, remates, despejes, de balones en el aire con golpeo de frente y/ o giro de media vuelta, con los empeines interior y exterior, sobre balones después de un bote o directo.
- Sin / con salto, en el lugar y en movimiento cabeceos con el centro de la frente y con los lados de la cabeza (sienes), hacia el frente y hacia los lados, en dependencia de la consideración táctica de la acción, sobre balones que llegan desde distintas direcciones. Hacia arriba alejándolos (despejes) y alineados o hacia abajo (pases remates).
- En el lugar y en movimiento, recepciones con interior del pie – empeine interior y exterior, de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados y giro hacia atrás.

- Recepciones de balones en el aire, con preparación para la próxima jugada, con el interior del pie y con el pecho, en el lugar y en movimiento.

- Conducciones con los empeines interior y exterior, en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizando con pases sobre la marcha.

- Regates, creativos, sustracciones con el empeine interior con finta halando el balón con la planta, de vuelta hacia fuera y recepción con giro con adversario a la espalda

- Interceptaciones, 1 vs 1, de ataje/ corte, carga regular, anticipación, de acuerdo a la situación del adversario con el balón.

- Remates a la portería (sin / con portero), en el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes) de la cabeza, en dependencia desde el lugar donde se remata y de la consideración táctica que corresponda. Con los empeines interior y exterior a 1 ó 2 toques, sobre la marcha en conducción, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas y sobre pases pared. No utilizar PORTERO. Señalar los lugares hacia donde deben dirigirse los remates, marcándolos con objetos, como puntos de referencia. NO UTILIZAR EMPEINE TOTAL sobre balones rasos que nos llegan lateralmente.

- Saques de banda, de acuerdo con las reglas.

Este trabajo puede realizarse a base de ejercicio técnicos, juegos tácticos, con tareas, en que se combinen varios de los elementos programados.

JUEGOS TÉCNICOS

Juegos con tareas en espacio reducido.

Competencias de tiro y cabeceo al objetivo.

Competencias de dominio de pies y cabeza.

Competencias de relevo empleando diversos elementos técnicos.

Competencias de tiros de penales.

Golpeos y cabeceos a distancia.

Juego de Tenis con los pies.

Juego de Voleibol con los pies y la cabeza.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Se avanza en el aprendizaje – consolidación de todo el material programado hasta la categoría anterior.

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Consideraciones tácticas en: Entregas / pases, recepciones, cabeceos, conducciones, regates, interceptaciones, remates al portería, despejes, ataques al portero.

- Acciones de: Desmarcaje/apoyo, colocación defensiva individual, marcaje de cerca y de lejos, despejes con los pies y con la cabeza.

TÁCTICA COLECTIVA

- Principios generales: Ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, juego en bloque, visión del juego, movilidad constante, acompañar la jugada, juego simple, asegurar el balón, saber arriesgar y saber asegurar

- Principios de ataque. Pases pared, principios defensivos: coberturas.

TÁCTICA DE EQUIPO

- Situaciones standard de ataque y defensa
- Alternar las maniobras elaboradas y las combinaciones imprevistas (debemos considerar todos los elementos y principios programados).

Este trabajo, puede realizarse mediante juegos tácticos y con tareas, donde usemos la combinación de varios principios, acciones y otros, programados en las distintas categorías. Inclusive cambiando los objetivos en ellos planteados y agregando las tareas que nos interesen.

ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO Y TÁCTICAS DE EQUIPO

Basándose en una ocupación racional del terreno, el equilibrio de acción y del juego en bloque, aplicando los principios de juego, las acciones individuales y todos los demás elementos programados.

JUEGOS TÁCTICOS

- * Frente a una línea de fondo: 1 v 1, 8 vs 8
- Con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros.
- Partido de entrenamiento FIFA: Juegos en bloque.
- Atacantes vs defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.
- Juegos en una mitad de terreno (64 –68 largo) o normal para la categoría, con tareas.

4.- MATERIAL TEÓRICO - PSICOLÓGICO

- Profundizar en la repetición de las reglas del juego (medidas del campo, papel e importancia de las líneas, medidas de las áreas).
- Los sistemas de juego. Su historia.

Método práctico analítico (aspecto técnico de forma de correcciones de errores, repetición, ensayo. Método físico continuo intensivo y de repetición.

Mantener la motivación en el entrenamiento, trabajar sobre la concentración de la atención y la responsabilidad en el juego(en los tres períodos).

II. PERIODO DE TRABAJO: Enero –Abril

Entrenamientos 5 semanales:

1. MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Ejercicios de estiramiento y relajación.
- Ejercicios y tareas con tareas.
- Desarrollo de la fuerza con competencias de relevo (relevo de carretilla, trasladando aun compañero, aun balón medicinal, etcétera).
- Ejercicios en parejas.
- Competencia de saltos y Saltillo para desarrollar la fuerza de las piernas
- Lanzamiento del balón medicinal.
- Desarrollar la resistencia con deportes complementarios
- Carrera a ritmo medio (200, 400, 600, 800 m) con series de 3-4-5 repeticiones, con 2-3-5 minutos de descanso entre carreras.

- Trote de endurecimiento con exigencia durante 25 min, mayor exigencia FC 140 p/m, una vez por semana, distancia de 4 ½– 6 ½km.

- Desarrollo de la resistencia en forma de competencia con carreras rápidas conduciendo la pelota , en grupos de 3-4 alumnos.

- Desarrollo de la resistencia especial con ejercicios técnicos – tácticos , con mucha movilidad.

- Ejercicios de desarrollo de la rapidez con pelota competencias de relevo de retorno (relevo con carreras de relevo).

- Carreras progresivas.

- Desarrollo de la habilidad con juegos.

- Ejercicios de desarrollo de la habilidad con pelota, cada pareja con dos balones.

- Ejercicios de estiramiento con ejercicios a manos libres y con balón.

- Desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios complejos.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Juego de rugby agarrando.

- Juego de balonmano contando los pases.

- Tracción, desplazamiento, empuje (lucha de desplazamiento, ruptura del círculo, etcétera)

- Juego de fuerza y destreza ,lucha de tracción , lucha de balón, pero sobre la cuerda (pelota medicinal 3kg).

- Competencias con lanzamiento , pelota 3kg, (onda, pase con carrera, onda).

- Carrera alrededor de un círculo (ven conmigo, sígueme, juego de los agarrados).

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Seguir con el aprendizaje/ consolidación del material programado en el 1er período y sus consideraciones tácticas, así como

*Enseñanza de golpes de balón en el aire, después de un bote, con empeine total. De balones dejados caer desde las manos, hacia una pared o un jugador. Posteriormente hacer lo mismo sobre balón lanzado por un compañero.

*Enseñanza de recepción de balones en el aire, con el muslo y el empeine total

*En los lugares en que la calidad del terreno y el nivel de los jugadores lo permitan, enseñar la interceptación de ataje resbalando., utilizando los grados que se consideren necesarios para ello.

*Remates a la portería, en el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes) de la cabeza, en dependencia del lugar desde donde se remata y de la consideración táctica que corresponda. Con los empeines interior y exterior, sobre la marcha, sobre la conducción, obre pases que llegan de distintos lugares y formas, y de pases de pared. Mantener los remates hacia los lugares señalados como preferentes, aunque no estén señalados con objetos y se estén utilizando los porteros.

Desarrollar la familiarización – aprendizaje de: En movimiento, pasos rasos y altos, con efecto, con los empeines interior y exterior, Hacia compañeros parados y en movimiento.

Hacer correcciones de errores, preferentemente manera que el jugador sea quien los identifique

JUEGOS TÉCNICOS

- Competencias de entregas manteniendo la pelota en el aire con los pies.
- Competencias de entregas manteniendo la pelota en el aire con la cabeza realizando diferentes tareas.
- Juego de tenis con los pies .
- Juegos de voleibol con los pies.
- Juego de relevo realizando diferentes tareas técnicas.
- Fútbol en espacio reducido y en todo el campo empleando los diferentes elementos técnicos estudiados.

3.MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA TÁCTICA INDIVIDUAL

- Seguir consolidando el marcaje de cerca y de lejos, y los despejes, así como de los otros elementos programados en el primer periodo.

TÁCTICA COLECTIVA

- Elevar la consolidación: Ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, juego en bloque, visión del juego, acompañar la jugada, movilidad, pases pared, coberturas, así como, de los demás principios programados en el período precedente
- Desarrollar la familiarización / aprendizaje del principio atacante: jugar a lo ancho y a lo largo.

TÁCTICA DE EQUIPO

- Adelantar en el aprendizaje / consolidación de todas las acciones programadas en el anterior período.

ESTABLECER SISTEMA DE JUEGO Y TÁCTICAS DEL EQUIPO

Continuar con lo planteado en el primer período, agregando lo incluido en éste.

JUEGOS TÁCTICOS

- Los mismos usados en el período precedente.

4.-MATERIAL TEÓRICO

- Profundizar en el material teórico del año anterior
- Adaptación a las condiciones exteriores: Juego con el aire a favor o en contra, suelo resbaladizo, suelo enfangado, duro, etc.

Método de enseñanza práctica idénticos a las etapas anteriores.

III – PERÍODO DE TRABAJO: Mayo – Julio

Entrenamientos 5 semanales:

1.-MATERIAL DE DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Escalamiento, subir la soga , bajar en suspensión de mano.
- Competencia luchando por la pelota medicinal de 3kg.

- Desarrollar la fuerza de las piernas saltando sobre obstáculos (ejercicios pliometricos).
- Balance en las paralelas, anillas, etc.
- Alternar ejercicios a manos libres con ejercicios en parejas.
- Carrera a ritmo medio(200, 400, 600, 800 m) 3-4-5 repeticiones con descanso entre carreras.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 30 min., mayor exigencia FC 150, una vez por semana, distancia de 6 ½- 7 km.
- Desarrollar la resistencia conduciendo el balón y cambiando de dirección en forma competitiva.
- Desarrollar la resistencia especial jugando fútbol en todo el campo, reduciendo el número de jugadores (7 vs 7; 8 vs 8).
- Ejercicios para desarrollar la habilidad con pelota, aumentando el grado de dificultad.
- Ejercicios de estiramiento en la espaldera, en el banco y con ayuda del compañero.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Juego de los agarrados sencillos en espacio reducido juego de los agarrados evadiendo al que «persigue» sentándose, lanzándose en plancha, acostándose, poniéndose en cuclillas, etc.
- Competencias de relevo con volteretas hacia delante y hacia atrás
- Fútbol de araña.
- Fútbol a caballo o sobre los hombros.
- Juegos de los agarrados , el que persigue conduce una pelota.
- Juego de defensa contra delantero (1 vs 1 ; 2 vs 1; 2 vs 2 ó 3 vs 3) en espacio reducido.
- Juego en espacio reducido con una portería.
- Relevo de carretilla.
- Carrera de relevo con un balón medicinal de 3 kg.
- Competencia halando la sogá.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Proseguir adelantando en el aprendizaje – consolidación de todo el material programado en los primero y segundo períodos, junto a las consideraciones tácticas de los mismos.

- En movimiento, pases rasos y altos, con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, de balones que llegan de distintos lugares y formas, hacia compañeros parado y en movimiento.
 - Con y sin salto, en el lugar y en movimiento, cabeceos con el centro de la frente y con los lados (sienes), hacia el frente y hacia los lados, de balones que llegan desde distintos lugares a compañeros prados y en movimiento. Hacia arriba alejándolos (despejes) lineados o hacia abajo (pases – remates).
 - Interceptaciones del balón (1vs 1) de acuerdo la situación del adversario.
- Atajes/ corte - carga regular - anticipación - ataje resbalando

- Remates la portería (con portero), en el lugar y en movimiento, con el centro de la frente y con los lados (sienes), en dependencia del lugar desde donde se remate y de la consideración táctica de la acción. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, con y sin efecto, de pases que llegan de distintos lugares y formas ,de pases pared, y sobre la marcha en conducción.

- Mantener los remates hacia los lugares señalados como referencias, aunque no estén señalados con objetos como puntos de referencia.

- Desarrollar el proceso de aprendizaje: En movimiento, pases rasos y alto, con efecto, con los empeines interior y exterior, hacia un compañero parado y en movimiento.

JUEGOS TÉCNICOS

“Juegos en espacio reducido empleando diversas tareas técnicas.

“Competencias de entregas en círculo manteniendo la pelota en el aire.

“Competencias de relevo empleando diferentes tareas técnicas.

“Tenis con los pies.

“Voleibol con la cabeza y con los pies.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA TÁCTICA INDIVIDUAL

□ Avanzar en la consolidación del marcaje de cerca y de lejos, y los despejes, así como de los otros elementos programados en los primer y segundo períodos.

TÁCTICA COLECTIVA

- Proseguir la consolidación:, equilibrio de acción, juego en bloque, pases_pared, coberturas, , así como, de los demás principios estudiados en los períodos anteriores.

- Seguir el aprendizaje de: **Jugar a lo ancho y a lo largo.**

TÁCTICA DE EQUIPO

- Continuar en el aprendizaje / consolidación de todos los elementos aprendidos hasta esta categoría.

Establecer sistema de juego y tácticas de equipo continuar. Con lo planteado en las etapas anteriores más lo aprendido en este

JUEGOS TÁCTICOS

- Los mismos usados en el I y II período precedente

4.- MATERIAL TEÓRICO

- Profundizar las reglas hasta ahora estudiadas.

- Adaptación a las circunstancias externas.

- Los sistemas de juego y su historia.

Métodos prácticos de enseñanza idénticos a la de las etapas anteriores.

- Avanzar en la consolidación de los principios de juego: Juego simple, acompañar la jugada, asegurar el balón, visión de juego, ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, movilidad constante, saber arriesgar y saber asegurar, juego en bloque, pases pared, coberturas, dentro de las acciones tácticas del equipo que correspondan.

- Desarrollar el aprendizaje – consolidación de : Jugar a lo ancho y a lo largo. Cambio de juego. Repliegue defensivo. Retardación.

TÁCTICA DE EQUIPO

- Continuar con el aprendizaje – consolidación de:
- Situaciones standard de ataque y defensa.
- Alternar la maniobras elaboradas y combinaciones imprevistas (considerando todos los elementos y principios estudiados).

☐ Marque en zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca, marcaje de lejos, la coberturas y otros principios que corresponden).

Este trabajo puede realizarse a base de juegos tácticos y partidos de entrenamientos en que se combinen varios de los elementos programados

Establecer sistema de juego y tácticas del equipo (aplicando todo lo estudiado hasta ahora)

JUEGOS TÁCTICOS

- Juegos: 1 vs 1, 8 vs 8 frente a una línea de fondo.
- Juegos con dos metas: « vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros, 7 vs 7 en todo el terreno.
- Partidos de entrenamientos FIFA: juego en bloque, juego por las puntas.
- Atacantes vs defensores, frente a una portería desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.
- Juegos con tareas acorde a lo estudiado.
- Juego con 4 porterías.

4. MATERIAL TEÓRICO- PSICOLÓGICO

Profundizar y repasar las reglas estudiadas durante el curso.

Breve reseña de las copas del mundo.

Método analítico global (aspectos técnico táctico de forma de corrección de errores, repetición de ensayo, competición. Método (de repetición, continuo extensivo- intensivo y de intervalos).

Trabajar en la materia de la motivación, creatividad, la concentración, el autocontrol, la voluntad, el sacrificio, la cohesión de grupos, la agresividad al balón (en los tres períodos).

II PERÍODO DE TRABAJO: Enero – Marzo

Entrenamiento 5 semanal

1- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Calentamiento , ejercicios gimnásticos con balón.
- Carreras con tareas, dificultando las tareas.
- Ejercicios combinados de estiramiento y relajación con tareas.
- Ejercicios combinados con estiramiento con carreras.
- Ejercicios a manos libres.
- Ejercicios a manos libres combinados con implementos.
- Ejercicios con lucha en parejas.

- Desarrollo de la fuerza alternada con ejercicios a manos libres y ejercicios técnicos.
- Competencias de salto alto y largo (3-5-10 saltos).
- Saltillo y saltos pliométricos (desarrollo de la fuerza explosiva de las piernas), con una y con dos piernas.
- Lanzamiento de la pelota medicinal (5kg).
- Competencias y relevos (para desarrollar la fuerza) llevando cargado al compañero.
- Carreras dinámicas 10 x1000 m con descanso, (caminando entre careras).
- Ejercicios a manos libres realizados sin interrupción, combinado con ejercicios con implementos y carreras con tareas.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 35 min, mayor exigencia FC 170, una vez por semanas, distancia 7 a 9 km.
- Carrera (Fartlek) Variación de ritmo, tramos de mayor ritmo de 50 a 70 m y distancia 5 a 6 km, duración 35 minutos, una vez por semana.
- Desarrollar la resistencia especial con ejercicios técnicos y tácticos realizados durante tiempo prolongado.
- Desarrollar la resistencia con carreras conduciendo la pelota , cambiando de dirección en forma de competencia.
- Carreras atlética.
- Carreras dinámica 30-100 +m.
- Desarrollar la rapidez con balón.
- Carreras de relevo con tareas y conduciendo el balón.
- Desarrollar las capacidades físicas con ejercicios complejos.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Dificultar los juegos a los agarrados realizados en los cursos anteriores modificando las reglas de juego.
- Balonmano.
- Rugby.
- Fútbol de araña.
- Juego de estrechez con pelota medicinal (5kg) determinando el tipo de lanzamiento.
- Combate de jinetes (en el agua o en la hierba).

2.MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Continuar el aprendizaje – consolidación de todos los elementos planteados en la anterior categoría (14 -15) y en el primer período de esta.

- En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, con /sin efecto, con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, sobre balones que llegan de distintos lugares y formas. Hacia un compañero parado y en movimiento.
- Con / sin salto en el lugar y en movimiento, cabeceos con el centro del frente y con los

lados de la cabeza(sienes), defensivo y ofensivos. Al frente y hacia los lados. Hacia arriba alejándolo (despejes) alineados y hacia abajo (pases – remate).

- Interceptación 1vs 1 de balón, ataje/corte, carga regular, anticipación.
- Remate a la portería (con Portero) con el centro de la frente y con los lados (sienes), en dependencia del lugar desde donde se remata y a consideración táctica que corresponda la acción. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, con / sin efecto de balones que llegan desde distintos lugares y formas, sobre la marcha en conducción y otros.

Desarrollar el aprendizaje del cabeceo hacia atrás y del regate atravesado.

JUEGOS TÉCNICOS

- Juego en espacio reducido.
- Competencia de tiro y cabeceo al objetivo.
- Competencias de relevo empleando diversos elementos técnicos.
- Competencia de golpeo al objetivo.
- Competencia de golpeo y cabeceo a distancia.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA.

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Avanzar en la consolidación de lo estudiado en el primer período.

TÁCTICA COLECTIVA

Continuar consolidando los principios de juego estudiados en el primer período.

- Seguir con el aprendizaje – consolidación de: Jugar a lo ancho y a lo largo.

Cambio de juego. repliegue defensivo, retardación.

TÁCTICA DE EQUIPO

Proseguir en el aprendizaje – consolidación de:

- Situaciones standard de ataque y defensa.
- Alternar las maniobras elaboradas y combinaciones imprevistas (considerado todos los elementos y principios estudiados).
- Marcaje en zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca y de lejos), la coberturas y otros principios que corresponden.

Comenzar la familiarización – aprendizaje de:

- Contra - ataque .Ataque construido
- **Establecer los sistema de juego y las tácticas específicas del equipo** (considerando todo lo estudiado)

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que aparecen en el primer período, agregando:

- Partido de entrenamiento FIFA: contra - ataque.

4. MATERIAL TEÓRICO

- El efecto nocivo del cigarro y el alcohol.
- Lesiones más frecuentes y su prevención.

- Conducta a mantener ante las decisiones del árbitro.
- El correcto régimen de vida del futbolista.
- Métodos prácticos de la enseñanza idénticos a la etapa anterior.

III PERÍODO DE TRABAJO. Abril - Junio

Entrenamiento 5 semanal

1-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Ejercicios libres de estiramiento y relajación.
- Saltar sobre obstáculos.
- Ejercicios con implementos manuales (mancuernas, soga, banco, etcétera) en dependencia de las posibilidades.
- Ejercicios a manos libres.
- Ejercicios con pelota medicinal 85kg) lanzamientos, soga, banco, etc en dependencia de las posibilidades.
- Ejercicios a manos libres.
- Carrera dinámica 10x100mts con descanso entre carreras.
- Desarrollo de la resistencia con juego en espacio reducido y campo normal (reduciendo el número de jugadores con más pelotas , con más porterías.
- Desarrollo de la resistencia con juego en todo el terreno, aumentando la intensidad.
- Ejercicios de desarrollo de la rapidez combinados con tiros a puerta.
- Competencia y relevo de carreras
- Desarrollo de la habilidad con juegos deportivos.
- Desarrollo de la habilidad con ejercicios gimnásticos.
- Desarrollo de la habilidad con pelota, aumentando el grado de intensidad de los ejercicios.
- Ejercicios de estiramiento y flexibilidad en la espaldera , cajón sueco , espaldera y con ayuda del compañero.
- Ejercicios de estiramiento con balón.
- Desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios complejos.
- Carrera aeróbica, con exigencia duración 30 a 35 min, FC 160, distancia 8½ km, una vez por semana.
- Carrera de intervalos en terreno de fútbol, tramos de 60 a 80 m, exigencia de FC 180, pausa de descanso entre 3 – 4 min o, caída del pulso a FC 120, duración 25 – 30 min, distancia 3 - 3½ km , una vez por semana.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CON JUEGOS

- Juegos de atrape en formación libre (medio minuto persiguiendo).
- Juego a los agarrados aplicados para 14-15 años, dificultándolos según las circunstancias.
- Deportes complementarios (baloncesto, voleibol, balonmano , rugby).
- Competencias de relevo , combinados con tareas individual.
- Competencias con lanzamientos de blones medicinales (5 kg).

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Progresar en la consolidación de todos los materiales programados hasta ahora en esta categoría y en las precedentes, fundamentalmente.

- En movimiento, pases rasos y altos, a uno o dos toques, con /sin efecto, con lo empeines interior y exterior, hacia compañeros parado y en movimiento.
- Cabeceos defensivos y ofensivo, con el centro de la frente y con los lados de la cabeza, hacia compañeros parados y en movimiento. Hacia arriba alejándolos (despejes) alineados y hacia abajo (pases – remates).
- Interceptaciones del balón 1 vs 1 sobre adversarios en distintas situaciones.
- Remates a la portería con la cabeza, en dependencia del lugar desde donde lo hacemos y la consideración táctica de la acción, se elegirá el elemento técnico utilizar.
- Remates a la portería con los empeines interior y exterior, a un toque (de primera) y con efecto.

Continuar desarrollando el aprendizaje – consolidación del cabeceo hacia atrás y de los regates con adversario a nuestra espalda de vuelta hacia fuera y de recepción con finta, así como, del regate atravesado.

JUEGOS TÉCNICOS

- Fútbol Sala.
- Fútbol tenis.
- Voleibol con los pies y con la cabeza.

3.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA TÁCTICA INDIVIDUAL

Consolidar todo lo estudiado en I categoría anteriores y en los primero y segundo períodos.

TÁCTICA COLECTIVA

Consolidar los principios de juego estudiados anteriormente, así como, los de: Jugar lo ancho y a lo largo. Cambio de juego. Repliegue defensivo. Retardación.

TÁCTICA DE EQUIPO.

Continuar la consolidación del marcaje en zona (incluye marcaje de cerca y de lejos, coberturas y otros principios que correspondan. Así como, de los otros elementos estudiados en los primero y segundo períodos. Avanzar en el aprendizaje del: Contra – ataque. Ataque construido

Establecer el sistema de juego y las tácticas del equipo (considerando todo lo estudiado hasta el momento)

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que en el segundo período.

4. MATERIAL TEÓRICO

- Repaso del material teórico del período anterior.
- Características más significativas del fútbol nacional y los jugadores.
- Higiene del sistema circulatorio.
- Higiene y cuidado de los pies.
- La correcta preparación para la competencia, el pre-arranque.
- Métodos prácticos de enseñanza igual a las etapas anteriores.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 16 - 17 AÑOS

I Período de trabajo: Septiembre – Diciembre

Entrenamiento 6 ó 7 semanal

1- MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

• De acuerdo al material de desarrollo de la fuerza programada en el plan de enseñanza de las categorías anteriores, pero esforzándose por variar el material y aumentar la carga.

- La carga puede aumentarse.
- Aumentando el número de repeticiones, peso del implemento, la cantidad de realización en una unidad de tiempo.
- Muchos movimientos de desarrollo de la resistencia.
- Incrementando la carga con deportes complementarios, juegos de competencias y relevo.
- Realizando el trabajo de carrera escrito en las exigencias.
- Carreras dinámicas de 50-100 m con 10-20 series y descanso entre carreras
- Ejercicios técnico- tácticos con mucha movilidad
- Desarrollo de la resistencia especial- como en el tercer curso – con aumento adicional de la carga.
- Desarrollo de la flexibilidad y la relajación con ejercicios de estiramiento con ayuda del compañero, con ejercicios con balón, con implementos manuales.
- Desarrollo de la rapidez con ejercicios de arrancadas, competencias, relevos ejercicios con pelota, con carreras atléticas.
- Desarrollo de la habilidad empleando el material específico del tercer curso, aumentando el grado de dificultad de las tareas.
- Ejercicios complejos para desarrollar las capacidades físicas.
- Trote de endurecimiento con exigencia durante 30 min, poca y mayor exigencia FC 140 y 160, distancia 7½ – 8 Km dos veces por semanas.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

• Variados , calentamiento y juegos divertidos empleados desde el primero hasta el tercer años, dificultando las circunstancias

- Rugby ligero.
- Juegos de estrechez con pelotas medicinales (5 kg).
- Competencias y juegos de relevo y persecución.
- Competencias de saltos largo y altos.
- Juego del fútbol a caballo.
- Juegos creando un ambiente de buen humor.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

• Proseguir el proceso de consolidación – perfeccionamiento de todos los elementos programados en la anteriores categorías, así como, en las consideraciones tácticas que corresponden.

• En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, sin/con efecto, con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, sobre balones que llegan de distintos lugares y formas. Hacia compañeros parados y en movimiento. Con el interior del pie, pases rasos (hasta 10 –15 m) y altos.

• En el lugar y en movimiento pases , remates, despejes con golpeo en el aire, con los empeines interior y exterior, de balones después de un bote o directos (volea). De acuerdo de donde viene y adonde queremos que vaya, le pegaremos con el empeine tenso hacia abajo o tenso paralelo al suelo, o sea, de frente o con giro de media vuelta.

• Con/sin salto, en el lugar y en movimiento, cabeceo con el centro de la frente y con los lados de la cabeza, hacia el frente y hacia los lados, a balones que llegan desde distintos lugares y formas. defensivo y ofensivos, hacia arriba alejándolos (despejes) alineados y hacia abajo(pases – remates)

• En el lugar y en movimiento, recepciones con el interior del pie y empeines interior y exterior, de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados y con giros hacia atrás, y a balones en el aire, con el interior del pie, pecho, muslo y empeine total.

• Conducción con los empeines exterior e interior, en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculo, finalizando con pases y remates, sobre la marcha con el empeine exterior.

• Regates improvisados, sustracciones con el empeine interior, con/sin finta, retirada del balón con la planta del pie. Y con un adversario a nuestra espalda: regate en vuelta hacia fuera y recepción con giro.

• Interceptaciones, 1 vs 1, ataje/corte , carga regular, anticipación, ataje resbalando (opcional).

• Remates a la portería, en el lugar y en movimiento, con/sin salto, con el centro de la frente y con los lados de la cabeza , en dependencia del lugar desde donde se remata y de la consideración táctica de la acción. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, con/ sin efecto, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas, sobre pases de pared, y sobre la marcha en conducción.

Dirigirlos hacia los lugares en que el portero no lo pueda detener, que deben ser básicamente los que se enseñaban en las categorías precedentes marcándolos con objetos como referencia.

Desarrollar el aprendizaje – consolidación de:

Cabeceo hacia atrás y del regate atravesado Este trabajo puede realizarse mediante ejercicios compuestos de 2 – 4 elementos y juegos con tareas

JUEGOS TÉCNICOS

- Diversos juegos en espacio reducido con disposiciones técnicas (juego a uno y dos toques, pase con el exterior del pie , etcétera).
- Tenis con el pie.
- Juego de estrechez cabeceando.
- Voleibol con los pies y la cabeza.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Seguir consolidando la consideraciones tácticas en pases/entregas, recepciones, cabeceos, interceptaciones, remates a la portería, así como en lo otros elementos estudiados en las anteriores categorías, dentro de todas las acciones en que se utilicen las mismas.

- Continuar la consolidación de el marcaje de cerca y de lejos, los despejes con los pies y la cabeza y demás elementos anteriormente estudiados.

TÁCTICA COLECTIVA

Consolidar - perfeccionar los principios de juego: Juego simple, acompañar la jugada, asegurar el balón, visión de juego, ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, movilidad constante, saber arriesgar y saber asegurar, juego en bloque, pases de pared, coberturas, juego a lo ancho y a lo largo, cambio de juego, repliegue defensivo, retardación, y otros.

Desarrollar el aprendizaje – familiarización del pressing.

TÁCTICA DE EQUIPO.

Avanzar en la consolidación-perfeccionamiento de:

Situaciones standard de ataque y defensa.

- Alternar la maniobras elaboradas y combinaciones imprevistas (considerando todos los elementos y principios estudiados)
- Marcaje en zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca, marcaje de lejos, la coberturas y otro principios que corresponden).

Continuar el aprendizaje de: **Contraataque. Ataque construido**

Establecer sistema de juego y tácticas del equipo (aplicando todo lo estudiado hasta al momento)

JUEGOS TÁCTICOS

- Juegos: 1 vs 1, 7 vs 7 sin metas, 8 vs 8 frente a una línea de fondo. 1 vs 1 frente a un línea de fondo.
- Juego con una meta: 3 vs 2 más portero, 6 vs 6 más portero (cambiando sistema defensivo).

- Juego con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros, 7 vs 7 en todo el terreno.

- Partidos de entrenamientos FIFA: Juego en bloque, Juego por las puntas, Contraataque, Dominio de juego y pressing

- Atacantes y defensores, frente a una portería desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.

- Juegos con tareas acorde a lo estudiado.

- Juego con 4 porterías.

4. MATERIAL DE FORMACIÓN TEÓRICA.-PSICOLÓGICA

- Seguir profundizando en los problemas de la interpretación de las Reglas de Juego, con aclaración de dudas en forma de preguntas y respuestas.

- Nivel y situación actual del fútbol provincial y nacional.

- Sistemas de juegos empleados.

- Reunión con los atletas para tratar temas de actualidad. Reunión individual sobre problemas surgidos en los juegos y entrenamientos (disciplina, puntualidad, y otros).

- Análisis y preparación táctica de los juegos y sistemas.

- Repaso del material de formación teórica del año anterior: forma de vida deportiva, influencia nociva del cigarro, del alcohol y el uso de drogas prohibidas.

- Método práctico global (aspecto táctico en general) Método práctico analítico (aspectos técnicos de la corrección de errores, repetición, ensayo). Método físico (carreras continuas extensivas – intensivas, repetición, intervalos y competición).

- Fortalecer el trabajo psicológico planteado en las categorías anteriores. Ejercicios y actividades con incremento creciente del grado de dificultades, para mejorar cualidades morales, volitivas que permitan un alto espíritu de lucha (en los tres períodos).

II PERÍODO DE TRABAJO: Enero - Marzo

Entrenamiento 6 ó 7 semanal

1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- De acuerdo al material de desarrollo de la fuerza escrita en el plan de enseñanza del II curso, pero esforzándose por variar el material y aumentar la carga

- La carga puede aumentarse.

- Aumentando el número de repeticiones.

- Aumentando el peso del implemento.

- Aumentando la cantidad de realización en una unidad de tiempo.

- Muchos movimientos de desarrollo de la resistencia.

- Incrementando la carga con deportes complementarios, juegos de competencias y relevo.

- Carrera Fartlek, de variación del ritmo, con tramos de mayor ritmo de 100 a 80 m, distancia 6 – 7 $\frac{1}{2}$, mayor exigencia FC 170, duración 30 a 35 min, una vez por semana.

- Carrera aeróbica, duración 35 – 40 min, distancia 8 a 9 $\frac{1}{2}$ km, una vez por semana.

- Carreras dinámicas de 50-100mts con 10-20 series y descanso entre carreras.

- Ejercicios técnico- tácticos con mucha movilidad
- Desarrollo de la resistencia especial- como en el III curso – con aumento adicional de la carga
 - Desarrollo de la flexibilidad y la relajación con ejercicios de estiramiento con ayuda del compañero, con ejercicios con pelota, con implementos manuales (dumbles, sacos de arena, ligas , etc.).
 - Desarrollo de la rapidez con ejercicios de arrancadas, competencias , relevos ejercicios con pelota, con careras atléticas.
 - Desarrollo de la habilidad empleando el material específico del tercer curso, aumentando el grado de dificultad de las tareas.
 - Ejercicios complejos para desarrollar las capacidades físicas.

JUEGOS DE CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Variados , calentamiento y juegos divertidos empleados en los I, II, III años, dificultando las circunstancias.
 - Rugby ligero.
 - Juegos de estrechez con pelotas medicinales (5 kg).
 - Competencias y juegos de relevo y persecución.
 - Competencias de saltos largo y altos.
 - Juego del fútbol a caballo.
 - Juegos creando un ambiente de buen humor.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Avanzar en el proceso de consolidación- perfeccionamiento de todos los elementos técnicos y de las consideraciones tácticas de cada uno, programados en la primera etapa de trabajo de la categoría.

Fortalecer los remate a la portería, a un toque(de 1ra) y/o con efecto, con los empeines interior y exterior.

Proseguir el aprendizaje- consolidación del cabeceo hacia atrás y del regate atravesado.

JUEGOS TÉCNICOS

- Fútbol Sala con tareas.
- Tenis con los pies.
- Balonmano cabeceando.
- Voleibol con los pies y la cabeza.

3 MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA TÁCTICA INDIVIDUAL

Avanzar en el perfeccionamiento del material del primer período.

TÁCTICA COLECTIVA

Seguir perfeccionando los principios de juego programados en el 1er período.

Continuar aprendizaje del pressing.

TÁCTICA DE EQUIPO.

Proseguir en la consolidación – perfeccionamiento de juego programados en el primer período

Seguir el aprendizaje del: Contraataque. Ataque construido

Trabajar en la familiarización – aprendizaje de: Juego aprovechando el off side - Ataque frente al fuera de juego

Establecer sistemas de juegos y tácticas del equipo (contemplar los aspectos estudiados hasta ahora).

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que en el primer período.

4. MATERIAL DE FORMACIÓN TEÓRICA

- Repaso del material anterior.
- Teoría y práctica del autoentrenamiento.
- Fenómenos psíquicos ante, durante y después del entrenamiento.
- Métodos prácticos de enseñanza idénticos a los de la etapa anterior.

III Período de trabajo. Abril – Junio

Entrenamiento 6 ó 7 semanal

1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

De acuerdo a lo escrito en el III curso aumentando la carga y la variedad de los ejercicios, más el cumplimiento de las exigencias.

- Carrera de intervalo, en terreno de fútbol, tramos 80 – 100 m, FC 180, descanso 3 a 4 min, o caída de pulso FC 120, distancia 3 – 3 km, duración 30 a 35 min, una vez por semana.

- Carrera aeróbica, exigencia FC 160, distancia 4 km, duración 35 min, una vez por semana.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Continuar adelantando en el aprendizaje – consolidación – perfeccionamiento de todo el material técnico planteado en los primero y segundo períodos de esta categoría, de acuerdo al grupo específico de jugadores.

JUEGOS TÉCNICOS

- Juego en espacio reducido a uno o dos toques.
- Tenis con los pies.
- Voleibol con los pies y con la cabeza.

3.- MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Continuar en el perfeccionamiento del material de los primero y segundo períodos.

TÁCTICA COLECTIVA

Seguir perfeccionando los principios de juego programados en las primera y segunda fases.

- Continuar aprendizaje del **pressing**.

TÁCTICA DE EQUIPO.

Proseguir en la consolidación – perfeccionamiento de juego programados de los primero y segundo períodos.

Avanzar en el aprendizaje del: Contraataque. Ataque construido. Juego defensivo aprovechando el fuera de juego. Ataque frente al fuera de juego.

Establecer el sistema de juego y las tácticas del equipo. Contemplar lo estudiado hasta el momento

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que en el primero y segundo período.

4. MATERIAL DE FORMACIÓN TEÓRICA

- Repaso y profundización del material teórico del I y II periodos de trabajo.
- Relación estrecha entre la preparación física , la preparación táctica, relación durante el juego.
- Métodos prácticos de enseñanza idénticos a los de las etapas precedente.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 17 – 18 AÑOS

I PERÍODO DE TRABAJO: Septiembre - Diciembre

Entrenamiento 6 ó 7 semanal:

En este periodo es necesario mantener 2 – 3 juegos de entrenamiento ajustándolos a los modelajes competitivos.

1. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

- En este período de trabajo, la carga aproximada a la de los jugadores adultos juega un importante papel en el desarrollo de las capacidades físicas. Se debe continuar desarrollando el material del curso anterior de tal modo que se intensifiquen más los ejercicios, aumenten el peso de los implementos, las distancias, etc. Es necesario colocar en primer plano los ejercicios dinámicos, pues el desarrollo de la fuerza rápida juega el papel principal de estos ejercicios. Después de realizada cada serie de ejercicios de repeticiones, se debe mantener sin falta la relación trabajo-descanso, definiendo siempre el tipo de ejercicios y la cantidad de series, porque solo así es posible alcanzar la carga óptima.

- El material para desarrollar la resistencia se construye con el mismo material del curso anterior, pero en el transcurso de su realización se debe ser más exigente en la realización de aquellos ejercicios técnicos que están relacionados con el trabajo de carrera.

- Cumplimiento del trabajo de carreras indicado en las exigencias.

- Trotes de endurecimiento con exigencia durante 30 min, poca y mayor exigencia FC 140 y 160, distancia 7 – 9 kms, dos veces por semana.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

Selección libre del material hasta aquí realizado en base al siguiente punto de vista: Todos los movimientos al ritmo progresivo y dificultándolos en todas las condiciones – con implementos, cargando al compañero, cargando pesos, realizándolos de forma animada.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Avanzar en el proceso de consolidación - perfeccionamiento de todos los elementos en las categorías precedentes, y en las consideraciones tácticas que corresponden.

Básicamente, debemos hacer énfasis en incrementar el uso y la efectividad de los elementos que más se utilizan en el Fútbol de primer nivel mundial.

En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, sin/con efecto, con los empeines interior y exterior, a uno y dos toques, sobre balones que llegan desde distintos lugares y formas, hacia compañeros parados y en movimiento.

Seguir desarrollando pases-remates-despejes, con golpeos en el aire con los empeines de balones después de un bote o directos (voleas). El entrenador considerará lo planteado en la categoría 16 – 17.

Con y sin saltos, en el lugar y en movimiento, cabeceo con el centro de la frente y con los lados de la cabeza, defensivos y ofensivos. Hacia el frente y hacia los lados de balones que llegan desde distintos lugares y formas. Hacia arriba alejándolos (despejes), hacia abajo y alineados (pases, remates). Consolidar el cabeceo hacia atrás.

En el lugar y en movimiento, recepciones (semi-paradas), con el interior del pie, empeines interior y exterior, de balones rasos y de boteproteo, hacia los lados y girando hacia atrás. Proseguir el perfeccionamiento sobre las de balones en el aire con el interior del pie pecho y otros.

Conducción con el empeine exterior en línea recta con cambio de dirección y entre obstáculos, finalizándolas con pases y remates sobre la marcha con el empeine exterior. Continuar desarrollando la del empeine interior.

Regates naturales, sustracciones con los empeines, regates atravesados, y regates con vuelta hacia fuera y de recepción con giro, con el adversario a la espalda, y otros.

Intercepciones del balón, 1 vs 1, atajes/cortes- carga regular - anticipación y ataje resbalando (opcional).

Remates a la portería. En el lugar y en movimiento, con y sin saltos, con el centro de la frente y con los lados de la cabeza, en dependencia del lugar desde donde se remate y de la consideración táctica de la acción. En el lugar y en movimiento, con los empeines interior y exterior, uno y dos toques, con y sin efecto, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas, sobre la marcha en conducción y finalizando pases de pared, acorde a las consideraciones tácticas de cada acción.

Este trabajo puede realizarse en base a ejercicios compuestos juegos técnico-tácticos, y otros juegos con tareas donde se combinen varios elementos.

JUEGOS TÉCNICOS:

“ Juego en espacio reducido (en círculo, cuadrangular, etcétera) a uno y dos toques, con los pies, con la cabeza.

“ Juegos intercalados de fútbol y Baloncesto (cambiando cada tres minutos).

“ Juego intercalados de Voleibol y tenis.

“ Juego de pases con la cabeza, 1 y 2 toques.

MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

Perfeccionar las consideraciones tácticas de todos los elementos estudiados hasta ahora.

Avanzar en el perfeccionamiento del Marcaje de cerca y marcaje de lejos, los despejes con los pies y con la cabeza y todos los demás acciones programadas en las categorías precedentes.

TÁCTICA COLECTIVA

Seguir perfeccionando los principios de juego:

“Ocupación racional del terreno - equilibrio de acción - juego en bloque – juego simple – acompañar la jugada - asegurar el balón - visión del juego – movilidad constante – saber arriesgar y saber asegurar – pases de pared – jugar a lo ancho y a lo largo – cambios de juego – coberturas – repliegues defensivos – retardación.

Desarrollar el aprendizaje - consolidación del: Pressing.

Fortalecer el conocimiento – uso de los principios defensivos de: Concentración – Equilibrio – Control.

TÁCTICA DE EQUIPO:

Continuar el perfeccionamiento de:

“Situaciones Standard de ataque y defensa.

“Alternar las maniobras elaboradas y combinaciones imprevistas (considerando los elementos y principios estudiados).

“Marcaje en Zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca y de lejos, las coberturas y otros principios que correspondan).

Seguir el aprendizaje – consolidación de: Contraataque – Ataque construido – Juego defensivo aprovechando el off side – Ataque contra defensiva que aprovecha el off side.

Este trabajo puede realizarse con juegos con tareas donde se combinen varios de los materiales estudiados

Establecer sistemas de juegos y tácticas específicas del equipo, contemplando todos los aspectos estudiados.

JUEGOS TÁCTICOS

Sin metas 1 vs 1 – 7 vs 7 Frente a línea de fondo 1 vs 1 – 8 vs 8.

Con una meta 3 vs 2 + portero - 6 vs 6 + portero.

Con dos metas 2 vs 2 – 4 vs 4 – 7 vs 7.

Partidos entrenamiento FIFA, Juego en bloque- Juego por las puntas – Contra/ataque – Dominio del juego y Pressing.

Juegos con 4 porterías.

Atacantes y Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.

4. MATERIAL DE FORMACIÓN TEÓRICA

- Seguir profundizando en la aclaración de dudas de las reglas del juego.
- Importancia del juego colectivo posibilidad de la armonía por juego colectivo.
- Correcto modo de vida deportiva del futbolista.
- Efectos nocivos del cigarro y el alcohol.
- La armonía entre la carga y la recuperación Relación trabajo-descanso.
- Infecciones en los atletas que requieran un cuidado especial y medidas preventivas VIH.
- Sida, gonorrea, sífilis.

- Lesiones fofolíticas, prevención.
- La vida sexual del deportista.
- Métodos prácticos de enseñanza idénticos a los de la categoría 16-17

“Fortalecer el trabajo psicológico de las categorías anteriores. Ejercicios y actividades con incremento creciente del grado de dificultades, para mejorar las cualidades morales, volitivas que permitan un alto espíritu de lucha (en los tres períodos).

