FEDERACION NACIONAL DE FUTBOL DE GUATEMALA

PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL FUTBOLISTA GUATEMALTECO

DIRECCIÓN DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO TÉCNICO

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	
Autoría	
Objetivos generales para las Escuelas de Iniciación	01
Objetivos generales para las Escuelas de Especialización	02
Objetivos de la preparación psicológica	03
Objetivos de la preparación teórica	04
Características morfofuncionales, psicológicas y sociológicas de las etapas	05
Programas de enseñanza – Escuelas de Iniciación	14
Programas de fútbol para las edades de 5 a 8 años	15
Programa de fútbol para las edades de 5 a 6 años – Primer Escalón	16
Programa de fútbol para las edades de 7 a 8 años – Segundo Escalón	22
Programa de fútbol para las edades de 9 a 10 años – Tercer Escalón	33
Programa de fútbol para las edades de 11 a 12 años – Cuarto Escalón	51
Consideraciones generales a tomar en cuenta	69
Orientaciones metodológicas para la preparación de los atletas en el fútbol base	70
Documentos de control establecidos para ser llevados por los entrenadores-educadores	72
Programas de entrenamiento – Escuelas de Especialización	84
Proceso de entrenamiento deportivo de fútbol – edades 13 a 18 años	85
Orientaciones metodológicas para la preparación de los atletas	89
Propuesta metodológica para el número de frecuencias semanales de UE	91
Ciclicidad del entrenamiento deportivo	92
Documentos de control establecidos para ser llevados por los entrenadores	95
BIBLIOGRAFÍA	107
DATOS BIOGRÁFICOS DE LOS AUTORES	108
ANEXO: Festivales de Fútbol Base y Torneos de Fútbol	109

INTRODUCCIÓN

Teniendo en mente la necesidad de elevar la calidad del trabajo instructivo y educativo de los Entrenadores-Educadores que atienden la esfera del Fútbol Base en los primeros escalones de la Preparación del Futbolista Guatemalteco, nos hemos dado a la tarea de elaborar los **Programas de Enseñanza** para las *Escuelas de Iniciación* y los **Programas de Entrenamiento** para las *Escuelas de Especialización*, en procura de marcar una sola dirección de la acción didáctica-metodológica del Entrenador-Educador en la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento de los contenidos de cada uno de los componentes del entrenamiento deportivo en todo el territorio nacional.

El **Programa de Preparación del Futbolista Guatemalteco**, también orienta *La Competencia de Fútbol Base Departamental*, cuya finalidad es adecuar la competencia deportiva a cada una de las etapas de desarrollo del niño y joven futbolista, como también, la aplicación del *Control Técnico-Metodológico*, el que responde a una serie de acciones a cumplir, para orientar, controlar y evaluar la aplicación del mismo.

Éste documento, de carácter técnico-metodológico es un aporte de los autores para el ente rector del fútbol nacional "Federación Nacional de Fútbol de Guatemala", quién a través del Acuerdo Federativo Número CE- 2009 "*Reglamento para la Implementación del Sistema Nacional de Escuelas de Fútbol y los Sub-Sistemas Departamentales*", regula la actividad de Enseñanza, Competencia y Control del Fútbol Base en todo el territorio nacional, bajo la responsabilidad de su unidad técnico-administrativa, la Dirección de Capacitación y Desarrollo Técnico.

El principal objetivo de esta guía didáctica, es motivar a los entrenadores-educadores del fútbol-base a la búsqueda de mejores expresiones de preparación, a partir de las indicaciones metodológicas que en la misma se dan. No es un todo para resolverlo todo, sino un primer paso en la promoción de las ciencias y la planificación aplicadas al deporte, para mejorar nuestro fútbol desde el nivel de base, en un momento que el

entorno de esta actividad a nivel mundial, se orienta por sendas de alta maestría pedagógica.

Por lo tanto, se le permite a los entrenadores-educadores adoptar rangos de flexibilidad que promuevan la aplicación de ideas, dirigidas a elevar la calidad de su labor y el logro de resultados, sin olvidar los conceptos científicos y pedagógicos que se acerquen al Modelo del Futbolista actual, cuyo fin perseguimos y está expresado en esta importante indicación para el trabajo perspectivo.

"Recuerda que cuando no estés practicando, alguien lo está haciendo. Así que cuando compitas, te vencerán". Hill Bradley.

LOS AUTORES

Guatemala, junio 2009.

AUTORIA

Lic. Oscar Anibal Rossi Luther

Lic. Byron Ricardo Sagastume Morales

Licda. Karen Berineth García Privado

Prof. Stanley Robert Gardiner Walton

Primera Edición en Digital, Diciembre 2008
Guatemala, Guatemala
Presentación PDF
Ing. Rafael Jolón

Correcciones metodológicas en Digital:
Junio 2009. Guatemala, Guatemala
Presentación PDF:
Lic. Alex Argueta

OBJETIVOS GENERALES PARA LA ESCUELA DE INICIACIÓN

- ✓ Crear hábitos de conducta, morales, volitivos, espíritu de equipo y el amor por el juego, basados en los principios de la educación formal.

- ✓ Reforzar la formación de valores patrios iniciados en los centros educativos, relacionándolos con los métodos de enseñanza del fútbol, de forma tal que permita la percepción del niño/a como una sola idea formativa, que tiene continuidad en el área deportiva.

- ✓ Cultivar en el niño/o el amor por su terruño, permitiéndole desarrollar una cultura e identidad propia e insustituible.

- ✓ Garantizar la educación y desarrollo de habilidades y capacidades motrices básicas de forma multilateral.

- ✓ Iniciar la enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol en los primeros estadios del niño/a como vehículo motivacional y necesario en su formación integral, que permita el paso armonioso por el fútbol.

OBJETIVOS GENERALES PARA LA ESCUELA DE ESPECIALIZACIÓN

- ✓ Profundizar en los hábitos de conducta, morales y volitivos del atleta – futbolista, vinculados a la personalidad del futbolista guatemalteco.

- ✓ Contribuir a consolidar la formación de valores deportivos y culturales, que permitan al atleta – futbolista poseer una identidad nacional única.

- ✓ Perfeccionar las acciones técnico – tácticas de modo individual, grupal y en equipo.

- ✓ Lograr el nivel óptimo en el dominio de las habilidades y capacidades motoras previstas a partir de los 18 años de edad, en ambos sexos.

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- ✓ Crear en los atletas – futbolistas un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del fútbol, en cada una de las etapas de su desarrollo.

- ✓ Desarrollar los procesos cognoscitivos: Percepción, sensación, análisis, pensamiento, creatividad e imaginación.

- ✓ Educar y/o desarrollar las particularidades psíquicas de la Personalidad, el temperamento y el carácter.

- ✓ Mantener el equilibrio de las actitudes, acorde a las necesidades del atleta en su etapa evolutiva, incentivando aquellas propias del deporte, sin estar en contradicción con la "zona de desarrollo próximo de cada atleta".

- ✓ Desarrollar las relaciones interpersonales de grupo y colectivo.

- ✓ Definir los niveles de liderazgo de los capitanes de equipo.

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

- ✓ Lograr que el atleta – futbolista conozca la simbología y terminología del fútbol, acorde a los contenidos de cada categoría y/o edades.

- ✓ Enseñar las reglas fundamentales del fútbol, relacionadas con el juego y las competencias en correspondencia con las edades y/o categorías y ajustes de la FIFA.

- ✓ Conocer de forma específica la Historia del Fútbol Guatemalteco, sus orígenes, aquellas figuras que le han dado gloria, los aspectos más significativos de su desarrollo en nuestro país y de forma general en el plano internacional.

- ✓ Ubicar objetivos teóricos en el Programa de Enseñanza y/o Plan de Entrenamiento Anual, estableciendo un Sistema de Evaluación mediante **test** (técnicos, físicos, tácticos, otros), que comprueben los contenidos impartidos y de modo particular los aspectos esenciales técnico – tácticos y cognoscitivos que guarden relación con los contenidos planificados.

CARACTERÍSTICAS MORFOFUNCIONALES, PSICOLÓGICAS Y SOCIOLÓGICAS DE LAS ETAPAS

Los niños/as de 6, 7 y 8 años

Características Morfo-Funcionales

La fase del desarrollo del cuerpo hasta los siete años se caracteriza por el fuerte incremento de estatura y un acusado adelgazamiento. El esqueleto se alarga, sobre todo en lo que respecta a las extremidades inferiores. La osificación resulta suficiente si bien el esqueleto presenta un carácter plástico y por ello fácilmente alterable bajo el influjo de cualquier esfuerzo. El tejido muscular es cuantitativamente escaso y carece de vigor. Los ligamentos son lacios. Los paramorfismos se encuentran al acecho y una de las primeras medidas de carácter preventivo ha de tender a corregir las actitudes y posiciones equivocadas. El tórax tiene forma cilíndrica debido a la elevación de las costillas y a su reducida elasticidad corresponde asimismo una escasa capacidad torácica. El corazón y los órganos internos son, en general, de dimensiones pequeñas con relación a la masa total del cuerpo.

El esfuerzo físico consigue una respuesta del aparato respiratorio y cardiovascular con aumento de la frecuencia respiratoria y de las pulsaciones cardiacas. En cambio la respuesta en relación al alumno de los volúmenes es inapreciable.

Los rasgos sexuales y psicosexuales se encuentran en vías de estructuración. A los ocho años se mantienen parte de las características descritas y empiezan a manifestarse las que son típicas del período que sigue.

Características psicológicas

La inteligencia comienza a asentarse con la aparición de esquemas operativos de tipo lógico. Supone el paso desde la fase precedente de exploración y adquisición a otra nueva en que domina la creatividad. El niño consigue analizar y comprender el significado concreto de los conceptos. Siente un fuerte deseo de imitar los modelos de los adultos y de sus compañeros y busca obtener aprobación y recompensa en sus acciones. A la buena imaginación y fantasía viene a sumarse la capacidad de prestar atención propia de la mitad del período. Estos elementos son preciosos para inducirlos a participar en una alegre y reglamentada actividad física.

Características sociológicas

Queda superada la fase "egocéntrica" y se muestra más sociable y disponible respecto al grupo. El carácter, en vías de formación, siempre se halla en situación de estrecha dependencia del adulto.

Este primer nivel de socialización no es todavía estable, por cuyo motivo es posible que surja una actitud de abandono y renuncia ante las primeras dificultades sociales.

El ámbito familiar sigue siendo todavía el punto fundamental en que se busca aprobación y apoyo. El niño comienza a comprender y a aplicar las reglas propias de una conducta justa y cabal.

Actividades motrices y deportivas:

Para el niño la vida es juego y fantasía y estos dos aspectos deben servir siempre de guía al profesor, entrenador o monitor, en las diversas propuestas de actividad. Físicamente, en este período, el niño responde muy poco a cualquier esfuerzo prolongado. Ello se debe al escaso desarrollo de sus órganos internos, sobre todo el corazón y los pulmones, y a la poca disponibilidad psíquica hacia cualquier movimiento monótono y repetitivo, por consiguiente escasamente propenso a la fantasía.

La aceptación de normas sencillas puede servir de base para proponer juegos codificados y aptos para ser desarrollados en grupo. Debe prestarse una atención particular a las posiciones y actitudes viciadas que, debido a encontrarse el esqueleto en formación y a la hipotonicidad muscular, pueden ser causa de las primeras apariciones de paramorfismos. Un sistema óptimo de mejora del trofismo y de la fuerza muscular se encuentra en los circuitos específicos llevados a cabo con resolución y vivacidad, tanto en competencias individuales como de grupo. Deben evitarse terminantemente las actividades de carácter asimétrico sin ejercicios compensatorios.

Los niños/as de 9, 10 y 11 años

Características Morfo-Funcionales

En este periodo, el ritmo de crecimiento se ralentiza notablemente mientras que aumenta el peso corporal. El esqueleto todavía sigue siendo poco resistente a los esfuerzos excesivos, especialmente a nivel de los cartílagos articulares. Los músculos adquieren vigor y fuerza mientras que a nivel cardiocirculatorio se obtiene una mejor respuesta debido al mayor volumen y fuerza contráctil del miocardio. También el aparato respiratorio se ve potenciado debido a que la inclinación y movilidad de las costillas, junto con la forma elíptica del tórax, permiten una mayor capacidad torácica y una mejor funcionalidad general.

Características psicológicas

Identificación sexual y afirmación del yo. Inteligencia asentada y constitución de esquemas operativos lógicos y formales con una relativa capacidad de llevar a término las propias acciones y conocimientos de las posibilidades propias. Buena capacidad para mantener la atención, sentido de la norma. Edad llamada de la razón.

Características sociológicas

Interés por la vida social, de la cual el joven se convierte progresivamente en miembro. Buena sociabilidad, acepta las reglas del grupo y es capaz de crear, organizar y regir sus propios juegos. Interioriza las normas que regulan la convivencia.

Actividades motrices y deportivas

Del análisis de los tres aspectos precedentes expuestos resulta fácil determinar si el joven se muestra dispuesto a intervenir en una actividad participativa, organizada y reglamentada que comporte una participación

social activa. Cualquier actividad se contempla bajo forma de juego, ya sea de carácter libre o codificado. El organismo responde bien a los esfuerzos, tanto si influyen sobre la resistencia como sobre la fuerza muscular, evidentemente dosificados y prestando particular atención a la recuperación y a la intensidad. La necesidad de prevenir las actitudes o posiciones paramórficas, que en periodos posteriores se presentaran con notable frecuencia, debe ser suficiente para inducir a que se escojan aquellos tipos de actividades predeportivas y deportivas que posean características de esfuerzo simétrico. El esfuerzo asimétrico resulta negativo si no viene compensado con unos ejercicios apropiados.

Los niños de 12 y 13 años

Características Morfo-Funcionales

Edad conocida como prepuberal; para los hombres comprende las edades de 12 y 13 y para las mujeres de 11 a 12. Aparece un incremento apreciable de la altura y un adelgazamiento relativo.

La osificación todavía no se ha completado y tiene lugar un crecimiento notable de los huesos largos (extremidades superiores e inferiores), con los cartílagos todavía en fase de desarrollo. Son frecuentes las escápulas aladas y las posturas paramórficas de tipo escoliótico. El tejido muscular no es aún el adecuado para el notable incremento experimentado por el desarrollo óseo, pero tiende hacia una evidente mejora del trofismo general. Los sistemas cardiocirculatorio y respiratorio no cuentan con una completa funcionalidad potencial y la caja torácica no se ha desarrollado totalmente todavía.

Características psicológicas

Edad conocida como "difícil". Resulta nueva y un poco confusa la estructuración ideal que el joven había venido haciéndose del mundo y de las relaciones con los de su misma edad y con los adultos. Comienza a nacer en él el sentido crítico. Es esencialmente curioso y se siente estimulado por el mundo externo y los nuevos conocimientos adquiridos. Rechaza cualquier forma de examen o juicio sobre su propia personalidad. Tiende a independizarse del adulto pero sus modelos de comportamiento son todavía inciertos.

Características sociológicas

Edad en la que se abre a la vida, se delinea un cierto razonamiento lógico en la percepción de las reglas sociales aun cuando deficitario en lo que concierne a sólidos conceptos críticos. Con relación al grupo, el joven

advierte, como noción esencial de estructuración y comportamiento, el principio de igualdad. Siente una creciente y clara necesidad de justicia y ya no justifica el rigor presente en los sistemas educativos familiares, por cuyo motivo puede fácilmente nacer en él una carga agresiva y de rebelión. Se siente naturalmente atraído por el grupo hacia el cual se encariña y colabora en las experiencias llevadas a cabo en forma colectiva.

Actividades motrices y deportivas

Es este un periodo particularmente crítico a nivel físico y psíquico. Resulta necesario aprovechar la inclinación participativa del joven para que se involucre en aquellas actividades deportivas, de juego y tiempo libre, que lo hagan integrarse en el grupo y, con ello, en el contexto social. Una actividad deportiva bien programada es extremadamente útil para incidir positivamente en la psique y descargar el natural excedente energético típico de esta delicada edad. Deben evitarse las actividades de índole prevalentemente asimétrica para no acentuar o dar lugar a que surjan fenómenos paramórficos característicos de este periodo. Las actividades deportivas de tipo simétrico y multilateral resultan aconsejables como elementos preventivo y correctivo en presencia de leves alteraciones no evolutivas.

Características de Los Jóvenes de 14 y 18 años

Características Morfofuncionales

Para el hombre es el periodo de la pubertad (para la mujer comprende de los 13, 14 y 15 años; de los 16, 17, y 18 años forma parte de la Juventud). El esqueleto se halla en fase de progresiva y completa definición (lo cual se producirá a los 18 años aproximadamente). El corazón dobla su peso y volumen, agranda sus conductos, disminuye el ritmo, aumenta al mismo tiempo su fuerza contráctil y el calibre de los vasos sanguíneos. Los intercambios gaseosos a nivel alveolar se hacen particularmente favorables. El tejido muscular mejora su vigor y aumenta en forma progresiva y notable sus propias posibilidades en cuanto a fuerza. Es la edad de la armonía en las proporciones somáticas en la funcionalidad orgánica.

Características Psicológicas

El estado inicial de malestar psíquico encuentra su punto de equilibrio hacia la edad comprendida entre los 17 y 18 años. También la apatía, la ansiedad, la contradicción, la coherencia y la agresividad excesiva tienden hacia una mejora progresiva y estable. La personalidad se encuentra, en general, en fase de formación definitiva.

Características Sociológicas

Periodo decisivo para las elecciones a nivel humano, social, político y religioso. Conquista progresiva y gradual de la independencia y de la capacidad de autodeterminación. Maduración creciente.

Actividades Motrices y Deportivas

Aun cuando la fase inicial de este periodo presenta los lados negativos del precedente, cabe iniciar un planteamiento deportivo que desemboque a continuación de los 16 y 17 años de edad, en una actividad agonística plena. El

deporte asume un papel determinante como elección definitiva y consciente para la vida futura, importante como actividad que influye en modo primario sobre la definición conjunta de la personalidad.

Nota: *Las características de los niños de 6 a 13 años aquí descritas fueron tomadas del libro "Preparación Física Total: Las cualidades físicas. Metodología y programación del entrenamiento. Aplicación práctica y ejercicios. Aspectos fisiológicos y nutrición" (pág. 15-18). Stelvio Beraldo, Claudio Polletti. Editorial Hispano Europea S. A. Barcelona, España. 1995.*

PROGRAMAS DE ENSEÑANZA

ESCUELAS
DE
INICIACIÓN

PROGRAMAS DE FÚTBOL PARA LAS EDADES DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la formación y desarrollo de futbolistas nacionales, por medio de un proceso escalonado, metodológicamente planificado y orientado.
OBJETIVO EDUCATIVO GENERAL	Inculcar en los niños/as valores de formación social.
OBJETIVO INSTRUCTIVO GENERAL	Fomentar en el niño/a el desarrollo de habilidades básicas del fútbol, propias de cada edad.

OBJETIVO INSTRUCTIVO PARTICULAR	
TEÓRICO	Enseñar a los niños/as en forma progresiva, en función de la edad, los aspectos básicos para jugar fútbol.
FÍSICO	En estas edades al componente físico no se le dará mucha importancia, su desarrollo se realizará en base al juego.
TÉCNICO	Enseñar a los niños/as las habilidades técnicas correspondientes a su edad.
TÁCTICO	Enseñar a los niños/as a colocarse en el terreno de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.
PSICOLOGICO	Los niños en estas edades no pueden realizar los movimientos con rapidez y precisión a un mismo tiempo. Si lo hacen con rapidez, es insuficiente la precisión, si hay precisión, se hace más lento el tiempo de la ejecución. Por ello, se debe aumentar el tiempo de la ejecución de los ejercicios tan solo después que se ha alcanzado la precisión de los movimientos.

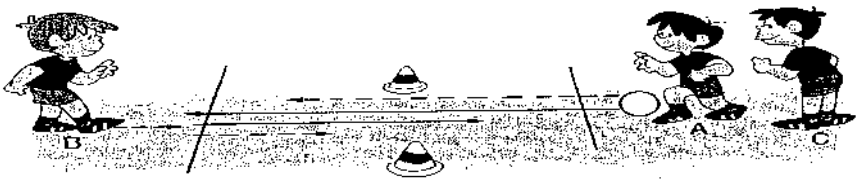
PROGRAMA DE FÚTBOL PARA LAS EDADES DE 5-6 AÑOS PRIMER ESCALÓN

INDICACIONES TÉCNICO-METODOLÓGICAS-REGLAMENTARIAS DEL JUEGO	
FORMA DE JUEGO **"Jugar para divertirse"**	➢ Fútbol 3, sin guardameta con 4 porterías.
DIMENSIONES DEL CAMPO	➢ 20 X 10 metros.
DIMENSIONES DE LAS PORTERÍAS	➢ 2 x 1 metros.
TAMAÑO DEL BALÓN	➢ Número tres (3)
ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS	➢ Cada equipo estará formado por 6 niños/as.
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO	➢ Duración: 24 minutos. ➢ Tiempos: 2 de 12 minutos cada uno. ➢ Períodos: 4, de 6 minutos cada uno. ➢ Descanso: 2 minutos entre períodos, y 5 minutos entre tiempos. ➢ Todos los niños/as jugarán 2 períodos alternos.
EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO	➢ El juego se inicia en el centro del terreno de juego con un saque con el pie o conduciendo. El juego se reinicia por la banda con un saque con el pie o conduciendo hacia adentro del campo. En caso de falta en cualquier parte del campo, reiniciar con un tiro libre indirecto o conduciendo. <u>No se aplican las siguientes reglas: saque de banda, ni tampoco de meta, esquina, tiro libre directo y penal</u>. **NO SE MUESTRAN TARJETAS.**
NÚMERO DE FESTIVALES AL AÑO	➢ DOCE (12) (1 festival al mes).
LABOR DEL ENTRENADOR-EDUCADOR Y DEL ÁRBITRO-EDUCADOR	La labor del Entrenador-Educador y del Árbitro-Educador, será permanentemente formadora, orientadora y educadora, a través, del ejemplo dentro como fuera del campo.

