



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación-**

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA PRÁCTICA DEL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO
FORMATIVO DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORIA SUB 12 DE LA LIGA
BARRIAL LA PANINSULA”

AUTOR: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

TUTOR: Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Ambato – Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano CC. 1803485257 En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PRÁCTICA DEL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORIA SUB 12 DE LA LIGA BARRIAL LA PANINSULA”, desarrollado por el egresado Fabián Fausto Anchatuña Culqui, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Fabián Fausto Anchatuña Culqui

C.C. 180227365-4

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA PRÁCTICA DEL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORIA SUB 12 DE LA LIGA BARRIAL LA PANINSULA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

C.C. 180227365-4

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PRÁCTICA DEL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORIA SUB 12 DE LA LIGA BARRIAL LA PANINSULA”, presentada por el Sr. Fabián Fausto Anchatuña Culqui, egresado de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 23 de Mayo del 2014

Msc. Ángel Sailema
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Mg. Alfredo Jiménez
MIEMBRO DE LA COMISIÓN

Mg. Jorge Jordán
MIEMBRO DE LA COMISIÓN

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a Dios, a mis hermanos y a mis padres que siempre están apoyándome moral y espiritualmente, que siga adelante y no deje en medio camino el objetivo propuesto.

Especialmente a mi esposa, Zoila López que fue el soporte para continuar con mis estudios y mis dos hijas Yajaira y Alexandra que siempre estaban dándome todo ese apoyo para que siga adelante.

Fabián F. Anchatuña C.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física Modalidad Semipresencial, que me ha dado la oportunidad de aprender valores duraderos y principios de calidad y conducta.

Agradezco a la Liga la Península a su Directorio a los Padres de Familia, especialmente Ing. Geovanny Paredes presidente de Liga que me abrieron las puertas para poder hacer esta investigación.

A todos mis maestros que a través de estos años me han enseñado a valorar lo que tenemos para forjar nuestro esfuerzo a favor de una sociedad.

A mi asesor de tesis de la cual es una de las personas que más admiro por su inteligencia, su capacidad, sus conocimientos, y su don de persona, Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano a quien le debo el hecho de tener esta tesis.

Fabián F. Anchatuña C.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TÍTULO O PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL PROYECTO DE TESIS	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xvi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	3
1.1 TEMA	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	6
1.2.3 PROGNOSIS	7
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2.5 INTERROGANTES	8
1.2.6 DELIMITACIÓN	8
1.3 JUSTIFICACIÓN	9
1.4 OBJETIVOS	10

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	11
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	11
2.2 FUNDAMENTACIÓN	13
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	16
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	19
2.4.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	22
2.4.1.1. Práctica del Fútbol	22
2.4.1.1.2. Práctica del Fútbol Individual	22
2.4.1.1.3. Práctica del fútbol en parejas	27
2.4.1.1.4. Práctica del fútbol en conjunto	29
2.4.1.2. El fútbol infantil	34
2.4.1.2.1. Beneficios del fútbol en la infancia	37
2.4.1.3. El fútbol	37
2.4.1.3.1. Origen del fútbol	37
2.4.1.4. El Deporte	38
2.4.1.4.1. Beneficios del Deporte sobre la Salud Física y mental de los individuos	39
2.4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	40
2.4.2.1. Proceso Formativo	40
2.4.2.1.1. Preparación física	40
2.4.2.1.2. Preparación técnica	48
2.4.2.1.3. Preparación Táctica	52

2.4.2.1.4. Preparación Psicológica	55
2.4.2.2. Planificación	59
2.4.2.3. Entrenamiento Deportivo	61
2.4.2.3.1. ¿Qué son los principios del entrenamiento?	62
2.4.2.4. Desarrollo de Capacidades Físicas	66
2.5 HIPÓTESIS	69
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	69
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	70
3.1 ENFOQUE	70
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	71
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	71
3.4 POBLACION Y MUESTRA	72
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	73
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	76
3.7. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	76
3.8 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	77
3.9. ANÁLISIS E INNTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	77
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	78
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	78
4.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	78
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS	79
4.3.1. PRUEBA DEL CHI – CUADRADO	79

4.3.2. DECISIÓN FINAL	102
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	103
5.1. CONCLUSIONES	103
5.2. RECOMENDACIONES	104
CAPÍTULO VI	
PROPUESTA	105
6.1 DATOS INFORMATIVOS	105
6.2 ANTECEDENTES	106
6.3 JUSTIFICACIÓN	107
6.4 OBJETIVOS:	108
Objetivo General	108
Objetivos Específicos.-	108
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	109
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA	109
GUIA DIDACTICA	111
CAPÍTULO I	
EL CALENTAMIENTO	112
SESIONES DE CALENTAMIENTO	115
CAPÍTULO II	
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	146
CAPÍTULO III	
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	157
CAPÍTULO IV	

TEST	226
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO	234
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	235
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	235
C. MATERIALES DE REFERENCIA	
1. BIBLIOGRAFÍA	239
2. ANEXOS	240

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas	5
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales	19
Gráfico N° 3	Constelación de Ideas Variable Independiente	20
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas Variable Dependiente	21
Gráfico N° 5	Pregunta N° 1	79
Gráfico N° 6	Pregunta N° 2	80
Gráfico N° 7	Pregunta N° 3	81
Gráfico N° 8	Pregunta N° 4	82
Gráfico N° 9	Pregunta N° 5	83
Gráfico N° 10	Pregunta N° 6	84
Gráfico N° 11	Pregunta N° 7	85
Gráfico N° 12	Pregunta N° 8	86
Gráfico N° 13	Pregunta N° 9	87
Gráfico N° 14	Pregunta N° 10	88
Gráfico N° 15	Pregunta N° 1	89
Gráfico N° 16	Pregunta N° 2	90
Gráfico N° 17	Pregunta N° 3	91
Gráfico N° 18	Pregunta N° 4	92
Gráfico N° 19	Pregunta N° 5	93
Gráfico N° 20	Pregunta N° 6	94

Gráfico N° 21	Pregunta N° 7	95
Gráfico N° 22	Pregunta N° 8	96
Gráfico N° 23	Pregunta N° 9	97
Gráfico N° 24	Pregunta N° 10	98
Gráfico N° 25	Hipótesis	100
Gráfico N° 26	Ubicación gráfica	105

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población y muestra	72
Cuadro N° 2	Operacionalización de la variable Independiente	73
Cuadro N° 3	Operacionalización de la variable Independiente	74
Cuadro N° 4	Plan de recolección de información	76
Cuadro N° 5	Pregunta N° 1	79
Cuadro N° 6	Pregunta N° 2	80
Cuadro N° 7	Pregunta N° 3	81
Cuadro N° 8	Pregunta N° 4	82
Cuadro N° 9	Pregunta N° 5	83
Cuadro N° 10	Pregunta N° 6	84
Cuadro N° 11	Pregunta N° 7	85
Cuadro N° 12	Pregunta N° 8	86
Cuadro N° 13	Pregunta N° 9	87

Cuadro N° 14	Pregunta N° 10	88
Cuadro N° 15	Pregunta N° 1	89
Cuadro N° 16	Pregunta N° 2	90
Cuadro N° 17	Pregunta N° 3	91
Cuadro N° 18	Pregunta N° 4	92
Cuadro N° 19	Pregunta N° 5	93
Cuadro N° 20	Pregunta N° 6	94
Cuadro N° 21	Pregunta N° 7	95
Cuadro N° 22	Pregunta N° 8	96
Cuadro N° 23	Pregunta N° 9	97
Cuadro N° 24	Pregunta N° 10	98
Cuadro N° 25	Frecuencia observada	101
Gráfico N° 26	Frecuencia Esperada	101
Cuadro N° 27	Calculo del Chi Cuadrado	101
Cuadro N° 28	Modelo operativo	234
Cuadro N° 29	Organigrama	235
Cuadro N° 30	Previsión de la evaluación	236

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA PRÁCTICA DEL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORIA SUB 12 DE LA LIGA BARRIAL LA PANINSULA.”

AUTORA: Fabián Anchatuña

TUTOR: Mg. Christian Barquín

Resumen:

En el presente trabajo de investigación se realiza en la Liga Barrial La Península de la ciudad de Ambato, sobre la práctica del fútbol y su incidencia en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12. La metodología utilizada fue de investigación de campo, por cuanto se hizo la observación directa en los entrenamientos y prácticas deportivas, y bibliográfica porque se ha investigado para determinar que planificación es la mejor para la enseñanza de los fundamentos técnicos, y determinando la necesidad de aplicar estrategias metodológicas activas para el proceso de enseñanza aprendizaje de futbol acorde a estas edades. Los resultados que arrojaron dieron cuenta que el poco conocimiento de iniciación deportiva que poseen los directivos, deportista y padres de familia, impidiendo mejorar la práctica del fútbol, el juego pre deportivo se lo releva a un segundo plano e incluso nunca lo realiza previa a una actividad deportiva.

En conclusión se analizó que los fundamentos, como los valores deportivos y educativos son fundamentales a la hora de la enseñanza aprendizaje, las actividades desarrolladas en la práctica de un deporte son primordiales para la socialización y articulación con la práctica deportiva.

PALABRAS CLAVES: Fundamentos, estrategias, metodológicas, directivos, deportista, práctica, fútbol, valores, educativos, enseñanza, aprendizaje.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable Independiente La Práctica del fútbol; y la Variable Dependiente proceso Formativo, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las personas vinculadas con la práctica del fútbol, en la Liga Barrial

La Península, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual la práctica del fútbol y su incidencia en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

El Problema de Investigación

1.1.Tema de Investigación

LA PRÁCTICA DEL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORIA SUB 12 DE LA LIGA BARRIAL LA PANINSULA

1.2.Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

El fútbol barrial inicia sus actividades oficiales a nivel nacional en 1971 en la capital ecuatoriana, con el entusiasmo y la alegría de quienes iban formando parte de esta naciente práctica deportiva en los barrios de las diferentes provincias del país.

La actividad deportiva no tiene pausas en la **Federación Nacional de Ligas Deportivas barriales y Parroquiales del Ecuador**. Las puertas de los escenarios se abren para el fútbol infantil con la intervención de las filiales provinciales.

Es por esto que la práctica del futbol infantil está en auge en el país, ya que nos encontramos en un proceso formativo de las divisiones inferiores, gracias al auspicio de la matriz barrial.

El deporte barrial es parte del fenómeno social del país, por eso la **Federación Deportiva barrial y Parroquial de Tungurahua**, práctica todos los fines de semana, tiene arraigo popular, es el tiempo para el desahogo, el reencuentro familiar, genera amistad, confraternidad, unidad, recreación, identidad y salud a

través del juego del fin de semana, ya que la liga está conformada por 17 ligas barriales con más de 15 mil deportistas.

FEDEPROBAT está trabajando en conseguir que todas sus ligas afiliadas puedan participar en el torneo de la categoría sub 12, ya que esta servirá como un semillero para las categorías superiores y seguir manteniendo la unión familiar que se realiza en los barrios, parroquias y cantones de la Provincia de Tungurahua.

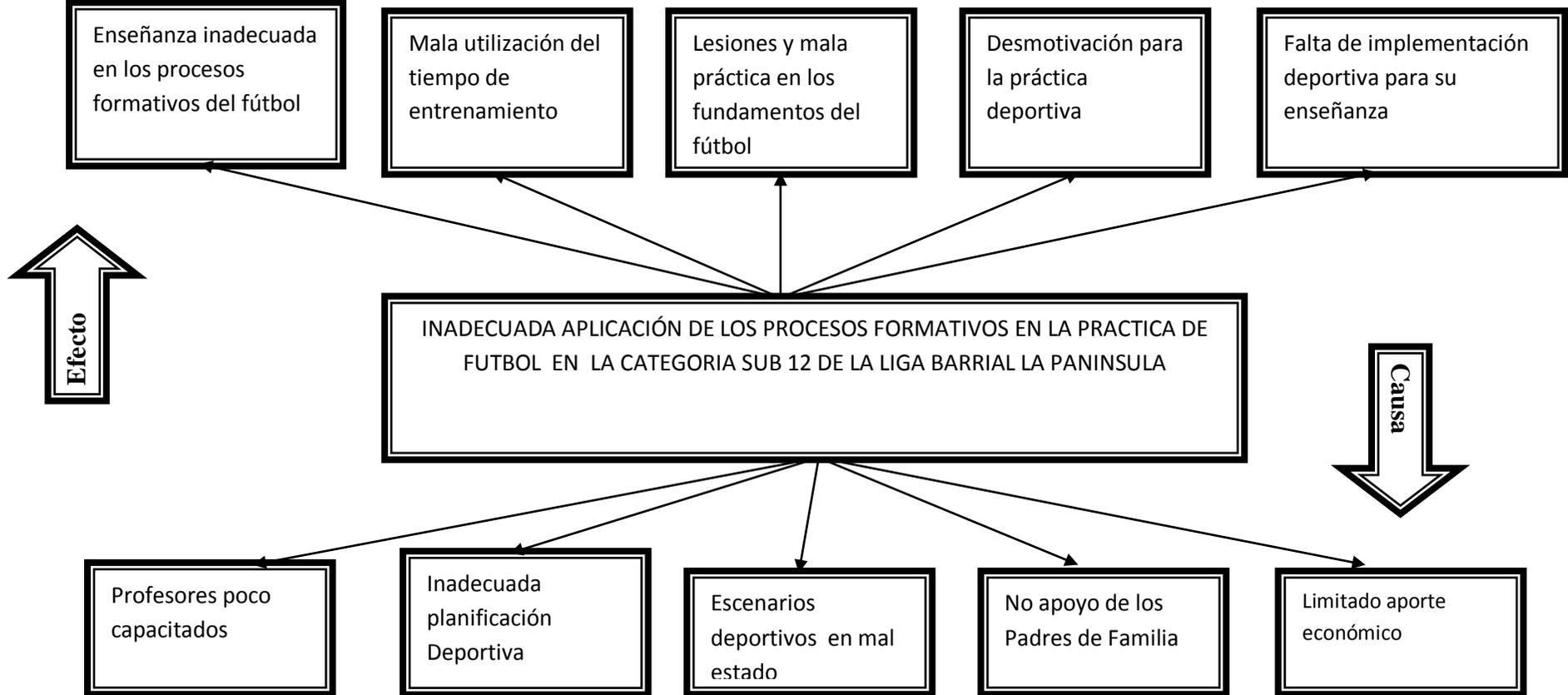
Sería un 23 de agosto de 1987, cuando un grupo de entusiastas y creativos dirigentes del sector de La Península se reúnen en el domicilio del señor Alfredo Calucho, con la finalidad de fundar una nueva liga barrial, que agrupe a los clubes de todo el sector norte de la ciudad. La principal motivación fomentar la práctica deportiva. Equipos como Independiente, Santos Fútbol Club, Racing, entre otros fueron los fundadores. Con esfuerzo de los diferentes Clubs, Directivos y con el apoyo del Gobierno Provincial se ha venido trabajando para obtener ahora una sede social donde se realiza las respectivas sesiones, seminarios y una cancha con iluminación para los diferentes partidos y entrenamientos de los Clubs.

Para mantener estos ideales la **Liga Barrial La Península**, tiene la idea de formar una escuela de futbol de la categoría sub 12 la cual fortalecerá a la liga, y podrá estar representada dignamente a nivel provincial y luego nacional.

Como apoyo para estas categorías tenemos que apoyarnos en la nueva Ley del Deporte Ecuatoriano, la cual promulga a la masificación deportiva.

Es por esto que debemos incentivar la práctica deportiva en los niños de la Liga Barrial la Península aprovechando la densidad de la misma, y sabiendo que existe material humano necesario para lograr mejorar e incentivar la práctica del futbol en la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península.

Grafico 1: Árbol de Problemas



Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

1.2.2. Análisis Crítico

Los profesores poco capacitados en las divisiones formativas es un gran problema que atraviesa la Liga Barrial la Península, al no haber una conformación completa de los equipos que participan en la misma, no existe una gran participación de los mismos en el campeonato de la categoría sub 12 siendo un gran problema para conformar la selección de la Liga para que la represente dignamente, por falta de entrenadores.

Una inadecuada planificación deportiva es una de las causas principales de la mala utilización del tiempo libre ya que no sabe qué hacer durante sus horas de entrenamiento, en la cual repite muchas veces los ejercicios o no sabe que hacer, por lo cual los niños se retiran de los mismos por aburrimiento o a su vez provoca lesiones a sus deportistas, un mal que debemos corregir ya que debemos hacer un proceso de trabajo y no solo prepararnos para una competencia en la cual muchas veces es por obligación o solo por participar debemos exigir a la dirigencia que se haga una planificación correcta para masificar nuestro deporte.

El mal estado de las canchas en donde se práctica la disciplina del fútbol ha provocado lesiones graves en los niños, y este estado provoca que no se pueda enseñar correctamente los fundamentos ya que los desniveles que se encuentran en la cancha hacen que el boteo de la pelota cambie y no se pueda realizar una técnica correcta.

El no apoyo de los padres de familia es un factor primordial en estas categorías donde el padre y la madre son los pilares fundamentales en su vida donde pueden ser los causantes principales de la desmotivación de la práctica deportiva convirtiendo al niño en una persona desinteresada por el deporte.

El limitado aporte económico que tiene la Liga Barrial la Península es uno de los grandes problemas, para tener un bajo rendimiento deportivo y un desconocimiento de las categorías inferiores, los gobiernos de turno no brindan un

aporte económico fuerte para afianzar a las ligas muchas de las veces son los mismos directivos que con plata y personas afrontan todos los problemas que se les presentan durante un campeonato.

Y el factor primordial durante los entrenamientos no existen los materiales necesarios para desarrollar una práctica deportiva correctamente obligando al entrenador sobre la marcha a cambiar su planificación por falta de la implementación deportiva.

1.2.3. Prognosis

Luego de una investigación previa viendo la situación actual del fútbol ecuatoriano y del fútbol barrial, podemos decir que en el proceso de formación de futbolistas en la categoría sub 12 es de suma importancia.

Si en la liga no se realiza un trabajo adecuado y planificado podremos decir que en un futuro no muy lejano no tendremos jugadores que refuercen las categorías superiores ya que en el momento no cuenta con una renovación en cuanto a jugadores y muchos equipos de las Ligas barriales desaparecerán.

Anteriormente las ligas barriales eran los semilleros de los equipos profesionales podemos citar el ejemplo de Wellington Sánchez, Gorki Revelo, deportista que salieron de nuestras ligas barriales y se convirtió en seleccionado de nuestro País.

Pero en los últimos años no ha salido ningún deportista de alto nivel y lo han considerado a las ligas barriales como un centro de reunión para libar libremente.

La situación económica del país ya no da para que solo el padre trabaje si no que tiene que ser los dos quienes aporten económicamente al hogar, los niños quedan solos y no saben que hacen en su tiempo libre, las redes sociales, la televisión y la influencia del medio pueden ser factores de la destrucción del joven tanto en su salud y física mente, si no ocupa adecuadamente su tiempo.

Para ello se creara una estrategia que tenga como objetivo insertar la práctica deportiva del fútbol, sin olvidar sus estudios y consiguiendo fortalecer valores que la misma sociedad ha ido deteriorando con el transcurso de los años, buscando cambios de raíz en la formación de jugadores de fútbol que en un momento dado representarán a nuestro país en lides internacionales y que vuelva hacer el deporte barrial el centro de reunión de las familias de los fines de semana y el forjador del deporte ecuatoriano.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Inadecuada aplicación de los procesos formativos en la práctica del fútbol de categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año lectivo 2012 - 2013?

1.2.5. Preguntas directrices

- ¿Cree usted que la práctica del fútbol incida en la formación de los niños de la categoría sub 12?
- ¿De qué manera se ha venido dando los procesos formativos en los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año lectivo 2012 - 2013?
- ¿Existe alguna alternativa de solución para el problema de la práctica del fútbol en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Campo: Entrenamiento Deportivo

Área: Cultura Física

Aspecto: Práctica del Fútbol – Proceso Formativo

1.2.6.1. Delimitación Espacial.- La investigación se llevará a cabo en la Liga Barrial La Península, del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua.

1.2.6.2.Delimitación Temporal.- La investigación se realizara durante el año lectivo 2012 – 2013.

1.2.6.3. Unidades de Observación.-

Directivos

Padres de Familia

Niños

1.3.Justificación

En la actualidad el fútbol Ecuatoriano vive sus más grande momentos de gloria, no se diga las Ligas Barriales que en muchas ocasiones han sido la vitrina para muchos jugadores, de ahí que nace la **importancia** de investigar la incidencia del fútbol en la formación de los niños de 12 años que en un futuro irán a ser un soporte en la conformación de los equipos que pertenecen a la Liga Barrial La Península.

En la Liga Barrial la Península esta investigación será de gran **impacto** ya que ayudará a fortalecer el deporte Barrial que en los últimos años ha venido de cayendo en su rendimiento por no tener semilleros en esta disciplina.

Para todos los entes involucrados en la actividad deportiva es de mucho **interés**, el averiguar si el fútbol incide en los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año 2013.

La práctica del fútbol será de mucha **utilidad** para los entes involucrados en el deporte barrial ya que podrán contar con personal que los representara en los diferentes torneos.

Los **beneficiarios** de este proyecto serán los niños que se encuentran en la edad requerida para formar parte de la categoría sub 12, que vivan en la Península y sus alrededores.

La consecución de este proyecto es **factible**, ya que se ha conversado con los equipos que conforman la Liga barrial La península y brindaran todo el apoyo para crear un semillero que los representaran dignamente.

1.4.Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar si la práctica del fútbol incide en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año lectivo 2012 – 2013.

1.4.2. Objetivo Especifico

- Analizar si la práctica del fútbol incide en la formación de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año lectivo 2012 - 2013
- Verificar los procesos formativos en los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año lectivo 2012 - 2013.
- Elaborar una guía metodológica que ayude a mejorar los procesos formativos en la práctica del fútbol de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año lectivo 2012 – 2013.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Revisando trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, no se han encontrado tesis similares a mi tema de estudio; pero se hallan tesis relacionadas con mi tema de investigación la cual detallo a continuación:

TEMA: LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA "LA GRAN MURALLA " INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES.

AUTOR: MARCO CÓRDOVA TERÁN

AÑO: 2009

CONCLUSIONES:

1. Podemos indicar que cuando un deportista se somete a cierto número de entrenamientos como: físicos, técnicos, táctico, psicológicos, su rendimiento aumenta.
2. Comprendimos que la Preparación Física, a través de sus diferentes clasificaciones: general, auxiliar y especial, posee un alto grado de influencia sobre el rendimiento de los deportistas.
3. Tenemos claro que la preparación física es la aplicación un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento.

TEMA: APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TECNICOS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FUTBOL EN LA ESCUELA PERMANENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL MEJIA EN EL AÑO 2009

AUTOR: Edwin Manuel Naranjo Ibarra

AÑO: 2009

CONCLUSIONES: Los Entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de preparación de deportistas no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. La dirigencia, no maneja el conocimiento necesario sobre la ejecución de planes y programas que se debe aplicar en un ciclo de preparación, sometiéndose a lo que el entrenador planifica de acuerdo a su criterio.

- Se sigue manteniendo los esquemas tradicionalistas que no han permitido la participación creativa, crítica, reflexiva y propositiva del deportista sin alcanzar la interacción de los protagonistas del Inter.-aprendizaje debido a la presencia de monitores empíricos que carecen desconocimiento científico.

TEMA: “LA APLICACIÓN DE METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZAS DEL FÚTBOL Y SU VALOR EN EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA ESCUELA METROPOLITANA COMITÉ DEL PUEBLO – PUENGASÍ, PROVINCIA DE PICHINCHA.”

AUTOR: Sinche Jarrín Lorena Beatriz

AÑO: 2011

CONCLUSIONES:

- En referencia al objetivo planteado sobre conocer el tipo de actividades de iniciación deportiva que utiliza el instructor para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, se observó que realizan actividades encaminadas al mejoramiento de la preparación física, calentamientos rutinarios, ejercicios repetitivos y mecanizados, no utiliza los juegos como una estrategia de enseñanza, los entrenamientos, no se efectúa una evaluación periódica del progreso de los participantes. Lo que expresa que se trabaja bajo un perfil de enseñanza tradicionalista.
- Una vez finalizado las cuatro semanas de entrenamiento la investigación se ha comprobado que la metodología de iniciación deportiva propuesta

con enfoque integral que permito acrecentar las habilidades en el fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad de la Escuela Comité del Pueblo de Puengasí, produciéndose mejoras en el dominio técnico – táctico, aumento el grado de motivación de los participantes por la práctica del fútbol, de esta forma se determino que mediante la aplicación adecuada de una metodología de enseñanza enfocada al contexto de los participantes, genera un valor positivo e influyente en el proceso de iniciación deportiva.

- Un entrenamiento integrado orientado en una metodología de trabajo mediante la combinación de las distintas variables del proceso de iniciación deportiva (preparación integral) favorece al desarrollo de la comprensión del juego y de los aspectos cognitivos – motrices y socio afectivos de los participantes.
- Los test finales en comparación a los test iniciales muestran que la aplicación de un programa metodológico integral para la iniciación del fútbol en edades formativas contribuye a mejorar las habilidades técnicas – tácticas del fútbol, la comprensión del juego y ayuda a los participantes a acrecentar su imaginación y creatividad para resolver las distintas situaciones de juego, así como una participación más activa en el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.2. Fundamentación

2.2.1. Fundamentación Filosófica

Nuestras comunidades urbanas y rurales demandan oportunidades que den lugar a recrearse participativamente, a jugar, a divertirse, a aprender, a comunicarse, esto es un desafío y un compromiso para la realidad presente. Es una necesidad en los niños de contar con una actividad recreativa y sobre todo que les llame la atención es por esto que la práctica del futbol la enmarcamos dentro de la búsqueda de la calidad de vida y del equilibrio permanente del hombre consigo mismo, con los otros y el entorno.

La necesidad que los niños sean influenciados por el fútbol para desarrollar y masificar este deporte en la provincia para que vuelva hacer la misma de años atrás una potencia a nivel nacional, porque si no trabajamos en lo que es las divisiones inferiores no tendremos semillero.

2.2.2. Fundamentación Epistemológica

Dentro de los fundamentos epistemológicos, en el paradigma del análisis crítico conllevan a un cambio dialéctico en las estructuras mentales de los entrenadores y deportistas mediante las negociaciones, confrontaciones y consensos para mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos de fútbol, mediante la actualización de los conocimientos científicos con utilización de una guía metodológica.

2.2.3. Fundamentación Ontológica

El tipo de persona que se pretende formar debe tener un amplio sentido de superación, sin distinguido de edad, ubicación; y sobre todo resaltando el sentido mismo del ser humano y de la forma como se muestra hacia los demás.

Con una capacidad de organización que le permita planificar adecuadamente el tiempo y que tenga la comprensión de su familia. Características tomadas en cuenta en el presente trabajo, la misma que es una base para el proceso de formación en la práctica del fútbol.

2.2.4. Fundamentación Axiológica

En la parte **axiología** la investigación comprometida e influida en valores, formara el carácter del niño, deberá ser excelente, ya que serán el ejemplo a seguir del resto de sus compañeros, se debe cuidar, demostrarse ante la sociedad que practicar el fútbol no es perder el tiempo sino es formar su carácter para un futuro, dejar a un lado la mala impresión que gane, pierda o empate tiene que festejar,

dejar el licor debe ser el ejemplo que ponga los jugadores de las categorías superiores, para que ellos tengan moral para corregir a los que están a tras de ellos.

2.2.5. Fundamentación Sociológica

La vida social de estos actores del deporte, se ve privada de la diversión, muchas veces el niño madura muy rápido olvidándose de su infancia, los valores morales que el da es rechazada o aceptada en la sociedad por eso deben ser los mejores, ya que serán el espejo a seguir del resto de sus compañeros.

Sin embargo, es importante considerar también la influencia del entorno en los procesos educativos y de socialización, lo cual conlleva a reflexionar sobre el aprendizaje desde un punto de vista sociológico y antropológico. Factores como la familia, las condiciones culturales y económicas, origen social, capital cultural, situación económica, son condicionantes del éxito o del fracaso del niño.

2.2.6. Fundamentación Psicopedagógica

En esta teoría, al deportista se le concibe como un sujeto activo procesador de información, quien posee una serie de esquemas, planes y estrategias para aprender a solucionar problemas, los cuales a su vez deben ser desarrollados. Siempre en cualquier contexto deportivo, por más restrictivo que éste sea, existe un cierto nivel de actividad cognitiva, por lo cual se considera que el deportista nunca es un ente pasivo a merced de las contingencias ambientales, el entrenador debe estar profundamente interesado en promover en sus deportistas el aprendizaje significativo de los contenidos de descubrimiento y recepción; para ello, es necesario que procure en sus entrenamientos un grado necesario de significatividad lógica, para aspirar a que los deportistas logren un aprendizaje en verdad significativo.

2.3. Fundamentación Legal

La Constitución de la Republica del Ecuador, en la Sección sexta Cultura física y tiempo libre “Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.”

La Ley del deporte ecuatoriano determina sobre las Ligas Barriales los siguientes artículos.

Art. 12.- El deporte barrial y parroquial será planificado dirigido y desarrollado por la Federación Nacional de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales del Ecuador (FEDENALIGAS), y se registrá por sus estatutos legalmente aprobados, en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

DEL DEPORTE BARRIAL

Art. 41.- El deporte barrial está organizado por la Federación Nacional de Ligas Deportivas Barriales del Ecuador (FEDENALIGAS), con competencia a nivel nacional y que tendrá su sede en la ciudad de Quito, quien dirige y fomenta el deporte barrial del país. Esta organización aglutina a las diferentes federaciones provinciales de ligas barriales.

Las federaciones provinciales de ligas barriales están constituidas por las distintas federaciones cantonales de ligas deportivas barriales y éstas a su vez por las ligas deportivas barriales con personería jurídica.

En el Distrito Metropolitano de Quito, el deporte barrial estará representado por las siguientes organizaciones: Federación de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales del Cantón Quito, Asociación de Ligas Deportivas de Pichincha y por la Unión de Ligas Independientes de Quito.

En el resto del país, las ligas parroquiales se organizarán tal cual lo determine el FEDENALIGAS.

REGLAMENTO

Art. 45.- Las Federaciones Provinciales de Ligas Deportivas Barriales, Federaciones Cantonales de Ligas Deportivas Barriales y Ligas Deportivas Barriales para su funcionamiento se regirán por las disposiciones de la Constitución Política de la República; la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación y el presente Reglamento; y, su Estatuto.

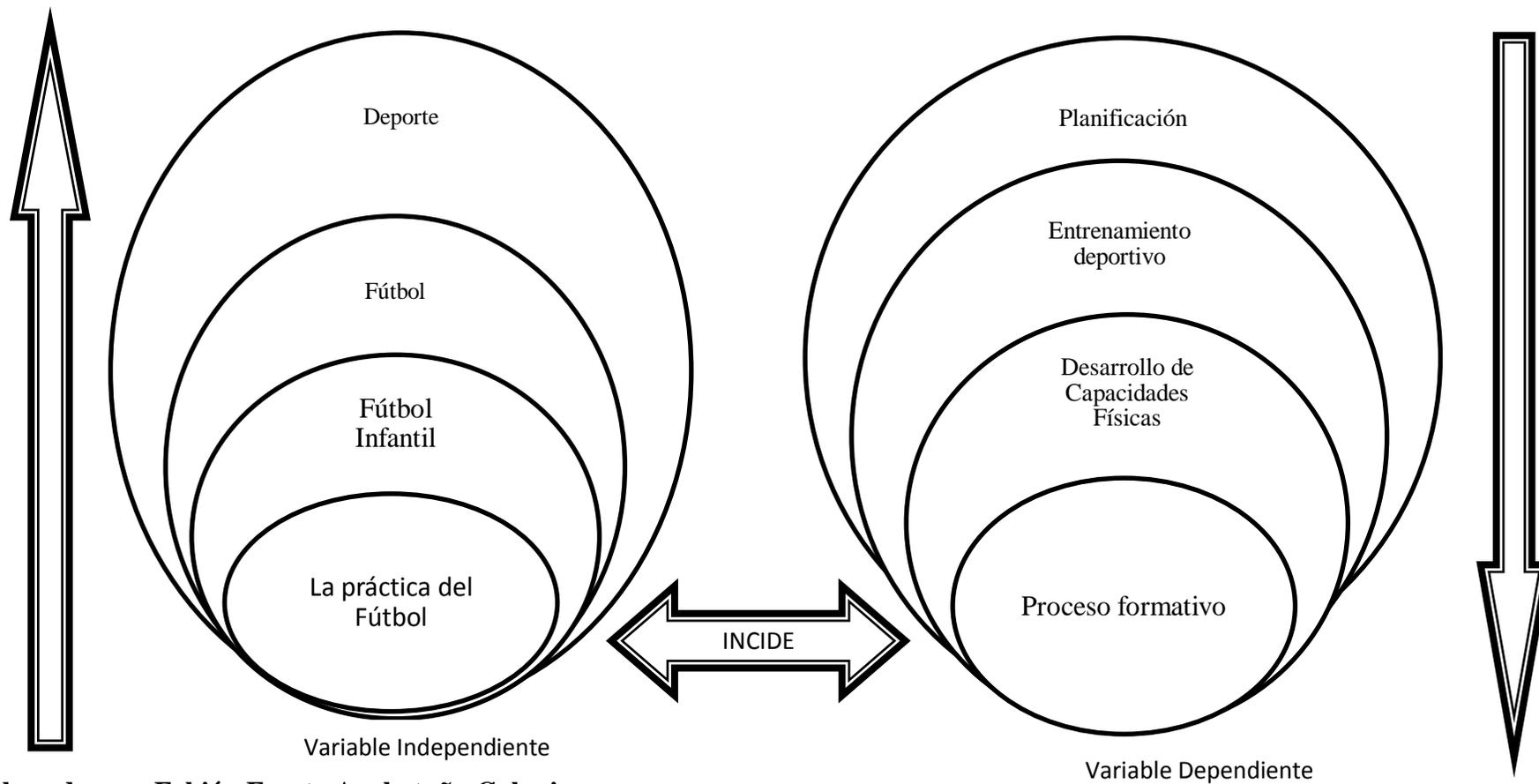
REGLAMENTO

Art. 46. Para la constitución de una Liga Deportiva Barrial, se necesita un mínimo de tres clubes con personería jurídica y activa participación deportiva; para la constitución de una Federación Cantonal de Ligas Deportivas Barriales se necesita un mínimo de tres Ligas Deportivas Barriales y para la constitución de una Federación Provincial de Ligas Deportivas Barriales se necesita un mínimo de tres Federaciones Cantonales de Ligas Deportivas Barriales.