II PERÍODO DE TRABAJO: Enero - marzo

Entrenamiento 6 ó 7 semanal:

Cantidad de entrenamientos

I. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- De acuerdo con lo escrito en el IV CURSO del plan de enseñanza.
- Cumplimiento del plan de carreras indicado en las exigencia.
- Carrera Fartlek, variación de ritmo, tramo de mayor ritmo, 100 – 80 m, distancia 8 a 9 km, FC 170, duración 30 – 35 min, una vez por semana.
- Carrera aeróbica, FC 160, distancia 9 – 10 kms, una vez por semana.
- Carrera a intervalos, distancia 4 kms, tramos de 100 – 200 m, FC 180, duración 40 min, una vez por semana. La recuperación, la misma que en las categorías anteriores.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Seguir consolidando – perfeccionando TODOS los elementos técnicos y las consideraciones tácticas correspondientes en cada acción, programados en la primera fase de trabajo de ésta categoría. Y, en especial,

remates a la portería, con los empeines interior y exterior, a un toque, de primera, y/o con efecto.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Continuar perfeccionando TODO lo programado para el I Período.
- Fortalecer el conocimiento-uso de los sub-grupos de principios de ataque, **AMPLI-TUD - PENETRACIÓN – MOVILIDAD - IMPROVISACIÓN.**

JUEGOS TÁCTICOS

Los mismos que en la primera fase de esta categoría.

4.-MATERIAL DE FORMACIÓN TEÓRICA

- Profundizar el material teórico del I Período.

III.-PERÍODO DE TRABAJO: Abril – Junio

Entrenamiento semanal 5-6

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- “Marcha y carreras con tareas.
- “Calentamiento con juegos y ejercicios gimnásticos.
- “Ejercicios de estiramiento y relajación.
- “Calentamiento con balón.

- Desarrollo de la resistencia especial con tareas.
- Desarrollo de la resistencia con pelotas, con ejercicios tácticos-técnicos.
- Desarrollo de la fuerza con ejercicio con pesos, balón medicinal, bancos, pesas, etc.
- Desarrollo de la rapidez con carreras atléticas, con pelota, y con ejercicios combinados.
- Desarrollo de la habilidad mediante juegos, competencias y con ejercicios técnicos.
- Cumplimiento del plan de carreras indicado en las exigencias.

CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CON JUEGOS

- Juegos de los agarrados sencillos o en parejas.
- Juegos de los agarrados con balones.
- Competencia de relevo cargando al compañero.
- Fútbol a caballo.

2. MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Continuar el proceso de consolidación – perfeccionamiento de TODO el material técnico planteados en los I y II Períodos de esta categoría, de acuerdo al nivel del grupo específico de los jugadores del equipo.

JUEGOS TÉCNICOS

- Juegos en espacio reducido con tareas técnicas, 1-2 toques.
- Juegos de estrechez con golpes con los pies y cabeceo.
- Tennis con el pié.
- Competencia de relevo empleando diferentes elementos técnicos.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

TÁCTICA INDIVIDUAL

- Lo mismo programado para la primera y segunda fase de esta categoría.

TÁCTICA COLECTIVA

- Perfeccionar los principios de juego programado en los I y II Períodos, y avanzar en la consolidación-perfeccionamiento del **PRESSING**.

- Continuar el fortalecimiento del conocimiento - uso de los sub-grupos de principios defensivos, equilibrio- concentración- control-retardación, y los ofensivos, amplitud- penetración-movilidad-improvisación.

TÁCTICA DE EQUIPO

- Continuar perfeccionando lo planteado en los I y II Períodos.
- Proseguir con la consolidación- perfeccionamiento del, contra-ataque – ataque construido- juego aprovechando el off side- ataque contra el off side.

Establecer sistema de juego y tácticas del equipo considerando todo lo estudiado.

JUEGOS TÁCTICOS

- Los mismos que en los I y II Períodos.

4. MATERIAL DE FORMACION TEORICA

- Repaso del material del período de trabajo anterior.

PLAN DE PREPARACIÓN DEL PORTERO

El defensor de la portería de un equipo de fútbol realiza actividades casi completamente distintas a las que realiza el resto de los jugadores. Desde que comienza el encuentro, la tarea más importante del guardameta es defender directamente la portería. En general, el guardameta es el jugador que representa el último obstáculo enfrente del balón que se dirige hacia la meta, el GOL. El fin de la actividad del portero es – como ya hemos mencionado – defender la portería. Procurará retener el balón en su recorrido hacia la portería con alguna parte de su cuerpo.

Pero el juego exige del portero moderno otras cosas también que son partes de sus funciones defensivas. El es el primer jugador que puede iniciar el ataque de su equipo. Por su situación, puede abarcar con la vista todo el campo de juego, por tanto es él quien dirige el equipo. Así pues, el guardameta es el jugador que tiene más multiplicidad de funciones en el equipo.

El dominio de la técnica que requiere la defensa de la portería exige métodos de entrenamiento diferentes a la de los jugadores de campo. Mientras que los demás jugadores pueden realizar su entrenamiento casi sin ningún riesgo de lesionarse, el guardameta, cuando se lanza ante los pies de un delantero adversario, o se lanza o salta para despejar o atrapar un balón alto, volando en el aire en caso necesario, corre el riesgo de lesionarse.

De igual forma, el juego del guardameta exige un cúmulo de capacidades y cualidades físicas especiales que difieren de los demás jugadores.

El grueso del entrenamiento consiste en la práctica individual y específica. Sin embargo, existe un período, primera parte del básico, así como una fase de las sesiones de entrenamiento en la que los guardametas trabajan junto con los jugadores de campo y realizan actividades de entrenamiento casi idénticas.

Las técnicas destacadas en las que debemos hacer énfasis son las siguientes:

8-10 años Ninguna

10-11 años Posición inicial, agarre de la pelota.

11-12 años Colocación y caídas.

12-13 años Estiradas. Técnica de salto.

13-14 años Estiradas a balones rasos, desplazamientos.

14-15 años Despejes con los puños, cambios de dirección.

15-16 años Salida salvando la pelota. Salida a los pies. Ubicación

16-17 años Saque con las manos. Despeje

17-18 años Defensa forzada. Saques con los pies.

PORTEROS 8 – 10 AÑOS

I PERÍODO DE TRABAJO: Físico

1- Malabares con el balón en las manos 10 – 15 veces.

2- Saltar elevando el balón sobre la cabeza 10 – 15 veces.

- 3- Saltar tocando la parte superior de la net de Voleibol 10 – 15 veces.
- 4- Carrera 20 – 40 metros.
- 5- Salto alto (despegue).
- 6- Flexión y extensión de brazos 4 – 8 veces.
- 7- Ejercicios de coordinación.
- 8- Ejercicios con suiza.

10 – 11 AÑOS

IPERÍODO DE TRABAJO: Septiembre – diciembre

Entrenamiento 3 semanal.

1 MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- “Desarrollo de la habilidad con y sin pelota.
- “Saltar en una pierna hacia delante, atrás, arriba, etc.
- “Desarrollo de la habilidad entre obstáculos.
- “Roll de frente continuo, roll de espalda continuo.
- “Ejercicios con suiza.
- “Arrancadas con carreras de 20 metros.
- “Juegos: Balonmano – Baloncesto – Voleibol – Tenis de Mesa.

2 MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Conducir la pelota con las manos y con los pies, entre obstáculos.
- Mantener la pelota en el aire con las manos, los pies, las piernas y la cabeza
- Mantener la pelota en el aire golpeándola con las manos, puños y ante brazos
- Recoger la pelota lanzada y rebotada.

ELEMENTOS TÉCNICOS DEL PORTERO

- Posición preparatoria.
- Recogida de pelotas:
 - m Media altura con los brazos extendidos y las manos en forma de embudo
 - Media altura con los brazos doblados en los codos aprisionándola contra el pecho

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Fundamentos teóricos.
- Papel e importancia del portero en el fútbol.
- Observación de las reglas del juego con relación al balón.
- Nociones especiales del desarrollo de la habilidad del juego.

JUEGOS

- Juego los agarrados con pelotas, mientras realiza distintas tareas. Ejemplo: Conducción del balón con las manos, con los pies.
- Juego en espacio reducido, pasándose la pelota, contando los pases.

- Juegos divertidos.
- Competencias de lanzamientos entre bandos (defensa del castillo con tres balones, balón del tigre).
- Juego de Fútbol con tareas sencillas y divertidas.
- Juegos de tiro al blanco.

4.-MATERIAL TEÓRICO

Igual al de los jugadores de campo en todos los períodos.

II PERÍODO DE TRABAJO: Enero - Abril

Entrenamiento 3 semanal:

1 MATERIAL PARA DESARROLLAR LA CAPACIDADES FÍSICAS

Igual al I Período

2 MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Desarrollo de la habilidad especial:
- Solucionar tareas durante los ejercicios de habilidad con pelota.
- Desarrollo de la habilidad con pelota.

ELEMENTOS TÉCNICOS DEL PORTERO

- Defensa de pelotas rasas, media altura y altas.
- Ejercicios de recogida de pelotas que llegan lanzadas y pateadas desde diferentes direcciones.

3 MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Fundamentos teóricos:
- Papel de la puntualidad y sentido de la responsabilidad del portero en el fútbol.
- Papel e importancia de la atención en el Juego.

CONOCIMIENTOS ESPECIALES PARA DESARROLLAR LA HABILIDAD EN EL JUEGO

- Selección e interpretación en la mejor solución.
- Buscar al compañero (desmarcado) mejor ubicado.
- Jugar el balón al espacio libre.

4 JUEGOS

- Competencias de relevos con implementos y balones.
- Relevos en círculos.
- Juegos para desarrollar la exactitud en los lanzamientos y las recogidas.
- Juego para dos Jardines.
- Balonmano con reglas sencillas, con tareas divertidas.
- Competencia individual y en parejas relacionadas con la técnica. Ejemplo: Competencias de golpeo y lanzamientos al objetivo, competencia de conducción con las manos y los pies.

III PERÍODO DE TRABAJO: Mayo – Julio

Entrenamiento 3 semanal:

1 MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- De acuerdo con el material para los jugadores de campo, además de:
- Ejercicios en el suelo a manos libres y con implementos, haciendo énfasis en el desarrollo de la saltabilidad, los que pueden combinarse junto con recogida de balones.
- Exigir particular atención en la saltabilidad, la flexibilidad y el estiramiento.

2 MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Desarrollo de la habilidad en movimiento.
- Soluciones de tareas durante los ejercicios de habilidad.

Elementos técnicos del portero:

- Repaso de los elementos técnicos hasta aquí estudiados.
- En forma de instrucción.
- Durante los entrenamientos de tiro a puerta.
- Bloqueo en estirada (dejándose caer) a una pelota raso.
- Recogida y defensa de las pelotas que llegan lanzadas y/o pateadas desde diferentes direcciones.
- Instrucción de ejercicios sencillos y combinados.
- Envío por tierra (saque) de la pelota fuera de la puerta.

3 MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Movimientos rápidos de los jugadores y la pelota en interés de los resultados.
- Emplear ejercicios de carácter tácticos combinados con dos o tres elementos técnicos, especialmente presentados

4 JUEGOS

- Competencias de golpeo al objetivo.
- Competencias de relevo formados en hileras, aplicando los elementos técnicos del portero hasta ahora estudiados.
- Fútbol de Salón con tareas predeterminadas.
- Juegos compuestos de Balonmano- Fútbol.
- Competencias individuales, en parejas y en grupos. Lo cambios libres entre los jugadores enumerados con anterioridad.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA 11 – 12 AÑOS

I PERÍODO DE TRABAJO: Septiembre - diciembre

Entrenamiento 4 semanal:

MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Ejercicios de arrancadas con carreras de 10 metros, saliendo por la pelota y arrancadas en forma especial.
- Salto alto con la técnica de paso sobre la varilla.

- Salto largo sin carrera de impulso
- Lanzamiento de pelotas pequeñas con las manos izquierda y derecha
- Competencia de arrancada con carreras de 40 metros
- Saltos con suiza.
- Roll de frente, a la derecha, a la izquierda.
- Salto sobre 3 sesiones del cajón sueco con apoyo de las manos.

2 MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Elementos técnicos del portero:
- Colocación en la puerta.
- Pasos transversales y laterales.
- Blocaje en estiradas en pelota rasas y a media altura.

3 MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Táctica de la colocación: Situación del portero en los diferentes momentos del juego.

JUEGOS

- Competencias con determinadas formas y modos de golpeo y lanzamientos al objetivo.
- Balonmano: juegos con determinadas formas de lanzamientos y reglas aplicadas.

4.-MATERIAL TEÓRICO

Igual a los jugadores de campo en todos los períodos.

II PERIODO DE TRABAJO: Enero –Abril

Entrenamiento 4 semanal:

1 MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

De acuerdo con el material para los jugadores de campo y el material del primer ciclo.

2 MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Elementos técnicos del portero:
- La estirada (sin pasos).
- La estirada (lanzamiento) con paso transversal y lateral.
- Ejercitar mediante los tiros a puerta las tres técnicas anteriores.
- Ejercitar en forma de instrucción aquellos elementos técnicos que menos domina el portero.

3 MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Ejercicios para desarrollar la valentía y el sentido del ritmo.
- Fundamentos teóricos.
- Principales características psíquicas en cuanto al resultado.

JUEGOS:

- Fútbol en una mitad del campo.
- Tiros en una puerta cambiando de portero en cada gol.

- Competencia individual, en parejas y en grupos, combinada con la recogida de pelotas y estiradas.

- Competencia de golpeos.

- Ejercicios de habilidad, combinada con la recogida de pelotas y ejercicios de lanzamientos.

• Lucha de tracción y desplazamiento (lucha por el balón, boxeo, altos sobre aparatos) para desarrollar la valentía.

III.- PERÍODO DE TRABAJO, Mayo - Julio

Entrenamiento 3 semanal:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Similar al material para los jugadores de campo, con saltos publiométrico saltar sobre bancos, cajón sueco, gradas.

Descender del cajón sueco, soga, espalderas. Ascender a barras fijas, cajón sueco, soga, espalderas.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA.

• Técnica del portero

• Ejercicios técnicos combinados con blocajes y estiradas con paso transversal.

• Repaso del material técnico de primer curso.

• Práctica de los elementos técnicos estudiados, ejercitados en situaciones de juego.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

• Ejercicios para desarrollar la valentía y el sentido del ritmo.

• La actividad orientadora del portero.

• Repaso, corrección y superación de las deficiencias del material del primer curso.

• Ejercicios tácticos para aplicar correcta y apropiadamente la táctica en condiciones creativas.

JUEGOS

• Utilizar juegos en formas de competencias donde prevalezcan los elementos técnicos reforzados con los conocimientos tácticos.

• Juegos de fútbol en forma de competencia.

• Juegos en una mitad de campo cambiando de portero en cada gol.

• Fútbol Tenis

• Balonmano.

PLAN DE PREPARACIÓN DE LOS PORTEROS 12-13 AÑOS

I PERÍODO DE TRABAJO, Septiembre – Diciembre

Entrenamientos 3 Semanales:

I. MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICA

- Desarrollo de la saltabilidad.

- Ejercicios de arrancada.

- Ejercicios de velocidad de reacción simple y compleja.

- Lanzamiento desde el pecho (pelota medicinal 5 kgs).
- Competencias de arrancada, carreras de 40 m.
- Saltos laterales a la derecha y a la izquierda, impulsándose con las dos piernas.
- Saltillos laterales sobre el cajón sueco 20x.
- Saltos con las piernas flexionadas cruzando sobre tres sesiones del cajón o una valla.
- Voltereta rompiendo caída (por la dcha. y por la izq.).
- Suspendido en las paralelas (tocando las manos).

JUEGOS.

- Juego de estrechez golpeos.
- Competencias de habilidad.
- Voleibol –Baloncesto - Balonmano - Tenis de mesa.

2.MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Estiradas: Blocaje en estirada sobre pelotas rasas, media altura y altas.

Ejercicios técnicos combinados: blocaje, lanzamiento, estiradas.

3.MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

• Táctica de los agarres de las pelotas y la estirada (de conveniente realización para las exigencias de los agarres y estiradas).

• La actividad orientadora del portero (voces orientadoras del juego delante de la portería, dentro y mitad del área de 16.50 m. Ejemplo: déjala, la tengo, despeja, saliendo y otras).

• Ejercicios de colocación de la Barrera.

• FUNDAMENTOS TEORICOS. Reglas del juego más importantes relacionadas con el portero.

JUEGOS

*Competencias de relevo con tareas atléticas y técnicas.

*Voleibol pasando y devolviendo la pelota con las manos y con la cabeza.

*Juego de Balonmano: en una puerta, en dos puertas, con una o dos pelotas.

*Juego de estrechez, con las manos, con los pies.

4.-MATERIAL TEÓRICO

Igual a los jugadores de campo en todos los períodos.

II PERÍODO DE TRABAJO, Enero – abril

Entrenamientos 3semanales:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Avanzar en todo lo estudiado hasta ahora.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Técnica del portero.

*Ejercicios de estirada por la pelota combinados con ejercicios técnicos durante los entrenamientos de tiro a la portería.

*Movimientos con cambios de dirección.

*Ejercicios de recogida y lanzamiento por la pelota.

*Presionar con métodos (repetir muchas veces un elemento técnico, significa rápida realización donde se liga el número de repeticiones).

*Variando la posición de partida.

*Dificultando la creación de condiciones.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Conforme al material del período de trabajo anterior, cumplimentando con:

*Desarrollar la facilidad para reconocer la situación y la imaginación, con ejercicios sencillos y juegos propios del fútbol

*Desarrollar la rápida apreciación de la situación con ejercicios sencillos y combinados) ejemplo, advertir la velocidad de los balones que llegan desde diferentes direcciones, de acuerdo con la posición de partida, pasar el balón o ponerlo en juego para el lugar determinado o a un compañero.

Fundamentos teóricos: Reglas del juego más importantes relacionadas con el portero.

JUEGOS

*Competencias de habilidad con pelota en terreno obstaculizado

*Voleibol, con reglas modificadas, (pases y envío de la pelota hacia el terreno adversario con las manos, con los pies y la cabeza.

*Fútbol, a dos toques, en espacio reducido, uno de los toques debe ser realizado con determinado elemento técnico.

*Baloncesto, anotando con la cabeza.

*Fútbol Cangrejo, para una puerta reducida con portero y con más balones - sin portero, para un banco o banquillo.

III PERÍODO DE TRABAJO, mayo – julio

Entrenamientos 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Continuar con todo lo programado para las fases anteriores.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Repasar el material del período anterior, pulimentando su ejecución

*en forma de instrucción y en forma de ejercicios técnicos compuestos;

*dificultando las condiciones de realización y en presencia de un adversario que lo molesta.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

*Ejercicios compuestos de colocación y desarrollo de rapidez de determinación:

- en condiciones de forma animada,

- creando condiciones difíciles,

- ejercicios de juego de enfrentamiento cuerpo a cuerpo.

JUEGOS

*Fútbol par una puerta.

*Balonmano.

*Juego en espacio reducido contando los pases. Y con toques determinados, 1-2-3.

*Competencias de relevo y de habilidad con pelota.

PLAN DE PREPARACIÓN DE LOS PORTEROS, 13 – 14 años

I PERÍODO DE TRABAJO: septiembre – diciembre

Entrenamientos 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

*Ejercicios de rapidez de reacción.

*Desarrollo de la rapidez, carreras de 10 – 20 m.

*Desarrollo de la rapidez con el balón, 10-20 m.

*Desarrollo de la rapidez-habilidad entre obstáculos-competencia.

*Desarrollo de la resistencia de la saltabilidad.

*Salto alto afirmándose en la pierna de impulso con la técnica del portero.

*Competencia de arrancada, por tiempo.

*Competencia de impulsión de pesos (balón medicinal 5 kgs).

*Carrera a ritmo medio, 800 m sostenida.

*Ejercicios a manos libres.

JUEGOS

Baloncesto- Balonmano- Voleibol – Tenis de mesa

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

*Técnica de salto del portero.

*Golpeo con uno y con dos puños.

*Estiradas - Deslizamientos.

*Estirada en ejercicios de tiro a puerta.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

*Táctica de despeje con los puños.

*La actividad dirigente del portero en diferentes situaciones del juego:

- en el tiro de esquina - en los tiros directos e indirectos - en el saque de banda,

- en la ofensiva y defensiva del equipo.

JUEGOS

*Baloncesto – Voleibol.

*Mantener el balón en el aire, golpeándola con los puños. Individual y en parejas.

*Golpear el balón con los puños, parados y en movimiento.

*Golpeo con los puños al objetivo.

*Golpeo con los puños, cambiando de lugar de partida.

*Impulsar el balón con los puños.

*Juego de Voleibol en cancha reglamentaria (voleo con las manos y con los puños).

4.-MATERIAL TEÓRICO

Igual a los jugadores de campo en todos los períodos.

II PERÍODO DE TRABAJO, enero – abril

Entrenamiento 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Continuar trabajando lo programado hasta ahora

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

*Golpeo con los puños a pelotas altas.

*Golpeo con los puños en estiradas.

*Salidas por la pelota:

- con los pies, la cabeza, los puños.

- blocaje en estirada transversal delante de los pies del adversario.

Técnica atacante del portero:

*Saque de meta y envío con la mano de balón parado y en movimiento.

*Envío de el balón por tierra (parecido al movimiento de lanzamiento de los jugadores de bolos).

*Saque de el balón por arriba con una mano y con dos manos.

*Saque de el balón por el lado (parecido al movimiento de lanzamiento de los discóbolos).

*Saque con el pié de pelotas paradas.

*Saque dejando caer el balón de las manos.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

*Ampliar los conocimientos tácticos de la estirada y el despeje con los puños, en forma de ejercicios tácticos compuestos.

*Desarrollar el conocimiento de la situación en forma de ejercicios animados

*Táctica del saque con los pies y con las manos

*Ejercicios para desarrollar la toma de decisión y reconocimiento de la situación utilizando medios auxiliares.

4.-JUEGOS

*Rugby con reglas sencillas.

*Competencia en parejas de golpeo al objetivo.

*Baloncesto anotando con la cabeza.

*Fútbol Araña con porteros, con 1-2 balones.

*Fútbol en espacio reducido determinando el número de toques.

III PERÍODO DE TRABAJO, mayo – julio

Entrenamientos 3 semanales.

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

De acuerdo con el material del período anterior.

Pero realizando las tareas y juegos con intensidad cuando se mantenga largo o corto tiempo a ritmo uniforme, pero relacionadas con carreras intensivas.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

*Salidas forzadas con las manos, con los pies, con la cabeza, con el cuerpo.

*Repaso del material del segundo curso, poniendo especial atención en la corrección de errores respecto a los requisitos apoyados en la realización y utilización de los elementos técnico, rapidez, ejecución precisa y oportuna.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Repaso del material del segundo curso, poniendo especial atención en aquellos ejercicios combinados realizados en condiciones difíciles o parecidas al juego, frente a adversarios molestando.

PLAN DE PREPARACION DE LOS PORTEROS, 14 – 15 AÑOS

I PERÍODO DE TRABAJO, septiembre - diciembre

Entrenamientos 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Desarrollo de la rapidez de reacción, simple y compleja (con y sin balón).
- Desarrollo de la resistencia a la rapidez.
- Ejercicios de desarrollo de la resistencia especial.
- Competencias de arrancadas, con carreras de 40 m.
- Impulsión de un implemento(bala, pelota medicinal y otros).
- Carrera sostenida de 1500 m.
- Lanzarse de frente apoyando las manos en el suelo y pararse impulsándose con las piernas.
- Saltar cayendo en cuclillas sobre 4 secciones del un cajón sueco.
- Flexión y extensión de los brazos (tracción) en la barra fija.
- Escalamiento de la soga.

JUEGOS

*Balonmano – Baloncesto – Voleibol – Tenis de mesa.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- Ejercicios de tiro a gol combinado con el entrenamiento del equipo.
- Desvío de el balón sobre el larguero.
- Lanzarse desviando la pelota.
- Salir golpeando el balón con los puños.

- Salida lanzándose transversal delante de los pies del adversario.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- Estabilizar la atención de los ejercicios de preparación y de desarrollo táctico.
- Táctica y práctica de la puesta en juego rápido.
- Repaso del material del período anterior.

JUEGOS

- *Tenis con los pies y con la cabeza (también es posible tocarla con los puños).
- *Competencia en grupo golpeando el balón con el puño.
- *Competencia de cabeceo.
- *Juego en espacio reducido con toques determinados.

4.-MATERIAL TEÓRICO

Igual a los jugadores de campo en todos los períodos.

II PERÍODO DE TRABAJO, enero – abril

Entrenamientos 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- Fortalecer todo el material programado hasta el momento.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

*Ejercicios animados de golpeo con el puño, estiradas, desvíos con la palma y con el dorso de la mano.

*Ejercicios de salida de la portería:

- deslizándose y lanzándose delante de los pies -en forma de entrenamientos de tiro a puerta - con ejercicios complejos.

3.-*MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- *Práctica y táctica de la puesta en juego rápido.
- *Repaso del material del período anterior.

Conocimientos tácticos teóricos básicos:

*La actividad dirigente del portero basado en el plan de estudios del segundo curso (13-14 años).

4.-JUEGOS

*Voleibol con reglas sencillas (el pase puede realizarse con las manos, los puños, los pies y con la cabeza).

- *Juego en espacio reducido determinando el número de toques.
- *Fútbol de salón para 4 puertas.
- *Juego de entrenamiento.

III PERÍODO DE TRABAJO, mayo – julio

Entrenamiento 3 semanales:

I MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

*Cambio libre del material del período anterior.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

*Ejercicios de salida de la puerta por el balón ante adversarios, defendiendo con los pies, con la cabeza, con los puños.

*Ejercicios técnicos compuestos, recibir el balón y enviarlo raso o lanzarlo al juego –regate del portero.

*Ejercicios para la más correcta asimilación de los elementos técnicos.

*Ejercicios de reflejos de recogida y despeje del balón con los puños.

*pulir los elementos técnicos deficientes.

*Entrenamientos de tiro a puerta, poniendo especial interés en cada elemento técnico.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

*Ejercicios para desarrollar el sentido del tiempo de salidas y despeje del balón con los puños, desvíos con la palma y el dorso de la mano.

*Juego en espacio reducido (fútbol de salón) defensa con los pies.

*Juego de Voleibol, combinado con tenis con los pies y tenis con cabeza, cambiando cada 3 minutos.

*Juego en espacio reducido (fútbol de salón) con 4 porterías.

*Juego de entrenamiento.

PLAN DE PREPARACIÓN DE LOS PORTEROS, 15 – 16 AÑOS

I PERÍODO DE TRABAJO, septiembre - diciembre

Entrenamientos 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

*Seleccionar libremente el material hasta aquí estudiado en base al siguiente punto de vista, todos los movimientos deben ser realizados a ritmo progresivo y dificultándolos en todas las condiciones (con implementos, cargando encima al compañero, cargando pesos) pero realizados de forma animada.

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

*Ejercicios de centros sobre la puerta, para practicar las salidas:

- salidas salvando la pelota

- salidas lanzándose y deslizándose a los pies del adversario.

*Ejercicios de tiros a la portería para practicar los despejes:

- despejes con los pies y con los puños

- saques de meta.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Conocimientos tácticos teóricos básicos:

*Reglas de juego más importantes relacionadas con el portero.

*Desarrollo de la preparación psíquica del portero.

*La colocación del portero en relación con la línea de gol.

*La colocación del portero con las diferentes situaciones del juego:

- en los tiros libres
- tiros de esquina
- en las barreras
- en el penalti.

4.-JUEGOS

*Juegos intercalados de fútbol tenis y voleibol, pasándose con las manos y con la cabeza, cambiando cada tres minutos.

*Competencias de golpeo con los puños, en parejas y en grupos.

*Juego en espacio reducido con dos porterías, con tiros, lanzamientos y saques.

*Competencias en parejas de , golpeo a distancia, lanzamientos y golpeo con los puños a distancia, envío por tierra a distancia.

*Competencias de carácter competitivo, boxeo, lucha, lanzamiento de implementos, salto sobre implementos.

II. PERÍODO DE TRABAJO: Enero – Marzo

Entrenamientos 3 Semanales:

1) MATERIAL DE FORMACIÓN FÍSICA GENERAL

Continuar el material estudiado en el año anterior, pero tomando en consideración la edad y el siguiente punto de vista: Es necesario realizar todos los movimientos a ritmo progresivo de forma animada y dificultándolas en todas las condiciones (aumentando el paso del implemento, el número de repeticiones, intensificando las distancias y alturas de los saltos.

2) MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

Conformar el material del Periodo anterior. La tarea principal es la corrección de errores y eliminar las deficiencias detectadas.

-Ejercicios de rapidez de reacción: Recogida del balón, estiradas, despejes con los puños, desvío del balón con las palmas y el dorso de las manos.

3. MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

Conformar las nociones tácticas apropiadas a la edad en forma de ejercicios animados y juegos de entrenamientos de acuerdo al período anterior.

4. JUEGOS

-Juegos de entrenamientos.

-Juegos deportivos complementarios (voleibol, baloncesto, balonmano, rugby, etc.). Con reglas sencillas y determinadas tareas.

-Fútbol en espacio reducido. En el campo, en el salón.

-Juegos con balón (2vs1, 3vs1, etc.), con desplazamientos constantes después de la entrega.

III PERÍODO DE TRABAJO: Abril - Junio.

Entrenamiento 3 Semanal:

1) MATERIAL DE FORMACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Selección libre del material hasta aquí estudiado en base al siguiente punto de vista: realizar todos los movimientos a ritmo progresivo y de forma animada, dificultándolo en todas las condiciones (con implementos, cargando y trasladando al compañero, cargando pesos)

2) MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

De acuerdo al material de los I y II cursos con adversario activo molestando.

-Entrenamiento de tiro a puerta. Poniendo énfasis en cada elemento técnico.

-Entrenamiento de tiro a puerta, con adversario molestando (un medio auxiliar como obstáculos).

3) MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

De acuerdo al material del período anterior, es decir, completarlo con:

*Ejercicios complejos, donde las tareas destacadas son los tiros libres: tiros de esquina y la colocación de la Barrera.

*Ejercicios complejos poniendo el balón en juego (contraataque) a distancia, poniendo el balón en juego con las manos, sacando los pies.

4.-JUEGOS

*Juegos de entrenamiento técnico-táctico, parecidos a los juegos del período anterior.

PLAN DE PREPARACIÓN PARA PORTEROS, 16 –18 AÑOS

I y II PERÍODOS DE TRABAJO: septiembre – marzo

Entrenamientos 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

-*Ejercicios de rapidez de reacción, simple y complejos.

-*Competencia de habilidad - saltabilidad en terreno con obstáculos.

-*Ejercicios compuestos de desarrollo de fuerza - resistencia.

-*Ejercicios de desarrollo de la resistencia especial.

-*Salto alto sin impulso.

-*Lanzamiento de un implemento (bala, pelota medicinal, etc.) desde abajo con las dos manos. Ejercicios con pesas.

-*Competencias de arrancadas, con carrera de 20-40 m.

-*Carrera sostenida 1500 m.

-*Mortal de espalda con un cuarto de giro.

-*Saltos con las piernas flexionadas.

·*Salto del tigre pasando sobre cinco secciones del cajón sueco.

·*Ejercicios a manos libres, combinados.

·*Ejercicio de habilidad con pelota.

·*Ejercicios técnicos de rapidez, saltabilidad.

·*Salto con la técnica del portero.

- *Salto del tigre pasando sobre un compañero arrodillado, apoyando las manos.
- *Escalamiento de la soga.

JUEGOS

Baloncesto- Balonmano- Voleibol- Fútbol cambiando de portero en cada gol- Tenis de mesa - Boxeo

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- *Ejercicios técnicos compuestos en situación de juego frente a un adversario molestando.
- *Ejercicios de defensa del balón con los pies.
- *Salir de la portería despejando el balón con los puños.
- *Ejercicios animados dificultando la salida.
- *Defensa forzada.

*Ejercicios de recogida de la pelota, despeje con los puños, lanzarse en estirada por el balón, Deslizarse dejándose caer de forma animada y condiciones difíciles, frente a un adversario.

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

- *Táctica de salida del portero conduciendo el balón.
- *Táctica del tiro de esquina.
- *Táctica contra el ataque a la puerta.
- *Ejercicios tácticos de ataque del portero.

4.- JUEGOS

- *Impulso del balón en pareja, con la cabeza, con los pies.
- *Baloncesto, Rugby, Fútbol a dos toques en espacio reducido.
- *Fútbol en una mitad del campo, (Olas atacantes), cambiando de portero en cada gol.

III ETAPA DE TRABAJO, abril - junio

Entrenamientos 3 semanales:

1.-MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- *Continuar avanzando en el desarrollo de todo lo programado hasta el momento

2.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÉCNICA

- *Mejorar los elementos técnicos deficientes, pulimento y desarrollo de los hasta aquí aprendidos.
- *Calentamiento con ejercicios técnicos individuales y en parejas.
- *Ejercicios de tiro gol en forma animada, poniendo énfasis en los elementos técnicos del portero.
- *Ejercicios de técnica individual

3.-MATERIAL DE FORMACIÓN TÁCTICA

*Conocimientos tácticos teóricos básicos: la finta del portero, el juego del portero en el campo, la colocación de la barrera, la colocación del portero en los diferentes momentos del juego, enseñanza de la colocación del portero en la bisectriz.

JUEGOS

- Juego para una puerta, con cambio de portero cada cinco minutos o en cada gol.
- Juego de fútbol de salón con cambio de portero en cada gol.
- Juego de tiro a puerta, 1 vs 1.- 2 vs 2 – 3 vs 3, dentro del área de 16, 50 metros.
- Juego de estrechez lanzando el balón con las manos del modo determinado (por arriba o por el lado)
- Juego de entrenamiento 2 x 45.

ASPECTOS TÉCNICO – TÁCTICOS INDIVIDUALES A SUPERAR

Es necesario que todos los entrenadores entendamos que las acciones individuales juegan un papel fundamental dentro del juego colectivo de ataque y de defensa del equipo.

El volumen de las tareas colectivas de los juegos tiene que ser cumplido por cada jugador; es por esto que, mientras mejor nivel técnico-táctico individual posean ellos, mayor será el nivel de juego que el equipo podrá alcanzar.

GOLPEOS

Empeine Interior: Incrementar su uso, ya que sus posibilidades de utilización son casi ilimitadas. Fundamentales para centros sobre la marcha, tiros a la portería y cambios de juego. Aptos para golpeos con efecto, pases cortos, medios y largos, despejes y saques.

Empeine Exterior: Aumentar su utilización, por su eficacia y su posibilidad de uso en casi todas las situaciones de juego. Excelentes para tiros a la portería de balones en movimiento y parados, así como, para pases sobre la marcha. Aptos para golpeos con efecto, pases cortos, medios y largos, cambios de juego, despejes y saque.

Empeine Total: Disminuir su utilización por lo limitado de sus posibilidades de uso, fundamentalmente a balones en movimiento; en especial, en los remates a la portería. En este golpeo hay que pegarle al balón totalmente en el centro. En consecuencia, con el empeine total podemos golpear sólo balones en línea recta. Su posibilidad de utilización es limitada porque el balón en movimiento (situación más frecuente en el juego), podemos golpearlo céntricamente tan sólo si el balón corre en la dirección del toque o llega de allí. **Conclusión: con el empeine total no se puede chutar balones rasos que vengan hacia nosotros lateralmente.**

Interior del pie: No utilizarlos en pases rasos de más de 10-15 m. porque se facilita su anticipación a causa de la limitación del movimiento de la pierna que golpea, hace que el toque del balón carezca de fuerza para alcanzar distancias mayores. La posición que la pierna golpeadora asume para ejecutar el golpeo denuncia la dirección del pase, limitando su anticipación.

Puntera, talón, rodilla, otros, aunque de poca utilización, deben conocerse para aumentar los recursos técnicos, a fin de enfrentar mejor la complejidad del juego.

CONTROLES – RECEPCIONES

Consisten en detener, o desviar total o parcialmente, la trayectoria de balones rasos, bote pronto o en el aire, con el fin de apoderarse de ellos o prepararlos para la siguiente acción. Debemos incrementar el uso y la efectividad en las del tipo de SEMI-PARADAS, que es la detención del balón dejándolo en movimiento para su utilización posterior. Este control es de gran funcionalidad, pues no se pierde tiempo, quedando el jugador en posición inmediata de poder jugar el balón.

Amortiguación: consiste en quitarle la velocidad en forma progresiva, al balón que viene de aire. Entre las consideraciones tácticas de este elemento está cubrir el balón con distintas partes del cuerpo, para evitar interceptación del rival.

A continuación algunas recomendaciones sobre las recepciones:

- las articulaciones de la pierna y la superficie que hace contacto con la pelota, deben estar flojas, no rígidas;
- el peso del cuerpo debe estar totalmente sobre la pierna de apoyo;
- en balones rasos fuertes, el contacto para el control debe realizarse a la mitad del balón y no con el pie pegado al suelo;
- en balones de bote pronto, la superficie de contacto debe estar inclinada hacia el terreno, no en ángulo recto.

CABECEOS

Incrementar su uso y efectividad por su gran importancia dentro del juego moderno.

A fin de evitar inhibiciones en los jugadores hacia el cabeceo, debemos comenzar su enseñanza utilizando el **CENTRO DE LA FRENTE** y usando balones que no estén duros, ni que sean pesados, así como una correcta metodología.

Los ojos deben seguir atentamente la trayectoria del balón hasta que llegue a su punto de contacto. El cabeceo debe ser hecho con los ojos abiertos. Sólo puede aceptarse un parpadeo instintivo de defensa justo en el momento del golpe, lo que no significa que el jugador cierre sus ojos..

Tipos a usar, preferentemente, según los objetivos tácticos:

- Precisión (pases - remates) con el centro de la frente. Balón alineado y hacia abajo.
- Distancia (despejes) con los lados de la cabeza. Hacia arriba, alejándolo
- Remates a la portería, en dependencia del lugar de donde se remata y de la consideración táctica de la acción.

CONDUCCIÓN

Es avanzar con el balón en un espacio preferentemente libre de contrarios.

Incrementar la utilización y efectividad de la conducción con el empeine exterior, por sus grandes posibilidades de uso que la hacen ser, la más utilizada en el fútbol de mayor nivel mundial.

Fomentar en los entrenamientos, *terminarla con pases* sobre la marcha con el empeine exterior.

Al conducir el balón, el jugador que lo lleva debe interponerse entre este y el rival. También, como protección, se debe conducir el balón con la pierna contraria al lado donde se encuentra el adversario.

Si logramos aventajar al rival, debemos conducir manteniendo nuestro cuerpo entre la pelota y el contrario

Elementos de las conducciones:

Visión periférica, es el acto de llevar la pelota mirándola de reojo, dominando al mismo tiempo el terreno y la ubicación de compañeros y adversarios.

Toque suave y continuado del balón, con el objetivo de que no se aleje demasiado y esté siempre bajo nuestro control. Las superficies de contacto que más se utilizan son los empeines interior y exterior, especialmente este último, por ser una superficie de gran sensibilidad lo que se traduce en un mejor contacto con la pelota. Otra razón es que al jugador, por un mejor giro del pie hacia adentro, le resulta más fácil, más natural el trote o la carrera, al ir tocando el balón con el empeine exterior.

Adversarios lejos, puede conducirse el balón alejado del pie, a fin de realizar una carrera más rápida.

Adversarios cerca, la pelota debe llevarse pegada al pie.

R E G A T E S

Es llevar el balón eludiendo a los contrarios.

Un buen regate exige poseer velocidad, buen arranque inicial y mejor freno, capacidad de reacción para poder desviarse rápido de su ruta y evitarse golpes o choques intencionales, así como tener un toque preciso que signifique llevar el balón prácticamente pegado los pies.

Acción fundamental para superar al rival en la lucha directa con él, 1 vs 1.

Deben ser objetivos, en profundidad, con la mente puesta en la portería contraria.

Elementos que pueden intervenir en los regates:

- Los ya mencionados en la conducción;
- finta, movimiento del cuerpo que se realiza para engañar al rival
- amago, maniobra mediante la cual se simula una acción sobre el balón y se hace otra;
- proteger el balón, es interponer el cuerpo entre el balón y el contrario;
- enganche del balón, es importante llevar el balón pegado al pie, poseer juego de cintura y un buen enganche con el empeine interior o exterior, para así salir con el balón;
- esquivar, es evitar el choque con el adversario al pasarlo con el balón en los pies;
- cambio de ritmo, consiste en cambiar sorpresivamente la trayectoria del regate;

Se distinguen:

- Regate corto por jugadores técnicos y hábiles. Se usan preferentemente en la zona de finalización, área poblada de adversarios donde es preciso actuar a alta velocidad y en espacio reducido, porque los defensores cumplen una labor de destrucción.

- Regate largo por jugadores rápidos y de fuerza. Lo utilizan de preferencia los jugadores rápidos que echan a correr el balón y lo van tocando en forma espaciada hacia los lugares libres. La zona más favorable para este tipo de regate son las franjas laterales del terreno, donde, por lo general, hay mayores espacios libres.

I N T E R C E P T A C I O N E S

Es necesario aumentar la efectividad de su ejecución técnica, y la aplicación en el juego de las consideraciones tácticas correspondientes, para lograr elevar los resultados positivos de nuestros jugadores en la lucha directa contra el rival, 1 vs 1.

El tipo de interceptación a realizar está muy relacionado con la colocación del rival:

- Adversarios más o menos de frente (ataje o corte).

- Rival que corre al lado del defensor (carga regular o legal).
- Contrario que ya ha pasado a nuestro lado y se nos adelanta (ataje resbalando).
- Rival al que le está llegando el balón (anticipación).

Observaciones para la lucha directa frente a los adversarios:

- Estar en movimiento, no parados, mirar el balón en vez de los movimientos del rival, aguardando su intención final.

- Si el contrario aún no tiene el control del balón, hay que acometerlo con ímpetu, tratando de quitárselo antes que lo domine completamente.

- Por el contrario, si el adversario nos enfrenta con el balón bajo su control, hay que acercársele con cautela.

- Un factor que facilita al defensor éxitos en la interceptación directa son los movimientos de engaño (fintas).

COLOCACIÓN Y ACCIONES DEFENSIVAS INDIVIDUALES

En todos los casos, el defensor puede ser un defensa, un medio o un delantero. Debe estar colocado entre su propia portería y el rival, dándole el frente a este jugador y la espalda al portero. Cualquiera que sean las evoluciones del rival, se deberá mantener esta posición, favoreciendo así un buen marcaje e impidiéndole la libertad de remate o pase.

Un principio importante es saber ubicarse en dependencia de la colocación del adversario, especialmente cuando este está en poder del balón, como son:

- El rival tiene la pelota dominada en su poder. Debe marcarse de cerca, hay que impedir o demorar que juegue el balón sin entrarle fuera de tiempo, ni lanzarse a los pies. Es preferible acercarse, inquietarlo, cerrándole el ángulo de acción, para ello es fundamental saber retroceder o desplazarse.

- El adversario que se está marcando está próximo a intervenir en la jugada. Hay que seguir los desplazamientos del jugador que se custodia, manteniendo una cercanía que permita una anticipación.

- El jugador esté lejos de la jugada. La custodia será más flexible, con marcaje de lejos, preocupándose de ayudar a un compañero en caso necesario o de cubrir un espacio, pero sin perder de vista al hombre en su zona.

Lo ideal en el fútbol es que todo despeje sea dirigido hacia un compañero, pero hay situaciones de emergencia, en las cuales sólo cuenta alejar el peligro, es decir, el balón, lo antes posible, como sea y para donde salga. Pero es importante decir que esta imperiosa necesidad cumple mejor su finalidad cuando el despeje es dirigido hacia los laterales del terreno. De esta manera se evita un rechazo parcial hacia el centro de campo, el que generalmente está lleno de jugadores adversarios de frente a nuestra portería, lo que constituye un inminente peligro al crearse un nuevo ataque rival.

Cuando la acción defensiva permite no tener que despejar de cualquier manera y la situación da margen para organizar un avance desde atrás, debemos **SALIR JUGANDO**. Esto, además de facilitar una mejor organización del juego, da idea de capacidad técnica de confianza en el accionar de todas las líneas del equipo. Es recomendable que la salida sea por los laterales del campo, buscando el que avanza entregar la pelota a los mediocampistas, preferentemente a los organizadores, o seguir avanzando mediante un pase pared.

Esta acción debe ser complementada por la aplicación de los principios de asegurar el pase, movilidad y otros.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

Juegos tácticos y partidos de entrenamiento FIFA.

Atacantes vs Defensores, frente a una portería, desde 3-4 partes del terreno, Juego normal, con tareas.

DESMARCAJE - APOYO

El desmarcarse no es un simple cambio de posición. Desmarcarse es, eludiendo la vigilancia del rival, ocupar un sitio en el terreno donde su compañero pueda pasarle el balón lo más fácil posible, es entrar permanentemente en ángulo de juego apoyando la jugada.