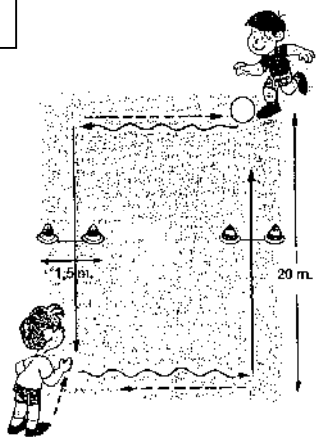
DESARROLLO TÉCNICO	
Todas estas acciones técnicas se trabajarán con ambas piernas, si inculcamos, el hábito de emplear el golpeo con ambas piernas les facilitaremos mucho la progresión en años venideros.	
ACCIONES TÉCNICAS	
GOLPEOS CON DIFERENTES PARTES DEL PIE	Los golpeos los podemos clasificar de diferentes puntos de vista, podemos atenderlos por ejemplo: con que parte del pie tocamos o golpeamos el balón; también podemos distinguir golpeos a base de la transmisión de la fuerza con algunas partes del pie, así conocemos golpeos ejecutados como: **Interior del pie, empeine interior, empeine total, empeine exterior, exterior del pie.**
CONTROLES (RECEPCIONES)	Es la posesión del balón, la parada del balón y en general su control y dominio. La podemos clasificar de dos maneras: primero, tomando como base la dirección en altura del balón que llega, podemos hablar de la recepción de un **balón raso** y **medio alto**. También la clasificamos según con qué parte del cuerpo ejecutamos la recepción del balón: **Con el interior del pie, la planta del pie, empeine total, empeine externo, muslo.** En estas edades ENSEÑAREMOS estas recepciones, en posición estática.
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	Se utilizarán ambas piernas, empleando la más alejada del adversario, colocando nuestro cuerpo entre el balón y el rival, utilizando la superficie adecuada ya sea **interior del pie**, **empeine tota**l, o **exterior del pie**; siempre recordarle al atleta levantar la cabeza para observar donde está el adversario y sus compañeros.

Propuesta de Juegos y Ejercicios para Niños 5-6 años

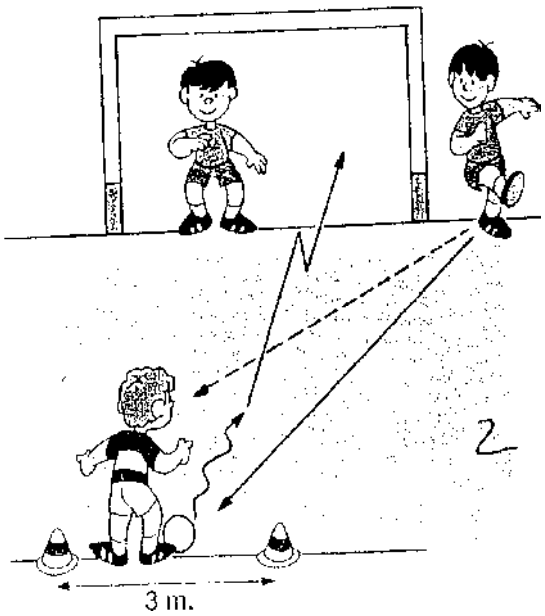
Golpeos / Controles



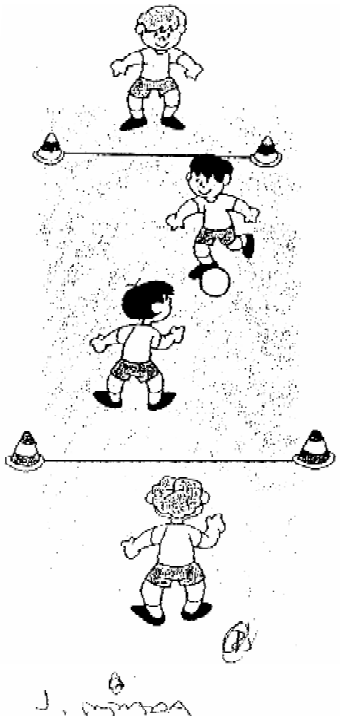
Golpeos – Controles
Conducción de Balón

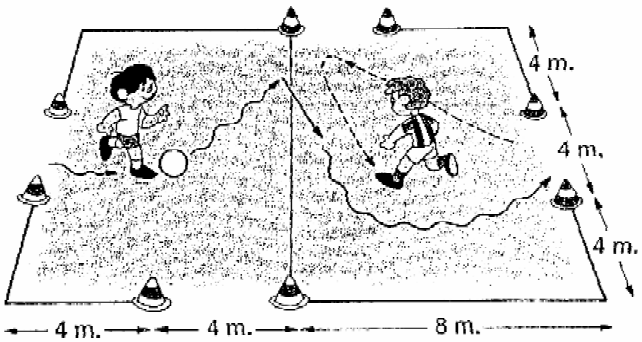


Tiro

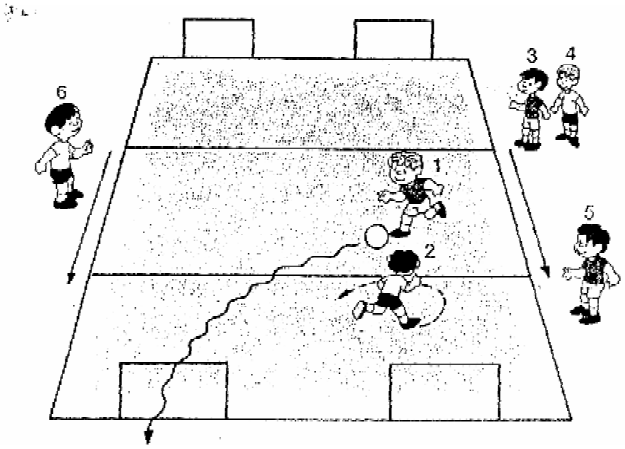


Uno vrs Uno: El objetivo del juego para el atacante es superar al rival, atravesando su línea de defensa con el balón controlado; el del defensor es evitar dicha superación, recuperar el balón y convertirse entonces en atacante con el objetivo inicial (superar la línea de defensa de su rival). Puede hacerse una acción cada pareja o por tiempo (1 min. ó 1:30 min. por pareja)





Uno vrs Uno: El objetivo del juego para el poseedor del balón es superar la acción defensiva del rival y conducir con balón dominado a través de una de las mini porterías de su rival, quien a su vez tratará de impedirlo y despojar a su rival del balón para convertirse en atacante y adquirir como objetivo el que tenía su rival.



Mini Soccer 1 vrs 1: El objetivo del poseedor del balón es anotar goles en cualquiera de las dos mini porterías defendidas por su rival **delante de la línea de definición;** el defensor entonces deberá impedir dicha acción y tratará de recuperar el balón para convertirse en atacante. Este mismo campo se utiliza como base en muchos de los juegos utilizados en este programa de desarrollo de jugadores.

DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

La parte esencial de la preparación física en estas edades consiste en desarrollar y estabilizar las bases del movimiento, para después encaminarlas hacia las características que presenta el fútbol.
Siguiendo la pauta marcada para la enseñanza de los elementos técnicos y tácticos también en la Preparación Física consideramos imprescindible la presencia del balón, compañeros y adversarios.

Se deberán trabajar las Cualidades Coordinativas:

- Coordinación dinámica general;
- Desarrollo de ejercicios básicos (apoyos, giros, desplazamientos);
- Coordinación dinámica especial: Óculo-Manual. Óculo-Pedal.

Capacidades cualitativas esencialmente determinadas por procesos de conducción del sistema nervioso, que permiten dominar la mecánica global del cuerpo:

- Percepción Espacio Temporal: Percepción-Distancias. Percepción-Trayectorias. Percepción-Velocidad. Visión Periférica.
- Equilibrio: Estático. Dinámico.

DESARROLLO DE LA TÁCTICA

MINI FÚTBOL 3:3 (un medio didáctico de entrenamiento)

1. El juego a dos porterías, separadas por 12 metros, estimula no sólo el ataque por las bandas, sino la correcta lectura (percepción y análisis) de la actual situación de juego (¿Qué portería es la menos defendida?) y una acertada toma de decisión y ejecución motora. En vez de ser pendiente de las informaciones de su entrenador-educador, el niños/a futbolista debe descubrir el juego y ganará valiosa experiencia.
   El Mini Fútbol 3:3 es un juego a la medida del principiante que le obliga a pensar antes de actuar y buscar siempre una superioridad numérica 2:1. Además estimula su creatividad.
2. Por disponer de suficiente espacio y tiempo el niño/a principiante está siempre construyendo el juego (pasándose el balón entre ellos) hasta que se abre de repente un espacio para la penetración). El niño/a jugador aprende rápidamente, por enfrentarse siempre a las mismas, pocas situaciones básicas de juego.
3. No hay despejes, al contrario, el niño/a intenta tratar bien el balón, con cariño y amor, porque es su mejor amigo.
4. Tanto en ataque como en la defensa, los tres jugadores forman un triángulo, lo que estimula la comunicación y cooperación entre ellos.
5. No hay posiciones fijas y cada uno actúa según lo que exige la situación de juego, atacar o defender con rápidas transiciones. Ningún jugador queda en ningún momento sin una tarea bien definida.
6. Cada jugador tiene posibilidades para marcar un gol, lo que le motiva a esforzarse. Cada jugador se convierte en el Mini Fútbol como protagonista del juego.
7. Disponen de suficiente tiempo y espacio para percibir, pensar y ejecutar, lo que han pensado con anterioridad. Así también, los menos diestros en la técnica disfrutan y aciertan en el juego.
8. Debido a los pocos jugadores, el Mini Fútbol exige una constante participación física y mental de cada uno de los 3 niños/as. Todos tocan el balón frecuentemente.
9. Cada niño/a es importante. Así la contribución también del menos talentoso cuenta al final.
10. El MINI FÚTBOL 3:3, se utilizará como MEDIO DIDÁCTICO en las sesiones de entrenamiento, obligatoriamente, al final de la parte principal de las mismas.

PROGRAMA DE FÚTBOL PARA LAS EDADES DE 7-8 AÑOS SEGUNDO ESCALÓN

INDICACIONES TÉCNICO-METODOLÓGICAS-REGLAMENTARIAS DEL JUEGO	
FORMA DE JUEGO **"Jugar para divertirse"**	➢ Fútbol 5, sin guardameta con 4 porterías. ➢ No a la especialización, rotar a los niños/as en todas las posiciones.
DIMENSIONES DEL CAMPO	➢ 40 X 20 metros.
DIMENSIONES DE LAS PORTERÍAS	➢ 2 x 1 metros.
TAMAÑO DEL BALÓN	➢ Número tres (3)
ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS	➢ Cada equipo estará formado por 10 niños/as.
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO	➢ Duración: 32 minutos. ➢ Tiempos: 2 de 16 minutos cada uno. ➢ Períodos: 4, de 8 minutos cada uno. ➢ Descanso: 2 minutos entre períodos, y 5 minutos entre tiempos. ➢ Todos los niños/as jugarán 2 períodos alternos.
EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO	➢ El juego se inicia en el centro del terreno de juego con un saque con el pie o conduciendo. El juego se reinicia por la banda con un saque con el pie o conduciendo hacia adentro del campo. En caso de falta en cualquier parte del campo, reiniciar con un tiro libre indirecto o conduciendo. <u>No se aplican las siguientes reglas: saque de banda, ni tampoco de meta, esquina, tiro libre directo y penal</u>. **NO SE MUESTRAN TARJETAS.**
NÚMERO DE FESTIVALES AL AÑO	➢ DOCE (12) (1 festival al mes).
LABOR DEL ENTRENADOR-EDUCADOR Y DEL ÁRBITRO-EDUCADOR	La labor del Entrenador-Educador y del Árbitro-Educador, será permanentemente formadora, orientadora y educadora, a través del ejemplo, tanto dentro como fuera del campo.

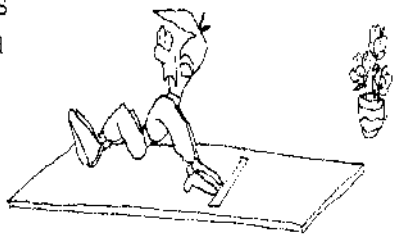
DESARROLLO TÉCNICO	
Todas estas acciones técnicas se trabajarán con ambas piernas, si inculcamos, el hábito de emplear el golpeo con ambas piernas les facilitaremos mucho la progresión en años venideros.	
ACCIONES TÉCNICAS	
GOLPEOS CON DIFERENTES PARTES DEL PIE	Idem, primer grupo de edades (5-6 años).
CONTROLES (RECEPCIONES)	Idem, primer grupo de edades (5-6 años).
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	Idem, primer grupo de edades (5-6 años).

Propuesta de Juegos y Ejercicios para Niños 7-8 Años (Idem 5-6 años)

DESARROLLO FÍSICO	
La **edad escolar inicial** abarca de los **7 a 10** años de vida, y se caracteriza básicamente por el rápido aumento de la capacidad de aprendizaje motor, como consecuencia de la alta maduración del sistema nervioso. A nivel de **capacidades condicionales**, la fuerza se desarrolla de forma relativamente lenta, con mínimas diferencias entre ambos sexos. Por el contrario, la velocidad se desarrolla en forma increíblemente rápida durante esta etapa. Especialmente son notables la reducción del tiempo de latencia (es decir, el aumento de la **velocidad de reacción**) y el progreso de la **frecuencia de movimientos**. Tampoco existen diferencias específicamente sexuales, siempre que se trate de exigencias puras de velocidad, no combinada con componentes de fuerza. La flexibilidad, al ser una capacidad que involuciona (decrece) a lo largo de la vida del ser humano, hace necesario realizar ejercicios destinados a una menor pérdida, preferentemente, de **flexibilidad estática**. Dada la gran elasticidad de las estructuras motrices (tanto activas como pasivas), es posible realizar un trabajo de flexibilidad destinado a detener de forma acentuada la regresión de esta capacidad. También la **agilidad**, fuertemente influenciada por la capacidad coordinativa (o incluida dentro de ellas), se desarrolla con incrementos anuales elevados.	
LOS PRINCIPALES CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA A PROGRAMAR EN ESTAS EDADES SON:	➢ **Velocidad de reacción** ➢ **Frecuencia de movimientos** ➢ **Agilidad** ➢ **Flexibilidad dinámica**

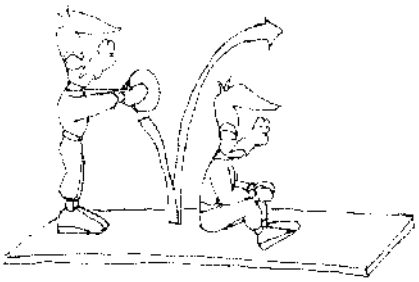
Velocidad de Reacción

Objetivo: Velocidad de reacción. Salidas desde diversas posiciones.
Descripción: Sentado detrás de una línea de espaldas a la dirección de la carrera. A la señal acústica (palmada, silbido o voz de ¡YA!), salir corriendo lo más rápidamente posible.
Dosificación: Realizar 3 repeticiones del ejercicio.



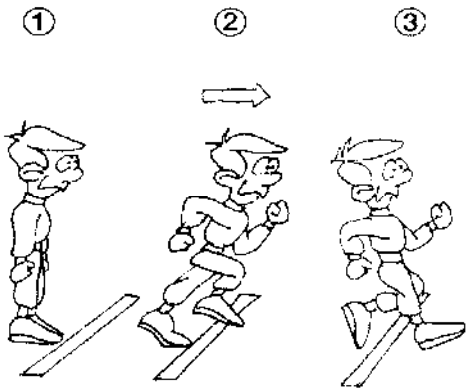
Reaccion a un objeto en movimiento

Objetivo: Velocidad de reacción. Reaccion a un objeto en movimiento.
Descripción: En pareja, uno de pie con un balón; el otro sentado en el suelo delante. Ponerse rápidamente de pie y recoger el balón antes de que caiga al suelo.
El compañero lo habrá tirado dando un bote detrás del que está sentado.
Invertir las posiciones de ambos miembros de la pareja.
Dosificación: Realizar 4 repeticiones del ejercicio.

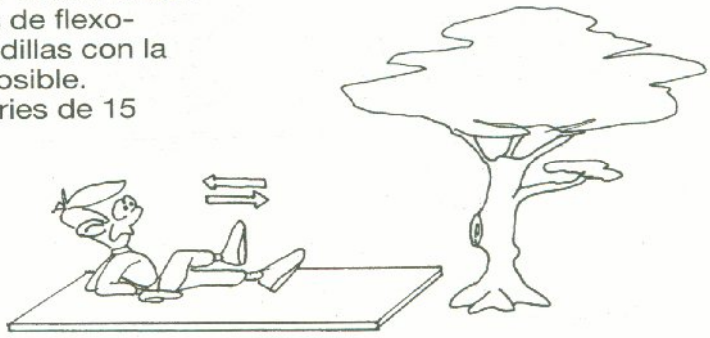


Frecuencia de Movimientos

Objetivo: Frecuencia de movimientos.
Descripción: De pie, detrás de una línea. Mover rápidamente los pies, dando un paso cada uno de ellos hacia adelante y atrás, para volver detrás de la línea y salir corriendo al volver detrás de la misma.
Dosificación: 10 repeticiones.

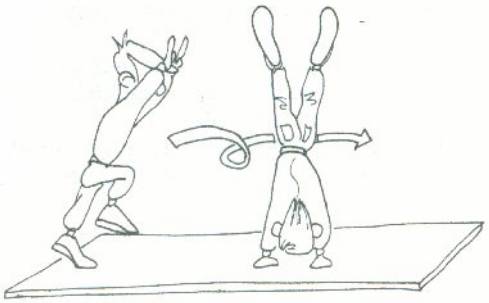


Objetivo: Frecuencia de movimientos.
Descripción: Tendido supino (boca arriba) apoyado sobre los brazos flexionados. Las piernas elevadas del suelo, una flexionada y otra extendida. Efectuar movimientos rápidos y seguidos de flexo-extensión de las rodillas con la mayor velocidad posible.
Dosificación: 3 series de 15 repeticiones.

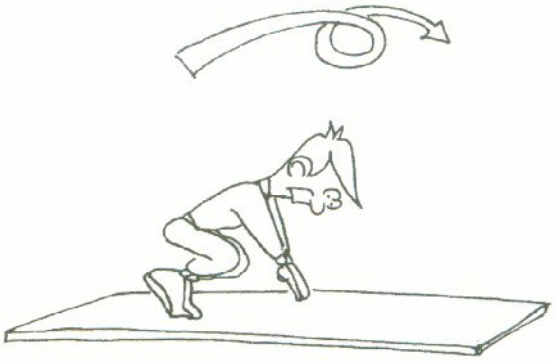


Agilidad

Objetivo: Agilidad
Descripción: De pie, realizar una "rondada" lateral. Apoyando las manos en línea recta pasar a la posición de equilibrio invertido con un cuarto de giro a lo largo del cuerpo.
Dosificación: Realizar seis repeticiones seguidas del ejercicio, alternando el lado del giro.

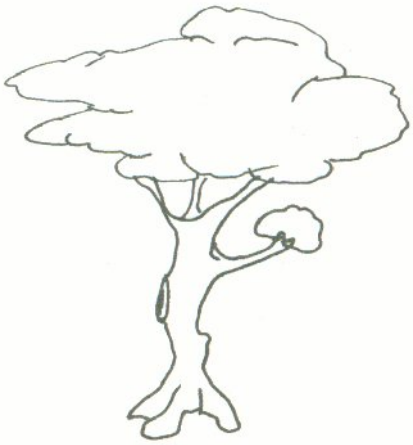


Objetivo: Agilidad.
Descripción: En posición de cuclillas trasladar el peso del cuerpo hacia adelante y realizar un giro rodando sobre la espalda para acabar de nuevo en cuclillas o sentado (*"voltereta hacia adelante"*).
Dosificación: Realizar seis repeticiones seguidas del ejercicio.

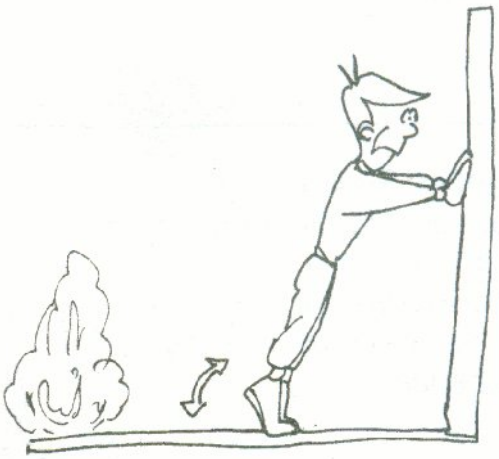


Flexibilidad Dinámica

Objetivo: Flexibilidad dinámica. Movilidad articular de tobillos.
Descripción: De pie, con las manos apoyadas en una pared, valla o espalderas y el peso del cuerpo sobre una pierna extendida. Realizar circunducciones



Objetivo: Flexibilidad dinámica. Movilidad articular de tobillos.
Descripción: Con el cuerpo inclinado hacia adelante, apoyando las manos en la pared con los brazos extendidos. Extender los tobillos, elevando los talones, hasta quedar en las puntas de los pies.
Dosificación: 1-3 series de 10-20 repeticiones.



DESARROLLO TÁCTICO
Idem escalón anterior. Agregar: JUEGO EN BLOQUE: Aprender a defender y a atacar en bloque. Continúa como medio didáctico el juego de 3:3 y, la competencia con carácter de "festival" 5:5 a cuatro porterías.