REGLAMENTO

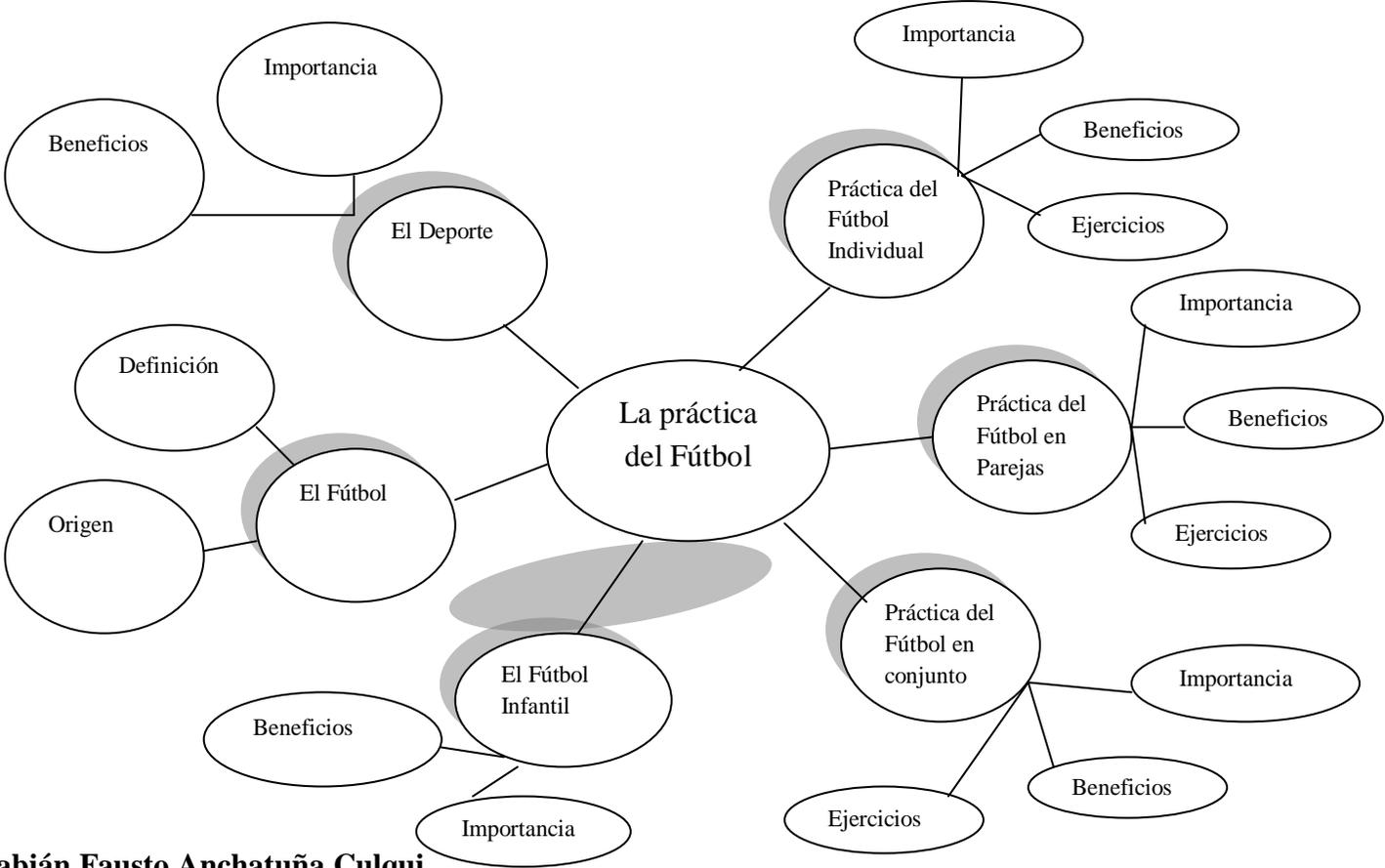
Art.47. Para la aprobación de los Estatutos de: Federaciones Provinciales de Ligas Deportivas Barriales, Federaciones Cantorales de Ligas Deportivas Barriales y Ligas Deportivas Barriales por parte de la SENADER se requiere el informe favorable de la Federación Deportiva Provincial respectiva.

2.4. Categorías Fundamentales



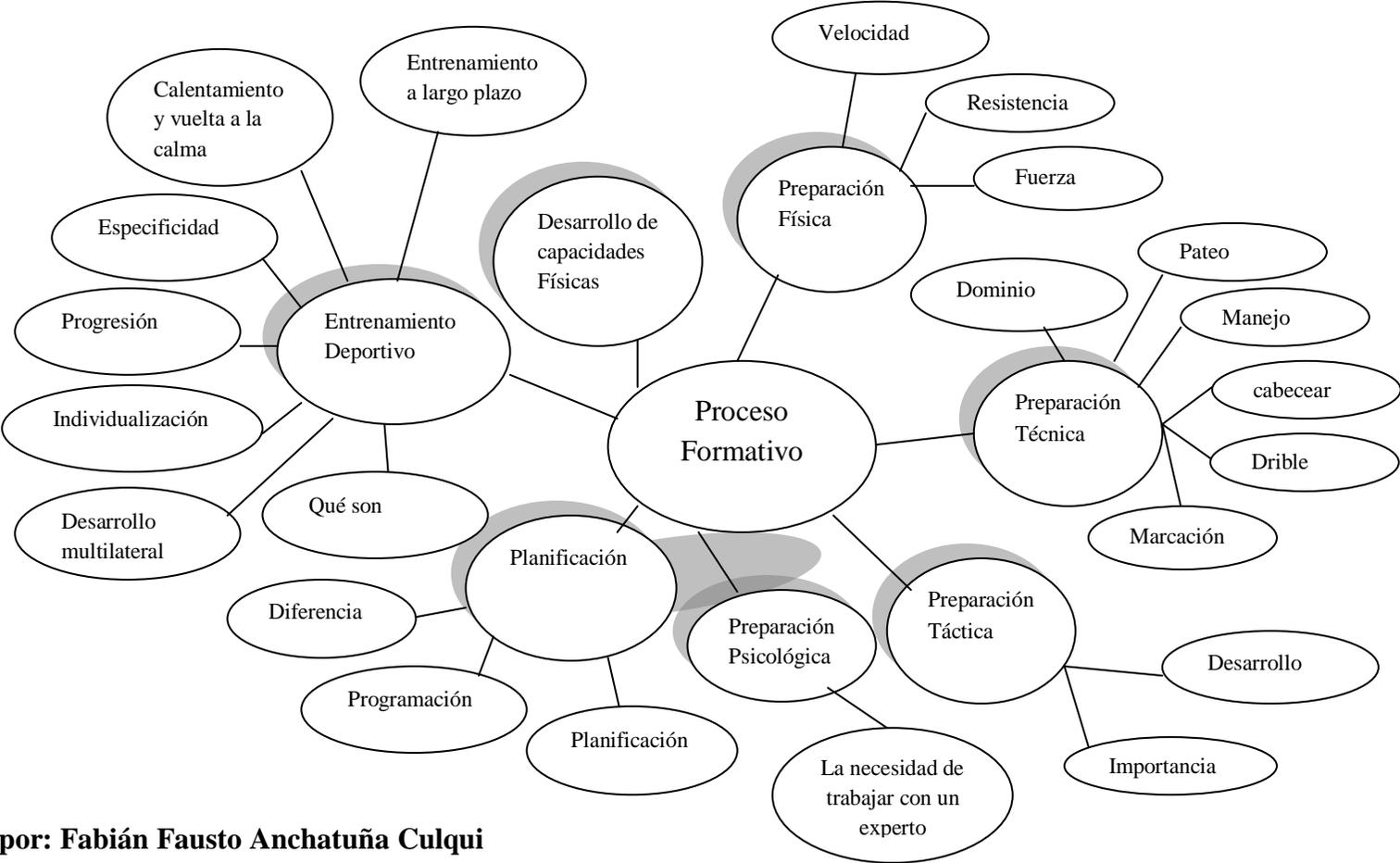
Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Grafico 2: Constelación de Ideas de la Variable Independiente



Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Grafico 3: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente



Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

2.4.1. Fundamentación Teórica de la Variable Independiente

2.4.1.1 Práctica del Fútbol

El fútbol es una de las prácticas sociales de identificación colectiva más importantes porque trasciende su condición de juego para convertirse en un hecho total - social, cultural, político y económico y porque rompe con las fronteras de su origen como actividad de ocio, circunscrita a un territorio y a un segmento social, para convertirse en una actividad global.

En esta dinámica incluyente del fútbol de totalidad y globalidad la sociedad se retrata y representa, pero también se cohesiona para dar sedimento al sentido nacional (Dávila, 2003). El fútbol es un sistema de relaciones y representaciones que produce una integración simbólica de la población alrededor de los múltiples componentes que contiene, produce o atrae; sea a partir de la práctica deportiva como de las esferas que le rodean directa o indirectamente.

La integración simbólica se construye a través de las prácticas y mensajes que genera el fútbol en el contexto de una pluralidad de ámbitos cambiantes. Según Giménez (1999), las identidades provienen de una doble situación: por un lado, de la condición de pertenencia que expresa la adscripción al territorio, género, clase, generación o familia y, por otro, de la cualidad funcional que asume desde el rol de hinchas, jugador, dirigente o empresario. Estos dos orígenes identitarios pueden, en ciertas condiciones, ser excluyentes, contradictorios o funcionales, dependiendo del momento y del lugar, dada su condición histórica.

2.4.1.1.1. Práctica del Fútbol Individual

Importancia

El entrenamiento individual es una parte integral de la vida de todo jugador de fútbol serio. El seguir un régimen de entrenamiento bien diseñado es un deber para todos los jugadores de fútbol dedicados, sin importar su edad o estatus.

Beneficios

Con la repetición, observación o visualización se pueden lograr técnicas de fútbol sólidas. Con un entrenamiento y práctica regular de una técnica específica se fortalece la confianza y el movimiento dado se hace natural en el jugador.

Ejercicios

La técnica individual implica todas las acciones que el jugador de fútbol es capaz de desarrollar dominando y jugando el balón sin requerir ayuda colectiva. La técnica individual incluye acciones tales como el cabezazo, el tiro, el regate, la conducción del balón, su cobertura por medio de la oposición corporal y la recuperación e interceptación del esférico. (Rafael Benítez, Págs. 38 a 41)

EL CONTROL: Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Controles clásicos: Parada, semi-parada y amortiguamiento. Parada: Es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón estático.

Semi-parada: Es una acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón en movimiento.

Amortiguamiento: Es la acción inversa al golpeo, en el amortiguamiento se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. Se pueden emplear todas las superficies de contacto.

Controles orientados: Mientras en los controles clásicos se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar.

HABILIDAD: Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos

Estática: Jugador y balón el sitio.

Dinámica: Jugador y balón en movimiento.

LA CONDUCCIÓN: Es la acción que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotándole de seguridad ante el contrario. La conducción puede ser: Individual, cuando se realiza en beneficio propio (iniciar y finalizar la acción) y de conjunto, que será aquella que está encadenada a otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada. (Rafael Benítez, Págs. 38 a 41)

Superficies de contacto:

Interior: Lenta y muy segura.

Empeine total: Rápida y segura.

Exterior: Mayor rapidez pero menos segura.

Bases para una buena conducción: Acariciar el balón (precisión del golpeo), la visión entre espacio y balón, la necesidad de su protección.

EL GOLPEO CON EL PIE: Lo podemos definir como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado. Cuando un jugador entra en contacto con el balón se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave (conducir, pasar en corto) o bien de forma intensa (despejar). (Rafael Benítez, Págs. 38 a 41)

Superficies de contacto:

Empeine frontal o total: Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine interior y exterior: Se emplea para golpes con efecto. Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

Exterior e interior: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad. Puntera, planta y talón: Son golpes para sorprender y se utilizan normalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables. (Rafael Benítez, Págs. 38 a 41)

GOLPEO CON LA CABEZA: Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

Superficies de contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal - lateral: Ídem (premisa fundamental el giro de cuello) Parietal: Para los desvíos. Occipital: Para las prolongaciones.

Finalidades:

Desvíos: Es cambiar la dirección y trayectoria del balón. Pueden ser defensivos (intercepción) u ofensivos (pase, desvío a gol). Prolongaciones: El balón no cambia de trayectoria aunque puede cambiar de altura. (Rafael Benítez, Págs. 38 a 41)

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería contraria.

EL REGATE: Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. (Rafael Benítez, Págs. 38 a 41)

Clases de regate:

Simple: Es aquel en el que se desborda al contrario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al contrario.

Cualidades del regateador: Perfecto dominio de los apoyos en el suelo, dominio del cuerpo, dominio completo del balón a pesar de la situación, habilidad destreza e imaginación y buen cambio de ritmo en la progresión.

Ventajas: Permitir el desmarque y penetración de los compañeros, desequilibra al adversario, ganar tiempo, ser dueños del juego para darle seguridad – velocidad y engañar constantemente.

Justificación: En el área contraria para conseguir ángulo de tiro, cuando se encuentra aislado el poseedor, para clarificar una acción posterior.

No justificación: Cuando el pase es posible, en el área propia rodeado de adversarios, cuando existe claro ángulo de tiro.

EL TIRO: Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria. (Rafael Benítez, Págs. 38 a 41)

Condicionantes a tener en cuenta: Superficie de la portería, situación del portero, densidad de adversarios, situación de los compañeros, distancia del tiro, ángulo de tiro, zona de tiro.

Características que debe poseer el que tiro: Dominio del balón, potencia y precisión de golpeo, decidido, valiente, con convencimiento, agresivo y perseverante.

Situaciones favorables: Con ángulo de tiro favorable, cuando se puede realizar sin otra acción técnica y cuando hay posibilidad de éxito.

Situaciones desfavorables: Con un compañero en mejor situación, si se carece de ángulo de tiro, si la posibilidad de llegar (distancia) no es buena y si el balón viene en malas condiciones.

2.4.1.1.2. Práctica del Fútbol en parejas. Importancia

Es una fusión de energías llevada a cabo en una acción de conjunto. Las actividades de dos personas se unen, en un quehacer de marcada actividad física cuya característica principal es que los integrantes dependen físicamente el uno del otro. Esta interesante propuesta sintetiza de manera original: juego, ejercicio físico, y creatividad, eliminando la brecha generacional. Estimula el movimiento del cuerpo y de la mente, estrecha lazos afectivos, e impulsa la creatividad. El entrenamiento en par, consiste pues en unir dos acciones individuales para configurar un todo; el único requisito: es que deben estar físicamente entrelazados entre sí. Vale decir no se trata que dos personas se acompañen haciendo ejercicios por cuenta propia. (Weineck, J pag. 60)

Beneficios

Seguridad

Compartir un interés común

La motivación

Un profundo vínculo

Menos discusiones

El respeto y el orgullo

Balance

Ejercicios

Durante la edad de aprendizaje de los jóvenes jugadores, es bueno que realicen ejercicios muy fáciles para ir adquiriendo cualidades técnicas de forma sencilla. (Bárbara Knapp)

Los ejercicios van encaminados a jóvenes jugadores que poco a poco van fijando aspectos técnicos como control, conducción y pase.

En los dos ejercicios propuestos trabajaremos por parejas. Necesitaremos tres o cuatro conos y un balón para hacer estos sencillos ejercicios para la mejora del control, de la conducción y del pase. (Cometti, G. p 130-141.)

Ejercicio 1

(Cometti, G. p 130-141.) En el primer ejercicio también trabajaremos la movilidad lateral, lo haremos para izquierda y para derecha el número de veces que consideremos oportunas. Normalmente 5 veces a cada lado por jugador sería suficiente.

El jugador A pasa al jugador B

El jugador B controla el balón

El jugador B conduce al balón hacia un lado hasta el cono

El jugador B pasa al jugador A

El jugador B vuelve a su posición original

Ejercicio 2

(Cometti, G. p 130-141.) En el segundo ejercicio trabajaremos la movilidad en diagonal hacia atrás. Igual que en el ejercicio anterior también lo haremos a los dos lados y cinco veces por cada lado.

El jugador A pasa al Jugador B

El jugador B controla el balón

El jugador B se gira y va conduciendo hasta el cono situado detrás, lo rodea y vuelve conduciendo el balón

El jugador B pasa el balón de nuevo al jugador A

Como podemos comprobar son ejercicios suficientemente sencillos como para hacérselos a jugadores principiantes. Pero a la vez muy completos porque trabajamos muchos aspectos del juego como son control, pase, conducción, movilidad...

2.4.1.1.3. Práctica del Fútbol en Conjunto

Importancia

Siempre es positivo tener grandes figuras dentro de un equipo, pero si la totalidad del mismo no funciona correctamente, esa persona que carga con el peso de ser la estrella no podrá lucirse ni conseguir la victoria en un partido. Ayudarse entre pares es la clave, no buscar el beneficio personal, el complemento. (Comuci, Nicola. 1979)

Beneficios

Disciplina.

La importancia de las normas.

Trabajo en grupo.

Liderazgo.

Solidaridad.

Tolerancia a la frustración.

Victoriosos sin prepotencia.

Ejercicios (Borzi, C. 1999 P. 107, 108)

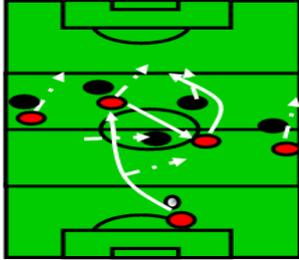


Figura # 1

(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura #1 El balón parte de la defensa después de un despeje o pase largo a la jugadora puntera o delantera la cual al no tener

acompañamiento próximo en el que se pueda apoyar conduce el balón para llegar a la portería contraria.

Figura # 2

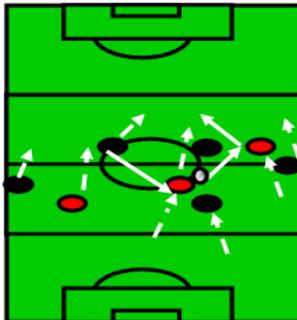


Variantes:

La jugadora puntera puede esperar la llegada de un apoyo siempre y cuando no exista pérdida de tiempo que permita una organización defensiva. Se puede realizar por un lateral o por otro

(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 2 El balón parte de la defensa después de un despeje o pase largo a la jugadora puntera o delantera la cual devuelve de primera a la media punta o de enlace y esta a su vez realiza un pase en profundidad al espacio creado a espaldas de las defensoras a la jugadora puntera.

Figura # 3



(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 3 El balón es interceptado por la jugadora puntera y rápidamente juega de pared con la otra jugadora puntera que penetra en apoyo.

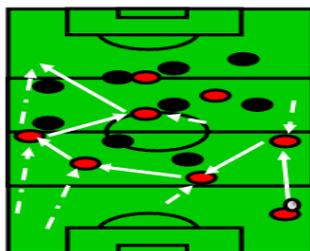
Variantes:

La jugadora puntera puede esperar la llegada de la corredora lateral y realizar un pase en profundidad al espacio.

La jugadora puntera puede regatear en acción individual para tratar de evadir a las defensoras. (Solo si sus condiciones técnicas y físicas se lo permiten) Se puede

realizar por un lateral o por otro

Figura # 4



Ejercicios

(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 4 El balón parte de la defensa después de una salida por el

lateral derecho, la defensa derecha realiza pase vertical corto a la volante lateral que retrocede para apoyar la salida. Al recibir el pase, le entrega con control o de primera con un pase diagonal corto atrás a la mediocampista de recuperación que se carga hacia la zona para organizar, esta a su vez entrega a la defensa central que se incorpora al ataque un pase diagonal corto al frente y esta entrega en amplitud pase corto diagonal al frente a la volante izquierda que se incorpora al espacio pegada a la línea de banda. Al tener el balón, juega por el centro con pase corto diagonal al frente a la media punta que le devuelve diagonal largo al espacio creado a las espaldas de la defensora lateral contraria ocurriendo la penetración en la zona de la fase final del ataque

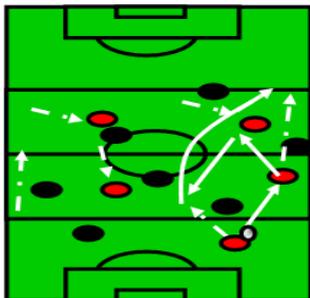
Variantes:

Si las condiciones lo permiten las jugadoras del centro (defensora central y mediocampista de recuperación) pueden realizar el pase diagonal largo al espacio.

La jugadora de la media punta puede realizar un giro y pasar diagonal largo al espacio creado y jugar con la volante lateral que penetra.

(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 5 El balón parte de una recuperación de la mediocampista de recuperación en el carril lateral derecho, esta juega con pase

Figura # 5



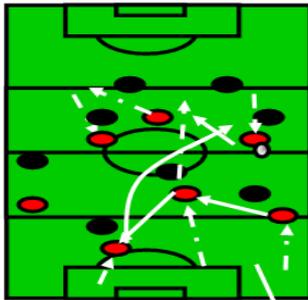
diagonal corto al frente con la volante lateral que retrocede para apoyar, la cual decepciona en movimiento al frente y juega con pase diagonal corto al frente con la media punta que se carga al carril lateral final y devuelve de primera a la volante de contención que apoya para después realizar pase diagonal largo al espacio con la volante lateral que

penetra.

Variantes:

La volante lateral puede intentar penetrar con una conducción para ganar terreno y pasar a otra jugadora. La volante de contención puede realizar el pase diagonal largo al espacio cuando recibe el pase de la media punta. La media punta puede intentar jugar corto diagonal con las punteras.

Figura # 6



(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 6 El balón proviene de la zona de la fase final del ataque después de una defensa bien cerrada no se puede continuar y se retrocede por el carril lateral final derecho. La puntera realiza un pase corto vertical atrás a la volante lateral que apoya en el carril lateral inicial derecho, esta juega diagonal corto al frente con la media punta al carril central inicial y realiza un pase diagonal largo a la puntera que penetra al espacio creado en el carril lateral final derecho

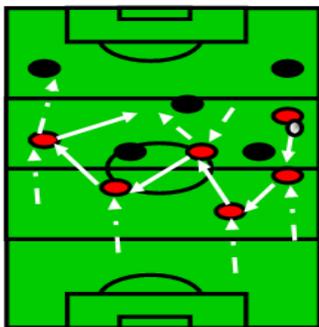
con la media punta al carril central inicial y realiza un pase diagonal largo a la puntera que penetra al espacio creado en el carril lateral final derecho

Variantes:

La jugadora puntera puede jugar con la media punta en el carril central final y de aquí realizar pase largo al espacio en el carril lateral final izquierdo con la penetración de la volante lateral.

Este mismo trabajo lo puede realizar la volante de contención.

Figura # 7



(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 7 El balón es interceptado por la volante en el carril lateral final derecho en un intento de contraataque del equipo adversario. La volante derecha realiza pase vertical atrás a la defensa lateral en el carril lateral inicial, esta realiza pase diagonal corto atrás a la defensa centra en el carril centro inicial y juega con pase vertical corto al frente con la volante de contención en el carril centro final, está a su vez retrasa el balón para mantener la posesión del mismo con la otra defensa central y esta realiza pase diagonal corto al frente

en el carril centro final, está a su vez retrasa el balón para mantener la posesión del mismo con la otra defensa central y esta realiza pase diagonal corto al frente

buscando salida y amplitud del juego con la defensa lateral izquierda en el carril latero final izquierdo. Una vez con la posesión del balón juega corto diagonal con la volante de contención en el carril centro final.

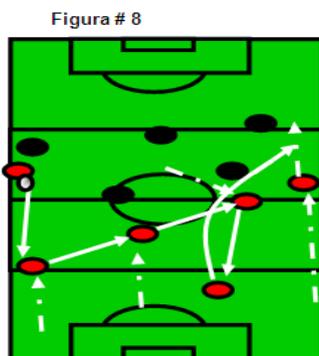
Variantes:

La volante de contención puede decepcionar con giro y tratar de penetrar con el balón controlado a través de una conducción para ganar terreno.

La defensa central que apoya puede tratar de penetrar con el balón controlado a través de una conducción para ganar terreno dejando atrás a la puntera contraria.

La defensa lateral izquierda puede tratar de penetrar con el balón controlado a través de una conducción para ganar terreno.

(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 8 El balón es recuperado por la volante



izquierda en el carril latero final, pasa atrás vertical corto a la defensa lateral izquierda en el carril latero inicial, esta realiza pase diagonal corto al frente a la defensa central que avanza por el carril centro inicial para pasar diagonal corto a la volante de contención que apoya la salida en el carril centro final. Al tener presión de las adversarias retrocede el balón con un pase diagonal corto a la otra defensa central que

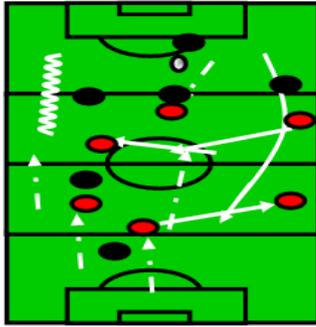
apoya en el carril centro inicial y esta a su vez realiza pase diagonal largo en profundidad a la volante derecha que penetra por el carril latero final.

Variantes:

La volante de contención puede realizar el pase diagonal corto a la volante lateral derecha y jugar de pared para penetrar a la zona contigua.

La volante de contención puede intentar devolver el pase a pase diagonal largo a la volante lateral izquierda para penetrar a la zona contigua.

Figura #9



La defensa central puede realizar el pase diagonal largo a la volante lateral izquierda para penetrar a la zona contigua.

(Borzi, C. 1999 P. 107, 108) Figura # 9 El balón parte de la defensa contraria después de un despeje por el centro del terreno al carril central final. Este despeje en cabeceado por la defensa central que se anticipa a

la puntera contraria y realiza un pase diagonal corto al frente, el pase se realiza a la defensa lateral derecha en el carril lateral inicial, está a su vez realiza pase vertical corto al frente a la volante lateral que retrocede para apoyar en el carril lateral final derecho para jugar con un pase lateral a la defensa central que se desplazó al carril central final en apoyo al ataque mientras la otra defensa central le cuida las espaldas. La defensa central realiza un pase lateral corto a la defensa lateral izquierda que penetra por el carril lateral final para realizar una conducción vertical al frente para ganar terreno.

Variantes:

Se puede realizar por cualquiera de los dos laterales invirtiendo el trabajo de las defensas centrales.

La defensa central puede jugar con la volante de contención por el centro esta realizar el pase buscando amplitud de juego.

2.4.1.2. El Fútbol Infantil

El juego no es un privilegio, sino un derecho fundamental de los niños, acreditado en la Convención sobre los Derechos del Niño. El fútbol desempeña un importante papel en la preservación de ese derecho infantil. Es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de dónde sean, el idioma que hablen, o la religión que sigan. El denominador común es el balón, con lo cual los niños

juegan en canchas, en el campo, en las calles, en campamentos, aparcamientos, e incluso en lugares abandonados. (Felipe Gayoso)

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares del mundo, especialmente en Europa y Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego. Es un estilo de vida. Cada vez más niños se apuntan a las escuelas de fútbol, ilusionados por convertirse en un jugador estrella. Las niñas también están conquistando espacios dentro de ese deporte. La afición es cada día más grande.

Importancia

Es importante que desde pequeños seamos educados en muchas áreas distintas de nuestra vida: la educación escolar, cultural, histórica, nutricional... y, también, una educación deportiva.

Los padres deben acompañar a sus hijos e iniciarlos en los diferentes deportes y actividades deportivas, pues esto podrá fortalecerlos física y psicológicamente.

Según nos cuenta, el deporte es de suma importancia para nuestros hijos; en primer lugar, a nivel psicológico, el deporte les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, los hará más fuerte y les ayudará en algo tan importante como saber trabajar en equipo y comunicarse con sus compañeros.

A su vez, al nivel físico, se trata de una cuestión de educación de la salud. El deporte prevendrá contraer todo tipo de enfermedades, pues la salud de nuestro hijo y su condición física será mucho mejor, o a combatir algunas, que cada vez son más frecuentes en los más pequeños, como la obesidad mórbida.

Ante esto, una de las cuestiones que como padres se nos puede plantear es cuál de las actividades físicas o deportivas son mejores para nuestros hijos.

Lo más importante, en primer lugar, es que el niño se divierta, que relacione el deporte con ocio y diversión y, así, asistirá con asiduidad y regocijo a esta

actividad. Generalmente, los deportes de equipo se acercan más a esta característica. Por eso el fútbol es un deporte de equipo y preferido por los más pequeños. La relación que se crea en el terreno de juego entre compañeros es ideal para que el niño aumente su empatía y sus relaciones sociales. La competitividad y compenetración de cada entrenamiento o partido hará a tu hijo saber comunicarse, comprender y relacionarse con los demás.

En general, el deporte individual no fomenta este tipo de destrezas. Si el niño practica ciclismo o atletismo se sentirá más solitario y no se enfrentará al entrenamiento deportivo con la misma satisfacción, pudiendo llegar incluso a aborrecerlo.

2.4.1.2.1. Beneficios del fútbol en la infancia

En la etapa de crecimiento, los niños desarrollan condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años de edad, la mayoría de los niños está preparada para dar sus primeros pasos en el fútbol. Se adaptan mejor a los movimientos y suelen presentar mejor coordinación. Bien controlado y con una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios: (Felipe Gayoso)

- Incrementa la potencia muscular de las piernas
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora, y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Aumenta la potencia del salto
- Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular
- Oxigena la sangre

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, y les ingresa en el gratificante trabajo en equipo. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

2.4.1.3. El Fútbol

El fútbol ha sido un deporte que siempre se ha practicado en la calle en forma de juego, entreteniéndolo a multitud de niños y jóvenes durante horas.

Decimos que "ha sido" porque esta tradición lúdica se está perdiendo en nuestros días. Esto es motivo (bajo nuestro punto de vista) de tres aspectos como son: el proceso de urbanización que experimentan las ciudades, trayendo como consecuencia escasos espacios para practicar en la calle cualquier juego y actividad; el desarrollo tecnológico del siglo XXI, en el cual se han creado gran cantidad y variedad de juegos electrónicos (videojuegos, ordenadores...), que ha conllevado a un aumento preocupante del sedentarismo de niños y jóvenes. Y como último aspecto, destacamos el aumento de desconfianza en la sociedad, que hace que los padres no dejen salir a los niños de casa. (Rubén Argemi, 1999. P 28.)

2.4.1.3.1. Origen del fútbol

En sus orígenes más modernos, el fútbol parte de dos juegos: el Joule (siglo XV) y el Calcio (siglo XI).