Entre los errores más comunes en nuestro fútbol podemos señalar:

-desmarcarse dos jugadores al mismo espacio;

-escondarse uno mismo detrás del adversario;

-desmarcarse solamente hacia delante, alejándose del compañero que tiene el balón, haciendo más difícil el pase y restandole opciones de entregas al que posee el balón;

-acercarse demasiado al compañero en posesión del balón;

*Desmarcarse sin posibilidades de que le pasen, por estar el que tiene el balón de espaldas hacia él o no verlo por algún motivo.

Algunas consideraciones a tener en cuenta.

*El atacante no puede ocuparse solamente de su colocación, debe tener un contacto visual constante con el desarrollo del juego. Debe analizar la situación de sus compañeros, imaginar sus posibilidades y los probables resultados, porque estos factores pueden determinar hacia dónde dirigir su movimiento de apoyo.

*El jugador que pasa el balón tiene la obligación de seguir en ángulo de juego, no apoyar la jugada equivale a estar jugando con un jugador de menos.

*El apoyo de los jugadores sin balón debe ser, unos acercándose al que tiene el balón, otros deben apoyar hacia delante y otros hacerlo lateralmente, creando posibilidades variadas, de las cuales el jugador con el balón, elegirá la mejor..

*El desmarque debe realizarse rápido en el momento previo al pase, lo más sorpresivo posible para el adversario, llegando simultáneamente hombre y balón al espacio, sacando ventajas de tiempo y de continuidad de la jugada.

*No acercarse a menos de 10 m al jugador que tiene el balón.

*Prestar atención para no caer en off side.

PASES - ENTREGAS

El pase o entrega, es el elemento inicial de cada combinación y constituye la base del juego colectivo. Puede hacerse con los pies y con la cabeza.

Es importante que el jugador, antes de recibir el balón, tenga una visión exacta de su posición, la de los rivales y la de sus compañeros, a fin de que sólo necesite de un tiempo corto para realizar la jugada, fundamentalmente en los pases a un toque.

En los casos en que el adversario esté detrás de nuestro compañero, tenemos que considerar en qué lado está situado, ya que debemos dirigir el balón hacia el pie más alejado del rival, para hacer más difícil su intervención. Este pase ofrece al mismo tiempo una ayuda para la orientación de nuestro compañero, él podrá deducir que por donde le llega la pelota no está el adversario y que puede girar a ese lado y conducir el balón.

Cuando no hay rivales que se interpongan en su trayectoria, los pases cortos y medios no deben hacerse altos ni a media altura, sólo deben realizarse pases rasos, así facilitamos a nuestros compañeros la continuidad de la jugada.

Debemos encubrir lo más posible nuestra intención en las entregas. La utilización de pases en sentido contrario sorprende a los adversarios, por ejemplo, conducción hacia la izquierda y pase hacia la derecha, o conducción hacia el centro y pase hacia el exterior. Tampoco se debe mirar fijamente en la dirección hacia donde queremos pasar el balón.

En caso de tener espacio, conviene dirigir el pase delante del compañero y en el sentido de su carrera. Si éste no dispone de libertad de acción, es mejor entregarle el balón a los pies.

Incrementar el uso de jugadas de pase de pared.

Si logramos separar a los jugadores en defensa, debemos utilizar pases en profundidad, por detrás y entre los jugadores en defensa, para facilitar una mayor velocidad de acción y crear un mayor peligro.

REMATES A LA PORTERÍA

Un remate eficaz a la portería es la coronación de las acciones ofensivas.

Entre los errores más comunes en nuestro medio se encuentran:

- Indebida utilización del empeine total para rematar balones rasos laterales y diagonales, por la imposibilidad de obtener precisión en esta situación con ese golpeo.

- Incorrecto uso del cabeceo con los lados de la frente sobre balones rematados por jugadores que lo hacen pasados del segundo. poste de la portería. La técnica del movimiento de este tipo de cabeceo provoca que la pelota salga por fuera.

- En la mayoría de los remates, se usa una fuerza exagerada, lo que ocasiona generalmente falta de precisión.

- Gran cantidad de remates dirigidos directamente al portero, por falta de análisis de la situación del juego, así como, posiblemente por automatismos creados sin darnos cuenta.

Aspectos a tener en cuenta:

- En los entrenamientos de tiro a gol, fundamentalmente en las fases de enseñanza, debe incrementarse el uso de aros, jabalinas u otros objetos, como puntos de referencia de hacia donde deben dirigirse los remates y utilizar menos al portero en los mismos.

- A fin de lograr una mayor efectividad en las ocasiones directas de gol en el partido, se exige del rematador una concentración que le permita analizar con rapidez la situación y ser capaz de escoger correctamente los elementos con que pueda solucionar todas las exigencias técnico-tácticas de la misma.

- La elección del elemento técnico a utilizar está en dependencia de cómo nos llega el balón, hacia donde queremos dirigirlo y el lugar desde donde rematamos.

- Los remates deben ser de tal forma que siempre coloquemos al portero en una situación difícil y, preferentemente, sin solución.

- Aumentar la cantidad de tiros a un toque, los que por sorprendivos pueden encontrar al portero en movimiento y sin una buena colocación.

- Aumentar el uso de tiros con efecto que se alejen del portero y después de rebasarlo, se cierren hacia la portería.

- El éxito del tiro también depende, en gran medida, de si se ha ocupado la posición correspondiente (distancia y ángulo) para un eficiente remate. Por esta razón, los atacantes, desde su entrada en la zona de finalización, deben observar este aspecto del juego.

- En los enfrentamientos con salida del portero, se deben contemplar un buen control del balón en la conducción; realizar fintas que encubran el momento de ejecutar el remate y la dirección del mismo; en los deslizamientos para tapan el tiro, es recomendable rematar levantando el balón.



Es necesario dejar bien claro que marcaje de cerca y marcaje de lejos son acciones defensivas de táctica individual, por lo que no se deben considerar sinónimos respectivos de los sistemas defensivos de Marcaje personal y Marcaje en zona. De hecho, marcar en zonas no quiere decir, marcar sistemáticamente a distancia, así como marcar personal no significa necesariamente estar siempre pegado al adversario. El marcaje puede ser estrecho o a distancia, independientemente del hecho que la táctica defensiva del equipo dé más importancia al hombre o a la zona.

Los jugadores en función defensiva deben ocupar un lugar en el terreno donde tengan la máxima posibilidad de interceptar el balón, o cerrar el posible paso del adversario hacia la portería. En base a estos objetivos son varios los aspectos a controlar en su colocación defensiva por los jugadores al defender, entre ellos:

□ Los movimientos de los atacantes y la ubicación del balón. En principio, los jugadores que defienden deben colocarse entre el contrario y la portería propia, en aquella línea imaginaria que podríamos trazar entre el atacante y el centro de nuestra portería. Es importante que el adversario éste delante de nosotros para controlar sus movimientos con la visión periférica y mirar el balón siempre céntricamente.

□ El jugador en defensa debe ubicarse de manera que al contrario se le haga difícil

realizar pases de profundidad por los espacios (pasillos) entre él y sus compañeros en función defensiva.

□ Los jugadores al defender no solo deben tener en cuenta a su adversario directo, sino que, en cierta medida, deben evaluar siempre el conjunto de la situación del juego.

□ Es necesario que los jugadores en función defensiva se encuentren siempre en una actitud que podemos definir de espera móvil, es decir, siempre listos para responder rápidamente a los diversos movimientos del rival.

En conexión con la colocación defensiva de los jugadores, nos encontramos en la práctica con dos tipos de marcaje:

Marcaje de cerca (o estrecho)

Se usa fundamentalmente en las zonas cercanas donde se juega el balón. El defensor y el atacante están en contacto casi completo y, por lo tanto, el defensor puede anticipar directamente el pase a su adversario.

La distancia entre ambos jugadores expuesta en el párrafo anterior es una exigencia inicial en este tipo de marcaje; En la práctica la distancia entre defensor y atacante dependen también de otros factores, entre ellos, la propia rapidez y la del rival. Si el defensor es más veloz, puede colocarse más cerca; en cambio, si es más lento, debe separarse a una distancia desde donde puede correr con una ventaja tras el balón, después de una vuelta eventual.

Del nivel técnico del contrario depende también a qué distancia debemos colocarnos. Si domina bien el balón, pero es lento, podemos situarnos más cerca, molestando con nuestra presencia en el control de la pelota. Si su técnica es deficiente, la colocación debe ser más lejos, ya que tal jugador necesita mayor espacio para el control, el balón rebotará a más distancia y se podrá interceptar desde más lejos.

Otro factor a considerar es en qué parte del campo de juego se encuentran los jugadores. Si el atacante está lejos de la portería, podemos alejarnos un poco; pero, cuanto más se acerca a nuestro marco, tanto más peligroso será y más estrechamente tenemos que marcarlo.

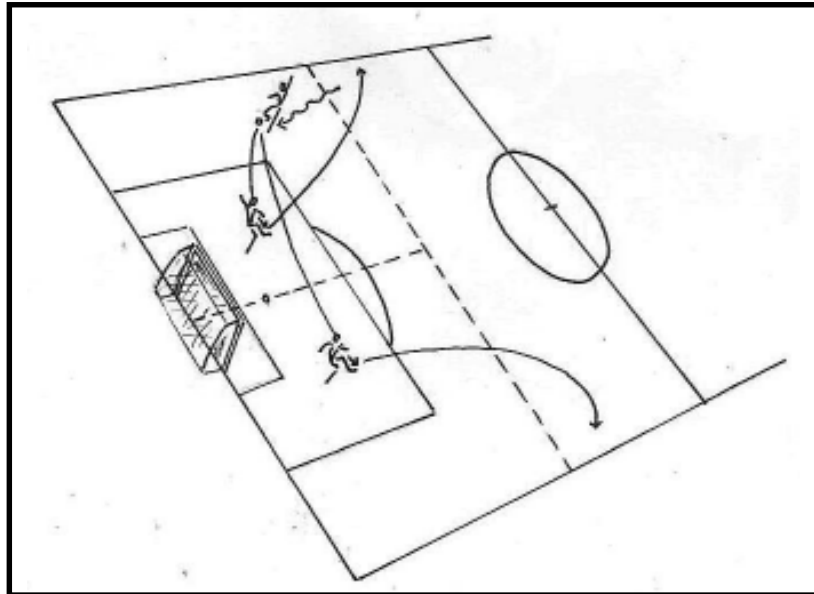
Marcaje de lejos (o a distancia)

Fundamentalmente se utiliza en las zonas opuestas a donde se juega el balón. El defensor debe separarse del contrario a una posición que le permita cubrir a sus compañeros y/o a un espacio vacío, y que a la vez le permita molestar la acción del rival en la zona bajo su custodia, si le pasan el balón en un cambio de juego.

Ya que, justamente por la distancia entre los jugadores en este tipo de marcaje, el defensor casi nunca puede interceptar directamente el balón del adversario, el defensor debe tomar conciencia de tapar a su rival, ya que atacarlo fuera de tiempo representa una desventaja

ENTRENAMIENTO

- Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.
- Juegos tácticos FIFA. 7vs5, 8vs 8, 7vs7 con dos metas y otros.
- Partido entrenamiento FIFA.
- Atacantes vs Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno.
- Juegos normales con tareas.



DESPEJES (con los pies y con la cabeza)

En la zona defensiva, para determinar hacia dónde deben dirigirse los despejes de centros que llegan desde las bandas, hay que tener en cuenta en qué lugar del terreno los realizamos, para evitar que esta acción defensiva se convierta en un pase favorable al adversario.

Si el centro es corto (no llega al punto penal), el despeje debe ser hacia el mismo lado del campo desde donde viene; en cambio, si es largo (pasa el punto penal), debemos hacerlo hacia el lado opuesto.

El objetivo es que el balón no caiga en una zona desde donde el rival pueda rematar directamente.

En los entrenamientos de despeje deben participar todos los jugadores, el por ciento del trabajo estará en dependencia de las posiciones.

ELEMENTOS / ACCIONES DE LOS PORTEROS

Agarre de balones

- Rasos: La colocación de las manos debe ser adelante; incrementar el uso de la modalidad «rodilla a tierra»; los brazos deben estar semi flexionados a la altura de los codos.

- Medios: es un fallo frecuente la colocación de los codos muy abiertos, ocasionando altas deficiencias en la posición de las manos y dando posibilidad de que el balón rebotado, se escape entre los codos. Aumentar la ejercitación de la amortiguación de la pelota. En los balones laterales, una mano debe ir detrás del balón y, la otra, concluye el agarre por encima.

- Altos: En el agarre de balones que vienen más altos que la cabeza, tiene fundamental importancia la posición de las manos, ya que detrás de las manos no hay nada que cierre la trayectoria del balón. La colocación de las manos debe ser con las palmas de base y semiflexión de los brazos.

- Los agarres con brazos muy extendidos provocan que las palmas de las manos queden rectas y no hacen base para la recogida

Bloqueos de balones

Rasos y medios altos : Un error repetido es que la estirada la realizan hacia atrás y con ambas manos a la vez, esto ocasiona que, en lugar de achicar el ángulo, éste se hace más grande, aumentando las posibilidades de gol.

- La estirada debe ser un poco diagonal hacia delante, así ponemos un obstáculo bastante ancho en el camino del balón. Primero debemos sacar la mano del lado por el que viene el balón, la que debe apoyar por detrás al balón para evitar que continúe su trayectoria, y la otra mano por arriba.

Otra deficiencia es apoyar el pie hacia dentro. Debe realizarse el apoyo hacia el lado y ligeramente hacia delante..

A l t o s: Generalmente se comete el error de realizar la estirada hacia atrás y agarrar el balón ya pasado.

- La estirada debe ser hacia el lado, extendiendo ambos brazos hacia el balón delante de la cara y doblando ligeramente los codos de manera que las palmas estén casi juntas y miren hacia delante.

- Despejes de puños

Se presentan deficiencias en la colocación de los puños.

Para formar la superficie de pegada, debemos apretar las dos manos en puño, luego unir los dos puños así apretados de manera que la falange de los dedos formen una superficie plana.

Para efectuar el despeje, los brazos, que deben estar flexionados, se extienden súbitamente desde los codos con un movimiento de empuje y los puños golpean al balón.

Saques

Perfeccionar el trabajo con los pies, cuando el balón es enviado hacia atrás por algún jugador del propio equipo.

Se hace necesario aumentar la enseñanza y ejercitación de los golpes, tanto en los saques de meta como en los saques de porteros, a fin de incrementar su eficiencia.

- También hay que mejorar la eficacia técnico-táctica en los saques de manos.
- En los partidos, el uso de los saques de portero con el pie o con las manos está en dependencia de las situaciones del juego y los resultados que nos den cada uno de ellos. No deben utilizarse sólo una modalidad.

Salidas

- El portero debe adelantarse de su portería según la situación del juego, listo para salir. Pero debe hacerlo solamente cuando los defensas ya no son capaces de intervenir.
- En la mayoría de los casos los porteros utilizan los pies y se olvidan de las manos
- Deben definir bien cuándo la salida es a tapar y cuándo hay posibilidad de agarrar el balón
- No se deben tirar de cabeza hacia delante, debe ser «un arrastre» transversal hacia el atacante. Si la acción es de tapar, la estirada debe realizarse de manera que el balón quede a la mitad del cuerpo del portero, cubriendo el tronco y los brazos un sector; y las piernas, el otro.

Otros

- Deficiencias en el trabajo de achique al no adelantarse durante algunas acciones, por jugar debajo del arco aferrados a la línea de meta.

- Es importante que los hombros estén más adelantados que las rodillas en las salidas y estiradas, así como el tronco inclinado hacia delante.

- Los movimientos de achique y desplazamientos laterales y transversales deben realizarse en forma de pasos y no de saltos.

- Incrementar el trabajo para eliminar imprecisiones en las salidas a centros y corners.

- Utilizar entrenamientos en circuitos que tengan variadas acciones técnicas continuas.

- En todos los ejercicios del entrenamiento debe exigirse la correcta ejecución técnico táctica de cada elemento.

- De acuerdo a las modificaciones de las Reglas de juego, cada día aumenta la importancia de que los porteros aumenten sus capacidades técnico tácticas individuales como jugador de campo.

- Es conveniente que en algunos entrenamientos los porteros jueguen tanto de defensas como de atacantes, Esto los ayudará a moverse con naturalidad dentro del juego de conjunto y le ofrece posibilidades para comprender mejor los «pro y contras» de los atacantes frente al portero, para utilizarlos en beneficio del equipo.

- Tiene importancia el desarrollo de la capacidad de orientación del portero, con vista a que conozca su ubicación en referencia a la portería durante el partido

- Visión periférica

- Métodos para controlar su ubicación permanentemente

- A consecuencia de que desde su ubicación puede observar continuamente todo lo que sucede en el terreno, es el portero quien mejor puede desempeñar la dirección del trabajo defensivo del equipo, fundamentalmente en su zona defensiva. Para realizar adecuadamente esta función, el portero debe desarrollar sus conocimientos sobre las tácticas ofensivas y defensivas más utilizadas, para poder hacer un mejor y más rápido análisis de la situación del juego.

PRINCIPIOS GENERALES, OFENSIVOS Y DEFENSIVOS

JUGAR SIMPLE, FÁCIL

- No complicarse, hacer la jugada más lógica.

- Llegar rápido a la portería contraria, evitando que los adversarios formen su bloque defensivo.

- Necesarios movilidad y compañerismo.

- Hacer correr el balón, y no avanzar inútilmente 15 metros, para hacer un pase de 1 metro.

- Evitar el regate exhibicionista, realizar regates objetivos.

ENTRENAMIENTO

- Juegos a 3, 2 y 1 toques.

- Juegos con tareas al respecto.

ACOMPañAR LA JUGADA

Hay que considerar dos aspectos:

- Pasar y acompañar. El jugador que pasa la pelota tiene la obligación de seguir en ángulo de juego.

- Apoyar al que tiene el balón, Los jugadores sin balón deben correr a colocarse en ángulo de juego en las distintas distancias de pase (corta, media y larga), así como a lo ancho y lo profundo.

- Este apoyo oportuno a quien tiene la pelota en su poder sirve, además, para asegurar el balón.

- No apoyar la jugada, equivale estar jugando con un jugador de menos.

ENTRENAMIENTO

- Juegos, sancionando al jugador que hace un pase y se queda estático o no está en ángulo de juego (puede ser expulsado por 5 min del juego)

- Juegos tácticos , 3 vs 1, 3 vs 2, 7 vs 5, y otros.

- Partidos de entrenamiento, con tareas.

ASEGURAR EL BALÓN

- Significa mantener la pelota en nuestro poder, no arriesgarla innecesariamente cuando no hay oportunidad de profundizar.

- En situaciones en que pasar hacia delante es de mucho riesgo, se hace necesario pasar el balón a un compañero que esté desmarcado, aunque ello implique pasar hacia atrás, a fin de no perder la posesión de la pelota.

- Debe ser una acción colectiva y no individual, porque la acción aislada y personal es peligrosa y no contribuye a garantizar el principio.

ENTRENAMIENTO

- Juegos contando lo pases.

- Juegos Tácticos , 3 vs 2 y otros.

- Fútbol en una mitad del terreno. Perder el balón es un punto para el equipo contrario.

MOVILIDAD CONSTANTE

- El fútbol es todo movimiento. Mientras uno tiene el balón, los otros entran en ángulo de juego apoyando la jugada en las distintas distancias y direcciones, creando posibilidades variadas de pase de las cuales el jugador con la pelota, elegirá la mejor.

- Durante el juego, nadie permanece estático, todos deben moverse incesantemente cooperando en ataque y defensa de manera escalonada, manteniendo las proporciones numéricas adecuadas por líneas, así como por los flancos derecho e izquierdo, a fin de que exista un equilibrio de acción.

- La movilidad no tiene razón de ser si no responde a la acción de juego.

ENTRENAMIENTO

- Juegos con obligación de alternar los pases cortos, medios y largos, manteniendo el equilibrio por líneas y por los flancos.

-Juegos tácticos, 3 vs 1, 3 vs 2, 7 vs 5, 8 vs 8 frente a una línea de fondo, 4 vs 4 y 7 vs 7 más porteros, y otros.

VISIÓN DEL JUEGO

- Para tener plena conciencia de lo que va a realizar, el jugador deberá tener una visión panorámica del terreno de juego, disponga o no del balón. Su miraa ha de ser como un Faro Giratorio que lo abarque todo.

- Lógicamente, mantener esta visión periférica será más difícil cuando el jugador lleve la pelota, pues deberá estar preocupado de que no se le escape o se la quiten y al mismo tiempo, estar pendiente del compañero mejor ubicado. Por eso es muy importante que el jugador, antes de recibir el balón tenga una visión exacta de su posición, la de los rivales y la de su compañeros.

- El jugador durante el juego debe analizar por sí sólo lo que ocurre en cada situación, su pensamiento táctico debe elaborar la idea más conveniente, la situación óptima de la tarea planteada.

- Es recomendable que los jugadores conozcan los movimientos básicos de las tácticas defensivas y ofensivas más utilizadas, a fin de que puedan realizar un mejor y más rápido análisis de la situación del juego.

ENTRENAMIENTO

-Ejercicios sencillos para VER EL JUEGO.

- Juegos a dos o un toque.

-Juegos nombrando antes de pasar, a quién se le va a entregar el balón.

-Juegos de 4 porterías y otros para la ejercitación de la visión periférica.

- Juegos tácticos , 7 vs 5, 7 vs 7, 8 vs 8 frente a la línea de meta, 7 vs 7 con dos metas.

-Partido de entrenamiento FIFA, Juego por las punta.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE «VER EL JUEGO».

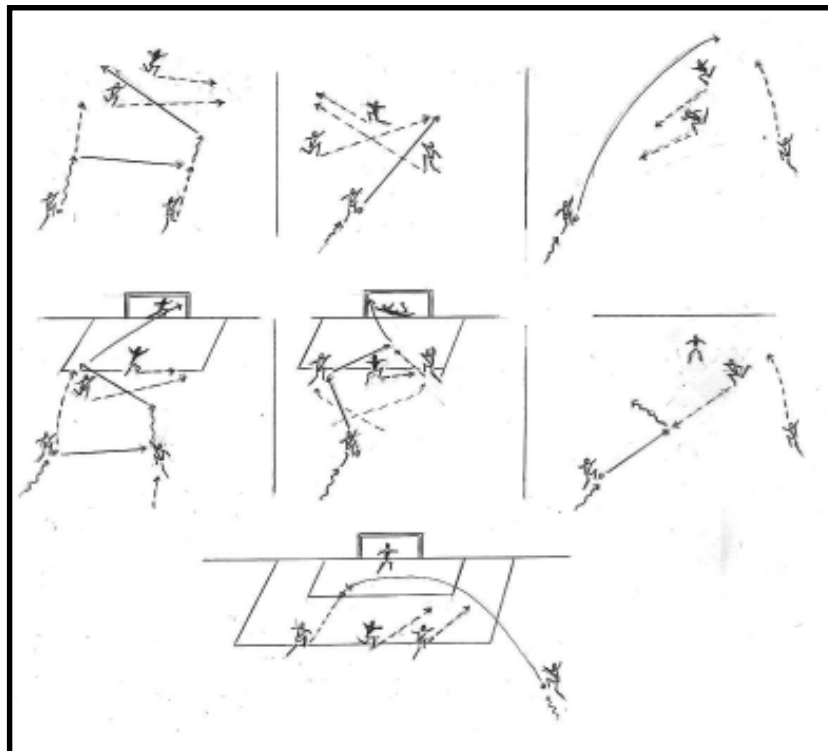
OBJETIVOS: El jugador con el balón debe encontrar al compañero en mejor situación para recibir el pase, siempre sobre la marcha, o sea, conduciendo la pelota.

El (los) jugadores que defiende, debe alternar a qué adversario que apoya, sigue marcando, a fin de que el poseedor del balón tenga que esforzarse para encontrar al compañero que quede en mejor posición (mas solo), para jugar la pelota.

Los jugadores que apoyan deben efectuar el desmarcaje final en el momento previo a la posibilidad de que le pasen.

Todos los jugadores deben realizar las distintas funciones del ejercicio para cumplir el objetivo planteado.

Estos ejercicios pueden realizarse en cualquier lugar del terreno.



SABER ARRIESGAR Y SABERASEGURAR

Hay momentos en el partido en que se hace necesario asumir riesgos y, en otros, de un perfecto dominio del juego, el valor de cada uno de estos principios está determinado principalmente por la zona del terreno en que se juega.

En la zona defensiva, los jugadores no deben asumir riesgos inútiles. La protección de la portería y la neutralización de la ofensiva adversaria tienen prioridad. Recuperado el balón, deben prohibir los regates y los pases difíciles. Al mismo tiempo, deberán evitarse los pases desde las bandas hacia el centro.

En la media cancha subsiste un cierto equilibrio entre la seguridad y el riesgo. Una ubicación acertada permitirá anticipar los pases del adversario, evitar que este pueda dictar el juego y, sobre todo, encontrar pasillos por donde sorprender a nuestra defensa en profundidad. En esta zona de construcción, debemos realizar nuestras combinaciones tácticas ofensivas y es conveniente asegurar los pases. Un mal pase no sólo interrumpe la organización, sino que puede provocar un contraataque peligroso por la transición defensa – ataque de nuestros medio campistas.

También hay que saber asumir, cuando la ocasión se presente, riesgos decisivos. Es así que los medio campistas deben desmarcarse buscando pases en profundidad e intentando acciones individuales con el balón por los pasillos abiertos. Por intermedio de una gran variedad de pases cortos y largos, de variaciones de ritmo, de frecuentes cambios de juego y de un hábil uso de la profundidad, el que lleva el balón debe crear posibilidades ofensivas a sus compañeros.

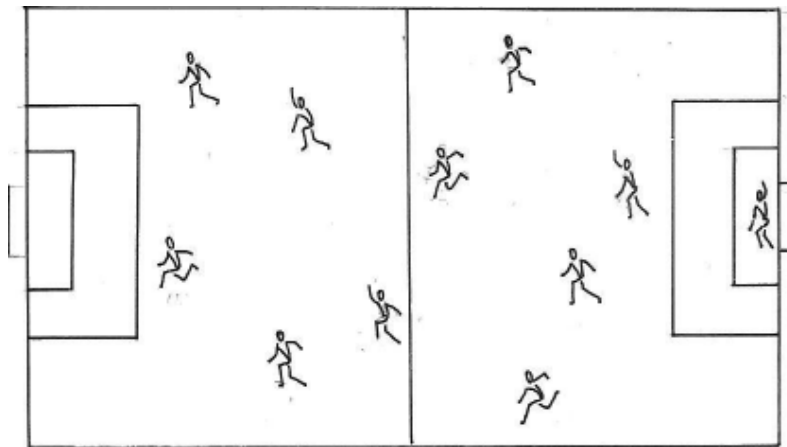
En la zona ofensiva: el efecto sorpresa es primordial. Se deben asumir todos los riesgos necesarios: los regates, las fintas, los pases inesperados, los cambios de dirección, las «pare-

des», los centros precisos y las más difíciles combinaciones deben ser intentadas. Todas estas acciones deben terminar con remates a la portería, símbolo de la eficacia del equipo.

ENTRENAMIENTO

- Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.
- Juegos de 3 patios, con tareas acordes a los objetivos perseguidos.
- Juegos tácticos : 8 vs 8 frente a línea de meta, 7 vs 7 con dos metas y otros.
- Partidos entrenamientos FIFA.: Juego en bloque, Contraataque, Juego por las puntas.
- Atacantes vs Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno.

LA OCUPACIÓN RACIONAL DEL TERRENO



Una ocupación racional del terreno (a lo ancho y en profundidad) ofrece mayores posibilidades de pases al que lleva el balón.

Sea en ataque o en defensa, esta ocupación en profundidad implica que los jugadores no estén a la misma altura, sino que, por el contrario, situados en escalones diferentes, para ofrecer así, una cobertura colectiva permanente y, por la misma razón, un máximo de apoyo.

Perdido el balón, el equipo debe reagruparse y cada jugador debe cubrir a su compañero, y esto en toda la superficie del terreno, lo que facilitará, el trabajo constructivo y ofensivo desde el mismo instante en que el balón sea recuperado nuevamente.

ENTRENAMIENTO:

- Ejercicios introductorios, avanzados, y competitivos.
- Atacantes contra defensores, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno.
- Partidos con tareas.
- Juegos de tres patios.

EQUILIBRIO DE ACCIÓN

- ♦ Significa mantener las proporciones numéricas adecuadas de jugadores, por línea y por los flancos derecho e izquierdo, del terreno, para que exista una unidad de trabajo.
- ♦ Generalmente son los medio campistas y los delanteros los que llevan la responsabilidad mayor en este equilibrio de acción.

◆ Una ocupación razonable del terreno, a lo ancho y en profundidad, ofrece muchas posibilidades de pases al que tiene el balón.

◆ Sea en ataque o en defensa, esta ocupación en profundidad implica que los jugadores no estén a la misma altura, por el contrario, deben estar situados en escalones diferentes, para ofrecer así una cobertura individual y colectiva permanente y, por la misma razón, un máximo de apoyo ofensivo, casi al momento de perder y recuperar la pelota.

◆ Cuando los medio campistas de un mismo escalón se desplazan a la vez hacia un flanco del terreno, están debilitando cobertura, apoyo y penetración en el sector abandonado, este desequilibrio provoca pérdida de potencialidad en el equipo.

ENTRENAMIENTO

-Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

-El juego con terreno dividido en cuatro zonas, de acuerdo a los objetivos. A jugadores de ambos cuadros le corresponde un sector. En su zona podrán tocar el balón libremente, pero en los otros sectores solo podrán jugar a un toque.

-Juego de tres patios con tareas.

-Atacantes contra defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.

-Juego normal con tareas al respecto.

JUEGO EN BLOQUE

-La consigna es simple: achicar espacios cuando se defiende y agrandarlos cuando se ataca.

Responde a la idea de que todos atacan y todos defienden, pero debe aclararse que es de manera escalonada. Cuando nuestro equipo tiene la pelota, todos entran en ángulo de juego, desmarcándose, creando espacios libres y, cuando la tiene el equipo contrario, todos deben ubicarse entre el balón y nuestra portería, prestos a defender.

-Cuando los delanteros avanzan, los medio campistas deben apoyarlos de forma escalonada para no dejar espacios peligrosos entre las líneas, y los defensas respaldan el movimiento, avanzando también con el mismo objetivo.

-Cuando el rival avanza atacando, nuestros jugadores deben retroceder organizadamente manteniendo el escalonamiento, evitando grandes espacio entre las líneas, que faciliten el movimiento del adversario. En esta situación es importante la labor defensiva de los escalones más avanzados del equipo, los que, de acuerdo a las circunstancias, deben discutir el balón o facilitar un poco de espacio para que el rival salga conduciendo, dando más tiempo para la organización de nuestra defensiva.

-El objetivo de esta concepción es reducir los espacios entre los jugadores y entre las líneas del equipo, mientras se espera un error del contrario para pasar al ataque. Esta ocupación del terreno le complica el juego al adversario. Al estar reducidos, los pases largos son difíciles y el juego corto debe efectuarse en condiciones incómodas y precipitadas, debido a que la cobertura mutua está asegurada por todas partes.

-Es importante de que la línea de defensas del equipo no retroceda rápidamente hasta su zona defensiva con el solo avance de los delanteros rivales. Esto solamente deberá realizarse en respuesta a una acción de juego que así lo exija.

ENTRENAMIENTO

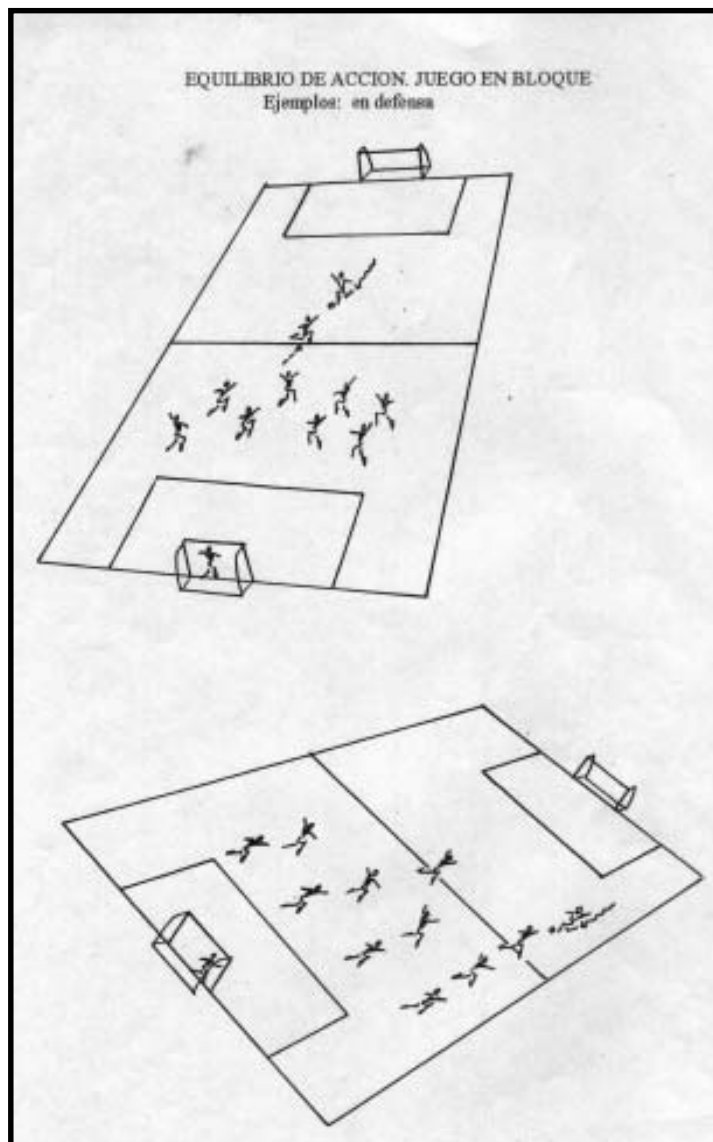
Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos

Juegos Tácticos : 7vs , 8vs8 frente a la línea de meta y otros.

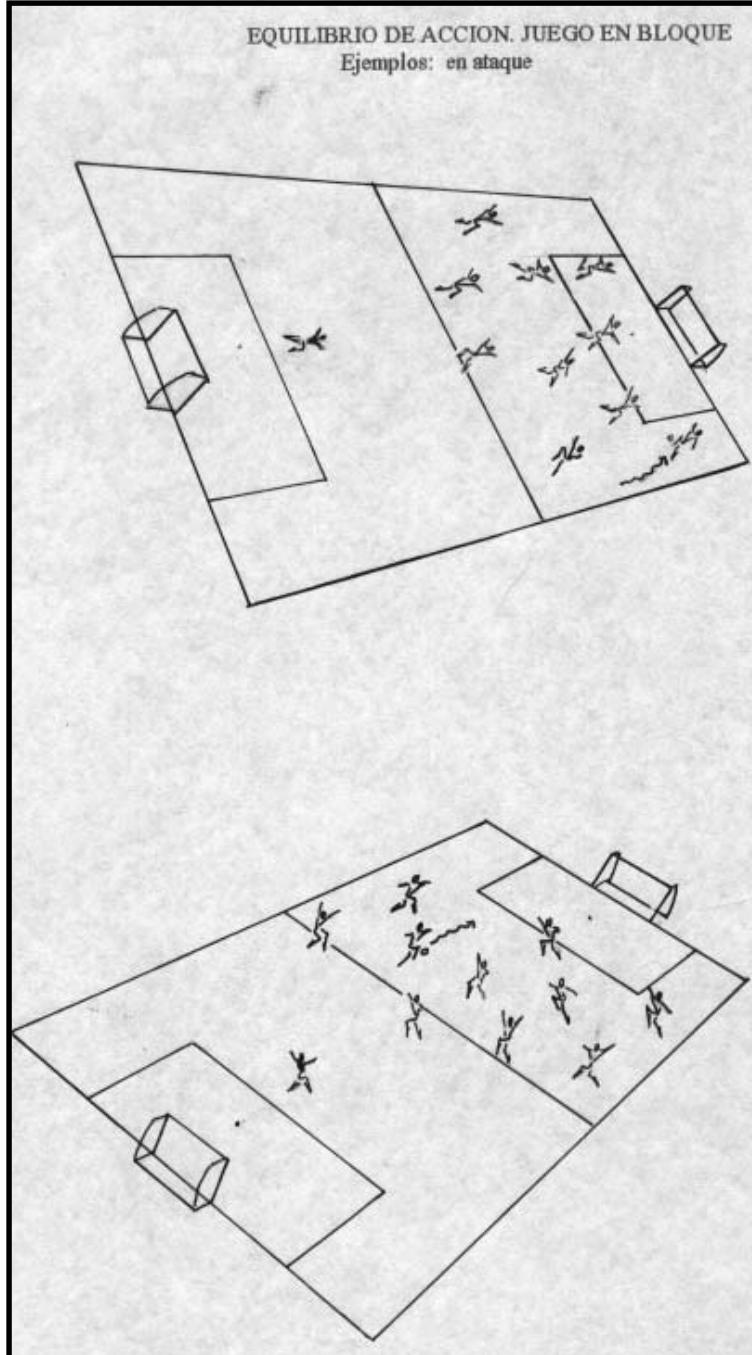
Partidos de entrenamiento FIFA: Juego en bloque.

Atacantes contra defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con estas tareas.

Partidos normales con tareas.



EQUILIBRIO DE ACCION. JUEGO EN BLOQUE
Ejemplos: en ataque



JUGAR AL LARGO Y ANCHO DEL TERRENO

Hay que saber alternar el fútbol vertical con el fútbol horizontal, es decir, no siempre se puede jugar en forma continua en profundidad o en amplitud. La facultad de cambiar de un principio al otro, en el momento oportuno, constituye un factor importante para la eficacia de un equipo.

Aunque el juego ofensivo debe estar siempre orientado en profundidad, existen momentos en que los caminos para avanzar están bloqueados y resulta inteligente un oportuno pase lateral, o un pase atrás, con el fin de asegurar el balón, mientras se abre alguna brecha en la defensa adversaria.

Toda vez que el adversario abra sus líneas dejando espacios entre sus medio campistas o sus defensas, estos deben ser aprovechados con pases en profundidad. Es importante que el equipo al atacar mantenga el equilibrio de acción y el avance sea de manera escalonada.

Amplitud: es emplear la anchura total del terreno para obligar a la defensa adversaria a abrir sus líneas

Profundidad: Son los pases en profundidad, y las acciones individuales en ese sentido, lo que más rápidamente permite atravesar la zona de construcción, penetrar en la zona defensiva rival y aumentar las opciones de gol.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

Ejercicios de táctica parcial y /o general.

Juegos tácticos : 3vs1, 4vs2, 7vs7 con dos metas, 8vs8 frente a una línea de meta y otros.

Partidos entrenamiento FIFA: Juego por las puntas.

Juego con una portería normal y dos porterías chicas ubicadas una en cada esquina de la otra línea de meta.

Juegos con cuatro porterías.

Atacantes contra Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno.

CAMBIO DE JUEGO

El agrupamiento de los adversarios sobre un costado del campo, destinado a cambiar el juego mediante pases largos diagonales dirigidos al costado opuesto, constituye una variante ofensiva eficaz.

Esta acción nos permite cambiar el frente del ataque rápidamente con el objetivo de sorprender la organización defensiva del rival en su ubicación y atención.

Para una acertada preparación de esta acción ofensiva, el equipo debe salir jugando por un mismo costado del terreno hasta, más o menos el último tercio de su zona de organización. Esto no quiere decir que no se pueda cambiar el juego antes, si hay una buena oportunidad.

Los cambios de juego pueden ser efectuados por los jugadores de todas las líneas del equipo. Por ejemplo, un defensa o medio lateral, en determinadas circunstancias, puede buscar la cooperación de su defensa o medio central, para que éste a su vez abra el juego al otro costado. Inclusive, si el portero recibe el balón de un lado, debe sacar rápido y seguro hacia el costado opuesto.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

Juegos con 4 porterías. Los goles de cambios de juego valen más.

Juegos tácticos: 3vs3 con dos apoyos, 7vs5, 7vs7, 8vs8 frente una línea de fondo y otros.

Partido entrenamiento FIFA: Juego por las puntas.

Atacantes vs Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno.

COBERTURAS

Debemos incrementar la efectividad en la aplicación de este principio defensivo.

Cobertura es, fundamentalmente, cubrir al compañero que pueda ser desbordado por una acción del adversario. Toda organización defensiva conlleva una solidaridad mutua, la que debe manifestarse cada vez que sea necesaria una ayuda a un compañero en dificultad. Una cobertura apropiada es un elemento de confianza determinante para toda la defensa.

Existen dos clases de coberturas: la que implica la vigilancia de un espacio y la que cubre a un compañero en acción.

Los jugadores en defensa que no intervienen directamente en una acción, deben ocupar una posición tal en el terreno, que les permita cubrir a sus compañeros en caso de ser rebasados por el rival, así como, a un espacio que haya quedado libre por situación del juego.

El jugador que cubre interceptará los pases en profundidad e intervendrá si uno de sus compañeros ha sido puesto fuera de su posición. Por ejemplo, si sale a cubrir a un defensa lateral que ha sido desbordado por un contrario, de no poder interceptarlo directamente, frenará (retardará) a este último a fin de dejar el tiempo necesario al lateral para que vuelva y lo cubra a su vez.

El defensor que cubre debe estar más cerca de su propia meta que el jugador al cual cubre y en una posición que le permita intervenir inmediatamente después que uno de sus defensores haya perdido un duelo.

Un defensor que se integra a la ofensiva debe beneficiarse de la cobertura de uno de sus compañeros a fin de que la zona que defendía no sea utilizada por el adversario como punto de contraataque.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

Juegos tácticos 2vs2 con 4 apoyos, 4vs2, 2vs2 con porteros y 7vs7 con dos metas y otros.

Partido entrenamiento FIFA Juego en bloque.

Atacantes vs Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno:

REPLIEGUE PROGRESIVO Y RETARDACIÓN

Son los movimientos de retroceso que realizan los jugadores del equipo que perdió el balón para volver lo más rápido a las posiciones tácticamente acordadas y poder organizarse defensivamente.

La retirada progresiva tiene como objetivo evitar que el adversario pueda tener éxito en su ataque rápido o contraataque. Para ello se necesita, la ayuda en forma de retardaciones de los compañeros próximos al lugar donde se perdió el balón.

En esta concepción defensiva, al perder el balón el equipo no debe retroceder inmediatamente, sino que debe permanecer reagrupado y unido, a fin de evitar una separación grande entre las líneas. A medida que transcurre la acción, el retroceso será progresivo y la retirada territorial lenta.

Es importante que la línea de defensa del equipo, no retroceda rápidamente hasta su zona defensiva con el solo avance de los delanteros rivales. Esto solamente deberá realizarse en respuesta a una acción de juego que así lo exija.

Retardación es la acción que realizamos sobre el contrario con el fin de obligarlo a precipitar su juego o hacerlo más lento y sacar, así, un beneficio táctico a nuestro favor. Sin embargo, si llega a surgir una oportunidad de obtener el balón mediante una interceptación, naturalmente debemos aprovechar la ocasión.

El objetivo de la retardación es evitar que el adversario pueda desarrollar sus acciones con la claridad, progresión y velocidad que necesita para poner en peligro nuestra organización defensiva. Lo fundamental es retardar la acción del rival, mientras llegue conveniente cooperación.

El portador del balón deberá ser hostigado y el resto del equipo permanecerá atento para cualquier interceptación de un pase impreciso. El ataque individual sobre el jugador con el balón debe ser realizado inteligentemente, evitando al máximo el riesgo de ser eliminado

Saber retroceder es un principio vital, para retardar la acción de un rival que avanza con el balón en los pies o para ganar tiempo cuando un jugador en defensa enfrenta simultáneamente a dos adversarios.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

Juegos tácticos. 1vs1 frente a una línea de fondo, 3vs1, 4vs2, 3vs2 y otros.

Atacantes y Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno.

Juego normal, con tareas al respecto.

EL PRESSING

El pressing es una acción colectiva, no individual. Sus objetivos son provocar precipitación y pérdida de confianza en los adversarios, así como limitar al máximo las posibilidades organizativas del rival.

Perdido el balón en la zona convenida, el portador del balón es inmediatamente «hostigado» por uno-dos compañeros, para quitárselo o para que no pueda utilizarlo con precisión. Se le anulan a la vez, todas las soluciones de juego con un marcaje estrecho a los compañeros que puedan ofrecerle apoyo.