TEST DE CONTROL

1. GOLPEO CON EL INTERIOR DEL PIE		
Forma de realización	**Principales errores**	**Evaluación**
Realizarán el golpeo hacia un compañero que estará al frente a una distancia de 2 metros, con ambas piernas, tendrán 3 oportunidades con cada pie.(El test se realiza a balón parado).	- Colocar muy cerca, separado, adelante o atrás el pie de apoyo del balón. - No golpear con el interior del pie. - Dejar el tronco hacia atrás. - No realizar la semiflexión por la rodilla del pie de apoyo. - Realizar cualquier movimiento que deforme la técnica.	- Si realiza los 3 golpeos con cada pie sin cometer ningún error es **excelente**. - Si realiza 3 golpeos con un pie **bien** y 2 con el otro, será **muy bien**. - Si realiza 2 golpeos con cada pie **bien**, o 3 con un pie y 1 con el otro será **bien**. - Si realiza 2 golpeos con un pie **bien** y 1 con el otro, o 1 con cada pie se evalúa de **regular**. - Si realiza 1 golpeo **bien** o ninguno será evaluado de **mal**.

2. GOLPEO CON EMPEINE TOTAL		
Forma de realización	**Principales errores**	**Evaluación**
Realizarán el golpeo hacia un compañero que estará al frente a una distancia de 3 metros, con ambas piernas; tendrán 3 oportunidades. (El test se realiza a balón parado).	- Colocar el pie de apoyo muy cerca, separado, adelante o atrás del balón. - Que el movimiento no parta de la cadera sino de la rodilla. - Que no golpee con el empeine total. - No seguir el movimiento de recorrido de la pierna hacia delante al golpear el balón. - Realizar cualquier movimiento que deforme la técnica.	- Si realiza los 3 golpeos con cada pie sin cometer ningún error es **excelente**. - Si realiza 3 golpeos con un pie **bien** y 2 con el otro será **muy bien**. - Si realiza 2 golpeos con cada pie **bien** o 3 con un pie y 1 con el otro será **bien**. - Si realiza 2 golpeos con un pie **bien** y 1 con el otro, o 1 con cada pie se evalúa de **regular**. - Si realiza 1 golpeo **bien** o ninguno será evaluado de **mal**.

3. CONTROL CON EL INTERIOR DEL PIE		
Forma de realización	**Principales errores**	**Evaluación**
Realizarán el control después de un pase de un compañero ubicado a 2 metros de distancia, ejecutando la técnica correcta y que el balón sea controlado, lo realizarán 2 veces. **.**	- No amortiguar el balón cuando hace contacto con el pie. - No semiflexionar el pie de apoyo. - No ponerse de frente al balón para realizar el control. - Golpear el balón cuando hace contacto con el pie. - Que el balón no quede al frente para continuar una conducción o golpeo. - Realizar cualquier movimiento que deforme la técnica.	- Si realiza el control sin ningún error se evaluará de **excelente**. - Si comete un solo error se evaluará de **muy bien**. - Si comete 2 errores se evalúa de **bien**. - Si comete 3 errores se evalúa de **regular**. - Si comete 4 errores se evalúa de **mal**.

4. CONTROL CON EL EMPEINE TOTAL		
Forma de realización	**Principales errores**	**Evaluación**
Lo realizarán en pareja y uno lanzará el balón desde una distancia de 5 metros, a media altura, con las manos para que el otro realice el control con el empeine total, lo realizarán 2 veces**.**	- No esperar el contacto del balón con el pie. - Levantar el pie que realiza el control demasiado o dejar el pie en el suelo. - No colocarse de frente al balón para realizar el control. - Que el balón no quede al frente para continuar una conducción o golpeo. - Realizar cualquier movimiento que deforme la técnica.	- Si realiza el control sin ningún error se evaluará de **excelente**. - Si comete un solo error se evaluará de **muy bien**. - Si comete 2 errores se evalúa de **bien**. - Si comete 3 errores se evalúa de **regular**. - Si comete 4 errores se evalúa de **mal**.

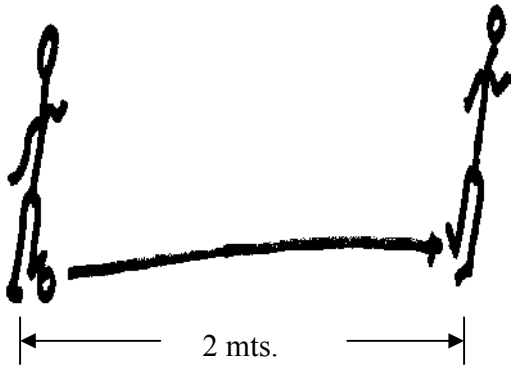
5. CONDUCCIÓN DEL BALÓN		
Forma de realización	**Principales errores**	**Evaluación**
Realizarán la conducción en línea recta hasta 5 metros, con el interior del pie, 2 veces. **Test Alternativo:** (Conduce el balón en línea recta 10 mts., haciendo step on sobre el balón al llegar a la marca final, cronometrando el tiempo).	- Separar mucho el balón del pie. - No levantar la vista. - No llevar el balón delante de nosotros. - Golpear muy fuerte el balón. - Realizar cualquier movimiento que deforme la técnica.	- Se realiza la conducción en línea recta y no comete ningún error, se evalúa de **excelente**. - Si realiza la conducción y comete un error se evalúa de **muy bien**. - Si realiza la conducción y comete 2 errores se evalúa de **bien**. - Si realiza la conducción y comete 3 errores se evalúa de **regular**. - Si realiza la conducción y comete más de 4 errores o no realiza la conducción se evalúa de **mal**.

6. JUEGO	
Forma de realización	**Evaluación**
Se realizará un juego donde se evaluarán más que todo, las acciones técnicas y tácticas.	- Si realiza más de 5 acciones técnicas y tácticas, y que son efectivas se evalúa de **excelente**. - Si realiza 4 acciones técnicas y tácticas se evalúa de **muy bien**. - Si realiza 3 acciones técnicas y tácticas se evalúa de **bien**. - Si realiza 2 acciones técnicas y tácticas se evalúa de **regular**. - Si realiza menos de 1 acción ya sea técnica y táctica se evalúa de **mal**.

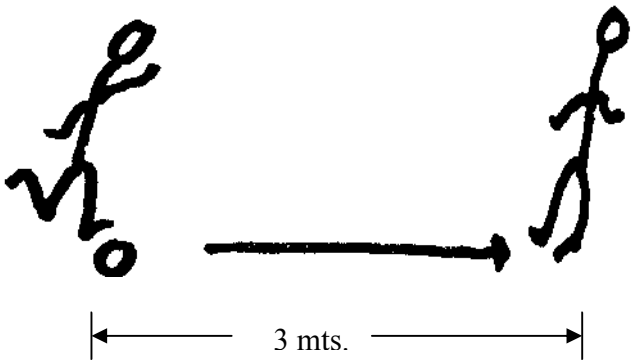
7. TALLA PROMEDIO DEL MUNICIPIO (NORMATIVA)		
	Metros	
Edad	**Femenino**	**Masculino**
7 años		
8 años		

ACCIONES	VALORACIÓN				
	E	**MB**	**B**	**R**	**M**
1. Golpeo interior del pie.					
2. Golpeo empeine total					
3. Control con el interior					
4. Control empeine total					
5. Conducción del balón					
6. Juego					
TOTAL					

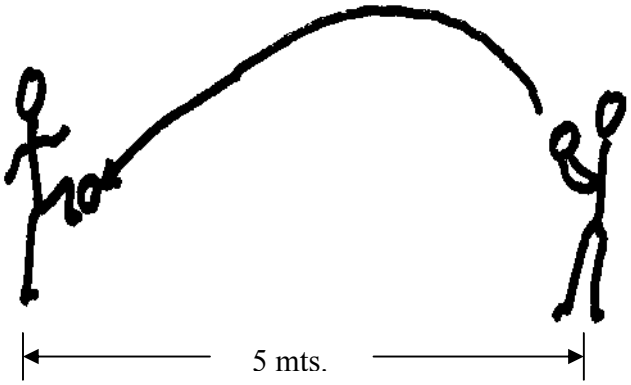
De 0 a 6 errores	EXCELENTE	20 % de error
De 7 a 12 errores	MUY BIEN	40 % de error
De 13 a 19 errores	BIEN	60 % de error
De 20 a 24 errores	REGULAR	80 % de error
De 25 en adelante	MAL	+ de 80 %



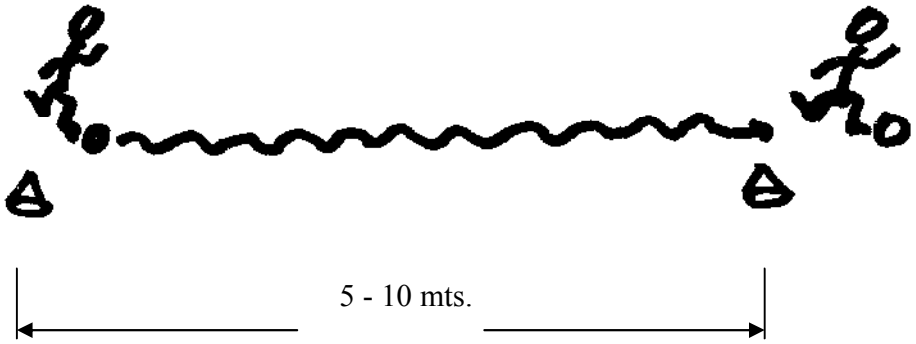
Test de Golpeo con el interior del pie. (La misma estructura se puede utilizar para el Test de Control con el interior.



Test de Golpeo con el empeine total



Test de Control empeine total



Test de Conducción

REFLEXIONES A TENER EN CUENTA CON EL TRABAJO EN LAS EDADES DE 5 A 8 AÑOS
✓ Los niños/as de 5 a 8 años de edad, no tienen la capacidad de jugar fútbol organizado. ✓ Deje a los niños/as aprender a través de la experiencia. ✓ Alentar al niño/a a no tenerle miedo al balón. ✓ Dele a cada niño/a muchas oportunidades para experimentar con el balón a su propio ritmo, por ejemplo, organizando juegos donde haya múltiples porterías y balones con las cuales, ellos/as, puedan trabajar. Como también, juegos con balones en donde estén cambiando de dirección y velocidad de carrera. ✓ No habrá necesidad de llevar el marcador, los niños/as deben principalmente divertirse, esforzarse, pero con alegría. ✓ El niño/a debe buscar oportunidades de tener el balón en sus pies y anotar. ✓ Es responsabilidad del entrenador-educador, orientar a sus niños/as a través del ejemplo, debe ser un "buen modelo". ✓ No debe haber énfasis en conceptos de equipo o posiciones. ✓ Los niños/as tendrán muchas oportunidades de jugar en "verdaderos juegos de fútbol" cuando crezcan. Esta labor es por etapas. ✓ Los niños/as en estas edades deben divertirse con el balón, alentarlos a querer tenerlo en los pies. ✓ El entrenador-educador debe entender claramente las capacidades y limitaciones de estas edades y apreciar el poder de aprendizaje por observación/imitación. Debe tener la habilidad de ejemplificar (gestos técnicos básicos) o de usar a jugadores mayores para ejemplificar. ✓ No se aplican las siguientes reglas: - Fuera de juego; - Tiro libre directo; - Tiro penal; - Saque de meta; - Tiro de esquina; - No se muestran tarjetas. ✓ En caso de falta en cualquier zona del campo, reanudar el juego por medio de un tiro libre indirecto o con conducción.

PROGRAMA DE FÚTBOL PARA LAS EDADES DE 9-10 AÑOS
TERCER ESCALÓN

INDICACIONES TÉCNICO-METODOLÓGICAS-REGLAMENTARIAS DEL JUEGO	
FORMA DE JUEGO **"Jugar para Aprender"**	✓ Fútbol – 7, con guardameta, rotar a todos los niños/as en esta posición. ✓ No a la especialización, rotar a los niños/as en todas las posiciones.
DIMENSIONES DEL CAMPO	✓ 55 x 40 metros
DIMENSIONES DE LAS PORTERÍAS	✓ 5 x 1.80 metros.
TAMAÑO DEL BALÓN	✓ Balón número 3.
ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS	✓ Cada equipo estará formado por 14 niños/as.
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO	✓ Duración: 40 minutos. ✓ Tiempos: 2 de 20 minutos cada uno. ✓ Períodos: 4, de 10 minutos cada uno. ✓ Descanso: 2 minutos entre períodos, y 10 minutos entre tiempos. ✓ Todos los niños/as jugarán 2 períodos alternos.
REGLAS APLICABLES	✓ Saque de banda con las manos ✓ Tiro penal (a 8 metros) ✓ Tiro de esquina, a un solo toque o conduciendo ✓ Saque de meta, a un solo toque o conduciendo ✓ Tiro libre indirecto ✓ El guardameta puede tomar el balón con las manos, si es devuelto por un compañero. **NO SE MUESTRAN TARJETAS** **NO SE MARCA FUERA DE JUEGO**
NÚMERO DE FESTIVALES AL AÑO	✓ 24. (2 festivales al mes).
DEL ENTRENADOR-EDUCADOR Y ÁRBITRO-EDUCADOR	✓ La labor del Entrenador-Educador y del Árbitro-Educador, será permanentemente formadora, orientadora y educadora, a través del ejemplo, tanto dentro como fuera del campo.

OBJETIVO GENERAL	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños/as a través de la práctica del fútbol.
OBJETIVO EDUCATIVO GENERAL	Crear hábitos de conducta moral, basados en el compañerismo.
OBJETIVO INSTRUCTIVO GENERAL	Continuar con el aprendizaje de los elementos programados para la edad.

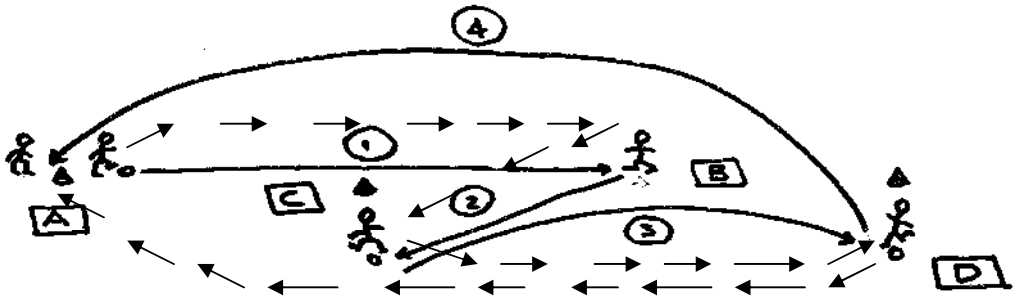
OBJETIVO INSTRUCTIVO PARTICULAR	
TEÓRICO	Enseñar a los niños/as las reglas de juego aplicables a su edad.
FÍSICO	Estimular el desarrollo de la agilidad, flexibilidad, velocidad y habilidad mediante la utilización del juego como medio fundamental.
TÉCNICO	Enseñar a los niños/as las habilidades técnicas correspondientes a la edad.
TÁCTICO	Enseñar a los niños/as a colocarse en el terreno de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.
PSICOLOGICO	Desarrollar en los niños, paulatinamente la **concentración especial de la atención** en la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, saltos de longitud, de altura, carreras, y de ejercicios de coordinación compleja.

DESARROLLO TÉCNICO	
Todas estas acciones técnicas las seguiremos trabajando con ambas piernas, trabajaremos las mismas acciones que en el programa anterior pero con un poco de más exigencia y emplearemos el movimiento, y siempre se trabajará con ambas piernas.	
ACCIONES TÉCNICAS	
GOLPEOS CON DIFERENTES PARTES DEL PIE	En esta edad se realizará consolidación de los golpeos, con la diferencia que ya se pueden trabajar con más movimientos y se le puede aumentar el grado de dificultad o exigencia que la edad anterior y seguiremos siempre con estas mismas superficies de contacto ; INTERIOR DEL PIE, EMPEINE INTERIOR, EMPEINE TOTAL, EMPEINE EXTERIOR, EXTERIOR DEL PIE.
PASES CORTOS Y MEDIOS	**Cortos**: Se hacen para iniciar el juego de ataque o para mantener la posesión del balón, la idea es que se realicen al pie y mejoren la dirección del balón al realizar un pase ya sea que el compañero esté parado o viene en movimiento. **Medios**: Se pretende enviar la pelota a zonas más despejadas de rivales, bien hacia un lado como cambio de orientación o hacia delante para iniciar o finalizar un ataque.
CONTROLES (RECEPCIONES)	No podemos olvidar el concepto de recepción ya que es muy importante en la preparación de los futbolistas, es la posesión del balón, la parada del balón y en general su control y dominio (a partir de estas edades se incluye la recepción de balones altos), y seguiremos trabajando estas mismas recepciones, con el INTERIOR DEL PIE, LA PLANTA DEL PIE, EMPEINE TOTAL, EMPEINE EXTERNO, MUSLO, ABDOMEN, PECHO, también enseñaremos la recepción del balón con la CABEZA, ya que en la edad anterior no se trabajó. En estas edades buscaremos perfeccionar los gestos trabajando estático y dinámico o en movimiento.
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	Se sigue el trabajo con ambas piernas, pero aquí ya se le puede poner un jugador contrario pasivo para que perfeccione la conducción teniendo un oponente, y también se le pueden poner obstáculos y recordarles siempre que deben levantar la vista para observar todo lo que los rodea.
FINTAS	Se le enseñará primero sin balón insistiendo en la idea de engaño al jugador y luego después de recibir el balón que es la fundamental y se buscará automatización.
EL REGATE	Se enseña el regate para que aprenda a desbordar por los lados de los oponentes para inmediatamente seguir de frente hacia la portería rival, añadimos este elemento técnico en esta edad para el estudio del jugador contrario más rápido, más lento, más

	fuerte o más débil que yo.
SAQUE DE BANDA	Se orientará la correcta ejecución del movimiento. Manteniendo los pies paralelos, detrás de la línea y pasando el balón por encima de la cabeza sosteniéndolo con ambas manos, como ya se trabajó en la etapa de 6 a 8 años, se le enseñará a sacar el balón en forma de paso.

Golpeos /Pases Cortos y Medios

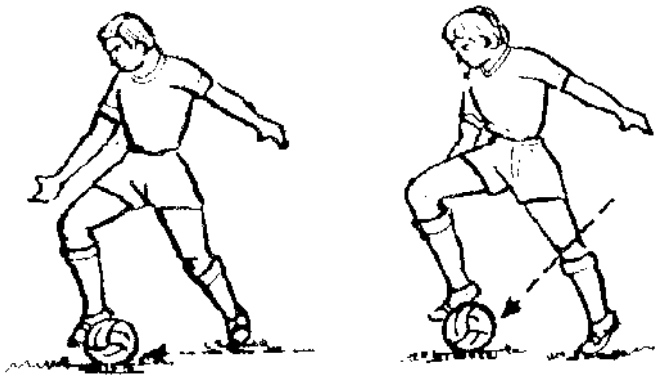
Distancia entre estaciones:5- 7 mts.



5 Jugadores, 2 en la estación A, 1 jugador en las restantes estaciones: El primer jugador en la estación A, hace un pase al que está en la estación B y corre inmediatamente a dicha estación, el jugador que recibe en la estación B lo pasa a ras de piso al que está en la estación C y corre a dicha estación, el jugador que recibe el balón en la estación lo controla y lo envía a media altura al jugador que está en D y luego corre a dicha estación, el jugador que recibe en la estación D, lo controla y ejecuta un pase aéreo jugador que quedó en la estación A y corre hacia dicha estación. El jugador en la estación A controla el balón. Este proceso se repite durante 5 minutos.