El juego del Joule aparece en Francia, más concretamente en las zonas de Bretaña y Normandía. Los terrenos de juegos eran muy amplios, ya que solían ser grandes prados, aldeas etc. Consistía en la formación de dos equipos formados por un gran número de jugadores (podían llegar a ser un poblado contra otro) y su objetivo era llevar el balón a un objetivo fijado antes del juego. Fue criticado por la aristocracia y el clero por su carácter violento y en algunas ocasiones llegó a estar prohibido

El juego del Calcio que tuvo su origen en Italia, más concretamente en la ciudad de Florencia; se jugaba en plazas y calles de la ciudad. Se organizaban dos equipos cuyo objetivo era meter el balón mediante un lanzamiento tanto con manos como con pies a un lugar designado en el perímetro del campo. Jugaban 3 defensas, 4 por delante, 5 medios y 15 delanteros (15-5-4-3). En la línea de tres solo uno podía coger el balón con las manos. (Rubén Argemi, 1999. P 28.)

En 1846 en Cambridge, en los "Publica Schools", apare el "juego de regate", llamado así por el carácter pequeño de los campos de juego. Se jugaba en los jardines y patios de recreo.

Definición

El fútbol (del inglés football) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

2.4.1.4. El Deporte

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Importancia

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento. Sin

embargo en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

En los niños, practicar de manera continuada una actividad física, puede mejorar el estado físico, ya que se desarrollan las capacidades motoras y la formación de la actividad motora en el niño debe adquirirse en diversas disciplinas deportivas.

Y además actualmente vivimos en una sociedad donde los adolescentes tienden con facilidad a los hábitos insanos (fumar, beber alcohol, drogas...). El problema del tabaco, las drogas, el alcohol en los adolescentes debe atacarse y una de las soluciones más eficaces, es instaurar en el niño hábitos saludables como la actividad física, que sirvan de factor protector.

2.4.1.4.1. Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

Sobre el corazón

Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón. (Liselottt Diem)

Sobre el sistema circulatorio:

Contribuye a la reducción de la presión arterial.

Aumenta la circulación en todos los músculos.

Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

2.4.2. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente

2.4.2.1. Proceso Formativo

Aquella vieja frase que se utilizaba en los procesos formativos, “lo importante es participar, jugar y aprender” hace algún tiempo fue arrojada al cesto de la basura.

Hoy día está por encima el resultado, lo más importante es el reconocimiento social y profesional del entrenador y los clubes. (Lalovere, J.)

La cultura del triunfo en el fútbol formativo está haciendo un daño enorme no solo a los niños y jóvenes, sino a los clubes cuya calidad de formación de sus jugadores está condicionada negativamente cuando se busca por todos los medios la victoria independientemente si se trata de una categoría infantil o juvenil.

Además agregamos que hay dos caminos que cada club o entrenador puede elegir al momento de iniciar un proceso de desarrollo formativo: (Lalovere, J.)

1. Buscar por todos los medios la victoria de sus equipos a corto plazo.
2. Buscar a pesar de no tener como prioridad el triunfo, una óptima formación personal y futbolística de sus jugadores con el objetivo a largo plazo de que estos jueguen fútbol profesional de manera exitosa.

2.4.2.1.1. Preparación Física

Como punto de partida en la planificación es necesario realizar un diagnóstico. El mismo se basa en recoger datos de la competencia, y tras su análisis, usarlos como herramientas para confeccionar contenidos, métodos y medios de entrenamiento teniendo en cuenta la edad deportiva y biológica de los jugadores.

Velocidad

La velocidad se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y crecimiento, como también está altamente influenciada por el potencial genético del jugador. Entre los 7 y 9 años, es recomendable trabajar sobre el tiempo de reacción y la frecuencia de movimiento. Estas dos características de la velocidad se encuentran

vinculadas al desarrollo del sistema nervioso (SN) y no a otros aspectos funcionales. A partir del primer año del fútbol infantil, gracias a la gran plasticidad que presenta el sistema nervioso, el entrenamiento de la velocidad se verá beneficiado. Esta plasticidad del SN implica, por un lado, una alta excitabilidad de los procesos nerviosos directores y, por otro, una baja inhibición diferenciadora. Por lo tanto en la etapa prepuberal el entrenamiento de la velocidad se encuentra en su fase sensible, mayormente para el desarrollo de:

1- Velocidad de reacción.

2- Velocidad secuencial.

3- Procesos de aprendizaje motriz para desarrollar técnicas motoras que son importantes para movimientos veloces.

En el último año de infantiles (12-13 años) se produce, en algunos jugadores (púberes), una creciente liberación de andrógenos y estrógenos lo que permite un crecimiento muscular, teniendo una repercusión directa sobre la producción absoluta de potencia que puede ser generada.

En el fútbol infantil, debemos brindarle al jugador un amplio bagaje de ejercicios. A su vez, resulta interesante trabajar los distintos aspectos de la velocidad combinándolos con movimientos específicos que realizan los jugadores en competencia como también ligarlos a factores técnicos ya que su aprendizaje se encuentra en su fase sensible.

La capacidad de reacción en el fútbol está relacionada con la capacidad de anticipación y toma de decisiones. Esto se debe a que el jugador debe responder constantemente, de manera óptima, a situaciones de juego inesperadas. Asimismo, debe reajustar constantemente sus movimientos en situaciones donde debe decidir, en el momento que está realizando una acción, como continuar la misma dependiendo del entorno. Por ejemplo cuando el jugador intenta conducir el balón (técnica), mientras debe eludir rivales (entorno) a una cierta velocidad impuesta por la situación.

(Weinek) El objetivo de esta capacidad en el fútbol es el desarrollo de una velocidad de movimiento de desplazamiento máximo y su relación con su velocidad gestual.

Entendemos la importancia de generar movimientos veloces con o sin pelota, donde el jugador sea capaz de ejecutar gestos técnicos en una situación real de juego.

Resistencia

Con respecto al sistema anaeróbico podemos mencionar que la actividad de la fosfo fructo quinasa (enzima reguladora de la glucólisis), en niños de entre 11-13 años es entre un 30-50% menor que en adultos. Estos datos nos permiten conocer que biológicamente el niño tiene una menor capacidad glucolítica que el adulto, o sea, que está menos adaptado para esfuerzos anaeróbicos. Por lo tanto no habría necesidad de que los niños en esta etapa realicen entrenamientos específicos para el incremento de la potencia anaeróbica lactácida. Siguiendo esta línea, los trabajos intervalados de alta intensidad en edades infantiles carecen de utilidad.

Los volúmenes usados para el entrenamiento de la resistencia deben ser adecuados a las condiciones del niño. Debemos proponer actividades que no sean de grandes volúmenes con alta intensidad ya que esto podría provocar vaciamiento glucogénico.

Por otro lado, sabemos que la resistencia está ligada a factores volitivos (capacidad de esfuerzo), metabólicos aeróbicos y anaeróbicos, funcionales (hormonales, cardio vasculares y respiratorios) y coordinativos (eficiencia mecánica). La enseñanza de la técnica de la carrera es importante ya que su eficacia influirá positivamente en la búsqueda de la máxima economía de los procesos metabólicos y funcionales.

Teniendo en cuenta que errores en la técnica de carrera elevan el costo de oxígeno, es decir, aumentan las demandas energéticas debido a que se requiere de

más fuerza para realizar un movimiento. Por este motivo es importante trabajar sobre la enseñanza de la mecánica de carrera a través de skiping, taloneos, punteos y zancadas. En principio trabajando sobre los dos factores que influyen en la carrera, frecuencia y amplitud de zancada, y luego inclinando la mayor parte del trabajo hacia la primera dado que es más específica para el fútbol.

Con respecto a la importancia de la resistencia aeróbica y su trabajo durante la etapa infantil (Weineck) resalta que tanto los niños como los jóvenes están preparados, desde el punto de vista cardiopulmonar y metabólico, para entrenar bajo cargas aeróbicas.

En relación a este punto, toma un alto grado de importancia la elección de métodos, como la dosificación de la intensidad y la duración de las cargas ya que las mismas deben adaptarse a las circunstancias fisiológicas de la edad del jugador.

Este autor propone entrenar la capacidad aeróbica en la fase pre puberal a través de cargas interválicas de corta duración, utilizando el juego como principal contenido en la actividad.

(Feigenbaum) El músculo esquelético del niño pre púber es más elástico, tiene poco tono y definición, pero a su vez posee una gran irrigación respecto del adulto. Este flujo sanguíneo junto a su gran densidad mitocondrial permite realizar trabajos aeróbicos fraccionados o intermitentes de gran intensidad y corta duración alternados con pausas cortas ya que su capacidad de recuperación entre esfuerzos es eficiente.

Para Cometti el entrenamiento de la resistencia en futbolistas jóvenes debe centrarse en el trabajo de fibras rápidas donde los esfuerzos cortos y breves prevalezcan.

Paul D. Larovede plantea algunos principios para trabajar la resistencia aeróbica en edades prepuberales. Los mismos hacen mención a conservar el carácter lúdico de la actividad, donde se utilicen un amplio repertorio de movimientos y gestos propios del deporte, utilizando circuitos técnicos combinándolos con distintos

desplazamientos.

Esta propuesta parece enriquecedora desde su carácter motriz ya que engloba mayores respuestas técnicas y motoras.

Será el profesor quien deba poner de manifiesto su creatividad, enriqueciendo aún más la actividad, introduciendo movimientos tácticos en ellas.

También, parece interesante proponer trabajos intermitentes ya que el trabajo de fibras rápidas quedará evidenciado y la velocidad de carrera es mayor comparándolo con trabajos continuos o intervalados largos.

Por otro lado, los juegos reducidos, son otra variante que puede ser utilizada para el trabajo de la resistencia. Desde el punto de vista motriz es más rico que los anteriormente mencionados, en conjunto al trabajo técnico - táctico realizado. Además se pueden variar las medidas de la cancha, la cantidad de jugadores y las reglas, buscando un ajuste táctico si así lo requiere el profesor.

Si bien el entrenamiento de la potencia aeróbica puede generar aumentos de rendimiento en niños, la magnitud de este incremento es probablemente más baja que la esperada en adultos. No está claro si hay una edad o un nivel de maduración crítico para maximizar las adaptaciones al entrenamiento aeróbico en niños y adolescentes.

El trabajo de resistencia en jóvenes pre púberes debe tener como objetivo mejorar la recuperación, creando bases de resistencias y no así provocar aumentos de VO₂.

El trabajo de resistencia podría tener mejores efectos sobre los niños realizando tareas intermitentes de alta intensidad y juegos reducidos. Sin embargo la temprana especialización no está recomendada en niños. Por lo tanto la combinación de varios métodos sería la mejor manera de desarrollar la resistencia en esta población.

Fuerza

Aunque los niños no disponen de niveles adecuados de andrógenos para generar adaptaciones musculares y ganancias de fuerza similares a los que podría producir un adulto, tienen una gran capacidad para mejorar sus niveles de fuerza por medio de adaptaciones neurales.

Estas se basan en el incremento de las unidades motoras, una mayor coordinación y dominio técnico de los movimientos que se relacionan con mejoras en la coordinación y sincronización muscular.

Ahora bien... ¿A qué edad comenzamos con el trabajo de fuerza? Según la Academia Americana de Pediatría es importante tener en cuenta la maduración biológica de los niños, y comenzar los trabajos cuando los chicos estén en el periodo 5 de Tanner, ya que esto asegura que hayan pasado el pico de máxima velocidad de crecimiento y que las epífisis ya se encuentran casi selladas por completo.

Resulta muy difícil para los entrenadores conocer el estadio en el cual se encuentra el joven futbolista. Una modalidad que se podría utilizar para conocer esto sería demostrarle al niño fotos con las características propias de cada una de las etapas y que él mismo pueda ubicarse dentro de alguna de ellas.

Según Cappa.- Menciona que la recomendación del comienzo con trabajos de fuerza en estadio 5 de Tanner está hecha para trabajos con cargas altas y sistemáticas y que no existe una edad adecuada para comenzar con trabajos de fuerza cuando los trabajos no están dirigidos a la fuerza máxima.

El comienzo del trabajo de fuerza destinado a buscar un agrandamiento de la masa muscular estaría dado por el pico de crecimiento en estatura, previo a esto el entrenamiento de la fuerza debería ser destinado a la enseñanza de las técnicas de los ejercicios.

Según Bompa en el proceso de formación deportiva se debe comenzar con ejercicios de fuerza que acentúen la participación de la musculatura del tronco y no tanto la de las extremidades superiores.

Aquí cabe mencionar la importancia de comenzar a trabajar desde el primer año de infantiles con ejercicios destinados a fortalecer la zona media. Es importante tanto la calidad de ejercicio como la frecuencia con que se hacen ya que las ganancias de fuerza en niños tienen un carácter transitorio y si no se entrenan con determina frecuencia estas ganancias se pierden rápidamente.

Siguiendo con la zona central del cuerpo podemos decir que en la pelvis convergen acciones que se transmiten de tren superior a inferior y viceversa, es por esto que el control que el niño pueda ejercer sobre dicha zona es importante para asumir posteriormente cargas de trabajo.

Hacer trabajos propioceptivos sobre la zona lumbo pélvica, junto a fortalecer y flexibilizar la zona central del cuerpo permitirá desarrollar posteriormente trabajos de fuerza con mayor seguridad.

Según Ozolin, los ejercicios con pesos libres ofrecen un mayor estímulo de entrenamiento acentuando el trabajo de propiocepción, el sentido del equilibrio, la estabilidad y la coordinación.

Así Feigenbaum asegura que hasta el momento no existen evidencias científicas de que los ejercicios de fuerza con niños aplicados sistemáticamente pueden causar lesiones agudas o crónicas. Las lesiones son causadas por fallos técnicos en la ejecución de los movimientos.

Como hemos visto al comienzo del artículo, el crecimiento provoca ganancias sobre el rendimiento. En el caso de la fuerza, por crecimiento se producen incrementos de la misma. Pero también el niño que entrena tiene más fuerza debido a que coordina mejor. Las capacidades neurales no pueden desarrollarse si no son estimuladas, es por ello que los trabajos de coordinación y equilibrio (estático y dinámico) tiene gran importancia en esta etapa.

Siguiendo las palabras de Cappa podemos señalar que el tiempo que el profesor dedica a la enseñanza de las técnicas es una inversión ya que la correcta realización de los ejercicios permite, en el futuro, trabajar con cargas altas.

En el periodo prepuberal, antes del desarrollo hormonal y muscular, se debería hacer hincapié en el trabajo de coordinación, equilibrio (estático y dinámico) y enseñanza de técnicas de levantamiento, como así saltos y lanzamientos. Es importante variar los medios de entrenamiento utilizando materiales no convencionales como medicine ball, sogas, bandas elásticas, chalecos, bolsas de arena.

Con respecto al entrenamiento pliométrico en niños, Faigenbaum plantea que es errónea la idea que para comenzar con entrenamientos pliométricos el niño debe entrar en la pubertad. Contrariamente a esto propone comenzar con este tipo de entrenamientos cuando el niño tenga la madurez emocional para aceptar y seguir directivas. Otra de las ideas, que según el autor es errónea, es que los niños presentan lesiones en las placas óseas de crecimiento si realizan entrenamiento pliométrico.

A favor de este tipo de entrenamiento, Faigenbaum propone, que las sobrecargas sean apropiadas, una progresión gradual y respetar los periodos de recuperación entre sesiones. Destacando el entrenamiento pliométrico en niños como la base para las posteriores ganancias de fuerza y potencia.

En cuanto a la dosificación y calidad de ejercicios el autor propone comenzar con 10 repeticiones de ejercicios de baja intensidad, de 2 a 3 series, permitiendo buena recuperación entre las mismas y haciéndolo con una frecuencia semanal de dos veces. Por último, menciona la importancia de combinar los ejercicios pliométricos con desplazamiento o habilidades motoras diversas.

Previo al trabajo pliométrico, es importante el fortalecimiento de ligamentos y tendones de las articulaciones comprometidas (mediante la propiocepción), a su vez, resulta interesante el trabajo de multisaltos teniendo en cuenta que el tiempo

de contacto con el suelo es determinante para el desarrollo de trabajos pliométricos básicos.

2.4.2.1.2. Preparación Técnica

Mucha gente confunde habilidades del fútbol con técnicas del fútbol. Las habilidades se refieren a la capacidad del jugador de lograr usar técnica(s) particulares durante situaciones reales de juego. Por otro lado, las técnicas son las posibilidades de un jugador para realizar un movimiento mecánico dado, como una patada por ejemplo. Los jugadores experimentados tienen mecánicas suaves y de poca energía y pueden ejecutar una sucesión de técnicas en un sólo movimiento elegante. (Comuci, Nicola.)

Con la repetición, observación o visualización se pueden lograr técnicas de fútbol sólidas. Con un entrenamiento y práctica regular de una técnica específica se fortalece la confianza y el movimiento dado se hace natural en el jugador. Otro tipo de “entrenamiento” que debería considerar es ver juegos de fútbol de calidad en Televisión (o mejor aún ir al estadio). Trate de entender cómo los jugadores se mueven cuando ejecutan las técnicas de fútbol. Casi todas las estrellas hoy en día admiten que han aprendido observando a los mejores jugadores. El visualizar las técnicas de fútbol por métodos especiales es una nueva forma radical de verificación y desarrollo de habilidades.

Las mecánicas básicas de las técnicas del fútbol más frecuentemente usadas en el juego pueden ser:

Dominio del balón

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. (Comuci, Nicola.)

Pateo

El pateo es una técnica fundamental y versátil usada para pasar, disparar y despejar. Los verdaderos aficionados al fútbol se refieren al disparo del balón porque suena más controlado. (Comuci, Nicola.)

Cómo disparar el balón Hay dos tipos generales de pateadas basadas en la posición del balón, disparos rasantes y elevados voleas.

Disparos rasantes En los disparos rasantes, la ubicación de la pierna de apoyo es tan importante como la pierna que patea. Con el fin de producir un disparo de calidad necesitará equilibrio. La forma correcta de mantener su equilibrio es colocar su pie de apoyo en línea con el balón. Parándose ligeramente detrás, logrará un balón que se eleva. La mayoría de los jugadores jóvenes a los que no se les enseña apropiadamente, no son conscientes de mantener el pie de apoyo en línea con el balón. Siempre envían el balón hacia arriba cuando tratan de patear fuerte. Con el fin de lograr la máxima potencia de un disparo, la rodilla de la pierna que patea tiene que estar por encima o en línea con el balón en el momento exacto que hace contacto. La terminación es el movimiento de barrido de la pierna que patea después de haber contactado el balón. Usualmente, debe hacer la terminación en la dirección de su objetivo. Si tiene problemas entendiendo este concepto, trate de caer en su pierna de pateo después de haber golpeado el balón.

Voleas Cuando se patea el balón en el aire, el equilibrio apropiado es esencial. Por lo tanto, tiene que ajustarse a la trayectoria del balón por medio de cambios rápidos en la disposición de sus pies. Uno está listo para patear, sólo después de haberse posicionado en el lugar exacto. No debería intentar una volea si cree que está estirándose demasiado o si el balón está muy cerca y por lo tanto complica la volea. Algunas situaciones puede requerir saltar y hacer la volea. Debe controlar su salto, tal como si estuviera cabeceando.

Manejo del Balón

La capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas (tales como disparar o hacer un pase) es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. Me perdonan pero tal relación tan cercana con el balón sólo puede lograrse con incontables horas de entrenamiento. (Comuci, Nicola.)

Cómo manejar el balón El manejo del balón tiene dos categorías principales, recepción y control. La recepción es redirigir el balón a un punto donde se pueda disparar o driblar en el toque siguiente, mientras el control es detener el balón por completo amortiguando su desplazamiento.

Recepción Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones. (Comuci, Nicola.)

Control El control se usa por lo general cuando el balón va muy rápido para redirigirlo con un sólo toque. Trate de mantener su cadera abierta en la dirección de donde viene el balón. Coloque la parte receptora en la trayectoria del balón. Relaje los músculos de esa parte del cuerpo, y amortigüe el balón. Cuando esté amortiguando, ligeramente retire el cuerpo en la dirección opuesta a la que lleva el balón.

Cómo practicar el manejo La forma más fácil de practicar el manejo es con otro jugador. Él le puede lanzar el balón con sus manos o pateándolo. Después de manejar el balón, usted debe pasárselo de nuevo. El manejo también puede practicarse contra una pared. Simplemente párese a unos 2-3 metros (10 pies) de la pared y patee el balón contra esta. Usted debe recibir/controlarlo cuando éste rebota. Este ejercicio le da la oportunidad de trabajar además en su técnica de

pateo y manejo. Mientras se va acostumbrando, trate de usar los dos pies y empiece a levantar el balón. (Comuci, Nicola.)

Cabecear

El uso de la cabeza tiene muchos significados en el fútbol. Uno de los más grandes mitos en el juego aun se mantiene hoy en día, y dice que los jugadores que cabecean el balón muy a menudo tienen menor inteligencia. Desde los noventa se ha probado científicamente que no hay conexión entre cabecear y la inteligencia. En cambio, los científicos concluyeron que los futbolistas poco capacitados se pueden causar serios daños en la cabeza cuando realizan la técnica de cabeceo que no dominan. Aprender las técnicas básicas de cabeceo hasta lograr un nivel avanzado es obligatorio para todos los jugadores. (Comuci, Nicola.)

Cómo cabecear un balón de fútbol La primera cosa que debe entender es que el balón debe golpearse con la parte superior de su cabeza. Esta es la misma parte del cráneo que es la más fuerte, porque está compuesta sólo de piel y hueso. Uno de los obstáculos más difíciles cuando se aprende a cabecear un balón es superar el instinto natural que le evita atravesar la cabeza a cualquier objeto en vuelo. Otro factor, que debemos superar, es la tendencia a cerrar los ojos cuando se está a punto de cabecear el balón. La fuerza, que uno aplica al balón, no debe venir de los músculos del cuello. El inclinar hacia atrás la parte superior del cuerpo y propulsar la cabeza al frente producirá mucha más potencia. Golpear el balón en la parte inferior causa que se eleve mientras el golpearlo en la parte superior hace que baje. Antes de cabecear un balón, debería ajustarse a su vuelo tomando varios pasos. Esto le ayuda a evitar inclinarse hacia un lado después de que ya está en el aire. (Comuci, Nicola.)

Drible en el Fútbol

Driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el drible en un arte son los defensores

que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón. (Comuci, Nicola.)

Cómo moverse con el balón Cuando usted dribla, el balón debe estar bajo su control en todo momento. Siempre tiene que ser la persona con el acceso más inmediato a éste. El drible puede hacerse con la parte interna, externa, empeine y la suela del pie. Cuando quiera aumentar la velocidad, no patee la bola muy lejos. En cambio, mueva sus pies más rápido y así toque más frecuentemente el balón.

Marcación

Los defensores habilidosos son maestros al momento de presentar oposición. Ellos limitan al transportador del balón, lo frenan, y generalmente evitan que se dirija hacia el arco. (Comuci, Nicola.)

Cómo presionar el balón Nunca se dirija al balón a menos que esté completamente seguro que puede lograr posesión. Si el contrario tiene controlado el balón en sus pies usted debe contenerlo. Contener al oponente quiere decir ubicarse uno mismo en frente del atacante y esperar hasta que suelte el balón lo suficientemente lejos para interceptarlo. Algunos dribladores manejarán el balón sin darle suficiente tiempo para intentar quitarlo. Todo lo que puede hacer en dichos casos es mantenerse entre el transportador del balón y su propio arco y esperar a que cometa un error.

2.4.2.1.3. Preparación Táctica

El fútbol es un deporte colectivo y como en la mayoría de ellos, todos los elementos (balón, jugadores, terreno de juego, etc...) y las relaciones entre los jugadores (de cooperación y de oposición) van cambiando una y otra vez a medida que transcurre el juego. Así, el componente táctico adquiere una gran importancia en el fútbol, ya que, si pretendemos que el juego sea realmente efectivo es esencial la elección de la posibilidad más idónea de entre las que tengamos disponibles en una situación o momento dados. (Comuci, Nicola.)

La táctica consiste en la elección de la ejecución motriz más adecuada en cada situación de un partido contra oponentes directos. Ante cualquier situación de juego, primeramente vemos qué sucede, a continuación examinamos esa situación y, por último, decidimos de entre las posibilidades que tenemos la más adecuada. De esto depende la efectividad o rendimiento del juego, que reside en elegir la más idónea de cuantas posibilidades de respuesta se nos presentan. Esas respuestas o actitudes son las variables en el entrenamiento táctico y serán diferentes si el jugador está atacando o defendiendo. (Comuci, Nicola.)

El entrenamiento táctico incluye la familiarización de los jugadores con los sistemas, los métodos y las técnicas que el equipo empleará para cumplir con sus objetivos ofensivos y defensivos.

Saber cómo y cuándo atacar o defender en una situación dada de un partido requiere inteligencia táctica, la cual a veces viene determinada por la creatividad y la visión individual del jugador. La asimilación de los conceptos tácticos sigue los mismos principios que la adquisición de habilidades. Depende de múltiples repeticiones basadas en un modelo de juego.

Hay que tener en cuenta que el éxito táctico es imposible sin un entrenamiento físico específico y el control de las habilidades técnicas necesarias.

El desarrollo de la táctica del fútbol

Después de haber abordado las cuestiones más importantes relacionadas con los sistemas de juego, nos ocuparemos ahora los aspectos teórico-metodológicos de mayor implicación para la enseñanza táctica en el fútbol de iniciación. Hay que recalcar que la clasificación en técnica, táctica y entrenamiento, implica un cierto orden en la metodología y sistema de formación. En la práctica, el desarrollo de la técnica y la táctica se realiza, por lo general, al unísono. La forma compleja de ejecución de los ejercicios hace posible la universalidad de la formación. (Comuci, Nicola.)

La preparación técnica y la formación de las capacidades tácticas son directamente proporcionales una a otra: mientras mayor sea el nivel técnico, mayores serán las posibilidades de un estilo de juego económico y racional. La táctica del juego de fútbol se ha desarrollado de forma continua e ininterrumpidamente haciendo posible hoy en día, un juego más racional. Al comienzo se jugaba sin ninguna concepción del juego, el jugador que lograba poseer el balón, quería él solo regatear al contrario y hacer un gol. Estas acciones individuales rara vez tenían éxito. Los elementos más importantes de un juego así lo eran la carrera de competencia hacia el balón y un tiro potente.

Siguiendo el desarrollo de la técnica, donde surgieron nuevos elementos tales como la recepción y las fintas, se aprendió el pase del balón, las entregas y el juego de equipo. Comenzó también la rivalidad, que aún no ha tenido fin entre los jugadores delanteros y los jugadores defensas. Se originaron los primeros sistemas de juego. La variación de las reglas del juego, la modernización de los métodos de entrenamiento, el nivel, en aumento de la técnica, contribuye a enriquecer la táctica de juego. El desarrollo de la técnica y la táctica continúa. La condición física cada vez mejor principalmente la rapidez y la resistencia y el aprovechamiento de una vasta teoría, crearon condiciones superiores para aumentar el nivel de juego.

La importancia de la táctica

La formación táctica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de la resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar jugadores que sean capaces de resolver una determinada situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente. (Comuci, Nicola.)

Se puede decir que un jugador ha asimilado moderadamente la técnica, cuando es capaz de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos, a una elevada velocidad y bajo una fuerte presión de un contrario.

La estrecha relación de los elementos de la táctica son imprescindibles en la enseñanza de cualquier deporte. La enseñanza de la técnica en todos los deportes está mucho más vinculada con el mecanismo de ejecución, mientras que la táctica se relaciona mucho más con los mecanismos de percepción y decisión.

2.4.2.1.4. Preparación Psicológica

Los acontecimientos de la vida tienen repercusiones en nosotros y dependiendo de las mismas adoptamos una u otra actitud; precisamente por eso decimos que las personas somos seres afectivos.

Igualmente a como exteriorizamos unas actitudes ante los sucesos de la vida, también en el deporte (y en el fútbol) exteriorizamos toda nuestra afectividad. No podemos equiparar de ningún modo los movimientos humanos con los de una simple máquina corporal. (Comuci, Nicola.)

En lo que respecta al deporte de base, además de ofrecer una amplia actividad deportiva que tiene por objeto la consecución de unos determinados resultados, debe ser, sobre todo, un medio basado en la educación.

Así pues, el entrenador/educador deberá saber mantener el equilibrio entre los resultados deportivos, equilibrio personal de cada miembro del equipo y el bienestar interno de todo el grupo; y ello durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol.

Por lo tanto, a la hora de hablar de la preparación psicológica deberemos realizar una diferenciación. Por un lado, estaría la preparación psicológica específica que busca directamente unos resultados deportivos y, por otra parte, la educación de las actitudes, normas y valores tan importantes para el desarrollo de los niños.

A la hora de organizar los contenidos de la preparación psicológica resulta conveniente diferenciar los dos grupos arriba mencionados:

- 1) En el primer grupo, estarán los valores que se pueden desarrollar gracias al fútbol, las actitudes que se exteriorizan y unas normas definidas.
- 2) Y en el segundo grupo, en cambio, los contenidos específicos que deben trabajarse para obtener la situación de rendimiento más idónea.

Valores, actitudes y normas de Comportamiento.

Los valores son principios que regulan el comportamiento humano en cualquier momento y situación; las actitudes, unos comportamientos determinados que manifestamos ante diferentes situaciones; y las normas, en cambio, unas reglas de comportamiento que tenemos para dirigir las actitudes y determinar los valores. (Comuci, Nicola.)

Con intención de organizar un amplio grupo de contenidos de los valores que podemos desarrollar por medio del deporte, y por supuesto por medio del fútbol, a continuación expondremos una clasificación que puede resultar de utilidad. Por un lado, expondremos los valores generales y algunas actitudes determinadas relacionadas con ellos y, por otro, las normas de comportamiento básicas más importantes que debemos respetar para tener unas relaciones humanas adecuadas.

Valores y actitudes:

Bienestar:

Actitud favorable a la actividad deportiva para el tiempo libre.

Actitud favorable a practicar el fútbol en un ambiente alegre y con humor, tanto en competición como en las sesiones de entrenamiento.

Deportividad:

Actitud contraria al ganar como sea.

Actitud contraria a hacer trampas.

Nobleza:

Actitud favorable a las decisiones justas.

Actitud ante las victorias sin triunfalismo ni orgullo desmedido.

Valentía:

Actitud para aceptar las responsabilidades individuales.

Actitud de no esconderse ante los problemas del juego.

Constancia:

Actitud de voluntad de superación.

Actitud favorable al trabajo y al esfuerzo.

Cooperación:

Actitud de colaboración hacia los árbitros y los rivales.

Actitud favorable al juego limpio, junto con los rivales.

Compañerismo:

Actitud de participación por parte de todos los componentes del equipo.

Actitud favorable a la ayuda mutua.

Respeto:

Actitud de respeto hacia el rival, se gane o se pierda.

Actitud de cumplir con exactitud las reglas de juego.

Normas de comportamiento:

Normas para utilizar el material e instalaciones de forma adecuada.

Normas de sensibilización para cuidar adecuadamente el material y el medio.

Normas que refuercen hábitos de limpieza.

Normas internas.

Normas de juegos y deportes.

Normas para encauzar los problemas disciplinarios.

Normas básicas para una práctica saludable del deporte.

El porqué de la necesidad de trabajar con un experto en psicología deportiva

La necesidad de trabajar con un experto en psicología deportiva durante la infancia y la adolescencia se debe, entre otros, a los siguientes motivos:

En cualquier actividad o evento que organicemos nos vamos a encontrar con una amplia diversidad de niños/as y jóvenes, atendiendo a su personalidad, a su nivel de desarrollo físico y emocional, a sus intereses, etc. Por eso, necesitamos de un profesional de la psicología que sepa cómo tratar a cada uno de ellos en cada momento, ya que, lo que a un niño le sirve de estímulo y motivación (por ejemplo, una reprimenda que “le pone las pilas”) a otro le resta confianza y seguridad en sí mismo. En este contexto, el experto determina qué es lo más conveniente y cuándo es el momento oportuno.

A veces, un joven con talento y proyección no llega a triunfar en su modalidad deportiva porque se considera tan bueno que lo ve demasiado fácil y pierde la concentración. En este tipo de casuísticas, la misión del profesional es conseguir que los jóvenes mantengan los pies sobre la tierra, y trabajen con humildad y perseverancia.

En ocasiones, lo que sucede es justamente lo contrario, y nos encontramos con un joven con notables cualidades, pero con una baja autoestima. En estos casos, la labor del profesional es lograr que los jóvenes descubran su potencial y confíen en sus posibilidades.

En el caso de los deportes colectivos, ha de hacer comprender que el grupo está por encima de las individualidades, e inculcar, por tanto, valores como el compañerismo, el respeto y la tolerancia.

Además, hoy en día es habitual el trasvase de ciudadanos de unos países a otros. En este contexto, el cometido del experto en psicología deportiva es ayudar en la integración de los niños procedentes de otras regiones.