Los que salen a «hostigar» son apoyados y sostenidos en la zona de juego por otros jugadores que tratan de interceptar el pase, acortando la distancia, limitando los espacios y listos para intervenir rápidamente si es rebasado el que salió a marcar,

La superioridad numérica se consigue cargando a todo el equipo en dirección al balón y dejando la inferioridad para la banda contraria.

El «pressing» es una acción defensiva agresiva que permite una reconversión ofensiva instantánea. Cada pressing es particular y se realiza en función de las circunstancias.

Para poder ejercer esta acción, es preciso disponer de un gran despliegue físico, continuidad y persistencia en los esfuerzos y, sobre todo, estar «mentalizado» para dominar las cambiantes situaciones del juego que se producen.

Esta concepción no deja ningún reposo al adversario y exige solidaridad y entrega total de todo el equipo.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

Juegos tácticos FIFA.

Partido entrenamiento FIFA:

Atacantes vs Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.

ALTERNAR LAS MANIOBRAS ELABORADAS Y LAS COMBINACIONES IMPROVISADAS

Es difícil en el fútbol presentar acciones organizadas y elaboradas de antemano. En efecto las fases del juego practicadas en el entrenamiento se encontrarán enfrentadas a la oposición constante de los adversarios durante los partidos. Como las posibilidades de perder el balón son frecuentes, la adaptación a situaciones nuevas es permanente, de ahí una improvisación constantemente renovada.

Sin embargo, el fútbol presenta la característica de que ciertos movimientos pueden ser estudiados y preparados durante los entrenamientos. A parte de las situaciones standard, se pueden ejercitar ciertas acciones ofensivas y defensivas para formar un patrón de juego (esquema). El alternar las acciones elaboradas con las producidas por el juego mismo, exige un conocimiento perfecto de ambas y de un sentido profundo del juego.

Por estas razones, al entrenar las maniobras elaboradas de nuestro patrón (esquema), debemos, en cada situación de juego, proponer varias soluciones de las que el jugador poseedor del balón, de acuerdo a la acción del adversario, elijirá la que considere mejor. A la vez, esto ayuda a mejorar la capacidad de «ver el juego» de nuestros jugadores, ya que la elección depende del movimiento del contrario.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos (táctica parcial y de zona).

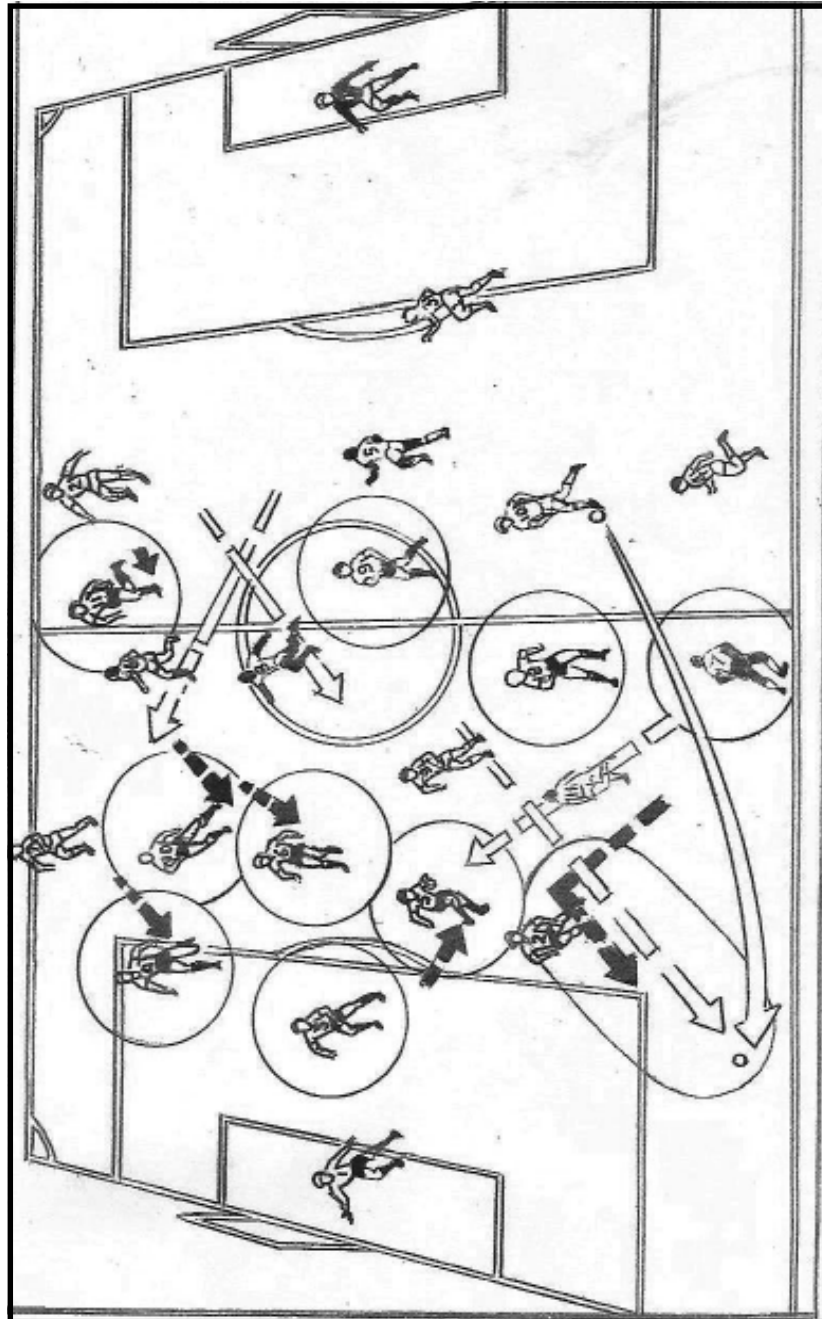
Juegos Tácticos con tácticas parciales y de zona.

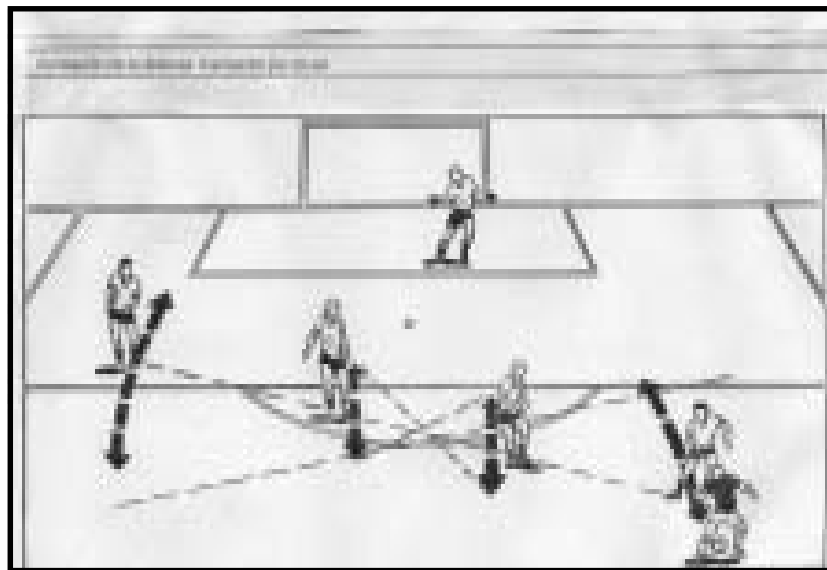
Atacantes y Defensores, frente a una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas

Juegos normales, con tareas.

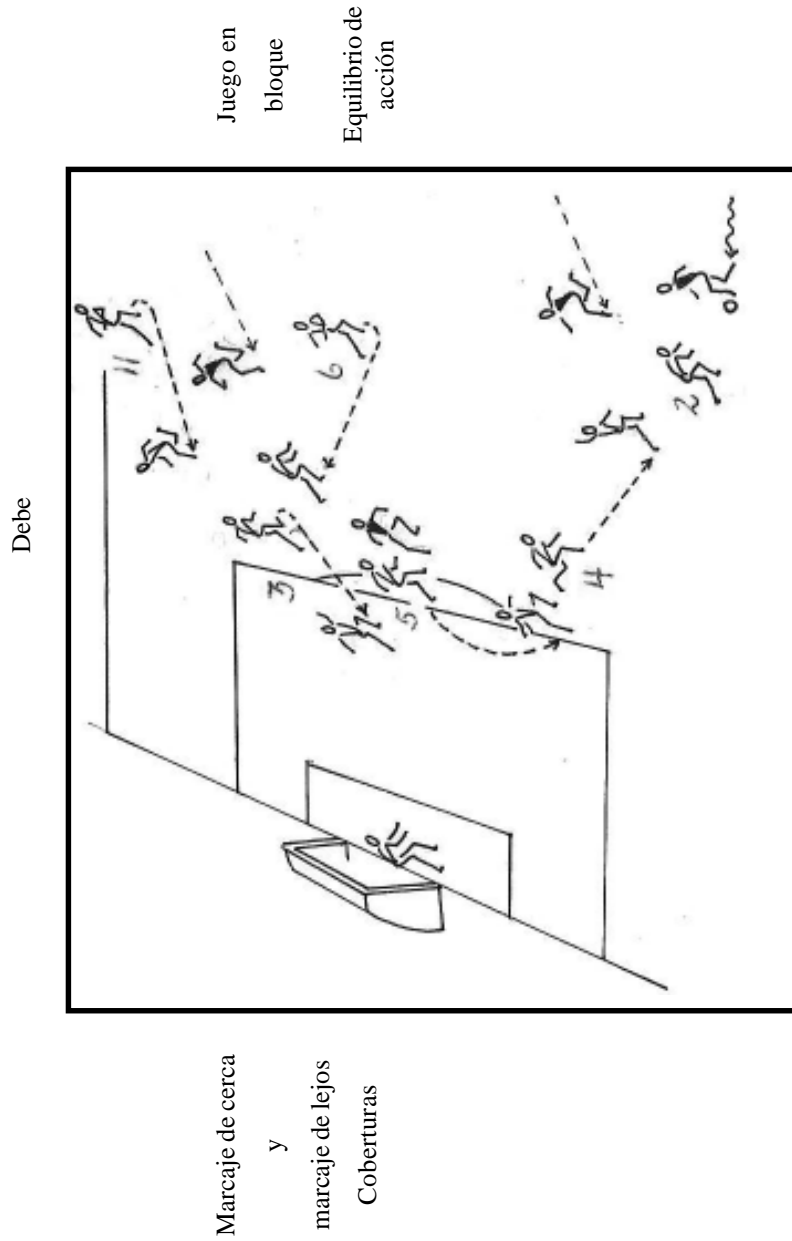
SISTEMA DEFENSIVO: MARCAJE EN ZONA APLICACIÓN DEL SISTEMA DEFENSIVO Y DEL PRINCIPIO DE JUEGO

En este sistema defensivo, cada jugador tiene la responsabilidad de una determinada zona en el terreno. Al adversario que entre a la zona se le aplicará un marcaje de cerca o de lejos, en dependencia del lugar donde se encuentre el balón y la parte del terreno en que se juega. También se utilizará el principio básico de la cobertura, tanto del espacio como al compañero en acción. Los dos defensas centrales se cubrirán mutuamente; el que está más cerca del balón se acercará a su atacante, mientras que el que está más lejos lo cubrirá. En ocasiones recibirán la ayuda de los medios centrales para asegurar la defensa de la franja central del terreno. En este sistema defensivo es importante el trabajo en bloque, marcaje de cerca y marcaje de lejos, coberturas juegos en bloque equilibrio de acción.





SISTEMA DEFENSIVO: MARCAJE POR ZONAS
APLICACIÓN DE PRINCIPIOS DEFENSIVOS Y GENERALES BÁSICOS



analizarse con cuidado los movimientos de los jugadores en defensa:

No. 2: Marca de cerca, tanteando, al rival que entra en su zona conduciendo el balón.

No. 4: Avanza en su zona para ir cerrando al adversario que apoya lateralmente al que tiene la pelota, sin dejar de tener en cuenta la posibilidad de cubrir el espacio a las espaldas del 2, en caso de un pique del que viene apoyando de cerca, o de que el rival con balón drible al 2.

No. 5: Se cierra a una posición desde donde pueda cubrir la zona que queda sin vigilancia por avance del 4, y tapar un posible pase al adversario en el centro, frente al área.

No. 3: Hace cobertura del espacio sobre el borde del área preparado para enfrentar cualquier acción rival en la zona del 5. En el caso que este pase a cubrir la del 4.

No. 6: Retrocede haciendo cobertura en la zona frente al área y marcando de lejos al rival que avanza en profundidad.

No. 11: Se cierra a cubrir la zona que era del 3.

Además, debemos observar cómo los jugadores en defensa presentes en la acción forman un bloque defensivo. También cómo defensores y atacantes, con su ubicación sobre el terreno, guardan un equilibrio de acción adecuado.

SISTEMAS DE ATAQUE

El ataque construido

En los casos en que el adversario haya tenido tiempo para reorganizarse, es preferible un ataque construido y bien elaborado.

Si la rapidez y un cierto riesgo son necesarios para un contraataque, los factores primordiales de un ataque construido son la precisión y la seguridad. Sin embargo, en la zona ofensiva, es necesario que se produzca una cierta aceleración, a fin de crear el efecto sorpresa favorable a las ocasiones de gol y a la eficacia.

Esta concepción de juego impone una dominación territorial, una gran libertad de maniobra y una circulación inteligente del balón. Las acciones cortas, realizadas mediante pequeños pases en triángulo y en «paredes» (uno-dos), deberán ser seguidas de bruscos cambios de juego. Estos rápidos cambios, el desmarcaje constante y las permutaciones imprevistas deben poner en dificultad la organización adversaria. En este tipo de juego debe evitarse al máximo perder el balón, por lo que debe ser practicado por equipos muy técnicos. Además, será más eficaz en la medida en que intervengan «cambios de ritmo» en los momentos oportunos.

En ciertos períodos del juego, lo importante será no perder el balón (por ejemplo, cuando se trata de afianzar la confianza de los jugadores, cuando hay que conservar un resultado favorable, cuando hay que reorganizar el equipo a causa de la presión del adversario, etc.) pero sin olvidar que la primera dirección del ataque es la profundidad, aprovechando este sentido cada vez que haya una oportunidad. Este procedimiento circunstancial se aplica, en principio, en la media cancha y exige mucha precisión, gran disponibilidad de los compañeros y cobertura mutua permanente.

El contraataque

El contraataque consiste en pasar el balón, una vez recuperado, lo más rápido posible a los atacantes ubicados en una posición favorable, a fin de crear ocasiones decisivas antes que la defensa contraria haya tenido tiempo de reagruparse y reorganizarse.

El momento ideal para comenzar un contraataque se sitúa inmediatamente después de

interceptar un pase o centro, de ganar un duelo 1 vs 1, o ejecutar rápidamente un tiro libre. En estos casos, el adversario está, en su conjunto, orientado ofensivamente y no puede, por lo tanto, pasar inmediatamente a la defensiva. Tal situación debe ser aprovechada con una acción de ruptura precisa, rápida e inteligente.

Otra buena oportunidad para esta acción ofensiva es cuando el adversario va perdiendo, porque se encuentra ante la necesidad de atacar y asumir riesgos. Lógicamente, los defensores y medio campistas apoyan el ataque, descuidando un poco sus funciones defensivas y, por tanto, aumenta la posibilidad del contraataque.

También hay equipos que regalan el medio campo para facilitar el avance de los medios y defensas rivales, y contraatacar con pases largos al espacio y desplazamientos rápidos de su atacantes.

Puede decirse que hay dos formas de contraatacar. **El contraataque largo**, con pases largos directamente desde la zona defensiva hasta las puntas, sin que el balón transite por la media cancha. Si en su inicio, este tipo de ataque se hace dificultoso, corre el peligro de terminar con pelotazos sin eficacia ni precisión y fácilmente pueden ser interceptados. Además, el equipo puede partirse en dos. En cambio, si el balón transita de la línea de defensa hasta un medio campo integrado por varios jugadores, se crean condiciones favorables para un mejor contraataque: el **contraataque medio**, con pases medios en profundidad desde la zona media hacia los atacantes veloces. Esta forma de contraatacar permite, a la vez, más precisión y el acompañamiento de apoyo desde la zona de lanzamiento. El tránsito del balón, desde su recuperación hasta el pase en profundidad, debe ser lo más rápido posible.

ENTRENAMIENTO

Ejercicios introductorios, avanzados y competitivos.

Juego tácticos FIFA: 7v7, 8vs8 frente a línea de fondo, 7vs7 con dos metas y otros.

Partidos entrenamiento FIFA: Contraataque – Juego en bloque y otros.

Atacantes y Defensores, con una portería, desde $\frac{3}{4}$ partes del terreno, con tareas.

Juego normal, con tareas.

LA PREPARACIÓN DEL EQUIPO RELACIONADA CON EL FÚTBOL DE COMPETICIÓN

Los principios de ataque y defensa

Después de esta presentación general de las tácticas del fútbol moderno, pasaremos a los principios esenciales del ataque y de la defensa. Las siguientes secciones tratarán sobre la división de estos principios generales de ataque y defensas en componentes separados.

Los principios de a) ataque son la amplitud, la penetración, la movilidad y la improvisación; y de b) defensa son la retardación, el equilibrio, la concentración y el control.

El esquema siguiente indica los principios de ataque y defensa en forma de un gráfico, señalando los diferentes componentes.

En los partidos efectivos, estos principios se aplican en relación con elementos técnicos, y de condición física en cualquier parte de la cancha, dependiendo de la situación del partido y de las exigencias tácticas.

ATAQUE	DEFENSA
AMPLITUD	CONTROL
PENETRACION	CONCENTRACION
MOVILIDAD	EQUILIBRIO
IMPROVISACION	RETARDACION

1. Amplitud: emplear la anchura total de la cancha

La idea del principio de emplear la anchura de la cancha en su totalidad es obligar a la defensa adversaria a abrir sus líneas. Deseamos repetir que en el entrenamiento moderno, la finalidad debería ser el desarrollo de métodos precisos y de medios para practicar las ideas contenidas en las declaraciones generales como las de arriba mencionadas.

Cada entrenador recordará haber dado instrucciones antes del partido, tales como:

«Juega por las puntas y abre la defensa del adversario»

Este tipo de declaración general exige mucho de los jugadores y, generalmente, no es más que una idea general que se practica muy pocas veces en el entrenamiento.

De manera que es importante que cada jugador desarrolle la habilidad de abrir la defensa contraria, en otras palabras, de ser capaz de jugar en las puntas una vez que su equipo tiene la pelota.

Desde el punto de vista técnico, este requerimiento pone ciertas exigencias al jugador. Debe tener la habilidad técnica de jugar con el empeine interior del pie y efectuar pases cruzados, es decir, abrir la defensa contraria y crear un espacio vacío, para un pase en profundidad. De manera que la exigencia técnica para operar a lo largo o a lo ancho de un terreno de juego es la habilidad de saber efectuar buenos pases diagonales.

Desde el punto de vista, de la condición física este tipo de juego exige, la habilidad de saber retardar el juego y de edificar un ataque cuidadosamente, o sea, alcanzar el éxito por intermedio de métodos tácticos (véase arriba: abrir la defensa contraria).

Como hemos mencionado al comienzo, este principio puede ser aplicado en cualquier parte de la cancha (depende solamente de la posición del balón).

2. Penetración: La zona para penetrar en la defensa adversaria

Otra vez debemos partir de la suposición de que la penetración ha sido planificada adecuadamente –de la manera mencionada arriba- primero, abriendo la defensa contraria con un pase cruzado y, luego, con un pase en profundidad, el cual deberá conducir a un tiro sobre la meta contraria.

La exigencia técnica para este movimiento es diferente. En vez de efectuar un pase cruzado a través del campo, se deberá efectuar un pase en profundidad, para penetrar en la defensa contraria lo más rápido posible. La variación táctica y la habilidad técnica involucradas automáticamente exigen un componente de condición física diferente: velocidad. Una vez retardado el juego, lo único que conducirá a una penetración exitosa en la defensa contraria será una irrupción muy veloz. Mientras más pronto se penetre la defensa adversaria, tanto mayor será la posibilidad de un resultado exitoso. De modo que será una finalidad táctica importante el hecho de ser capaz de efectuar un pase en profundidad para llegar a la zona final y tratar de marcar un gol, después de retardar el juego en el medio campo.

3. Movilidad: el principio para desorganizar la defensa adversaria

Mientras se acerque un equipo a la línea defensiva adversaria, tanto más estrecha será

la marcación de los adversarios y tanto más alerta estará la defensa. La finalidad táctica del tercer principio de ataque resulta de esta observación: movilidad con y sin el balón. Ambos componentes son importantes, pero la movilidad sin el balón debería ser considerada más importante que la movilidad con el balón (dribling).

La movilidad de todos los jugadores de un equipo en posesión del balón hace posible que se apliquen los principios de crear y explotar espacios vacíos. De manera que es muy importante emplear la idea de la movilidad de acuerdo con los principios previamente mencionados, especialmente en la media cancha, como táctica de destrucción de la defensa del adversario.

Desde el punto de vista técnico, no es necesario hablar sobre la movilidad sin el balón, a menos que se emplee como un elemento táctico, por ejemplo, como una maniobra de tinta o de cambio de dirección. Si no, la idea de la movilidad será limitada al dribling. Aquí existen conexiones tácticas directas con las ideas de crear y explotar los espacios libres.

Driblear hacia la derecha crea espacios vacíos a la izquierda y viceversa.

Un dribling similar hacia delante creará espacios libres atrás o viceversa. En el fútbol moderno estos espacios abiertos deben ser empleados por los jugadores de apoyo, o sea, por defensas que se desplazan por las puntas o centrocampistas que arremeten por el medio.

Los aspectos técnicos han sido mencionados ya. Por ejemplo: después de una penetración por la punta, se espera un centro, un pase en profundidad desde el centro puede dar lugar u ofrecer la posibilidad a un centrocampista de apoyo a tirar el arco.

4. Improvisación: el principio de sorprender la defensa del adversario

El cuarto subgrupo de los principios de ataque es la improvisación. Los componentes mencionados pueden ser todos mejorados con esfuerzo y entrenamiento, y pueden ser llevados a un nivel relativamente alto. Sin embargo, el atacar es algo que tiene que ser más bien entendido que aprendido. Desde un punto de vista táctico, la labor del delantero es sacar ventaja de todas las posibilidades para marcar un tanto y, por consecuencia, ayudar a que su equipo triunfe. De modo que él no está sujeto a la presión de una aplicación sistemática de principio, sino que debe confiar más bien en su intuición para sacar el mayor provecho de cualquier oportunidad para su equipo.

La observación que acabamos de mencionar indica la técnica que se debe emplear en la zona de donde se marcan los goles. Se podrá aplicar cualquier tipo de técnica, mientras conduzca al éxito, a una posibilidad de tirar al arco, no importa si los goles se marcan con la parte interior o exterior del pie o con el empeine, si se marcan con la cabeza o si resultan de un regate o de una pared. Lo que cuenta en esta zona es solamente una definición positiva. Sin embargo, el juego de ataque exige mucho a la condición física del jugador. El delantero debe estar precalentando por si surge ya una posibilidad de marcar un gol en los primeros minutos del partido. Debe ser muy flexible, lo cual puede desarrollarse mediante ejercicios de gimnasia para que pueda reaccionar inmediatamente si ha sido bloqueado por una defensa y poder sacar ventaja de una situación para poder marcar un gol.

Desde el punto de vista de la velocidad el delantero, debe ser más rápido que el defensa que lo marca directamente. Debe tener también más resistencia y ser capaz de eludir al adversario cuando lo están marcando. De modo que el juego en el ataque no debe ser observado en forma tan crítica. Sus peculiaridades – individualidad, reacción instintiva, la variedad o limitación de su habilidad técnica y su condición física – todo esto debe ser considerado como medio para ayudar a que su equipo tenga éxito.

A continuación de la división mencionada de los principios de ataque en subgrupos, presentaremos un esquema paralelo para la defensa.

En la defensa todo se incluye bajo el principio general previamente mencionado:

Si el balón esta lejos: Marcaje de lejos o a distancia.

Si el balón esta cerca: Marcaje de cerca o estrecho.

1) Retardación

La primera subdivisión de los principios de la defensa es la retardación. Hemos mencionado ya que la labor de los delanteros, después de un ataque sin éxito, es prevenir el desarrollo sistemático de un ataque del adversario.

Esta es la única función táctica de un delantero después que ha perdido el balón, y, de esta manera, se transformará en la primera línea defensiva de su propio equipo. Las posibilidades técnicas en este sentido son reducidas. Todo lo que se espera de él, es que retarde el ataque contrario. Sin embargo, si llega a surgir un chance para interceptar un pase y volver a obtener el balón, entonces, naturalmente, debe aprovechar esta ocasión. Las exigencias de la condición física tampoco son muy grandes, ya que la finalidad principal es simplemente retardar el juego.

2) Equilibrio

Cuando el adversario se acerca a la meta del equipo que defiende, se debe aplicar el principio de la marcación estrecha y los defensas (+libero) deberían tratar de establecer un equilibrio entre los atacantes y ellos mismos. Aceptando una idea de que un equipo en el ataque tratará de tener más jugadores delante de los que tienen la defensa adversaria, existirán problemas si se pierde el balón, ya que se tendrá que restaurar el equilibrio en la propia defensa. Si los jugadores que se encuentran más adelante aplican el principio de la retardación, los jugadores que tienen papeles defensivos y que se encuentran todavía en la mitad de cancha del adversario tendrán la posibilidad de retroceder y ayudar a su propia defensa. Haciendo esto, no solo volverán a restaurar el equilibrio, sino que podrán ocupar sus puestos en la formación defensiva, lo cual ofrecerá una superioridad a la defensa ante los atacantes. A veces, tanto los delanteros que retardan el juego, como los defensas que retroceden, tendrán la posibilidad de interceptar pases mal calculados, lejos de su área penal, y podrán volver a obtener el balón.

En efecto, existen equipos que desarrollan toda una táctica de esta situación. «Pressing» (presión) tiene, sin duda alguna, ciertos aspectos que pueden ser incluidos en la táctica de un equipo. El hecho de tener que retroceder rápidamente a la posición antigua hace que los jugadores tengan que tener una buena condición física y deben también estar preparados tácticamente para poder conmutar del ataque a la defensa. La velocidad será la exigencia principal, si un jugador tiene que obtener su nueva posición lo más rápido posible.

3) Concentración

Cuando el ataque del equipo adversario llega hasta la mitad de campo del equipo que defiende, existirá siempre el peligro de que se encamine un gol y esto puede conducir incluso a una derrota. Por lo tanto, es vital que, a una distancia razonable de la meta, se tome una decisión clara en cuanto a las posibilidades de despojar al adversario del balón.

En este caso, es muy importante la concentración, y los defensas deben concentrarse en los atacantes independiente de la formación con que se juega, pero de acuerdo con el siguiente principio: balón cerca – marcación estrecha; balón lejos – marcación a distancia.

Desde el punto de vista técnico, se requerirán varios tipos de marcación y la habilidad de despojar al adversario del balón (1vs1).

A parte de la inteligencia técnica y de una buena visión del juego, el jugador deberá ser también veloz, para poder superar al atacante con una carrera rápida y obtener así el balón.

4) Control

Directamente delante de la meta se debe aplicar el principio defensivo de la marcación estrecha de hombre a hombre (de cerca). El jugador que lleva el balón y aquellos que están más cerca de él, son siempre los más peligrosos, independiente de la formación que los defensas hayan adoptado – un jugador que cubre atrás al resto de la defensa o una marcación total por zonas – se debe poner en función el principio de la marcación estrecha.

Desde el punto de vista táctico, la labor de un defensa en esta zona, es eliminar al atacante con todos los medios leales posibles. Los medios técnicos que se pueden utilizar aquí, incluyen la carga del atacante con el balón, la marcación, la persecución y la marcación muy estrecha. Para que el defensa pueda cumplir sus tareas tácticas y técnicas con éxitos, deberá operar a un nivel más alto que su adversario (esto ha sido mencionado también, bajo los criterios para los atacantes).

Desde el punto de vista de la condición física, el defensa debe estar bien precalentado, debe ser ágil, rápido, fuerte y tener una buena resistencia. Además, debe ser técnicamente superior de manera que pueda obtener el balón y lanzar un contraataque. Estas ideas están en contradicción con la concepción de que la experiencia sola es suficiente para hacer un buen defensa.

Esto es también contrario al principio del fútbol moderno, el cual exige que cada jugador, pese a la especialización que tenga, sea capaz de jugar en cualquier posición del equipo, desde un punto de vista táctico, técnico y físico.



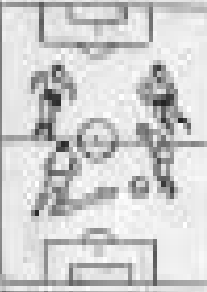




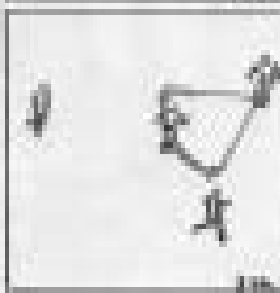
Siguiendo el desarrollo metódico y sistemático presentado en los ejemplos de 1vs1 hasta 11vs11, debemos buscar ahora métodos prácticos para entrenar los subprincipios de ataque y defensa. Para estos subprincipios existen otros grupos de juegos tácticos menores que cumplen con todas nuestras exigencias en el plano de táctica, técnica y la condición física.

Por razones prácticas y lógicas, se han combinado algunos principios de ataque y defensa. Por ejemplo, el principio ofensivo de emplear la completa amplitud del terreno puede ser contrarrestado por la aplicación de la táctica de retardación por parte del defensa. Los mismos ejercicios tácticos menores sirven para ambos.

Los principios de ataque

AMPLITUD		
Téc	Abrir la defensa	
Téc	Posar más parte interior del campo	
Ca	Rotación	
PENETRACION		
Téc	Penetrar en la defensa	
Téc	Pasar por el espacio interior	
Ca	Velocidad Resistencia	
NOVEDAD		
Téc	Desorganizar la defensa	
Téc	Chutando	
Ca	Velocidad Resistencia	
INTENSIFICACION		
Téc	Finalizar ataques, rotaciones rápidas	
Téc	Todos los ataques	
Ca	Todos los jugadores deben	

Los principios de la defensa

		CONTROL		
		Tic	Co	
		CONCENTRACION		
		Tic	Tic	
		Co	Co	
		EQUILIBRIO		
		Tic	Tic	
		Co	Co	
		RETARDACION		
		Tic	Tic	
		Co	Co	

JUEGOS TÁCTICOS FIFA

UNO CONTRA UNO

Objetivos: Cobertura del balón / Regates / Fintas / Interceptaciones

Idea del juego: El objetivo de este ejercicio consiste en conservar el balón el mayor tiempo posible y en eliminar al adversario por intermedio de regates, fintas y cambios de dirección. El adversario tratará de dirigir al portador del balón hacia una esquina para provocar una confrontación que le será favorable.

El uno contra uno es una situación básica del fútbol, la cual ve a un poseedor del balón conducirlo y protegerlo, ubicando constantemente su cuerpo entre el balón y el adversario. Esta cobertura del balón es un importante elemento de dominio.

De esta posición de cobertura permanente, el jugador deberá, en el momento propicio, liberarse de su adversario por intermedio de un regate o de una finta (pequeño puente, gran puente, contrapié, etc.) a fin de trabajar el dominio y la rapidez en el regate.

Organización: De 2 a 16 jugadores, según la amplitud del terreno, varios grupos de jugadores pueden jugar al mismo tiempo sobre el mismo terreno.

Terreno: 10x10, hasta 30x30, los ángulos pueden ser indicados con balones

Desarrollo: El portador del balón se opone a un adversario. Perdido el balón, los papeles se invierten.

Variantes: Se puede introducir un jugador suplementario, de manera que el poseedor del balón se encontrará siempre enfrentado a dos adversarios, por lo que sería un juego 1vs 2.



DOS CONTRA UNO

Objetivos. Desmarcaje / Juego de posición / Interceptación de pases / Alternativa entre pases al espacio libre o a los pies del compañero.

Idea del juego Dos contra uno constituye la mayor superioridad numérica en el fútbol. Mediante la constante desmarcación, la fintas del cuerpo sin balón (para inducir al adversario hacia falsas direcciones), el jugador debe apoyar a su compañero, quien efectuará el pase ya sea al espacio libre, ya sea a los pies de éste. El jugador que defiende debe tratar de conquistar el balón mediante un juego de posición inteligente.

Organización: Tres jugadores, otros grupos pueden jugar al mismo tiempo en el terreno.

Terreno: 20 x 20

Desarrollo: Dos jugadores se oponen a un adversario. Recuperado el balón, lo devuelve a sus oponentes. Después de un tiempo límite, se cambiarán los papeles

Variantes: Juego libre: el regate está permitido.

Tres toques de balón. Cada tercer pase debe ser jugado directamente (un toque) – juego directo (un toque) – Recuperada la pelota, el jugador que defiende cambia su lugar con el responsable del error.

DOS CONTRADOS CON CUATRO APOYOS

Objetivos: Uno - Dos (pared) / Relevo / Cobertura

Idea del juego: En una confrontación en la que se enfrentan jugadores constructores, los apoyos les sirven de sostén permanente de la misma manera que los atacantes y defensores durante un partido en el momento de la organización. Este juego entrena la circulación y la conservación inteligente del balón, el uno- dos y todas las combinaciones constructivas colectivas. En el plan defensivo, la marcación debe ser estrecha y la cobertura asegurada, a fin de impedir a los poseedores del balón la fácil utilización de los apoyos.

Organización: Ocho jugadores, 2vs2 y cuatro jugadores como apoyos.

Terreno: 20 x 20 metros

Desarrollo: Dos jugadores son opuestos a dos adversarios en el interior de un terreno cuyos ángulos están marcados. En cada costado del terreno se encuentra un jugador neutro, el que puede ser utilizado como apoyo. Estos cuatro jugadores pueden desplazarse lateralmente en su costado. El jugador que tiene el balón puede jugar con su compañero o utilizar estos cuatro apoyos. Estos últimos entregarán el balón al equipo que los habrá solicitado.

Variantes:

Los apoyos deben entregar el balón directamente. Solamente tres toques de balón para los jugadores en el interior del terreno. Este juego puede ser practicado también con 1vs 1 ó 3 vs 3.

TRES CONTRA UNO

Objetivos: Demarcación / juego en triángulo / Juego directo (un toque) / Anticipación de pases

Amplitud / Retardación

Idea del juego: Tres contra uno es una situación rara en un partido. El defensor está, en la mayor parte de los casos, condenado al fracaso. Por esta razón, conviene evitar que su propio equipo se vea confrontado a esta situación.

La finalidad de este juego consiste en provocar en el equipo atacante una constante demarcación, a fin de que el portador del balón pueda tener siempre dos posibilidades de pase, o a su izquierda o a su derecha. Esto implica que, inmediatamente hecho el pase, el jugador se vea obligado a desplazarse para solicitar un nuevo pase.

El jugador sin balón debe tratar de interceptar los pases mediante una buena ubicación y apropiadas fintas defensivas.

JUGADOR SIN BALÓN: Acérquese al balón DEFENSA: Retarde

JUGADOR CON BALÓN; Siga su pase / Apoye

Organización: 4 jugadores; 3: 1

Terreno: 20 x 20 metros

Desarrollo: Tres jugadores opuestos a un defensor deben pasarse el balón entre sí el mayor tiempo posible. El adversario tratará de anticipar los pases. Cuando esto suceda, entregará nuevamente el balón a uno de los tres jugadores atacantes. Después de un tiempo determinado, habrá cambios de papeles.

Variantes: Juego libre.

Obligación de realizar dos toques al balón

Cada segundo pase deberá ser jugado directamente.

Juego directo.

TRES CONTRA DOS (SIN METAS)

Objetivos: Desmarcaje – Marcaje / Juego en triángulo / Juego directo / Coordinación defensiva Movilidad / Concentración.

Idea del juego: El objetivo de este juego es, para unos, conservar el balón el mayor tiempo posible y, para otros, tratar de interceptarlo. Los jugadores que están en poder del balón deben adaptarse continuamente a cada nueva situación. A veces, se impone el juego directo; otras, el portador del balón debe esperar hasta uno de sus compañeros se desmarque. En alternancia con las combinaciones, el regate es un arma eficaz y que debe ser utilizado juiciosamente.

Los dos defensores deben comprenderse y coordinar sus acciones. Uno atacará al portador del balón, en tanto que el otro cubrirá el espacio para tratar de interceptar los pases.

JUGADOR SIN BALÓN: Crear espacios vacíos.

JUGADOR CON BALÓN; Mantenga el balón / Utilice los espacios vacíos.

DEFENSA; Retarde / Reduzca el espacio / Obtenga el balón.

Organización: Cinco jugadores, 3 vs 2

Terreno: 20 x 20 m o la circunferencia del centro del terreno.

Desarrollo: Tres jugadores ofensivos se enfrentan a dos defensores. Inmediatamente después de recuperado el balón, los defensores deben entregarlo a los atacantes. Después de un tiempo determinado, los papeles se invierten.

Variantes:

Tres toques de balón por jugador.

Cada tercer pase debe ser jugado directamente.

Obligación de hacer pases directos con la cabeza.

TRES CONTRA TRES CON DOS APOYOS

Objetivos: Desmarcaje – Marcaje / Transversales / Cambios de juego

Idea del juego: El equipo que está en posesión del balón tendrá por misión conservarlo con la complicidad de un jugador suplementario que se encuentra al exterior del terreno. El objetivo de este juego será el de crear posibilidades de cambios de juego mediante largos pases transversales dirigidos al segundo apoyo, el que se encuentra en el exterior de la zona

opuesta. Este cambio debe ser preparado atinadamente por intermedio de una serie de pases cortos. Por su parte, los defensores tratarán de impedir esta maniobra por todos los medios posibles. Además de perfeccionar el pase largo, alternado con combinaciones de pases cortos, este juego da lugar a frecuentes situaciones de agrupamiento en un costado, las que son similares a las que se producen durante un partido.

Organización: Ocho jugadores, 3vs3 con dos apoyos neutros.

Terreno: 75x25 m dividido en tres partes.

Desarrollo: El terreno se divide en tres partes. El juego se efectúa sólo en las partes opuestas. La zona central (neutra) solamente deberá ser sobrevolada por el balón, el que no podrá ser jugado a ras de tierra. Tres jugadores enfrentarán tres adversarios. Los poseedores del balón beneficiarán del apoyo del jugador suplementario y tratarán de dirigir pases al segundo apoyo, ubicado al exterior de la zona opuesta. Una vez realizado el cambio de juego, ambos equipos se desplazarán instantáneamente al otro campo a fin de continuar el juego.

CUATRO CONTRA DOS

Objetivos: Alternancia de pases laterales y diagonales / Juego directo / Coordinación defensiva Penetración / Equilibrio defensivo.

Idea del juego: El objetivo de este ejercicio consiste en conservar el balón, haciéndolo circular lateral y diagonalmente, mientras dos adversarios tratan de recuperarlo.

Ambos adversarios tratarán de oponerse a esta circulación del balón. Uno de ellos hará una presión orientada sobre el portador del balón y su compañero lo cubrirá, teniendo en cuenta esta orientación. La marcación del espacio necesita de un agudo sentido de anticipación y de una coordinación precisa.

ATACANTE: Realice primero el pase cruzado, abra espacios, efectúe un pase de penetración.

DEFENSA: Retarde, reduzca el espacio.

Organización: Seis (6) jugadores

Terreno: 20 x 20 m.

Desarrollo: Cuatro jugadores se disponen en las cuatro esquinas de un terreno delimitado y dos adversarios en el centro. Si estos últimos interceptan el balón, lo entregarán nuevamente a los jugadores del exterior. Después de un tiempo determinado, se cambiarán los papeles.

Variantes:

Se permiten tres toques de balón.

Cada tercer pase debe ser jugado directamente.

Juego directo.

SIETE CONTRA CINCO (sin metas)

Objetivo: Desmarcación – marcación / Cambios de juego / juego directo / Alternancia entre marcación individual y vigilancia del espacio / marcaje de cerca y de lejos.

Idea de juego: Para atacantes, el objetivo es guardar la posesión del balón, para los defensas, interceptarlo y convertirse en atacantes.

El equipo que se beneficia de dos jugadores suplementarios podrá desarrollar acciones más precisas. Por intermedio de un juego directo, tratará de elevar el ritmo, en tanto que la utilización de transversales provocará cambios de juego y la apertura del equipo. Aparte de las múltiples combinaciones posibles, este ejercicio será muy intenso, debido a la constante reconversión de ambos equipos en atacantes y defensores.

El equipo minoritario utilizará la marcación individual con respecto a los jugadores que están más cerca del balón, en cambio marcará el espacio cuando los adversarios estén más lejos de la pelota.

Organización: Doce jugadores; 7 vs 5

Terreno: La mitad de un terreno de Fútbol

Desarrollo: Un equipo mayoritario evoluciona frente a un equipo minoritario. El equipo de siete recibe consignas restrictivas; el de cinco puede jugar libremente.

Variantes: Para el equipo mayoritario: dos o tres toques de balón por jugador; cada segundo o tercer pase debe ser jugado directamente (a un toque); cada cuarto pase debe ser un pase largo.

SIETE CONTRA SIETE

Objetivo: Desmarcaje – marcaje / cambios de juego / marcaje personal / (también se puede entrenar el pressing)

Idea de juego: El objetivo consiste en conservar el balón en poder del equipo, el mayor tiempo posible, mediante acciones individuales o combinaciones colectivas.

Siete contra siete es un juego que siempre provoca numerosos cambios en la posesión del balón, ya que el portador de éste está constantemente sometido a la presión del adversario en un espacio reducido. Estos frecuentes duelos son las características dominantes de este juego. Como el ejercicio obliga a jugar sin balón, se necesita una gran solidaridad entre los jugadores.

Organización: Catorce jugadores

Terreno normal

Desarrollo: Dos equipos, con el mismo número de jugadores, se oponen entre sí en un terreno cuyas dimensiones deben permitir un juego muy amplio.

Variantes:

Dos o tres o cuatro parejas son designadas al comienzo del juego (marcación estricta).

Dos o tres toques del balón por jugador son permitidos.

Este juego también puede practicarse con: 6vs6, 8vs8 ó 9v9.

UNO CONTRA UNO (FRENTE A LA LÍNEA DE FONDO)

Objetivos: Regates / Cobertura del balón / Fintas / Interceptaciones

Idea del juego: El uno contra uno es una situación básica del fútbol. El portador del balón ataca en una dirección y el otro defiende. Esta confrontación entre dos jugadores es muy importante, pues, si se gana el duelo, se asegura la posesión del balón.

Para lograrlo, el poseedor del balón debe actuar de manera diferente y según sus cualidades personales. Es así que podrá provocar a su adversario mediante una aproximación

lenta, alternada con rápidas fintas de cuerpo y cambios de ritmo, a fin de desequilibrar al defensor y obligarlo a retroceder rápidamente.

También puede efectuar un pique precedido de una sola finta o, si es menos rápido, proteger el balón con su cuerpo y, con una rotación completa, eliminar al defensor. Este último tratará de dirigir al portador del balón en una dirección que le conviene, a fin de intervenir de la manera más eficaz posible. Inmediatamente después de reconquistado el balón, cada jugador deberá reconvertirse, siendo esta facultad una de las cualidades básicas del fútbol moderno.

Organización: Dos jugadores, 1vs1 (varios grupos pueden jugar sobre el mismo terreno).

Terreno: 20 x 10 m.

Desarrollo: Dos jugadores se oponen entre sí y defienden su respectiva línea de fondo. Un tanto es válido sólo si uno de los jugadores cruza la línea de fondo contraria con el balón dominado. Los tiros no se cuentan.

OCHO CONTRA OCHO (FRENTE A LA LÍNEA DE FONDO)

Objetivos: Abrir el juego y, como consecuencia, la defensa adversaria / Cambios de juego / Cambios de ritmo / Solidaridad defensiva permanente.

Idea del juego: El hecho de que los marcos sean muy anchos provoca una buena repartición de jugadores sobre el terreno. El equipo que tiene el balón en su poder tratará de abrir el juego, a fin de provocar un reagrupamiento en un costado.

El equipo adversario, ante esta amenaza, deberá desplazarse hacia el flanco para proteger su meta, por lo que una larga transversal del equipo ofensivo cambiará el juego, aprovechándose entonces los espacios ofrecidos.