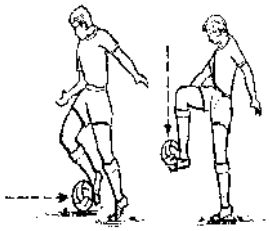
Parada con la planta
(Balón Raso)

Parada con la planta
(Balón Aéreo)



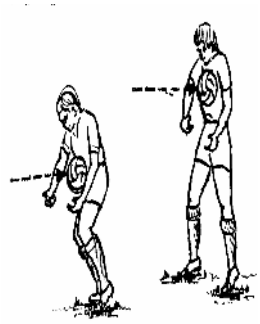
Parada con el Interior
(Balón Raso / Balón Aéreo)

Parada con el Empeine
(Balón Raso / Balón Aéreo)



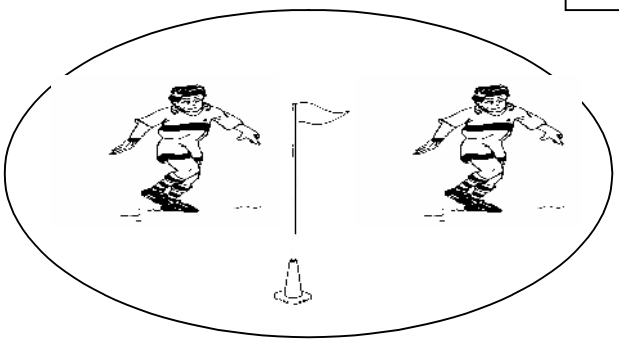
Control con el Muslo

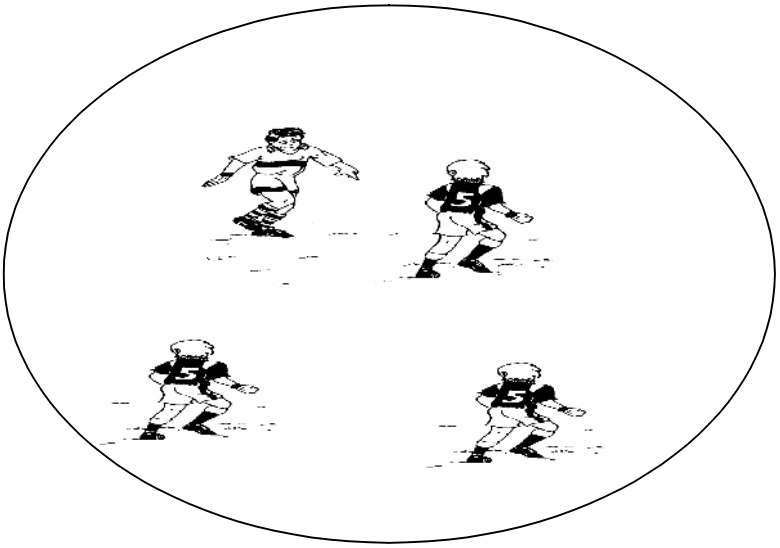
Control con el Pecho



Control con la Cabeza

Fintas /Juego de Pillar

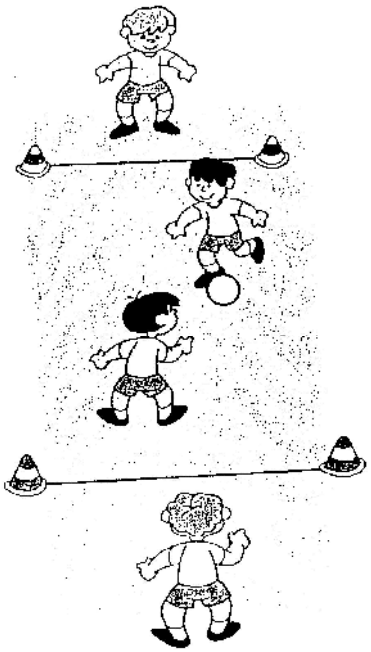


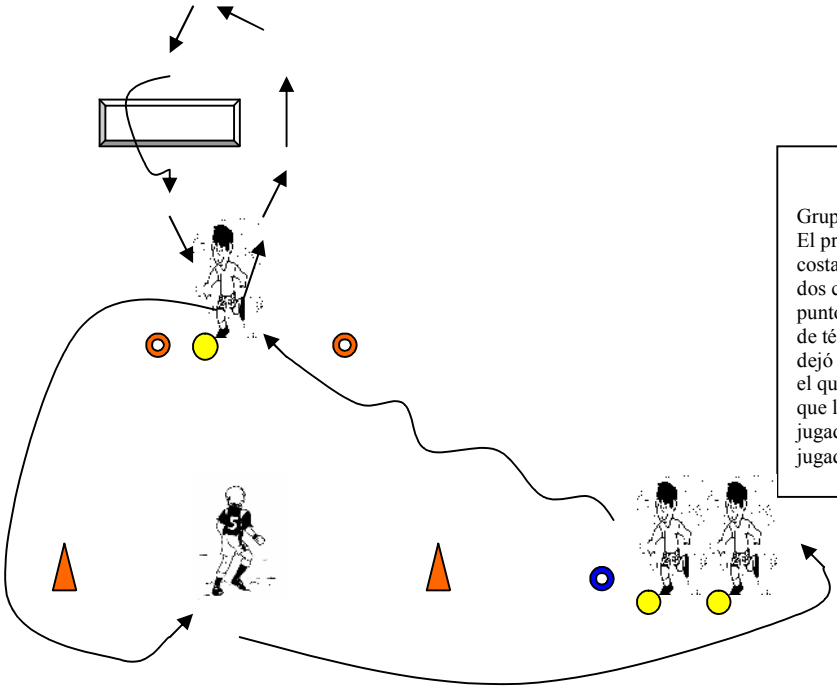


Un equipo de 3 jugadores (camisa obscura) ubicados en el círculo como se ve en la figura tratarán de evitar que uno de los jugadores adversarios (camisa blanca) les toque, sin salirse de la zona de juego; para tal efecto realizarán fintas para eludir al rival; cada vez que éste toque a uno debe regresar a tocar la bandera y regresar a realizar otro intento; cuando ha tocado a 3 jugadores, debe dar la mano a uno de sus compañeros ubicados en el otro círculo (ver figura) para que sea éste el que entre a "pillar" a tres contrarios en la otra zona. Lo mismo se repite con el tercer jugador de camisa blanca y todo este proceso se cronometra. Luego se cambian roles y el equipo que logre completar el pillar de 9 rivales en el menor tiempo gana el juego.

Fintas / Regates

Uno vrs Uno: El objetivo del juego para el atacante es superar al rival, atravesando su línea de defensa con el balón controlado; el del defensor es evitar dicha superación, recuperar el balón y convertirse entonces en atacante con el objetivo inicial (superar la línea de defensa de su rival). Puede hacerse una acción cada pareja o por tiempo (1 min. ó 1:30 min. por pareja). En este juego se utilizan tanto regates como fintas.





Tiro

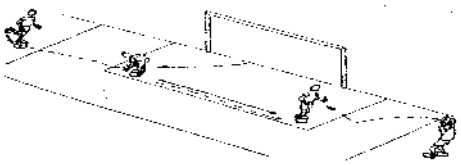
Grupos de 3 jugadores, uno de los cuales iniciará como guardameta; El primer jugador ubicado con balón (en el plato azul ubicado a un costado de la portería) conduce hacia el punto intermedio entre los dos conos naranjas, pisando el balón y dejándolo quieto en dicho punto, luego corre a saltar la valla (o a hacer cualquier otro ejercicio de técnica de carrera como skipping, etc.) y regresa hacia donde dejó el balón para rematar a portería. La rotación se establece así: el que remata pasa a ser guardameta, el guardameta toma el balón que le remataron y va al puesto de rematador (cono azul). El jugador que quedó en el cono azul repite el movimiento del primer jugador con balón.

Saque de Banda en Forma de Paso

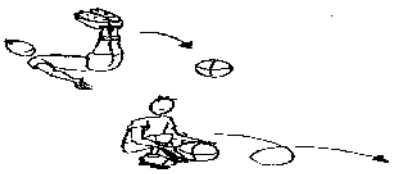
Paso

EL GUARDAMETA	
TÉCNICA DEL GUARDAMETA	Es importante aclarar que en estas edades todavía no existe un guardameta definido ya que es una posición poco valorada, por eso se trabajará con todos los niños/as, con vistas a detectar posibles talentos en este puesto. Los gestos técnicos que se trabajarán en este programa están basados en las edades de los niños/as y la progresión para su enseñanza.
	Calentamiento específico para guardametas: Darle importancia al tren superior, se realiza con balón para mejorar coordinación y manipulación del balón.
	Recogidas de balones: Trabajar la recogida de balones rasos, medios y altos, aunque en estas edades se trabaja poco el contenido de balones altos pero no se descartan totalmente.
	Técnica de caída: Desde la posición de sentado (sobre una colchoneta) ejecutar acciones de caída (laterales: derecha e izquierda), primero sin balón, luego lanzándole un balón.
	Los Saques: Trabajar los saques con la mano y el pie, orientarlos hacia los lados, evitando el centro por los contrarios altos.
	La ubicación: Ha de ser centrada, dejando el menor espacio posible para el tiro del rival. Se obligará a jugar alejado de la portería y no abajo del travesaño como la mayoría de los porteros en estas edades.
	Las salidas: Solo han de efectuarse cuando el balón ha desbordado al último defensa, nunca antes ya que se deja desprotegida la portería y el rival tiene más ventaja.

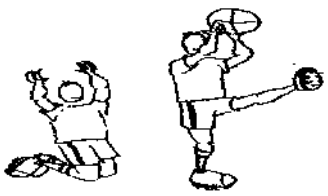
El Guardameta



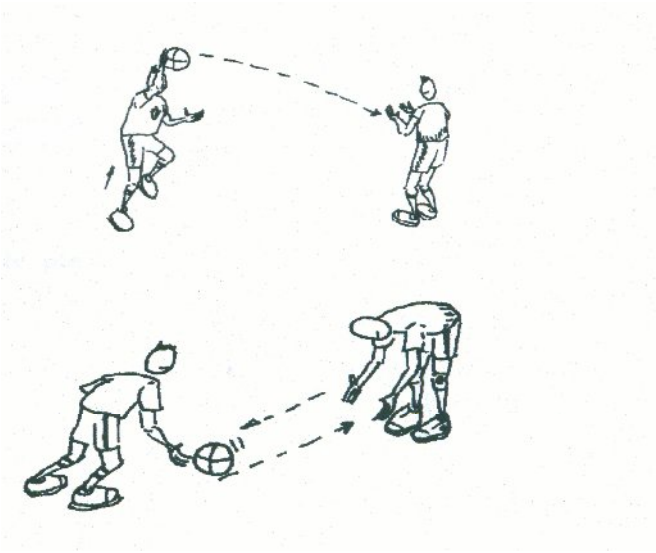
Objetivo: Recogida
Dificultad: 2
No. de Jugadores: 3
Material: 1 Balón
Descripción: Pase lateral de una banda al portero a ras del suelo, conducción en el área y golpeo de volea al lateral de la otra banda, éste saca de banda al guardameta que decepciona con salto capturando de aire o tras un rebote del balón con blocaje
Repetición/Duración: 10
Intervalo: 1'
Series: 3



Objetivo: Recogida
Dificultad: 2
No. de Jugadores: 1
Material: 1 Balón
Descripción: Tendido boca arriba con piernas extendidas en la vertical, realizar flexión de piernas y rodar a posición de cuclillas; recoger el balón con voltereta adelante y dejar el balón con piernas extendidas
Repetición/Duración: 3
Intervalo: 2'
Series: 5



Objetivo: Estirada
Dificultad: 3
No. de Jugadores: 2
Material: Balón y Campo
Descripción: Arrodillado con brazos extendidos arriba, mantener posición en tensión y posterior pasar el balón por parejas para recibir el balón arriba con piernas flexionadas/extensión. Recibir en salto, cambia posiciones de la pareja.
Repetición/Duración: 10
Intervalo: 1'

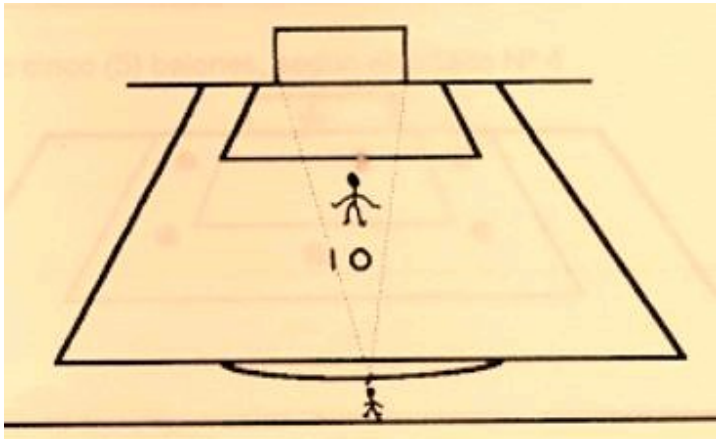


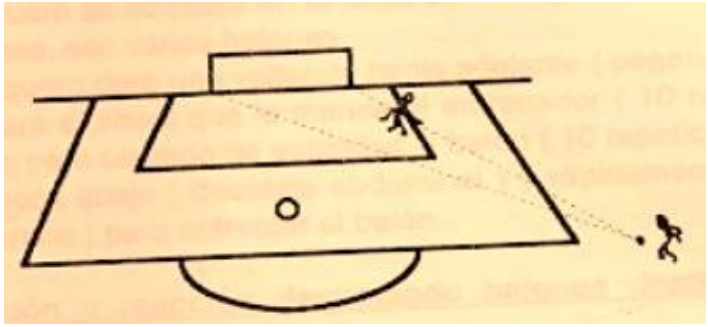
Objetivo: Saque con la mano
Dificultad: 4
No. de Jugadores: 2
Material: 2 Balones
Descripción: Saque para que el balón vaya a la altura del hombro de su compañero en sentido descendente. El balón sale de la mano por arriba de la línea de hombros del ejecutor.
Repetición/Duración: 30
Intervalo: 1'30''
Series: 5

Objetivo: Saque con la mano
Dificultad: 3
No. de Jugadores: 2 (parejas)
Material: 2 Balones
Descripción: Adelantamiento del pie opuesto al segmento que efectúa el lanzamiento. Movimiento frontal del brazo al tiempo que su compañero le envía el balón. Preparación inmediata para recibir y volver a lanzar el balón a ras del suelo.
Repetición/Duración: 30
Intervalo: 1'30''

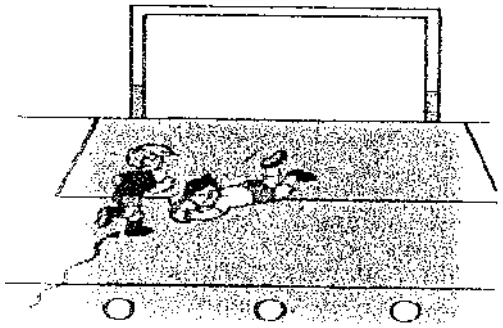
El Guardameta

UBICACIÓN





SALIDAS



Entradas en el área de meta:
Desde 5 posiciones distintas fuera del área, un atacante busca penetrar con el balón controlado en el área de meta, lo que otro guardameta debe evitar con una óptima salida. El ataque termina después de 4 segundos, un gol, una infracción o un éxito del guardameta. **Gana el guardameta que permite al atacante menos penetraciones en el área de meta.**

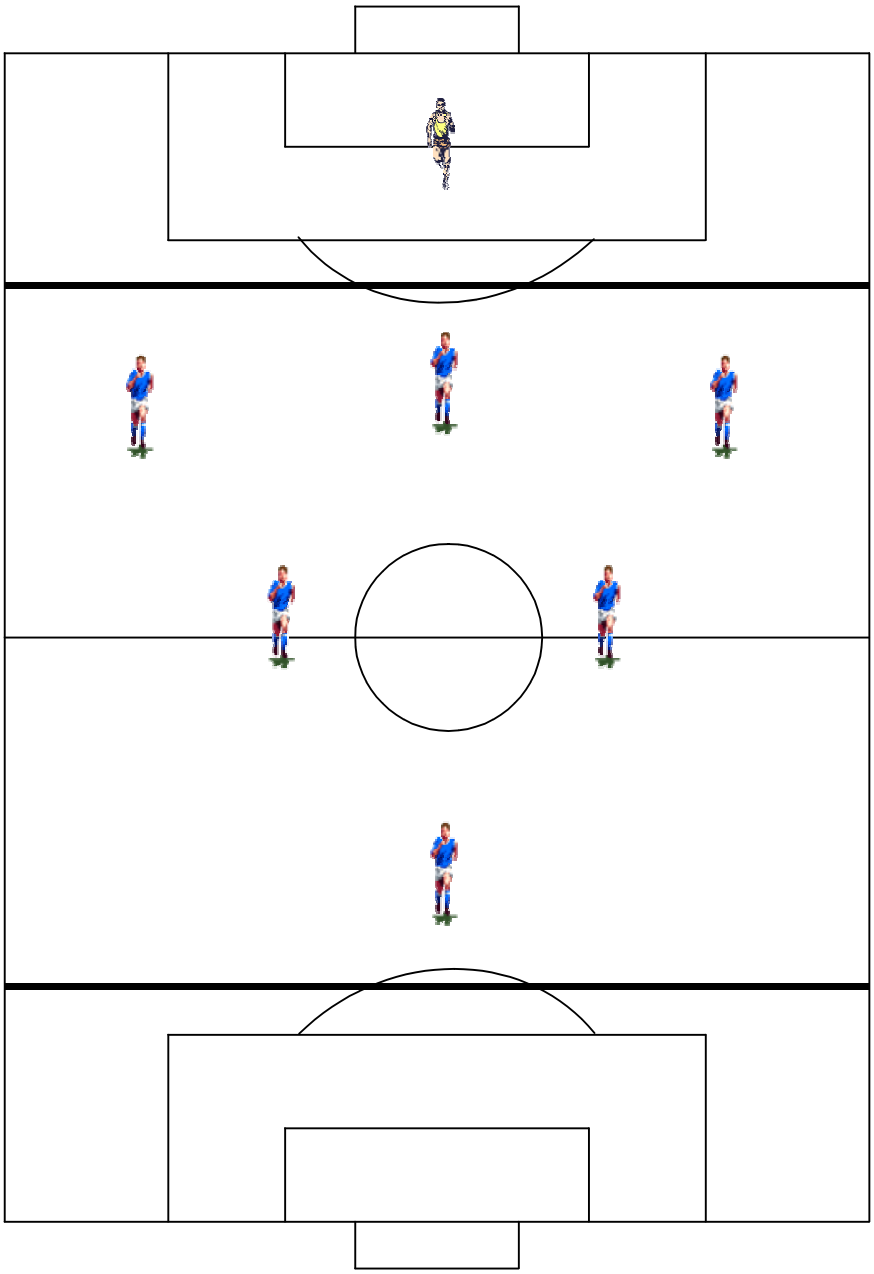
DESARROLLO DE LA TÁCTICA	
➢ JUEGO DEFENSIVO: Se trabajará colectivo e individual.	
COLECTIVO	
MARCAJE ZONAL	Se consigue una mejor distribución del terreno de juego y de los esfuerzos a realizar evitando en todo momento perseguir adversarios por todo el terreno.
COBERTURA Y PERMUTA	Se favorece la idea de ayuda y solidaridad del grupo con la intención de recuperar el balón, todos los compañeros han de sentirse respaldados en el trabajo defensivo: "si me desbordan ocupo el lugar del compañero que salió en mi ayuda."
LA BASCULACIÓN	No es más que la idea de que, el lugar en donde se encuentra el balón, determina la posición y movimientos del grupo, de tal manera que los más cercanos tratan de recuperar el balón y los más alejados cierran espacios.
BLOQUE	Es poner en práctica todos los principios colectivos antes mencionados, debe quedar claro que todos los jugadores, sin excepción colaboran en la defensiva, todos deben permanecer ni muy juntos ni muy separados.
INDIVIDUAL	
ENTRADA	En la etapa anterior se enseñó, la entrada de frente y en esta categoría se agrega la entrada lateral.
TEMPORIZACIÓN	Se busca evitar las entradas incontroladas, esperando o propiciando el momento oportuno para realizar la entrada frontal o lateral, orientando al atacante hacia nuestra pierna más hábil y hacia un espacio muy reducido.

➢ JUEGO OFENSIVO
ATAQUE PREVISTO
Se pretende mantener el entrenamiento de una serie de movimientos ofensivos asumidos por el grupo, explotando las virtudes de los jugadores. En ningún momento se quiere acortar la propia iniciativa de los alumnos, todo lo contrario.

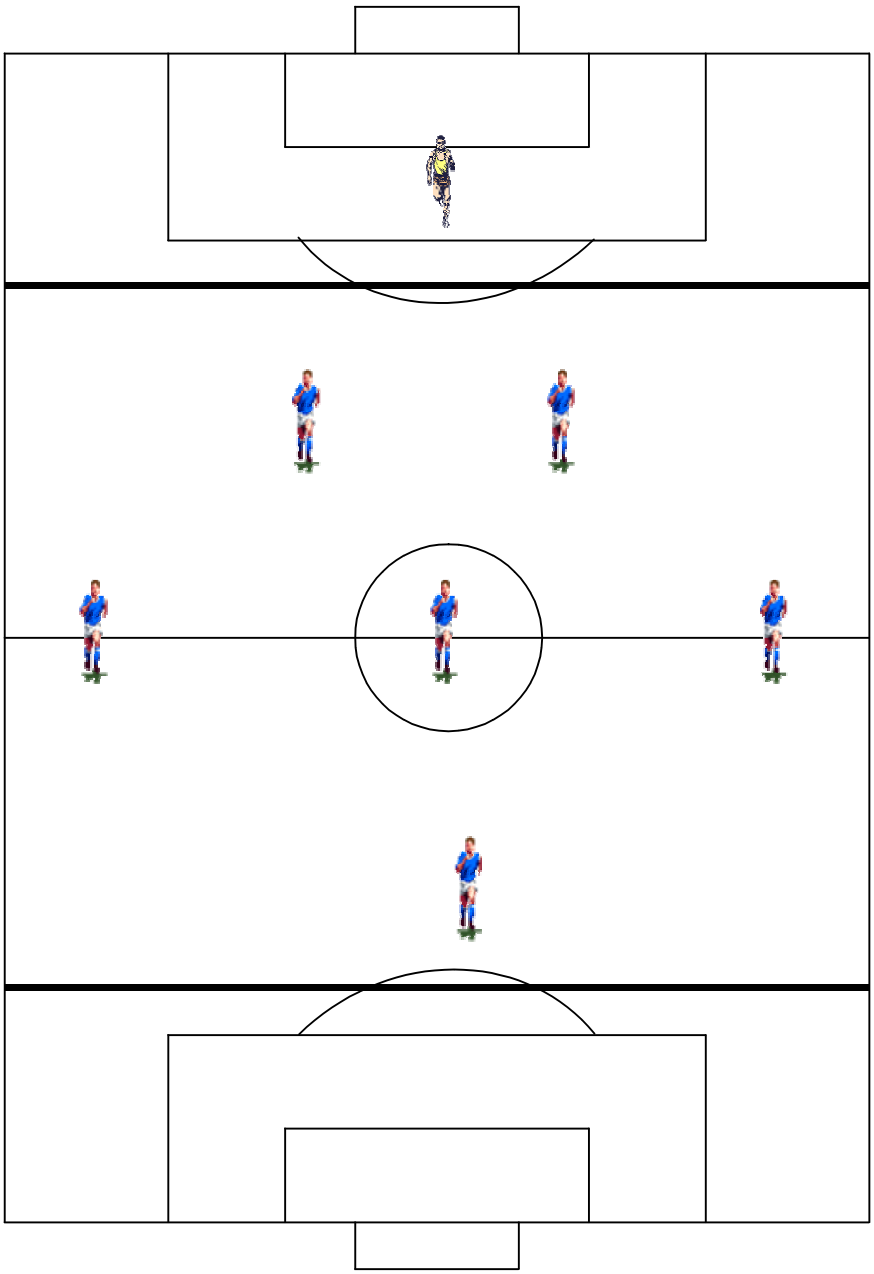
SUPERIORIDAD NUMÉRICA (2X1) Y (3X2)	Se presenta la posibilidad al poseedor del balón de seguir avanzando hacia la portería del rival, con la colaboración y apoyos de los compañeros, siempre que no se pueda a través de una acción 1X1 que ha de ser la primera opción en estas edades, por el carácter egocéntrico en los niños.
DESMARQUE DE RUPTURA	Ha de predominar la idea de progresión. Han de ser muy frecuentes en los laterales, que deberán incorporarse por banda siempre que tenga oportunidad, también el delantero, para finalizar las acciones de ataque.
APOYOS	Se trabajarán a través de juegos en espacio reducido empleando comodines para poder realizar con mayor exigencia la superioridad numérica.
BLOQUE	Se debe dejar claro que todos deben trabajar, tanto como a la defensiva, también a la ofensiva. Se realiza ya que todos suben, atendiendo con esta fase a que todos adelantan sus posiciones cuando el equipo tiene el balón evitando distancias excesivas entre compañeros.