2.4.2.2. Planificación

Todo entrenador debe saber que cuando se hace cargo de un equipo tiene que empezar por planificar y englobar todos los aspectos que al equipo se refieren y, en este sentido, planificar va mucho más allá que organizar los entrenamientos. (Weineck, J. 2005)

Son muchos los conceptos que se relacionan con el proceso de planificación deportiva de un equipo, en general, y de manera más específica en fútbol.

Por lo tanto, previamente tendremos que definir tres términos básicos: planificación, programación y periodización que son susceptibles de llevar a error por lo que una definición ajustada de los mismos es necesaria para poder comprender y analizar el proceso de planificación.

CONCEPTO DE PROGRAMACIÓN

La programación es la elaboración de un programa (plan, proyecto o declaración) de lo que se piensa realizar. (Weineck, J. 2005)

Programar significa sistematizar los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definidos, de la preparación de un futbolista y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un periodo de tiempo bien definido (Verjoshanski, L.V, 1990).

La programación trata de ordenar los contenidos del entrenamiento a través de un plan estratégico que permita llevar al equipo a conseguir los objetivos propuestos.

Es por lo tanto una hoja de ruta donde se determinan los pasos a seguir y en qué orden. El orden, la sinergia y la dosis de los contenidos empleados van a ser la base del éxito deportivo del equipo.

Diferencia entre programación y planificación

Estos contenidos de trabajo corresponden única y exclusivamente al entrenamiento, por lo que la programación es exclusiva del entrenamiento, se podría llamar por lo tanto programación del entrenamiento. (Weineck, J. 2005)

En ocasiones se confunden los términos planificación y programación, pero la planificación es bastante más compleja que la programación, por lo que son conceptos distintos pero complementarios.

La programación debe incluir todos los contenidos de trabajo secuenciados en el tiempo y eso se consigue mediante la periodización del entrenamiento.

CONCEPTO DE PERIODIZACIÓN.

La periodización es la división de un espacio de tiempo en periodos más pequeños.

La periodización consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente (Bompa T, 2004).

Una vez definidos los objetivos a conseguir en cada etapa los periodizamos a lo largo de la temporada. Relacionamos los contenidos con los momentos en los que los vamos a desarrollar. Para poder desarrollar esta hoja de ruta tendremos que definir los medios que vamos a utilizar para desarrollar estos contenidos, teniendo en cuenta las situaciones prioritarias a utilizar en esta etapa.

Teniendo en cuenta el proceso formativo, podemos establecer subdivisiones intermedias de igual duración que nos permitan evaluaciones posteriores. Esta división la podemos realizar básicamente en las siguientes subdivisiones de mayor a menor:

- a.- La etapa o categoría que es un plan plurianual que está compuesta por varias temporadas o megaciclos (por ejemplo: etapa o categoría alevín).
- b.- El megaciclo que es cada una de las temporadas que componen una etapa o categoría (por ejemplo: alevín de segundo año).
- c.- El macrociclo que es cada uno de los trimestres que componen un ciclo o temporada (por ejemplo: macrociclo o trimestre 1).
- d.- El mesociclo que es cada uno de los meses que componen un macrociclo o trimestre (por ejemplo: mesociclo 1 (septiembre)).
- e.- El microciclo: que es cada una de las semanas que componen un mesociclo (por ejemplo: microciclo 3 (tercera semana)).
- f.- La sesión de entrenamiento que es la unidad elemental de entrenamiento que compone un microciclo (por ejemplo: sesión número 6)

2.4.2.3. Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo." (Ozolín, 1983)

Como explicar la definición de entrenamiento deportivo...

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

2.4.2.3.1. ¿QUE SON LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO?

Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste. (Ozolín, 1983)

Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

Los principios fundamentales del entrenamiento

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

PRINCIPIO DEL DESARROLLO MULTILATERAL:

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACION:

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición. (Ozolín, 1983)

EL PRINCIPIO DE LA PROGRESION:

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

EL PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

EL PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:

Este principio recomienda que el calentamiento deba preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

EL PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO:

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

El principio de la acción inversa:

Que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna.

Desarrollo de las capacidades físicas

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos

desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. (Ozolín, 1983)

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Movilidad. Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa. Fritz Zintl (1991)

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad:

- a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).
- b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

2.4.2.4. Desarrollo de Capacidades Físicas

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en

el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Movilidad. Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad:

- a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).
- b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

2.5. Hipótesis

Ho La práctica del fútbol no incide en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península

H1 La práctica del fútbol si incide en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península.

2.6. Señalamiento de Variables

Variable Independiente.- La práctica del fútbol

Variable Dependiente.- Proceso formativo

CAPÍTULO III

Metodología

3.1. Enfoque investigativo

Tomando en cuenta que este trabajo se encuentra variables individuales con independencia en una sola investigación y fue evaluado el grado de relación entre dichas variables, es decir la incidencia de una sobre la otra; el enfoque investigativo está enmarcado en un paradigma cualitativo y cuantitativo.

Es cualitativo, porque lo utilizamos para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, se prueban hipótesis, aunque lo más usual es que las preguntas e hipótesis surgen después, como parte del proceso de investigación. Su propósito consiste en reconstruir la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido.

La característica fundamental de la Investigación Cualitativa es su expreso planteamiento de ver los acontecimientos, acciones, normas, valores, desde la perspectiva de las personas que están siendo estudiadas.

Es cuantitativa porque recogerá, procesará y analizará datos sobre las variables previamente determinadas. Esto ya hace darle una connotación que va más allá de un mero listado de datos organizados como resultado; pues estos datos que se muestran en el informe final, están en total consonancia con las variables que se declararon desde el principio y los resultados obtenidos van a brindar una realidad específica a la que estos están sujetos.

Además de lo antes expuesto, vale decir que la investigación cuantitativa estudia la asociación o relación entre las variables que han sido cuantificadas, lo que ayuda aún más en la interpretación de los resultados.

Este tipo de investigación trata de determinar la fuerza de asociación o relación entre variables, así como la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra.

3.2. Modalidad básica de la investigación

El procedimiento para el desarrollo de la investigación se basa en las investigaciones de campo llegando a la fuente la cual son los niños de 12 años de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Bibliográfica. La literatura existente permite acceder a conocimientos estipulados con anterioridad a esta nueva propuesta; para relacionarla directamente a la realidad del asesoramiento deportivo actual.

Documental. Ya que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información.

DE CAMPO. Porque relaciona la observación directa de los diferentes entes del deporte, con el conocimiento metodológico que emplean.

3.3. Nivel o tipo de investigación

La propuesta de que el fútbol incide en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península, es un proceso centrado en la factibilidad del mismo, ya que, obtiene y analiza la información interna y externa de la observación a los entes involucrados en el ámbito deportivo.

El tipo de investigación a realizarse, está basado en los parámetros que exige el nivel exploratorio y descriptivo.

Exploratorio: Si hablamos de lo exploratorio, se puede deducir la forma actual de la capacitación, es decir, como cada uno de ellos realizan los test evaluativos que da la lógica para poder tener datos exactos de cómo se encuentran en los aspectos: físicos, Técnico, Táctico, psicológico, en los deportistas, esto no permite

planificar de manera aceptable y secuencial, para encontrar la optimización de lo deportivo. Así mismo no se realizan controles explorativos que evalúen la capacidad real de los involucrados, no se sabe si existió un avance o progreso en cada uno de ellos en la etapa de preparación que tuvieron.

Descriptivo: Ante esta realidad que viven los entrenadores, se propone dentro del nivel descriptivo, lo siguiente:

- Aplicar Test a los entes involucrados en esta investigación para poder tener entrenadores que valoren su trabajo y su conocimiento.
- Potenciar el comportamiento óptimo en competición gracias a la capacitación de todas las capacidades y habilidades individuales interactuando colectivamente, con su cuerpo técnico.

3.4. Población y muestra

La población con la que vamos a investigar se detalla en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 1

Objeto de Investigación	Número de Investigados
Niños	60
Dirigentes	10
Padres de Familia	20
Total	90

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Como la muestra es menor a 100 se trabajará sin utilizar la formula.

.

3.5. Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: La Práctica del Fútbol

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Como una actividad lúdica de interés comunitario, social y pedagógico que apunte al desarrollo integral del individuo, promoviendo comportamientos adaptativos hacia si mismo, hacia el grupo y hacia la sociedad en general. Como una práctica educativa en donde la “competencia” sea orientada no como el objetivo de “ganar”, sino como un medio que permita y facilite la evaluación de diversos tipos de aprendizajes.	Actividad lúdica	Correr Saltar Desplazamiento	¿Cree que el fútbol ayuda a la actividad lúdica en el niño? Si () No()	Técnica Observación Encuesta Instrumento Cuestionario
	Práctica Educativa	Charlas Videos Giras de Observación	¿Cree usted que mediante la utilización de videos se puede mejorar la práctica del futbol? Si () No()	
	Tipos de aprendizajes	Motrices Afectivos Sociales	¿Con la práctica del futbol coordinara el niño sus movimientos motrices? Si () No() ¿La práctica del futbol nos permite mejorar las relaciones afectivas del niño? Si () No() ¿La práctica del futbol permitirá al niño integrarse a la sociedad? Si () No()	

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

VARIABLE DEPENDIENTE: Proceso formativo

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Es el proceso mediante el cual una persona o grupo de personas logran el dominio de las destrezas y habilidades, esta perspectiva les permite lograr una buena formación técnica y táctica así como un perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas del niño, llevado a cabo un proceso de aprendizaje	Destrezas y habilidades	Movimiento Rapidez	¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las destrezas y habilidades? Si () No()	Técnica Observación Encuesta Instrumento Cuestionario
	Formación Técnica –	Conducción Dominio Drible Pases Tiros	¿Los fundamentos básicos del fútbol son necesarios dominarlos en esta edad? Si () No() ¿Crees que con la práctica se puede dominar la técnica del futbol? Si () No()	
	Formación Táctica	Ofensiva Defensiva	¿Es necesario en estas edades enseñarlas la táctica ofensiva y defensiva? Si () No()	
	Cualidades físicas y psíquicas	Resistencia Velocidad Fuerza Flexibilidad Conducta	¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las capacidades físicas? Si () No() ¿Crees que el entrenamiento mejora tu comportamiento? Si () No()	

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Para obtener la información que servirá de soporte al estudio, se empleará la técnica de la encuesta, la cual resulta muy apropiada para la investigación descriptiva que se llevará a cabo. "la técnica de la encuesta facilita el proceso de recolección de datos evitando que las personas se sientan inhibidas por un entrevistador, al señalar las respuestas del cuestionario"

3.7. Plan de Recolección de Información

El proceso que se va a seguir es el siguiente:

Cuadro N° 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	La práctica del Fútbol Infantil
2. ¿Qué personas u objetos?	Los niños de la categoría sub 12
3. ¿Sobre qué aspecto?	El Proceso Formativo en el Fútbol
4. ¿Quién?	Investigador
5. ¿Cuándo?	Año lectivo 2012 – 2013
6. ¿Dónde?	Liga La Península
7. ¿Cuántas veces?	Una sola
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9. ¿Con quién?	Niños, Padres de Familia y Directivos
10. ¿En qué situación?	En entrenamiento y Reunión

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

3.8. Plan para el Procesamiento de la Información

Según Herrera E. Luis y otros (2008). Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente etc.
- Repetición de la recolección en ciertos casos individuales, para corregir fallas de constatación.
- Tabulación de cuadros según variables de cada hipótesis.
- Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.

3.9. Análisis e interpretación de Resultados

Según Herrera E. Luís y otros (2008).

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico
- Comprobación de Hipótesis
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de frecuencias y relaciones porcentuales.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

4.2. Interpretación de datos

Encuesta dirigida a los niños deportistas de la Liga Barrial la Península

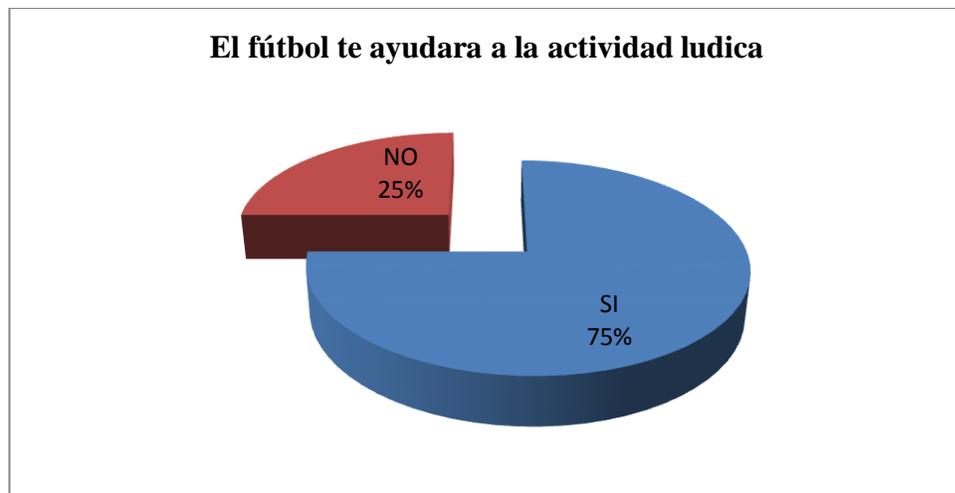
Encuesta para deportistas

1. ¿Crees que el fútbol te ayudara a la actividad lúdica?

Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	45	75%
NO	15	25%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 5



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (75%) responde favorablemente a la pregunta, el (25 %) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Este alto porcentajes demuestran que el fútbol si ayudaría a la actividad lúdica, de los deportistas que se preparan en la Liga Barrial La Península de la ciudad de Ambato, de ahí la importancia de la práctica de esta disciplina deportiva.

2. ¿Crees tú que mediante la utilización de videos te ayudará a mejorar la práctica del futbol?

Cuadro N°6

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	25	42%
NO	35	58%
TOTAL	60	100%

Grafico N°6



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (42%) responde favorablemente a la pregunta, el (58%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

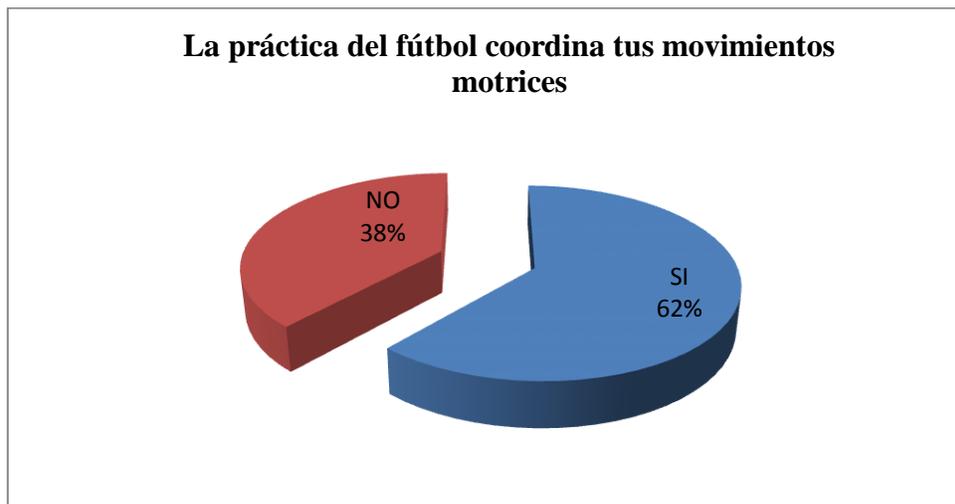
Este porcentaje demuestra que la utilización de videos no mejorara la práctica de fútbol de ahí la necesidad que tiene el entrenador de realizar su entrenamiento en la cancha de juego.

3. ¿Con la práctica del fútbol coordinaras tus movimientos motrices?

Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	37	62%
NO	23	38%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 7



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (62%) responde favorablemente a la pregunta, el (38%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

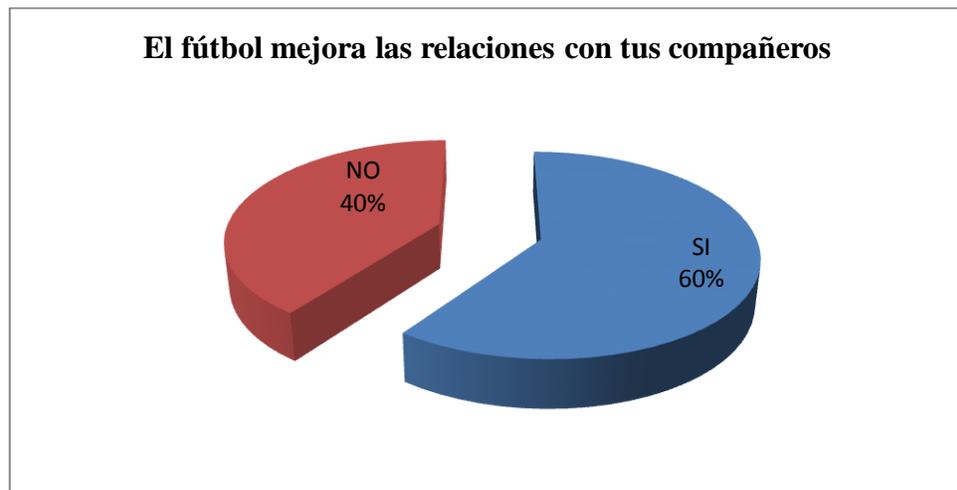
Estas cifras expresan la necesidad que tienen la práctica de fútbol para coordinar los movimientos motrices de los deportistas que realizan sus entrenamientos en la Liga barrial la Península del Cantón Ambato.

4. ¿La práctica del fútbol te ayudará a mejorar las relaciones con tus compañeros?

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	36	60%
NO	24	40%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 8



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (60%) responde favorablemente a la pregunta, el (40%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

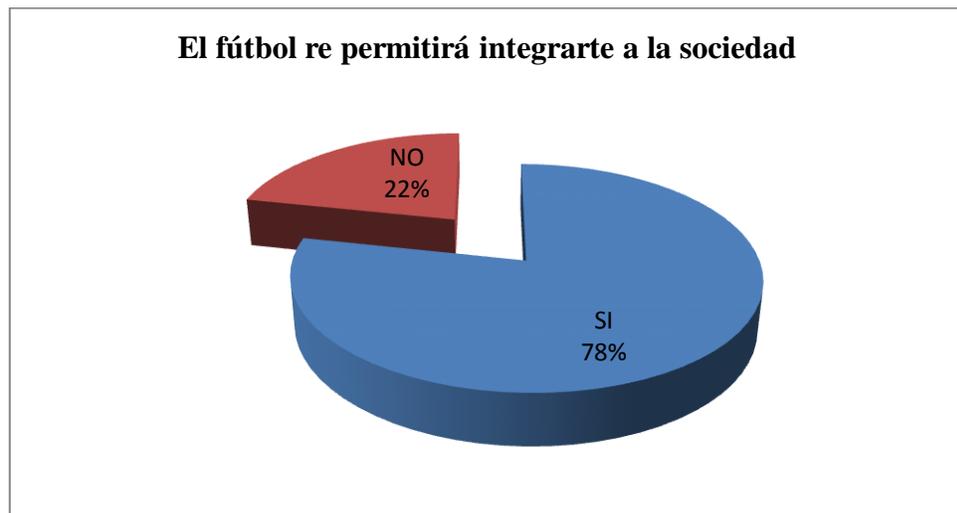
Un porcentaje mayoritario expresa que el fútbol si es un intermediario, para que muchos de los deportistas mejoren las relaciones con sus compañeros en la práctica deportiva.

5. ¿La práctica del fútbol te permitirá integrarte a la sociedad?

Cuadro N° 9

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	47	78%
NO	13	22%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 9



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (78%) responde favorablemente a la pregunta, el (22%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Un porcentaje alto de personas involucradas con el deporte expresan que el fútbol si les permite integrarse a la sociedad, ya que al observarlos pueden convertirse en ídolos a quienes pueden admirar en un futuro.

6. ¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las destrezas y habilidades?

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	35	58%
NO	25	42%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 10



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (58%) responde favorablemente a la pregunta, el (42%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

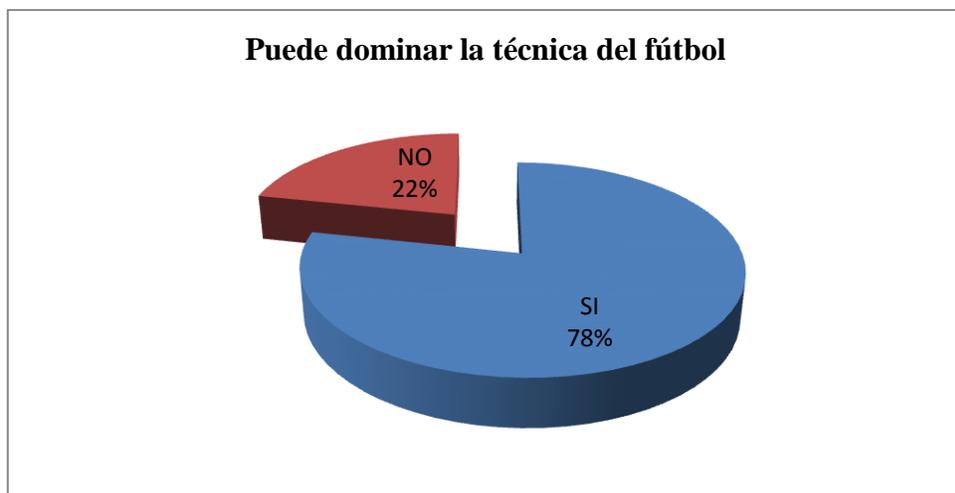
Este resultado demuestra la necesidad que tiene el proceso formativo para desarrollar las destrezas y habilidades en las primeras etapas de cualquier disciplina deportiva que el niño quiera practicar.

7. ¿Crees que con la práctica se puede dominar la técnica del fútbol?

Cuadro N° 11

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	47	78%
NO	13	22%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 11



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (78%) responde favorablemente a la pregunta, el (22%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

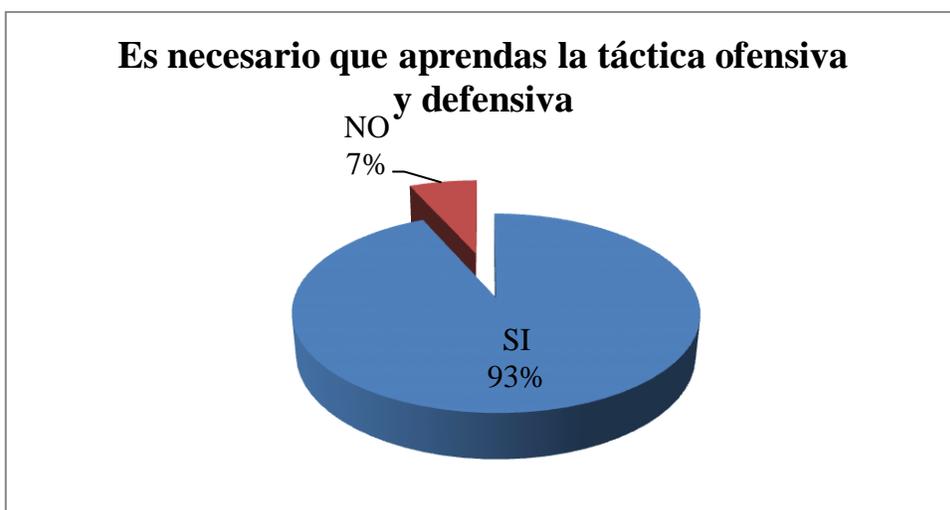
Estos porcentajes demuestran las necesidades que tiene el deportista de la Liga Barrial la Península de realizar una práctica constante, para que pueda dominar la técnica del fútbol.

8. ¿Es necesario que aprendas la táctica ofensiva y defensiva?

Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	56	93%
NO	4	7%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 12



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93%) responde favorablemente a la pregunta, el (7%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

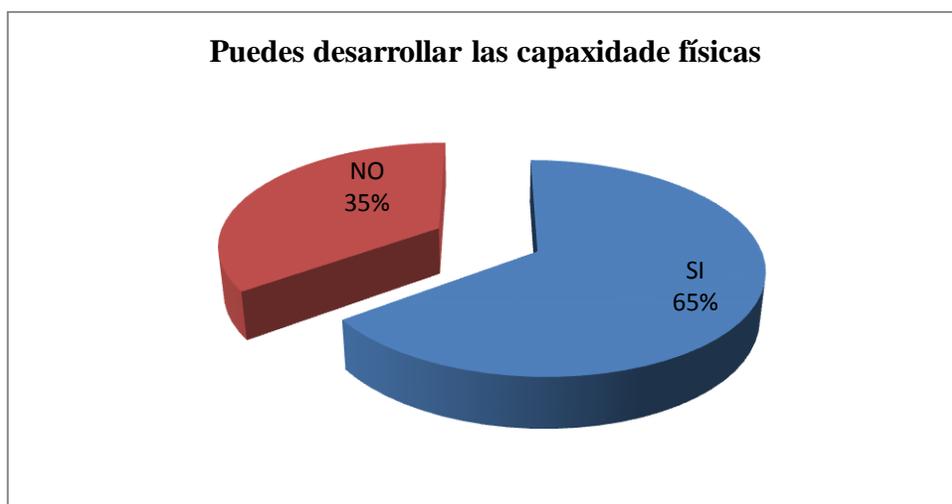
Con este porcentaje se demuestra que el deportista de la Liga Barrial La Península tiene la necesidad de aprender la táctica ofensiva y defensiva, en su proceso de entrenamiento.

9. ¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las capacidades físicas?

Cuadro N° 13

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	39	65%
NO	21	35%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 13



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (65%) responde favorablemente a la pregunta, el (35%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Un mayor número de personas vinculas con la práctica del fútbol en la Liga Barrial La Península, manifiestas que en el proceso formativo si se puede desarrollar las capacidades físicas.

10. ¿Crees que el entrenamiento mejora tu comportamiento?

Cuadro N° 14

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	52	87%
NO	8	13%
TOTAL	60	100%

Grafico N° 14



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (87%) responde favorablemente a la pregunta, el (13%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Este alto porcentaje demuestra la necesidad de practicar el fútbol para mejorar el comportamiento de los deportistas de la Liga Barrial La Península de la ciudad de Ambato.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA

1. ¿Cree que el fútbol ayuda a la actividad lúdica en el niño?

Cuadro N° 15

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	23	77%
NO	7	23%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 15



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (77%) responde favorablemente a la pregunta, el (23%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Con este porcentaje se demuestra que el fútbol si ayuda a la actividad lúdica de los niños deportistas de la Liga Barrial La Península del cantón Ambato, factor fundamental que nos ayudará a realizar y ejecutar nuestro proyecto.

2. ¿Cree usted que mediante la utilización de videos se puede mejorar la práctica del futbol?

Cuadro N° 16

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	13	43%
NO	17	57%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 16



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (43%) responde favorablemente a la pregunta, el (57%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

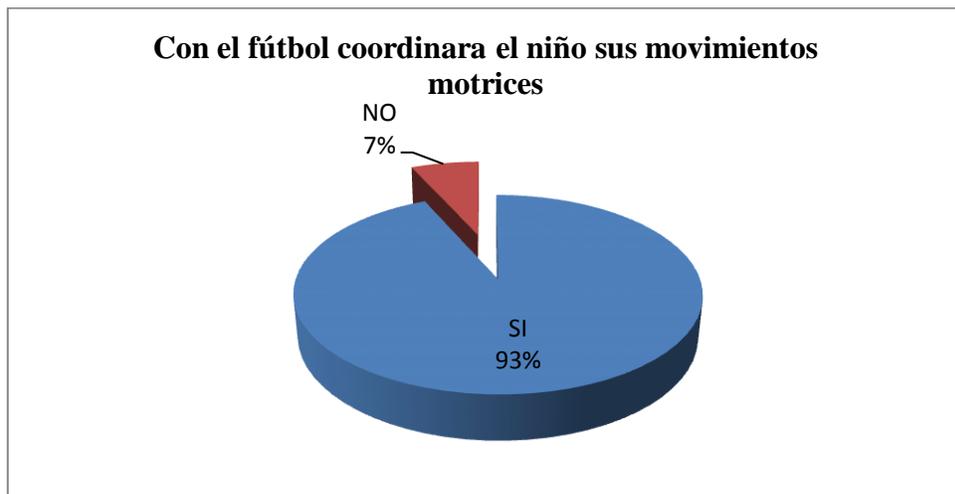
Los porcentajes son evidentes hay una igualdad técnica ya que la utilización de videos en su medida si pueden ayudar a mejorar la práctica del fútbol en los deportistas de la Liga Barrial La Península.

3. ¿Con la práctica del fútbol coordinara el niño sus movimientos motrices?

Cuadro N° 17

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	28	93%
NO	2	7%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 17



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93%) responde favorablemente a la pregunta, el (7%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

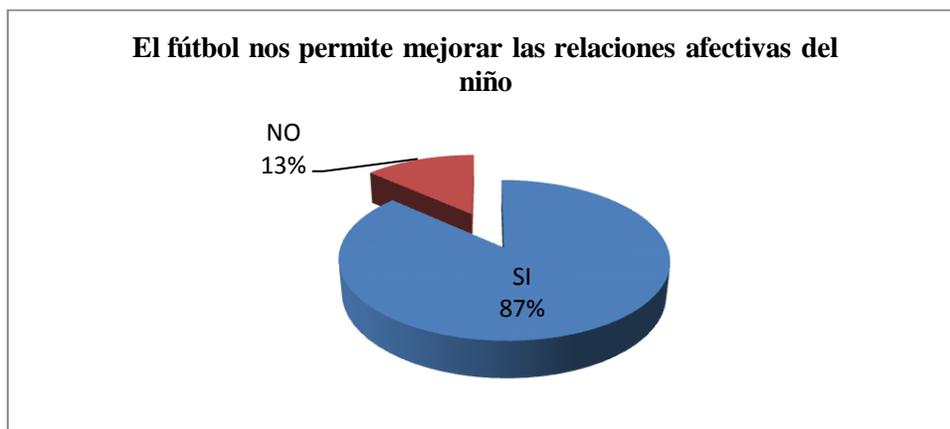
Un porcentaje significativo de encuestados cree que fútbol si ayudara a coordinar los movimientos motrices en los niños, aspectos fundamentales de esta encuesta que nos ayudara a resolver nuestro proyecto, de la práctica del fútbol en la categoría sub 12 de la Liga Barrial La Península.

4. ¿La práctica del fútbol nos permite mejorar las relaciones afectivas del niño?

Cuadro N° 18

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	26	87%
NO	4	13%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 18



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (87%) responde favorablemente a la pregunta, el (13%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

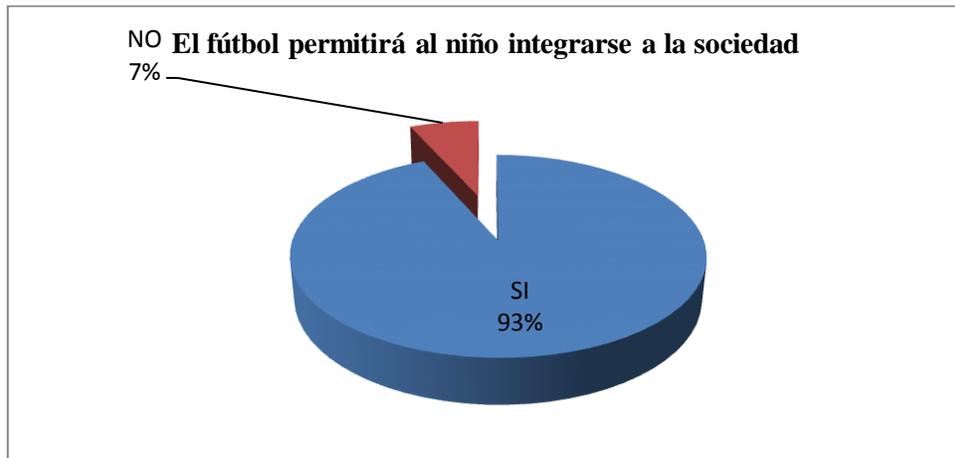
Con este porcentaje se demuestra que el fútbol si nos permite mejorar las relaciones afectivas del niño, que participara en este proyecto en la Liga Barrial La Península de la ciudad de Ambato un factor fundamental para el desarrollo de esta investigación.

5. ¿La práctica del fútbol permitirá al niño integrarse a la sociedad?

Cuadro N° 19

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	28	93%
NO	2	7%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 19



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93%) responde favorablemente a la pregunta, el (7%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Este alto porcentaje demuestra la necesidad que tiene el niño de integrarse a la sociedad, ellos muchas de las veces ya son personas maduras ya que sus padres trabajan, la práctica del fútbol ayudara a que se integran a la sociedad, haciendo actividad deportiva.

6. ¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las destrezas y habilidades?