Además de la buena circulación del balón, este juego pone en valor la lucidez de los constructores (organizadores), el oportunismo de los jugadores que evolucionan en los corredores y la adaptación de éstos para alternar permanentemente el juego ofensivo y defensivo, sin olvidar la constante cobertura mutua.

Organización: Dieciséis jugadores, dos equipos de ocho jugadores (sin guardametas).

La mitad de un terreno de fútbol

Desarrollo: Dos equipos se enfrentan entre sí

Las metas son determinadas mediante banderines en los ángulos del tiro de esquina y sobre la línea del medio campo.

Variantes:

Se permitirán tres toques de balón por jugador.

El gol vale por dos si hay un uno-dos (pase pared) en la acción.

Este juego puede ser practicado con o sin fuera de juego.

SEIS ATACANTES CONTRA SEIS DEFENSORES, MÁS EL GUARDAMETA (CON UNA META)

Objetivos: Desmarcaje-Marcaje / Creación de ocasiones de gol / Integración ofensiva de un medio campista / Cobertura recíproca de los defensores / diferentes maneras de actuar de los medio campistas

Idea del juego: El equipo atacante trata de marcar goles mediante diferentes combina-

ciones, alternadas con iniciativas individuales. El director construye un ataque en dirección del arco adversario por intermedio de un pase a un atacante. De los tres medio campistas, uno puede integrarse a la línea de ataque, desmarcándose en un espacio libre. El segundo actúa como apoyo de sus tres atacantes, a fin de relanzar el ataque después de un pase hacia atrás. El tercero cubre a sus dos compañeros de la media cancha.

Estas tres diferentes maneras de actuar de los medio campistas deben ser ejecutadas alternadamente y según la situación del juego, pero, de preferencia, de acuerdo a las cualidades individuales de cada uno

Tres defensores marcarán a los atacantes y un cuarto los cubrirá. **O UTILIZARAN UNA MARCACIÓN EN ZONA.**

Organización: Trece jugadores, 3 medio campistas + 3 atacantes vs 2 medio campistas + 4 defensores + un guardameta

La mitad de un terreno reglamentario, una meta reglamentaria.

Desarrollo: Tres medio campistas y tres atacantes se oponen a dos medio campistas, cuatro defensores y un guardameta. Recuperado el balón, los defensores lo devuelven al equipo atacante y el juego recomienza.

Variante: La introducción de un tercer medio campista en el equipo que defiende da un aspecto más próximo a la realidad actual del fútbol.

DOS CONTRA DOS (CONDOS METAS)

Objetivos: Combinaciones uno - dos (pared) / Relevo / Reversión ataque - defensa y viceversa

Cobertura mutua

Idea del juego: Este juego de dos contra dos en un terreno reducido permite evolucionar por intermedio de combinaciones simples. Para que estas sean eficaces, es necesario cambiar de ritmo permanentemente. Eliminado el adversario, habrá que aprovechar cada ocasión para disparar a la meta, que es el objetivo final de cada ataque durante un partido.

La cobertura mutua se impone cada vez que se pierde el balón, a fin de evitar que uno de los adversarios, por intermedio de un contraataque, pueda encontrarse solo frente al arco.

Organización: Seis jugadores, dos contra dos + dos guardametas

Terreno de 30 x 20 mts., dos arcos reglamentarios o de 5 x 2 m.

Desarrollo: Partido de dos contra dos, con un guardameta a cada lado (o un jugador de campo actuando como tal). El equipo que está en posesión del balón tratará de eliminar a sus dos adversarios mediante combinaciones o acciones individuales.

Variantes: Este juego puede ser practicado con metas más pequeñas

CUATRO CONTRA CUATRO EN UNA MITAD DEL TERRENO

Objetivos: Creación y utilización de espacios libres / Desbordamientos exteriores / Escalonamiento defensivo y ofensivo / Reagrupamiento defensivo en la zona amenazada.

Idea del juego: Este juego implica la creación y la utilización de espacios libres. También será conveniente elaborar un sistema que respete una ubicación escalonada de los jugadores, ya sea sobre el plan defensivo como sobre el ofensivo. Se ofrecen todas las posibilidades de un partido. Los permanentes cambios de situación hacen que cada jugador se reconvierta

rápidamente en defensor o atacante según los casos y la circunstancias. Se buscará el efecto sorpresa, el contraataque rápido y el tiro espontáneo al arco.

Organización: Diez jugadores, dos equipos de cuatro jugadores + dos guardametas.

La mitad de un terreno de fútbol y dos metas reglamentarias.

Desarrollo: Dos equipos se oponen entre sí en la mitad de un terreno de fútbol normal. El equipo que posee el balón trata de eliminar al adversario, a fin de marcar el mayor número posible de goles.

Variantes: Se permiten tres toques de balón por jugador

Variaciones de la forma básica:

4 vs. 4 fútbol hacia la línea - juego de driddling (conducción- regate)

campo 40 x 20 m

4 vs. 4 con 4 porterías pequeñas - juego de pase

igual portería 2x1 m

4 vs. 4 con 2 porterías grandes sin porteros – juego de tiro a la portería

igual portería normal

4 vs. 4 en campo largo y angosto – juego de contraataque

40 x 10 portería de 2 m

4 vs. 4 con 2 porterías grandes y porteros – juego de centro y cabeza

30 x 50 medio terreno zona libre en ambos lados de campo de 5 m

SIETE CONTRA SIETE EN TODO EL TERRENO

Objetivos: Abrir el juego / Integrar lo defensores a los atacantes / Cobertura de la zona defensiva /

Reagrupamiento defensivo mediante la integración de los atacantes a la defensa.

Idea del juego: Como sólo catorce jugadores están repartidos en un terreno de fútbol de dimensiones normales, los espacios entre éstos son bastante grandes. Este hecho facilita los pases en profundidad, los cuales dan mucho dinamismo al juego.

Por intermedio de largas transversales al espacio libre, se puede integrar ofensivamente a los defensas. El número restringido de jugadores facilita el comienzo de la acción, la cual debe ser desarrollada lo más rápidamente posible en forma de contraataque.

Perdido el balón, los atacantes se reconvierten inmediatamente en defensores y cubren, por lo tanto, su zona defensiva.

Organización: Dos equipos de siete jugadores + dos guardametas.

Terreno normal con dos metas reglamentarias.

Desarrollo: Dos equipos de siete jugadores juegan el uno con el otro y tratan de marcar el mayor número posible de tantos.

Variantes

Se permiten tres toques de balón como máximo.

Este juego puede practicarse con un número diferente de jugadores, 6vs6, 8vs8, 9vs9.

PARTIDO DE ENTRENAMIENTO. JUEGO EN BLOQUE

Objetivos: Política de bloque (ataque y defensa en bloque) / Subida rápida del terreno / Solidaridad del equipo / Retirada progresiva de la defensa.

Idea del juego: El fútbol moderno se caracteriza por la polivalencia de los jugadores, la que lo obliga a realizar una labor ofensiva y defensiva de acuerdo a las circunstancias. Esta reconversión necesita de una gran solidaridad colectiva y de la obligación de actuar en grupo. El juego en bloque (o «política de bloque») permite a cada jugador cubrir a su compañero y ofrece la posibilidad de intervenir inmediatamente sobre su adversario directo. Esta cercanía entre la defensa y el ataque deja poco espacio a los constructores contrarios y aligera el esfuerzo físico de los jugadores.

Este tipo de juego refuerza la solidaridad, favorece el trabajo técnico táctico mediante el apoyo permanente al compañero y permite economizar el fondo físico de los jugadores

Organización: De dieciséis hasta veintidós jugadores.

Terreno normal, con dos metas reglamentarias

Desarrollo: Dos equipos se enfrentan entre sí. Todo tanto marcado cuando el equipo completa (excepción del guardameta) se encuentra más allá de la línea del medio campo, sobre el terreno adversario, cuenta por tres. Los otros goles se cuentan normalmente,

Variantes:

Para que el tanto sea validado, el guardameta debe encontrarse fuera de su área penal

En el caso en que todos los jugadores no se encuentren en su propio campo, el gol del adversario valdrá el triple.

PARTIDO DE ENTRENAMIENTO. CONTRAATAQUE

Objetivos: Reconversión defensa – ataque / Organización defensiva

Idea del juego: El equipo en posesión del balón trata de crear peligro en el arco contrario, limitando al máximo los pases. El equipo que defiende, inmediatamente después de recuperado el balón, atravesará lo más rápidamente posible la zona de construcción, a fin de marcar un tanto antes que su adversario se haya reorganizado defensivamente.

Este juego perfecciona la facultades de contraataque, la rapidez de la reconversión defensa, el sentido de desmarcaje y el oportunismo. No hay que olvidar nunca que un contraataque debe ser llevado a cabo sin que los defensores se descubran ciegamente

Organización: De dieciséis a veintidós jugadores

Terreno normal, con dos metas reglamentarias

Desarrollo: Dos equipos se oponen entre sí. Cuando están en posesión del balón, deberán hacer un máximo de seis pases antes de disparar al arco (el regate está permitido) En el caso en que este número sea superado, el balón será entregado al adversario

Variantes:

El jugador que lleva la pelota sólo tiene derecho a tres toques de balón

Uno de los equipos debe jugar normalmente (esta variante es la que corresponde mejor a la realidad)

PARTIDO DE ENTRENAMIENTO: JUEGO POR LAS PUNTAS

Objetivos: Apertura del juego / Cambios de juego / Juego por las puntas.

Idea del juego: Con este juego se estimulan las acciones por las puntas, sin perjuicio de que un tanto puede ser también preparado por el centro del terreno. Al abrir el juego, se ejercita la ubicación de los jugadores en las alas, su facultad de eliminar la defensa lateral y su capacidad para dirigir buenos centros. Los constructores (organizadores) deben aprovechar que los defensas tienen puesta su atención en la vigilancia de las puntas para crear la sorpresa por el centro

Sobre el plan defensivo, la marcación de los aleros y del centro delantero deberá ser estrecha, en tanto que un libero cubrirá todo el conjunto o se utilizará el marcaje por zona

Organización: Dieciocho (18) – Veintidós (22) jugadores.

Terreno normal, con dos metas reglamentarias

Cuatro balones medicinales ubicados en los ángulos de ambas áreas penales.

Desarrollo: Dos equipos se oponen entre sí. En las esquinas de las áreas penales se ubican cuatro balones medicinales. Todo tanto construido por las puntas (limitadas por la línea de banda y los balones medicinales) se cuenta triple. Los otros tantos se cuentan normalmente.

PARTIDO DE ENTRENAMIENTO. DOMINIO DEL JUEGO Y PRESSING

Objetivos: Dominio del juego / Conservación del balón / Pressing

Idea del juego: El equipo ofensivo trata de elaborar un juego construido y eficaz, mientras que sus adversarios realizan un pressing constante, a fin de evitar que el adversario pueda organizarse y hacer circular el balón. Todo lo anterior involucra un juego dinámico, un constante desmarcaje, un ubicación atinada y una participación continua de todo los jugadores.

Organización: Veintidós jugadores; dos equipos completos.

Un terreno normal, con dos metas reglamentarias

Desarrollo: Dos equipos se enfrentan el uno contra el otro en un partido normal. Además de las habituales posibilidades de marcar, cada equipo puede conseguir tantos suplementarios en los casos en que logra efectuar diez (10) pases seguidos sin ser interceptados por el adversario.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

Los programas de enseñanza para las áreas de participación masiva han sido concebidos con menos rigor que los planes de entrenamiento, pero confiriéndoles idéntica importancia, ya que dichos programas son representativos de la preparación de jugadores principiantes donde existe una marcada inclinación al desarrollo de las capacidades y habilidades de carácter general y formación de los hábitos motores identificados con la técnica.

La representación gráfica de las diferentes actividades, aunque al plan gráfico de entrenamiento carece de periodización y movimiento ondulatorios de las cargas, es decir, partiendo de que los programas deben estructurarse por semanas de preparación, no se orienta al desarrollo de una forma deportiva, sino de un nivel de aprendizaje y preparación determinado, se establecen diferencias significativas con el gráfico de entrenamiento.

La representación gráfica de los programas de enseñanza contienen:

a) – Fecha de inicio y terminación del programa .

- b) – Meses.
- c) – Semanas (orden consecutivo : 1- 2- 3 etc.).
- d) – Actividades fundamentales.

La representación de los meses no se realiza como objetivo de planificación, sino como guía cronológica que nos permita identificar la fecha para el desarrollo del programa.

- Competencia fundamental _____ (C.F)
- Competencia preparatoria _____ (C.P.)
- Test pedagógico _____ (TP)
- Pruebas psicológicas _____ (PP)
- Pruebas médicas _____ (PM)

En caso de existir otras tareas, debe utilizarse la terminología orientada por el colectivo Técnico Nacional, con previa consulta del Departamento Técnico Metodológico Nacional.

El control y análisis de los microciclos se realiza dentro de la misma planilla de la planificación, luego de sumar la planificación y lo realizado en cada unidad. La misma recoge el control de los resultados y análisis de las competencias, test pedagógicos otros tipos de pruebas (psicológicas, médicas- fisiológicas, etc.) y la evaluación del logro de los objetivos formulado en la planificación

La representación gráfica de los programas de enseñanza se realizará en una planilla que recoja todo el contenido planteado.

MODELO DE PROGRAMA DE ENSEÑANZA				
Deporte _____ Año _____ Área _____				
Categoría y Sexo _____				
Nombre del entrenador _____				
Fecha de comienzo _____				
Fecha de terminación _____				
Meses	Orden cronológico			
Semanas	1	2	3	Orden consecutivo. (Hasta 52 semanas)
Actividades a desarrollar				Desglosar las tareas a desarrollar
Tareas fundamentales				Acorde a la simbología
Leyenda:				
CF. Competencia Fundamental				
CP. Competencia Preparatoria				
TP. Test Pedagógico				
PP. Pruebas Psicológicas				
PM. Pruebas Médicas				
P. Preparación				

PLANIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Las unidades de entrenamiento requieren de una planificación profunda, donde se plasme por escrito los objetivos, tareas, así como la dosificación de las cargas y los métodos a emplear.

Para los entrenadores que se inician en el trabajo planificar una unidad tras la otra se hace aburrido. A medida que va adquiriendo experiencia y facilidad en la preparación de las lecciones, los esquemas que ellos mismos realizan se van haciendo más claros y concretos, facilitándoles con esto más rapidez para realizar las evaluaciones y análisis.

Al igual que en cualquier esfera de la educación física, la unidad de entrenamiento se divide en tres partes. Preparatoria, principal y final.

El contenido de cada una de estas partes determina las peculiaridades de las mismas, que están precedidas por la formulación de los objetivos a lograr, fundamentalmente en la parte principal y apoyadas por la dosificación y planificación de los métodos que se regirán orientación de dicho contenido.

Tanto la planificación como el análisis de las unidades o lecciones de entrenamiento se realizará en la siguiente planilla.

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO			
Clase No _____		Tiempo de duración _____	
Fecha _____		Tipo de entrenamiento _____	
Micro / semana _____		Intensidad _____	
Mesociclo / mes _____		Entrenador _____	
OBJETIVOS			
TEORICO	FISICO	TECNICO	TACTICO
EDUCATIVO			
MINUTOS	CONTENIDO DE LOS EJERCICIOS	OBERV. METOD	
ANALISIS INDIVIDUAL Y COLECTIVO			

PLANIFICACIÓN DE LOS MICROCIOS

Los microciclos son ciclos pequeños que regularmente abarcan una semana de trabajo. A su planificación se le confiere gran importancia por la variabilidad de las tareas que ellos cumplen y por las relaciones que se establecen entre la carga y la recuperación.

A través de los microciclos se rompe la monotonía de los entrenamientos por medio de la ejecución de las unidades que los integran. A este nivel se realizan las reestructuraciones lógicas del entrenamiento, por lo que los microciclos deben planificarse a medida que transcurre el proceso de entrenamiento.

La planificación, el desglose de las tareas y las actividades que se cumplimentan debe

- preparación física,
- preparación teórica,
- preparación psicológica,
- preparación técnica – táctica.

4- DEFINICIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL PLAN

Fecha de inicio y final del plan, cantidad de semanas, periodos, etapas y Mesociclos

PRINCIPALES OBJETIVOS. Pronóstico

5- OBJETIVOS GENERALES

Físico, técnico, táctico y psicológico.

6- OBJETIVOS PEDAGÓGICOS ESPECÍFICOS

Tareas específicas fundamentales para cumplir los objetivos (los objetivos concretos y medibles).

7- METODOS DE ENTRENAMIENTOS

Se debe señalar los métodos que predominen en cada etapa.

8- DERIVACIÓN DE LOS OBJETIVOS

Al derivar los objetivos pedagógicos del plan los Mesociclos, se debe incluir y definir conjunta y cronológicamente el tipo de Mesociclo que vamos a realizar.

9- DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS

Al distribuir el plan de carga en las distintas preparaciones (preparación general, Especial, Técnica, Teórica, Psicológica). Se debe escoger, si la hubiera, el incremento en por ciento (%).

10- OBJETIVOS Y PROGRAMACIÓN DE TOPES Y COMPETENCIAS DE PREPARACIÓN.

Fecha, lugar, posible adversario.

11- OBJETIVOS Y PROGRAMACIÓN DE LAS PRUEBAS MÉDICAS

12- OBJETIVOS Y PROGRAMACIÓN DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

13- OBJETIVOS, FECHA DE REALIZACIÓN Y PROGRAMACIÓN DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

Físico, Técnico, Táctico, Teórico –Psicológico.

14- PLANES INDIVIDUALES PARA LOS ATLETAS PRIORIZADOS

15- REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

16- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL TRABAJO EDUCATIVO Y DE LA PREPARACIÓN POLÍTICO - IDEOLÓGICA

FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA ESCRITO

- a) Objetivos y tareas generales del programa.
- b) Análisis individual y colectivo del nivel de enseñanza.

- c) Objetivo, fechas, lugares y oponente para las diferentes competencias.
- d) Fecha de realización y tipos de test pedagógicos y otros tipos de pruebas.
- e) Métodos fundamentales a utilizar
- f) Tareas educativas.
- g) Requerimientos mínimos para cumplir los objetivos
- h) Otros aspectos de carácter particular que requiera a tener en cuenta.

Luego de efectuadas las competencias programadas, es obligatorio continuar la enseñanza de los alumnos hasta concluir los contenidos planificados, lo que coincide con la terminación del curso escolar.

Los objetivos de las competencias tendrán como fin evaluar el nivel de aprendizaje de los alumnos, teniendo presente el vencimiento de los contenidos brindados hasta la fecha.

El análisis de las unidades de entrenamiento permite evaluar los resultados de la ejecución de cada unidad y extraer conclusiones apropiadas para la aplicación práctica de la próxima lección.

El control y análisis de cada una de las lecciones representa el material básico para el control y análisis del Microciclo correspondiente. El control de lo realizado se refleja en la propia planilla, en el apartado que recoge lo planificado y lo real por actividades planificadas.

El análisis de la unidad de entrenamiento contiene, fundamentalmente la evaluación individual y colectiva del logro de los objetivos propuestos formulados en la planificación. Dicho análisis se refleja al dorso en la planilla de la planificación de la unidad correspondiente.

La representación gráfica del entrenamiento se realizará en un modelo que recoja todo el contenido planteado en las orientaciones presentes.

ORIENTACIONES PARA LA CONFECCIÓN DEL TRABAJO EDUCATIVO

Es incuestionable la preocupación del gobierno y el partido desde los primeros días del triunfo de la Revolución por elevar el nivel cultural, político e ideológico de nuestros alumnos (atletas que cursan estudios en EIDE, ESPA y academias provinciales), así como entrenadores, profesores de educación física que laboran con ellos.

Estos apuntes no abordan aspectos teóricos sobre el entrenamiento deportivo y del fútbol en particular, más bien damos a conocer las diferentes tareas y actividades que con el concurso de las organizaciones políticas y de masas de cada institución llevamos a cabo, para materializar la base de la asimilación creativa de todo el sistema de las concepciones filosóficas, económicas y socio-políticas en la formación de los alumnos atletas revolucionarios activos y combativos contra las insuficiencias y rezagos del pasado, consciente por el desarrollo del socialismo.

El contenido de cada una de los temas del material es el resultado del estudio específico sobre el trabajo docente educativo, de conferencias dadas y del resultado de investigaciones y experiencias en la docencia.

OBJETIVO A CUMPLIR EN EL PROCESO DOCENTE EDUCATIVO.

El objetivo principal es informar y orientar a los entrenadores e instituciones cómo desarrollar el proceso docente – educativo, con los alumnos – atletas reflejando los objetivos concretos del proceso en la «PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA» de los diferentes niveles del alto rendimiento, el desarrollo de hábitos educativos, éticos- morales, educación estética, recreativas, disciplina, etcétera.

OBJETIVOS CONCRETOS

1. Atender sistemáticamente la superación cultural.
2. Contribuir sistemáticamente al desarrollo político – ideológico del colectivo.
3. Contribuir a la formación y preparación militar necesaria para la defensa de la patria socialista.
4. Proporcionarle al colectivo, actividades recreativas, culturales e históricas que contribuyan a la formación de los alumnos atletas.
5. Desarrollar hábitos de conducta social y moral, así como el cuidado y respeto a la propiedad social.
6. Mantener vínculos estrechos escuela – hogar- institución.

OPERACIONES METODOLÓGICAS

Elaborar el plan político–ideológico donde se contemplen:

- 1. EFEMÉRIDES:** Los acontecimientos relevantes políticos, históricos de cada mes.
- 2. CONVERSATORIO:** Desarrollar, trimestralmente, temas sobre los aspectos políticos, educacionales, técnicos y deportivos.

EJEMPLO:

Octubre: Historia y aspectos relevantes del 10 de Octubre

Diciembre: Historia y aspectos relevantes del Fútbol.

Enero: Ideario Martiano, Martí y los niños.

Abril: Educación Formal.

Junio: Jornada Maceo – Che.

3. Responsabilizar diariamente al colectivo con la limpieza y ordenamiento de su área de entrenamiento y áreas aledañas (diariamente cada recogerán los implementos utilizados). Una vez al mes, participar en los trabajos voluntarios programados.

4. Crear en el colectivo hábitos y costumbres de la educación formal, el porte y aspecto, insistir en el respeto a sus compañeros y la caballerosidad, uso adecuado del uniforme, ropa deportiva y aseo personal diario.

5. Apoyar las actividades político – militar: Actividades de exploradores, Soc. Patriótica Militar Org. Pioneril José Martí.

6. Poseer y actualizar el mural con las actividades de interés del colectivo, informativo educativo, político, recreativo. Semanalmente actualizar el mural (dos alumnos cada semana).

ANALIZAR DE FORMA PERIÓDICA LA SITUACIÓN DOCENTE DEL COLECTIVO

1. Valorar y preocuparse por el estado docente de su colectivo (mensualmente).
 2. Brindarle ayuda los presenten dificultades, con la colaboración de los desatacados.
 3. Mantener vínculos con los padres.
 4. Reunión con el colectivo (mensualmente) asambleas educativas para valorar de forma individual y colectiva todos los aspectos contemplados en el plan docente - educativo
- Situación académica del colectivo.

- Visita a lugares históricos.
- Cumplimiento de las actividades del mes.
- Crítica y autocrítica.

**ELABORAR PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS CULTURALES
(TRIMESTRALES)**

1. Programar visitas a museos, lugares recreativos.
2. Visita a lugares históricos.
3. Otras actividades de campismo, recreativas.
4. Otras actividades de interés, organizadas y programadas de acuerdo al parecer por los alumnos.
5. Organizar o participar en las reuniones de padres para informar el estado de la preparación y desarrollo integral del colectivo de alumnos.

Además, en las eide y espas provinciales se deben incluir las siguientes orientaciones:

- 1- Participar y lograr que todo el colectivo participe en las guardias del centro.
 - 2- Velar porque todos los alumnos que arriben a la edad de 16 años participe en las actividades de la preparación militar, (SMG O MTT), de acuerdo a lo establecido en cada territorio.
 - 3- Participar en el autoservicio.
 - 4- Participar en el día de la defensa.
 - 5- Participar en las visitas de los municipios y provincias al centro.
- Elaborar compromisos individuales por e equipo para ciclo de entrenamiento.

Macro										
Mesociclos	Int	Desarrolladores			Fuliment		Compet		Tran	
Microciclos	I	C	CH	R	CP	A	C	C	T	
Periodos	Preparatorio						Compet		Tr	
Meses										
Calend /sem										
Tipo de micro										
Cant /sesiones										
Volumen										
Intensidad										
Volumen del Meso										
Prep. Geral	Vol									
	%									
Prep. Especial	Vol									
	%									
Prep. Tec / tac	Vol									
	%									
Prep. Teorica/psicolog	Vol									
	%									
TOTAL										
Comp. Preparatorias (CP)										
Comp. Fundamental (CF)										
Test Pedagogicos (TP)										
Control Medico (CM)										
Test Psicologico (TP)										
Direcc Determinantes										
Direcc. Condicionantes										

PLANE ENTRENAMIENTO GRÁFICO

El plan gráfico es un documento que refleja la planificación de prolongados ciclos de entrenamiento, ofreciendo la oportunidad de abarcar, desde un solo punto de vista, varios indicadores: característica de la periodización, ubicación de actividades fundamentales, dinámica de la carga, relaciones, etc. El Plan de Entrenamiento se utiliza en las EIDE, ESPA y ACADEMIAS. Su estructura se refleja en la división racional del tiempo de duración de los Macro ciclos para planificar el entrenamiento.

- Representación del Macro ciclo, períodos, mesociclo, meses, microciclos (orden consecutivo) por microciclos

- Cantidad de sesiones (unidades de entrenamiento) por microciclos.

- Tareas fundamentales por microciclo.

- Intensidad por microciclos.

- Representación de la dinámica ondulatoria del volumen y la intensidad por microciclos.

Los períodos se representan atendiendo a la clasificación convencional de los mismos: preparatorio, competitivo y transitorio, señalando la duración en (microciclos) de cada uno de ellos.

El período preparatorio consta de dos partes: período de preparación general y período de preparación especial.

Atendiendo a que las etapas de preparación general y especial son estructuradas inevi-

tablemente en la concepción del entrenamiento, pero que a la vez están unidas por una transición del entrenamiento, hemos decidido eludirlas como forma de planificación. Definitivamente, en la práctica no existe determinada diferencia que separe una etapa de otra, sino que la correlación entre la preparación general y especial va aumentando sistemáticamente sus variables a favor de una y otra.

MESOCICLOS

Son las diferentes partes del Macro ciclo que garantizan el desarrollo de las capacidades, habilidades, etc. Son ondas medias del Macro ciclo constituidas por las pequeñas ondas de los microciclos. Los Mesociclos tienen una duración de 1 – 8 semanas. Este número de semanas no es numerosa, lo que permite determinar a tiempo las deficiencias que existen y poder corregirlas y erradicarlas, además de valorar el desarrollo alcanzado por el alumno

MESO – medio. CICLO – Período de tiempo.

Recomendamos clasificar los Mesociclos atendiendo a la literatura más utilizada y actualizada sobre el tema, pero aclaramos que no es la única clasificación de la mismos.

CLASIFICACIÓN DE LOS MESOCICLOS

MESOCICLOS

FUNDAMENTALES TÍPICOS

BÁSICO COMPETITIVO INTRODUCTORIO

DESARROLLADOR CONTROL

PREPARATORIO

ESTABILIZADOR CHOQUE INTENSIVO

PULIMENTO

RECUPERATORIO

PREPARATORIO

RECUPERATORIO

MANTENIMIENTO

NÚMERO DE SEMANA

Se dividen en orden consecutivo, en este caso sería del 1 al 45.

MESES. La representación de los meses no se realiza con el objetivo de planificarlos, sino como guía cronológica que nos permita identificar las fechas para el desarrollo de las tareas fundamentales dentro de las diferentes partes del entrenamiento.

FECHA DE SEMANA

El Micro ciclo se divide en dos. El número de arriba corresponde al comienzo del Micro ciclo (lunes). El número de abajo corresponde a la terminación de la Semana (domingo).

VOLUMEN DEL MESOCICLO

La sumatoria dará el volumen total de cada sesión de entrenamiento, el volumen del Micro ciclo. La sumatoria de todos los volúmenes de los microciclos dará los resultados de los Mesociclos. La sumatoria total de todos los Mesociclos es la resultante de los períodos y del Macro ciclo.

INTENSIDAD

Es el grado de esfuerzo exigido a los jugadores en una unidad de tiempo, de un ejercicio o movimiento realizados, se mide por la calidad de su ejecución.

RANGODE VOLUMENEINTENSIDAD

El volumen de intensidad por Microciclos se señala en la casilla correspondiente de cada componente, atendiendo a las unidades de medidas o rango de valores determinados. La dosificación del volumen de la carga está en relación inversa a la intensidad del mismo Microciclo y de las mismas sesiones de entrenamiento, mientras más alto sea el volumen , mas baja debe ser la intensidad, y viceversa .

ACTIVIDADES

La planificación desglose de las tareas deben planificarse en el entorno de los Microciclos, en los mismos se plasman todas las actividades y tareas, señalando la unidad de medida que se va a utilizar (repeticiones, tiempo, distancia, peso, etc.), y la cantidad total para el Microciclo . Luego, esas actividades se reparten entre los días de la semana que integran el mismo.

TAREASFUNDAMENTALES

Las tareas fundamentales por Microciclos deben señalarse de acuerdo a la siguiente terminología:

- Competencia fundamental — (C F)
- Competencia preparatoria — (C P)
- Test pedagógico — (T P)
- Pruebas psicológicas — (P P)
- Pruebas médicas — (P M)

Otras tareas fundamentales que se orienten debe señalarse de acuerdo a la terminología propuesta por el departamento técnico metodológico nacional.

GRADUACIÓNDEL VOLUMEN YLAINTENSIDAD

El volumen y la intensidad son estímulos muy importantes al planificar un programa de entrenamiento. La dosificación del volumen de la carga esta en relación inversa a la intensidad de la misma sesión de entrenamiento.

Entre estos dos valores de trabajo se debe considerar la siguiente proporción.

«Mientras más alto el volumen, más baja debe ser la intensidad y viceversa».

VOLUMEN. Para determinar el volumen de la planificación se realiza la sumatoria de las distintas magnitudes, es decir, todo lo cuantificado: Tiempo que dará un ejercicio y/ o entrenamiento, kilómetros o metros recorridos, tandas, repeticiones realizadas, etc.

El rango de volumen (minutos) de un Microciclo puede obtenerse por medio de la siguiente fórmula:

Volumen máximo – volumen mínimo Escala de valores

Rango

120' – 90' 7.5

4

<u>Rango del volumen</u>	<u>Escala de valores</u>
Máximo	120 ó más
Sub máximo	105.2 - 112. 7
Medio	97.6 - 105. 1
Mínimo	90 - 97.5

INTENSIDAD: Es la parte cualitativa de las actividades, manifestándose como ritmo, rapidez, grado de dificultades, potencia, etc.

La intensidad se aumenta cuando se eleva el nivel de exigencia de los jugadores en la unidad de tiempo, es decir, cuando se aumenta el número de repeticiones del ejercicio (densidad de estímulo) y los esfuerzos físicos y psíquicos (fuerza de estímulo), en una unidad de tiempo cuando aumenta la pulsación por minuto.

En el plano técnico-táctico la intensidad aumenta cuando la calidad aumenta debido a la exigencia progresiva de la correcta realización (exactitud en el objetivo, seguridad, eficiencia técnica y táctica), cuando no hay aumento en la unidad de tiempo y cuando disminuyen los tiempos de recuperación.

Intensidad (pulsación- minuto), es el grado de esfuerzo por unidad tiempo; la misma se caracteriza por la calidad de ejecución. La intensidad se mide también mediante:

Calidad de ejecución Rango de intensidad Pulsaciones – Minutos

90 – 100% Máxima 180 ó más

75 – 90% Sub máxima 160 – 180

60 – 75 % Media 140 - 160

45 – 60 % Mínima 120 – 140

Si observamos el número actual de entrenamiento, podemos decir que, poniendo en práctica las actividades de las escuelas de las grandes potencias del fútbol, debemos buscar las posibilidades de aumentar el número de entrenamiento semanal.

Muchas veces, el trabajo semanal de entrenamiento, aún en las escuelas deportivas, tiene muchas dificultades. En realidad, la situación es que algunos jugadores, a causa de sus ocupaciones, no pueden realizar cinco entrenamientos semanales.

Algunas de las afectaciones que tiene ante la asistencia a los entrenamientos:

-En los entrenamientos semanales se reduce de 2 a 3 horas sus posibilidades de estudio a causa de : Trabajo socialmente útil, asambleas educativas, repaso diferentes problemas personales (lesiones, enfermedad, problemas familiares, etc.).

Algunos obstáculos que tiene antes, si no es matricula deportiva (16 – 18 años): emplean gran tiempo en ir a los entrenamientos, taller, práctica docente. En tales ocasiones solo pueden asistir ocasionalmente cada 3 ó 4 días a la semana.

En todo esto es factor determinante tomar en consideración realizar 5 – 6 entrenamientos semanales.

En los entrenamientos semanales de los alumnos de 12 – 16 años se debe tener en cuenta los juegos de campeonato provinciales donde participan como equipos.

En este caso, el entrenamiento será de 130 minutos; además, debemos tener posibilidades de asegurar la corrección de errores y continuar realizando el ejercicio, de esta forma se alarga el tiempo del entrenamiento a 160 minutos.

A continuación presentamos, según *nuestra opinión*, la jornada *semanal* de entrenamiento y el tipo de entrenamiento para las *edades* comprendidas entre 10 y 18 años.

<u>EDAD</u>	<u>NÚMERO DE ENTRENAMIENTO</u>	<u>TIEMPO (minutos)</u>
10 – 12 años	4 semanales	90 – 120
12 – 14 años	5 semanales	100 – 120
14 – 16 años	5 semanales	100 – 130
16 – 18 años	5 – 6 semanales	130 – 150

El sistema de enseñanza de nuestras escuelas deportivas solo permite realizar cinco entrenamientos semanales, el objetivo de estos sería desarrollar las cualidades físicas, el desarrollo de la técnica y uno o dos juegos de entrenamiento.

En caso de poder realizarse dos entrenamientos diarios, el objetivo de uno de los entrenamientos sería el desarrollo de las cualidades físicas; el objetivo del otro entrenamiento es específico de fútbol, haciendo énfasis en el desarrollo de la técnica y la táctica; además, en el ciclo semanal también incluiríamos uno o dos juegos de entrenamientos y un día de descanso.

RECOMENDACIÓN PARA LA FORMULACIÓN Y DERIVACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Lo que exponemos en este trabajo no es precisamente un repertorio de preceptos nuevos que puedan traer cambios revolucionarios en la planificación del entrenamiento; simplemente, nuestro propósito es resolver uno de los principales problemas que se afrontan en la formulación y derivación de los objetivos en la planificación del entrenamiento.

Nuestra intención es brindar información actualizada, esclarecer conceptos y puntualizar procedimientos que puedan servir para lograr óptimos resultados.

Al introducirnos en el tema que nos ocupa, lo hacemos partiendo de la interpretación del concepto objetivo.

OBJETIVO: Es la meta o propósito que queremos lograr partiendo de la interpretación del concepto objetivo.

Los objetivos constituyen el punto de partida y la premisa pedagógica más general del proceso enseñanza-aprendizaje.

La buena marcha y la obtención de resultados satisfactorios depende fundamentalmente de la clara concepción de la derivación gradual de los objetivos.

Para derivar los objetivos, el profesor no debe limitarse a copiar mecánicamente lo que aparece en los planes y programas, sino, sobre la base de estos, tener en cuenta los objetivos generales del Macro ciclo que expresa que se quiere lograr al final del período competitivo y en cada factor de la preparación:

- a) – Los objetivos del período
- b) – Los objetivos de la etapa.
- c) – Los objetivos del Mesociclo
- d) – Los objetivos del Microciclo
- e) – Los objetivos de a unidad de entrenamiento

Ejemplo: Objetivo de la preparación general:

- Desarrollar los niveles energéticos aeróbicos.
- Mejorar los niveles de fuerza.

OBJETIVOS PARCIALES

- a) Períodos.
- b) Etapas.
- c) Mesociclos.
- d) Microciclos.
- e) Unidades de entrenamiento.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS ESPECÍFICOS DEL MESOCICLO

Se derivan en habilidades, capacidades y conocimientos, los cuales deben ser bien concretos y medibles.

Ejemplo: Capacidades: Desarrollar las capacidades aeróbica, recorrido 3000 metros.

Habilidades: Realizar remates para la puerta de pelotas centradas con un 60 % de efectividad .

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS DE LOS MESOCICLOS

Se expresan en metas a lograr por factores de la preparación (físico, técnico – táctico, teórico psicológico) , en relación con la caracterización de cada Mesociclo.

Los objetivos de los Meso, es desarrollar, estabilizar, elevar los diferentes componentes físicos técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos.

Ejemplo:

Mesociclo básico desarrollador.

Objetivo físico. Desarrollar la resistencia aeróbica corriendo 3000 m durante un tiempo prolongado.

Objetivo técnico- táctico. Consolidar el tiro a puerta desde 16 .50 m. Con un 60 % de efectividad

Objetivo teórico. Desarrollar las reglas del juego XI, XII, XIII.

Objetivo psicológico. Desarrollar las capacidades volitivas.

Los objetivos de cada Mesociclo serán concretos y medibles mediante los test pedagógicos y pruebas médicas y psicológicas o competencias preparatorias.

OBJETIVOS DE LOS MICROCICLOS

Están encaminados a contribuir a la acumulación de efectos retardados de cada unidad

de entrenamiento en las cuales se desarrollan o elevan capacidades físicas y se enseñan, consolidan y perfeccionan los elementos técnicos – tácticos, Los Microciclo dos fases : Fase acumulativa y Fase Recuperadora.

Ejemplo.

Microciclo ordinario # 3

Objetivo físico. Desarrollar la resistencia aeróbica aumentando un 5 % la distancia recorrida anterior.

Objetivo técnico – táctico. Aumentar un 10 % la efectividad del golpeo para la puerta.

Objetivo teórico. Conocer las reglas de juego y su aprovechamiento con fines Tácticos.

Objetivo psicológico. Desarrollar la voluntad.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

Contribuyen a crear el efecto inmediato de las cargas aplicadas de los diferentes ejercicios realizado en la misma.

Ejemplo:

Objetivo físico. Contribuir al desarrollo de la resistencia en un 2 % del volumen del Microciclo.

Objetivo técnico – táctico. Contribuir al desarrollo del golpeo a puerta.

TIPOS DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTO:

De preparación física, preparación técnico – táctico, mixta, de comprobación, competitiva y teórica.

FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVO

Es necesario aclarar que uno de los aspecto más difíciles en la elaboración de los objetivos es la formulación.

La formulación debe describir los resultados más generales que se pretendan alcanzar; como ya se dijo, es una relación presente con el futuro, o sea, que la formulación debe expresar una tendencia o estado deseado hacia el cual el sujeto de dirección debe conducir al objeto de dirección.

Para la formulación de los objetivos se utilizan verbos en infinitivos, cuyo significado debe estar dirigido hacia las actividades que realiza el alumno, se debe llevar implícito el nivel de asimilación que se debe lograr; algunos de ellos son los siguientes:

Familiarizar: Hacer familiar una cosa, acostumbrarse, habituarse.

Conocer: Tener la idea o la noción de alguna cosa o movimiento.

Adaptar: Practicar, seguir.

Imitar: Procurar hacer semejanza a otra cosa, copiar modales.

Aprender: Adquirir conocimiento de algo.

Saber: Tener la habilidad para una cosa.

Realizar: Hacer real o efectiva una cosa, cumplir, hacer.

Ejecutar: Cumplir por obra una cosa, efectuar un proyecto.

Coordinar: Poner en orden, unir armónicamente.

Relacionar: Conectar una cosa con otra, poner en contacto.

Practicar: Ejercitar lo aprendido, adiestrarse, poner en práctica un ejercicio.

Para el nivel de recreación.

Buscar. Tratar de hallar algo.

Encontrar. Hallar lo que se busca.

Investigar. Indagar, averiguar.

También, para la formulación de los objetivos dirigidos al desarrollo de capacidades físicas y objetivos educativos, se puede utilizar algunos infinitivos.

Desarrollar .Extender, amplificar, perfeccionar, mejorar.

Trabajar. Ocuparse en cualquier ejercicio, tarea, labor.

Incrementar .Acrecentar, mejorar, crecer.

Mejorar: Acrecentar, adelantar.

Perfeccionar: Concluir esmeradamente, progresar.

FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS TÉCNICO – TÁCTICO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ASIMILACIÓN

Para elaborar los sistemas de objetivos, además de los aspectos expresados anteriormente el profesor debe apoyarse en el desglose metodológico de acciones y operaciones que componen cada elemento técnico – táctico.

Se ejemplificará esta recomendación utilizando el golpeo del balón. Un sistema de objetivos para el elemento técnico puede ser confeccionado de la forma siguiente:

Ejecutar el golpeo con el interior del pie, con pelota estática.

Coordinar el golpeo con el interior del pie.

Ejercitar el golpeo con el interior del pie con tareas.

Aplicar el golpeo con el interior del pie en juego de entrenamiento.

FORMULACIÓN DERIVACIÓN DE UN OBJETIVO

Verbo ————— ejecutar

Actividad

Capacidad ————— tiro a puerta

Habilidad

Condición ————— en movimiento

Nivel de exigencia ——— 70% de eficiencia y /o efectividad

OBJETIVO

Ejecutar el tiro a puerta en movimiento con un 70% de efectividad.

El entrenador, al formular los objetivos, debe tener en cuenta que el objetivo se formula de forma tal que posibilite la comprensión, tanto para él mismo, como para el visitante, sobre la base de un mismo fin o intención.

DEPORTE COMPLEMENTARIO

Los futbolistas, además de ser hábiles en los movimientos característicos de su deporte, deben aumentar su versatilidad de movimientos y elevar el nivel de sus facultades físicas y mentales con otros ejercicios o juegos que no tienen la misma naturaleza del fútbol.

Una gran variedad de estos ejercicios o juegos se utilizan en diversas fases de las sesiones de entrenamiento, por ejemplo, para el calentamiento utilizamos los diferentes ejercicios atléticos y gimnásticos y muchas clases de juegos.

Sin embargo, independientemente del empleo de estos medios también se utilizan diferentes juegos deportivos, los cuales, además de desarrollar y perfeccionar las cualidades físicas y psíquicas, multiplican y reviven el interés por el entrenamiento, e impide que los atletas se aburran debido al entrenamiento unilateral y los ejercicios especializados.

Cuando seleccionemos los juegos, además de considerar las ventajas, debemos tener en cuenta:

- a)- Cuál deporte o juego es más apropiado para desarrollar las facultades necesarias al fútbol.
- b) - Qué riesgo constituye para el jugador, el movimiento o juego escogido.
- c) - Hasta qué punto el dominio o no del juego escogido sea agradable.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, recomendamos los deportes más apropiados para los futbolistas.

ATLETISMO. Cientos de movimientos son partes del material de entrenamiento del fútbol (carreras medias y cortas d diferentes velocidades, velocidad de reacción, diversos saltos) .

BALONCESTO. Se puede realizar en cualquier período; exige velocidad, coordinación, diversos saltos (las reglas aplican a moverse rápido y poseionares constantemente).

BALONMANO. Muy similar al fútbol, respecto a condiciones del juego (carreras medias y cortas, diferentes velocidades , resistencia, fintas con el balón y sin él , decisión de entradas y anticipación, visión periférica, selección acciones de juego(en el período básico se recomienda practicarlo en un terreno amplio y en el competitivo en terreno reducido).

VOLEIBOL. Desarrolla la saltabilidad vertical, agilidad, la visión periférica la colocación del balón, la orientación y selección de la acción.

FRONTENIS. Es bueno en cualquier período. Requiere cambios rápidos de dirección y diversos movimientos (la dirección, la distancia y la velocidad de la pelota desarrolla la rapidez y la habilidad para colocarse), puede jugarse utilizando los pies y la cabeza.

TENIS DE MESA. Se puede jugar en cualquier período, desarrolla la velocidad de reacción y el sentido de la pelota, los reflejos, la concentración de la atención, los desplazamientos laterales y frontales.

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS. Ventajoso que en cualquier período ya estén incluidos en el material de entrenamiento (gimnasia matutina, ejercicios en el terreno, gimnasio con aparatos, etc.). Mejora la destreza, fortalece los movimientos.

La mayoría de los otros deportes se deben utilizar espaciadamente y durante un breve tiempo, como un medio de entrenamiento.