ORGANIZACIÓN DEL JUEGO	
SISTEMA DE JUEGO	**Fútbol 7**: 1-3-2-1 y 1-2-3-1. Lo que se pretende es dar un orden al grupo para que no se amontonen cerca del balón. La intención es organizar primero a los defensas con 3 jugadores y luego con 2, y el resto del equipo se mueve más libre.
OCUPACIÓN DEL TERRENO	Ya hemos comentado antes la idea del bloque, en la que todos defienden de forma natural; los niños de esta edad nos demuestran que la ocupación del terreno ha de ser en despliegue ya que su intención es recuperar el balón cuanto antes, por lo tanto nosotros seguiremos ese instinto, lo importante es aprender el concepto y aplicarlo independientemente de la calidad del rival.

Sistema 1-3-2-1



Sistema 1-2-3-1



ACCIONES A BALÓN PARADO
➢ DEFENSIVAS
Aquí lo más importante es la posición que se va a adoptar, insistiremos para que se sitúen entre la portería y el balón cuando estemos a la defensiva, el marcaje al adversario se realiza, generalmente por detrás del rival, para tener controlados el balón y el jugador. Se trabajarán las acciones a balón parado estando a la defensiva los siguientes elementos: SAQUE DE BANDA, SAQUE DE ESQUINA, SAQUE DE META, TIROS LIBRES.

➢ OFENSIVAS	
SAQUE INICIAL	Ha de buscarse la banda o las acciones individuales hacia la portería rival.
SAQUES DE BANDA	Es importante que el que recibe la pelota lo haga en movimiento. Es habitual en estas edades pedir el balón y jugarlo estático.
SAQUES DE ESQUINA	Se entrenarán los 2X1 entre el que saca y otro compañero que está junto a él, o con otro que viene a recibir el balón desde el primer palo o de enfrente del área.
SAQUES DE META	Es importante no realizarlos hacia el centro ya que en esa zona se acumulan muchos jugadores, es preferible enviar la pelota a las bandas.
TIROS LIBRES INDIRECTOS	Por la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños/as, es preferible ejecutar únicamente tiros libres indirectos, de tal manera, que el niño/a, descubra al compañero ideal para jugar el balón.
TIRO PENAL (**8** METROS)	Se aplica la regla 14 (Tiro Penal), de las Reglas de Juego. Con la única modificación respecto a la distancia, 8 metros el punto de penal, en lugar de 11.

DESARROLLO FÍSICO	
Idem, trabajo edad escolar inicial, que se presenta en el programa de 7 a 8 años de edad.	
LOS PRINCIPALES CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA A PROGRAMAR EN ESTAS EDADES SON:	➢ **Velocidad de reacción** ➢ **Frecuencia de movimientos** ➢ **Agilidad** ➢ **Flexibilidad dinámica**

TEST DE CONTROL

1. GOLPEO DE PRECISIÓN CON EL INTERIOR DEL PIE	
Forma de realización	**Evaluación**
Golpeando el balón con el interior del pie, el alumno realizará 2 golpeos a la portería y hacia las zonas marcadas desde el punto penalti (8 mts.), la portería oficial será dividida por dos estacas o cuerdas a 1,5 metros de cada poste, tenderá 2 intentos con cada pie.	- Si el balón entra por los lados señalados y de aire son **3 puntos**. - Si el balón entra rasante o choca con los límites del área recibe **2 puntos**. - Si el balón entra por el centro recibe **1 punto**.

2. CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS	
Forma de realización	**Evaluación**
Se colocarán 10 obstáculos a una distancia de 2 metros, los jugadores realizarán la conducción entre los obstáculos utilizando las dos piernas, lo realizan 2 veces.	- Si realiza la conducción y utiliza las dos piernas obtendrá **3 puntos**. - Si realiza la conducción con un solo pie obtendrá **2 puntos**. - Si realiza la conducción con ambas piernas o con una sola pero bota más de 3 señales, obtendrá **1 punto**.

3. VELOCIDAD 10 METROS VOLANTES	
Forma de realización	**Evaluación**
El alumno se colocará 5 metros atrás de la línea de inicio de los 10 metros; iniciará la carrera cuando el profesor se lo indique, al pasar por la línea de inicio de los 10 metros se comenzará a tomar el tiempo. Se realizarán 2 intentos con su debido descanso, tomándose el mejor tiempo.	- Si hace menos de 3 segundos obtienen **3 puntos**. - Si hace de 3 a 3,20 segundos obtiene **2 puntos**. - Si hace de 3,21 a 3,30 segundos obtiene **1 punto**.

4. LANZAMIENTO DEL BALÓN CON LAS DOS MANOS SIN IMPULSO (SAQUE DE BANDA)	
Forma de realización	**Evaluación**
Realiza el lanzamiento en forma de saque de banda, alcanzando la mayor distancia posible, en 2 intentos, sin levantar los pies ni tomar impulso.	- Si lanza el balón más de 9 metros obtiene **3 puntos**. - Si lanza el balón de 8 a 9 metros obtiene **2 puntos**. - Si lanza el balón de 6,5 a 8 metros obtiene **1 punto**.

5. JUEGO	
Forma de realización	**Evaluación**
Se realizará un juego donde se evaluarán las acciones técnicas y tácticas.	- Si realiza más de 4 acciones técnicas y tácticas que son efectivas obtiene **3 puntos**. - Si realiza 3 acciones técnicas y tácticas que son efectivas obtiene **2 puntos**. - Si realiza de 1 a 2 acciones técnicas y tácticas que son efectivas obtiene **1 punto**.

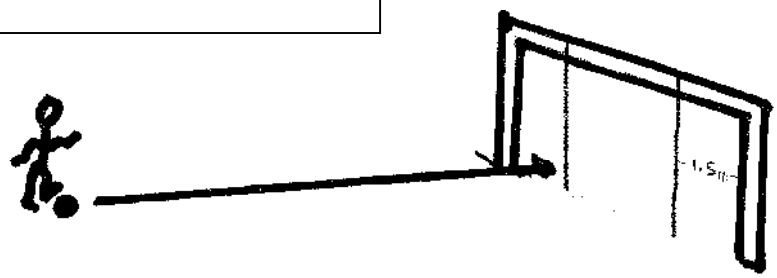
6. TALLA PROMEDIO DEL MUNICIPIO (NORMATIVA)		
	Metros	
Edad	**Femenino**	**Masculino**
9 años		
10 años		

TABLA DE EVALUACIÓN PARA 9 – 10 AÑOS

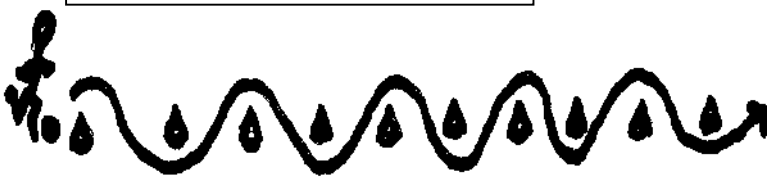
ACCIONES	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
1. Golpeo precisión con interior del pie			
2. Conducción entre obstáculos			
3. Velocidad 10 metros volantes			
4. Lanzamiento del balón con las 2 manos			
5. Juego de fútbol			
TOTAL			

PUNTEO	CALIFICACIÓN	EFECTIVIDAD
15 puntos	Excelente	100 %
10 – 14 puntos	Bueno	+ de 66 %
5 – 9 puntos	Regular	+ de 33 %
0 – 4 puntos	Malo	- de 33 %

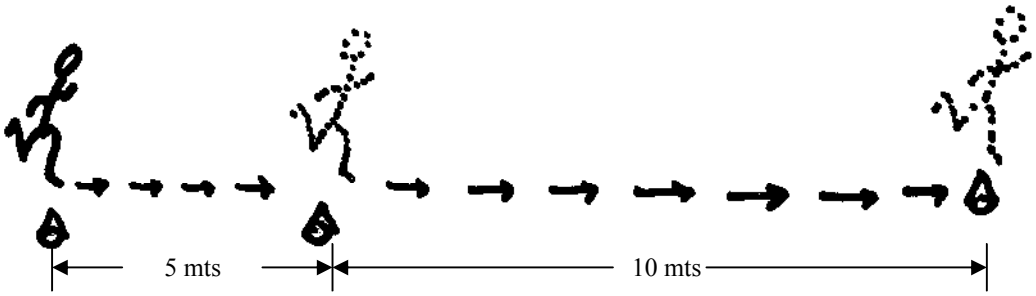
Test de Golpeo con el Interior



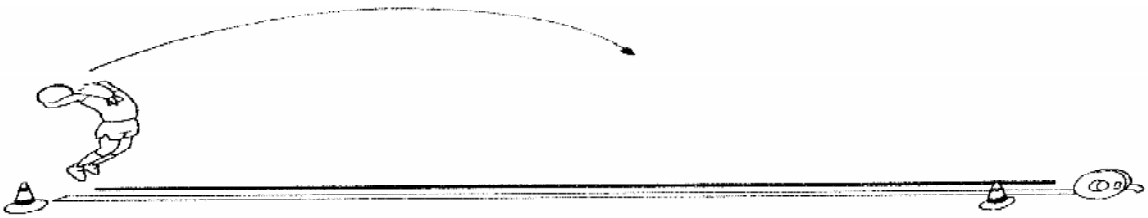
Test de Golpeo Conducción entre Obstáculos



Test de Velocidad 10 metros volantes



Test de Lanzamiento del Balón con las dos manos Sin Impulso (Saque De Banda)



PROGRAMA DE FÚTBOL PARA LAS EDADES DE 11-12 AÑOS CUARTO ESCALÓN

INDICACIONES TÉCNICO-METODOLÓGICAS-REGLAMENTARIAS DEL JUEGO	
FORMA DE JUEGO **"Aprender para jugar"**	✓ Fútbol – 9, con guardameta, rotar a todos los niños/as en esta posición. ✓ No a la especialización, rotar a los niños/as en todas las posiciones.
DIMENSIONES DEL CAMPO	✓ 60 X 40 metros.
DIMENSIONES DE LAS PORTERÍAS	✓ 6 x 2 metros.
TAMAÑO DEL BALÓN	✓ Número 4.
ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS	✓ Cada grupo y/o equipo estará formado por 18 niños/as.
CONDUCTA INAPROPIADA	✓ Se retirará al niño/a del terreno de juego durante un lapso de dos (2) minutos, tiempo en el que el entrenador-educador orientará al mismo para que modifique su conducta. No habrá sustitución.
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO	✓ Duración: 48 minutos. ✓ Tiempos: 2 de 24 minutos cada uno. ✓ Períodos: 4, de 12 minutos cada uno. ✓ Descanso: 2 minutos entre períodos, y 10 minutos entre tiempos. ✓ Todos los niños/as jugarán 2 períodos alternos.
REGLAS APLICABLES	✓ Saque de banda con las manos. ✓ Tiro de esquina. ✓ Tiro penal (punto penal a los 10 metros). ✓ Tiro libre (directo e indirecto). ✓ Saque de meta. ✓ El guardameta sólo puede tomar el balón con las manos, si este no es devuelto con los pies por parte de un compañero. **NO SE MUESTRAN TARJETAS** **NO SE MARCA FUERA DE JUEGO**
NÚMERO DE FESTIVALES AL AÑO	✓ 28.
DEL ENTRENADOR-EDUCADOR Y ÁRBITRO-EDUCADOR	✓ La labor del Entrenador-Educador y del Árbitro-Educador, será permanentemente formadora, orientadora y educadora, a través del ejemplo, tanto dentro como fuera del campo.

OBJETIVO GENERAL	Desarrollar las capacidades físicas y habilidades técnicas y tácticas de los niños/as a través de la práctica del fútbol.
OBJETIVO EDUCATIVO GENERAL	Crear hábitos de higiene y conducta moral, basados en el compañerismo y respeto mutuo.
OBJETIVO INSTRUCTIVO GENERAL	Continuar con el aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos programados para la edad.

OBJETIVO INSTRUCTIVO PARTICULAR	
TEÓRICO	Enseñar a los niños/as las reglas de juego de fútbol.
FÍSICO	Desarrollar las capacidades físicas por medio de ejercicios y juegos competitivos.
TÉCNICO	Consolidar habilidades técnicas aprendidas y seguir con la enseñanza de otras habilidades.
TÁCTICO	Enseñar a jugar en las diferentes posiciones del terreno y acciones tácticas nuevas tanto a la defensiva como a la ofensiva.
PSICOLOGICO	Es importante en estas edades, elaborar la **precisión** de los **movimientos**, de lo contrario pueden fijarse hábitos incorrectos que posteriormente serán difíciles de erradicar. Por ello, es necesario que el **entrenador-educador** forme una representación clara y precisa de los ejercicios (movimientos), ser un "**modelo correcto**". Con ello, logrará **aumentar** la manifestación activa de los niños/as, el interés por las clases y ha mantener una actitud seria hacia la asimilación de los ejercicios físicos.

PREPARACIÓN FÍSICA
Las cualidades **motoras velocidad, flexibilidad y agilidad** ocupan un lugar muy importante en el desarrollo físico del joven futbolista. El juego normal impone mayores exigencias a la capacidad de correr en el entrenamiento y juegos oficiales. La **edad de oro** para el aprendizaje de las capacidades de coordinación es de 10 a 14 años por eso se presentará mayor importancia a su trabajo en estas edades aunque eso no signifique que con anterioridad no deba trabajarse. La **fuerza** tendrá un carácter secundario y se utilizarán para su desarrollo, ejercicios en pareja con la oposición del compañero y también con material adicional como balones con arena y balones medicinales.

DESARROLLO FÍSICO	
EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL: Utilizaremos ejercicios con y sin implementos, ejercicios acrobáticos, juegos predeportivos, ejercicios posturales, ejercicios atléticos, carreras en condiciones aeróbicas.	
DESARROLLO DE LA VELOCIDAD	Ejercicios para el desarrollo de la velocidad de arrancada, carreras de 10 y 15 metros de diferentes posiciones iniciales, carreras con adversarios por el control del balón, carreras de velocidad hacia un balón para realizar pase o tiro a portería, carreras de relevos en competencia.
DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad de los miembros superiores e inferiores.
DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN	Ejercicios que contribuyan al desarrollo del equilibrio, temporización, reacción, ritmo, precisión, anticipación, etc.
DESARROLLO DE LA FUERZA	Ejercicios en parejas para desarrollar la fuerza de los miembros superiores e inferiores, también se puede trabajar por medio de juegos, como la carretilla, el cangrejo, pelea de gallos, etc.
DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	La resistencia se trabajará por medio de juegos de carrera y juegos en espacio reducido.

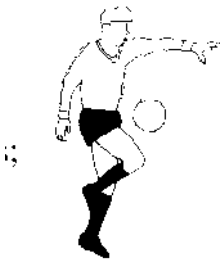
DESARROLLO TÉCNICO	
Todas las acciones técnicas se trabajarán con ambas piernas tanto en los entrenamientos como en los juegos oficiales, esto para seguir mejorando el nivel técnico. En esta edad podemos exigir más en cuanto a los elementos técnicos que se van a trabajar para buscar la perfección.	
ACCIONES TÉCNICAS	
GOLPEOS CON DIFERENTES PARTES DEL PIE	Se sigue trabajando los golpeos ya que son muy importantes, pero los trabajaremos más en movimiento buscando mejorar la dirección y la exactitud a la hora de golpear el balón hacia otro compañero.
GOLPEO CON LA CABEZA	Se empieza a trabajar el golpeo con la cabeza ya que en esta edad los niños empiezan a levantar el balón más y se necesita saber cabecear el balón además se utilizará más adelante en la táctica de los tiros de esquina.
CONTROL (RECEPCIONES)	Se trabajan más en movimiento y se pueden empezar a trabajar combinando las recepciones con desplazamientos o pases como por ejemplo recepción con el pecho y pase con el interior del pie, y buscando que el niño siga perfeccionando dicho elemento técnico.
PASE CORTO, MEDIO Y LARGO	Se continúa trabajando con los pases cortos y medios ya que se empezaron a trabajar en la categoría anterior y se trabaja el pase largo insistiendo siempre en el trabajo con ambas piernas.
CONDUCCIÓN	Se realiza con ambas piernas y cuando se realiza se debe utilizar la pierna más alejada del rival, en esta edad se pueden utilizar rivales pasivos y luego semiactivos para buscar perfección en la conducción y obligarlo a realizar la técnica correcta, se debe insistir en que debe levantar la vista para observar lo que lo rodea.
FINTAS	En esta categoría se trabaja con más exigencia la finta, para obligar a los jugadores a desmarcarse y que no estén siempre parados, se trabaja con obstáculos y señales y, luego con un adversario.
EL REGATE	Se trabaja fundamentalmente para que el jugador aprenda a superar al adversario por los lados para poder seguir el ataque, se realiza primero con un adversario pasivo y luego con uno semiactivo y se pueden combinar con otras acciones técnicas como regate y tiro.
HABILIDAD ESTÁTICA Y DINÁMICA	Empezaremos a trabajar esta acción técnica que no es más que realizar dominio del balón, esto para mejorar su técnica y trabajar la coordinación, se trabajará estático y luego dinámico.

Golpeo con el Interior

Golpeo con el Empeine Exterior

MÉTODOS DE CONTROL

Pecho



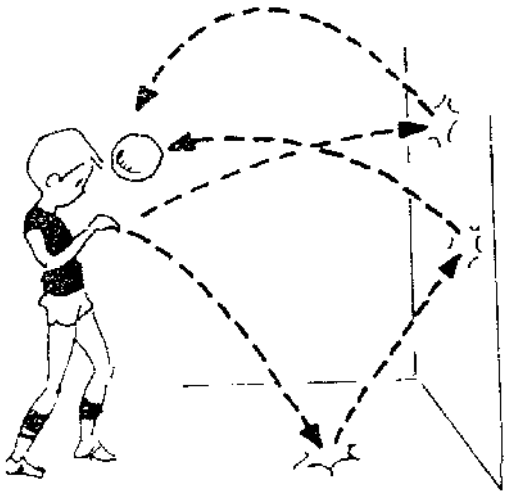
Muslo

Empeine

Interior

Planta

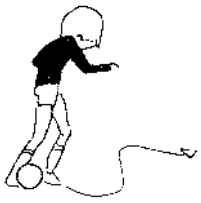
Exterior



GOLPEO CON LA CABEZA:

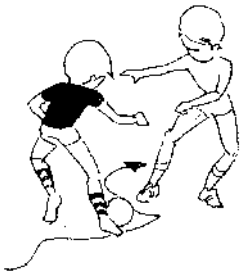
Frente a una pared, lanzar el balón contra ella (según las trayectorias que indica el dibujo) y golpear de forma libre

CONDUCCIÓN / FINTA / REGATE



a) Sin oposición en la ejecución (no existe ningún tipo de jugador-oponente que impida la libre ejecución de las prácticas).

b) Con oposición pasiva (tan sólo se limita el oponente a "seguir" muy de cerca al ejecutante, dejándole actuar y se limita a "acompañar" al ejecutante, a "hacerle sombra" con la única intención de manifestar su presencia física.

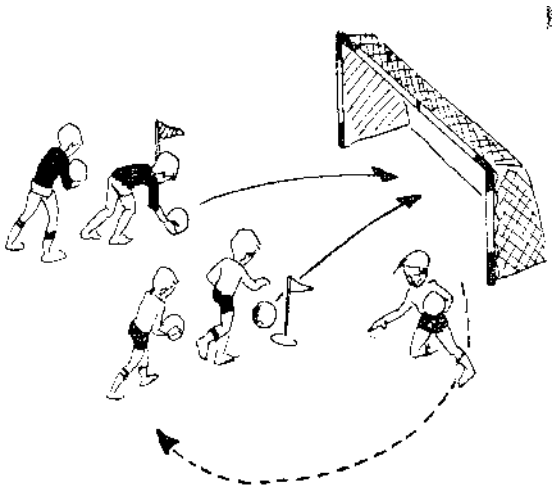


c) Con oposición activa: Dejar que el ejecutante se haga del balón para posteriormente impedirle que realice cualquier tipo de acción técnica. Para superarlo, el ejecutante deberá rebasar al oponente con un regate, como se muestra en la figura.