Cuadro N° 20

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	29	97%
NO	1	3%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 20



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (97%) responde favorablemente a la pregunta, el (3%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

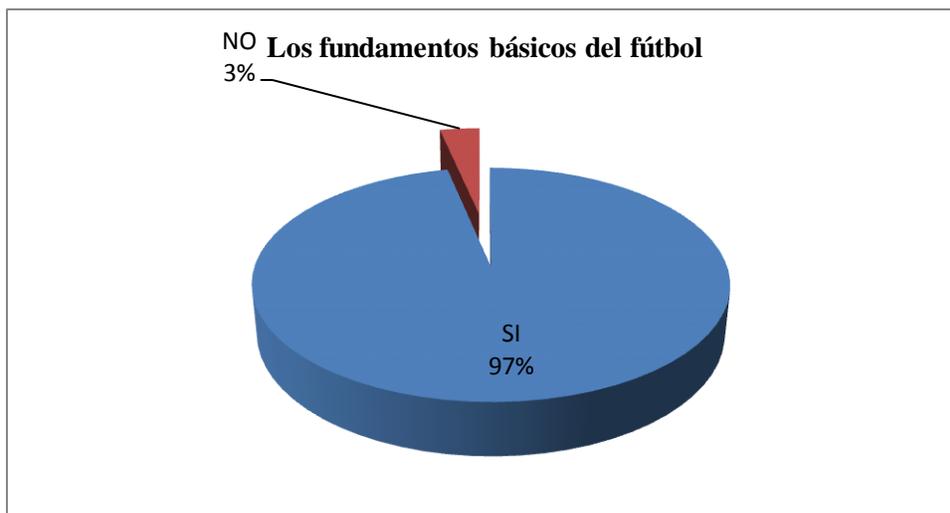
Con estos porcentajes se demuestran que el proceso formativo en cualquier actividad es fundamental y si podemos desarrollar las destrezas y habilidades, factor fundamental para el desarrollo del proyecto en el cual intervendrán los deportistas de la Liga Barrial La Península.

7. ¿Los fundamentos básicos del fútbol son necesarios dominarlos en esta edad?

Cuadro N° 21

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	29	97%
NO	1	3%
TOTAL	30	100%

Gráfico N° 21



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (97%) responde favorablemente a la pregunta, el (3%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

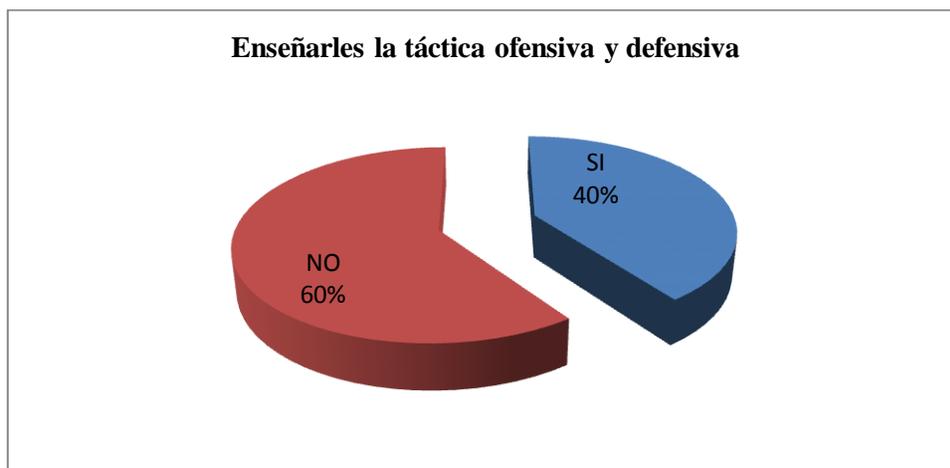
Este porcentaje demuestra la necesidad que se tiene en estas edades de enseñar y dominar los fundamentos básicos del fútbol, factor determinante para el desarrollo de la investigación, en la Liga Barrial la Península, durante este periodo.

8. ¿Es necesario en estas edades enseñarlas la táctica ofensiva y defensiva?

Cuadro N° 22

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	12	40%
NO	18	60%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 22



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (60%) responde favorablemente a la pregunta, el (40%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

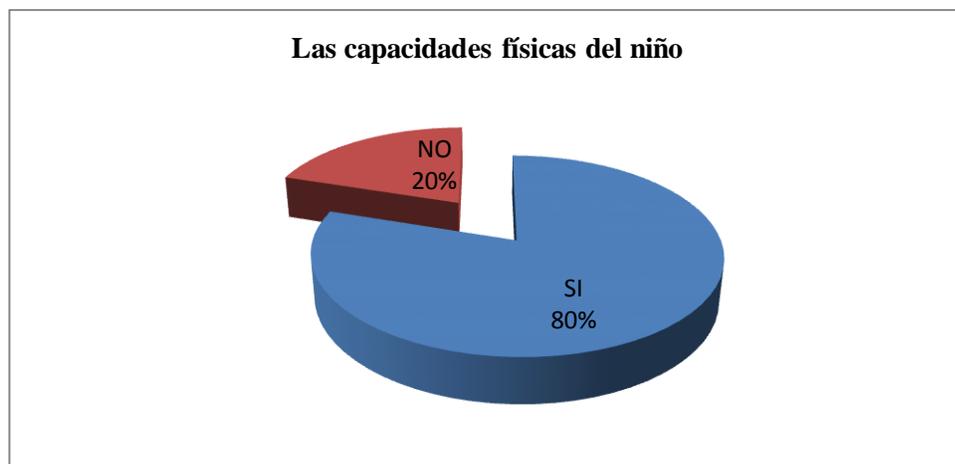
La igualdad de porcentaje nos demuestra que los niños deben divertirse y al mismo tiempo aprender es función del entrenador que aprendan primero los fundamentos para luego con bases enseñarles las técnicas ofensivas y defensivas en el fútbol, de los integrantes y participantes en la Liga Barrial La Península.

9. ¿Crees que en el proceso formativo puede desarrollar las capacidades físicas el niño?

Cuadro N° 23

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	24	80%
NO	6	20%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 23



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (80%) responde favorablemente a la pregunta, el (20%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

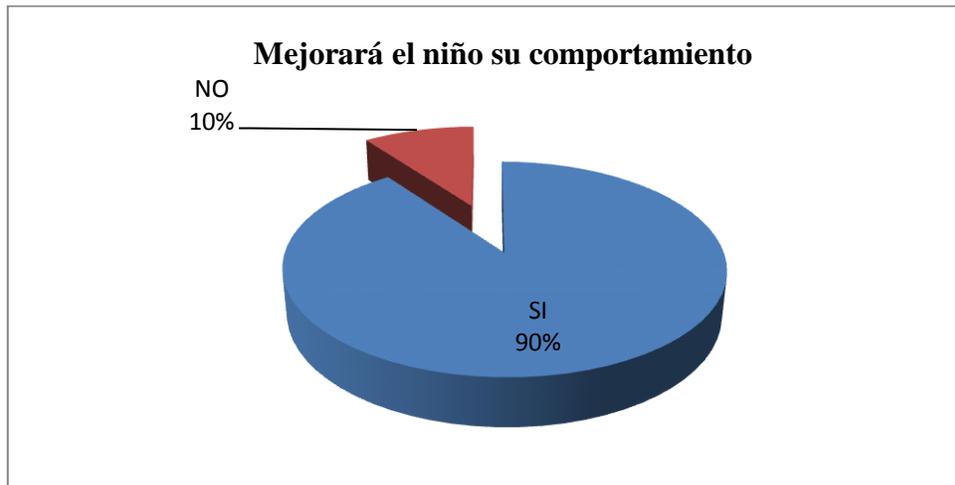
Con estos porcentajes se demuestra que en el proceso formativo si se puede desarrollar las capacidades físicas del niño y poder tener en las divisiones inferiores mejores deportistas que alimentaran a la Liga Barrial La Península en sus diferentes categorías.

10. ¿Crees que en el entrenamiento mejora el niño su comportamiento?

Cuadro N° 24

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	27	90%
NO	3	10%
TOTAL	30	100%

Grafico N° 24



Fuente: Encuesta a Dirigentes y Padres de Familia

Encuestador: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (90%) responde favorablemente a la pregunta, el (10%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Este alto porcentaje demuestra que la práctica del fútbol en los integrantes de La Liga Barrial La Península si mejorara su comportamiento, factor que nos ayudara a mejorar, en todos los aspectos esenciales de la formación del niño.

4.3. Verificación de la Hipótesis

4.3.1. Prueba del Chi – Cuadrado

A. Pensamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

Ho La práctica del fútbol no incide en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península

H1 La práctica del fútbol si incide en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península.

Modelo Matemático

Ho = O = E

H1 = O ≠ E

Modelo Estadístico

Fórmula

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

X² = Chi Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E= Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1)(c-1)$$

$$gl = (2-1)(2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$$X_t^2 = 3,841$$

Entonces con 1 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla el de valor de 3,841.

Zona de aceptación y rechazo

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 3,841: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 3,841 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,841 y se acepta la hipótesis alternativa.

Si acepta H_1 sí. $X_t^2 \geq 3,841$

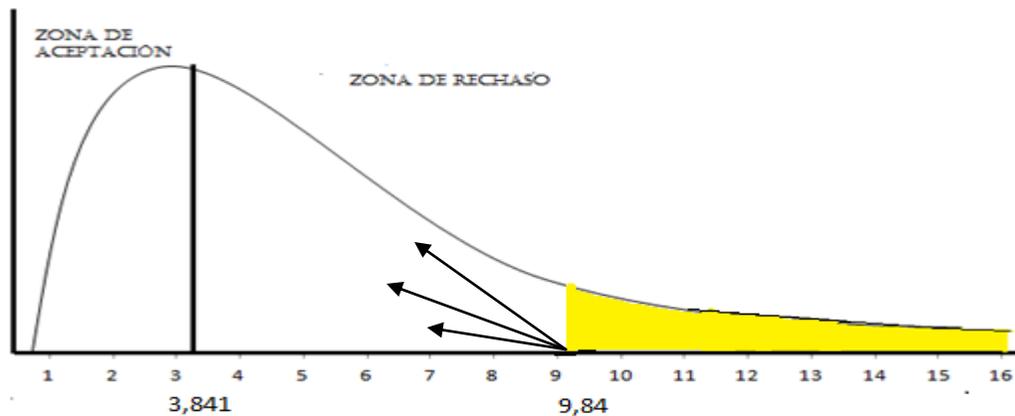


Gráfico N° 25

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Frecuencias Observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
DEPORTISTAS	419	181	600
DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA	239	61	300
SUB TOTAL	658	242	900

Cuadro N° 25

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Frecuencias Esperadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
DEPORTISTAS	438,67	161,33	600,00
DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA	219,33	80,67	300,00
SUB TOTAL	658,00	242,00	900,00

Cuadro N° 26

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
419	438,67	-19,66667	386,78	0,88
181		19,6667	386,78	2,40
239	219,33	19,66667	386,78	1,76
61	80,67	-19,66667	386,78	4,79
900	900,00			9,84

Cuadro N° 27

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

4.3.2. Decisión Final

Para 1 grado de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,841 y como valor de chi cuadrado calculado es de 9,84 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “La práctica del fútbol si incide en el proceso formativo de los niños de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península.”

Por tanto se comprueba la hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Revisando los diferentes análisis de los resultados se determino las siguientes conclusiones y recomendaciones

5.1. CONCLUSIONES

- En la Liga Barrial la Península la práctica del fútbol incide en la formación de los niños de la categoría sub 12, pero el poco dominio del tema ha contribuido a cometer errores que ya no lo quieren volver a ser.
- Los procesos formativos en la categoría sub 12 han sido desconocido para unos y para otros han sido inconvenientes, porque no se posee una planificación continua para estas categorías.
- Se procede a elaborar una guía metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol la cual será una contribución para el desarrollo del fútbol en los niños.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda una actualización de conocimientos ya que la iniciación deportiva es fundamental para la correcta formación de futuros deportistas que contribuirán a un notable desempeño deportivo de las instituciones.

- Se recomienda tomar mayor importancia en esta categoría y llevar una planificación tanto en directivos, cuerpo técnico que está a cargo de esta categoría, pero no solo por la competencia sino en forma continúa.

- Se recomienda a los directivos y entrenadores promover la guía metodológica, para poder hacer énfasis en la práctica del fútbol y a su vez mejorar los fundamentos técnicos en edades tempranas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos

Título del Proyecto:

**“GUÍA DIDÁCTICA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO
FORMATIVO EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA
SUB 12”**

Presentado por:

Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Beneficiarios:

Internos: Niños de la Liga Barrial La Península

Externos: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Ubicación:



Grafico N° 26 Ubicación gráfica

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Agosto de 2013

Final: Diciembre 2013

Equipo Técnico responsable

La propuesta será ejecutada por el investigador

6.2. Antecedentes

El fútbol y el deporte en nuestro país están en crisis, la calidad del futbolista está cuestionada permanentemente por la sociedad ecuatoriana. Instituciones deportivas como las ligas barriales se preocupan más de los “resultados” el éxito, sin embargo no se ha hecho un estudio sobre los métodos de entrenamientos en la preparación técnica de quienes dirigen, orientan la actividad deportiva.

Es importante que la ciencia influya desde un punto de vista práctico, los logros de comprensión del contenido científico y su influencia en la práctica deportiva.

Por eso son tan grandes los reclamos a los entrenadores y monitores que no se preparan científicamente en el campo de las ciencias aplicadas al deporte.

Esta guía busca la manera que los jugadores de la categoría sub 12, tengan una buena preparación técnica y táctica, evitando tener jugadores mal formados técnicamente que forman parte de la liga deportiva.

Es por eso que buscamos que este plan de trabajo tenga el apoyo por parte de la directiva de la Liga Barrial La Península, de los jugadores de los equipos y de la comunidad en sí.

6.3. Justificación

La Liga Deportiva barrial la Península del cantón Amato de la provincia de Tungurahua, es una organización de nuestro país que fomenta la práctica deportiva favorita como es el fútbol, ya que asocia los clubes principales de la localidad, todos con el objetivo de formar deportistas infantiles y juveniles. Pues, a la mayoría de las personas de la localidad les gusta el fútbol como deporte principal, de ahí que se ha observado la práctica o entrenamiento de los niños, dirigido por personas poco preparadas como son ex futbolistas, dirigentes o simplemente aficionados; todos con el objetivo principal que es mejorar las condiciones técnicas del manejo del balón de los deportistas, en este caso, los niños.

Por lo tanto, la enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación base de los deportistas sin importar la modalidad deportiva es fundamental, pero es esencial establecer un proceso lógico en el fútbol, que en la actualidad ha evolucionado a pasos agigantados, permitiendo a nuestra selección haber participado en dos mundiales consecutivos.

Con la preparación técnica, que tiene su iniciación y aprendizaje en edades tempranas está encaminada a lograr un constante perfeccionamiento en el manejo del balón, y a ser efectiva día tras día. En el fútbol hay mucho de engaño, ya que se trata de esconder el balón al adversario e intentar marcar goles, es decir alcanzar la eficiencia mecánica, logrando así el objetivo primordial de la enseñanza - aprendizaje del gesto deportivo.

El objeto de éste guía es aplicar de mejor manera los métodos de entrenamiento de tal manera que los jugadores que inician y están en el fútbol conozcan cual es la preparación adecuada que necesitarán para alcanzar las condiciones óptimas, para este difícil, pero apasionado deporte que es el fútbol.

Esta guía es de fundamental importancia para la liga deportiva La Península en la categoría sub 12 y a los equipos que lo integren; ya que está orientada a descubrir

y desarrollar las capacidades técnicas de los deportistas dentro de un proceso científico, lógico, ordenado y humano que debe tener un jugador a temprana edad para que adquieran buenos hábitos que le permitan un desarrollo individual tanto en el aspecto deportivo como personal y de esta forma ser un ente positivo para la sociedad.

Podemos afirmar que las personas beneficiadas con esta guía en forma directa serán los niños que acuden al entrenamiento del fútbol en la liga deportiva “La Península”, ya que se pretende que las personas encargadas de dirigir las prácticas de fútbol cuenten con un programa de entrenamiento de fútbol en la categoría sub 12 basado en los métodos; puesto que es un documento que servirá de base para que la sociedad conozca sobre la importancia y utilidad que tiene preparación la técnica del deportista en forma lógica y ordenada.

6.4. Objetivos

Objetivo General

Crear una guía didáctica metodológica que ayude a mejorar los procesos formativos en la práctica del fútbol de la categoría sub 12 de la Liga Barrial la Península del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua en el año lectivo 2012 – 2013.

Objetivos Específicos

- Planificar la ejecución de la guía metodológica.
- Ejecutar la guía metodológica
- Conocer el resultado de la propuesta realizada

6.5. Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

6.5.1. Socio Cultural.- Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del nuevo modelo educativo.

6.5.2. Organizacional.- La organización de la Liga Barrial La Península es la base fundamental para que el niño tenga un lugar propicio para la práctica del fútbol en esta categoría.

6.5.3. Equidad de Género.- Debemos darnos cuenta que la sociedad ha cambiado ya no existe deportes solo para hombres o mujeres todos somos iguales y cualquiera de los géneros son capaces de formar nuevos deportistas en cualquier disciplina deportiva.

6.5.4. Económico y Financiero.- La realización de este proyecto no tiene ningún costo.

6.5.5. Legal.- Apoyarnos en la Ley de Educación y La ley del Deporte, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y el apoyo a la práctica deportiva.

6.6. Fundamentación Científica

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presentes en estas actividades.

“GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO FORMATIVO EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 12”



CAPÍTULO I

EL CALENTAMIENTO





Modelos tipo de calentamiento

Prácticamente cada autor aboga por un modelo de calentamiento diferente. Obviando el calentamiento clásico, conocido por todos, comentamos algunos de los muchos modelos establecidos por diferentes autores que tienen una repercusión importante en el fútbol base.

Así, se proponen los **juegos de animación** como actividad principal del calentamiento en las categorías inferiores (Wanceulen, 1996). Estos juegos tienen como objetivo estimular al joven futbolista, activar la circulación y preparar psico y fisiológicamente el organismo. Se trata de juegos con una estrategia en la práctica global que permiten un calentamiento jugado en estas categorías.

Por otro lado encontramos un **modelo de calentamiento para partido** (Sans y Frattarola, 1998) donde establecen 3 fases. La primera, de entre 10 y 15 minutos de duración donde se desarrollan actividades generales y globales (carreras,



Skipping, saltos, ejercicios de tronco). La segunda, estiramientos balísticos durante 10 minutos. Aconseja el uso del rebote, a pesar del riesgo que provoca, ya que es la única técnica de estiramiento que permite e longar la parte contráctil del músculo sin mermar su capacidad elástica. Por último, incluyen dentro de la tercera fase, breves estiramientos pasivos para jugadores propensos a lesiones y para estirar determinados grupos musculares de difícil elongación mediante estiramientos balísticos o más propensos a lesionarse (aductores).

Dentro del **calentamiento en el entrenamiento**, estos mismos autores abogan por incluir actividades de calentamiento para trabajar los contenidos técnico-tácticos de la sesión. Es decir, si vamos a trabajar el marcaje, incluir juegos de persecución en el calentamiento.

Otro modelo clásico muy conocido y aceptado, establecido para el **fútbol de competición** (Bauer, 1994) es el siguiente: 5-10 minutos de carrera continua sin balón, 5-10 minutos de estiramientos pasivos, 5 minutos de técnica con balón, 2 minutos de aceleraciones de 30 metros máximo, 5 minutos de trabajo de piernas y 10 sprints cortos.



Para concluir, mostramos de manera resumida el modelo de calentamiento de competición en el fútbol (Fernández Pombo y Da Silva, 1997a).

Tabla 1. Resumen del modelo de calentamiento en el fútbol (Fernández Pombo y Da Silva, 1997a).

FASE	DURACIÓN	INTENSIDAD	VOLUMEN	OTROS
Técnico Aeróbica	6'8'	130 – 160 ppm		Actividades específicas de fútbol
Estiramientos antagonistas	3' - 4'	Pasivos	20	Incluimos cuádriceps, gemelos ,lumbar, aductores isquiotibiales
Potenciación agonista	6' - 8'		6 – 8 repeticiones	5 x 5 en 30 x 30
Trabajo aláctico de velocidad de reacción	2'		4 – 5 repeticiones	No sobrepasa los 10m.
Estiramientos libre				

El calentamiento en el entrenamiento

El entrenador debe ser creativo y realizar la mayor parte con balón (Bangsbo, 1997). Así, proponemos un calentamiento con balón para categorías inferiores.

Esto no significa que no realicen un calentamiento clásico, ya que es necesario su conocimiento para categorías superiores y para los partidos de competición (preparación teórica del futbolista). De esta manera, dedicaremos uno de los días de entrenamiento a practicar el calentamiento clásico del fútbol o iremos incluyendo diferentes ejercicios de calentamiento en algunas de las tareas propuestas. La mayor parte de los calentamientos en estas categorías deben basarse en actividades lúdicas y creativas con balón. Las categorías cadetes y juveniles utilizarán un calentamiento clásico que podrán variar en función de algunos aspectos propuestos a continuación (principio de variedad).

SESIONES DE CALENTAMIENTO

PRIMERA SESIÓN:

- Calentamiento:

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

- Parte Principal:

- Primer Ejercicio: Hacemos dos grupos y nos ponemos en corro con un balón y un alumno fuera del círculo. El del corro que tenga el balón, se sitúa enfrente del alumno que está fuera. El juego consiste en que cuando el alumno de fuera diga una señal, éste debe salir a correr por fuera del círculo mientras que los del círculo se pasan el balón con el pie. El de fuera debe alcanzar al balón de los de dentro en menos de dos vueltas.

- Segundo ejercicio: El juego de los países se juega en grupos de 5. Uno del grupo empieza teniendo el balón separándose de ellos unos cuatro metros aproximadamente. Los demás se juntan y eligen cada uno un país sin que el que tiene el balón se entere. Cuando ya se han puesto de acuerdo, le dicen el nombre de los países que hay, este solo podrá decir un país, y cuando lo diga tiene que lanzar el balón verticalmente con el pie, no vale lanzarlo lejos. El que haya elegido ese país, correrá a coger el balón y cuando lo coja dirá pies quietos, pues sus compañeros también habrán salido corriendo. Cuando haya cogido el balón dará tres pasos hacia uno de sus compañeros y luego tirará con el pie para darle de cintura para abajo. El otro puede esquivar el balón como pueda pero sin mover los pies. La puntuación es la siguiente:

Dado

Herido

Grave

Coma

Muerto

El que llegue ha muerto, volverá a empezar.

– Tercer ejercicio: Se llama el ALEMÁN. En grupo de 5, uno se pone en la portería, los demás desde fuera del área, tienen que marcar gol de volea, es decir, si un compañero te pasa, hay que dar al balón antes de que este toque el suelo. Dentro del área solo se puede de cabeza. Todos empiezan con 20 puntos, cada gol con el pie vale 1 punto, de tacón 3 puntos, de chilena 4 puntos y de cabeza 2 puntos. Cada vez que se marca gol, se le restan los puntos al portero. Cuando este llega a cero puntos, se tiene que poner de espaldas al campo agachado, mostrando solamente las piernas, que no se le vea la cabeza ni el tronco. Los demás tirarán desde el borde del área grande para darle.

Luego vuelve a empezar. Si el balón se va por la línea de portería, cualquier jugador puede ir a cogerlo antes que el portero para sacar desde el poste. El portero se cambia cuando, alguno de los jugadores mete gol con el pie dentro del área, cuando mete gol y no es de volea, cuando tira afuera el balón y cuando el portero coge el balón en un lanzamiento y hay alguien dentro del área, puede lanzar el balón para darle, si le da estando dentro del área se pone. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

– Cuarto Ejercicio: Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que

llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

- Vuelta a la calma:

Estiramientos dirigidos por el entrenador, y a continuación tumbados en tendido supino, con la palma de la mano sobre el balón o pelota, rodarlo alrededor del cuerpo del compañero.

SEGUNDA SESION

- Calentamiento:

Es un rondo. Se divide al grupo en 2 de diez. Cada rondo tiene que tener dos jugadores dentro. Cada vez que uno de los jugadores del equipo que debe mantener la posesión toca el balón, debe realizar un esprint hasta uno de los conos y volver a incorporarse al juego. Si uno de los que está en el centro toca el balón, pasa al lugar del que ha fallado.

- Parte Principal:

– Primer Ejercicio: Se trata de un juego 4 contra 4 (añadiendo más adelante los porteros) con dos porterías grandes.. El tamaño del campo de juego depende de la edad y el nivel de los jugadores. Para 14 años, podría ser de 40x 20 metros. Los jugadores deben ser capaces de marcar desde cualquier punto del campo. El equipo atacante debe intentar marcar tan rápido como sea posible. El equipo defensor debe presionar e intentar recuperar la posesión. El entrenador debe concentrarse en el equipo defensor, que debe presionar para evitar que el equipo atacante marque. Se pueden ir añadiendo variantes:

Aumentar o disminuir el tamaño del campo.

Limitar el número de toques por jugador.

Obligar a que la toquen todos los miembros del equipo antes de poder chutar. Limitar el número de toques del equipo para que tengan que chutar antes del (por ejemplo) 6º toque.

Puede convertirse en un ejercicio para practicar los centros y el remate de cabeza, situando dos extremos, uno a cada lado del campo, sobre los que puedan apoyarse ambos equipos. y que se encargará de hacer centros (en menos de 2 toques y sin poder ser presionados).

– Segundo Ejercicio: 4 equipos de 5 jugadores (cada grupo con un peto diferente) y un portero. Delimitamos con conos una zona en las bandas desde donde se realizarán los centros. Equipos: un equipo ataca, un equipo defiende, un equipo realiza centros desde las bandas (centrador) y otro equipo situado fuera del área (chutador) El equipo "centrador" (en las bandas) realiza centros al área de penalti alternativamente desde cada lado. El equipo atacante intenta finalizar los centros en gol. El equipo defensor intenta despejar los centros hacia fuera del área. El equipo "chutador" (fuera del área) se encarga de recuperar los despejes y disparar a puerta desde fuera del área. Los balones que no pueden disparar rápidamente son devueltos a los centradores.

Los equipos van rotando su función cada cierto tiempo (p.ej : cada 6 minutos) puede comenzarse con solo un equipo como atacante y sin oposición, e ir aumentando progresivamente el número de jugadores.

• Vuelta a la Calma:

Un partido 10 contra 10 haciendo hincapié en las centros desde la banda, donde los defensores no pueden defender.

TERCERA SESIÓN:

- Calentamiento:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo realizando pases, el otro lo impide. Se pone una red o cinta de medio metro de distancia entre el suelo y la red y de un metro de alto. Se trata de: por parejas, los alumnos deben pasarse el balón por debajo o por encima, pero siempre el que la recibe debe enviársela por el lado contrario del que la recibió.

- Parte Principal:

- Primer Ejercicio: Cuatro equipos de 5 jugadores, en cada campo hay 2 equipos, uno defiende y otro ataca. En cada esquina del terreno se encuentra una zona (de unos 4 por 4 metros) en donde el equipo defensor tiene prohibido defender. Reglas: El equipo atacante no puede tener jugadores fijos en dichas zonas "seguras" deben entrar en ellas mediante una correcta movilidad, respetando la regla del fuera de juego. El jugador que llega hasta el cuadrado, debe centrar al área para que sus compañeros rematen. Si el gol se consigue al primer toque (en remate), valdrá doble.

- Segundo Ejercicio: dos equipos 10 jugadores con portero. El terreno de juego está delimitado en dos mitades mediante una línea vertical de portería a portería formada mediante balizas ("chinchetas" , "conos bajos"). Se juega un partido con las reglas habituales, excepto por dos reglas que nos ayudan a potenciar el trabajo de los aspectos que nos interesan:

- 1– El equipo atacante debe de poseer igual número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra. Para ello, a los jugadores debe asignárseles una de las mitades donde deben de actuar en ataque.

2- En defensa sin embargo, el equipo debe de bascular a la zona donde se encuentre el balón, para crear superioridad numérica defensiva y favorecer la presión (poner atención en la profundidad defensiva, coberturas y permutas).. Podemos limitar el número de toques en ataque, para así ofrecer más dificultad y poder incidir en la importancia de los controles orientados, la movilidad,... Variar la relación de jugadores por equipo, utilizar jugadores "comodines" ofensivos, limitar u obligar el número de toques

- Vuelta a la Calma:

El ratón y el gato: Sentados en un círculo, con dos balones que se van pasando de uno a otro en el mismo sentido. Hay que intentar que un balón dé caza al otro. Al alumno que le lleguen los dos balones se le penaliza con una vuelta corriendo alrededor del círculo.

CUARTA SESION:

- Calentamiento:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Distribuirse por parejas uno delante del otro con un balón colocado en el suelo en medio de los dos, dentro de un aro. A la señal, intentar coger el balón lo más rápidamente posible e intentar que éste no sea arrebatado por el compañero y salir conduciéndolo. El compañero intentará arrebatar el balón con todos los medios disponibles, adaptándose cada vez a la acción que se pida:

¿Cómo nos colocamos para proteger el balón?

¿Qué hacéis para detener a vuestro compañero?

- Parte Principal:

– Primer Ejercicio: 4 equipos de 5 sin porteros. El terreno de juego será en el área grande de la portería, pudiéndose ampliar un poco más con el fin de que hayan más espacios y sea más sencilla la circulación del balón. El terreno de juego está delimitado por cuatro conos o balizas que forman un amplio cuadrado. En los laterales del cuadrado dejamos unos pasillos de unos dos metros por donde se sitúan los jugadores denominados pasadores.

Se realiza un ejercicio de posesión del balón en el cual para anotar un punto se debe de conectar con uno de los compañeros pasadores que se encuentran en los carriles correspondientes a cada uno de los equipos. Una vez que se logra conectar con uno de nuestros pasadores, el jugador que realiza esa función entra en el terreno donde se está llevando a cabo la posesión, siendo uno de sus compañeros el que lo releve en su misión.

Si pasamos el balón a uno de los pasadores rivales, deben de volver a pasar el balón a nuestro equipo, aunque sólo se puntúan los pases y relevos realizados con los jugadores de un mismo equipo.

1– En defensa se prohíbe robar el balón en los carriles.

2– En el juego de ataque limitamos los toques de balón a tres dentro de la zona de posesión y a dos en los carriles de los pasadores.

– Segundo ejercicio: Es un 1 contra 1. Para que haya más participación, se divide el grupo en 4 de 5, dos grupos van a una portería, y los otros a otra. Los atacantes empiezan desde el centro del campo con un balón. Los defensores salen se sitúan a unos 5–10 metros a un lado. El atacante determina el inicio, cuando toca el balón comienza el juego. Intentará llegar al borde del área y chutar. El defensor puede moverse a partir del momento que el atacante toca el balón. Intentará recuperarlo, y si lo consigue puede chutar él a puerta. La participación finaliza cuando uno de los jugadores chuta a puerta (pueden establecerse un límite de tiempo) Puede situarse la posición de inicio del defensor entre el balón y la portería. Ambos jugadores pueden iniciar desde diferentes posiciones (sentados,

estirados...) y trabajar así la velocidad de reacción. En lugar de utilizar una portería donde marcar, el objetivo puede ser conducir el balón entre dos conos.

– Tercer Ejercicio: Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior.

- Vuelta a la Calma:

Balón en la jaula:

Se sitúan 6 u 8 jugadores/as en círculo, pie con pie con las piernas separadas. Deben golpear el balón con la mano para hacerlo pasar entre las piernas de un compañero. El que deje escapar el balón tiene un punto de penalización.

QUINTA SESION:

- Calentamiento

Juego del tula. Esta vez, el que se la queda, debe ir con el balón controlado en los pies y, para dar a otro compañero, deberá hacerlo lanzando el balón con los pies. En caso de que su destreza le impida dar a otro compañero o tarde mucho, podrá optar a darle con el balón lanzándolo con los pies, con las manos o tocándolo con las manos, pero sin lanzar el balón.

Gol Regate: se divide el grupo en 4 grupos de 5. Cada grupo se coloca en una portería y uno se pone de portero. Los demás se colocan por pareja y tienen que marcar gol. En cada gol se cambia de parejas y de portero.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: Se hacen dos grupos. Uno de ellos se ponen situados en los aros que habrá distribuidos por el suelo a los largo de la cancha de juego y al final una portería. El otro grupo, suelto por toda la cancha, deberá llevar la pelota por medio de pases hasta la portería dando, como mucho, dos toques cada alumno y teniendo que tocar la pelota todos los alumnos. Se premiará la originalidad en la jugada. Cambio de equipos.

– Segundo Ejercicio: Nos ponemos por parejas y nos pasamos el balón desde diez metros más o menos. Luego, si los pases van a la dirección deseada, lo haremos desde más lejos y así hasta ocupar el mayor espacio posible.