Al seleccionar el juego, se debe tener en consideración los objetivos, las tareas y el carácter del trabajo de entrenamiento, las exigencias del período de entrenamiento y el estado de entrenamiento del jugador.

ETAPADE LA FORMACIÓN DEPORTIVA – MOTORA

El fútbol no es ninguna ciencia, simplemente es un juego

Pero en su simplificación, ha de comenzarse a practicar correctamente desde los primeros contactos con el balón desde las edades tempranas –etapa de descubrimiento – para irlos desarrollando sobre los cimientos firmes y debidamente controlados a través de las diferentes etapas.

Esta primera etapa (6- 7 – 8 años) es ideal para entusiasmar a los niños por el fútbol. comienza a madurar su mundo de fantasía. La palabra fútbol que ignora por mucho tiempo comienza a tener significado, sintiendo la vivencia del deporte en su más primitiva esencia: ¡Que goce jugando!

El punto de partida en el proceso de enseñanza aprendizaje del niño es el factor alegría; el niño que se inicia en el fútbol con alegría, con regocijo con la felicidad reflejada en su rostro, siente gran afición y cariño por el fútbol.

El tema de mucha discusión, cuál es a edad apropiada para comenzar, dentro del contexto escolar, empieza con la práctica de la educación física básica – el fútbol como motivo de clase- hasta los 7 y 8 años, y continua hasta más allá de los 15 y 16 años, todo lo básico se va transformado.

En realidad todo parece muy sencillo, los niños solo deben jugar así con mayúsculas, parece fácil; pero no lo es tanto, el sentido del juego forma parte de la esencia del ser humano. Hay testimonios de que nuestros aborígenes jugaban, como de animales que enseñan a sus crías las características de la especie siempre jugando. Para tener criterios formativos, los juegos deben tener características que varían según la etapa del proceso formativo que se trate. Es necesario aclarar que el juego debe ser pensado, seleccionado y conducido, no significa «jugar por jugar».

Después de lo anteriormente expuesto, hablaremos de la importancia de plantear los juegos adecuados para cada situación, considerando varios factores que harán la efectividad que buscamos de cada juego.

a) Juegos de preparación física.

Son los que apuntan al desarrollo de la matrícula general, toda preparación física se realiza con juegos predeportivos o con pelota, justamente en esto consiste su preparación física. Es lógico que en esta etapa realicen carreras largas de velocidad, agotadoras carreras alrededor del campo para adquirir resistencia, todo debe ser realizado con alegría y con la pelota a base de juegos recreativos.

Los ejercicios gimnásticos puros solo se aplicarán en caso de niños con malformaciones anatómicas, ejemplo, niños con pies planos, escoliosis escolar, curvatura de la columna vertebral (maleta), tórax converso (pecho de paloma), marcada tensión a engordar, etc. En estos casos, debemos consultar con el médico para corregir estas deficiencias.

b) Juegos de iniciación. Están dirigidos a la idea central del fútbol.

c) Juegos fundamentales: Son los que desarrollan las bases técnico – tácticas; tienen una complejidad sumamente variable.

En cualquier de sus tipos, deben incluir estas características.

Estar de acuerdo con la edad. Los juegos bien estructurados poseen reglas, objetivos, etc. También están formulados para una edad determinada, casi siempre de a dos años (para 6-8 años, por ejemplo), de acuerdo a las características de interpretación y ejecución que demanden. Un error muy común es pensar que, si se le presenta a los niños de seis años un juego para niños mayores, les exigirá más y los beneficiará; esto no es así. El planteamiento de un juego está preparado para una estructura mental determinada para cada edad. Si cometemos este error, el niño probablemente no lo entenderá, se aburrirá y será tiempo perdido para él y para el propio profesor. Respetemos entonces los niveles de cada juego.

Dura el tiempo justo: Hay una frase celebre en la educación física que sigue teniendo vigencia: «Tenemos que matar el juego, antes que este muera». Esto se refiere a que debemos estar atentos durante el juego; a la actitud de nuestros niños. Antes del menor indicio de desinterés por lo que están haciendo, debemos terminarlo.

Cuando terminamos el juego en su tiempo justo, podemos volver a utilizarlo.

Cuando los niños pierden interés durante el desarrollo (piden ir al baño, discuten demasiado, no se divierten, etc.), difícil que les vuelva a interesar y lo perdemos.

La intensidad: De acuerdo con el momento del «entrenamiento», la época del año, etc.; usaremos juegos de distinta intensidad (activa, media, máxima, semi pasiva). Es muy importante tener en cuenta qué hacemos con los niños, siempre debemos dosificar la intensidad de la actividad, comenzando gradualmente de pasivo a activo y terminado inversamente de activo a pasivo.

Sin excluir a nadie: En la primera etapa (descubrimiento), todos los juegos deben incluir a todo el grupo sin excepción, no debemos cometer el error de dejar algunos niños para el próximo juego» o haciendo de postes. En estas edades, es importante participar al mismo tiempo.

Bien explicados y bien atendidos: Debemos tener cuidado cuando explicamos, por primera vez, un juego a nuestros niños, de hacerlo con todo detalle. No se debe comenzar un juego hasta estar seguros de que ha sido interpretado por todos; de lo contrario, nos pasará, tenemos que detenemos para explicar, recomenzar, etc. Los niños perderán interés por el juego y seguridad en nosotros. El tiempo utilizado para explicar correctamente algo es tiempo ganado y no perdido, aunque sea mucho.

Diferenciar siempre los grupos: Si permitimos que siempre sean los niños quienes los conformen, corremos el riesgo de que siempre se enfrenten a los mismos rivales y comience una batalla entre ellos en cada juego que se organice, lo que no le hará bien al sentido de grupo integrado que obviamente pretendemos. Una manera de evitar este riesgo consiste en detectar la cantidad de líderes con que contamos. Posteriormente, los segundos y armar con Inteligencia los grupos en cada juego, mezclándolos para evitar que se enfrenten siempre los mismos.

Espacios bien delimitados: Con conos, ropa, banderines, etc, todo sirve para Señalarle al niño dónde debe jugar. Recordemos que estamos hablando de la primera etapa y que una de las características es que está aprendiendo a ubicarse en el tiempo y en el espacio, debemos tener en cuenta entonces establecer los límites del sector de cada juego (bien amplios a estas edades), para que el niño los incorpore gradualmente.

Grupos Identificados: Como introducción al juego de conjunto los niños tienen que Identificar claramente a sus compañeros de sus adversarios; por lo tanto, en cada juego

debemos procurarlo de alguna manera. No siempre disponemos de camisetas o percheras para trabajar, por lo que es necesario muchas veces que el entrenador busque soluciones de emergencia como las tiras de tela – que deben formar parte de una de sus elementos trabajo – pueden ser utilizadas como brazaletes, cintos de colores (nunca debe ser utilizada en el cuello).

Juegos utilizados con criterio : Esta última características se basa en una condición que es imprescindible, el entrenador debe poseer en esta etapa: criterio y sentido común, otro factor como el talento, que no puede aprenderse o injertarse, pero que puede pulirse y educarse. En la etapa de descubrimiento se deben tomar todas las precauciones como para que los niños no corran riesgos.

Los errores se pagan muy caros y, encima de esto, pagan los niños. Con ellos siempre hay que tener en cuenta el lema que dice:

«ANTE LA DUDA NO LO HAGO»

u otro parecido

«CON LOS NIÑOS, SIEMPRE ES MEJOR HACER MENOS QUE MÁS»

No obre con los niños por impulso no piense que son maquinas. Son seres humanos que crecen y deben hacerlo en sus propios tiempos con libertad de elección y respetando sus necesidades e intereses.

Para terminar con esta fundamental primera etapa del desarrollo deportivo debemos decir que, en muchos aspectos, es la que presenta mayores dificultades y exige mayor responsabilidad entrenador.

Juegos clasificados y archivados: Todo entrenador que trabaja en la primera etapa (6-7-8 años) sabe que debe contar con ficheros de juegos donde debe anotar cada juego que pueda descubrir, en una ficha (tarjeta) que contenga los datos básicos, edad objetivo, superficie del campo, número de jugadores, tiempo de juego, material, nombre del juego y una descripción del desarrollo del juego. Archivarla con el nombre del juego y una descripción con el nombre del juego:

Aumentar continuamente el banco de tarjetas que poseemos completar los pasos a seguir , se puede obtener de libros, con la ayuda de profesores de educación física o intercambiando documentación con otros colegas entrenadores

A continuación, veremos algunos ejemplos de juegos presentados con el fin de que sean parte del archivo personal. Para motivar la búsqueda de cada técnico, se agrega un modelo de tarjeta para llenar.

PREPARACIÓN FÍSICA CON LOS JUEGOS

Los juegos predeportivos constituyen un aspecto de gran importancia como pate de la preparación en la etapa de descubrimiento (6 -7-8 años), las actividades en el niños una diversión sana y de extraordinaria utilidad sino que también lo estimula a participar con mayor entusiasmo.

Por ese motivo, los juegos predeportivos deben ocupar un lugar importante, especialmente en los programas de enseñanza – aprendizaje.

Los juegos predeportivos seleccionados en este programa pueden ser jugados por un gran número de niños y en la mayoría de los casos, se requiere de muy pocos implementos, o ninguno.

Aunque el objetivo fundamental es desarrollar la fuerza, resistencia, agilidad y coordinación, desde edades tempranas, puede verse que una sola actividad no es suficiente para su desarrollo. Al tratar de conseguir es objetivo se obtendrá también otros resultados muy valiosos, como cooperación, confianza, **ingeniosidad, deseos de** vencer, solidaridad y la habilidad para pensar y la rapidez de actuar ante diversos estímulos

El factor principal en la organización y dirección de los juegos predeportivos, sin duda alguna, es el trabajo del entrenador, que tendrá la responsabilidad de llevarlos de manera continua y amena.

Las actitudes del grupo, al participar en los juegos reflejarán ampliamente el entusiasmo o apatía del mismo. Aunque el entusiasmo es contagioso, los jugadores no podrán adquirirlo a menos que esté presente un espíritu alegre y entusiasta por parte del entrenador, es el primer requisito para lograr el éxito en la actividad.

La confianza en el entrenador es el otro factor importante, ya que si los jugadores no tienen confianza en él, la indecisión y falta de interés los hará fracasar rotundamente. Esta confianza nace de la experiencia y los conocimientos que tenga de los juegos (el entrenador).

La práctica y la enseñanza es la mejor manera de crear confianza en los principales; sin embargo, los alumnos rápidamente comprenden cuándo el entrenador esta improvisando, o cuándo no domina la actividad, y esto es desastroso para los objetivos que nos hayamos trazado, pues les hará perder la confianza que en él hayan podido adquirir.

La maestría demostrada en el conocimiento de la materia es el primer paso para desarrollar en ellos confianza, seguridad y sentimientos de hermandad.

LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS COMO EJE DE LA ENSEÑANZA EN LAS ÁREAS DE PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

Los juegos simplificados son un puente entre el hasta ahora predominante entrenamiento analítico de aspecto técnico – táctico y el complicado juego reglamentario. Su amplia consideración en el proceso enseñanza-aprendizaje del fútbol base evitará los frecuentes fracasos de los jóvenes a la hora de competir en el juego 11 vs 11.

Los juegos simplificados para equipos por dos, tres y cuatro jugadores reúnen todas las exigencias de una enseñanza moderna y eficaz que estimula la propia iniciativa, la instrucción autodidacta, la creatividad y el autocontrol de los niños, cualquiera que sea el motivo del niño para jugar al fútbol (el ambiente del barrio, la escuela, la presencia de sus amigos o simplemente el deseo de sus padres a que lo practiquen), la influencia que mas motivo desanima , es la forma de cómo su entrenador – profesor decide iniciarlo en el juego.

Por lo tanto, los contenidos, la metodología, los objetivos, el ambiente, el enfoque de la organización de las bases, son los aspectos que determinan si el niño se siente atraído por la práctica del fútbol.

Para que el niño disfrute jugando y compitiendo, no necesita conocimientos futbolísticos. Gracias a la simplicidad de los juegos, el niño se incorpora enseguida a la práctica del mismo. Una vez que el entrenador descubre en el juego una deficiencia técnica, la aislará del juego global y la corregirá y entrenará mediante un ejercicio – juego correctivo.

De esta manera, da a la práctica una función distinta a la tradicional; es decir, no se práctica un gesto técnico o una solución determinada como condición previa para poder empezar a jugar, sino que se considera ahora la practica como un medio importante del juego para elevar su nivel.

Solo cuando el niño se da cuenta de que todavía le falta algo para ganar, se convence de la necesidad de mejorar su rendimiento en algunos aspectos. Esto lo motiva a entrenar repetidamente, con diversos ejercicios correctivos, cada una de las jugadas todavía no dominadas, sabe que su maestría le beneficiará en su juego e influirá en el resultado de la competencia.

Cuando consideremos los «JUEGOS SIMPLIFICADOS», como el eje del proceso de enseñanza en el fútbol base, conseguiremos la necesaria y estrecha correlación recíproca entre el proceso de aprender, consolidar y perfeccionar habilidades, fuera del contexto del juego y su correcta aplicación en una situación del juego.

TEST EVALUATIVO

Para medir el trabajo que estamos administrando a nuestros jugadores y la evaluación físico- técnica de estos, debemos realizar, con cierta y metódica frecuencia, determinados tipos de test.

En la actualidad, son conocidos gran número de test o pruebas para medir los rendimientos; sin embargo, sólo aplicaremos aquellos que respondan a los objetivos que nos proponemos medir.

Deberá observarse el orden establecido para las pruebas, así como, el calentamiento apropiado antes de su ejecución, el cual debe incluir una serie de ejercicios gimnásticos y atléticos y 10-12 minutos de ejercicios con la pelota donde se incluyen los gestos técnicos a realizar en la prueba.

Es necesario que las provincias envíen a la comisión técnica nacional los resultados de los tests que realizan en el año, a fin de establecer la tabla de puntuación nacional

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Las normativas de control tienen un valor máximo de 45 puntos en total, son 9 en cada categoría, de las cuales 31 equivalen al 70%, es decir 31 puntos para el aprobado del alumno.

Las pruebas se realizarán en tres sesiones de entrenamiento (tres días) Las pruebas deberán tener el siguiente orden:

- Primer día

Primera prueba: Carrera 20-40 metros (volante).

Segunda prueba: Salto vertical

Tercera prueba: Conducción 2x15 m.

Segundo día

Primera prueba: Dominio del balón.

Segunda prueba : Cabeceo al objetivo.

Tercera prueba: 3(3x15m).

Tercer día

Primera prueba: Golpeo a distancia.

Segunda prueba: Golpeo de precisión.

Tercera prueba: Carrera de resistencia.

Las pruebas se realizarán en ropa deportiva por parte del examinado.

Crear las condiciones óptimas para la ejecución desde el punto de vista dinámico y técnico, terreno con áreas para las pruebas marcadas, señales necesarias, cronómetros en buen estado, no más de 25 alumnos en cada día de prueba y con la cantidad suficiente de entrenadores para su realización.

Las áreas, planillas, etc., deberán estar preparadas con antelación a la realización de la prueba.

- Antes de realizar cada prueba, el atleta debe conocer su ejecución y las normas establecidas para la mismas, así como, el resultado obtenido en puntos.

- Los padres, familiares y profesores ajenos a la actividad no podrán intervenir ni permanecer en las áreas de realización de las pruebas

- El resultado obtenido por el alumno solo será competencia del entrenador o entrenadores que lo realicen, miembros del Colectivo Técnico Nacional Provincial, u otro personal técnico o dirigente que tenga que ver con la prueba.

- En el caso de selección, se deberá escoger aquellos alumnos que alcancen el 70% de los puntos establecidos y, entre estos, hacer un escalafón acorde a la calificación general obtenida.

- El entrenador es el máximo responsable de que las pruebas se realicen con el rigor establecido y debe exigir las condiciones del área para la realización de las mismas y que los atletas puedan manifestar a plenitud sus aptitudes.

- Las normativas de control, conjuntamente con la valoración del talento de juego, formarán un todo único para la evaluación del atleta.

Para obtener el aprobado, el atleta deberá obtener como mínimo, en las normativas de control, 31 puntos y, en la valoración del talento de juego, 21 puntos, es decir 52 puntos en total, equivalentes al 70%.

La evaluación será dada por la tabla siguiente:

- Puntos obtenidos
- 72,2 75 Excelente
- 65,5 71,2 Muy bien
- 58,7 64,5 Bien
- 52 57,7 Aprobado

VALORACIÓN DEL TALENTO DE JUEGO

De acuerdo a datos objetivos brindados por los entrenadores —observando a los niños durante el juego—, basado en su experiencia, sus conocimientos y concepciones sobre las tendencias del fútbol actual, es decir, apreciando su talento de juego teniendo en cuenta los siguientes puntos de vista:

- Aplicación de la técnica

Creatividad en la solución de las situaciones de juego, forma hábil de jugar la pelota.

- Aplicación de la táctica

Desmarcaje y apoyo con sus desplazamientos las acciones de su equipo, Intuición para la colocación en terreno. Sentido de espacio para jugar.

- Actividad defensiva: lucha por el balón en la interceptación, anticipación y acciones para obtener el balón o anotar goles.

- Aplicación de la preparación física. Estatura y masa proporcional. Capacidades físicas y coordinativas para el fútbol.

- Conocimiento de las reglas de juego
- Sacarle provecho con fines tácticos. Disciplina en el juego
- Disposición para enfrentar el juego

- Combatividad. Actividad como líder.

- Cualidades volitivas

Actuar en situaciones de riesgo y enfrentarlas con decisión

La evaluación 5, 4 y 3 puntos

En caso de no manifestar los aspectos antes expuestos no se concederán puntos.

TEST DE ABDOMINALES

Propósito: Medir la fuerza de los músculos abdominales.

Material: Colchoneta o piso blando, cronómetro.

Ejecución:

Tendido de cúbito prono (boca arriba) con las piernas extendidas y los pies separados 50 cm. Los brazos extendidos con la finalidad de tocar el hombro del compañero semi agachado. para mantenerle los talones en contacto con el suelo.

A la voz de «Listo», «Ya» del examinador, el jugador se sienta flexionando el tronco hacia delante e inmediatamente regresa a la posición inicial, repitiendo el ejercicio el mayor número de veces posible en 30 segundos.

Reglas:

1- Mantener los dedos entrelazados durante el ejercicio.

1- Mantener las rodillas extendidas durante la flexión.

3- La espalda puede estar encorvada durante la flexión.

2- Al regresar a la posición inicial los antebrazos deben hacer contacto con la colchoneta o el piso.

5- No puede impulsarse el cuerpo desde el suelo con uno o los dos codos.

Anotación:

Se anota el número de repeticiones realizadas en el tiempo. No cuentan las repeticiones cada vez que se viole una de las reglas. El compañero cuenta el número de repeticiones realizadas

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

TEST DE SALTO VERTICAL

Propósito: Medir la potencia del salto alto.

Material: Pizarra calibrada en centímetros y tiza o polvo par marcar.

Ejecución:

Parado firme, de lado, junto a la pizarra o pared, separado unos 20 cm. El examinado extiende su brazo que está próximo a la pared con los dedos extendidos, tocando el borde inferior de la pizarra, marcando la altura que alcanza en esta posición. Desde esta posición salta tan alto como puede y marca la pizarra o pared

Reglas

- 1- El examinado puede impulsarse moviendo los brazos y flexionando el tronco y las rodillas, pero no puede separar del suelo parte alguna de los pies antes del salto.
- 2- No es válido el salto si el examinado no adopta correctamente la posición inicial.
- 3- Se mide la distancia existente entre la posición inicial y la conseguida con el salto.
- 4- Se permiten dos saltos de práctica.
- 5- Se conceden dos intentos.

Anotación: Se anota el mejor resultado alcanzado, sin tener en cuenta las fracciones de centímetros.

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

TEST DE RAPIDEZ. 20 – 40 Metros

Propósito: Medir la velocidad.

Material: Una pista o área plana, in cronómetro, dos señales.

Ejecución

A la voz de «Listo», «Ya», el examinado parte a toda velocidad tratando de cubrir la distancia total en el menor tiempo posible. El cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida baja la mano alzada al decir «Ya» y se detiene cuando el examinado pasa por el lado del cronometrador situado en la meta.

Pueden correr 20 metros volante si se dispone de dos cronómetros.

Reglas:

Se realizan dos intentos con algún descanso entre carrera y carrera, y se anota el mejor.

A partir de 12 años se incorpora la distancia de 40 m.

NORMATIVAS DE EVALUACIÓN DE CARRERA DE 20 METROS-

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

NORMATIVAS DE EVALUACIÓN DE CARRERA DE 40 METROS

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
---	---	---	---	---	---									

TEST DE RESISTENCIA

Propósito: Medir la resistencia general aeróbica.

Material: Una cinta métrica, un cronómetro, un silbato, una pista de atletismo de 400 m.

Ejecución:

A la voz de «Ya», los examinados parten para tratar de cubrir la distancia en el menor

tiempo posible. Debe evitarse caminar a no ser que se sienta fatiga.. El cronómetro se pone en marcha cuando el que orden la salida baja la mano al decir «Ya».

Reglas:

- 1- Antes de realizar el test debe calentarse bien.
- 2- Deben formarse grupos de jugadores a fin de obligarlos a esforzarse en el test.
- 3- Nunca debe realizarse tres días antes del juego.

1- Si se posee un solo cronómetro, el cronometrador anuncia el tiempo de cada corredor al llegar a la meta. Lo detiene al llegar el último.

2- Una vez terminado el test se determina el tiempo empleado en el recorrido y se busca la evaluación en la tabla.

6. Tomar pulso: en reposo, al terminar la carrera, a los 3 minutos de llegar y a los 5 minutos.

Descubrimiento			Iniciación			800mts			3000mts					
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			Aprendizaje 12 - 13 - 14			Perfeccionamiento 15 - 16 - 17			Rendimiento 18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

TEST 3 (3 X 15 m) (Potencia anaeróbica aláctica)

Propósito: Medir la resistencia.

Material. Superficie plana marcada como se muestra el gráfico. Si hay cronometro pueden correr dos examinados a la vez.

Ejecución: A la voz de «ya» del examinador, el examinado parte a toda velocidad para cubrir la distancia ida y vuelta tres veces, lo que constituye una serie. El tiempo se marca cuando el atleta da el primer paso y se cierra cuando llega a la meta después de haber corrido la distancia.

Reglas: Se corre una distancia total de 135mts, dividido en tres series, cada serie consta de 45mts, dividida en tres tramos.

Después de cada serie de carrera de ida y vuelta, 20 segundos de descanso.

Al terminar las tres series, 5 minutos de descanso activo con movimientos relajantes recuperatorios.

Series			Evaluación	Puntos
1ra serie	2da Serie	3ra serie	Muy bien	
			Bien	
			Regular	

TEST DE GOLPEO A DISTANCIA

Propósito: Medir la habilidad del jugador para realizar golpeo máximo.

Material: Pelotas oficiales y área marcada en el terreno de juego como indica el gráfico.

Ejecución: El jugador situado detrás del balón realiza una ligera carrera de impulso golpeándolo con fuerza, tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

Reglas.

- 1- El balón debe ser golpeado de forma que caiga de aire dentro del área marcada.

2- La distancia debe medirse desde el lugar del saque, hasta el lugar donde el balón hace contacto con el suelo.

3- Se permite dos golpes de práctica con cada pierna.

4- Se concede dos intentos con cada pierna, anotándose el mejor.

Anotación. Se en metros (metro interior) el despeje que caiga dentro del área.

NORMATIVAS DE EVALUACIÓN A DISTANCIA (PIERNA HABIL)

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45+

NORMATIVAS DE EVALUACIÓN A DISTANCIA (PIERNA DEBIL)

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40+

TEST DE CONDUCCIÓN (2X15MTS) ENTRE OBSTÁCULOS

Propósito: Medir la habilidad de conducir el balón.

Material. Cinta métrica, banderolas, balones oficiales, superficie marcada en el terreno de juego

Ejecución: Conducir la pelota ida y regreso en línea ondulada (zigzag), entre obstáculos colocadas a 5 m de distancia entre uno y otro.

El jugador se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo.

A la señal de «Listos», a la voz de «Ya», conduce el balón entre los obstáculos, el examinado pone en marcha el cronómetro cuando este pasa la línea de meta.

Reglas:

1. Se conceden dos intentos con algún tiempo entre ellos.

2. No puede tumbarse las banderas.

Anotación. Se anotan los intentos en segundo y décimas, acreditándose el mejor.

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

TEST DE PRECISIÓN

Propósito: Medir la habilidad del jugador para controlar, conducir y tirar para la puerta un balón desde una distancia entre 18 y 20 m.

Material. Pelotas oficiales, superficie y una portería en tres partes de 2,44m cada una por cuerdas fijadas al larguero y extendidas verticalmente por algún peso que la llevan hasta el suelo. Área marcada frente a la portería como indica el gráfico.

Ejecución. El jugador recibe el balón que le envía el examinado o un auxiliar, después de controlado, lo conduce hacia la zona de tiro para tirar a la puerta desde dentro de la referida zona.

Reglas:

1. Se conceden como intento, pero no se concede punto alguno si el balón:

- ◆ es golpeado fuera de la zona de tiro,
- ◆ se detiene ante de la zona de tiro,
- ◆ es detenida por el jugador en la zona de tiro para golpearlo después de parado.

2. Se permiten dos tiros de practica con cada pierna.

3. Se conceden dos tiros con cada pierna

Anotación. 5 Puntos por cada tiro directo que entre por los extremos.

4 Puntos por cada tiro que después de bote en el suelo entre los extremos.

3 Puntos por cada tiro directo que entre por el centro. Sumándose el total de puntos alcanzados.

Ejemplo. El jugador ejecuta dos tiros con la pierna izquierda hacia el sector A= 6 puntos. Un intento fallido = 0 punto. Total 6 puntos (Pierna Izquierda).

Con la pierna derecha ejecuta un intento al sector A=2 puntos. Dos intentos al sector B= 6 puntos. Total 8 puntos general de la prueba = 14 puntos. El atleta de 16 puntos obtuvo 5 puntos (Máximo), pues lo que exige es 14 puntos.

En caso que el balón golpee el larguero y entre por la zona enmarcada, se le conceden los puntos; si no entra se evaluará como intento errado, sin alcanzar los puntos.

Cada jugador ejecutará tres tiros para la portería con cada pierna hacia el sector señalado de antemano por el examinador.

Los jugadores (U- 6 – 7 – 8) ejecutarán el tiro desde 11 metros de la línea de meta; los (U –9 –v10 –11), desde 14 metros; los (U12 –13 – 14) , desde 16 metros de la zona tiro a 18 metros de la línea de Meta.

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 – 7 - 8			9 – 10 - 11			12 – 13 - 14			15 – 16 - 17			18 – 20 – 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9	10	11	10	11	12	11	12	13	12	13	14	13	14	15

TEST DE CABECEO

Propósito: Medir la habilidad de conducir para cabecear preciso hacia un objetivo.

Material. Balones oficiales, superficie y una portería en tres partes de 2,44mt cada una, por cuerdas fijadas al larguero y extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo.

Ejecución: Durante la carrera, el jugador debe saltar y cabecear, al llegar al punto de penalty (11mt), el balón que le envía el examinador desde un lado de la forma siguiente: el balón llega desde el lado izquierdo hacia el lado derecho de la puerta, y viceversa, cuando llega del lado contrario. Se cuenta valido si el balón pasa de aire sobre la línea de gol.

Reglas:

Se permiten dos golpes de práctica por cada lado.

Se conceden dos intentos por cada lado.

Se anota como válido, si el balón golpea en el poste o el larguero y entra.

Anotación. Se anotan los intentos en segundo y décimas, acreditándose el mejor.

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
---	--	--												

TEST DE DOMINIO DEL BALÓN (HASTA 11 AÑOS)

Propósito: Medir la habilidad del jugador para mantener el balón en el aire

Material: Balón No. 3 ó 4

Ejecución:

El examinador se sitúa con el balón entre los pies. A la voz de «Listo, ya», lo levanta del suelo dominándolo según le plazca: pié-muslo-cabeza. Luego lo seguirá dominando repetidamente.

Reglas

- 1.- Se realizará en el lugar establecido (círculo central u otro espacio limitado)
- 2.- El examinado tendrá dos oportunidades para comenzar en caso de fallar el primer intento.
- 3.- Si el balón cae al suelo termina la prueba.

Puntuación: Se registra el número de toques alcanzado.

Se anota el mejor de los intentos.

TEST DE RAPIDEZ DE REACCION SIMPLE

Propósito: Medir la rapidez de reacción del **PORTERO**.

Material. Una pista o superficie plana, cinta métrica.

Ejecución: Desde la posición de sentado el examinador se incorpora y parte a toda velocidad tratando de cubrir la distancia de 10m en el menor tiempo posible. El cronómetro se pone en marcha cuando el atleta comienza a incorporarse y se detiene cuando pasa por el lado del cronometrador situado en la meta.

Reglas:

1. Se realiza dos intentos con algún descanso entre carrera.

Anotación. Se acredita el mejor de los dos intentos.

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

TEST DE RAPIDEZ DE REACCIÓN COMPLEJA

Propósito: Medir la rapidez de reacción del **PORTERO**

Materia: 4 balones, área de 2m, cronómetro

Ejecución: sentado en el centro del cuadrilátero con las piernas unidas y extendidas lanzarse de lado hacia los balones situados en cada una de las esquinas, y regresar rápidamente a su sitio de origen, inmediatamente se repite la acción y así, sucesivamente, continua tratando de realizar la mayor cantidad de lanzamientos posibles durante 30 segundos.

Reglas: Se realizan dos intentos con algún descanso entre cada tiempo.

Anotación. Se acredita el mejor de los dos intentos.

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

TEST DE SAQUE CON LAS MANOS

Propósito: Medir la habilidad del portero para poner el balón en juego con las manos

Material: Balones oficiales, cinta métrica, área marcada.

Ejecución: El portero con el balón en las manos, después de un impulso, lo lanza hacia el área marcada tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

Reglas:

El balón debe botar dentro del área marcada.

El portero debe tomar impulso.

Se anula cualquier intento si el portero pisa la línea de restricción, mientras realiza el saque o uno de los pies se encuentra delante de dicha línea.

Se conceden dos intentos.

Anotación.

Se anotan metros los lanzamientos que caigan en el área marcada.

Se acredita el mejor tiempo de los tres intentos.

Descubrimiento			Iniciación			Aprendizaje			Perfeccionamiento			Rendimiento		
6 - 7 - 8			9 - 10 - 11			12 - 13 - 14			15 - 16 - 17			18 - 20 - 23		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
--	--	--	--	--	--									

Para solucionarlas numerosas tareas que se le presentan al portero en la defensa de la puerta, este debe poseer excelente somatotipo y gran saltabilidad, sobre todo en la distancia de balones altos delante de la puerta.

Según la experiencia más generalizada la altura apropiada está entre 183 - 186 cm y un nivel de saltabilidad de 66 - 70 cm.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, es requisito indispensable que todo equipo que participe en un torneo oficial posea, al menos, un portero que cumpla la siguiente normativa de acuerdo a su categoría:

Si un portero no cumple con las normativas, pero su rendimiento es igual o superior que las que se encuentran en este perfil, jamás debe ser eliminado.

categoria	Estatura (cm)	Despegue (cm)
Infantil 6-8 años	150	20
9 - 10 años	155	30
Pioneril 11 - 12 años	160	35
Escolar 13-14 años	175	45
15 - 16 años	180	50
Juvenil 17 - 18 años	184	65
Mayor 19 - 20 - 23 +	186	70

PLANILLA INDIVIDUAL

Nombre: _____ Posición: _____

Provincia: _____

EDAD	FECHA DE LA PRUEBA		CONJUNTO DE PRUEBAS FISICAS TECNICAS DEL PORTERO														TOTAL DE PUNTOS PRUEBAS FISICAS-TECNICAS	
	PESO (Kg.)		TALLA (cm)		Rapidez de Reacción		Rapidez de Reacción compleja		Salto Alto (cm)		Saque con el pie		Puesta en juego con las manos		Puesta en juego con el pie			
	Medida	Puntos	Prueba	Puntos	Prueba	Puntos	Prueba	Puntos	Prueba	Puntos	Prueba	Puntos	Prueba	Puntos	Prueba	Puntos		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
20																		

PLANILLA INDIVIDUAL

Nombre: _____

Posición: _____

Provincia: _____

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Academia Internacional FIFA-COCACOLA. (1991,1995, 2002): Los Principios del Ataque y la Defensa en los Jugadores Principiantes y Junior.
- 2) Bely, J. (s.a): Juegos de Educación Física, Deporte, Budapest.
- 3) Comité Olímpico Internacional (COI). (2005): Curso de Solidaridad Olímpica, La Habana.
- 4) Csanádi, A. (s.a): Fútbol I-II-III, Deporte, Budapest.
- 5) D´ Amico, J. (s.a): Consideraciones Sobre los Fundamentos del Juego. Talleres Gráficos INDER, La Habana.
- 6) Gerardo, A. (s.a): Fútbol Infantil, Editorial SINTEC. S.A, Barcelona.
- 7) Grosic, A. (s.a): Escuelas de Porteros, Deporte, Budapest. 8
- 8) Jozsef, A. (s.a): Formación de la Fuerza en la edad de los 14 años, Cultura Física y Ciencias Deportivas. 1 Curso. Número 1. (Suplemento). (S.C.) Budapest.
- 9) Koltai, J. y N. Laszlo. (s.a): Desarrollo de las Cualidades Físicas, Deportes, Budapest, Hungría.
- 10) Meter, A. (s.a): Características Físicas y Psíquicas de los Deportistas niños y Adolescentes. Cultura Física y Ciencias Deportivas. 1 Curso número 1 (suplemento).
- 11) Mezey, G. (s.a): Desarrollo de los Sistemas y Métodos de Entrenamiento. Cultura Física y Ciencia del Deporte, Berlin.
- 12) Naderi, L (s.a): Teoría del Entrenamiento Deportivo, Budapest.
- 13) Palfai, J. (s.a): Entrenamiento de Futbolistas Jóvenes, Budapest, Hungría.
- 14) Talaga, J. (1987): La Táctica del Fútbol, Editorial Pueblo y Educación, La Habana. Tomado de la Editorial Sportverlang, Berlin, 1977.
- 15) Moraga, Gastón (s.a): Recopilando. Campeones 86, Tomo 1, Ediciones Gráficas, Medellín, col.
- 16) Moreno, M. (2004): La Defensa. Característica Técnica y Táctica, Editorial Gymnos, Madrid. 2004
- 17) Zalkas, A. (1984): Entrenamiento de los Futbolistas de las Categorías Inferiores, Budapest.
- 18) Ziegler, J. (s.a): Problemas Característicos de la Formación de la Técnica con los Futbolistas de 10-14 años. Escuela de Educación Física, (S.C.) Berlín.
- 19) Ziegler, J. (s.a): Preparación de Pruebas de Ingreso de la Escuela Central de Deportes. Entrenador de Fútbol de Hungría, Budapest. Revista no. 1, 2, 3, 4,5 y 6 (S.C)
- 20) Zubaldia, O. J.: Táctica y Estrategia del Fútbol. Jorge Álvarez Editor, Buenos Aires (s.a) O. Zuveldia y A. Geronazo.

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL
DEPORTISTA**

**HOCKEY
SOBRE CESPED**

**COMISIÓN NACIONAL DE HOCKEY SOBRE
CESPED**

2009

ÍNDICE

Nota explicativa	165
Introducción	166
Objetivos generales	167
Programa de preparación del deportista. Edad: 10-12 años Área Deportiva	167
Programa de preparación del deportista. Edad: 13-14 años, Área Deportiva EIDE	178
Programa de Preparación del Deportista. Edad: 15-16 años, Área Deportiva EIDE	184
Programa de preparación del deportista. Edad: 17-21 años Juvenil, ESPA, Academias Provinciales	191
Orientaciones Metodológicas	194
Normativas 48/59	195
Edad 10-12 años	195
Edad 13-14 años	197
Edad 15-16 años	199
Edad 17-21 años	204
Reglamento.	208
Anexo	213
Bibliografía	217

NOTAEXPLICATIVA

El Programa de Preparación del Deportista constituye una herramienta de suma importancia para el trabajo de los especialistas. Su utilización eficaz será de incalculable valor en la proyección del deporte cubano.

Es imprescindible que en cada nivel de enseñanza, en la consolidación y el perfeccionamiento deportivo, se cumpla en el orden lógico establecido en los contenidos del Programa, para así lograr el objetivo básico de desarrollar la masividad y que de esta cantera surjan los futuros talentos que el deporte de Alto Rendimiento requiere.

Los planes y programas, primero; y los subsistemas, después, fueron los antecedentes que posibilitaron el Programa de Preparación del Deportista, que en estos momentos constituye la guía fundamental y el documento rector para las diferentes instituciones del deporte de Alto Rendimiento del país.

La participación de todo el potencial de Especialización Deportiva que labora desde la base nos ha permitido llegar a una etapa en la cual han primado el análisis profundo, la documentación sistemática y la constante actualización, lo que nos posibilita encauzar el desarrollo deportivo mediante los distintos niveles de enseñanza y en cuyos contenidos existe una sólida base pedagógica y científica.

Este documento, que entrará en vigor en el ciclo 2005, se someterá a constante análisis teórico y práctico con el fin de que, al concluir el cuatrienio 2008, se inicie el proceso de reelaboración de los nuevos programas y todos los especialistas deportivos del país estén en condiciones de aportar experiencias y, a su vez, de participar directamente en este perfeccionamiento, con lo cual se conseguirán niveles cualitativamente superiores en su confección.

El movimiento deportivo cubano actual tiene un compromiso histórico con los atletas del mañana, el cual nos aprestamos a cumplir apoyándonos en los principios del deporte revolucionario cubano.

INTRODUCCIÓN

El deporte escolar crea las bases del relevo para nuestros equipos nacionales, es decir, no se trata de una evolución de hechos. Para lograrlo, hay que desarrollar toda una serie de aspectos que van implícitos desde que el niño hace su entrada en una instalación deportiva por primera vez, hasta que es capaz, en su trayectoria, de colgar en su cuello una medalla.

Para esto es necesario que se mantenga la aplicación de nuevas concepciones y de métodos que lleven implícitos elevados resultados deportivos. De ahí que pueda afirmarse que el eminente desarrollo alcanzado en el deporte por diversos países, es muestra de la acertada conducción de dicha esfera de actividad que incluye formas y métodos de dirección, medios, contenidos, etc. como factores indispensables, los cuales, unidos al elemento humano, logran el elevado objetivo.

Nuestro país también mantiene su empeño y constancia en la lucha por llevar adelante su movimiento deportivo, aún contra las numerosas y disímiles dificultades que de forma objetiva y subjetiva no nos han permitido lograr mayores resultados.

De ahí que el organismo deportivo cubano se haya enfrascado en la búsqueda de nuevas y mejores concepciones que nos permitan mayor desarrollo deportivo en todos los niveles de enseñanza. Dada su importancia, se han elaborado nuevos programas para la Preparación del Deportista, los cuales, conjuntamente al esfuerzo abnegado de los atletas, entrenadores, dirigentes, técnicos y otros especialistas, posibilitarán que alcancemos estadios superiores.

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS

1- Crear en los niños hábitos de conducta morales, volitivos, espíritu colectivista, basados en los principios de la Educación Formal Integral.

2- Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y adolescentes mediante su formación integral.

3- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos de los deportes programados para esas edades o categorías.

OBJETIVOS GENERALES PARA LA SEIDE

1- Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta morales, éticos, estéticos y político-ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.

2- Consolidar el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en su disciplina específica.

3- Garantizar deportistas que sean capaces de ingresar en las filas de la Escuela Superior de Preparación Atlético (ESPA) Provincial y en la Escuela Nacional.

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ESPA Y ACADEMIAS PROVINCIALES

1- Consolidar y perfeccionar la formación integral del deportista acorde a los principios de nuestra sociedad.

2- Perfeccionar la preparación física y técnico-táctica del deportista en su disciplina específica.

3- Conformar una óptima calidad deportiva en los atletas para garantizar el relevo de las selecciones nacionales juveniles o de mayores del país.

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA CATEGORÍA 10 A 12 AÑOS ÁREAS DEPORTIVAS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Enseñar y desarrollar los elementos básicos de la técnica de los jugadores de campo.

1-1 Agarre del bastón.

1-2- Posición básica del hockeista.

1-3 Desplazamientos al frente, derecho, izquierdo y otros.

1-4 Conducción de derecha llevando la pelota pegada al bastón.

1-5 Conducción llevando la pelota de derecha a izquierda.

1-6 Driblin entre obstáculos llevando los pies detrás de la pelota.

1-7 Driblin entre obstáculos llevando los pies en dirección contraria a la pelota.

1-8 Driblin entre obstáculos con los pies en línea recta y acercando la pelota a los obstáculos situada a la derecha o izquierda.

1-9 Empuje de derecha.

1-10 Golpeo natural de derecha.

1-11 Recepción de derecha o izquierda.

2- Enseñar y desarrollar los elementos básicos de la técnica de los porteros.

2-1 Posición básica del portero.

- 2-2 Desplazamientos al frente, derecha, izquierda y otros.
- 2-3 Parada en dos pies (derecho e izquierdo).
- 2-4 Despeje con pie derecho y pie izquierdo.
- 2-5 Parada con la mano y con el bastón.
- 3- Enseñar y desarrollar los elementos tácticos básicos.
- 3-11 vs 1 sin marca y con marca.
- 3-22 vs 1 esperando atrás y pasando adelante.
- 4- Enseñar y desarrollar el Penalty Corner ofensivo y defensivo.

Ofensivo

- a) Saque.
- b) Pare.
- c) Tiro directo.

Defensivo

- a) Formación.
- b) Ubicación.

5- Comenzar a desarrollar los niveles de preparación física en las siguientes cualidades:

- a) fuerza,
- b) rapidez,
- c) agilidad,
- d) flexibilidad.

6- Empezar a preparar teóricamente a los atletas mediante clases de las reglas básicas del juego ,1 vs 1 y 2 vs 1.

7- Desarrollar hábitos de conducta social y continuar contribuyendo a la educación integral de los atletas.

Distribución de los % de la Preparación en el Programa:

Prep. Física	_____	10% al 15%
Prep. Téc-Tác	_____	30% al 35%
Juegos	_____	45 %
Prep. Teórica	_____	3% al 5%
Prep. Psicolog	_____	3% al 5%

SUB UNIDAD TÉCNICA

TEMÁTICA ENSEÑANZA

Enseñanza de la técnica básica de los jugadores de campo

1- Enseñanza de la posición del hockeista con agarre normal del bastón con manos separadas y manos unidas.

2- Enseñanza de la técnica del pase del agarre con manos unidas a manos separadas y viceversa.

3- Enseñanza de los desplazamientos al frente a la derecha, izquierda y atrás con la posición básica del hockeista.

4- Enseñanza de conducción de derecha con la pelota pegada al bastón

a) caminando,

b) trotando.

5- Enseñanza de driblin entre obstáculos con los pies detrás de la pelota

a) caminando,

b) trotando.

6- Enseñanza del driblin entre obstáculos pasando los pies contrarios a la pelota

a) caminando,

b) trotando.

7- Enseñanza del driblin entre obstáculos con los pies en línea recta y acercando la pelota a los obstáculos que están a la derecha e izquierda.

8- Enseñanza de empuje de derecha.

9- Enseñanza de recepción de derecha.

Ejercicios en parejas de empuje y recepción de derecha de 4 metros hasta 6

10- Enseñanza de la recepción de izquierda.

Ejercicios en parejas de empuje de derecha y recepción de izquierda de 4 metros hasta 6.

11- Enseñanza del golpeo natural de derecha.

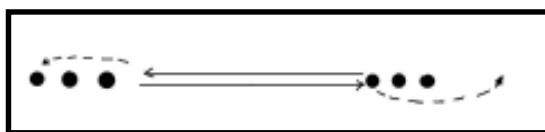
Ejercicios en pareja de golpeo natural de derecha y recepción de derecha o izquierda de 4 hasta 8 metros con fuerza moderada.

Sub Unidad Técnica

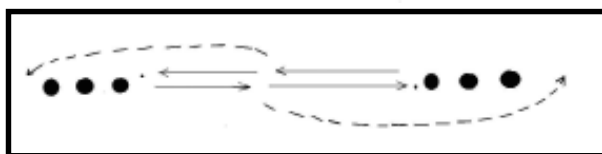
Temática. Desarrollo y Consolidación

1-Comenzar a desarrollar los elementos técnicos básicos con ejercicios sencillos.