HABILIDAD ESTÁTICA / DINÁMICA

El alumno efectúa varios toques individuales sin desplazamiento, empleando los pies, los muslos, la cabeza, etc. Después de 5-6 toques, envía el balón describiendo una parábola a una distancia de 10-15 mts. Por delante de sí. Con una rápida arrancada llega hasta el balón – posiblemente antes de que éste haya botado más de una vez en el terreno – y sigue dominando el balón unos segundos más antes de realizar un nuevo disparo con el pie en parábola. Corre hasta el balón, reanuda el dominio del balón y así sucesivamente.

EL TIRO



JUEGO 1:

Material: 1 balón por niño, porterías de 5.10 * 1.70 (o tablero de medida similar), banderolas.

Superficie: la del área de penalti.

Descripción: Los niños colocados en dos hileras frente al objetivo y detrás de una línea que está a 5 metros. El primero de cada fila, se adelanta y coloca el balón con la mano, en el suelo sobre la línea. Golpeará con el interior del pie y con trayectoria del balón a ras de piso.

Después de golpear, recogerá el balón y se pondrá en el último lugar de la hilera, mientras que el segundo realizará el mismo tipo de ejercicio.

Variantes: con interior y con empeine interior, Ejecutar después desde los 7 y los 10 metros.

JUEGO 1:

Material: 1 balón por niño, portería o pared, banderolas.

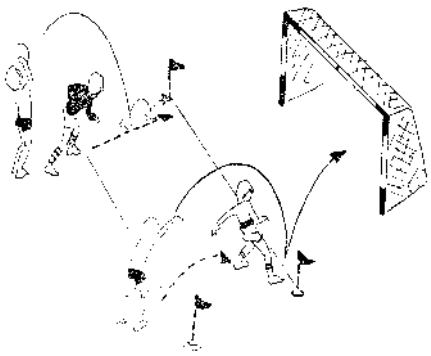
Superficie: equivalente al área de penalti.

Descripción: Un jugador sin balón y frente a la portería (a 5 metros), recibirá el balón lanzado desde atrás por otro compañero por el suelo (luego por alto) y lo golpeará con el interior antes de los 5 metros.

Posteriormente, recogerá el balón y pasará al final de la hilera.

El jugador que lanzó el balón, será ahora el que lo reciba.

Variantes: efectuados con el interior y empeine interior y recibidos a ras de piso, lateral o arriba. También desde los 7 a los 10 metros.



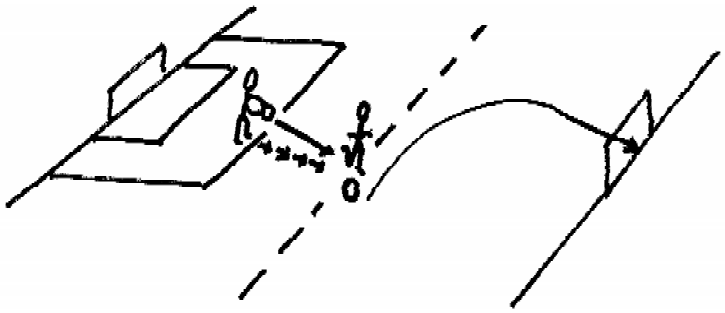
EL GUARDAMETA	
TÉCNICA DEL GUARDAMETA	Esta etapa es diferente a la anterior. Aquí ya hay niños/as que se pueden trabajar como guardametas específicamente, lo cual necesitará la ayuda de otra persona (asistente) para que trabaje con ellos. Los gestos técnicos del guardameta que se trabajarán en este programa están basados en las edades de los niños/as y la progresión para su enseñanza. **Calentamiento específico para guardametas**: Dándole importancia al tren superior, se realiza con balón para mejorar coordinación y manipulación del balón. **Recogidas de balones**: Se trabajará la recogida de balones rasos, medios y altos. **Técnica de caída:** Idem. Fase anterior. **Los saques**: Se trabajarán los saques con la mano y el pie y se orientarán hacia los lados, evitando el centro, por los contrarios altos. **La ubicación**: Ha de ser centrada, dejando el menor espacio posible para el tiro del rival. Se obligará a jugar alejado de la portería y no abajo del travesaño como la mayoría de los guardametas en estas edades. **Las salidas**: Sólo han de efectuarse cuando el balón ha superado al último defensa, nunca antes ya que se deja desprotegida la portería y el rival tiene más ventajas. **Estiradas**: Se le enseñará la técnica con sus tres fases impulso, vuelo y caída, hasta que aprenda a realizar las estiradas hacia los lados, hacia atrás.

Recogidas

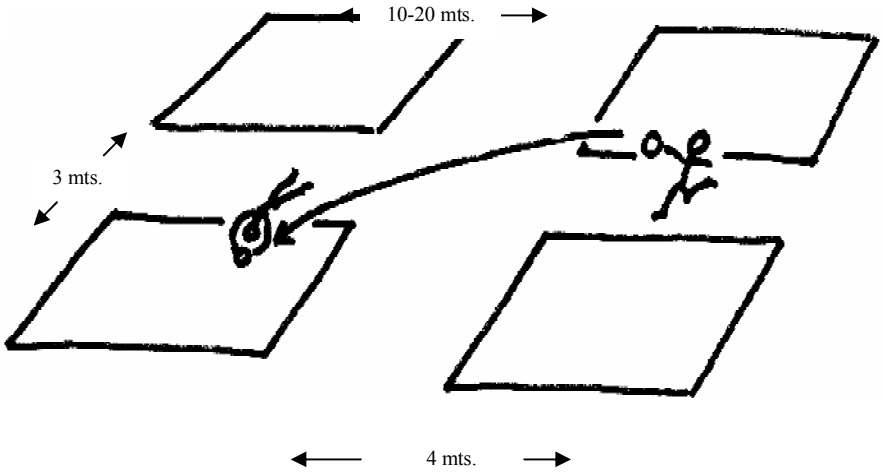
Movilidad Articular de Tren Superior

Saques

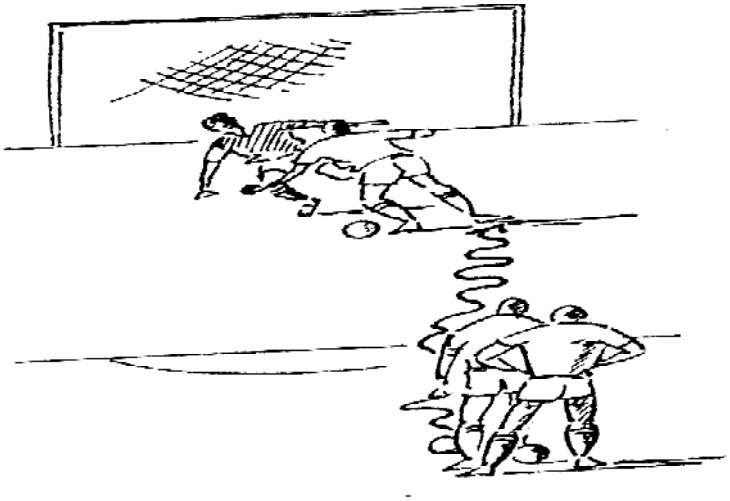
El guardameta lanzará el balón rodado hacia delante desde el interior del área; cuando éste aún está en movimiento deberá realizar un saque con el pie antes de que llegue a la línea situada en un tercio de cancha; el objetivo es hacer que el saque ingrese en la portería contraria.



Lanzamientos con la mano: Desde un lugar central entre los dos cuadrados un guardameta intenta enviar el balón con un lanzamiento con la mano a uno de los cuadrados del otro, éste debe evitar que el balón caiga en dichos cuadrados. Gana quien alcanza 5 veces uno de los cuadrados del

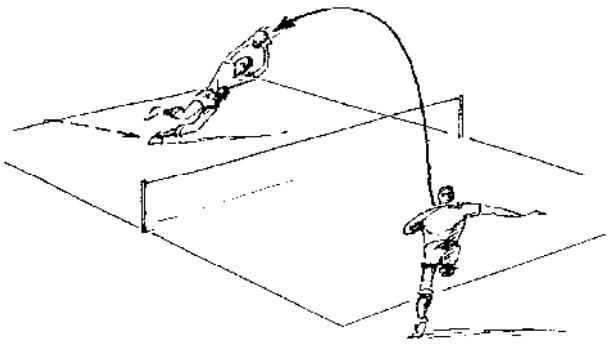


SALIDAS



Adiestramiento en la salida a los pies del adversario: De uno en uno, los jugadores de campo avanzan hacia la portería llevando el balón. El guardameta, saliendo, debe interrumpir su avance arrojándose a los pies del atacante.

ESTIRADAS



En un pequeño espacio de terreno de 8*4 mts. se divide por la mitad mediante un cordel o una serie de obstáculos de 90-100 cms. de altura. Los dos guardametas ocupan el centro de cada una de las líneas de fondo, fuera del campo. Uno de los dos ejecuta el primer servicio, golpeando el balón con el pie para que vaya a caer al campo adversario. El otro, con una arrancada rápida (o un salto, o una estirada), trata de atraparlo antes de que toque el terreno de juego. Después de esto, será él quien ejecute el servicio. Debe considerarse falta:

- Efectuar el servicio al interior del propio campo.
- Entrar en el campo propio antes de que el adversario haya realizado el servicio.
- Servir el balón fuera de los límites del campo.
- Dejar caer el balón dentro del propio campo.

DESARROLLO TÁCTICO	
➢ **JUEGO DEFENSIVO**	
COLECTIVO	MARCAJE ZONAL: Se empieza a trabajar el marcaje por zona, marcando así el jugador aprende a tener controlado al jugador rival y donde está el balón y aprende a jugar el puesto que se le asigna.
	COBERTURA Y PERMUTA: Es muy importante trabajar estas acciones tácticas en esta categoría porque favorece la idea de ayuda y solidaridad del grupo con la intención de recuperar el balón.
	BLOQUE: Es muy importante seguir trabajando lo que es el bloque y más en esta categoría que se le puede exigir al alumno y por que ya se está jugando 9 contra 9, lo cual los obliga a estar pendientes del balón y también muchos jugadores que son defensas quieren jugar muy adelante y utilizando el bloque los obliga a que si suben deben de bajar a su puesto rapidamente.
	PRESIÓN: Se comienza a trabajar el 2 x 1 pero a la defensiva, tratando de no dejar pensar al jugador que tiene el balón y cortarle el regate y los pases cortos, los más alejados del balón vigilan los espacios cercanos a nuestra portería.
INDIVIDUAL	ENTRADA: Se trabaja la entrada de frente y lateral y se busca la perfección para ganar el balón sin cometerle falta al contrario.
	TEMPORIZACIÓN: También se trabaja esta acción para evitar las entradas incontroladas, esperando el momento para realizar la entrada, orientando o llevando al contrario hacia el lugar más ventajoso nuestro para quitarle el balón.

DESARROLLO TÁCTICO	
➢ **JUEGO OFENSIVO**	
ATAQUE PREVISTO	DESDOBLAMIENTO: Iniciamos esta acción táctica para mantener una distribución racional del terreno de juego de tal manera que si un defensa sube al ataque su posición la ocupa otro jugador más cercano con el fin de no ser sorprendidos si se pierde el balón.
	SUPERIORIDAD NUMÉRICA: Se empieza a trabajar la superioridad 2x1; 3x1; 3x2; 4x2; 4x3; en espacio reducido, luego se trabajan en acciones reglas de juego con opción a gol.
	APOYOS: Se trabajan para que los jugadores se acostumbren a que deben de apoyar a sus compañeros ya sea después de un pase o para ayudarlo a marcar a un jugador y acostumbrarlos a estar siempre en movimiento.
	CONTRAATAQUE: Es importante trabajar el contraataque en esta categoría ya que los jugadores son más rápidos y muchas veces se da este tipo de ocasión y hay que entrenarlo para aprovechar a los jugadores que son más rápidos.
ORGANIZACIÓN DEL JUEGO	SISTEMA DE JUEGO, enseñar: ➢ **4 atrás**: Si no son especialmente fuertes, y manifiestan problemas para abarcar el ancho del campo –tanto en defensa como en ataque-, (**1-4-1-3**). ➢ **3 atrás**: Lo recomendable, salvo en los casos anteriores, (**1-3-1-1-3**) que es parecido a (**1-3-3-1-1**), en función de la altura ocupada por los extremos. E incluso (**1-3-2-3**).
ACCIONES A BALÓN PARADO	**DEFENSIVAS**
	SAQUE DE BANDA: Se les enseña cómo deben marcar al contrario para poder quitarle el balón sin cometerle falta y también a marcar al jugador que realiza el saque.
	SAQUE DE ESQUINA: Se les enseña a colocarse dentro del área y marcar a los rivales para evitar gol y la colocación de un jugador en el primer y segundo poste.
	SAQUE DE META: Se enseña a cerrar los espacios y a marcar a los jugadores para impedirles recibir el balón y que salgan jugando.
	TIROS LIBRES: Se trabaja lo que es la colocación de la barrera y se define quiénes la integran y los que van al rechazo de nuestro guardameta para sacar el balón y el que sale a evitar el tiro directo.
	OFENSIVAS
	SAQUE INICIAL: Se debe trabajar el saque hacia delante y nunca hacia

	atrás y jugar para las bandas o realizar acciones individuales a la portería rival.
	SAQUE DE BANDA: Se enseña a realizar el saque con una pequeña carrera ya que en las edades anteriores se trabajó saque estático con piernas abiertas y en forma de paso, y el que recibe el balón tiene que hacerlo en movimiento para buscar el desmarque y avanzar más rápido hacia la portería rival. El que realizó el saque debe incorporarse al ataque rápidamente.
	SAQUE DE ESQUINA: Se enseña a realizar los saques de esquina al primer y al segundo poste; ya en esta categoría son capaces de golpear el balón más fuerte y levantarlo. Se enseña la colocación de los demás jugadores dentro del área.
	SAQUE DE META: Se les enseña a realizar los saques largos y también a que salgan jugando por las bandas para iniciar un ataque.
	TIROS LIBRES: Se busca golpear el balón evitando la barrera y buscando el gol mandando el balón a los lugares más difíciles de llegar para el guardameta, también se buscan jugadas para realizarlas de dos toques en dado caso no se puede tirar directo al marco y se colocan jugadores en posiciones claves para dicho rechazo del balón por el contrario.

TEST DE CONTROL

1. ABDOMINALES 30"	
Forma de realización	**Evaluación**
Desde la posición acostada, brazos cruzados sobre el pecho, piernas flexionadas y sujetadas por los tobillos con ayuda de otro compañero, subir y bajar el tronco el mayor número de repeticiones.	- Si realiza más de 20 = 5 puntos - Si realiza de 17 a 19 = 4 puntos - Si realiza de 14 a 16 = 3 puntos - Si realiza de 12 a 14 = 2 puntos - Si realiza de 9 a 13= 1 punto

2. SALTO LARGO SIN CARRERA DE IMPULSO	
Forma de realización	**Evaluación**
Pies al ancho de los hombros y saltar lo más lejos posible.	- Si salta más de 2,20 metros = 5 puntos - Si salta de 2 a 2,19 metros = 4 puntos - Si salta de 1,80 a 1,99 m. = 3 puntos - Si salta de 1,60 a 1,79 m. = 2 puntos - Si salta de 1,40 a 1,59 m. = 1 punto

3. VELOCIDAD 15 METROS	
Forma de realización	**Evaluación**
Deben de recorrer los 15 metros en el menor tiempo posible.	Recorrido en: - 3,20 segundos = 5 puntos - 3,21 a 3,30 segundos = 4 puntos - 3,31 a 3,40 segundos = 3 puntos - 3,41 a 3,59 segundos = 2 puntos - 3,60 a 3,70 segundos = 1 punto

4. LANZAMIENTO DE MANOS DE UNA PELOTA NÚMERO 5, SIN CARRERA DE IMPULSO	
Forma de realización	**Evaluación**
Se realizarán en forma de saque pero sin tomar carrera de impulso y sin levantar los pies.	- 12 metros = 5 puntos - 10 a 11 m. = 4 puntos - 9 a 9,99 m. = 3 puntos - 8 a 8,99 m. = 2 puntos - 7 a 7,99 m. = 1 punto

5. DOMINIO DEL BALÓN CON AMBOS PIES	
Forma de realización	**Evaluación**
Dentro de un círculo de 9,15 metros de radio, el jugador deberá mantener el balón en el aire tocándolo con ambos pies de manera alterna sin que su altura sea mayor a los hombros. El balón deberá ser levantado del suelo con el pie iniciando el conteo cuando el jugador ya tenga dominado el balón, tendrá 3 intentos.	- + de 14 toques = 5 puntos - 12 a 13 toques = 4 puntos - 10 a 11 toques = 3 puntos - 8 a 9 toques = 2 puntos - 6 a 7 toques = 1 punto

6. HABILIDAD, VELOCIDAD, PRECISIÓN EN 25 METROS CON OBSTÁCULOS	
Forma de realización	**Evaluación**
A la señal del profesor, el alumno deberá conducir el balón lo más rápido posible entre los obstáculos colocados a 2 metros de separación entre si, luego deberá golpearlo lo más fuerte posible y con precisión antes de un límite que estará a 2 metros antes del punto penal, se cronometrará el tiempo desde que sale hasta que el balón cruce la línea de gol, se le permitirán 2 intentos.	- Menos de 10 segundos = 5 puntos - 10,01 a 10,20 segundos = 4 puntos - 10,21 a 10,30 segundos = 3 puntos - 10,31 a 10,40 segundos = 2 puntos - 10,41 a 10, 50 segundos = 1 punto * Por cada cono que bote en la conducción se le restará 0.25 punto.

7. GOLPEO DE PRECISIÓN	
Forma de realización	**Evaluación**
El jugador realizará 2 golpeos a la portería con cada pie, se marcará con una estaca a 1,50 metros de cada poste. El balón deberá entrar por esos espacios marcados para obtener la mayor puntuación y debe entrar por aire, la distancia del golpeo será de 11 metros. Se tomará el mejor golpeo.	- Si entra de aire por las zonas señaladas = 5 puntos - Si entra rasante por las zonas señaladas = 4 puntos - Si topa en el paral o en la señal puesta y entra = 3 puntos - Si entra por el centro = 2 puntos - Si pega en un poste y sale = 1 punto

8. TALENTO EN EL JUEGO	
Forma de realización	**Evaluación**
Debe entenderse por talento de juego **la capacidad del futbolista de mostrar casi todo lo aprendido y ponerlo en práctica, además de darle soluciones rápidas, creativas y efectivas a las situaciones que se le presenten en el juego**, deberán de poner en práctica las habilidades técnicas y tácticas aprendidas.	- Talento muy superior al general = 5 puntos - Talento superior al general = 4 puntos - Talento similar al general = 3 puntos - Poco talento = 2 puntos - No tiene talento = 1 punto

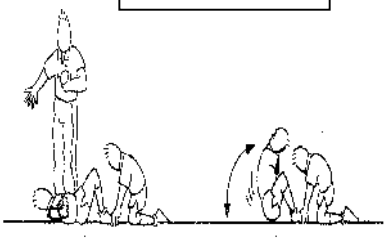
9. TALLA PROMEDIO DEL MUNICIPIO (NORMATIVA)		
	Metros	
Edad	**Femenino**	**Masculino**
11 años		
12 años		

TABLA DE EVALUACIÓN PARA 11 – 12 AÑOS

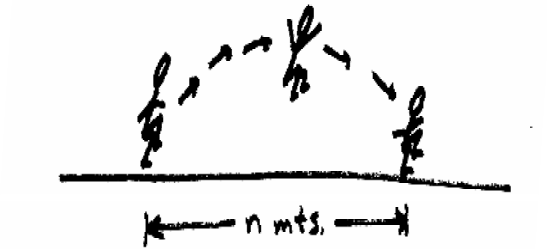
	PUNTOS				
ACCIONES	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Abdominales 30 segundos					
Salto largo sin carrera de impulso					
Velocidad 15 metros					
Lanzamientos del balón No. 5, con dos manos					
Dominio del balón					
Hab. Vel. Precisión 25 metros con obstáculos					
Golpeo de precisión					
Talento en el juego					
TOTAL					

PUNTEO	CALIFICACIÓN	EFECTIVIDAD
40 puntos	Excelente	100 %
32 – 39 puntos	Muy bien	+ de 80 %
24 – 31 puntos	Bien	+ de 60 %
16 – 23 puntos	Regular	+ de 40 %
0 – 15 puntos	Malo	- de 40 %

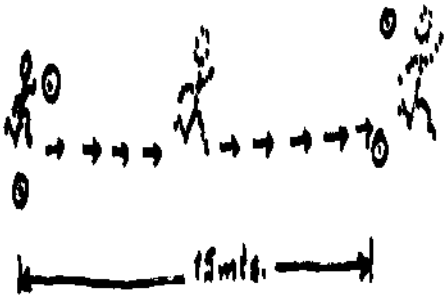
Test de abdominales en 30 segundos



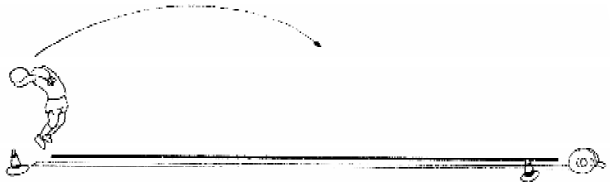
Test de Salto Largo sin Carrera de Impulso



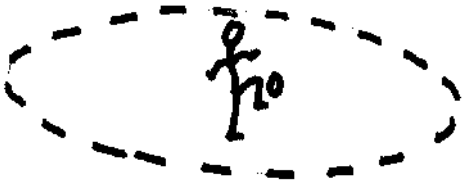
Test de Velocidad sobre 15 metros



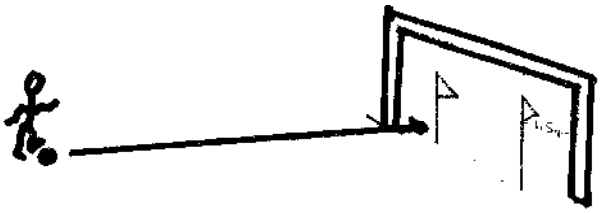
Test de Lanzamiento de Manos sin Impulso



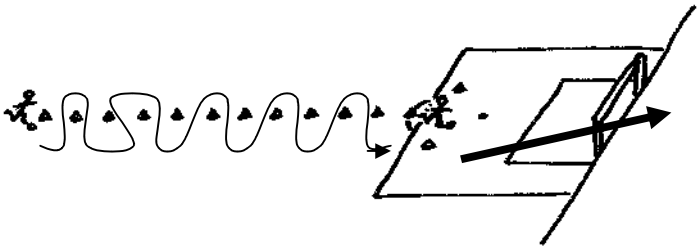
Test de Dominio de Balón con ambos pies



Test de Golpeo de Precisión



Test de Habilidad, Velocidad, Precisión en 25 Metros con Obstáculos



CONSIDERACIONES GENERALES A TOMAR EN CUENTA

- ✓ Jugar un máximo de 28 festivales (juegos) por año.
- ✓ No debe haber juegos de fútbol 11.
- ✓ Cuidar que los niños/as de estas edades jueguen con y en contra de niños/as de nivel comparable, permitiéndoles demostrar habilidades aprendidas durante la semana en un ambiente donde aún con ello puedan ser exigidos.
- ✓ Tener especial cuidado con las exigencias a tener en cuenta en estas categorías, diferenciando las edades biológicas y cronológicas.
- ✓ Jugar en un ambiente competitivo en donde la calidad de la actuación sea más importante que los resultados.
- ✓ Las instalaciones y recursos (tamaño del campo, pelota, etc.) y los árbitros educadores del juego deben también ser compatibles con la habilidad de los niños/as.
- ✓ La atmósfera que rodea este proyecto enfatiza el papel de los juegos/festivales como un programa de desarrollo en el cual el resultado no tiene la importancia primordial. El colectivo de entrenadores-educadores debe utilizar el programa de juegos para reforzar aspectos del desarrollo técnico individual del jugador.
- ✓ No se aplican las siguientes reglas:
    - Fuera de juego.
    - No se muestra tarjeta roja, en caso de mala conducta, se invita al niño/a infractor/a a salir del terreno de juego por el lapso de dos (2) minutos (no hay sustituto).