– Tercer Ejercicio: Ponemos unos aros colgados de la portería de forma tal, que no se muevan y no se caigan. Cada aro tendrá una puntuación determinada. Los niños deben tirar desde una distancia inicial (que dará los puntos que tengan cada aro) y, si aciertan a la primera, podrán tirar desde una posición más alejada (que multiplicará por dos el valor de los aros) y así sucesivamente. Al final sumaremos los puntos de cada alumno, haremos el total de la clase y la media por persona. Distribuimos la clase en 4 grupos de 5 y cada grupo o dos grupos en una portería.

• Vuelta a la Calma:

Unos estiramientos generales dirigidos por el entrenador.

SEXTA SESION:

• Calentamiento

Realizar pases por parejas con el pie, primero haciendo rodar el balón y, después lanzándolo con el pie.

Pasarse el balón utilizando sólo el pie izquierdo/derecho.

• Parte Principal

– Primer juego: Por parejas, se pone uno de la pareja agarrado a la cadera del otro, que tiene un balón. El juego consiste en que el de detrás tiene que empujar al otro todo lo que pueda y éste debe evitar avanzar pero con el balón en los pies. Tanto uno como otro deberán avanzar despacio, es decir, que el que está delante solo debe hacer fuerza para quedarse quieto. Cambiamos de papeles.

– Segundo Ejercicio: se colocan grupos de 5 en filas, delante de cada fila se colocan obstáculos (conos, banderas, etc); hay que intentar sortearlos con conducción de balón con ambos pies.

– Tercer Ejercicio: Nos ponemos por tríos. Se trata de que, con un balón, dos del trío se lo pasan sin que el tercero sea capaz de tocarlo. Si lo toca, el que haya fallado se la queda.

- Vuelta a la Calma

Dos grupos separados por una línea o red. Un grupo lanza pelotas con el pie, y el otro trata de cogerlas antes de que caigan al suelo (cambiar).

SEPTIMA SESION:

- Calentamiento

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: Empezamos poniendo un circuito con una serie de conos colocados en línea con espacio suficiente entre ellos para que puedan pasar los alumnos. Después, unos aros en zig-zag y unas picas de forma transversal al sentido de la marcha de los alumnos. El juego se trata de que los alumnos tienen que ir con un balón en los pies cada uno y deben hacer el recorrido que se indica

en la figura. Pero si los alumnos entran por un lado, deben hacerlo con el pie que corresponda a ese lado (si entran por la izquierda, pues que vayan con el pie izquierdo y viceversa). Este juego se puede variar poniendo a los alumnos para parejas y, mientras que uno de la pareja tiene que hacer el recorrido de una parte a otra, el otro debe hacerlo al contrario.

También se puede variar poniendo a un alumno dentro de cada aro y, cuando pasen el resto de los compañeros, tienen que intentar dificultarle el control del balón sacando únicamente los brazos del aro.

Se deja que los alumnos hagan el recorrido de la forma que quieran, pero siempre y cuando que el balón sea transportado con los pies. Por parejas, tienen que hacer el recorrido como quieran sin que el balón toque el suelo y sin poder usar las manos. Luego con dos apoyos únicamente y por tríos, con tres y dos apoyos.

- Vuelta a la Calma

- Calentamiento

El ratón y el gato: Sentados en un círculo, con dos balones que se van pasando de uno a otro en el mismo sentido. Hay que intentar que un balón dé caza al otro. Al alumno que le lleguen los dos balones

OCTAVA SESION:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo realizando pases, el otro lo impide.

- Parte Principal

Hacemos cuatro equipos en los que los jugadores estarán estáticos en un sitio. Cada equipo se dispondrá con un portero, dos defensas, dos medios y dos

delanteros. Se jugarán dos partidillos simultáneamente y las reglas son que no se pueden mover del sitio, que no pueden tirar a puerta nadie que no sean los delanteros, que antes de tirar hay que dar por lo menos tres pases y con una duración de cinco minutos. En cada partido se sumarán el número de goles de los dos equipos y ganarán los dos equipos que más goles hayan conseguido. Luego se intercambian los equipos y se juegan nuevos partidos. Así hasta que se juegan los partidos con todas las combinaciones posibles. Al final se ven todos los goles que se han conseguido en cada partido y saldrán los dos equipos que jugaron ese partido. Entonces ellos deben regalar la diferencia de goles conseguida con respecto a los otros dos equipos para que se quede igualado el resultado y se verá que cifra ha salido al final, felicitando a los alumnos sea cual sea la cifra que haya salido.

- Vuelta a la Calma

Unos lanzamientos de Penalti pero sin coger carrerilla, desde el sitio. El equipo 1 contra el 2 y el equipo 3 contra el 4. Si da tiempo van rotando para tirar con todos los equipos.

NOVENA SESION:

- Calentamiento

Nos ponemos en grupos de 6–7 en círculos con las piernas abiertas y otro alumno en medio con un balón. El juego se trata de que el que está en medio tiene que sacar el balón del círculo y los del círculo evitarlo cerrando las piernas cuando el del medio vaya a intentarlo, pero tienen que tenerlas abiertas después.

- Parte Principal

Se divide la clase en dos grupos. Cada grupo debe inventar un recorrido, utilizando cualquier material, en el que aparezcan los siguientes elementos: Lanzamiento a un objeto.

Autopase por encima de un objeto.

Conducción de un balón.

Vuelta a la Calma:

Cada grupo debe establecer su sistema de puntuación, una vez preparado el circuito, cada equipo explica al contrario cómo debe realizarse y lo realizan ambos.

Se divide a la clase en 4 grupos de 5, y se ponen en círculo, pie con pie con las piernas separadas. Deben golpear el balón con la mano para hacerlo pasar entre las piernas de un compañero. El que deje escapar el balón tiene un punto de penalización.

Después de este juego, se pone en común los circuitos que se han hecho.

DECIMA SESION:

- Calentamiento

Es un rondo. Se divide al grupo en 2 de diez. Cada rondo tiene que tener dos jugadores dentro. Cada vez que uno de los jugadores del equipo que debe mantener la posesión toca el balón, debe realizar un esprint hasta uno de los conos y volver a incorporarse al juego. Si uno de los que está en el centro toca el balón, pasa al lugar del que ha fallado.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: dos equipos de (5 vs 5) sin porteros se enfrentan en ½ campo de fútbol, en el cual hay distribuidas aleatoriamente seis porterías (de 3m de largo), con el objetivo de pasar un jugador con el balón dominado por entre una portería (= 1pto) o que el equipo realice un pase entre la portería y sea recogido por un compañero del mismo equipo (no valen autopases) por el otro lado de la portería (=1pto). El sentido por el que se realicen los puntos es indiferente ya que

son porterías abiertas. El número de contactos por jugador (toques) no se limita. Dos puntos consecutivos en la misma portería no están permitidos. Mediante una debida intensidad (la cual debe de inculcarla el entrenador con sus alientos) este ejercicio puede ser ideal para mejorar físicamente la resistencia mixta (aeróbica/anaeróbica, la más usada en el fútbol); debido a su exigencia cuando el jugador posee el balón y cuando su equipo debe de defender y al escaso número de participantes y reducido terreno de juego (lo que hace que la participación aumente). Mediante una intensidad adecuada (160/180ppm) y unos tiempos de acción adecuados, puede ser perfectamente empleada para la mejora de la resistencia mixta (objetivo de los tan odiados para los jugadores fartlek).

– Segundo Ejercicio: Dos equipos se enfrentan en un terreno dividido en tres zonas. La zona central solo puede ser ocupada por los comodines (2 a 3), mientras que las zonas de ataque (zonas de las porterías) se organizan con 4 a 5 defensas contra 3 o 4 atacantes.

Los comodines ponen en juego el balón hacia una de las zonas de ataque, pudiendo intervenir en ellas creando superioridad numérica, salvo uno de los comodines que debe de quedar fijo en la zona central. Cuando un equipo defensor logra hacerse con el balón, debe de tratar de conectar con uno de los comodines para que cambien el juego a la zona de ataque contraria. En la zona central solo pueden entrar los comodines, y ninguno de los demás jugadores. Los atacantes cuando pierdan el balón, pueden presionar hasta la zona central para tratar de recuperar el balón.

Los comodines al cambiar de zona de ataque, deben de combinar en la zona central obligatoriamente, no se permite el pase directo entre zonas de ataque. Se respetan las reglas de fuera de juego,...

- Vuelta a la Calma
- Calentamiento

11ª SESION:

Un rondo en grupos de 10 con dos jugadores dentro.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: En un campo de juego se marcará una zona de 20 x 40 mts, la cual solo podrá utilizar (pasar por ella) un jugador de cada equipo por vez, y los puntos 1-2 y 3-4 forman una línea por la cual el balón no podrá atravesar excepto cuando el mismo ingresa al rectángulo. Con esto se procura que el jugador se vea en la obligación de buscar los laterales para proseguir el juego, todo se realiza permitiendo tan solo 2 ó 3 toques al balón; al mismo tiempo que dentro del rectángulo se genera un 1 contra 1 cuando ingresa el balón en ese sector. Variar la "forma" de la zona prohibida

Los jugadores que pueden utilizar las zonas 'prohibidas' son designados por el entrenador y no se cambian. Puede designarse un 'pivote' que juega dentro de la zona y que va indistintamente con el equipo que tiene el balón Solamente pueden relevarse los jugadores de dentro de la zona al recibir un pase (el que la pasa ocupa la posición).

Ningún jugador puede pasar por la zona (reduciendo la zona no utilizable) Cualquiera puede pasar por la zona, pero se limitar el nº de toques del balón en la zona marcada a 1 o 2 toques.

– Segundo Ejercicio: dos equipos de 10 jugadores. El terreno de juego está delimitado en dos mitades mediante una línea vertical de portería a portería formada mediante balizas ("chinchetas, "conos bajos") Se juega un partido con las reglas habituales, excepto por dos reglas que nos ayudan a potenciar el trabajo de los aspectos que nos interesan:

El equipo atacante debe de poseer igual número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra. Para ello, a los jugadores debe asignárseles una de las mitades donde deben de actuar en ataque.

En defensa sin embargo, el equipo debe de bascular a la zona donde se encuentre el balón, para crear superioridad numérica defensiva y favorecer la presión (poner atención en la profundidad defensiva, coberturas y permutas).

- Vuelta a la Calma

Estiramientos dirigidos por el entrenador, y a continuación tumbados en tendido supino, con la palma de la mano sobre el balón o pelota, rodarlo alrededor del cuerpo del compañero.

12ª SESION:

- Calentamiento
- Parte Principal

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

– Primer Ejercicio: Hacemos dos grupos y nos ponemos en corro con un balón y un alumno fuera del círculo. El del corro que tenga el balón, se sitúa enfrente del alumno que está fuera. El juego consiste en que cuando el alumno de fuera diga una señal, éste debe salir a correr por fuera del círculo mientras que los del círculo se pasan el balón con el pie. El de fuera debe alcanzar al balón de los de dentro en menos de dos vueltas.

– Segundo ejercicio: Cuatro equipos de 5 jugadores, en cada campo hay 2 equipos, uno defiende y otro ataca. En cada esquina del terreno se encuentra una zona (de unos 4 por 4 metros) en donde el equipo defensor tiene prohibido

defender. Reglas: El equipo atacante no puede tener jugadores fijos en dichas zonas "seguras" deben entrar en ellas mediante una correcta movilidad, respetando la regla del fuera de juego. El jugador que llega hasta el cuadrado, debe centrar al área para que sus compañeros rematen. Si el gol se consigue al primer toque (en remate), valdrá doble.

– Tercer Ejercicio: Se trata de un juego 4 contra 4 (añadiendo más adelante los porteros) con dos porterías grandes.. El tamaño del campo de juego depende de la edad y el nivel de los jugadores. Para 14 años, podría ser de 40x 20 metros. Los jugadores deben ser capaces de marcar desde cualquier punto del campo. El equipo atacante debe intentar marcar tan rápido como sea posible. El equipo defensor debe presionar e intentar recuperar la posesión. El entrenador debe concentrarse en el equipo defensor, que debe presionar para evitar que el equipo atacante marque. Se pueden ir añadiendo variantes:

Aumentar o disminuir el tamaño del campo.

Limitar el número de toques por jugador.

Obligar a que la toquen todos los miembros del equipo antes de poder chutar. Limitar el número de toques del equipo para que tengan que chutar antes del (por ejemplo) 6º toque.

Puede convertirse en un ejercicio para practicar los centros y el remate de cabeza, situando dos extremos, uno a cada lado del campo, sobre los que puedan apoyarse ambos equipos. y que se encargará de hacer centros (en menos de 2 toques y sin poder ser presionados).

- Vuelta a la Calma

Es el ALEMÁN. En grupo de 5, uno se pone en la portería, los demás desde fuera del área, tienen que marcar gol de volea, es decir, si un compañero te pasa, hay que dar al balón antes de que este toque el suelo. Dentro del área solo se puede de

cabeza. Todos empiezan con 20 puntos, cada gol con el pie vale 1 punto, de tacón 3 puntos, de chilena 4 puntos y de cabeza 2 puntos. Cada vez que se marca gol, se le restan los puntos al portero. Cuando este llega a cero puntos, se tiene que poner de espaldas al campo agachado, mostrando solamente las piernas, que no se le vea la cabeza ni el tronco. Los demás tirarán desde el borde del área grande para darle. Luego vuelve a empezar. Si el balón se va por la línea de portería, cualquier jugador puede ir a cogerlo antes que el portero para sacar desde el poste. El portero se cambia cuando, alguno de los jugadores mete gol con el pie dentro del área, cuando mete gol y no es de volea, cuando tira afuera el balón y cuando el portero coge el balón en un lanzamiento y hay alguien dentro del área, puede lanzar el balón para darle, si le da estando dentro del área se pone. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

13ª SESION:

- Calentamiento

Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

- Parte Principal

– Primer Ejercicio: Juego de relevos llevando un balón entre los pies. Se colocan los jugadores detrás de la línea de salida. A la señal comienzan a salir con el balón entre los pies. Se anota un tanto el equipo que termine antes.

– Segundo Ejercicio: Equipos dispuestos en columnas. El primero de cada columna, en cuadrupedia, empuja el balón con la cabeza y lo deja dentro de un aro, una vez que introduzca el balón sale su compañero, así hasta que el grupo termine.

– Tercer Ejercicio: Se coloca un banco sueco en medio de la pista (con pelotas pequeñas u otros objetos encima) y se forman dos equipos, cada componente con un balón intentará derribar los objetos o pelotas a base de lanzamientos. Ganará el equipo que derribe más pelotas u objetos

– Cuarto Ejercicio: En hilera y de pie, separados por un metro y piernas abiertas. El primero de cada hilera tendrá delante de él tantos objetos (sudaderas, zapatillas...) como componentes del grupo hay. A una voz, se entrega el balón al siguiente por encima de la cabeza y éste al siguiente por entre las piernas. Cuando se pasen todos los balones se da por finalizada la serie. (Variantes: pasar el balón por el lado derecho, por el izquierdo)

– Quinto Ejercicio: Se forman caminos con picas o cuerdas en diferentes direcciones. Los niños/as en parejas, realizarán el recorrido transportando la pelota con la frente y volverán a dar el relevo a la pareja siguiente (como mínimo tres grupos de tres parejas cada uno).

- Vuelta a la Calma

La vuelta a la calma serán unos estiramientos generales dirigidos por el entrenador.

14ª SESION:

- Calentamiento:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo

realizando pases, el otro lo impide. Se pone una red o cinta de medio metro de distancia entre el suelo y la red y de un metro de alto. Se trata de: por parejas, los alumnos deben pasarse el balón por debajo o por encima, pero siempre el que la recibe debe enviársela por el lado contrario del que la recibió.

- Parte Principal

- Primer Ejercicio: Sin dejar de botar el balón, mover los pies. Luego, botes con desplazamientos:

Luego subirse y bajarse del banco sin dejar de botar (izq.–der.) y por último, botar el balón haciendo un círculo alrededor de uno mismo de pie, sentado, de rodillas, etc.

- Segundo ejercicio: Se forman caminos con picas o cuerdas en diferentes direcciones. Siguiendo el mismo camino, transportar la pelota entre los dos, colocada en el pecho, volviendo a dar el relevo a la siguiente pareja. El mismo recorrido pero transportando la pelota espalda con espalda. Buscar nuevas formas de transporte.

- Tercer Ejercicio: Todos juntos formamos un gusano de la siguiente manera: en grupos de seis transportaremos la pelota como si fuéramos un gusano, la pelota entre unos y otros, de tal forma que toque la espalda del primero con el pecho del segundo, y así sucesivamente. (Se puede seguir el recorrido antes planteado). Igual que el anterior, pero el gusano se sienta y, ayudados por las manos, se va arrastrando.

- Vuelta a la Calma:

El juego de los países se juega en grupos de 5. Uno del grupo empieza teniendo el balón separándose de ellos unos cuatro metros aproximadamente. Los demás se juntan y eligen cada uno un país sin que el que tiene el balón se entere. Cuando ya se han puesto de acuerdo, le dicen el nombre de los países que hay, este solo podrá decir un país, y cuando lo diga tiene que lanzar el balón verticalmente con el pie, no vale lanzarlo lejos. El que haya elegido ese país, correrá a coger el balón

y cuando lo coja dirá pies quietos, pues sus compañeros también habrán salido corriendo. Cuando haya cogido el balón dará tres pasos hacia uno de sus compañeros y luego tirará con el pie para darle de cintura para abajo. El otro puede esquivar el balón como pueda pero sin mover los pies. La puntuación es la siguiente:

Dado

Herido

Grave

Coma

Muerto

15ª SESION:

- Calentamiento:

Es un rondo. Se divide al grupo en 2 de diez. Cada rondo tiene que tener dos jugadores dentro. Cada vez que uno de los jugadores del equipo que debe mantener la posesión toca el balón, debe realizar un esprint hasta uno de los conos y volver a incorporarse al juego. Si uno de los que está en el centro toca el balón, pasa al lugar del que ha fallado.

- Parte Principal:

- Primer Ejercicio: Colocados frente a la pared, en dos filas, lanzar el balón y recibirlo de distintas maneras. Lanzar el balón contra la pared con desplazamientos laterales. Luego las dos filas, una frente

Lanzar el balón arriba y cogerlo antes de que bote.

- Segundo Ejercicio: La mitad de la clase con pelota, la otra mitad sin ella. Botando la pelota intentarán dar a los que no la tienen. El que es tocado se quedará con la pelota y continuará el juego.

– Tercer Ejercicio: La clase se divide en tres grupos. Un equipo al fondo de la pista, los otros dos en los laterales. Los jugadores de los equipos laterales tendrán un balón cada uno. A la señal, el equipo del fondo de la pista debe atravesar ésta evitando los balones lanzados, rodados, chutados, por los demás compañeros.

• Vuelta a la Calma:

¡Quién me la roba!. Todos en parejas, con los balones entre los pechos, tenemos que intentar robar la pelota a otra pareja, si lo conseguimos esta pareja queda eliminada. Así hasta que sólo quede una pareja en juego.

16ª SESION:

• Calentamiento:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Luego hacemos el juego de Los diez pases: Dos grupos, uno intenta llevar el balón al otro lado del campo realizando pases, el otro lo impide. Se pone una red o cinta de medio metro de distancia entre el suelo y la red y de un metro de alto. Se trata de: por parejas, los alumnos deben pasarse el balón por debajo o por encima, pero siempre el que la recibe debe enviársela por el lado contrario del que la recibió.

• Parte Principal:

– Primer Ejercicio: Sujetando la pelota con los tobillos, lanzarla al aire, por delante y por detrás y cogerla sin que caiga al suelo. Por parejas, agarrados de las manos, con 1 pelota lanzarla al aire y cogerla como podamos.

– Segundo Ejercicio: Saltar en el minitramp, llevando una pelota, lanzarla al aire en la fase de caída (con una o dos manos) Luego procurando introducir la pelota dentro de un aro. Lanzando a un compañero colocado detrás del minitramp. Saltar en el minitramp y lanzar una pelota contra la pared y recogerla en la fase de caída.

– Tercer ejercicio: Empezamos poniendo un circuito con una serie de conos colocados en línea con espacio suficiente entre ellos para que puedan pasar los alumnos. Después, unos aros en zig-zag y unas picas de forma transversal al sentido de la marcha de los alumnos. El juego se trata de que los alumnos tengan que ir con un balón en los pies cada uno y deben hacer el recorrido que se indica en la figura. Pero si los alumnos entran por un lado, deben hacerlo con el pie que corresponda a ese lado (si entran por la izquierda, pues que vayan con el pie izquierdo y viceversa). Este juego se puede variar poniendo a los alumnos para parejas y, mientras que uno de la pareja tiene que hacer el recorrido de una parte a otra, el otro debe hacerlo al contrario.

- Vuelta a la Calma:

- Calentamiento:

17ª SESION:

Hacemos dos grupos y nos ponemos en corro con un balón y un alumno fuera del círculo. El del corro que tenga el balón, se sitúa enfrente del alumno que está fuera. El juego consiste en que cuando el alumno de fuera diga una señal, éste debe salir a correr por fuera del círculo mientras que los del círculo se pasan el balón con el pie. El de fuera debe alcanzar al balón de los de dentro en menos de dos vueltas.

- Parte Principal:

Se divide al grupo en 4 de 5.

Dos grupos jugarán a encestar el balón, pudiendo dar hasta 4 pasos sin botar y utilizando todas las partes de su cuerpo. Pero todos los miembros del equipo tienen que tocar el balón antes de encestar.

La otra mitad jugará al mini vóley, con una pelota blanda, pudiendo dar hasta 2 toques seguidos. Se podrá una red o goma a un metro de distancia del suelo, y mediante toques con los pies, tienen que pasarla al otro campo.

El entrenador llevará el tiempo. Cuando este se acaba, los mismos equipos se enfrentarán en el otro juego, y a la siguiente rotación, jugarán con otro equipo. ¿Qué equipo ganará más partidos?

– Segundo Ejercicio: Cuatro equipos de 5 jugadores, en cada campo hay 2 equipos, uno defiende y otro ataca. En cada esquina del terreno se encuentra una zona (de unos 4 por 4 metros) en donde el equipo defensor tiene prohibido defender. Reglas: El equipo atacante no puede tener jugadores fijos en dichas zonas "seguras" deben entrar en ellas mediante una correcta movilidad, respetando la regla del fuera de juego. El jugador que llega hasta el cuadrado, debe centrar al área para que sus compañeros rematen. Si el gol se consigue al primer toque (en remate), valdrá doble.

– Tercer Ejercicio: Dos equipos se enfrentan en un terreno dividido en tres zonas. La zona central solo puede ser ocupada por los comodines (2 a 3), mientras que las zonas de ataque (zonas de las porterías) se organizan con 4 a 5 defensas contra 3 o 4 atacantes.

Los comodines ponen en juego el balón hacia una de las zonas de ataque, pudiendo intervenir en ellas creando superioridad numérica, salvo uno de los comodines que debe de quedar fijo en la zona central.

• Vuelta a la Calma:

Los PENALTIS. En grupos de 5, uno se pone en la portería, los demás desde la línea del área grande, se colocan en fila. Cada jugador tiene 15 puntos. El primero tiene el balón y tiene que tirar para marcar gol, si marca, al portero se le quita un punto. Si no marca gol, se tiene que poner corriendo, pues el antiguo portero intentará pasar lo más rápido posible el balón para que el siguiente le marque gol

lo antes posible. Así se va tirando continuamente y seguidamente y en el mismo orden. Si alguien se salta el orden, se pone. El que llegue a cero, se le lanzará a darle como en el juego anterior. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

18ª SESION:

- Calentamiento:

Correr dos vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero... Distribuirse por parejas uno delante del otro con un balón colocado en el suelo en medio de los dos, dentro de un aro. A la señal, intentar coger el balón lo más rápidamente posible e intentar que éste no sea arrebatado por el compañero y salir conduciéndolo. El compañero intentará arrebatar el balón con todos los medios disponibles, adaptándose cada vez a la acción que se pida:

¿Cómo nos colocamos para proteger el balón?

¿Qué hacéis para detener a vuestro compañero?

- Parte Principal:

– Primer Ejercicio: 4 equipos de 5 sin porteros. El terreno de juego será en el área grande de la portería, pudiéndose ampliar un poco más con el fin de que hayan más espacios y sea más sencilla la circulación del balón. El terreno de juego está delimitado por cuatro conos o balizas que forman un amplio cuadrado. En los laterales del cuadrado dejamos unos pasillos de unos dos metros por donde se sitúan los jugadores denominados pasadores.

Se realiza un ejercicio de posesión del balón en el cual para anotar un punto se debe de conectar con uno de los compañeros pasadores que se encuentran en los carriles correspondientes a cada uno de los equipos. Una vez que se logra conectar con uno de nuestros pasadores, el jugador que realiza esa función entra en el

terreno donde se está llevando a cabo la posesión, siendo uno de sus compañeros el que lo releve en su misión.

Si pasamos el balón a uno de los pasadores rivales, deben de volver a pasar el balón a nuestro equipo, aunque sólo se puntúan los pases y relevos realizados con los jugadores de un mismo equipo.

1– En defensa se prohíbe robar el balón en los carriles.

2– En el juego de ataque limitamos los toques de balón a tres dentro de la zona de posesión y a dos en los carriles de los pasadores.

– Segundo Ejercicio: dos equipos de 10 jugadores. El terreno de juego está delimitado en dos mitades mediante una línea vertical de portería a portería formada mediante balizas ("chinchetas, "conos bajos") Se juega un partido con las reglas habituales, excepto por dos reglas que nos ayudan a potenciar el trabajo de los aspectos que nos interesan:

El equipo atacante debe de poseer igual número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra. Para ello, a los jugadores debe asignárseles una de las mitades donde deben de actuar en ataque.

En defensa sin embargo, el equipo debe de bascular a la zona donde se encuentre el balón, para crear superioridad numérica defensiva y favorecer la presión (poner atención en la profundidad defensiva, coberturas y permutas).

- Vuelta a la Calma:

Un partido 10 contra 10 haciendo hincapié en las centros desde la banda, donde los defensores no pueden defender.

- Calentamiento:

Para calentar se va a jugar a un rondo en grupos de 10 y con un jugador en medio. El que pasa el balón tiene que agacharse y saltar verticalmente tres veces. Se pueden dar tres toques al balón.

- Parte Principal:

Empezamos poniendo un circuito con una serie de conos colocados en línea con espacio suficiente entre ellos para que puedan pasar los alumnos. Después, unos aros en zig-zag y unas picas de forma transversal al sentido de la marcha de los alumnos. El juego se trata de que los alumnos tienen que ir con un balón en los pies cada uno y deben hacer el recorrido que se indica en la figura. Pero si los alumnos entran por un lado, deben hacerlo con el pie que corresponda a ese lado (si entran por la izquierda, pues que vayan con el pie izquierdo y viceversa). Este juego se puede variar poniendo a los alumnos para parejas y, mientras que uno de la pareja tiene que hacer el recorrido de una parte a otra, el otro debe hacerlo al contrario.

También se puede variar poniendo a un alumno dentro de cada aro y, cuando pasen el resto de los compañeros, tienen que intentar dificultarle el control del balón sacando únicamente los brazos del aro.

Se deja que los alumnos hagan el recorrido de la forma que quieran, pero siempre y cuando que el balón sea transportado con los pies. Por parejas, tienen que hacer el recorrido como quieran sin que el balón toque el suelo y sin poder usar las manos. Luego con dos apoyos únicamente y por tríos, con tres y dos apoyos.

- Vuelta a la Calma

La vuelta a la calma serán unos estiramientos generales dirigidos por el entrenador.

20ª SESION:

- Calentamiento:

Correr varias vueltas al campo haciendo lo que el entrenador diga. Moviendo los brazos, levantando piernas, perseguir a un compañero.

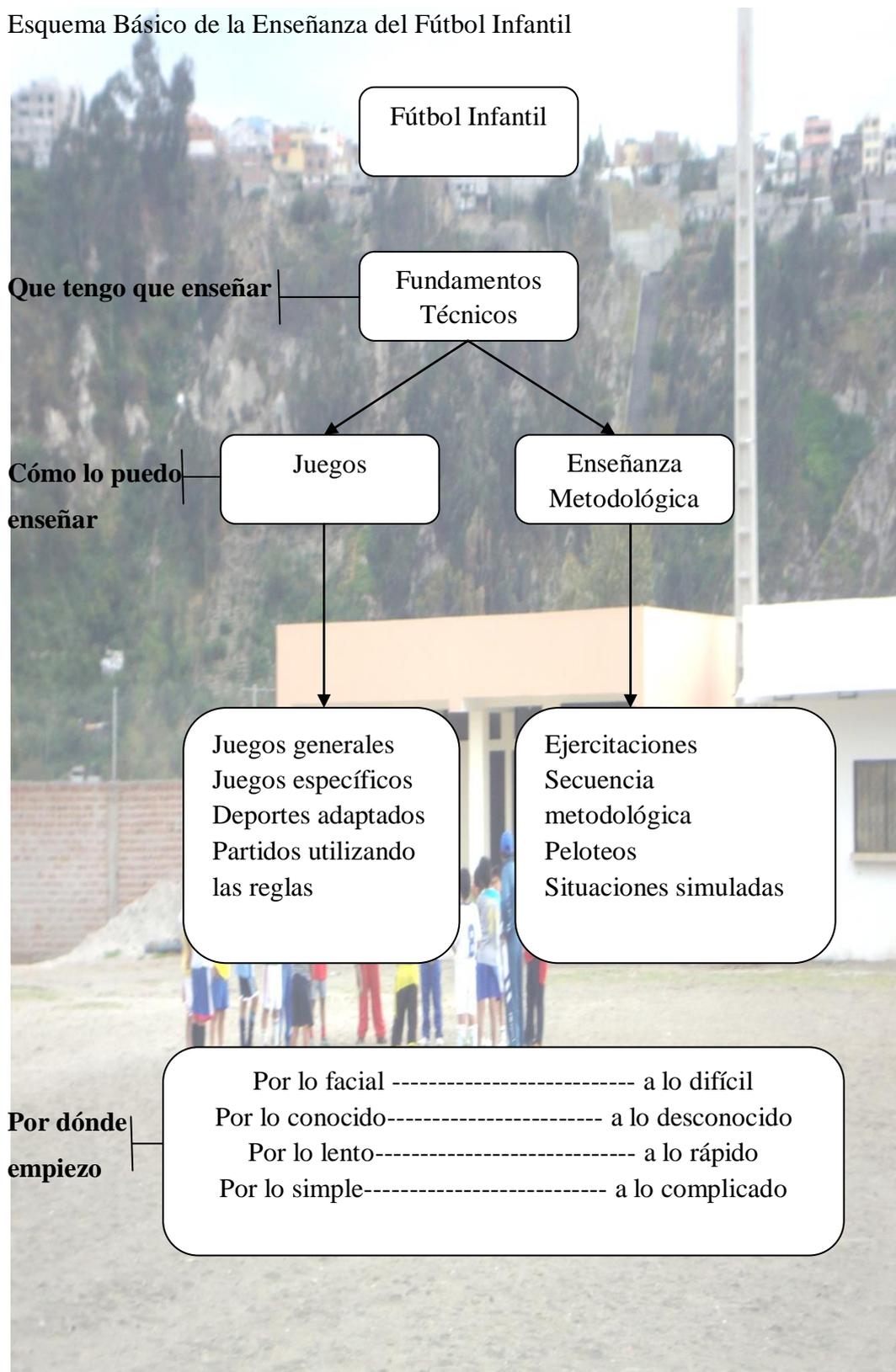
- Parte Principal:

Se hacen cuatro equipos, con petos diferentes, y se hace una competición a lo ancho de ambas partes del campo. Se enfrentarán todos los equipos. Se hará mucho hincapié en la posición que debe ocupar cada uno, en la colaboración con los compañeros y el respeto al contrario.

- Vuelta a la Calma

Es el ALEMÁN. En grupo de 5, uno se pone en la portería, los demás desde fuera del área, tienen que marcar gol de volea, es decir, si un compañero te pasa, hay que dar al balón antes de que este toque el suelo. Dentro del área solo se puede de cabeza. Todos empiezan con 20 puntos, cada gol con el pie vale 1 punto, de tacón 3 puntos, de chilena 4 puntos y de cabeza 2 puntos. Cada vez que se marca gol, se le restan los puntos al portero. Cuando este llega a cero puntos, se tiene que poner de espaldas al campo desde el borde del área grande para darle. Luego vuelve a empezar. Si el balón se va por la línea de portería, cualquier jugador puede ir a cogerlo antes que el portero para sacar desde el poste. El portero se cambia cuando, alguno de los jugadores mete gol con el pie dentro del área, cuando mete gol y no es de volea, cuando tira afuera el balón y cuando el portero coge el balón en un lanzamiento y hay alguien dentro del área, puede lanzar el balón para darle, si le da estando dentro del área se pone. Las dimensiones de la portería y área se pueden modificar.