Ejemplo: Conducción de derecha con pelota pegada al bastón.



15 metros



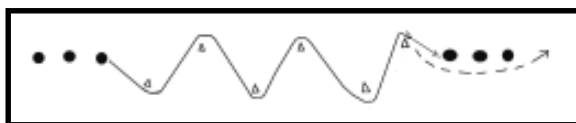
10 metros 10 metros

Ejemplos: 1- Driblin entre obstáculos con los pies detrás de la pelota.



10 metros a 15 metros

2- Conducción del driblin empuje derecha e izquierda.



10 metros - 15 metros

3- Driblin entre obstáculos pasando por los pies del contrario la pelota.

4- Driblin entre obstáculos con los pies en línea recta y acercando la pelota a los obstáculos que están en la derecha e izquierda.

5-Ejercicios de empuje y recepción.

6- Pase y recepción en movimiento utilizando empuje de derecha.

7- Golpeo natural y recepción.

Para desarrollar el golpeo natural a larga distancia 25 a 30 metros:

Ejemplo:

A-Conducción por la línea lateral y centro fuerte.

B-Conducción y tiro a portería.

SUBUNIDAD TÉCNICA

TEMÁTICA

Juegos para consolidar y desarrollar la técnica

Utilizar

1-El túnel.

2-Laberinto.

3-Tirar y parar.

4-Alrededor del cuadro.

5-El desafío.

6-Gol rápido.

El Túnel

Durante medio minuto, un jugador debe pasar la pelota, de forma técnicamente correcta, a través de las piernas separadas del jugador contrario (que se halla estático) alternando un toque de derecha con uno de revés, pasando la pelota siempre de delante hacia atrás y viceversa.

Los dos jugadores se alternan en la ejecución del túnel.

Uno intenta efectuar el mayor número de túneles sin tocar con la pelota los pies del contrario, mientras este cuenta durante 30 segundos en voz alta el número de ejecuciones correctas.

Se compite dos veces para superar el número de túneles del adversario en el mismo turno y, en caso de empate, se repite la prueba.

Laberinto

Conducción de la pelota a través de un circuito de conos, tomando al mismo tiempo la salida de ambos jugadores desde posiciones diametralmente opuestas. Gana quien vuelva antes con la pelota controlada al punto de partida.

Tirar y parar

Empujar la pelota a ras del suelo con las manos separadas, desde la línea de meta a la portería del contrario que está situada a 8-10 metros de distancia. Cada jugador no puede salir de su portería. Gana el que marca primero tres goles.

Alrededor del cuadro

Conducción de la pelota con el palo por el exterior de un cuadrado de 6 metros de lado, los dos jugadores salen al mismo tiempo desde ángulos opuestos, gana quien complete primero dos vueltas alrededor del cuadrado y logra parar la pelota con el revés.

El desafío

En un campo de 23 metros de largo con porterías de cono de 1,5 metros, los jugadores corren desde una portería hacia la pelota, que está situada en el centro. El que se hace con ella debe conducirla en el área de cinco metros asignada para marcar gol. El otro se convierte en defensa e intentará, en caso de recuperar la pelota, contraatacar para meter gol en la portería opuesta. Cuando cometa una falta en el centro del campo, el defensa se situará un metro detrás del atacante. Si la falta es en el área, se sanciona con un trote. Gana quien marque más goles.

El gol rápido

En un campo de 16 metros de largo, los jugadores se sitúan sobre una línea de fondo y a la señal, conducen cada uno una pelota a través de una zona de cuatro metros. Pasada esa zona, tiran desde cualquier distancia a una portería de conos de dos metros situada a doce metros de la zona de cuatro metros.

Como técnica de tiro el jugador debe elegir entre el empuje de la pelota ó el slip-shot (ambas manos separadas en la empuñadura). Se trata de marcar antes que el contrario. Gana el mejor en cinco intentos

Sub temática Técnica

Temática: Enseñanza de la técnica de los porteros

1-Enseñar la posición básica de los porteros.

2-Enseñanza de los desplazamientos de los porteros al frente, derecha, izquierda y atrás

3-Parada en dos pies (derecho e izquierdo)

Ejercicios

Lanzar pelotas rasas de frente a la derecha e izquierda para que realice las tres paradas haciendo una pausa que le permita al portero regresar a la posición básica antes de cada lanzamiento de la pelota. Aumentar progresivamente la velocidad de la pelota.

4- Enseñanza de los despejes con el pie derecho e izquierdo.

Ejercicios

Lanzar la pelota desde la punta del área con poca fuerza a su derecha y su izquierda para que realice la carrera de impulso y el despeje con el pie derecho e izquierdo.

Hacer pausa para que regrese a la posición básica. Aumentar progresivamente la velocidad de la pelota.

5-Enseñanza de las paradas y desvíos con el guante y el bastón.

Ejercicios

Lanzar pelotas altas y a media altura al frente, derecha e izquierda, para que realice las paradas y desvíos con el guante y el bastón.

Aumentar progresivamente la velocidad de la pelota.

Sub temática Técnica

Temática: Desarrollar y consolidar la técnica de los porteros

a- Realizar diferentes ejercicios con diferentes variantes.

b- Lograr el desarrollo y consolidación de los mismos ejercicios para el desarrollo y consolidación de las paradas con dos pies (derecho e izquierdo).

c- Tandas de tiro a porterías desde la punta del área para el pie derecha e izquierdo.

d- Tandas de tiro a porterías desde diferentes ángulos.

e- Tandas de tiro a porterías con 6 ó más jugadores alrededor del área.

Ejercicio: para el desarrollo y consolidación de las paradas y desvíos con el guante y el bastón:

a-Tandas de tiros altos y a media altura.

Sub unidad Táctica

Temática: Enseñanza de la táctica de 1 vs 1 de 2 vs 2 esperando atrás y pasando adelante.

1-Enseñanza de 1vs1 sin marca.

Reglas:

a- Dirigirse hacia el lugar donde el espacio sea más grande.

b- Hacerlo a máxima velocidad.

c- Si se logra sobrepasar al contrario no dar cambios hacia atrás.

d- Si no se logra sobrepasar al contrario y este viene a máxima velocidad hacer cambios de dirección.

2- Enseñanza del 1vs 1 con marca.

Reglas:

a- Enseñar a hacer señas. Estas deben ser sencillas y comprensibles para todos los compañeros de equipo.

b- Hacer las señas en el momento que el compañero va a golpear.

c- La reacción debe ser tocando la pelota hacia adelante para alejarnos del contrario.

d- Se debe conducir rondando hacia el lugar donde el espacio sea más grande.

e- Aplicar las reglas B,C y D del 1vs1 sin marca.

Enseñanza del 2 vs 1 esperando atrás.

Enseñanza del 2 vs 2 pasando adelante.

Sub unidad Táctica

Temática: Desarrollo y consolidación del 1vs1 sin marca y con marca y del 2 vs 1 atrás y pasando adelante

1-Ejercicio para el desarrollo del 1vs1 sin marca

Desarrollo y consolidación

Desarrollo y consolidación de las señas para la pelota y su utilización

a. Las señas se utilizan para indicarle a nuestro compañero dónde queremos la pelota, lo que nos facilita su recepción.

b. Las señas deben ser visibles y fáciles de comprender.

c. Ejercicios para su enseñanza.

a) Golpeo y recepción con señas en parejas estáticos.

Desarrollo y consolidación del 1vs 1 con marca recibiendo con señas.

Ejercicio para su enseñanza:

a) Realizar señas para que nos entreguen el pase en el lado derecho recibir y realizar rápidamente el 1vs 1.

1-Para desarrollar el recibo con señas:

a) Ejercicio 1 vs 1

2) Para desarrollar el 1vs1.

a) Realizar los ejercicios con defensa 100%.

b) Reducciones del espacio.

3) Para desarrollar el Penalti Corner:

a) Realizar el ejercicio con un defensor saliendo a interceptar.

b) Realizar el ejercicio con dos defensores saliendo a interceptar.

c) Realizar el ejercicio contra la defensiva completa.

4- Para desarrollar la organización de acuerdo a donde está la pelota:

a) Realizar ejercicios con cinco atletas ubicados en las cinco posiciones básicas. Se pasan la pelota más rápido por las diferentes posiciones y los defensores se organizan de acuerdo a dónde se encuentra la pelota (el profesor corrige los errores).

Desarrollo y consolidación del 2 vs1 esperando atrás.

Ejercicios para el desarrollo del 2 vs 1 en sus cinco variantes.

Enseñanza de la organización de los defensas a la defensiva de acuerdo al lugar donde se encuentre la pelota.

Ejercicios para el desarrollo y consolidación del 2 vs1 pasando adelante.

Para la enseñanza se debe realizar el ejercicio con espacio grande y la defensa al 50 %.

Espacio escogido y cuando el defensa avanza lentamente y cuando va el pase, hace contacto con la pelota y continúa a máxima velocidad.

Enseñanza del Penalty corner directo

1) Ejercicio del saque y pare.

Ejercicio para su enseñanza:

a) En parejas realizar saque y pare.

b) Realizar ejercicios de sacador en la zona de saque y parador en la zona de pare.

c) Realizar ejercicios completos con tirador.

Sub unidad Táctica del Portero

1- Enseñanza de la posición básica del portero.

2- Enseñanza de los desplazamientos cortos de los porteros (de 2 a 3 metros).

3- Enseñanza de los desplazamiento largos (de 4 a 8 metros para estas categorías).

Ejercicios para la enseñanza de la posición básica del portero y los desplazamientos largos y cortos:

a) Desplazamientos cortos al frente de 2 y 3 metros con pasos normales en posición básica.

b) Desplazamientos cortos laterales de 2 y 3 metros con pasos laterales sin cruzar los pies en posición básica a la derecha y a la izquierda.

c) Desplazamientos cortos atrás de 2 y 3 metros con pasos atrás en posición básica.

d) Desplazamientos largos al frente y atrás a la derecha y a la izquierda con carrera normal. Salida desde posición básica y al llegar al lugar indicado adoptar la posición básica.

Nota: Todos estos ejercicios hay que realizarlos sin pelotas.

4- Enseñanza de los despejes con ambos pies, de frente y con el interior del pie.

Ejercicio para su enseñanza:

a) En posición estática despejes de pelotas con ambos pies de frente y con el interior del pie a pelotas lanzadas por el profesor, rasas y con poca fuerza.

b) Ídem a la anterior, pero realiza los despejes a pelotas rasas con mayor fuerza lanzadas por el profesor.

5- Enseñanza de los estiramientos laterales de los pies para detener o despejar pelotas lanzadas a los laterales derecho e izquierdo.

Ejercicio para su enseñanza:

a) Imitación de sacar el pie derecho hacia el lado derecho y el pie izquierdo hacia el lado izquierdo sin pelotas.

b) Ejercicio de estiramiento del pie derecho hacia el lado derecho y el pie izquierdo hacia el lado izquierdo a detener o despejar pelotas rasas y con poca velocidad lanzadas por el profesor.

c) Ídem al ejercicio B, pero detener o despejar pelotas rasas lanzadas con mayor fuerza por el profesor.

6- Enseñanza de parar pelotas altas y a media altura de frente y hacia el lado izquierdo con la mano izquierda.

Ejercicios para su enseñanza:

a) Detener pelotas con la mano izquierda altas y a media altura de frente y hacia el lado izquierdo, lanzadas a poca velocidad por el profesor.

b) Ídem al ejercicio A pero inmediatamente que para con la mano realizar despeje rápido con el pie.

c) Ídem al ejercicio B pero a detener pelotas lanzadas a mayor velocidad.

7- Enseñanza de la colocación del portero de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota (marcaje de punta).

Ejercicio para su enseñanza:

a) El profesor se desplaza conduciendo una pelota en semicírculos a 4 metros de la portería lentamente y el portero se desplaza en posición básica con pasos laterales cerrando el ángulo de tiro.

b) Ídem al ejercicio A, el profesor se desplaza más rápido y cada vez que el portero deja un ángulo abierto golpea la pelota suavemente hacia el espacio abierto.

Sub unidad Técnico-Táctica del Portero

Temática Desarrollo

Ejercicios para el despeje con el interior del pie:

a) Desplazamiento al frente, diagonal a la derecha e izquierda y despeje con el interior a pelotas lanzadas por el profesor a media velocidad y raso desde afuera del área.

b) Ídem al ejercicio A, pero a despejar pelotas golpeadas por el profesor a mayor velocidad.

Ejercicios para el desarrollo de los estiramientos de los pies a los laterales a detener o despejar pelotas:

a) Tirarle al portero tandas de seis a ocho pelotas seguidas hacia el lado derecho e izquierdo a consideración del profesor para que el portero estire los pies a ambos lados a detener o despejar pelotas.

Nota: Utilizar diferentes ángulos y distancias. Según se alarga la distancia se aumenta la fuerza de golpeo.

b) Ejercitar a los porteros con distintos tiros a puerta.

Ejercicio para el desarrollo del pare con la mano izquierda a pelotas altas y a media altura, a pelotas de frente y al lado izquierdo.

c) Ejercicios de tandas de 6 a 8 pelotas tiradas de flick a media altura y altas de frente y en lado izquierdo para que el portero pare con la mano izquierda y despeje rápido con el pie hacia los laterales.

d) Utilizar diferentes ángulos y distancias de 7 a 10 metros.

e) Ejercitar en los ejercicios de tiro a puerta a los jugadores de campo.

SUB UNIDAD JUEGOS

TEMÁTICA

1. Juegos con tareas.

2. Juegos de control.

3. Juegos de competencias.

JUEGOS CONTAREAS

a) Juego de silencio.

b) Juego de empuje.

c) Juego de empuje y golpes con agarre corto.

d) Juego con y sin portería.

e) Juego de control y velocidad de pases.

f) Juego a utilizar 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5 en espacios reducidos.

g) Juegos de 7 vs 7 en media cancha.

JUEGOS DE CONTROL

A) Utilizar juegos 7 vs 7 en media cancha y 9 vs 9 en $\frac{3}{4}$ de cancha.

B) Juegos de competencias. Utilizar 9 vs 9 en $\frac{3}{4}$ de cancha.

SUB UNIDAD FÍSICA

TEMÁTICA

DESARROLLO DE LA FUERZA

Ejercicios para las piernas:

a) Cuclillas 10-18 repeticiones 2 a 3 tandas.

b) Viejitas 10-18 repeticiones 2 a 3 tandas.

c) Saltos de rana 12 m a 15 m 3 a 5 repeticiones.

d) Caminando en cuclillas 12 m a 18 m 3 a 5 repeticiones.

e) Saltos en un solo pie 12 m a 18 m 3 a 5 repeticiones.

Ejercicios para el abdomen:

a) Realizar diferentes ejercicios para el fortalecimiento de los abdominales.

Nota: Realizar de 10 a 18 repeticiones y 3 a 4 tandas.

Ejercicios para los brazos:

a) Planchas de diferentes tipos de 8 a 15 repeticiones y 3 a 4 tandas.

b) Cangrejos de 12 m a 15 m y de 3 a 5 repeticiones.

c) Carretillas de 12 m a 15 m y de 3 a 5 repeticiones.

Nota: Para el trabajo de fuerza realizar de 2 a 3 ejercicios de piernas abdominales y brazos.

-Realizar el trabajo de fuerza una vez por semana.

-Realizar ejercicios de flexibilidad después de la fuerza.

Desarrollo de la rapidez:

-Ejercicios de técnicas de carrera.

-Carreras elevando las rodillas.

-Carreras con golpes de los glúteos.

-Carreras elevando las rodillas.

Ejercicios para desarrollar la rapidez:

Tramos de 15, 20, 30, 40 y 50 metros,

15 metros de 6 a 10 tramos,

20 metros de 4 a 8 tramos,

30 metros de 3 a 6 tramos,

40 metros de 2 a 4 tramos,

50 metros de 1 a 3 tramos,

Nota: Hacer combinaciones con los tramos señalados de rapidez teniendo en cuenta de utilizar de 3 a 4 distancias y que la suma total no pase de 380 metros.

Trabajar los tramos de 15 m con diferentes arrancadas.

Desarrollo de la agilidad

Ejercicios para el desarrollo de la agilidad

-Mandar al primer atleta y cuando este llegue al punto 2, mandar al siguiente y así sucesivamente con el resto. Esto va a producir un cruce de los atletas en el centro del cuadrado por lo que tienen que estar atentos para no chocar.

Nota: Realizar de 3 a 4 repeticiones de cada ejercicio.

Combinar de 3 a 4 ejercicios en cada sesión de entrenamiento.

Trabajar la agilidad una vez a la semana.

Desarrollo de la Flexibilidad.

Ejercicio de la flexibilidad individual.

Ejercicio de la flexibilidad en parejas.

Sub Unidad Teórica

1- Temas educacionales.

2- Clases teóricas del reglamento oficial de juego.

3-Clases teóricas de los pases con señas 1 vs 1 con y sin marcajes 2 vs 1 esperando atrás y pasando adelante.

Recomendaciones para la categoría

1-Realizar los entrenamientos y los juegos desde 2 vs 2 hasta 9 vs 9 en superficies lo más planas posibles de cemento, arcilla, tabloncillo o asfalto.

2-Los juegos oficiales se pueden celebrar en terrenos de césped pero que estén lo más planos posibles, pelados o con césped bien bajito, donde la pelota pueda deslizarse con facilidad.

3-Trabajar de 1:30 a 2:00 horas en cada sesión y de 4 a 5 sesiones semanales.

Esta categoría se debe trabajar con Programa de Enseñanza.

SUBUNIDAD TÉCNICA

Categoría 13 -14 años

Objetivos específicos

Enseñar y desarrollar los elementos técnicos siguientes:

- El golpe Flich, la pala y el tacle de derecha, izquierda y al frente.

- Enseñar y desarrollar el 3 vs 2 y el normal, pasando adelante la organización defensiva de medios y defensas de acuerdo a donde se encuentra la pelota y enseñar dos jugadas de penalty y corners.

-Continuar consolidando los elementos técnicos-tácticos aprendidos en la categoría de 10 a 12 años.

- Porteros. Enseñar y desarrollar cómo tapar la portería acostado; las salidas para despejar pelotas con los pies lanzándose de pies; los despejes del bastón con una sola mano.

-Continuar incrementando los niveles de preparación física de fuerza, rapidez, agilidad y flexibilidad y comenzar a desarrollar en esta categoría la resistencia de la rapidez. y la resistencia.

- La táctica elemental de 3 vs 2, 4 vs 3 pasando adelante

- Enseñar teóricamente la táctica elemental

- La organización defensiva de medios y defensas de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota.

- Continuar desarrollando hábitos de conducta social y continuar contribuyendo a la educación formal de nuestros atletas.

Distribución de los % de la Preparación en el Programa:

Preparación Física —————20% al 25%

Preparación Técnico-Táctica ————— 35% al 40%

Juegos —————30%

Preparación Teórica —————5%

Preparación Psicológica —————5%

SUBUNIDAD TÉCNICA

TEMÁTICA ENSEÑANZA

1. Enseñanza de golpe de Flick:

- a) Enseñanza de la posición del cuerpo y el bastón para su ejecución.
- b). Enseñanza del movimiento del cuerpo y el bastón para su ejecución.
- c) Ejecución del flick en parejas estático.
- 2) Enseñanza de la pala:
 - a) Enseñanza de la posición del cuerpo y el bastón para su ejecución.
 - b) Enseñanza del movimiento del cuerpo y el bastón para su ejecución.
 - c) Ejecución de la pala en parejas estático.
- 3) Enseñanza de los tacles de derechos, izquierdos y al frente:
 - a) Enseñanza de la posición y el movimiento de las piernas, el agarre del bastón y la posición del cuerpo para realizar cada una de ellas.
 - b) Ejecución del tacleo a una pelota estática.
 - c) Ejecución del tacleo contra un contrario que se desplaza trotando.
 - d) 1 vs 1 al 100%.

SUBUNIDAD TÉCNICA

Temática: Desarrollo y consolidación de los elementos técnicos ya aprendidos en las categorías 10 a 12 años.

Conducción.

1) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 años con exigencia y mayor velocidad y calidad en el control de la pelota.

2) Realizar los ejercicios con todas las combinaciones posibles:

- a) Conducción, driblin, conducción, pase;
- b) recepción, conducción, pase;
- c) conducción, pase, recepción, conducción, tiro a puerta, etc.

3) Ejercicios de conducción, giros y conducción.

a) Ejercicio. Conducción con giro a la derecha.

Ejercicio B: Idem al anterior con giro a la izquierda.

Ejercicio C: Idem al anterior alternando los giros 1 a la derecha y 1 a la izquierda.

4) Ejercicios de doble medio giro y conducción

Nota: Todos los ejercicios señalados anteriormente se pueden realizar combinándolos con centros fuertes y tiros a puerta.

DRIBLIN

a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 años, con exigencia de mayor velocidad, más amplitud en el movimiento de la pelota y más calidad en el control de la pelota.

b) Ejercicio de driblin 1 vs 1 normal contra defensa al 100%. Realizándolo cerca de la banda y de lograr el driblin, ejecutar centro fuerte.

c) Ídem al B. Realizarlo cerca del área y de lograr el driblin, ejecutar tiro a puerta.

4) Desarrollo y consolidación de pases cortos y medios estáticos.

a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 años con exigencia de mayor fuerza y mayor precisión en la ejecución de los mismos utilizando el empuje y el golpeo con agarre con manos separadas y el golpeo natural.

b) Pases entre 4 atletas con 2 contrarios tratando de interceptar los pases.

-Los que se pasan la pelota se pueden desplazar en el área sombreada de 3 metros para ayudar a sus compañeros.

-Utilizar distancia de 20 metros en el cuadrado.

5) Desarrollo y consolidación de los pases en movimiento.

a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 años con exigencia de mayor velocidad y mayor control y precisión de los pases.

b) Pases entre 3 atletas con tiro a puerta.

-En el pase final el que centra la pelota puede escoger hacer pase A o pase B.

c) Pases entre 3 atletas con tiros a puerta con diferente combinación.

Nota: Realizar estos ejercicios por la banda derecha y por la banda izquierda.

6) Desarrollo y consolidación de los tiros a porterías.

a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 años con mayor exigencia en la fortaleza y control de los mismos, además comenzar a exigir que se realicen los tiros de acuerdo a la colocación y acciones de los porteros para lograr mejorar la efectividad en tiros a portería.

Además se incorporan los tiros a portería en los ejercicios de conducción, driblin y pases en movimientos.

7) Desarrollo y consolidación de los tacleos.

a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en el inicio de la preparación con mayor exigencia de limpieza en los diferentes tacleos en ejercicios de 1 vs 1 y utilizar el 2 vs 1 en espacio reducido para desarrollar el tacleo y las intercepciones.

Nota 1: Exigencia a los defensores de limpieza en los diferentes tacleos en los ejercicios de 1 vs 1.

Nota 2: Enseñar a los atletas a no precipitarse y escoger los momentos oportunos para realizar el tacleo con éxito, que es cuando el contrario en la recepción no logra un buen control de la pelota y cuando en la conducción separa el bastón de la pelota.

SUBUNIDAD TÁCTICA ELEMENTAL

Temática Enseñanza

1) 2 vs 1

Enseñanza de cómo se realiza este ejercicio

Gráfico. 16

-Ejercicio 1) Variante 1, cuando pedimos la pelota al lado derecho y el contrario nos sigue y trata de interceptar al que tiene la pelota.

Ejercicio 1 Variante 2, cuando pedimos la pelota al lado izquierdo y el contrario nos sigue y trata de interceptar al que tiene la pelota.

Ejercicio 1. Variante 3, cuando pedimos la pelota en el lado derecho y el contrario nos sigue a medias, preparado para interceptar el pase.

Ejercicio 1, Variante 4, cuando pedimos la pelota en el lado izquierdo y el contrario nos sigue a medias preparado para interceptar el pase.

Nota: Para la enseñanza, realizar el ejercicio con la defensa 50%. Para lograr el éxito en este ejercicio es importante que el desplazamiento del que va a recibir el primer pase sea rápido y diagonal hacia adelante y al lugar donde pidió la pelota.

Al recibir la pelota debe hacer un amague de driblin hacia el mismo lado donde pidió la pelota. Si el defensor se lanza a interceptar el driblin, se ejecuta el pase como en las variantes 1 y 2. Si se queda a medias y no trata de interceptar la pelota, continuamos el driblin como en las variantes 3 y 4.

8. Enseñanza del 3 vs 2 esperando atrás.

Este ejercicio se realiza de forma mecánica. La mecánica del ejercicio es realizar el pase hacia el lugar en que se encontraba el defensor que salió a interceptar al que conduce la pelota.

9. Enseñanza de la organización defensiva de medios y defensas de acuerdo al lugar en que se encuentra la pelota en sus cinco posiciones básicas.

Enseñanza del 3 vs 2 pasando adelante

Enseñanza de cómo resolver esta situación favorable con el menor riesgo posible.

a) Cuando la pelota llega a uno de los tres atacantes.

b) El mas adelantado de los otros dos atacantes corre rápidamente a ubicarse en la espalda de los defensores.

c) En esta situación los defensores tienen dos alternativas:

d) Uno de los defensores sigue al atacante que se internará al fondo de la cancha, en este caso nos queda un 2 vs 1 y simplemente los atacantes utilizan la variante más conveniente en ese caso de las ya conocidas 2 vs 1.

e) Los defensores dejan al atacante que se interne y se ocupan de los otros dos atacantes que tienen la pelota. En este caso el atacante que se internó solo tiene que buscar una posición donde le pueda llegar la pelota y al recibirla ya superó a los defensores que ya no tienen nada que hacer para resolver esta situación.

SUBUNIDAD TÁCTICA

TEMÁTICA DESARROLLO Y CONSOLIDACIÓN

Temática Desarrollo y Consolidación

1) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en las categorías 10 a 12 años.

2) Realizar el 1 vs 1 siempre con el defensor trabajando al 100%.

3) Realizar el 2 vs 1 normal con el defensor trabajando al 100%.

4) En el 2 vs 1 normal reducir el espacio.

5) Ejercitar el 2 vs 1 con marca con defensa al 100%.

6) Realizar el 3 vs 2 normal con defensa del 50 al 100%.

7) Ejercitar la organización defensiva de las defensas utilizando 3 y 4 atacantes jugando libre contra las cuatro defensas.

8) Ejercitar la organización defensiva de defensas y medios de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota ubicando cinco atacantes en las posiciones básicas. Estos se pasan la pelota lentamente y los medios y defensas ocupan sus posiciones de acuerdo al lugar que se desplace la pelota.

9) Ídem al anterior pero pasando la pelota más rápido.

10) Continuar consolidando el penalty corner directo.

11) Desarrollar las dos jugadas de penalty corner escogidas libremente por el profesor.

SUB UNIDAD TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS PORTEROS TEMÁTICA

Temática Enseñanza

1) Enseñanza técnica de acostarse a parar la pelota.

Ejercicios para la enseñanza:

a) De la posición básica del portero acostarse a la derecha y a la izquierda sin pelota a la orden del profesor.

b) Ídem al anterior, parar pelotas lanzadas por el profesor.

2) Enseñanza de la salida del portero a despejar pelotas con los pies.

Ejercicios para la enseñanza:

a) De la posición básica desplazarse con carrera normal y lanzarse de pie a despejar con pie (derecho a izquierdo) con las pelotas ubicadas en diferentes lugares.

3) Enseñanza de los despejes con el bastón con una sola mano.

Nota: El bastón se agarra con mano la derecha por la mediación del mismo.

Ejercicios para la enseñanza:

a) Parar la pelota lanzada de aire con la mano izquierda y despeje con el bastón.

b) Despejar con el bastón pelotas lanzadas a media altura y altas hacia el lado derecho.

c) Despejar con el bastón pelotas lanzadas rasas. El portero debe acostarse y despejar desde esa posición.

SUB UNIDAD TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS PORTEROS

Temática: Desarrollo y Consolidación

1) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 años.

2) Ejercicios para el desarrollo de acostarse a parar la pelota

a) Acostarse a parar pelotas golpeadas por el profesor. Realizar el ejercicio hacia la derecha y hacia la izquierda.

b) Ídem al anterior con dos pelotas una hacia la derecha y otra a la izquierda.

c) Detener las pelotas golpeadas por los jugadores de campo en los entrenamientos de tiro a puerta.

3) Ejercicios para desarrollar las salidas a despejar con los pies lanzándose de pies:

a) Realizar este ejercicio contra atletas que se acercan conduciendo la pelota.

4) Ejercicios para despejes con el bastón:

a) Despejar con el bastón pelotas lanzadas altas, a media altura y rasas hacia el lado derecho del portero.

SUB UNIDAD. JUEGOS

Temática

Juegos con tareas.

Juegos de control.

Juegos de competencia.

JUEGOS CONTAREAS

a) Juegos de silencio.

b) Juegos a 3 y 4 toques.

c) Juegos de empuje.

d) Juegos de empuje y golpeo con agarre corto.

e) Juegos con 4 porterías.

f) Juegos de marcaje personal.

g) Juegos de control y velocidad de pases.

Tipos de Juegos:

a) 4 vs 4 espacio reservado.

b) 5 vs 5 espacio reservado.

c) 7 vs 7 ½ de cancha.

d) 9 vs 9 ¾ de cancha.

e) 11 vs 11 cancha completa.

JUEGOS DE CONTROL

11 vs 11

JUEGOS DE COMPETENCIA

11 vs 11

SUB UNIDAD DE PREPARACIÓN FÍSICA

Temática

1. Desarrollo de la resistencia

a) Carreras de resistencia de 2 km a 3 km.

- Se pueden realizar en circuitos planos y en circuitos donde se deba subir y bajar lomas.

b) 3/4 de cooper, o sea, correr 9 minutos.

c) 4 km tiempo de 23-22 minutos (correr en pista de atletismo).

2. Desarrollo de la fuerza

a) Utilizar los ejercicios naturales ya conocidos de la categoría 10 a 12 años y otros más complejos.

b) Utilizar ejercicios de fuerza en parejas.

c) Utilizar ejercicios de fuerza en aparatos.

d) Utilizar ejercicios de fuerza en gradas.

e) Utilizar ejercicios de fuerza con dumbbell para el fortalecimiento de las muñecas.

Nota: Trabajar piernas, brazos, abdomen y espalda.

3. Desarrollo de la rapidez.

a) Ejercicios de técnica de carrera.

-Los ya conocidos y otros más complejos (salto alterno, etc.).

b) Ejercicios para desarrollar la rapidez.

Tramos de 15, 20,30, 50 y 60 metros.

15 metros x 6 a 10 tramos.

20 metros x 4 a 8 tramos.

30 metros x 4 a 8 tramos.

50 metros x 3 a 6 tramos.

60 metros x 3 a 6 tramos.

Utilizar combinaciones con los tramos señalados de rapidez teniendo en cuenta emplear de 2 a 3 distancias y que la suma total de los tramos no pase de 650 mts en cada sesión de entrenamiento.

Desarrollo de la agilidad.

4. Ejercicios para el desarrollo de la agilidad.

a) Los ya conocidos de la categorías 10 a 12 años.

b) Ídem a la anterior pero realizando roll de espalda.

c) Ídem a la anterior pero con roll de espaldas.

Utilizar de 3 a 4 ejercicios y trabajar de 4 a 6 repeticiones.

5. Desarrollo de la Flexibilidad.

a) Ejercicios de flexibilidad individual.

b) Ejercicios de flexibilidad en parejas.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

CATEGORÍA 15-16

EIDE-ACADEMIA

Objetivos específicos

1-Continuar desarrollando táctica elemental.

2-Continuar desarrollando la organización defensiva de todo el equipo, defensa, medio y delantero.

- 3-Continuar desarrollando los elementos técnicos.
- 4-Comenzar a enseñar táctica de líneas y de grupos.
- 5-Comenzar a enseñar táctica de equipo bien simple.
- 6- Desarrollo de la resistencia de la velocidad.

Utilizar tramos de 150 metros, 300 metros.

-150 metros x 4 a 6 tramos.

300 metros x 3 a 4 tramos.

-Utilizar combinaciones con los tramos señalados de resistencia de la rapidez teniendo en cuenta emplear 1 a 2 distancias y que el total de los tramos no pase de 1 500 metros.

-Trabajar con 75-80% y 85% del tiempo mínimo de los atletas en cada distancia.

-Recuperación entre tramo y tramo de 3 a 6 minutos.

SUB UNIDAD TEÓRICA

Temática

- 1) Temas Educativos.
- 2) Clases teóricas de 3 vs 2 con marca normal y pasando adelante.
- 3) Clases teóricas de organización defensiva de medios y defensas de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota y cómo desplazarse de una posición a otra.

Recomendaciones para la Categoría.

- 1) Trabajar en superficies lo más planas posibles.
- 2) Trabajar preferentemente en terrenos de arcilla.
- 3) Se pueden utilizar terrenos de césped siempre que sean bastantes planos y estén pelados o chapeados bajitos donde la pelota se pueda deslizar con facilidad.

EIDE y Áreas Deportivas categorías 15 y 16 años.

Objetivos específicos.

SUB TEMÁTICA TÉCNICA

TEMÁTICA ENSEÑANZA

- 1) Enseñanza de la conducción de izquierda con el lado izquierdo con agarre de 2 manos y con una sola mano,
 - 2) Enseñanza del agarre del bastón para esta conducción y enseñanza de la postura de piernas, brazos y tronco.
 - a) Realizar el ejercicio caminando
 - b) Realizar el ejercicio trotando e ir aumentando la velocidad gradualmente según se va dominando esta compleja modalidad.
- 2) Enseñar las diferentes variantes de 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4.
- 3) Enseñar la formación para la táctica de líneas ofensivas.
 - a) Formación para la salida de defensas.
- 4) Enseñanza de la formación para la táctica de líneas defensivas.

5) Formación para evitar la salida de la defensa haciendo presión y esperando atrás.

6) Continuar desarrollando y consolidando los elementos técnicos aprendidos en las categorías anteriores.

7) Continuar desarrollando y consolidando los elementos técnicos-tácticos aprendidos en las categorías anteriores.

8) Porteros: Enseñar y desarrollar las salidas a interceptar con despejes con el bastón lanzándose de cabeza (si no se tiene casco y buena protección no enseñar esta modalidad por ser muy peligrosa).

9) Continuar desarrollando y consolidando los elementos técnico-tácticos ya conocidos para los porteros.

10) Continuar elevando los niveles de preparación física de los atletas.

Distribución de los porcentos de la preparación:

Física ————— 25% al 30%

Técnico-Táctica — 35% al 40%

Juegos ————— 25%

Teórica ————— 5%

Psicología ————— 5%

SUBUNIDAD TÉCNICA

Temática Desarrollo y Consolidación

Conducción:

1) Continuar realizando todos los ejercicios ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad y mayor calidad en el control de la pelota.

Nota: Trabajar la conducción con combinaciones de otros elementos técnicos (driblin, pase, tiro a puerta).

2) Driblin: realizar todos los ejercicios ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad, amplitud del movimiento y calidad en la ejecución y control de la pelota.

Nota: Trabajarlo contra un contrario y contra dos.

3) Desarrollo y consolidación de los pases medios y cortos.

Continuar realizando los ejercicios de pases medios y cortos ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad y mayor control y precisión en los mismos.

Además, trabajar los siguientes ejercicios:

3- Velocidad especial con 3 tiros a portería.

4-Planchas.

-Pases entre 5 atletas con tres contrarios tratando de interceptar los pases.

-Los que pasan la pelota se pueden desplazar en el área sombreada de 3 metros para ayudar a sus compañeros.

- El del centro se puede desplazar dentro todo el cuadrilátero.
- Utilizar distancia de 25 metros en el cuadrado.
- Exigir cantidad y velocidad en los pases.
- Dos atletas fijos en las posiciones 1 y 2 cada uno con una pelota.
- Un atleta recibe pase del No.1 y le devuelve el pase rápidamente y se desplaza a recibir pase del No.2, al que le devuelve el pase rápido y así, sucesivamente.
- Rotar todos los atletas por todas las posiciones.
- Trabajar 1 minuto y rotar.
- Importante: velocidad en el desplazamiento y el pase, exigiendo calidad en este último.
- Realizar recepción y pase.

En un cuadrado tres atletas ocupan tres ángulos y uno se queda libre.

En este caso, el espacio 4.

El que tiene la pelota (1) escoge a dónde quiere pasar en este caso al No.3 y el No. 2 se desplaza a la posición No.4 que estaba vacía para poder recibir pase.

La mecánica es que quien no recibe el pase cubre rápidamente la posición vacía para poder recibirlo.

No se pueden hacer pases diagonales.

-Desarrollo y consolidación de los pases largos.

Realizar por la derecha y por la izquierda.

Los centros deben ser fuertes y rasos.

- Pase largo después de conocer la señal

- Recibir con marca y 1 vs 1

- De lograr el driblin realizar centro fuerte

- Realizarlo por la derecha e izquierda

- Se realiza el cambio de juego cada vez que hay posibilidad.

- El cambio debe ser bien fuerte y preferentemente raso aunque se puede levantar la pelota sin causar peligro.

- En este ejercicio no se permite utilizar la pala.

- Realizar por el lado derecho e izquierdo.

- Cuatro atletas se pasan la pelota, y uno trata de interceptar.

- Los atletas que se pasan la pelota se pueden desplazar en su área sombreada para ayudar a sus compañeros.

- En este ejercicio tienen más valor los pases que se puedan realizar de extremo, por lo que cada vez que exista la posibilidad, se debe aprovechar.

Ejercicio: Ídem al gráfico 33 pero con dos atletas tratando de interceptar los pases.

Pases largos en movimiento.

Pases en parejas.

Desarrollo y consolidación de los pases de pared.

Ejercicios para el desarrollo de los pases de pared estáticos:

1) Pases de pared en parejas estáticos.

2) Pases de pared en tríos estáticos.

3) Pases de pared en cuartetos estáticos.

4) Pases de pared entre cinco atletas formados en un cuadrado con un atleta en el centro. Gráfico 36.

Ejercicios para el desarrollo de los pases de pared en movimiento en parejas y tiro a puerta.

Nota: Utilizar distancias de 3 a 8 metros para este ejercicio.

- Realizar ejercicios con centro por el extremo derecho y por el izquierdo.

- Desarrollar los desvíos a puerta de centros fuertes.

- Utilizar todos los ejercicios que culminen con centros fuertes.

Desarrollar los tacleos en todas sus modalidades.

Ejercicios para su desarrollo.

Todos los ejercicios de 1 vs 1 y de 2 vs 1.

SUBUNIDAD TÁCTICA

Temática Enseñanza

Ejercicios para su desarrollo

Cuando el pase se realiza en la derecha del atleta que está en el lado derecho.

Cuando el pase se realiza en la derecha del atleta que está en el lado izquierdo.

Otro ejercicio: cuando el pase es a la izquierda del atleta que está al lado izquierdo.

Para su enseñanza realizar el ejercicio con la defensa al 50%

Enseñanza del 2 vs 2 en espacio reducido (en rectángulo de 10 metros x 6 metros).

Primero enseñar teóricamente a reconocer los espacios.

En este ejercicio los espacios libres están en los ángulos señalados con sombra.

En este ejercicio los espacios libres están en los laterales.

2 vs 2

Variante 1

Cuando el defensa sigue al atacante que se interna en el fondo.

Variante 2

Cuando el defensa no sigue al atacante que se interna en el fondo.

3 vs 3

Variante 1

Cuando el defensa sigue al atacante que se interna al fondo.

Nota: En esta variante podemos apreciar que cuando el defensor sigue al atacante nos queda 2 vs 2, por lo que aplicamos la mejor variante de 2 vs 2 de acuerdo a la situación a resolver.

3 vs 3

Variante 1

Cuando el defensor no sigue al atacante que se interna en el fondo.

Nota: Los espacios libres se encuentran sombreados En las gráficas se representan las diferentes formas de alcanzar los espacios libres.

Enseñanza de la organización defensiva de todo el equipo de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota.

Enseñanza de las 5 posiciones básicas.

Estos ejercicios se realizan para lograr la enseñanza de los desplazamientos de esta formación de una posición a otra.

Cinco atletas ubicados en los puntos básicos se pasan la pelota lentamente para dar tiempo a que la formación se desplace.

SUBUNIDAD TÁCTICA

Temática Desarrollo y Consolidación

1) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en las categorías 10 a 12 y 13 a 14. Exigir mayor velocidad y calidad en la ejecución.

2) Reducir el espacio en el 3 vs 2 normal y pasando adelante.

3) Ejercitar la organización defensiva de medios y delanteros vs 5 atacantes.

4) Ejercitar el 3 vs 2 con marcaje con defensa al 100%.

5) Ejercitar diferentes variantes de 2 vs 2 normal y pasando alante con espacio reducido con defensas al 50% y al 100%.

6) Ejercitar organización defensiva de todo el equipo en juegos de control.

7) Ejercitar salida de defensa y medios hasta centro del terreno.

8) Cerrar salidas de defensas utilizando sombrillas de los delanteros, marcaje personal de los medios y un líbero.

9) Ejercitar la organización ofensiva para la jugada final con ejercicios de:

a) conducción y centros fuertes,

b) 2 vs 1 y centros fuertes,

c) ejercicios de delanteros vs defensas,

d) en juegos de control,

9) Continuar consolidando el penalty corner directo y su defensa.

SUB UNIDAD TÉCNICO-TÁCTICA DE LOS PORTEROS

Temática Enseñanza

-Enseñar salidas a despejar con el bastón lanzándose de cabeza.

-Ejercicio 1: Ubicar pelotas estáticas en el borde del área y realizar carrera rápida y lanzarse a despejar la pelota.

Ejercicio 2: Ubicar el portero en el punto de penalty y un atacante a 10 metros de la línea del área. El profesor lanza pelotas a media velocidad rasa a 10 metros del área. Cuando el profesor lanza la pelota, el atacante sale a tratar de ganar la pelota mientras el portero sale a la misma vez que el atacante a despejar la pelota.

SUB UNIDAD TÉCNICA-TÁCTICA DE LOS PORTEROS

Temática: Desarrollo y consolidación

1) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 y 13 y 14 años con exigencia de mayor calidad en su ejecución. 2) Ejercicio para el marcaje de la puerta.

Nota: Tirar series de 6 pelotas alternas como se ve en la grafica golpear las pelotas por el orden numérico 1, 2, 3, 4, 5, 6.

3) Realizar ejercicios de salida a despejar con el bastón lanzándose de cabeza a un atacante que conduce una pelota desde los 23 metros.

SUB UNIDAD JUEGO

Juegos con tareas.

Juegos de control.

Juegos de competencia.

JUEGOS CONTAREAS

Juegos de silencio.

Juegos de 2, 3 y 4 toques.

Juegos de empuje.

Juegos de empuje y golpeo con agarre corto.

Juegos con cuatro porterías.

Juegos de marcaje personal.

Juegos para desarrollar como reconocer los espacios 2 vs 2.

Juegos de control y velocidad de pases.

Tipos de Juegos:

2 vs 2 11 vs 11

4 vs 4

5 vs 5

7 vs 7

JUEGOS DE CONTROL

Juegos para controlar la organización defensiva del equipo.

Juegos para controlar la organización ofensiva en los finales del ataque.

Juegos de competencia.

Juegos oficiales.

SUB UNIDAD PREPARACIÓN FÍSICA

Temática

-Desarrollo de la Resistencia.

1- Carreras de 3 a 5 km:

-Se pueden utilizar circuitos planos, terrenos o circuitos donde se deba bajar y subir lomas.

2- Carreras de 4 km para tiempos de 21-20-19 minutos:

-Desarrollo de la fuerza.

-En esta categoría lo ideal es trabajar la fuerza con pesas realizando resistencia de la fuerza; fuerza rápida y fuerza explosiva combinándolo con ejercicios en aparatos y naturales.

-De no tener condiciones para el trabajo con pesas utilizar ejercicios naturales, individuales y en parejas.

Ejercicios en aparatos y en gradas.

Igual que en las categorías anteriores, aumentando las repeticiones y las tandas.

Realizar ejercicios con dumbbell para el fortalecimiento de las muñecas.

-Desarrollo de la rapidez.

Ejercicios de Técnica de carrera.

Los ya conocidos en las categorías anteriores.