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
PARA LA PREPARACIÓN DE LOS NIÑOS EN EL FÚTBOL BASE

EDADES: 5/6; 7/8; 9/10; 11/12

- ✓ Los contenidos técnicos – tácticos pueden ser enseñados por dos años de vida.
- ✓ No se debe especializar en una posición específica.
- ✓ En las edades: 5/6; 7/8 y 9/10, la preparación física se trabaja mediante juegos pre y deportivos.
- ✓ Utilizar "el juego" como vehículo fundamental en el proceso de enseñanza y consolidación.
- ✓ En las edades: 11/12, la preparación física se trabaja utilizando medios auxiliares, como: pelotas medicinales (peso mínimo) y el propio peso corporal.
- ✓ El proceso de práctica de los elementos técnicos en estas edades, debe considerarse estrictamente como: Enseñanza.
- ✓ Dedicar un porcentaje de tiempo prudente (15 minutos), para el trabajo individual.
- ✓ Las pruebas técnicas y de habilidades (11/12 años), se orientan realizarlas al inicio y al final de cada período de preparación.
- ✓ Cumplir con el registro periódico de la normativa de talla por categoría y sexo.
- ✓ La flexibilidad y la coordinación deben trabajarse diariamente.
- ✓ Se debe incluir un juego pre deportivo en cada unidad de clase y no repetirlo más de dos veces en la semana.
- ✓ Podrá incluirse en cada parte de la clase un juego (motivacional, predeportivo, cooperativo).
- ✓ Todas las actividades deben ejecutarse con sencillez y simplicidad.

- ✓ No pasar a un nuevo elemento técnico, sin haber cumplido el objetivo, del elemento que se enseña.
- ✓ Para la enseñanza de cualquier elemento técnico se debe cumplir con los siguientes pasos:
    - Correcta posición corporal
    - Correcta posición corporal durante el trabajo
    - Estructura de los movimientos técnicos y su consideración en la acción integral
    - Interrelación de las acciones ofensivas y defensivas
    - Explicación breve, sencilla y clara del Entrenador – Educador
    - Demostración correcta del Entrenador – Educador
    - Ejecución de los alumnos/as
    - Corrección por parte del Entrenador – Educador

"EVITAR PALABRAS HIRIENTES Y OBSCENAS"

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL NÚMERO DE FRECUENCIAS SEMANALES DE UNIDADES DE CLASE Y/O ENTRENAMIENTO

Etapas / Edades	Frecuencia semanal
5 – 6 años	2 (45 minutos cada una)
7 – 8 años	2 (45 minutos cada una)
9 – 10 años	3 (60 minutos cada una)
11 – 12 años	3 (60 minutos cada una)

DOCUMENTOS DE CONTROL ESTABLECIDOS PARA SER LLEVADOS POR LOS ENTRENADORES – EDUCADORES

- ESCUELAS DE INICIACIÓN

1. **Programa de enseñanza mensual**
2. **Libro de control del entrenamiento, contendrá:**

Planilla de la unidad de clase/entrenamiento

Control de asistencia

Ficha Individual: Test de control propuestos para cada edad

Calendario de Entrenamiento y Competición

Calendario General de competiciones

3. **Matricula de alumnos/as**
4. **Informe técnico bimensual**

1. FORMATO DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA MENSUAL

PROGRAMA DE ENSEÑANZA – PLAN MENSUAL

Año: _____ Mes: _____ Categoría: _____ Sexo: _____ Escuela: _____

Municipio: _____ Departamento: _____ Entrenador-Educador: _____

Objetivo/s:

Componente	Semana 1	Dosif.	Semana 2	Dosif.	Semana 3	Dosif.	Semana 4	Dosif.
P. TÉCNICA								
P. TÁCTICA								
P. FÍSICA								
P. TEÓRICA								
COMPETENCIA								

Firma entrenador-educador: _____ Vo.Bo. CTM _____

2.1 PLANILLA DE LA UNIDAD DE CLASE O ENTRENAMIENTO

No. Entreno: _____ Fecha: _____Categoría:_____Sexo:_____

Entrenador-Educador: _____

No. Atletas: _____Medios:_____

Programa No. _____ Mes:_____ Semana No.:_____

Objetivo Instructivo:

Objetivo Desarrollador:

Objetivo Educativo:

	Actividad	Dosificación		Métodos y Medios	Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
P I						
P P						
P F						

Firma Entrenador-Educador: _____ Vo.Bo. Coord. Técnico Metodológico: _____

2.2 PLANILLA DE CONTROL DE ASISTENCIA **Año:** _____ **Mes:** _____

No.	Apellidos y Nombres	1ª. Semana				2ª. Semana				3ª. Semana				3ª. Semana				RESUMEN		
01																		I	A	%
02																				
03																				
04																				
05																				
06																				
07																				
08																				
09																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				

Firma entrenador-educador: _____ Vo.Bo. CTM: _____

2.3 FICHA INDIVIDUAL. TEST DE CONTROL. ETAPA 7 – 8 AÑOS DE EDAD (SUB – 9)

Alumno/a: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____

No.	FECHA TEST DE CONTROL	APLICACIÓN 1	APLICACIÓN 2	DIFERENCIA 2 DE 1	APLICACIÓN 3	DIFERENCIA 3 DE 2
01	Talla (Estatura)					
02	Peso (Libras)					
03	Flexibilidad (tronco)					
04	Golpeo con el interior del pie					
05	Golpeo con empeine total					
06	Control con el interior del pie					
07	Control con el empeine total					
08	Conducción del balón					
09	Juego					

2.3 FICHA INDIVIDUAL. TEST DE CONTROL. ETAPA 9 – 10 AÑOS DE EDAD (SUB – 11)

Alumno/a: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____

No.	FECHA TEST DE CONTROL	APLICACIÓN 1	APLICACIÓN 2	DIFERENCIA 2 DE 1	APLICACIÓN 3	DIFERENCIA 3 DE 2
01	Talla (Estatura)					
02	Peso (Libras)					
03	Flexibilidad (tronco)					
04	Golpeo de precisión con el interior del pie					
05	Conducción entre obstáculos					
06	Velocidad 10 metros volantes					
07	Lanzamiento del balón con las dos manos sin impulso (saque de banda)					
08	Juego					

2.3 FICHA INDIVIDUAL. TEST DE CONTROL. ETAPA 11 – 12 AÑOS DE EDAD (SUB – 13)

Alumno/a: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____

No.	FECHA TEST DE CONTROL	APLICACIÓN 1	APLICACIÓN 2	DIFERENCIA 2 DE 1	APLICACIÓN 3	DIFERENCIA 3 DE 2
01	Talla (Estatura)					
02	Peso (Libras)					
03	Flexibilidad (tronco)					
04	Abdominales 30"					
05	Salto largo sin carrera de impulso					
06	Velocidad 15 metros					
07	Lanzamiento de manos de una pelota número 5, sin carrera de impulso					
08	Dominio del balón con ambos pies					
09	Habilidad, velocidad, precisión en 25 metros con obstáculos					
10	Golpeo de precisión					
11	Talento en el juego					

2.4 CALENDARIO DE UNIDADES DE CLASE Y COMPETICIÓN – "FESTIVALES"

EQUIPO Etapa	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		FESTIVALES
	Hora	Instalación	**Hora**	Instalación	**Hora**	Instalación	**Hora**	Instalación	**Hora**	Instalación	SÁBADO Hora
Sub – 7											
Sub – 9											
Sub – 11											
Sub – 13											

Firma entrenador-educador: _____ Vo.Bo. CTM: _____

2.5 CALENDARIO GENERAL DE COMPETICIONES – FESTIVALES

- PRIMER SEMESTRE

MES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
SUB – 7 (5 y 6 años)				1				2				3				4				5
SUB – 9 (7 y 8 años)				1				2				3				4			5	6
SUB – 11 (9 y 10 años)			1	2			3	4			5	6		7	8	9		10	11	12
SUB – 13 (11 y 12 años)	1	2	3		4	5	6		7		8		9	10	11		12	13	14	

- SEGUNDO SEMESTRE

MES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
SUB – 7 (5 y 6 años)				1				2				3				4				5
SUB – 9 (7 y 8 años)				1				2				3				4			5	6
SUB – 11 (9 y 10 años)			1	2			3	4			5	6		7	8	9		10	11	12
SUB – 13 (11 y 12 años)	1	2	3		4	5	6		7		8		9	10	11		12	13	14	

- Cuando el número del equipo contrario esté subrayado, significa que el festival se disputa en su campo.
- Para facilitar la diferenciación de los festivales cumplidos en campo contrario, podemos anotar el número del adversario en distinto color.
- **Enero**: Inducción de los Programas de Enseñanza.
- **Julio**: Primera Evaluación de los Programas de Enseñanza.
- **Diciembre**: Segunda Evaluación de los Programas de Enseñanza.

Firma entrenador-educador: _____ Vo.Bo. CTM: _____

3. MATRICULA DE ALUMNOS/AS

Año _____ Escuela _____ Departamento _____

No.	Apellidos y Nombres	Lugar y Fecha de Nacimiento	Edad	Sexo	Partida de Nacimiento			Nombre Padre/Madre	Dirección Domiciliar	Teléfono No.
					No.	Libro	Folio			
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
08										
09										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										

Firma Presidente Asofut Municipal: _____ Vo.Bo. CTM: _____

4. INFORME TÉCNICO BIMENSUAL

INFORME TÉCNICO BIMENSUAL
DEPARTAMENTO:
ESCUELA:
Fecha: / / Técnico que realiza el informe _____ Cargo _____ Grupo/Etapa: _____ Sexo (F) (M)
ANÁLISIS DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA
Bimestre:
1. Preparación Técnica
2. Preparación Táctica
3. Preparación Física
4. Preparación Teórica
5. Competencia – Festivales

CUMPLIMIENTO DE LO PLANIFICADO: (SI) (NO)
AFECTACIONES
ALUMNOS/ATLETAS INSCRITOS EN EL BIMESTRE: _____
ASISTENCIA BIMENSUAL A SESIONES DE ENTRENAMIENTO
Cantidad de alumnos con un 90 a 100 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con un 80 a 89 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con un 70 a 79 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con un 60 a 69 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con menos del 60% de asistencia: _____
INFRAESTRUCTURA E IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
Describa el tipo de cancha e implementos con que cuenta para llevar a cabo el Programa de Enseñanza:

Firma Entrenador-Educador informante:

Vo.Bo. Coordinador Técnico Metodológico.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

ESCUELAS
DE
ESPECIALIZACIÓN

PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL

EDADES: 13/14; 15/16 y 17/18

INDICACIONES TÉCNICO-METODOLÓGICAS-REGLAMENTARIAS DEL JUEGO	
OBJETIVO 13 – 14 AÑOS	**"Ejercitar para mejorar"**
OBJETIVO 15 – 16 AÑOS	
OBJETIVO 17 – 18 AÑOS	**"Entrenar para competir"**
FORMA DE JUEGO	✓ Fútbol – 11, el guardameta se elige por habilidad (juego reglado).
TAMAÑO DEL CAMPO	✓ Comprendidas entre las medidas mínimas y máximas.
TAMAÑO DE LAS PORTERÍAS	✓ Reglas de juego FIFA.
TAMAÑO DEL BALÓN	✓ Balón número 4 (edades 13/14 años). ✓ Balón número 5 (edades 15/16 y 17/18 años).
DURACIÓN DEL PARTIDO	✓ 2 tiempos de 35 minutos cada uno (edades 13/14 años). ✓ 2 tiempos de 40 minutos cada uno (edades 15/16 años). ✓ 2 tiempos de 45 minutos cada uno (edades 17/18 años).
ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS	✓ Reglas de juego FIFA.
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE JUEGO	✓ Reglas de juego FIFA.
NÚMERO DE PARTIDOS AL AÑO	✓ 36 (Edades 13/14 y 15/16) ✓ 40 (Edades 17/18)
CAMPEONATOS	✓ 3 al año, de una duración de 3 meses cada uno, por 1 mes de descanso entre ellos. Para las edades 13/14 y 15/16). ✓ 2 al año, de una duración de 5 meses cada uno, por 1 mes de descanso entre ellos. Para las edades 17/18).
DEL ENTRENADOR EDUCADOR Y ÁRBITRO EDUCADOR	✓ La labor del Entrenador-Educador y del Árbitro-Educador, será permanentemente formadora, orientadora y educadora, a través de una conducta ejemplar, tanto dentro como fuera del campo.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

LA TÉCNICA

Contenidos	EDADES		
	13/14	15/16	17/18
GRUPOS DE LA TÉCNICA			
El control, **controles clásicos**:			
➢ Parada	C	C/P	P
➢ Semi parada	C	C/P	P
➢ Amortiguamiento	C	C/P	P
El control, **controles orientados**:			
➢ Superficies de contacto utilizadas en el control (cabeza, pie, pecho, muslo)	C	C/P	P
➢ Posiciones del cuerpo en la utilización de las diferentes superficies de contacto al efectuar el control	C	C/P	P
La conducción			
Elementos complementarios de la conducción:			
➢ La cobertura	C	C/P	P
➢ La finta	C	C/P	P
➢ El dribling o regate	C	C/P	P
El golpeo:			
De acuerdo a la superficie de contacto utilizada:			
➢ Golpeo con el pie	C	C/P	P
➢ Golpeo con la cabeza	C	C/P	P
De acuerdo a la función de su ejecución			
➢ Pase	C	C/P	P
➢ Remate	C	C/P	P
➢ Despeje	C	C/P	P

LA TÉCNICA COLECTIVA

Contenidos	EDADES		
	13/14	15/16	17/18
El pase	C	C/P	P
Tipos de pases (clasificación)	C	C/P	P
Superficies de contacto en la ejecución del pase	C	C/P	P
El Relevo (frontal, dorsal y diagonal)	C	C/P	P
La pared	C	C/P	P
La sobreposición	C	C/P	P

LA TÉCNICA DEL GUARDAMETA

Contenidos	13/14	15/16	17/18
Técnica individual del guardameta:			
➢ Paradas – Blocajes	C	C/P	P
➢ Desviaciones	C	C/P	P
➢ Despejes	C	C/P	P
➢ Prolongaciones	C	C/P	P
Técnica colectiva del guardameta			
➢ Pases	C	C/P	P
➢ Saques	C	C/P	P

LA TÁCTICA DEFENSIVA

Contenidos	EDADES		
	13/14	15/16	17/18
Defensa Individual			
➢ Ubicación en el juego	C	C/P	P
➢ Defensa frenando el ataque	C	C/P	P
➢ Táctica defensiva del guardameta	C	C/P	P
Defensa Colectiva			
➢ Marcaje zonal	C	C/P	P
➢ Marcaje personal	C	C/P	P
➢ Marcaje mixto	C	C/P	P
➢ Pressing	C	C/P	P

LA TÁCTICA DE ATAQUE

Contenidos	EDADES		
	13/14	15/16	17/18
Ataque Individual			
➢ Conducción del balón	C	C/P	P
➢ Regates	C	C/P	P
➢ Fintas	C	C/P	P
➢ Tiros	C	C/P	P
Ataque Colectivo			
➢ Ataque organizado	C	C/P	P
➢ Formas de ataque colectivo	C	C/P	P
➢ Contraataque	C	C/P	P
Sistemas de Juego	C	C/P	P
➢ 1-4-5-1	C	C/P	P
➢ 1-4-1-4-1	C	C/P	P
➢ 1-4-2-3-1	C	C/P	P
➢ 1-4-3-2-1	C	C/P	P
➢ 1-4-4-2	C	C/P	P
➢ 1-4-4-1-1	C	C/P	P
➢ 1-4-1-3-2	C	C/P	P
➢ 1-4-2-2-2	C	C/P	P
➢ 1-4-3-3	C	C/P	P
➢ 1-3-4-3	C	C/P	P
➢ 1-3-1-3-3	C	C/P	P
➢ 1-3-3-1-3	C	C/P	P
➢ 1-3-3-3-1	C	C/P	P
Táctica Fija			
➢ Tiro libre (directo – indirecto)	C	C/P	P
➢ Tiro de esquina	C	C/P	P
➢ Tiro penal	C	C/P	P
➢ Saque de banda	C	C/P	P
➢ Saque de meta	C	C/P	P

LA ESTRATEGIA

Contenidos	EDADES		
	13/14	15/16	17/18
Estrategia Defensiva			
➢ Saque de esquina directo	C	C	P
➢ Saque de esquina en corto	C	C	P
➢ Golpeo franco lateral, en corto	C	C	P
➢ Golpeo franco – canalización directo	C	C	P
➢ Golpeo franco frontal finalización	C	C	P
➢ Saque de banda	C	C	P
Estrategia Ofensiva			
➢ Saque inicial	C	C	P
➢ Saque de meta	C	C	P
➢ Saque de banda. Finalización	C	C	P
➢ Golpe franco inicio	C	C	P
➢ Golpe franco canalización lateral	C	C	P
➢ Golpe franco canalización frontal-lateral	C	C	P
➢ Golpe franco canalización frontal	C	C	P
➢ Golpe franco finalización media distancia	C	C	P
➢ Golpe franco finalización lateral	C	C	P
➢ Golpe franco finalización frontal	C	C	P
➢ Saque de esquina	C	C	P

PREPARACIÓN FÍSICA

Contenidos	EDADES		
	13/14	15/16	17/18
Capacidades Condicionales			
FLEXIBILIDAD:			
➢ Flexibilidad estática			
➢ Flexibilidad dinámica			
FUERZA:			
➢ Fuerza máxima (FM)			
➢ Fuerza rápida (FR)			
➢ Resistencia a la fuerza (RF)			
➢ Fuerza explosiva (FE)			
RESISTENCIA:			
➢ Aeróbica			
➢ Anaeróbica láctica			
➢ Anaeróbica aláctica			
VELOCIDAD:			
➢ Velocidad de reacción			
➢ Frecuencia de movimientos			
➢ Velocidad de desplazamiento máxima			
➢ Resistencia a la velocidad			
Potencia			
Agilidad y coordinación			
Amplitud de movimientos			

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS-FUTBOLISTAS

EDADES: 13/14

- ✓ Se incrementa gradualmente el nivel de la preparación física buscando un desarrollo progresivo de las capacidades condicionales y coordinativas, utilizando como medios: pelotas medicinales, arena, soga, barra, ejercicios isométricos, nadar, escalar y deportes auxiliares.
- ✓ Los elementos de la preparación técnica se relacionan con la preparación teórica en función del juego, buscando una correcta asimilación de las diferentes situaciones tácticas.
- ✓ Al construir un sistema de ataque, deben apoyarse en los principios del juego, sin esquemas rígidos, estáticos. Insistir en aplicar acciones de pasar y progresar, darle prioridad al uso de los espacios y priorizar el juego sin balón en un 35 % sobre el juego con balón.
- ✓ Lograr que los atletas – futbolistas posean una libre personalidad donde reflejen las observaciones e indicaciones sobre los aspectos técnicos del proceso de enseñanza, la cual debe ser valorada periódicamente por los entrenadores, haciendo participe a los padres de dicho progreso o estancamiento.
- ✓ Velar por la higiene y aseo de los atletas, debido a lo difícil que se hace para ellos atender toda su salud y estética individual, por la propensión del juego. El aseo no es tenido como un factor importante por parte del niño/a - joven en estas edades.