Esquema Básico de la Enseñanza del Fútbol Infantil



CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TÉCNICOS



Fundamentos Técnicos

- Traslado
- Pase
- Golpeo
- Recepción
- Cabeceo
- Lateral
- Quite
- Trabajos para arqueros



Estas técnicas son las consideradas como fundamentales y básicas en la enseñanza del fútbol.



Traslado

Es la acción por la cual el niño se desplaza con la pelota en cualquier dirección, sentido y velocidad.

Ejecución: este desplazamiento del niño con la pelota se puede realizar con el empuje interno o externo dependiendo de la velocidad y la presencia del contrario.

Consideraciones: el traslado es la primera técnica a desarrollar debido a que los niños en sus características psicológicas no quieren compartir con otros sus cosas. La posición del cuerpo y el pie de apoyo dependen de la velocidad y la presencia del oponente.

Tipos: Libre - Con figuras - Con obstáculos - Cambio de velocidad - Con detención - Cambio de dirección

Progresión metodológica:

- Libre
- Lineal
- Con detenciones

- Figuras
- Cambios de velocidad
- Con obstáculos/Cambio de dirección
- Con enganches
 - Interna
 - Externa
- Con amagues
- Con combinaciones



Pase



Es la acción por la cual los niños entregan la pelota a un compañero.

Ejecución: El pase se realiza con la parte interna del pie y el otro pie, llamado de apoyo, se coloca al lado de la pelota y en dirección al pase a realizar.

Consideraciones: esta segunda técnica a trabajar con los niños más pequeños, es porque estos empiezan a compartir y a ver que existen compañeros y oponentes.

Por otro lado esta técnica es la más utilizada en la práctica de fútbol.

Tipos: Corto - Largo - Recto - Curvo (Sombrero - Picada - Taco- Faja - Al pie - Al vacío).



Progresión Metodológica:

- Pelota quieta corto y recto
- Con recepción previa en tres tiempos
- En dos tiempos

- De primera o un tiempo
- Pelota quieta, largo y recto
- Con pelota en movimiento y desplazamiento del jugador hacia atrás (espero) hacia adelante hacia los laterales
- Con desplazamiento de la pelota y niño pase en distintas direcciones pase curvo o con efecto
- Pase con pique previo
- Pase aéreo



Golpeo



Es la técnica utilizada para producir un desplazamiento de la pelota en forma potente y precisa, pases largos, pases medios, tiros al arco, etc.

Ejecución: Hay 3 tipos de golpeos. Empeine, borde interno y borde externo.

Empeine: es el más fuerte de los golpeos, el contacto con la pelota se realiza con el empeine o cordones, el pie de apoyo se ubica al lado de la pelota y en el sentido de la dirección de la misma. En esta técnica se debe remarcar a los niños que el pie que hace contacto con la pelota debe estar firme.

Borde interno: este tipo de golpeo se realiza generalmente con el fin de darle un efecto especial a la pelota, comba; y es utilizado en tiros libres, corners, etc. El pie de apoyo se ubica al lado de la pelota y el pie contacta con la pelota entrando con el borde interno del dedo gordo y acompañando con el borde interno del pie.

Borde externo: llamado también tres dedos o externa, aquí la pelota toma un efecto contrario al anterior. El pie de apoyo se coloca en forma perpendicular y por detrás de la pelota. El pie contacta con la pelota entrando con el borde externo del mismo.

Tipos: Rasante - Aéreo - Volea (Chilena y tijera).

Contactos de Pie-Pelota: Inferior - Superior - Oblicuo – Derecha - izquierda. (Cuadrantes).

Progresión Metodológica:

- Pelota quieta
 - Rasante con cordones, recto
 - Rasante con cordones, perfilado
 - Aéreo con dedo gordo, perfilado
- Pelota en movimiento
 - Rasante con movimiento de pelota adelante, lateral, chocada
- Volea
 - Pique corto, recta
 - Pique corto, perfilado
 - Pique alto, recta
 - Pique alto, perfilado
 - Sin pique, recta
 - Sin pique perfilado
- Aéreo
 - Con dedo gordo
 - Con movimiento de pelota adelante, lateral, chocada
- Volea
 - Con movimiento de pelota adelante, lateral, chocada
- Golpe
 - Tres dedos o externa



Cabeceo



El golpeo de la pelota con la cabeza es utilizado para definir, pasar o defender cuando el juego es aéreo.

Ejecución: existen 4 formas de cabeceo: frontal, parietal (derecha e izquierda), peinada.

Frontal: el contacto con la pelota se realiza con la frente y es el golpe más preciso y potente debido al tipo de superficie que contacta con la pelota (plana). Este golpe es acompañado no sólo por todo el cuerpo sino por un movimiento hacia delante del cuello.

Parietal: tanto de derecha como izquierda el contacto con la pelota se realiza con la parte externa de la frente, acompañada con un movimiento lateral del cuello.

Peinada: este tipo de cabeceo es utilizado para enviar el balón por detrás nuestro.



El contacto se realiza con la parte superior de la cabeza acompañado con un movimiento hacia atrás del cuello.

Consideraciones: la primera consigna a trabajar en esta técnica con los niños es “sacarle el miedo”, debido a que no es un golpe habitual, o pueden tener una mala

experiencia. Por este motivo habrá que tener en cuenta el peso del balón.

Tipos: Hacia abajo - Hacia arriba - De pase - De recepción - Anticipo ofensivo - defensivo.

Progresión Metodológica:

- Perder el miedo
- Individual
 - Hacia arriba
 - Hacia abajo
 - Hacia adelante
 - Hacia atrás
- Con pase del profesor cabeceando al arco
 - Frontal: hacia abajo, hacia arriba, hacia los costados, con pase lateral corto hacia abajo y hacia arriba
 - Parietal: lateral largo y primer palo



- Peinada: lateral largo y primer palo
- Cabeceo defensivo
 - Posición del defensor, rechazo y anticipo
- Trabajo en parejas
 - Posición del defensor, rechazo y anticipo
- Cabeceo suspendido
 - Coordinando todos los segmentos del cuerpo con el salto y oponente.



Recepción



Es la técnica por la cual se recibe la pelota, con cualquier parte del cuerpo en forma segura, independientemente de la velocidad y la altura.

Ejecución: normalmente la pelota es recepcionada con la cabeza, pecho, muslo o pie.

Consideraciones: independientemente del tipo de recepción que se realice la técnica consiste en acompañar el movimiento y trayectoria que la pelota trae con el fin de amortiguar y dominar el balón.

Progresión Metodológica:

- Perder el miedo
- Pases con el pie
 - Rasantes
 - Recepción con interna
- Tirando la pelota con la mano
 - Tocarla con cualquier parte del cuerpo y luego pararla
 - Con piques previos
- Idéntico al anterior sin pique previo
- Pases de volea y recepción con cualquier parte del cuerpo



Lateral

Es la técnica que se utiliza para reiniciar el juego cuando la pelota se va por los límites laterales del campo.

Ejecución: Se realiza con ambas manos con un movimiento que parte de atrás de la cabeza, con impulso simultáneo de tronco y brazos; sin despegar los pies del piso; con el cuerpo de frente al campo y sin pisar la línea lateral.

Consideraciones: Esta técnica sirve para realizar trabajos de miembros superiores con todas sus variantes: Lanzar y Recibir.

Progresión Metodológica:

- Sentado
- Arrodillado
- Parado
- Trabajando por segmentos del cuerpo

Quite

Recuperación de la pelota. Formas de trabajarlo

- Ir y tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo
- Ir y tocarla con el pie
- Ir y sacarla de la cancha (derecha e izquierda)
- Ir y pisarla
- Ir y robarla
- Cómo marco de acuerdo a la posición de la pelota
 - Anticipos e intercepciones de pase (1 vs. 2)
- Ubicación del cuerpo del defensor llevando al delantero a su lado más débil (1 vs. 1)
- Ayudo a mi compañero
- Defensa en zona
- Defensa hombre a hombre



Trabajos para Arqueros

Es importante que el arquero trabaje conjuntamente con sus compañeros, de esta manera buscamos:



1- La integración a las actividades de todos los niños.

2- Que los niños aprovechen este período de edad para experimentar todos los fundamentos del fútbol.

Tipos de trabajo

- Peloteos varios (rasantes, aéreos, etc.)
- Ubicación en el arco de acuerdo a la posición de la pelota
- Distintas formas de saque
- Ubicación en el corner, tiro libre y penales
- Formación de la barrera
- Salidas o achiques y retroceso, etc.



Recursos Metodológicos

Los recursos metodológicos son las distintas formas o métodos que puedo utilizar para enseñarle una técnica a un niño y al mismo tiempo organizar la clase.

Estos recursos metodológicos pueden ser:

- Ejercitaciones individuales y grupales (libres o técnicas)
- Peloteos individuales, parejas o tríos
- Juegos generales, juegos específicos y deportes adaptados
- Situaciones simuladas de juego
- Partidos reglados

Ejercitaciones individuales y grupales (libres o técnicas)

Las ejercitaciones son distintos tipos de movimiento que realizan los niños en forma repetida con el fin de mejorar o



experimentar una técnica. Estas ejercitaciones pueden realizarse individualmente, en parejas, en tríos, etc.

En las ejercitaciones libres no se exige el gesto técnico del fundamento.

El profesor lanza una consigna, (ej.: ¿quién puede cabecear más alto?) y los niños buscan la solución individualmente sin la ayuda del adulto.

Peloteos individuales, parejas o tríos



El peloteo es una parte fundamental y motivadora de la clase.

Los niños se forman uno detrás del otro, rematan al arco de uno por vez, y se colocan de nuevo en la hilera.

Este tipo de metodología puede utilizarse para trabajar todos los fundamentos,

aplicándolos a todos antes de patear al arco.

Juegos generales, juegos específicos y deportes adaptados

El juego, por si mismo, es una actividad tremendamente motivadora y participativa para el niño, la cual tenemos que utilizar para enseñar uno o varios fundamentos.

El juego posee la particularidad de hacer participar a todos los niños y por otro lado los coloca ante constantes situaciones problemáticas, que el mismo deberá resolver, sin la ayuda del adulto.

Situaciones simuladas de juego

Este tipo de metodología es extraída del fútbol mismo, en forma parcial, haciendo hincapié y resaltando aspectos técnicos o tácticos que se deseen estimular.

Ej.: ataque por tres calles, tiros libres, etc.

Partidos reglados

Esta metodología está basada en el partido mismo, al cual se le colocan reglas especiales para trabajar determinados fundamentos.



Ej: no se puede tocar la pelota más de dos veces (pases).

Todos los recursos metodológicos son válidos y todos poseen aspectos positivos y negativos. Recomendamos utilizar en mayor medida aquellos recursos que posean características recreativas.

(Ej. Juegos); ya que estas son motivadoras y garantizan un mayor protagonismo.

Juegos Generales	Juegos Específicos	Deportes Adaptados	Partidos Reglados
Manchas Juego de los 10 pases Policías y ladrones Postas	Juegos de contraataque Juegos de quite El loco Juegos de ataque	Fútbol - tenis Fútbol - handbol Fútbol - softbol Fútbol - rugby	Reglas especiales para estimular un fundamento técnico o táctico

Todos los recursos metodológicos son válidos y todos poseen aspectos positivos y negativos. Recomendamos utilizar en mayor medida aquellos recursos que posean características recreativas.

(Ej. Juegos); ya que estas son motivadoras y garantizan un mayor protagonismo.

CAPÍTULO III

SESIONES DE ENTRENAMIENTO



CLASE N° 1

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: SUPERFICIE DE CONTACTO

Objetivo específico: Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar en contacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.

A.- PARTE INICIAL: (10 minutos)

Calentamiento previo: (10 minutos) Sobre la base de juegos de integración (Ej.: trote sin formación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

- a) Juegos de velocidad en pareja, persecución **sin balón**. A la orden del profesor el perseguido se transforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera y ejecuta ejercicios de elasticidad.
- b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta.
- c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 10 metros: en línea recta ir al cono y volver.
- d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en una distancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5 metro hacia los lados.
- e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag.

Trabajo Técnico: 80 minutos

Superficies de contacto: reconocimiento y utilización de cada una (Demostración a cargo del profesor).

Trabajar las superficies de contacto de las extremidades inferiores:

Trabajo en parejas haciendo hincapié en las superficies de contacto del pie.

1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que los niños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma de internalizar

2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga.

3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todas las superficies de contacto de la pierna.

Introducción al juego real: Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugarán entre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.

En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador.

PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis de lo realizado: el profesor deberá destacar los valores inherentes a la competencia desde la posición del ganador (respeto por el perdedor) y el estímulo que debe significar la derrota para los perdedores y la forma de revertirla en triunfo a partir del esfuerzo.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 2

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo específico: Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: 4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área.

Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.

Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismo anterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopa lateral con/sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de la cancha.

Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando los ritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.

Trabajo técnico: 80 minutos

Superficies de contacto: repetición de la clase anterior, en parejas y en grupos.

Se trabajarán aquellas superficies de contacto, no trabajadas en la clase anterior y que corresponden a la cabeza y al tronco.

a) CABEZA

Frontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos el balón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de la cadera y envión del tronco y del cuello).

Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige, golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer

compañero. Trabajar ambos perfiles enfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luego en movimiento.

Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática y luego en movimiento, avanzando y retrocediendo.

Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en el juego.

Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñarán las tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero se envía el balón con la mano y luego con el pie.

Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de los contenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor (diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar a los integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará “**al gol sale**”.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N°3

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo específico: Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Trabajo con balón en parejas. **Estructura:** 1: 1, (libre) en cualquier sector de la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicados fuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonas delimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio. Una vez terminado este tiempo, se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sin arco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora la última pareja, quedando

4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidad fundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) y flexibilidad general.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

a) Trote libre, 6 minutos

b) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.

c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón con las manos a otro que retrocede.

d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo **A** persigue hasta alcanzar a los integrantes del grupo **B**. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar el tiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz.

Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.

e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas de recuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces.

Trabajo técnico: 80 minutos

Superficies de contacto: Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores.

1° Sin desplazamiento, en parejas.

2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.

3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en tríos.

4° Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pie y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques.

5° Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatro equipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Iniciación a la transmisión de valores: responsabilidad frente a los horarios y a las reglas de conducta que el profesor determine.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 4

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: CONTROLES

Objetivo específico: Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno **A** realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno **B** le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.

b) El mismo anterior, pero el alumno **A** trota con cambios de dirección y/o hace fintas que son inmediatamente imitadas por **B**. Cambio.-

c) Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada pie hasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.

Repetir el ejercicio 5 veces.

En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.

En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón.

Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol “al apa”, los “jinetes” se hacen pases y tratan de hacer goles; cambiar constantemente los roles.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas.

Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.

Secuencias técnicas trabajadas.

PARADAS.

Demostración y explicación a cargo del profesor.

En parejas, estático, a ras de piso.

En parejas, en movimiento, a ras de piso.

En parejas, estático, a media altura. En movimiento.

En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.

En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.

Estructuras

4:2 Jugar enviando el balón al más libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.

4:3 Ídem anterior

Fútbol (traspaso)

Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, efectuar un cuadrangular con nuevas formaciones de equipo. Copa Carranza en dos canchas en el mismo tiempo.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 5

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 MINUTOS

TEMA: CONTROLES (la semi- parada)

Control orientado: se debe emplear la superficie de contacto más adecuada a la situación, considerando la trayectoria que el balón trae y la posición que queremos darle para una progresión útil a nuestros objetivos (a balones rasos es conveniente ocupar el borde interno y, circunstancialmente, el externo). Hay que darle la potencia adecuada “para que no se arranque” y ejecutarlo con mucha precisión para optimizar el movimiento.

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4)

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: (100 MINUTOS)

Trabajo físico: (20 minutos)

Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.

Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).

Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces

Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).

Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante)

Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)

Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido.

Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).

Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.

Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo.

Competencia entre grupos.

Repaso de parada del balón.

En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.

En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva.

Estructuras: 4:2 en espacio reducido.

SEMIPARADA

Demostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado)

En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).

Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.

En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.

Estructura: 4:2 en espacio reducido.

Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación).

Fútbol Libre: se divide el grupo en 3 equipos, “AL GOL SALE” o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos

CLASE N° 6

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 MINUTOS

TEMA: Reforzamiento

Objetivo específico: Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos ya trabajados.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido.

Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitados espacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que serán zonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupando preferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. El equipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simple antes de volver a poner el balón en juego.

Trabajo técnico: 80 minutos

En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.

Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.

Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.

En tríos:

Jugador 1 sirve lateral al **Jugador 2**, quien controla con una semiparada (control orientado borde interno o borde externo) y pasa el balón al **Jugador 3**, quien a su

vez ejecuta una semiparada (igual al anterior) y conduce hasta la posición del **Jugador 1** y asume el rol de éste.

Fútbol reducido: sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No se debe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana el equipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro.

En parejas: Jugador 1, ubicado en el borde del área de espaldas al arco. Jugador 2, le envía pase rasante y jugador en 1 controla con semiparada (control orientado, borde interno/externo) y remata al arco.

Fútbol: 4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 15 minutos, en dos canchas, jugados en forma simultánea.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 7

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: CONTROLES (la amortiguación)

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la amortiguación con el pecho de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Trotar libremente: a la orden del profesor trotar levantando las rodillas.

A la orden del profesor, levantando las rodillas y tocando con las manos el borde interno de cada pie con la mano del mismo lado (10 pasos).

A la orden del profesor, levantando los talones (a los glúteos) y tocando con las manos el pie del mismo lado (10 pasos).

A la orden, levantando las rodillas y tocando con las manos la rodilla contraria.

A la orden, llevando los talones a los glúteos y tocando con las manos el pie contrario.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Distribuir a los alumnos en 3 filas: cada fila frente a 10 balones puestos en hilera, separados a 1 metro uno de otro, correr en eslalon libremente (3 pasadas).

Progresivamente aumentar la velocidad (3 pasadas).

Correr pasando por sobre los balones.

Competencia en eslalon, ida y vuelta (gana la fila que termina primero).

Inicio a la sobrecarga (con el propio peso).

Correr pasando sobre los balones y levantando las rodillas.

Pasar sobre la hilera de balones, saltando a pies juntos. (3 pasadas).

Caminar “como cangrejo” (posición de cúbito dorsal, apoyos en planta de pies y manos) 10 metros.

Competencia individual: “Quién llega primero”.

Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Dominio: en parejas, secuencias técnicas de 5 tiempos (pie-pie, muslo-muslo, cabeza).

Tratar de repetir la mayor cantidad de veces la secuencia sin que la pelota caiga.

Repaso de parada del balón.

Tríos, en movimiento, con oposición semipasiva.

Estructuras: 4:2 en espacio reducido. En una cancha rectangular, con apoyos en los cuatro costados (el balón se devuelve a los compañeros no marcados, quienes tratarán de parar el balón y jugar a dos toques).

AMORTIGUACIÓN (con el pecho).

Demostración y explicación a cargo del profesor (insistir en el control orientado).

En pareja: Estático, luego en movimiento.

Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro. En cada cono un alumno con un balón que lanzará con las manos al pecho de un compañero, quien realizará un control orientado, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde ejecutará la misma acción. Repetir 6 veces cada uno.

Jugador 1 ejecuta lanzamiento lateral. **Jugador 2** controla con amortiguación de pecho (control orientado) y habilita al **jugador 3**, quien controla con semiparada y devuelve a **jugador 1**. Esta acción se repite tres veces y se cambian los roles.

En tríos: 2:1 Oposición semipasiva (trabajar e insistir en control orientado)

Estructura: 4:3 en espacio reducido con apoyos laterales. Enfatizar semiparada en devolución de pase y saques laterales de los apoyos.

Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación) causados por la superioridad numérica.

Fútbol (traspaso): Se divide el grupo en 4 equipos. Partidos simultáneos (10 minutos por tiempo). Modalidad Copa Carranza.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 8

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Nociones básicas del juego del arquero.

Objetivo específico: Conocer y vivenciar los gestos técnicos básicos del juego del arquero, que permitan a los alumnos jugar el puesto con agrado.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Trote suave.

Trotar levantando los talones (a los glúteos). A la orden.

Trotar levantando las rodillas. A la orden.

Trotar haciendo círculos con un brazo. Luego con el otro. Hacia adelante y hacia atrás.

Trotar haciendo círculos con los brazos, como aspas de molino.

Trotar y a la orden, saltar impulsándose en un pie, llevando los brazos arriba y adelante y la otra rodilla flexionada y arriba. Tomar un balón imaginario.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

En fila frente a 5 balones dispuestos en hilera, separados 2 pasos entre cada balón.

Pasar corriendo y levantar las rodillas.

Pasar saltando los balones en un pie.

Pasar saltando los balones a pies juntos

Individual. Desplazamientos laterales. Cada 3 pasos, saltar arriba y al lado, tratando de alcanzar lo más alto posible con la mano de ese lado.

En parejas con un balón. **Jugador 1** rebota al lado del balón. Al tercer rebote salta de lado por sobre el balón. Repetir 5 veces cada uno.

Lo mismo pero hacia adelante y atrás. Repetir 5 veces.

Competencia en parejas, La carretilla. Carrera de 10 metros. Cambio. Repetir 2 veces.

Abdominales. En parejas. Jugador 1 ejecuta la acción y con sus manos debe alcanzar las manos de su compañero (2) que está parado, pisándole el primer tercio de cada pie a 1.

Trabajo técnico: 80 minutos

Explicar y demostrar la tomada del balón de frente (posición del cuerpo, de los brazos, de las manos y la tomada).

En parejas: Estático lanzar el balón al frente (pase de pecho) al compañero, quien lo devolverá de la misma forma.

El mismo ejercicio avanzando y retrocediendo.

Avanzando y retrocediendo, el balón se lanza hacia los lados y arriba.

Jugador 1 con el balón retrocede y lo lanza hacia arriba. El **Jugador 2** corre y rechaza en un pie y va a buscar el balón lo más arriba posible levantando la rodilla como protección.

Jugador 1 en actitud corporal de arquero, el balón es enviado a ras de piso por **Jugador 2** (primero con la mano y luego con el pie) con poca velocidad. El arquero flexiona el tronco hacia delante y baja los brazos para tomar el balón. Lo aconsejable es que apoye una rodilla en el suelo o rote la pierna hacia adentro, como respaldo a la tomada.

Para balones a media altura, deberá mantener las piernas separadas al ancho de los hombros, ligeramente encorvado y los brazos hacia adelante semiflectados, con las palmas de las manos hacia delante. Al momento que el balón toca las manos se debe acompañar (como amortiguándolo) y ahí se aprisiona con fuerza, hacia el pecho o el abdomen. Repetir varias veces y cambiar al ejecutante.

En parejas: el arquero en posición básica, su compañero lanzará el balón (con la mano) a baja altura. El arquero dará un paso lateral desde el lado donde va dirigido el balón, dándose impulso con la pierna de ese lado y estirándose lo suficiente para alcanzarlo. Una vez tomado, lo asegurará llevándolo contra el pecho. Caerá sobre su hombro (no codo) para amortiguar la caída. Alternar cambiando roles.

Fútbol reducido: cancha con 4 arcos, con arqueros. Dos equipos 4:4 que tratarán de convertir goles en cualquier arco. Cambiar roles de los equipos.

Fútbol dirigido: Dos canchas, cuatro equipos, se jugará un partido de 20 minutos por lado, simultáneamente.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Destacar las diferencias físicas y técnicas del puesto. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 9

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la amortiguación con el muslo de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Trote libre por todo el radio de la cancha

Trote en parejas. Uno detrás del otro, a la orden, el de atrás pasa adelante mediante una aceleración.

Trote libre, avanzar a pequeños saltos en el trote, hacia adelante-arriba y al lado.

Desplazamientos laterales en parejas, al 5° tiempo, saltar y chocar las manos con fuerza (empujar) lo más alto posible contra el compañero.

Peleas de gallos. En cuclillas, luchar contra el compañero, siempre con las piernas flectadas.

Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

En parejas, trotando uno al lado del otro, a la orden, saltarán hacia arriba y al lado (con la pierna contraria a la dirección del salto) chocando el hombro con el compañero. Alternar el lado.

Rebotar frente a frente (al mismo tiempo) con el compañero. Al 5° rebote saltar lo más arriba posible y chocar en el aire con el pecho.

Trotar libremente, a la orden del profesor los alumnos pican en cualquier dirección (no más de 15 metros)

Juego de velocidad: trotando (en parejas) a la orden del profesor A persigue a B y en el transcurso de la persecución, ante nueva orden, se cambian los roles. Los piques no deben ser más de 5-8 metros.

Flexo –extensiones de brazos: 2 series de 10 lagartijas con apoyo de rodillas y manos.

Todo el grupo: carreras de perros (4 apoyos, 10-15 metros).

Abdominales: 3 series de 12 (en parejas, 1 de espaldas-piernas flectadas, compañero sentado sujeta los pies de 1).

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso anterior: secuencias técnicas (pie-pie; muslo-muslo).

Semiparada: Tontito (4:2) máximo 3 toques.

Fútbol reducido: 4:4, los laterales deben ser enviados al pecho.

Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro.

En cada cono un alumno con un balón que lanzará con las manos, hacia arriba y adelante (parábola baja) a un compañero, quien realizará un control orientado con el muslo, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde se ejecutará la misma acción. Repetir 6 veces cada uno.

Tríos: en canchas reducidas, **Jugador 1** sirve el lateral, **Jugador 2** controla con el muslo, (control orientado) y pasa el balón a **Jugador 3**, quien remata al arco (5 x 2 metros).

Igual que el anterior, con marcación semipasiva a **Jugador 2**.

En parejas: **Jugador 1** de espaldas al arco, **Jugador 2** (a 10 metros de Jugador 1) -lanza el balón hacia arriba y adelante y Jugador 1 se acomodará para recibir el balón con el muslo (control orientado) y rematará al arco.

Fútbol (traspaso): 4 equipos. Campeonato “todos contra todos”, partidos de 15 minutos. Se juega en forma simultánea en 2 canchas.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 10

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la amortiguación con el muslo de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: (10 Minutos)

Calentamiento previo:

Trote libre, a la orden del profesor los alumnos trotarán 10 pasos levantando las rodillas.

A la orden trotarán levantando los talones (a los glúteos).

A la orden trotarán levantando las rodillas y tocándolas con la mano contraria.

A la orden levantarán los talones y tocarán con la mano contraria.

Elasticidad y flexibilidad (en parejas).

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

En parejas: con un balón en las manos, a la orden, **Jugador 1** lanza el balón hacia arriba,

Jugador 2 salta (rechazo en un pie) a tomarlo; este ejercicio se repite 5 veces. Alternar el rol.

Repetir e ir iniciando los gestos técnicos del arquero en el salto.

En parejas con un balón en el suelo. **Jugador 1** salta a pies juntos frente al balón.

Al 3er tiempo, salta por encima del balón. Repetir 5 veces sin parar. Cambio de rol.

Trotar libremente; a la orden del profesor, los alumnos pican en cualquier dirección (no más de 5 metros).

Trotar libremente, a la orden, corren en zigzag, a la máxima velocidad durante 3 segundos.

Juego de velocidad: (la sombra) trotando en parejas, a la orden del profesor **Jugador 1** pica (10 metros) cambian de dirección, **Jugador 2** lo persigue tratando

de imitar los movimientos y cambios del **Jugador 1**. Este ejercicio logra su objetivo cuando el **jugador 2** imita los movimientos del **Jugador 1** casi sin diferencia de tiempo.

Flexo –extensiones de brazos: 4 series de 5 lagartijas con apoyo de rodillas y pies.

Abdominales: 3 series de 12 (en parejas, piernas enganchada).

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso anterior: dominar el balón, dando toques sólo con el muslo.

En parejas: competir, quién avanza más, dominando el balón con los muslos sin que la pelota caiga.

Dominio de balón, libre, desplazarse por la cancha tratando de que no toque el suelo.

Desplazarse por la cancha, tratando de realizar secuencias técnicas (pie-pie, muslo-muslo).

Fútbol reducido: 4:4, tratar de mantener más tiempo la pelota en su poder, tocando en forma constante el balón a sus compañeros (contar la cantidad de veces que logran pasarse el balón sin que sea interceptado por el equipo rival). Los lanzamientos laterales deben ser controlados con el pecho o los muslos.

En tríos: en canchas reducidas, **Jugador 1** sirve el lateral, **Jugador 2** controla con el muslo, (control orientado) y pasa el balón a **Jugador 3**, quien remata al arco (arco = 5 x 2 metros).

Jugador 2 y 3 con marcación semipasiva.

En parejas: **Jugador 1** de espaldas al arco, en el semi-círculo del área, **Jugador 2** en el círculo central lanza el balón hacia arriba y adelante; **Jugador 1** se acomoda para controlar el balón con el muslo (control orientado); **Jugador 2** pica hacia el área por el lado contrario al giro del **Jugador 1**, controla el pase de **Jugador 1** (control orientado) y remata al arco.

Traspaso: 6 equipos. Se juega en forma simultánea en 2 canchas. En cada cancha, 3 equipos, competencia “al gol sale”. Insistir en los buenos gestos técnicos y el control orientado (15 minutos).

Fútbol total: 4 equipos en dos canchas, partido controlado de 25 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 11

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita amortiguar el balón con el empeine de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL 10 minutos

Calentamiento previo:

Trote libre.

Juego: quemada con el balón. Pase a ras de piso.

Jugadores 1 tratan de pasar el callejón sin ser tocados por los balones enviados por los **Jugadores**

2. El jugador que es tocado es eliminado. Se cambian el rol cuando la mitad de los jugadores que tratan de pasar son tocados. Gana el equipo que dura mas tiempo sin ser cambiado.

Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

En parejas trotando libres; a la orden del profesor, saltar en un pie y chocar con el hombro al compañero. Cambiar lado.

En parejas, trotar en el lugar; a la orden, saltar llevando las rodillas al pecho 5 veces.

Igual a la anterior, pero llevando 5 veces los talones a los glúteos

Trote libre; a la orden saltar en un pie y ejecutar el gesto técnico del cabezazo, mostrado previamente por el profesor.

Abdominales: Cuartetos en círculo, tomados de las manos, 3 series de 10.

Brazos: peleas de lagartos (desestabilizar al compañero, golpeándole el antebrazo y esquivando sus golpes). Gana el mejor en 3 intentos.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso: Trabajo en talleres (3 minutos por taller).

Taller 1: dominio del balón. Parado en un círculo de 1 metro de radio, mantener el balón en el aire, dando toques con diferentes superficies de contacto hasta completar 30. Cambio.

Taller 2: Caminar 10 metros, dominando el balón sin que este caiga o con la menor cantidad de caídas. Cambio.

Taller 3: Cuartetos: **Jugador 1** sirve el lateral, **Jugador 2** controla con el pecho y envía a **Jugador 3** quien controla con semiparada y pasa en profundidad a **Jugador 4**, quien remata al arco.

Este ejercicio se repite de cuatro a cinco veces por jugador. Se debe cambiar de roles.

Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro. En cada cono un alumno con un balón que lanzará con las manos, hacia arriba y adelante (parábola baja) a un compañero. Este realizará un control orientado con el empeine, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde se ejecutará la misma acción. Repetir 6 veces cada uno.

Amortiguación de empeine: **Jugador 1** sirve el lateral, **Jugador 2** controla con empeine y pasa a

Jugador 3, quien controla con semiparada y devuelve a **Jugador 1**. Cambio.

Los jugadores se distribuyen de la misma forma que la anterior, salvo el **Jugador 2**, quien envía el balón a **Jugador 3** y éste remata al arco.

Fútbol reducido con arco: 4:4 con un comodín, quien juega para el equipo que tiene la pelota, pero sin hacer goles, sólo apoya y crea superioridad numérica propiciando la creación de espacios que deben ser aprovechados.

Fútbol total: 2 canchas, 4 equipos, 2 partidos de 20 minutos por lado. Insistir en lo trabajado, destacando la buena ejecución de los gestos técnicos de algunos alumnos y estimular a los demás.

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 12

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles

Objetivo específico: Mejorar la técnica adquirida en el control del balón.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

En parejas, con un balón trotar libre por el terreno, haciendo pases a su compañero en forma libre.

Trotando en el lugar, enfrentados y separados por 10 metros, tocar libremente el balón al compañero en forma constante.

Avanzar y retroceder, según lo ordena el profesor, sin dejar de tocar el balón al compañero.

Juego de persecución: en parejas, amarrados de la muñeca con el compañero, deberán perseguir y atrapar a otra pareja que tratará de evitarlo.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Trotar por el terreno, uno detrás de otro, separados 5 metros. A la orden del profesor picarán durante 2 segundos, **Jugador 1** tratando de acortar la distancia y **Jugador 2** de aumentarla o mantenerla.