Ejercicios para el desarrollo de la rapidez:

Tramos de 15, 20, 30, 50, 60 y 80 metros

15 metros 8 a 12

20 metros 6 a 10

30 metros 5 a 8

50 metros 4 a 6

60 metros 4 a 6

80 metros 3 a 5

Utilizar combinaciones con los tramos señalados de 60 y 80 metros durante la preparación general y los tramos 15, 20, 30 y 50 metros durante la preparación especial. La suma total de los tramos no debe pasar de los 800 metros.

PROGRAMA ENSEÑANZA 17-21

ESPA-ACADEMIAS

ESPA y Academias Categoría Juvenil 17 a 21 años

Objetivos Específicos

- Continuar perfeccionando la táctica de grupo y de líneas.

- Continuar desarrollando la táctica de equipo.

- Comenzar a perfeccionar las acciones ofensivas y defensivas del penalti Corner.

1- Perfeccionar todos los elementos técnicos aprendidos hasta la categoría 13 y 14 y continuar desarrollando y consolidando los elementos técnicos más complejos aprendidos en la categoría 15 y 16.

2- Continuar perfeccionando la táctica ofensiva y defensiva del equipo.

3- Alcanzar altos niveles de preparación física que permitan el desempeño a toda capacidad en los 70 minutos de juego y durante toda la competencia.

4- Continuar perfeccionando la técnica y la táctica de los porteros.

5- Ampliar los conocimientos teóricos que contribuyan al desarrollo del pensamiento táctico de los atletas.

6- Continuar desarrollando hábitos de conducta social y educación integral en nuestros atletas.

Distribución de los % de la preparación.

Física ————— 25% al 30%

Técnico-Táctica ——— 50% al 45%

Juegos ————— 15% al 15%

Teórica ————— 5% al 5%

Psicológica ————— 5% al 5%

SUBUNIDAD TÉCNICA

Temática: Desarrollo, consolidación y perfeccionamiento.

1- Continuar realizando todos los ejercicios ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad, mejor control y mayor precisión y calidad de ejecución.

2- Incorporar ejercicios más complejos de pases

Cuatro atletas se pasan la pelota y dos tratan de interceptar a los cuatro atletas que se pasan la pelota. Se pueden desplazar en su zona sombreada para ayudar a sus compañeros.

-Utilizar pases de extremo a extremo cada vez que sea posible.

El No.1 golpea fuerte hacia el No.2 y este desvía sin parar hacia el No.3. Este golpea fuerte hacia el No.1 y desvía sin parar hacia el No.2.

Realizar ejercicios hacia la izquierda y hacia la derecha.

El atleta No.1 es el que ejerce los pases de desvío sin parar. Rotar a todos los atletas por esa posición.

Pases de pared en movimientos.

Pases combinados entre tres con variantes en el final del ejercicio.

SUB UNIDAD TÁCTICA

Temática Perfeccionamiento Consolidación y Desarrollo

1- Continuar perfeccionando todos los ejercicios tácticos ya conocidos de las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad y precisión en su ejecución.

2- 2 vs 2 en el terreno (la mecánica es la misma que el espacio reducido).

Nota: Realizar por el centro y por el extremo izquierdo y en el terreno que defiende nuestro equipo (este ejercicio es válido para realizarlo en cualquier parte del terreno, por lo que deben entrenarlo todos los atletas y en el mismo, se utiliza mucho el pase de pared de pared).

SUB UNIDAD TÉCNICO-TÁCTICA DE LOS PORTEROS

Temática. Perfeccionamiento, consolidación y desarrollo

1- Continuar perfeccionando todos los elementos técnico-tácticos ya conocidos en las categorías anteriores.

SUB UNIDAD JUEGOS

Temática

Juegos con tareas

Juegos de silencio.

Juegos de 2, 3 y 4 toques.

Juegos de empuje.

Juegos de empuje y golpeo con agarre corto.

Juegos con 4 porterías.

Juegos de marcaje personal.

Juegos de penalty corner (todas las faltas en cualquier zona del terreno son penalty corner).

Juegos de 2 vs 2 para perfeccionar cómo reconocer el espacio.

Juegos de control 11 vs 11.

Juegos para controlar los diferentes aspectos del juego.

Juegos de competencia.

Juegos oficiales 11 vs 11.

SUB UNIDAD PREPARACIÓN FÍSICA

Desarrollo de la resistencia

1- Carreras de resistencia de 3 a 6 km.

1- Test de Cooper

Desarrollo de la fuerza

1- Ejercicios con pesas combinadas con ejercicios en aparatos y naturales.

Desarrollo de la rapidez

1- Ejercicios de técnica de carrera (los ya conocidos en las categorías anteriores)

2- Ejercicios para el desarrollo de la rapidez

Tramos de 15 metros, 20, 30, 50, 60 y 80 metros.

15 metros x 8 a 12,

20 metros x 6 a 10,

30 metros x 6 a 10,

50 metros x 4 a 8,

60 metros x 4 a 8,

80 metros x 3 a 6.

Nota: Utilizar combinaciones con los tramos de 60-80 metros durante la preparación general y de 15-20-30 y 50 en la preparación especial. Se deben utilizar combinaciones de 2 a 3 distancias y que la suma total no sea mayor de 1 200 metros.

Desarrollo de la agilidad

Utilizar los ejercicios ya conocidos en las categorías anteriores

Utilizar de 3 a 4 ejercicios y de 4 a 6 repeticiones de cada ejercicio.

Desarrollo de la flexibilidad

1- Ejercicios de flexibilidad individual y en parejas.

Desarrollo de la Resistencia de la Velocidad

Utilizar tramos de 150 metros, 300, 400 y 600 metros.

150 metros x 4 a 6 tramos,

300 metros x 3 a 4 tramos,

400 metros x 3 a 4 tramos,

600 metros x 2 a 3 tramos.

Utilizar combinaciones con los tramos señalados teniendo en cuenta utilizar 2 ó 3 distancias y que la suma total de los tramos no exceda de 3000 metros.

Recuperación entre tramo y tramo de 3 a 5 minutos.

Trabajarlos con 80, 85 y 90 % del tiempo mínimo de los atletas en cada distancia.

SUBUNIDAD TEÓRICA

Temática

-Temas educacionales

-Clases teóricas para el desarrollo del pensamiento táctico.

Recomendaciones para la Categoría.

1) Trabajar en superficies lo más planas posibles.

2) Trabajar preferentemente en terrenos de arcilla.

3) Trabajar en terrenos de césped que estén pelados o chapeados bien bajito donde la pelota se pueda deslizar con facilidad.

4) Trabajar de 5 a 7 sesiones semanales.

5) Trabajar de 2:30 a 3:00 horas en cada sesión.

6) Esta categoría se debe trabajar con plan de entrenamiento.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA TRABAJAR CON EL PROGRAMA

El programa está confeccionado escalonadamente de forma ascendente en cuanto a los aspectos técnicos-tácticos.

En la categoría 10 a 12 años los elementos técnicos son menos complejos y la táctica elemental es individual. En la categoría 13 y 14 años los elementos técnicos son más complejos y la táctica elemental de grupos. En la categoría 15 y 16 años, los elementos técnicos complejos y la táctica de equipo. En la categoría juvenil perfeccionamiento de la técnica y de la táctica.

ACLARACIONES

a) En nuestro deporte generalmente se comienza a trabajar en las categorías 10 y 12 años y 13 y 14, por lo cual hay que tener en cuenta que cuando los atletas son principiantes aunque comiencen a practicar el deporte, ya sea a los 10 -12 años o a los 13 a 14 años, primero se le deben impartir conocimientos sobre lo técnico, es decir, lo establecido en el programa de 10 y 12 años y así sucesivamente cumpliendo lo planteado en cada categoría sin dar saltos que violen el aprendizaje, desarrollo y consolidación en forma ascendente como aparece en el Programa.

b) La preparación física se impartirá la que está en el Programa de acuerdo a la categoría, no importa que el atleta sea principiante o no.

c) Este Programa es válido en todos los aspectos de la preparación para el trabajo con masculino y femenino.

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA CATEGORÍA 10-12 AÑOS

FÍSICA

- 1- 20 metros
- 2- 60 metros
- 3- 2 Km
- 4- Planchas
- 5- Abdominales
- 6- Cuclillas

TÉCNICA

- 1- Conducción 20 metros
- 2- Driblin entre obstáculos

METABOLISMO ANAEROBIO ALACTÁCIDO (20 METROS)

Masculino Tiempo	Evaluación E	Femenino P
-de 4"40	MB	10 -de 4"80
-de 4"45 a 4"50	B	7 -de 4"80 a 4"85
-de 4"51 a 4"55	R	5 -de 4"86 a 4"90
-de 4"56 a 4"60	M	3 -de 4"91 a 4"95
+de 4"60	MM	1 +de 4"95

Observaciones: Se podrá hacer tres veces y se tomará el mejor tiempo

**METABOLISMOANAEROBIOALACTÁCIDO
(60 METROS)**

Metros

Masculino	E	P	Femenino
-de 9"40	MB	10	-11"00
-de 9"40 a 9"50"	B	7	-de 11"00 a 11"10
-de 9"51 a 9"60"	R	5	-de 11"11 a 11"20
-de 9"61 a 9"70"	M	3	-de 11"21 a 11"31
+de 9"70"	MM	1	+de 11"

CAPACIDADAEROBIA

2 km

Femenino

Masculino

Planchas - Abdominales

Cantidad	E	P	
Masculino	Femenino		
+ de 18	MB	10	+ de 18
de 18 a 16	B	7	de 18 a 16
de 15 a 13	R	5	de 15 a 13
de 10 a 12	M	3	de 12 a 10
- de 10	MM	1	-de 10

Fuerza piernas Cucullas

Cantidad	E	P	
Masculino	Femenino		
+ de 18	MB	10	+ de 18
de 18 a 16	B	7	de 16 a 16
de 15 a 13	R	5	de 15 a 13
de 10 a 12	M	3	de 12 a 10
- de 10	MM	1	-de 10

Observaciones: Esta prueba se realizará en 30".

PRUEBAS TÉCNICAS

Conducción de 20 metros

Masculino	E	P	Femenin
Tiempo			
-de 4,80 seg	MB	10	- de 5"60
de 4,80 a 4,85 "	B	7	de 5,60 a 5,65
de 4,86 a 4,90 "	R	5	de 5,66 a 5,70
de 4,91 a 4,95 "	M	3	de 5,71 a 5,75
+de 4,95 "	MM	1	+ de 5,75

Observaciones. Se podrán realizar tres veces y se tomará el mejor tiempo.

Driblin entre 6 obstáculos 20 metros

Masculino	E	P	Femenino
Tiempo			
-de 5'20 seg.	MB	10	- de 6'60
de 5'20 a 5'25 "	B	7	de 6'20 a 6'25
de 5'26 a 5'30 "	R	5	de 6'26 a 6'30
de 5'31 a 3'35 "	M	3	de 6'31 a 6'35
+de 5'35 "	MM	1	+ de 6'35

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

CATEGORÍA 13-14 AÑOS

Test Pedagógicos

FÍSICA

1-20 Metros

2-60 Metros

3-2 Km

4-Planchas

5-Abdominales

6-Cuclillas

TÉCNICA

1-Conducción 20 metros

2- Driblin c/ 6 obstáculos

**Metabolismo Anaerobico Alactácido
(20 metros)**

Masculino	Evaluación	P	Femenino
Tiempo	E	P	
-de 4"00	MB	10	- de 4"50
de 4"05 a 4"10	B	7	de 4"50 a 4"55
de 4"11 a 4"15	R	5	de 4"56 a 4"60
de 4"16 a 4"20	M	3	de 4"61 a 4"65
+de 4"20	MM	1	+ de 4"65

Observaciones: Se podrá realizar 3 veces y se tomará el mejor tiempo

CAPACIDAD AEROBIA

2 km

Femenino

Masculino

Planchas - Abdominales

Cantidad	E	P	Femenino
Masculino			
+ de 20	MB	10	+ de 20
de 20 a 18	B	7	de 20 a 18
de 17 a 15	R	5	de 17 a 15
de 12 a 14	M	3	de 12 a 14
- de 12	MM	1	- de 12

PRUEBAS TÉCNICAS

Conducción de 20 metros

Masculino	E	P	Femenino
Tiempo			
-de 4,40 seg	MB	10	- de 5"20
de 4,40 a 4,45 "	B	7	de 5,20 a 5,25
de 4,46 a 4,50 "	R	5	de 5,26 a 5,30
de 4,51 a 4,55 "	M	3	de 5,31 a 5,35
+de 4,55 "	MM	1	+ de 5,35

Observaciones. Se podrán realizar tres veces y se tomará el mejor tiempo.

Driblin entre 6 obstáculos 20 metros.

Tiempo		E		P
-de 4'90	seg.	MB	10	- de 5'90
de 4'90 a 4'95	"	B	7	de 5'90 a 5'95
de 4'96 a 5'00	"	R	5	de 5'96 a 6'00
de 5'01 a 5'05	"	M	3	de 6'01 a 6'05
+de 5'05	"	MM	1	+ de 6'05

Observaciones. Se podrán realizar tres veces y se tomará el mejor tiempo.

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA
CATEGORÍA 15-16 AÑOS**
FÍSICA

- 1-20 Metros
- 2-60 Metros
- 3-5 Km
- 5-Abdominales
- 6-Cuclillas
- 7- 250 Metros
- 8- Test Integral

TÉCNICA

- 1-Conducción 20 Metros
- 2- Driblin c/ 6 obstáculos

**METABOLISMO ANAEROBICO ALACTACIDO
(20 METROS)**
Masculino Evaluación Femenino

Tiempo	E	P	
-de 3"60	MB	1°	- de 4"20
de 3"60 a 3"65	B	7	de 4"20 a 4"25
de 3"66 a 3"70	R	5	de 4"26 a 4"30
de 3"71 a 3"75	M	3	de 4"31 a 4"35
+de 3"75	MM	1	+ de 4"35

Observaciones: Se podrán realizar tres veces y se tomará el mejor tiempo

**METABOLISMOANAEROBIOALACTACIDO
(60 METROS)**

Masculino	E	P	Femenino
- de 8"20	MB	10	- 9"40
de 8"20 a 8"30 "	B	7	de 9"40 a 9"50
de 8"31 a 8"40 "	R	5	de 9"51 a 9"60
de 8"41 a 8"50 "	M	3	de 9"61 a 9"70
+ de 8"50 "	MM	1	+ de 9"70

**METABOLISMOANAEROBIOALACTACIDO
(250 METROS)**

Masculino	E	P	Femenino
- de 38"00	MB	10	- 42"00
de 38"00 a 38"10 "	B	7	de 42"00 a 42"10
de 38"11 a 38"20 "	R	5	de 42"11 a 42"20
de 38"21 a 38"30 "	M	3	de 42"21 a 42"30
+ de 38"30 "	MM	1	+ de 42"30

CAPACIDAD AEROBIA

Masculino	E	P	Femenino
- de 21"00	MB	10	- 23"00
de 21"00 a 21"30	B	7	de 23"00 a 23"30
de 21"31 a 22"00	R	5	de 23"31 a 24"00
de 22"01 a 22"30	M	3	de 24"01 a 24"30
+ de 22"30	MM	1	+ de 24"30

TEST INTEGRAL MASCULINO

Aceleración (6x10)	Test de Cooper 12	Lactato 300 metros
- 17'00=10 MB	+ de 3100=10MB	- de 1'00=10 MB
17'00-17'20=9 MB	3100-3000=9 MB	1'01=9 MB
17'21-17'40=8 B	2999-2900=8 B	1'02=8 B
17'41-17'60=7 B	2899-2800=7 B	1'03=7 B
17'61-17'80=6 R	2799-2700=6 R	1'04=6 R
17'81-18'00=5 R	2699-2600=5 R	1'05=5 R
18'05-18'20=4 M	2599-2500=4 M	1'06=4 M
18'21-18'40=3 M	2499-2400=3 MM	1'07=3 M
18'41-18'60=2 MM	2399-2300=2 MM	1'08=2 MM
18'61-18'80=1 MM	2299-2200=1 MM	1'09=1 MM
+18'80=0 MM	-2200=1 MM	+1.09=0 MM

Observaciones: Se podrá realizar la aceleración tres veces y se tomará el mejor tiempo.

Tabla evaluativa

27-30=10 MB

24-26=7 B

21-23=5 R

15-20=3 M

- de 15=1 MM

TEST INTEGRAL FEMENINO

Aceleración (6x10)	Test de Cooper 12	Lactato 300 metros
- 19'00=10 MB	+ de 2900=10MB	- de 1'04=10 MB
19'00-19'20=9 MB	2900-2800=9 MB	1'05=9 MB
19'21-19'40=8 B	2799-2700=8 B	1'06=8 B
19'41-19'60=7 B	2699-2600=7 B	1'07=7 B
19'61-19'80=6 R	2599-2500=6 R	1'08=6 R
19'81-20'00=5 R	2499-2400=5 R	1'09=5 R
20'01-20'20=4 M	2399-2300=4 M	1'10=4 M
20'21-20'40=3 M	2299-2200=3 MM	1'11=3 M
20'41-20'60=2 MM	2199-2100=2 MM	1'12=2 MM
20'61-18'80=1 MM	2099-2000=1 MM	1'013=1 MM
+20'80=0 MM	-2000=0 MM	+1'13=0 MM

Observaciones: Se podrá realizar la aceleración tres veces y se tomará el mejor tiempo.

Tabla evaluativa

27-30=10 MB

24-26=7 B

21-23=5 R

15-20=3 M

- de 15=1 MM

Fuerza- Plancha-Abdominales 30´seg.

Masculino	P	E_v	Femenino
+28	10	MB	+28
28-26	7	B	28-26
25-22	5	R	25-22
22-20	3	M	22-20
-20	1	MM	-20

Fuerza-Piernas-Cuclillas 30 seg

Masculino	P	E_v	Femenino
+de 25	10	MB	+ de 25
25-23	7	B	25-23
22-20	5	R	22-20
17-19	3	M	17-19
-19	1	MM	-19

CONDUCCIÓN 20 metros

Masculino	Femenino
- 3´80=10 MB	- 4´40=10 MB
3´80 – 3´85= 7 B	4´40-4´45=7 B
3´86-3´90=5 R	4´46-4´50=7 B
3´91-3´95=3 M	4´51-4´55=3 M
+ de 3.95=1 MM	+ de 4´55=1 MM

Observaciones: Se podrá realizar tres veces y se tomará el mejor tiempo.

Dribling con 6 obstáculos**20 metros****Masculino**

- 4"70=10 MB

4"70-4"80=7 B

4"81-4"90=7 B

4"91-5.00=3 M

+ de 5.00=1 MM

Femenino

- de 5"70=10 MB

de 5,70 a 5,80=7 B

de 5,81 a 5,90=5 R

de 5,91 a 5.00=3 M

+ de 5,00=1 MM

Observaciones: Se podrá realizar tres veces y se tomará el mejor tiempo realizado

Velocidad especial con 3 tiros a portería.**Masculino**

-13"30=10 MB

13"30-13"40=7 B

13"41-13"50=5 R

13"51-13"60=3 M

+ 13.60 1 MM

Femenino

-14"30=10 MB

14"30-14"40=7 B

14"41-14"50=5 R

14"51-14"60=3 M

+14.60 =1 MM

Observaciones: Se podrá realizar tres veces y se tomará el mejor tiempo realizado

Evaluación tiros a portería

13-15= 10 MB

10-12= 7 B

7-9= 5 R

4—6= 3 M

- de 4= 1 MM

Evaluación integral: Física y Técnica

85-100= 10 MB

68-84= 7 B

50-67= 5 R

34-49= 3 M

- de 34= 1 MM

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA
CATEGORÍA 17-21 AÑOS**

Test Pedagógicos

FÍSICO

- 1- 20 metros
- 2- 60 metros
- 3- 250 metros
- 4- 5 KM
- 5- Fuerza Máxima Hombros y Piernas
- 6- Test Integral

TÉCNICO

- 1- Conducción
- 2- Driblin entre 6 obstáculos
- 3- Velocidad Especial con 3 tiros a portería

**METABOLISMO ANAEROBICO ALACTÁCIDO
(ACELERACIÓN 20 METROS)**

Masculino

-3.40 seg	10	MB
3'40-3'45	7	B
3'46-3'50	5	R
3'51-3'55	3	M
+ de 3'55	1	MM

Femenino

- 3.80 seg
3'80-3'85
3'86-3'90
3'91-4'00
+ de 4'

**METABOLISMO AEROBICO ALACTÁCIDO
(VELOCIDAD 60 METROS)**

Masculino

-7'90 seg	10	MB
7'90-8'00	7	B
8'01-8'05	5	R
8'06-8'10	3	M
+ de 8'10	1	MM

Femenino

- 9'20 seg
9'20-9'30
9'35-9'40
9'41-9'45
+ de 9'45seg

**CAPACIDAD AEROBIA
(RESISTENCIA 3 KM)**

Masculino

-20'00	10	MB
20'00-20'30	7	B
20'31-21'00	5	R
21'01-21'30	3	M
+ de 21'30	1	MM

Femenino

-22'00
22'00-22'30
22'31-23'00
23'01-23'30
+ de 23'30

TEST INTEGRAL MASCULINO

Aceleración (6x10)	Test de Cooper 12	Lactato 300 mts
- 16'00=10	+ de 3200=10	- de 59'00=10
16'00-16'20=9	3200-3100=9	1'00"00=9
16'21-16'40=8	3099-3000=8	1'01=8
16'41-16'60=7	2999-2900=7	1'02=7
16'60-16'80=6	2899-2800=6	1'03=6
16'81-17'00=5	2799-2700=5	1'04=5
17'01-17'20=4	2699-2600=4	1'05=4
17'21-17'40=3	2599-2500=3	1'06=3
17'41-17'60=2	2499-2400=2	1'07=2
17'61-17'80=1	2399-2300=1	1'08=1
+17'80=0	- 2300=0	+1.08=0

Tabla evaluativa

27-30=10 MB

24-26=7 B

21-23=5 R

15-20=3 M

- de 15=1 MM

TEST INTEGRAL FEMENINO

Aceleración (6x10)	Test de Cooper 12	Lactato 300 mts
- 18'00=10	+ de 3000=10	- de 1'03=10
18'20=9	3000-2900=9	1'04=9
18'40=8	2899-2800=8	1'05=8
18'60=7	2799-2700=7	1'06=7
18'80=6	2699-2600=6	1'07=6
19'00=5	2599-2500=5	1'08=5
19-20=4	2499-2400=4	1'9=4
19'40=3	2399-2300=3	1'10=3
19'60=2	2299-2200=2	1'11=2
19'80=1	2199-2100=1	1'12=1
+19'80=0	-2100=0 MM	+1'12=0

Tabla evaluativa

27-30=10 MB

24-26=7 B

21-23=5 R

15-20=3 M

- de 15=1 MM

CONDUCCIÓN 20 metros**Masculino**

- 3'30=10 MB

3'30-3'40=7 B

3'41-3'50=5 R

3'51-3'60=3 M

+ de 3.60=1 MM

Femenino

- 4'30=10 MB

4'30-4'35=7 B

4'36-4'40=7 B

4'41-4'45=3 M

+ de 4'45=1 MM

**Dribling con 6 obstáculos
20 metros****Masculino**

- 4'30=10 MB

4'30-4'35=7 B

4'36-4'40=7 B

4'41-4.45=3 M

+ de 4.45=1 MM

Femenino

- de 5'30=10 MB

de 5,30 a 5,35=7 B

de 5,36 a 5,40=5 R

de 5,41 a 5.45=3 M

+ de 5,45=1 MM

Velocidad especial con 3 tiros a porteria.**Masculino**

-12'30=10 MB

12'30-12'40=7 B

12'41-12'60=5 R

12'61-12'70=3 M

+ 12.70 1 MM

Femenino

-13'30=10 MB

13'30-13'40=7 B

13'41-13'60=5 R

13'61-13'70=3 M

+13.70 =1 MM

Evaluación tiros a portería

13-15= 10 MB

10-12= 7 B

7-9= 5 R

4—6= 3 M

- de 4= 1 MM

Evaluación integral: Físico y Técnico

85-100= 10 MB

68-84= 7 B

50-67= 5 R

34-49= 3 M

- de 34= 1 MB

REGLAMENTO COMPETENCIAS NACIONALES

ARTÍCULO 1

Las competencias, torneos o topes por invitación se organizarán con el programa que la sede establezca, recogiendo en todo momento el carácter oficial de su desarrollo, así como el cumplimiento del Reglamento, siempre bajo control y la autorización de la Comisión Nacional.

ARTÍCULO 2

La competencia de 1ra categoría (M) se efectuará con la cantidad de equipos clasificados en la competencia anterior y será aprobada por la Dirección de Programación Deportiva y el Dpto. de Deporte Social.

El sistema de competencias será de acuerdo a la cantidad de equipos inscriptos: si fueran menos de seis equipos se realizaría por el sistema de todos contra todos y una final directa con los cuatro primeros equipos, según los días de competencia asignados.

En caso de existir mas de seis equipos será en dos zonas, cuya ubicación estará dada por los resultados de la competencia anterior.

Los dos primeros equipos de cada zona clasificarán para una final, ya sea directa, cruzada o de todos, según los días de competencias asignados.

Cada equipo estará compuesto por no menos de 12 atletas ni más de 16 y uno o dos entrenadores, según convenio de la provincia.

Todos los atletas de las Preselecciones Nacionales, tanto de mayores como juveniles, tendrán que participar en el Campeonato de 1ra Categoría.

ARTÍCULO 3

Las competencias Juveniles se celebrarán de acuerdo a la cantidad de equipos convenidos por las provincias con la Dirección de Programación Deportiva.

El sistema que se aplicará será igual a la 1ra Categoría.

ARTÍCULO 4

La competencia Nacional de 1ra Categoría (F) se celebrará de acuerdo a los equipos clasificados en la competencia anterior y será aprobada por la Dirección de Programación Deportiva.

El sistema competitivo que se aplicará será igual al de la 1ra Categoría (M) y el Juvenil.

ARTÍCULO 5

En la Categoría Escolar, tanto en el sector (M) como en el (F), participarán los equipos que convenien las provincias y serán en fecha similar.

Este evento se efectuará por zona y será una final directa o cruzada, según los días de competencias asignados.

El resto del articulado será igual al de las demás competencias enunciadas anteriormente.

CAPÍTULO II

ARTÍCULO 6

Para la participación a cualquier nivel.

a) Cada equipo inscribirá su nómina y sus reservas y la enviará a la Comisión Nacional con los días de antelación que se establezcan, y constituirá la vía de confirmar su participación en el evento nacional.

b) Se deberán presentar los siguientes documentos que avalen su participación oficial, los cuales serán entregados a la llegada del equipo a la sede.

1. Carné de Identidad (Categoría juvenil Ira)
2. Carné Militar (Caso de atletas de las FAR)
3. Tarjeta de menor (Categoría escolar)
4. Boleta de promoción o estatus académico (Categoría escolar o atletas estudiantes de cualquier categoría)
5. Planilla colectiva y consecutivo de fotos (Todas las categorías)
6. Carta del centro de trabajo (Atletas trabajadores)
7. Carta de la FMC (Categoría femenina que sean amas de casa)

En caso de los atletas menores de edad, la Comisión Provincial en cuestión consultará con los padres la participación de los atletas; de ocurrir cualquier situación, serán los máximos responsables.

c) El mínimo de jugadores para participar en una competencia nacional será de 12 atletas.

ARTÍCULO 7

a) Se otorgará a cada equipo 3 puntos por juegos ganados, 1 punto por juego empatado y 0 punto por juego perdido, de acuerdo a los resultados en sus encuentros.

ARTÍCULO 8

Decisión de los partidos. Si al final de la etapa clasificatoria existen dos equipos empatados en puntos, se procederá a decidir de la forma siguiente:

1. Diferencia de goles a favor y en contra.
2. Gol a favor
3. Juegos entre ambos.
4. Serie de 5 penalti strok.

En caso de existir empate de tres o más equipos se procederá de la siguiente forma:

1. Diferencia de goles a favor y en contra.
2. Gol a favor.
3. Serie de 5 penalti strok.

ARTÍCULO 9

Duración de los partidos. Los juegos tendrán una duración de 70 minutos, 5 ó 10 minutos de descanso previo acuerdo tomado en el congresillo técnico y cada tiempo será de 35 minutos.

a) Los partidos jugados hasta el minuto 51 son válidos para el resultado, si estos tuvieran que ser suspendidos por la decisión de la Comisión Técnica Nacional, así como los delegados de ambos equipos se ponen de acuerdo para terminarlo en el minuto 51, previa consulta con el Director Técnico.

b) Todos los partidos de la ronda final tendrán decisión y, en caso de empate, se efectuará una serie de 5 penalti strok y, de persistir, se pasará a realizar otra serie a muerte súbita. En caso que los días asignados sean insuficientes, no se realizará la rueda de consuelo y los lugares se determinarán de acuerdo a la ronda clasificatoria.

c) Los goles anotados en series de penalti después de concluido el tiempo reglamentario no serán válidos para el líder goleador.

Anteriormente, el entrenador o capitán del equipo decidirá e inscribirá en la planilla los cinco nombres de los jugadores designados para realizar los tiros de penalti strok.

Los árbitros decidirán la puerta a utilizar y, por medio de sorteo con los capitanes de equipos, decidirán cuál de los equipos debe comenzar el primer tiro. El equipo que anote mayor número de tantos será fijado como el ganador.

No se permite salir del terreno de juego a ningún jugador.

Todos los jugadores deberán estar en la línea más cercana de los 22,90 metros, a excepción del portero y los tiradores.

ARTÍCULO 10

Si un equipo, por cualquier problema, se quedara con menos de siete jugadores en el terreno de juego, perderá el partido por descalificación y su oponente obtendrá la victoria.

En caso de estar ganando el equipo no descalificado se respetarán los goles acumulados; y en caso de estar empatados, perderá por 1 gol y este gol se le anotará al capitán del equipo.

ARTÍCULO 11

Las sustituciones de jugadores, como se establece con el Reglamento de Juegos, serán por el centro del terreno excepto los porteros, que lo harán por la línea de 22,90 metros.

ARTÍCULO 12

Falta de presentación o negación de juego

Durante el desarrollo de las competencias nacionales un equipo que se niegue a jugar por cualquier causa será suspendido. Los juegos ½ celebrados hasta el momento quedarán sin efecto.

Si sucediera el caso de un equipo que por causas ajenas a su voluntad no pudiera jugar un partido inscripto en su programa, lo perderá y el contrario lo ganará 2 x 0.

Después se investigarían las causas para autorizar la continuidad o no del equipo en el evento.

Si un equipo se negara a continuar o recomenzar un juego señalado, será descalificado y todos sus integrantes suspendidos de forma definitiva por su conducta antideportiva.

Para los entrenadores o funcionarios que estimulen el espíritu deportivo con la negación o renuncia, se aplicará lo establecido para estos casos según la Resolución 17/03 del Presidente del INDER.

ARTÍCULO 13

Del control o responsabilidad del tiempo

En caso de los eventos nacionales por invitación o topes especiales o de carácter internacional, el cronometraje se hará por los jueces cronometristas que serán los encargados de velar y anunciar la terminación del medio tiempo y el final.

a) Por orden del árbitro o el Delegado Técnico, se detendrá el reloj o cronómetro cuantas veces sea indicado, dejando el tiempo rodar en el reloj auxiliar.

b) Es obligatorio detener el tiempo cuando se ejecute penalti strok.

c) Al terminar el encuentro, se dejarán los relojes sin borrar cinco minutos después de finalizado, para cualquier reclamación de los equipos.

d) Dejarán ver el tiempo, no podrán explicar o hablar con los interesados.

ARTÍCULO 14

Control del campo de juego

a) Es responsabilidad total de los árbitros y Delegados Técnicos el control del campo de juego. Estos no permitirán entrar a nadie que no esté previamente autorizado por ellos.

b) Fuera de los jugadores y árbitros en un partido, no podrá entrar al campo nadie que no sea el Delegado Técnico, cuando su opinión se requiera.

c) Los médicos, entrenadores y auxiliares no podrán pasar al campo hasta no ser autorizados por los árbitros o delegados.

CAPÍTULO III

ARTÍCULO 15

Ubicación según funciones

a) Todos los atletas deberán estar sentados en el banco de juego o en el lugar establecido que les corresponda.

b) Ningún atleta de otro equipo podrá estar en el banco. Tampoco los entrenadores y auxiliares.

c) Los atletas, en el tiempo de descanso, podrán estar solamente en los lugares establecidos.

d) Ningún árbitro podrá estar en el banco de un equipo, sea cual fuere su procedencia.

e) Está prohibido permanecer en la mesa de jueces a personal ajeno a la misma.

f) En el alojamiento de árbitros, jueces y dirigentes del deporte, no podrán albergarse atletas, entrenadores y delegados.

g) El delegado debe estar en la mesa durante el desarrollo del juego.

ARTÍCULO 16

Suspensiones de los juegos u otros

a) Los árbitros, previa consulta del Delegado Técnico y la Comisión Técnica, pueden suspender un partido cuando, en opinión de estos, se aprecie al o los equipos con falta de interés, jugando con apatía o ejecutando un juego pasivo. Después de ser requeridos podrían ser descalificados de ese juego.

Si el equipo descalificado estuviera delante en el marcador perdería los goles anotados y el equipo contrario obtendría la victoria con el acumulado de goles que tuviera; de estar en 0, para el equipo vencedor la anotación sería de 1 x 0 y este tanto se le anotaría al capitán del equipo.

Si el equipo descalificado estuviera perdiendo, se le mantiene el score de desventaja.

Cualquier juez, delegado técnico, cronometrista o árbitro podrán requerir y hasta suspender durante un partido a cualquiera de los participantes, incluyendo entrenadores y delegados, en consulta con la Comisión Técnica Nacional.

ARTÍCULO 17

Cambios de atletas de una delegación

a) Hasta el congresillo técnico tendrán posibilidad los equipos de hacer cambios en su nómina oficial.

ARTÍCULO 18

Para decretar falta de participación

a) Se esperará por una delegación hasta el momento de la realización del Congresillo Técnico o, en su defecto, se analizará casuísticamente su situación.

b) Los atletas u otro personal que no llegue con la delegación su equipo tendrá derecho a mantenerlo en su planilla hasta 24 horas después del Congresillo, pasado ese tiempo, deberá ser suplantado por una reserva, permitiendo la posibilidad de participar en ese torneo.

c) Las reservas, a su llegada a la sede, pueden jugar de inmediato y solamente se le comunicará al Delegado del partido previa presentación de la documentación requerida.

d) Los suplentes usarán la camiseta o el pulóver del que sustituyan.

e) Aún cuando un equipo no se presente a jugar a la hora señalada, el otro equipo deberá estar en el campo, cumplir lo requerido y esperar la decisión del Delegado Técnico y este declarará el forfait pasados 15 minutos.

ARTÍCULO 19

Para la dirección de equipos (Delegados y Comisionados)

a) No se podrá reclamar o hacer expresiones en contra de los árbitros, ni gestos que representen discrepancias.

b) Serán responsables de la disciplina de su equipo dentro y fuera del terreno.

ARTÍCULO 20

Portero

Es de estricto cumplimiento que el portero en todo partido use la careta. No puede dejar de colocársela incluso en penalti strok.

El portero que haya sido seleccionado para defender la serie de penalti strok no podrá ser reemplazado a no ser que se lesione.

ARTÍCULO 21

De las protestas

Toda protesta será plasmada en la planilla establecida y se dispondrá para entregarla al Delegado hasta 15 minutos posteriores al término del partido.

Si por la decisión de los árbitros, el público se manifiesta de forma incorrecta (ofensa a los árbitros, lanzamiento de objetos al terreno), jugando el equipo sede, y hubiese que detener el partido, se esperará como máximo 15 minutos para que los representantes del evento en la provincia controlen la situación. De persistir, se decretará no presentación del equipo sede, por no ofrecer seguridad para los árbitros y lograr mantener el orden en el evento.

NOTA: La Comisión Nacional se reserva el derecho de tomar cuantas decisiones sean necesarias que no aparezcan en este Reglamento.

Anexo:

REGLAMENTO DE DISCIPLINA DEPORTIVA

REGLAMENTO DISCIPLINARIO. CÓDIGO DE SANCIONES, SEGÚN LAS VIOLACIONES DE LOS REGLAMENTOS ESTABLECIDOS PARA EVENTOS NACIONALES E INTERNACIONALES POR INVITACIÓN, TOPES AMISTOSOS U OTROSA CUALQUIER NIVEL EN EL PAÍS

PARA ÁRBITROS, JUECES Y DELEGADOS TÉCNICOS.

1. Por permitir cambios de jugadores sin previa autorización:

Se evaluará su trabajo como deficiente.

2. Por llegar a los juegos en estado alcohólico:

Se suspenderá del evento o separación definitiva.

3. Parcializarse con algún equipo:

Se suspenderá del evento o separación definitiva.

4. Por dar criterios o explicaciones a jugadores o funcionarios:

Se suspenderá del evento o separación definitiva.

5. Por actuar en jugadas en la puerta contraria:

Se evaluará su trabajo como deficiente.

6. Por falta de decisión:

Se evaluará su trabajo como deficiente.

7. Por incumplir los horarios establecidos en el programa de competencias:

Suspendido por dos juegos o suspendido del evento.

8. Por indisciplina dentro y fuera del terreno:

Suspensión del evento y separación definitiva.

9. Por provocar riñas entre equipos por sus criterios y opiniones:

Se suspenderá del evento o separación definitiva.

10. Por sentarse en el banco de los equipos:

Suspendido por dos juegos o suspendido del evento.

11. Por actuar en forma incorrecta con el tiempo a la anotación de un partido, así como a la anotación incorrecta de resultados:

Suspendido por dos juegos o suspendido del evento.

PARA ENTRENADORES Y DELEGADOS PROVINCIALES

12. Por no atender sus funciones:

Suspendido dos juegos o suspensión del evento de ser grave la infracción.

13. Por no mantener la disciplina correspondiente a su cargo:

Suspendido dos juegos o proponer suspensión de su función en el cargo.

14. Por elevar protesta de jugadas de apreciación o mal fundamentadas:

Suspendido dos juegos o suspendido del evento.

15. Por faltar el respeto a los árbitros, jueces, delegados y miembros de la dirección del evento:

Suspendido dos juegos.

Suspendido del evento o proponer suspensión de su función en el cargo.

16. Por presentarse en estado de embriaguez:

Suspendido del evento o separación definitiva.

17. Por estimular la negación de juego o riña:

Suspendido de evento o propuesta de suspensión de su función en el cargo.

PARA LOS ATLETAS

18. Por negarse a jugar:

Suspendido del evento o propuesta de suspensión definitiva.

19. Por estimular la indisciplina en el equipo:

Suspendido tres juegos o suspendido del evento.

20. Por intento de agresión o agredir a árbitros, jueces, delegados u otro personal dirigente:

Suspendido del evento.

Suspendido definitivamente del deporte.

21. Por agredir a un miembro de su delegación:

Suspendido del evento o propuesta de suspensión definitiva.

22. Por agredir o incitar a riñas con cualquier personal:

Suspendido del evento o propuesta de suspensión definitiva.

23. Por pronunciar palabras obscenas en forma inadecuada:

Suspendido dos juegos o del evento.

Chapilla.

24. Por no tener correcta postura o actitud dentro o fuera del terreno:

Suspendido dos juegos.

Suspendido del evento.

25. Por ingerir bebidas alcohólicas:

Suspendido del evento o propuesta de suspensión definitiva.

26. Por vender cambiar o regalar bastones, pelotas, vestuarios o cualquier otro recurso entregado para su uso en competencias y entrenamientos:

Suspendido del evento o propuesta de suspensión definitiva.

27. Por no cumplir los horarios establecidos:

Suspendido dos juegos o del evento.

28. Por no respetar a la población donde se desarrolla el evento y no cuidar la propiedad ajena o del Estado:

Suspendido dos juegos.

Suspendido del evento.

29. Por no respetar las orientaciones de sus directivos:

Suspendido del evento.

CHAPILLAS

❖ El color verde: Representa un llamado al orden o advertencia a la forma de jugar o conducirse. Este color tiene la posibilidad de no representar salir del juego.

❖ El color amarillo: Representa una sanción de 2do. Orden y trae por consecuencia «Salir del Partido» por el tiempo que el árbitro considere (nunca menos de 5 minutos), el delegado técnico se encargará de orientar al atleta cuando debe entrar según la opinión del árbitro.

❖ El color rojo: Representa una sanción de 1er. orden y esto provoca la «Inmediata Salida del Juego» y de acuerdo a la gravedad, inciso o artículo que se aplique, podrá o no seguir en la competencia.

- Durante un partido se puede sacar cuantas chapillas se entienda de los colores verde y amarillo.

- En un partido un jugador acumula los puntos de chapillas para ser sancionado, pero no deberá salir del juego si no es por la chapilla roja.

- Al terminar el partido se pasará la sanción correspondiente, y la Comisión de Reglas y Arbitrajes en pleno decidirá el tipo de medida que se aplique, pues las chapillas no son acumulativas.

CONSEJO A LOS ÁRBITROS Y JUECES

➤ Los colores se irán aplicando según la necesidad del juego como de las causas.

➤ Cualquier situación no prevista en este Reglamento será determinado por la Comisión Nacional y la Vicepresidencia de Actividades Deportivas.

BIBLIOGRAFÍA

Arbitraje Fácil. Guía para jugadores. 2005. Federación Internacional de Hockey. Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_solid.rar. 10 de marzo del 2007

Conferencia de Patrón sobre Técnica y Táctica, 2005. Rodolfo Mendoza, Argentina. http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_Cuba.rar Consultado el 10 de abril del 2007

Curso de solidaridad olímpica 2005, argentina entrenamiento de portero/ entrenamientos de jugadores/ videos. Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_solid.rar. Consultado el 12 de abril del 2007

García Manso. Y col. (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo, Ed. Gymnos, Madrid.

Historia de las reglas del Hockey.2005. Federación Internacional de Hockey. World Hockey Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_solid.rar. 10 de marzo del 2007

Impulso al desarrollo del arbitraje Historia de las reglas, conferencias, revistas, rol del coaching arbitraje fácil. Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Arbitraje_CD.rar. Consultado el 9 de abril del 2007

Juego en espacio reducido. Pablo Lombi D.T. Selección Argentina Sub 21. Argentina. Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_solid.rar. 10 de marzo del 2007

Juegos en espacio reducido, Sistema defensivo. Conceptos tácticos y básicos, Pases y recibo. Cursos Panamericanos 2005 para entrenadores. Cuba. Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_Cuba.rar. Consultado el 10 de abril del 2007

La Preparación del Deportista de Hockey Sobre Césped 2006. Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_solid.rar. 13 de mayo del 2007

Mendoza, R y Ruediger, H. (2005): El pasador, el receptor y el pase. Curso de Solidaridad Olímpica 2005. Disponible en: <http://home.inder.co.cu/indernet/init/index.asp>. Consultado el 2 de abril del 2007

Principios para el juego de posición de pelotas .Curso de Solidaridad Olímpica 2003 Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_solid.rar. Consultado el 10 de marzo del 2007

Programa de Preparación del Deportista. (2004): Comisión Nacional de Hockey sobre Césped. Ciudad Habana, Cuba.

Reglamento de Postgrado. Resolución 132 .Artículo 43

Reglas de Hockey, 2005. Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Reglas_de_juego.pdf. Consultado el 10 de abril del 2007

Mendoza, Rodolfo y Ruediger Haenel. Curso de Solidaridad Olímpica 2005. Disponible en: <http://home.inder.co.cu/indernet/init/index.asp>. Consultado el 8 de abril del 2007

Trinidad and Tobago. (2003): The Learning Process to develop a Hockey player.

PASO. Coaching Course. Port of Spain, April 2003.

Juegos de medios .Curso de solidaridad Olímpica 2003 Disponible en: http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso_solid.rar. 13 de marzo del 2007

Videos de entrenamiento de porteros. Curso de Solidaridad Olímpica 2005 Disponible en: [http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso solid.rar](http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso%20solid.rar). 17 de enero del 2007

Reglamento de juego. Federación Española de Hockey. 2005. Federación Internacional de Hockey. World Hockey. Disponible en: [http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso solid.rar](http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso%20solid.rar). 23 de febrero del 2007

Reglas del Hockey OK, Guía para principiantes del Hockey. Revista número Dos.2005. Federación Internacional de Hockey. Disponible en: [http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso solid.rar](http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/Curso%20solid.rar). 21 de marzo del 2007

Videos sobre Hockey en formato MPEG-2. Disponible en: <http://www.inder.co.cu/portal/deportes/hockey/videos.rar>. Consultado el 15 de mayo del 2007