EDADES: 15/16

- ✓ Se inicia el trabajo con pesas (sobrecarga); culminando la consolidación de los fundamentos técnicos y logrando un equilibrio emocional ante las cambiantes situaciones del juego. Dominar el juego por concepto, los ajustes de defensa y ataque. Debe estar en un alto nivel, las relaciones interpersonales y la formación de valores, con definiciones de carácter y el goce estético.
- ✓ Los capitanes de los equipos, elegidos por la estructura interna del colectivo, deben poseer cualidades que permitan ayudar a la preparación de sus compañeros/as en lo referente a los contenidos del Plan, así como a las tareas orientadas por los entrenadores.
- ✓ Los entrenadores, deberán tener en consideración las transformaciones de sus atletas – futbolistas en dependencia de la edad (adolescencia), por lo que serán cuidadosos con las tareas físicas y técnica – tácticas diseñadas para los mismos. Iniciar la consolidación en el trabajo individual por posición en las diferentes líneas.

EDADES: 17 – 18

- ✓ Se continúa en una relación armónica con el estadio escolar, el fortalecimiento de todos los planos musculares fundamentales para el futbolista, desarrollando a niveles superiores las capacidades condicionales y coordinativas, con la ayuda de medios especiales y una correcta dosificación de las pesas.
- ✓ La preparación táctica juega un papel importante para perfeccionar los principios básicos de la defensa y la táctica ofensiva de grupo y equipo.
- ✓ Debe resultar un estadio superior en todos los aspectos formativos, donde ya se logre la definición de los atletas, sus perspectivas y funciones de equipo. Debe existir una conciencia individual capaz de interactuar sin la presencia del entrenador como un verdadero colectivo.

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL NÚMERO DE FRECUENCIAS SEMANALES DE UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

Etapas / Edades	Frecuencia semanal
13 – 14 años (Sub-15)	3 (90 minutos cada una)
15 – 16 años (Sub-17)	3 a 4 (90 minutos cada una)
17 – 18 años (Sub-19)	4 a 5 (60, 90 o 120 minutos cada una; alternar)

MEDIOS Y MÉTODOS UTILIZADOS EN EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

Edades	13 – 14 años		15 – 16 años		17 – 18 años	
Capacidades	**Medios**	**Métodos**	**Medios**	**Métodos**	**Medios**	**Métodos**
FUERZA	Propio peso Corporal, Mancuernas, Tubos de resistencia, Pelotas.	Repeticiones, Circuito,	Idem 13-14 años, Máquina universal, Pesos libres.	Repeticiones, Respuesta múltiple, Potencia.	Pesos libres, Equipamiento de la fuerza especial.	Repeticiones, Pliometría de bajo impacto, Potencia.
RESISTENCIA	Juegos de carreras, Carreras con obstáculos, Carreras con cambio de ritmo, Carreras con cambio de velocidad.	Método de juego, Carrera de intervalo, Repeticiones.	Juegos de carreras, Carreras con obstáculos, Carreras con cambio de ritmo, Carreras con cambio de velocidad.	Carrera continua, Carrera de intervalo, Repeticiones	Juegos de carreras, Carreras con obstáculos, Carreras con cambio de ritmo, Carreras con cambio de velocidad.	Carrera continua, Carrera de intervalo, Repeticiones
VELOCIDAD	Ejercicios de rapidez de reacción, Ejercicios de rapidez de la carrera, Ejercicios de rapidez de las acciones técnicas, Ejercicios de rapidez de las acciones tácticas.	Repetición de todos los movimientos con la mayor velocidad.	Ejercicios de rapidez de reacción, Ejercicios de rapidez de la carrera, Ejercicios de rapidez de las acciones técnicas, Ejercicios de rapidez de las acciones tácticas.	Repetición de todos los movimientos con la mayor velocidad.	Ejercicios de rapidez de reacción, Ejercicios de rapidez de la carrera, Ejercicios de rapidez de las acciones técnicas, Ejercicios de rapidez de las acciones tácticas.	Repetición de todos los movimientos con la mayor velocidad.

CICLICIDAD DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Toda estructura cíclica del entrenamiento deportivo está expresada por dos situaciones básicas.

1. El contenido del entrenamiento es necesario cambiarlo de tal forma que contribuya al desarrollo de la preparación del deportista, y
2. Todos los cambios del contenido deben efectuarse en los límites de cierto tiempo planificado con anterioridad.

La organización del proceso de entrenamiento se efectúa a través de ciclos, por ello es que toda estructura del entrenamiento deportivo responde a un orden cíclico; aclarar los ciclos de entrenamiento es comprender cómo se debe estructurar el entrenamiento en un tiempo determinado.

TIPOS DE CICLOS

CICLOS	TIPOS
Macrociclo	➢ Anuales o semestrales
Mesociclo	➢ Entrantes ➢ Básicos ➢ Básicos desarrolladores ➢ Básicos estabilizadores ➢ Preparatorios de control ➢ Pre competitivos ➢ Competitivos ➢ Preparatorios de restablecimiento ➢ Restablecimiento mantenedor
Microciclo	➢ De preparación general ➢ De preparación especial ➢ Corrientes ➢ De choque ➢ De aproximación ➢ De competición ➢ De restablecimiento

DESCRIPCIÓN DE CADA CICLO

Microciclo	Descripción
De preparación general	Tipo principal de microciclos en el comienzo del período preparatorio (pre-temporada) y en algunas otras etapas del ciclo grande de entrenamiento relacionadas con el incremento de la preparación física general.
De preparación especial	Tipo principal de microciclos en la preparación antes de la competición y uno de los principales en varias etapas del ciclo prolongado de entrenamiento. Los microciclos de preparación general y especial, se estructuran a través de los micros corrientes, de choque y de aproximación.
Corrientes	Se caracterizan por el aumento uniforme de las cargas, por su volumen considerable y el nivel limitado de intensidad. Son propios de los microciclos de preparación general y, algunos de preparación especial.
De choque	Es característico a la par del volumen creciente de las cargas, una alta intensidad sumaría que se logra en particular, concentrando las sesiones en el tiempo (caracterizan los Micro de preparación especial).
De aproximación	Se caracterizan por cargas más intensas y cercanas a la competencia.
De competición	Poseen un régimen principal de actuaciones, establecido por reglas oficiales el reglamento de la competencia específica además de los días dedicados a la competencia misma, estos microciclos incluyen una fase de disposición operativa en los días que preceden al comienzo del certamen y fases entre las salidas.
De restablecimiento	Siguen habitualmente a las competiciones altamente intensas o se introducen al final de la serie de microciclos propiamente de entrenamiento.

Mesociclo	Descripción
Entrantes	Con éstos se inicia el periodo preparatorio (pre-temporada) del ciclo grande de entrenamiento. Frecuentemente incluyen dos o tres (2-3) microciclos corrientes que culminan con el de restablecimiento.
Básico	Tipo principal de mesociclo del período preparatorio del entrenamiento, por su contenido predominante pueden ser de preparación general y especial. Estos mesociclos se estructuran por medio de los Mesos desarrolladores y estabilizadores.
Básico Desarrollador	Desempeña un papel importante cuando el deportista pasa a un nuevo nivel de capacidad de trabajo. En estos existe un aumento sumario de las cargas de entrenamiento, se alternan con los mesociclos básicos estabilizadores.
Básico Estabilizador	Se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado lo que posibilita la adaptación a las exigencias de entrenamiento presentadas antes y contribuye a la fijación de las reestructuras de adaptación.
Preparatorio de control	Representa una transición entre los mesociclos básicos y de competición. Sirven para descubrir deficiencias técnicas y tácticas, su eliminación comienza a ser la línea determinante de las sesiones de este mesociclo, como en el siguiente tipo de precompetición.
De Pre competición	Es típico de la etapa de preparación inmediata a la competencia principal o de una de las principales.
De competición	Es el tipo principal de los ciclos medios de entrenamiento en el período de las competencias más importantes.
Prepratorios de restablecimiento	Son parecidos a los básicos pero incluye una cantidad acrecentada de microciclos de restablecimiento.
De restablecimiento mantenedor	Se caracteriza por un régimen de entrenamiento suave. Se utilizan en períodos competitivos largos y se pueden denominar de igual forma como intermedios. También son típicos de la transición de un Macrociclo a otro.

Para el entrenador, el arte de estructurar el entrenamiento deportivo, radica precisamente en saber compaginar todos los mesociclos y microciclos en **estructuras cíclicas dinámicas**, de forma tal, que el deportista alcance su forma en los momentos deseados para el máximo rendimiento deportivo.

DOCUMENTOS DE CONTROL ESTABLECIDOS PARA SER LLEVADOS POR LOS ENTRENADORES

- ESCUELAS DE ESPECIALIZACIÓN

1. **Plan de entrenamiento, escrito y gráfico**
2. **Libro de control del entrenamiento, contendrá:**
    a. **Planilla de la unidad de entrenamiento**
    b. **Control de asistencia**
    c. **Evaluaciones, test pedagógicos, etc.**
    d. **Calendario de Entrenamiento**
3. **Matricula de jugadores/as**
4. **Pronóstico Pre competitivo**
5. **Informe técnico bimensual**

1. PLAN DE ENTRENAMIENTO: ESCRITO Y GRÁFICO

1.1 GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO

a) Análisis del macro anterior;
b) Objetivos parciales y finales del nuevo macrociclo de acuerdo a las competencias planteadas (pronósticos);
c) Cronograma de las actividades fundamentales, fecha de terminación y responsable de la ejecución, en asuntos teóricos, charlas, reuniones de estudios especializados, etc.;
d) Elementos técnicos, tácticos y físicos a lograr en el macrociclo de entrenamiento;
e) Debe contener un Plan educativo para la Selección Departamental;
f) Planteamiento de los Recursos mínimos a utilizar: Materiales (implementos deportivos; de entrenamiento y competencia); Tecnológicos (Equipo de cómputo, cañonera, otro); Financieros e Instalaciones deportivas;
g) Nombre y firma del Director Técnico del Seleccionado Departamental y, Visto Bueno y sello del Presidente del Comité Ejecutivo de la Asociación Departamental de Fútbol.

1.2 PLAN DE ENTRENAMIENTO GRÁFICO – ESTRUCTURA DEL MACROCICLO (Ejemplo Eliminatoria JDN)

MACROCICLO		I																													
PERIODO		**Preparatorio**										**Competitivo**					**T**		**Preparatorio**									**Comp**			
ETAPA																															
MESOCICLOS (TIPOS)																															
MICROCICLOS (TIPOS)																															
MESES		Febrero				Marzo				Abril					Mayo				Junio				Julio					Agosto			
SEMANAS		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
VOLUMEN	P. Física																														
	P. Técnica																														
	P. Táctica																														
%	P. Física																														
	P. Técnica																														
	P. Táctica																														
Control Médico																															
Test Pedagógico																															
Prueba Psicológica																															
Competencias Preparatorias																															
Competencia Fundamental																															
Teoría																															
Volumen																															
Intensidad																															
Total de Horas																															

Nombre Entrenador: _____ f) _____ Vo.Bo. CTM: _____

2 a. PLANILLA DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

No. Entreno: _____ Fecha: _____Categoría:_____Sexo:_____

Entrenador-Educador: _____

No. Atletas: _____Medios:_____

Macro: _____ Meso:_____ Micro:_____

Objetivo Instructivo:

Objetivo Desarrollador:

Objetivo Educativo:

	Actividad	Dosificación		Métodos y Medios	Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
P I						
P P						
P F						

Firma Entrenador: _____ Vo.Bo. Coord. Técnico Metodológico.: _____

2 b. PLANILLA DE ASISTENCIA AÑO: _____ MES: _____

No.	Apellidos y Nombres	1ª. Semana				2ª. Semana				3ª. Semana				3ª. Semana				RESUMEN		
01																		I	A	%
02																				
03																				
04																				
05																				
06																				
07																				
08																				
09																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				

Nombre Entrenador _____ Firma Entrenador _____ Vo.Bo. CTM: _____

2 c. EVALUACIONES TEST PEDAGÓGICO (13 y 14 años de edad)

Jugador/a: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____

No.	FECHA TEST DE CONTROL	APLICACIÓN 1	APLICACIÓN 2	DIFERENCIA 2 DE 1	APLICACIÓN 3	DIFERENCIA 3 DE 2
01	Talla (estatura)					
02	Peso					
03	Flexibilidad (tronco)					
04	Abdominales 30"					
05	Salto largo sin carrera de impulso					
06	Velocidad 15 metros					
07	Lanzamiento del balón con las 2 manos sin impulso (Saque de banda)					
08	Dominio del balón con ambos pies					
09	Habilidad, velocidad, precisión en 25 metros con obstáculos					
10	Golpeo de precisión					

Nombre Entrenador _____ Firma Entrenador _____ Vo.Bo. CTM: _____

2 c. EVALUACIONES TEST PEDAGÓGICO (15-16 / 17-18 años de edad)

Jugador/a: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____

No.	FECHA TEST DE CONTROL	APLICACIÓN 1	APLICACIÓN 2	DIFERENCIA 2 DE 1	APLICACIÓN 3	DIFERENCIA 3 DE 2
01	Talla (estatura)					
02	Peso					
03	Flexibilidad (tronco)					
04	Abdominales 30"					
05	Cuclillas 30"					
06	Flexión de brazos (lagartijas) 30"					
07	Salto largo sin carrera de impulso					
08	Saltabilidad (Test de Zanon)					
09	Velocidad 25 m. (15/16 a) 40 m. (17/18 a)					
10	Saque de banda (metros)					
11	Dominio del balón con ambos pies					
12	Habilidad, velocidad, precisión en 25 metros con obstáculos					
13	Tiro Libre directo (con barrera)					
14	Tiro penal					

Nombre Entrenador _____ Firma Entrenador _____ Vo.Bo. CTM: _____

2 d. CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

EQUIPO Etapa	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		Competición SÁBADO Hora
	Hora	Instalación	**Hora**	Instalación	**Hora**	Instalación	**Hora**	Instalación	**Hora**	Instalación	
Sub – 15											
Sub – 17											
Sub – 19											

Nombre Entrenador _____ Firma Entrenador _____ Vo.Bo. CTM: _____

3. MATRICULA DE JUGADORES/AS

Año _____ Selección, Categoría _____ Sexo _____ Escuela _____

No.	Apellidos y Nombres	Lugar y Fecha de Nacimiento	Edad	Sexo	Partida de Nacimiento			Nombre Padre/Madre	Dirección Domiciliar	Teléfono No.
					No.	Libro	Folio			
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
08										
09										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										

Nombre Entrenador _____ Firma Entrenador _____ Vo.Bo. CTM: _____

4. PRONÓSTICO PRE COMPETITIVO (TORNEO: _____)

CATEGORÍA	NOMBRE DEL ENTRENADOR	PRONÓSTICO

Firma entrenador categoría _____. _____

Firma entrenador categoría _____. _____

Firma entrenador categoría _____. _____

5. INFORME TÉCNICO BIMENSUAL

INFORME TÉCNICO BIMENSUAL
DEPARTAMENTO:
ESCUELA, CATEGORÍA:
Fecha: / / Técnico que realiza el informe _____ Cargo _____ Categoría: _____ Sexo (F) (M)
ANÁLISIS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO
Bimestre:
1. Preparación Técnica
2. Preparación Táctica
3. Preparación Física
4. Preparación Psicológica
5. Competencia

CUMPLIMIENTO DE LO PLANIFICADO: (SI) (NO)
AFECTACIONES
JUGADORES INSCRITOS EN EL BIMESTRE: _____
ASISTENCIA BIMENSUAL A SESIONES DE ENTRENAMIENTO
Cantidad de alumnos con un 90 a 100 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con un 80 a 89 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con un 70 a 79 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con un 60 a 69 % de asistencia: _____ Cantidad de alumnos con menos del 60% de asistencia: _____
INFRAESTRUCTURA E IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
Describa el tipo de cancha e implementos con que cuenta para llevar a cabo el Programa de Enseñanza:

Firma técnico informante. Firma CTM: _____

BIBLIOGRAFÍA

1. BLANCO NESPEREIRA, Alfonso. 1000 Ejercicios de preparación física. Primera Edición. Editorial Paidotribo. Volúmenes I y II. 204 páginas y 328 páginas. Barcelona, España. 1995.

2. BOMPA, Tudor O. Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Primera Edición. 209 páginas. Barcelona, España. 2000.

3. FORTEZA DE LA ROSA, Armando. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Material de Post Grado. Facultad de Superación. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". 82 páginas. La Habana, Cuba. 1989.

4. G. PRIVADO, Karen Berineth. Programa para la preparación: teórico, físico, técnico, táctico y psicológica de los guardametas juveniles (15 – 16 años de edad) Guatemaltecos de fútbol. Tesis para optar al Título de Licenciado en Educación Física y Deporte. Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo", Camagüey, República de Cuba. 2005 – 2006.

5. GARDINER WALTON, Stanley Robert. Apuntes de las asignaturas de técnica y táctica de fútbol del Programa de Capacitación Técnica de Federación Nacional de Fútbol de Guatemala. Período Lectivo 2007 – 2008.

6. HORST, WEIN. Fútbol a la Medida del Niño. Versión multimedia de la obra original de Horst Wein. 2000 R.F.E.F., CEDIF (Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol). Producido por Producciones Zig-Zag S.L.

7. ROSSI LUTHER, Oscar Anibal. Entrenamiento Deportivo: Planificación y Dirección Deportiva, especialidad fútbol. Estudio de Posgrado. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana, República de Cuba. 2002.

8. SAGASTUME MORALES, Byron Ricardo. SALGUERO CORDÓN, Ángel Renato. Programa de preparación del futbolista de la región nororiental de Guatemala en edades de 6 a 12 años. Tesis para optar al Título de Licenciado en Educación Física y Deporte. Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. La Habana, República de Cuba. 2004 – 2005.

9. SANS TORRELLES, Alex. FRATTAROLA ALCARAZ, César. Manual para la organización y el entrenamiento en las ESCUELAS DE FÚTBOL. Segunda Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 1998.

10. SANS TORRELES, Álex. FRATTAROLA ALCARAZ, César. Entrenamiento en el Fútbol Base. Programa de Aplicación Técnica (AT-1). 4ª. Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 2000. 414 páginas.

11. STELVIO BERALDO, Claudio Polletti. Preparación Física Total. Editorial Hispano Europea S. A. 204 páginas. Barcelona, España 1995.

12. TALAGA, Jerzy. El Entrenamiento Fútbol. Editorial Pueblo y Educación. Primera reimpresión 1991. 190 páginas. La Habana, Cuba.

13. www.ussoccer.com "US Soccer Best Practices". Traducido al español por Stanley Gardiner. Federación de Fútbol USA. 33 páginas.

DATOS BIOGRÁFICOS DE LOS AUTORES

Nombre:
Oscar Anibal Rossi Luther

Lugar y fecha de nacimiento:
Cobán, Alta Verapaz, 02.11.56

Desarrollo profesional:
Maestro de Educación Primaria Urbana
Licenciado en Pedagogía y Admón. Educativa
Estudio de Posgrado:
Entrenamiento Deportivo, Dirección y Planificación del Entrenamiento Deportivo.
Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
Entrenador de Baloncesto.
Entrenador de Fútbol.

Cargo FEDEFUT:
Director del Departamento de Capacitación y Desarrollo Técnico.

Nombre:
Byron Ricardo Sagastume Morales

Lugar y fecha de nacimiento:
Mixto, Guatemala, 16.10.82

Desarrollo profesional:
Bachiller en Ciencias y Letras.
Licenciado en Educación Física y Deportes
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana, Cuba.
Entrenador de Fútbol.

Catedrático Adjunto, grados y niveles de formación técnica profesional de:
Entrenadores y Preparadores Físicos de Fútbol en FEDEFUT.

Nombre:
Karen Berineth García Privado

Lugar y fecha de nacimiento:
Santa Catarina Mita, Jutiapa, 18.11.80

Desarrollo profesional:
Secretaria y oficinista.
Licenciada en Educación Física y Deportes
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana, Cuba.
Entrenador de Fútbol.

Catedrático Adjunto, grados y niveles de formación técnica profesional de:
Entrenadores y Preparadores Físicos de Fútbol en FEDEFUT.

Nombre:
Stanley Robert Gardiner Walton

Lugar y fecha de nacimiento:
Guatemala, 16.12.67

Desarrollo profesional:
Bachiller en computación.
Operador de PC. Academia de Inglés y Computación COMPUTEC. Mazatenango.
Ingeniería Industrial (6°. semestre) USAC.
Entrenador de Fútbol.
Entrenador de FutSal.
Instructor FIFA. México 2008.
Jugador de Fútbol Profesional 1985-1999

Catedrático Adjunto, grados y niveles de formación técnica profesional de:
Entrenadores y Preparadores Físicos de Fútbol en FEDEFUT.

Primera Edición PDF. Guatemala, diciembre 2008

ANEXO

- **Festivales de Fútbol Base**
- **Torneos y/o Campeonatos de Fútbol Base**

Edad Categoría	Fútbol	Dimensiones Campo	Dimensiones Marcos	Tiempo de Juego	Número de Balón	Competencia
5 – 6 años	3	20 X 10 m.	2 X 1 m.	4 X 6´	3	Festival
7 – 8 años	5	40 X 20 m.	2 X 1 m.	4 X 8´	3	Festival
9 – 10 años	7	55 X 40 m.	5 X 1.80 m.	4 X 10´	3	Festival
11 – 12 años	9	60 x 40 m.	6 X 2 m.	4 X 12´	4	Festival
13 – 14 años	11	Comprendidas entre las medidas mínimas y máximas	Reglas de Juego FIFA	2 X 35´	4	Torneo
15 – 16 años				2 X 40´	5	Torneo
17 – 18 años				2 X 45´	5	Torneo

Observación:

La superficie del terreno de juego debe ser de: gramilla natural, sintética ó de tierra (superficie plana).