Sin cambios de dirección. Repetir 4 o 5 veces cambiando los roles y respetando las pausas de recuperación.

5 alumnos parados en la línea lateral, cada uno enfrentado a un balón que está ubicado a 5 metros de la línea. A la orden picarán y el vencedor será quien llegue primero al balón y pare pisando éste (posición de parada del balón)

En 3 filas, cada una de estas frente a una hilera de 10 balones en línea recta, separados 1 metro uno de otro. A la orden del profesor, picarán en eslalon.

Trabajo de brazos:

Carrera de cangrejos, 5 a 8 metros. Todo el grupo.

Carrera en 4 patas, 10 metros. Todo el grupo.

Abdominales en parejas, enganchados de las piernas, 3 veces 12.

Trabajo técnico: 80 minutos

Dominar libremente el balón, en parejas, tríos o grupos.

Secuencias técnicas, pie-pie, muslo-muslo, cabeza.

Conducir libremente en parejas. A la orden, quien lleva el balón debe realizar una parada.

En tríos: Jugador 1 ejecuta el lateral en dirección a **Jugador 2**, quien controla realizando una semiparada y envía el balón a **Jugador 3**, quien controla con semiparada y le envía el balón a **Jugador 1**.

Igual al anterior, salvo que **Jugador 3** controla y remata al arco.

Repetir los mismos ejercicios con las amortiguaciones de diferentes superficies de contacto.

Insistir en aquellas de mayor dificultad técnica.

Fútbol reducido sin arcos, 2:2, con 4 apoyos laterales más un comodín que jugará para el equipo que tiene el balón. Cada 3 minutos cambiar a los equipos con los pasadores laterales.

Fútbol controlado: 4 equipos “Todos contra todos”. 10 minutos cada partido..

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

El esfuerzo que han hecho los avances logrados y el compromiso que deben tener con la escuela y la sociedad en general Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

Fútbol reducido sin arcos, 2:2, con 4 apoyos laterales más un comodín que jugará para el equipo que tiene el balón. Cada 3 minutos cambiar a los equipos con los pasadores laterales

CLASE N° 13

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pases

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el borde interno del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

En 2 grupos, Amarillos v/s Azules. Delimitar el espacio de acuerdo a la cantidad de alumnos (no debe ser muy grande para obligarlos a realizar fintas y esquives). Un equipo conduce el balón y persigue al otro tratando de quemarlo. Los que son tocados quedan eliminados y abandonan el campo.

El juego termina cuando todos los del equipo perseguido son alcanzados. Realizar cambio de roles.

Se toma el tiempo de cada grupo para determinar al ganador.

Flexibilidad y elasticidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

En 3 filas: cada alumno frente a un cono ubicado a 10 metros de distancia. Compite el trío.

Igual al anterior, salvo que el cono está ubicado a 8 metros y a su izquierda, otro cono a 3 metros en diagonal. Gana quien llega primero al 2° cono.

Cambio a la derecha.

Igual en 3 filas: frente a cada fila estos 5 balones en hilera, con separación de un metro (carrera en eslalon) y un cono ubicado a 5 metros del 5°. Gana quien llega primero al 6° cono.

Trotar suave por el terreno y a la orden del profesor, picar 5 metros con cambio de dirección. Poner atención a las pausas de recuperación. Deben picar cuando estén totalmente recuperados.

Trabajo técnico: 80 minutos

Dominio del balón. En un círculo de 2 metros de radio dominar el balón, con cualquier superficie de contacto, sin salirse del radio y sin que el balón caiga.

Cambiar con compañero. Repetir varias veces.

Avanzar 10 metros, dominando el balón con los muslos y empeines.

Explicación y demostración por el profesor del pase con borde interno.

En parejas sin desplazamiento, frente a frente, separados por 5-6 metros, realizar pases a ras de piso, con borde interno con el pie más hábil.

En posición similar a la anterior, se realizarán pases con borde interno y con desplazamiento, avanzando y retrocediendo. Salir en busca del balón después que el compañero lo ha jugado, retroceder inmediatamente. Repetir 10 veces.

Fútbol reducido: Estructura 4 : 4. En una cancha de 20 x 15, sin arqueros, los equipos tratarán de mantener el control del balón empleando el borde interno.

Igual a la anterior pero con apoyos laterales los 4 jugadores controlarán con semiparada y devolverán el balón a un jugador distinto del que recibieron, pero del mismo equipo. Se contará la cantidad de pases. Al llegar al 10° pase, el equipo perdedor cambia rol con los apoyos.

Jugador 1 sirve el lateral, **Jugador 2** controla con pecho o muslo y envía pase con borde interno a **Jugador 3**, quien remata al arco. Cambiar roles.

Fútbol libre: 4 equipos, dos canchas de 40 x 20. Partido de dos tiempos de 20 minutos, con 5 de descanso. Insistir en la correcta ejecución del gesto técnico.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 14

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de pase (borde interno)

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el borde interno del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Delimitado el espacio ($\frac{1}{4}$ de cancha), 2 alumnos tomados de las muñecas deben perseguir hasta tocar a uno de sus compañeros quienes tratarán de evitarlo. Los tocados pasan a formar parte del grupo tomado de las muñecas. Cuando el grupo perseguidor sea muy numeroso (8- 10 alumnos) se divide en dos y se continúa la persecución hasta terminar con todos “pillados”.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Trote libre, a la orden del profesor desplazarse lateralmente.

Trote: a la orden del profesor, trotar levantando las rodillas.

Trotar por la cancha; a la orden del profesor avanzar saltando en un pie (5 pasos).

Cambiar

Trote libre; a la orden del profesor avanzar saltando a pies juntos (5 pasos).

Trote a la orden del profesor, rebotar (2 veces) a pies juntos elevando las rodillas y salir en un pique de 3 a 5 metros.

Carretilla humana. Avanzar 8-10 metros, conduciendo el balón con las manos.

Cambio. Dos veces cada uno.

Abdominales: 3 series de 10 con apoyo del compañero.

Trabajo técnico: 80 minutos

En parejas: dominar el balón sin que caiga, desplazándose libremente por la cancha. Si cae, ponerla en juego con el pie.

Dominio del balón. Competencia entre 4. Quién toca el balón más veces sin que caiga, ocupando cualquier superficie de contacto.

Competencia entre grupos. Distribución en círculo. Controlar (2-3 toques) y pasar al compañero.

Torito: 6:2. En círculo. Pasar el balón con borde interno. Control de semiparada. Tratar de hacerlo a 3 toques máximo.

En Tríos: Sin desplazamiento, separados 10 metros, dispuestos en triángulo, pasar el balón al compañero, quien controla de semi-parada y pasa con borde interno.

Igual al anterior, pero debe adelantarse a recibir y retroceder rápidamente a su lugar.

En Tríos: Trenza. Separados por 5 metros, los límites laterales se marcarán con conos. Cruzar la cancha de arco a arco. Pases con borde interno, a ras de piso, control orientado (la menor cantidad de toques, estimular para hacerlo en 2 toques).

En cuartos: **Jugador 1** ubicado 10 metros fuera del área grande, frente a la línea lateral del área chica; **Jugador 2**, de espaldas al arco en el centro del semicírculo del área grande, **Jugador 3** situado a 6-8 metros frente a **Jugador 2**, y **Jugador 4** a 10 metros fuera del área grande frente a la línea lateral del otro costado del área chica. **Jugador 1** pasa **Jugador 2** quien controla y pasa a **Jugador 3**, que controla y pasa en profundidad a **Jugador 4** quien pica y remata. Todos los controles deben ser semiparadas y los pases a ras de piso con borde interno. Al comienzo se realiza sin desplazamientos, y en la medida del avance se desplazan primero trotando y luego se aumenta la velocidad.

Fútbol reducido: cancha de 30x15 Estructura 1+4:4+1 con dos comodines ofensivos.

Fútbol libre: 4 equipos. Dos canchas de 40x25. Partido de de dos tiempos de 25 minutos con 10 de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 15

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de pase (borde externo o empeine)

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el empeine o el borde externo del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Guerra de balones:

Cancha de 50 x 30 dividida en tres sectores. Los dos costados 15 x 30 y el del medio de 20x30. 2 equipos, uno en cada extremo. Enviar rápidamente los balones al otro sector tratando de que en el propio no haya ningún balón al momento que el profesor termine la acción.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Formar 2 hileras de alumnos ubicados frente a cada hilera 6 balones dispuestos en fila y separados 1 metro uno del otro. El primero corre en eslabon, vuelve a su lugar corriendo en recta y habilitará a su compañero tocando su hombro. Competencia entre las dos filas.

Los mismos 6 balones. Los alumnos correrán dando un paso entre cada balón y picarán a un 7º ubicado a 8 metros del 6º. Volver en velocidad a tocar el hombro del compañero.

Todos los balones ubicados en una fila, por donde los alumnos pasarán saltando hacia delante y los lados (saltos laterales).

Todos los alumnos con piernas separadas y manos apoyadas en el piso (posición de cúbito abdominal).

Sin despegar ni desplazar los pies del piso ni doblar las rodillas, caminar con las manos hacia atrás hasta quedar de pie. Repetir 4-5 veces.

Fútbol en “4 patas” (aperra’o) en una cancha de 15x10, jugar fútbol con la mano. Los puntos de apoyo son las manos y los pies y los alumnos no podrán ponerse de pie. Se pueden desplazar sin limitaciones dentro del radio de la cancha.

Abdominales: 3 series de 12. Compañero sujeta las piernas del ejecutante. Alternar.

Trabajo técnico: 80 minutos

Secuencia técnica: pie derecho,- pie izquierdo, muslo derecho-muslo izquierdo, cabeza. Tratar de repetir la secuencia más de una vez sin que el balón toque el suelo.

En parejas: frente a frente separados 10 metros tocar el balón. Tratar de controlar con semiparada con algún borde del pie (la menor cantidad de toques) y devolver con borde interno.

Con desplazamiento hacia adelante (anticipar) y retroceder rápido a posición inicial.

Fútbol reducido: Cancha de 20x15. Sin arqueros. Dos equipos 4:4, con dos comodines. Pasar el balón con borde interno, evitando el quite del adversario con desplazamiento a los espacios libres producto de la superioridad numérica. Contar la cantidad de pases realizados sin ser interceptado.

Pases largos

Explicación y demostración por el profesor.

En parejas: frente a frente, separados por 10-15-20 metros. Realizar pases largos. Al comienzo sin desplazamiento y de acuerdo al avance técnico se inician los desplazamientos hacia delante o a los lados para golpear el balón.

Separados 10-20 metros, conducir libremente y realizar un pase largo. Insistir en el control orientado en la recepción del balón.

Fútbol reducido: Cancha de 25x15. Dos equipos. 4:4 con dos comodines. Jugar “2 cortas y una larga”. El equipo que tiene el balón se sitúa en una mitad de la cancha pasándose el balón y sorpresivamente se descuelga al otro sector uno o más de sus compañeros a recibir un envío largo.

Cuando el jugador desmarcado logra controlar el balón, sus compañeros de equipo corren a apoyarlo, cambiándose rápidamente de cancha y tratando de desmarcarse

para seguir con el balón en su poder (enfaticar la importancia de la superioridad numérica, la creación de espacios libres y la desmarcación).

Fútbol libre: dos canchas 4 equipos. Competencia “todos contra todos”. Partidos de 15 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 16

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (largo)

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el empeine o el borde externo del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Marcar en el terreno 5 círculos de 2 metros de radio, dispuestos a su vez en círculo y separados 10 metros uno del otro. Dentro de cada círculo 3 alumnos. En el centro de todo, 3 alumnos que tratarán meterse en algún círculo cuando el profesor dé la orden de cambio (entrar entre los 3 primeros).

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Todo el grupo Carrera de perros: desde la línea lateral 10 metros hacia el medio de la cancha.

En parejas: en la misma posición, conducir el balón 5 metros empujándolo con la cabeza.

Todo el grupo, parado en hilera a un costado de la línea lateral, mirando hacia el corner avanzar 10 pasos, saltando a pies juntos a un lado y otro de la línea lateral.

Trotar libres por el terreno de juego; a la orden del Profesor, picar 5 metros.

Repetir 5-6 veces.

Abdominales en cuartos. 3 series de 10.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso:

Torito (= tonto, rondo) Circulo de 8:2.

En parejas: Frente a frente, separados a 10 metros de distancia. Pases borde interno, a ras de piso, en movimiento. Para controlar el balón, sale en su busca, semiparada y entrega con borde interno y retrocede rápidamente a su posición.

Igual a lo anterior, pases con borde externo. Las distancias pueden ser mayores.

En círculo, 8 alumnos. **Jugador 1** pasa el balón a **Jugador 2** y corre a ocupar el lugar de éste.

Jugador 2 envía el balón a otro compañero y corre a ocupar su lugar. Los pases se realizan con borde interno preferentemente. El control es una semiparada (control orientado) con alguna superficie de contacto del pie.

Grupo de 8 alumnos, distribuidos en círculo, pasarse el balón de aire, tratando que no caiga al suelo. Tarea: a tres toques, se controla con amortiguaciones muslo, pecho o empeine.

En la medida que se vayan logrando avances, se puede incorporar un marcador.

Fútbol reducido: 4:4 con dos comodines ofensivos y 4 apoyos laterales. Cancha de 15 x 10.

Cuando un equipo logra ejecutar 10 pases seguidos, el perdedor cambia con los apoyos.

Pases de media o larga distancia

Explicación y demostración por el profesor.

Trabajo en parejas, distribuido en forma libre en la cancha, realizar pases de media distancia o larga distancia.

Controlar con semiparada o amortiguaciones (de pecho o muslo).

Competencia.

Espacio delimitado con conos: 40 metros de ancho por 10 metros de largo.

Jugadores O y X, se pasarán el balón de un campo a otro, tratando de evitar la intercepción de **Jugadores A**.

El ejercicio dura 30 segundos y se contabilizará las veces que **Jugador A** logre interceptar los pases. Rotar.

En parejas: Pases de 10-15-20 metros.

En tríos: **Jugador 1** ejecuta un lateral, **Jugador 2** controla con amortiguación de pecho o muslo y envía pase largo a **Jugador 3**, quien controla con semi-parada y remata al arco. Rotar roles.

Insistir y corregir en controles orientados.

Fútbol Libre: 2 canchas, 4 equipos, Dos tiempos de 25 minutos con 10 de descanso; se juega simultáneamente y se aplica lo trabajado.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Destacar las diferencias físicas y técnicas de los diferentes puestos.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 17

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pases (largo)

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el empeine o el borde externo del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Trotar libremente: a la orden del profesor irán ejecutando movimientos de Circunducciones de brazos (aspas de molino) hacia delante y atrás.

Imitación de movimientos naturales de los animales: vuelos, aleteos, saltos, etc.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Trote libre: a la orden saltar a pies juntos adelante y a los lados.

A la orden, saltar arriba y adelante, brazos extendidos (actitud de arquero).

Rebotes: coordinación de piernas y brazos. 6 tiempos.

En parejas: La sombra. Trotar uno detrás de otro, a la orden del profesor. El de adelante pica con cambios de dirección y el de atrás lo imita al instante. Controlar las pausas.

Cambiar constantemente

Abdominales. 3 series de 15.

Trabajo técnico: 80 minutos

10 hileras de 3 alumnos, parados en la línea lateral. Pelota en el piso y a la orden del profesor, levantarán con el pie y caminarán dominando el balón sin que caiga al suelo; si cae, se levanta nuevamente con el pie. Contabilizar los toques y las caídas. Por cada caída se descuenta un toque.

Competir.

En parejas: desplazarse por el terreno de juego, dominando el balón sin que caiga y entregando al compañero cada 10 toques o cuando cae el balón al suelo.

En parejas: frente a frente, separados 10-15 metros enviar el balón al compañero, tratando de controlarlo antes que toque el suelo.

Juego espacio reducido. Cancha de 50 x 20 con arcos y arqueros, dividida en tres zonas, las de las orillas 15x20 y la del centro 20x20. Los jugadores se distribuyen en las dos canchas de las orillas del dibujo.

Los atacantes pueden pasar goles en los dos arcos.

Los defensores, al recuperar el balón, lo envían a sus compañeros que están en el otro campo para transformarse en atacantes.

Tiempo de juego, 10 minutos.

Fútbol libre: 4 equipos distribuidos en dos canchas de 40x 20 metros. Dos tiempos de 20 minutos con 10 de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 18

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de arqueros

Objetivo específico: Ejecutar de la manera más económica y plástica la tomada del balón en centros altos y las desviaciones en tiros directos.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Cancha de 30 x 15, dividida en 3 zonas. En los extremos el equipo X y en la zona central, el equipo

O. Balones en las zonas de extremos y los X, mediante pases largos tratarán de tocar con balón a los jugadores O, quienes tratarán de esquivarlos. No se puede golpear el balón fuera de los límites de la cancha ni tampoco invadir zonas.

Controlar tiempo. Gana quien demore menos tiempo en tocarlos a todos.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Trote libre, a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada pie hasta completar 12 y seguirán trotando hasta que el profesor estime se han recuperado. Repetir el ejercicio 5 veces.-

En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.

En fila, saltar a pies juntos 4 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón.

Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol “al apa”; los “jinetes” se hacen pases y tratan de hacer goles. Cambiar constantemente los roles.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Parados frente a frente **Jugador 1** lanza balón (a los lados y arriba) con las manos a **Jugador 2**, quien en actitud de arquero atrapa el balón y devuelve a 1-(10 veces).Cambio.

Trabajo en parejas: parados frente a frente, separados 5 metros, 1 envía pase frontal y rasante a 2, quien realiza tomada de arquero. (Flectando el tronco, rodilla al piso detrás de las manos.)

Igual al anterior, pero **Jugador 1**, con la mano, ejecuta un lanzamiento a media altura a **Jugador 2**, quien en posición de arquero, dará un paso largo al costado en que fue enviado el balón y atrapará la pelota. Luego de tomada, la lleva al pecho y cae sobre el hombro. Se repite 5-6 veces.

En parejas: Jugador 1 con balón lo lanza arriba y al frente. **Jugador 2** va en su busca, rechazando en un pie-rodilla arriba como protección- tomando el balón lo más arriba posible.

Trabajo: tomada balones en altura (frontales y centros).

Dos grupos de lanzadores ubicados a 15-20 metros del vértice del área grande, quienes enviarán balones altos a la altura del punto penal. Tríos de arqueros que irán saliendo uno detrás de otro a atrapar los envíos. 10 balones cada uno y cambio de trío.

Centros: los lanzadores se dividen en 3 grupos. Grupos A y B ubicados entre los costados del área grande y la línea lateral, y grupo C a 15-20 metros del área grande frente al punto penal. A y B alternativamente ejecutan centros sobre el punto penal. Los arqueros saldrán a atrapar estos envíos y ejecutarán lanzamientos con la mano o el pie a C, quienes controlarán con amortiguación o semi-parada y ejecutarán pase a grupos A o B. Los lanzadores rotarán roles en el sentido de los punteros del reloj. Los arqueros rotarán cada 30 centros.

Fútbol Libre: 4 equipos (1+7:7+1) en 2 canchas de 60x40, partido de tiempos de 25 minutos con 5 de descanso. El gol producto de un centro aéreo vale el doble.

C.- PARTE FINAL: 10 Minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 19

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (centro)

Objetivo específico: Practicar y **vivenciar los** movimientos y técnicas básicas del pase (centro) hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Juegos de persecución: el grupo dividido en dos equipos. Un equipo en la línea de fondo, a la orden del profesor tratará de llegar a la otra línea de fondo. En el medio estará otro equipo que intentará cazarlos.

Se delimita el terreno y se establece la zona de persecución.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Parados frente a frente, rebotar al mismo tiempo y al 5° rebote saltar arriba y adelante y chocar las palmas de las manos, empujando al compañero, tratando de desestabilizarlo.

Igual al anterior pero chocando con el pecho.

Igual al anterior, compañero manteniendo el balón con brazos extendidos por sobre su cabeza, rebotar a pies juntos y al 5° rebote saltar y tocar el balón con la cabeza.

Todo el curso se desplaza hacia atrás (actitud defensiva), a la orden del Prof. girar y picar, se repite 5-6 veces.

Abdominales: 3 series de 12.

Brazos: 5 alumnos forman un círculo cerrado y el 6° hace de poste. Se empuja el poste (quien no despega los pies del piso) de un compañero a otro. Cambiar de poste.

Trabajo técnico: 80 minutos

En parejas: dominio de balón, sin desplazamiento. Dar al balón 30-40 toques sin que caiga.

Si cae, se levanta con el pie y comienza de nuevo; se aceptan 2 intentos o la ejecución completa y se entrega al compañero. Repetir 2-3 veces.

Secuencia técnica: pie derecho-pie izquierdo-muslo derecho-muslo izquierdo-cabeza. Tratar de ejecutar 2-3 secuencias sin que el balón toque el suelo.

Fente a frente, separados 10-15 metros, realizar pases rasantes con el empeine o el borde externo.

El receptor debe ir en busca del balón y retroceder rápido a su lugar. Se controla con semiparada o amortiguación. (Control orientado).

Fútbol reducido: dos canchas de 30x15 metros. Estructura: 1+4:4+1 con dos comodines. El equipo que ataca debe jugar “2 cortas y una larga “(dos pases cortos y uno largo. Explicar para motivar aplicación de la desmarcación).

Trabajo de centros:

El curso se divide en dos grupos; que se ubicarán a los costados del área grande con 8 -10 balones cada uno y enviarán balones altos. Los alumnos menores acortarán la distancia del envío o pueden hacerlo de voleo (con 1 bote) En el arco, los arqueros se ubicarán en parejas y cortarán los centros enviados por sus compañeros (saldrán a cortar uno después del otro).

Fútbol reducido: Estructura 1+4 : 4+1 con 1 comodín ofensivo. Cancha de 30x20 con una franja de 2 metros de ancho al interior de cada línea lateral, zona libre (sin marcación), en la que se ingresará sólo a apoyar o a ejecutar centros.

Fútbol Controlado: Cuatro equipos. Dos tiempos de 25 minutos con 5 minutos de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Resaltar la importancia de crear confianzas con sus compañeros frente a riesgos (poste en trabajo de brazos). El fútbol es un deporte que basa su acción en la respuesta solidaria del grupo frente a los adversarios. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 20

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (centros y habilidad)

Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas del pase (centro) hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 Minutos

Calentamiento previo.

Fútbol con la mano, goles de cabeza.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Competencias

En parejas: Carrera al “apa” 40 metros. Cada 10 metros se cambia el rol (jinetes y caballos).

En tríos: 20 metros. La silla. Dos compañeros tomados de las muñecas trasladan al tercero.

Sextos: carrera de cuncunas.

Trabajo técnico: 80 minutos

En cuartos: dominio con cualquier superficie de contacto, dar 3 - 4 toques y pasarlo a un compañero tratando de que no caiga el balón, quien controla con amortiguación. Repetir 3 o 4 secuencias por alumno.

En tríos: distribuidos en triángulo a 10 o 15 metros. Enviar pases altos a compañero que controlará con tomada de arquero.

Fútbol reducido: canchas de 40x30. Estructura: 1+5:5+1. Juego libre, tratando de aplicar todo lo trabajado (pases borde interno y externo, centros, amortiguaciones, etc).

Se forman en 3 grupos independientes de los arqueros: Grupos 1 y 2, uno a cada lado del área grande, con 7-8 balones cada grupo. Grupo 3, frente al arco, a 10 metros del área grande.

En el arco, tríos que saldrán a cortar centros en hilera hasta completar 5 centros cada uno.

Los arqueros harán un saque con la mano o de voleo al grupo 3, que controlará con amortiguaciones o semiparadas (control orientado) y enviará con pase largo al grupo 1 ó 2, quienes controlarán el balón (control orientado) y ejecutarán los centros.

Fútbol Competencia. Dos canchas. 4 equipos. Partidos simultáneos de 20 minutos cada uno.

“Todos contra todos”

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 21

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (cabezazo)

Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas del pase de cabeza hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Fútbol con la mano, gol con la cabeza.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Trote libre. A la orden del profesor, saltar arriba y adelante, cabeceando una pelota imaginaria.

Cambiar el pie de rechazo.

Trote, saltar a pies juntos arriba y adelante. Cabezazo (insistir en el envi6n).

Abdominales en parejas. Compañero de pie lanza balón con las manos a compañero tendido de espaldas, con las piernas flectadas, quien se incorporará (abdominales) y devolverá de cabezazo frontal, 10 veces (cambiar y repetir, 3 series)

Dos filas; frente a cada una, 2 hileras de 4 balones dispuestos en forma alternada y separados 2 metros a lo ancho y 2 metros a lo largo, correr en zigzag, rodeando los conos por fuera.

Trabajo técnico: 80 minutos

En parejas: desplazarse por la cancha dominando el balón y pasándolo al compañero luego de 3 o 4 toques.

Fútbol reducido: dos equipos de 6 jugadores (amarillos v/s azules). 4 de cada equipo en cancha y dos como apoyo, uno a cada lado de la cancha (estos no se marcarán). Cada vez que apoyen, cambian de rol con quien los habilitó. Contar la cantidad de pases sin ser interceptados. Al llegar a 10 pases, el juego se detiene y el perdedor debe dar 2 vueltas a la cancha.

Cabezazo

Explicación y demostración por el profesor.

En parejas: frente a frente, separados por 3-4 metros, (Sin desplazamiento).

Enviar balón con la mano a compañero, quien deberá devolver de cabeza.

Jugador 1 sentado en el suelo con las piernas separadas. Brazos abiertos arriba y adelante para el equilibrio y para el envío. **Jugador 2** le envía el balón a **Jugador 1**, quien devolverá con golpe de cabeza al pecho de **Jugador 2**.

Jugador 1 retrocede con el balón en las manos y lo lanza arriba y adelante, **Jugador 2** corre a buscarlo y cabecea con la frente hacia su compañero. Sin saltar.

En quintetos: (en espacio reducido para facilitar la ejecución): pasar el balón con la cabeza, de un compañero a otro tratando que no caiga al suelo.

En tríos: **Jugador 1** sirve lateral a **Jugador 2**, quien golpeando el balón con los costados de la cabeza (parietal), pasa a **Jugador 3** quien controla de semiparada o amortiguación y pasa con borde interno a **Jugador 1**. Al comienzo sin desplazamientos y en la medida que se logren los objetivos, **Jugadores 2 y 3** se desplazan en búsqueda del balón. Rotar puestos.

En cuartetos: Combinaciones. Al anterior se agrega un cuarto ejecutante, ubicado a 10-15 metros del área grande. **Jugador 3** envía un pase largo hacia el borde del área, **Jugador 4** controla y remata.

Fútbol con la mano: 4 equipos, dos canchas de 20x10 metros. Con arcos y sin arqueros. Equipos de 5 jugadores. Los goles valen de cabezazo, previo pase. No puede cabecear el que la lleva.

No se puede dar más de 3 pasos seguidos con el balón.

Fútbol aplicado: 4 equipos. Dos canchas. Partidos de dos tiempos de 25 minutos.

Tipo Copa Carranza. Gol de cabeza vale doble.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 22

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de conducción

Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas de la conducción, hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

En parejas: Trotar y a la orden del profesor, **Jugador A** escapa y **Jugador B** trata de alcanzarlo.

Con nueva orden se produce el cambio de roles y el perseguido se transforma en perseguidor.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Dos hileras; frente a cada una de ellas, 8 balones separados por 2 metros, correr en eslabon, el profesor deberá señalar técnicas que les permitan a los alumnos ejecutar los giros más rápido (bajar el centro de gravedad). Repetir 3-4 veces.

Ídem anterior, pero los balones deben estar dispuestos en dos hileras de 4, correr en zigzag.

Repetir 3-4 veces.

Trotar por el campo de juego; a la voz del profesor giro y pique de 5 metros.

Repetir 3-4 veces.

Trotar y a la voz del profesor picar y a una nueva orden, frenar (bajar el centro de gravedad).

Repetir 3-4 veces.

Abdominales. Alumno de pie con un balón en las manos, lo lanzará a los lados y arriba a compañero sentado, quien atrapará el balón con tomada de arquero y caída lateral.

Volverá a la posición sentado con envión de brazos y trabajo abdominal. 10 veces.
3 series.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso:

Secuencia técnica:

Pie derecho-pie izquierdo, muslo derecho-muslo izquierdo, cabeza. Repetir la secuencia 3 veces, sin que la pelota caiga. Si esto sucede el balón es levantado con el pie y se continúa.

Torito: 6: 3. Aquel que es interceptado entra al círculo y sale el marcador al círculo de tocadores.

Dominio del balón: Mantener el balón en el aire sin que caiga, ocupando cualquier superficie de contacto.

Igual al anterior y luego del tercer o cuarto toque, pasarlo al compañero quien controlará con amortiguación, preferentemente de pecho, y continuará dominando. Repetir.

Fútbol reducido: cancha de 30x15, con 4 arcos, 3 equipos de 4 jugadores. Dos de los equipos jugará tratando de convertir la mayor cantidad de goles. Los jugadores del equipo restante ocuparán los arcos. Cada 3 minutos saldrá el equipo al que en ese partido le convirtieron más goles.

Conducción.

Explicación y demostración por parte del profesor (fijación en el alumno de buenas imágenes motrices).

En parejas: conducción libre, cada 10-15 metros pasar el balón al compañero. Repetir.

En parejas, pero llevando la pelota al costado (pie más hábil). Cambiar la pelota de pie y por ende de costado. Se debe acostumbrar a llevar el balón al costado opuesto de posibles marcaciones.

Compañero puede acompañarlo y cambiar de lado cada 5 o 6 metros.

Parados en la línea lateral, cada uno con un balón, a la orden conducir libremente. El profesor estará ubicado a 25 metros, de espaldas a los alumnos. Cuando el profesor gire hacia los alumnos, ellos deberán frenar y parar el balón, pisándolo con la plante del pie.

El que se mueve vuelve al punto de partida. Ganará aquel que llegue primero a la línea del profesor.

Si los balones no fueran los suficientes formar filas de 3 ó 4 alumnos frente a cada balón.

Conducción en eslalon. Se forman 3 filas, frente a una hilera de 8 conos o varas, que están separados por 2 metros. Conducir el balón sin tocarlos, sin que el balón se aleje y se pierda su control. Una vez completado el circuito, enviará el balón con pase de borde interno al próximo de la fila. Repetir 3 veces.

Competencia entre filas: Quién termina primero.

Distribución de los alumnos igual a la anterior. Pero los conos están separados en zigzag (2 metros a lo ancho, 2 metros adelante). Conducir la pelota pegada al pie, pasando por fuera de los conos (enfaticar el uso de los bordes del pie para cambiar de dirección).

Fútbol libre: .4 equipos, 2 canchas, 2 tiempos de 15 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 23

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Conducción

Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas de la conducción, hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Torito: 7:3. en la menor cantidad de toques por jugador. Control orientado y toque.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Trote libre; a la orden, del profesor picar 5 metros.

Trote libre; a la orden, fintar al compañero mas cercano.

Trote libre; a la orden, fintar al compañero y picar a sus espaldas. Mientras los alumnos trotan explicar la importancia de este gesto al conducir el balón en situaciones ofensivas.

Retroceder y a la orden girar ($\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ giro) y picar. Mientras los alumnos trotan y se recuperan, explicar la importancia de esta acción en situaciones defensivas (marcación).

Rebotes: multisaltos. 6 tiempos = 2 veces las rodillas arriba, 2 veces los talones arriba y 2 veces las rodillas arriba tocando con las manos el borde interno de cada pie.

En parejas: compañero en posición de banco (4 apoyos = manos y rodillas), el ejecutante sentado en las caderas del compañero, manos en la nuca y los pies bajo las manos del compañero.

Extenderse hacia atrás, hasta tocar el suelo y levantarse por contracción abdominal. 5 veces y cambio. Se repite la serie 3 veces.

Ejecutante en posición de banco, compañero sentado en los hombros del ejecutante sin apoyar los pies en el piso. El ejecutante deberá realizar 5 flexo-

extensiones de brazos con el peso del compañero como sobrecarga. 5 veces y cambio.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso:

En parejas: dominio del balón ocupando cualquier superficie de contacto con desplazamiento libre.

En cuartetos: en círculo dominar el balón, sin que caiga. Control con cualquier superficie de contacto; antes de entregarlo, dar 4 toques al balón.

En parejas: conducción en cualquier dirección. El compañero indicará los cambios.

Ej.: Cambiar el balón de lado, parar el balón con la planta del pie (freno), zigzag. Cambio de ejecutante a la orden del profesor.

Fútbol reducido: 1+5:5+1, cancha de 30x15. Jugar libremente tratando de aplicar lo trabajado.

Conducción: dos canchas. Distribuidos en 3 filas, ubicadas a 15 metros del área grande, frente a cada fila 5 conos dispuestos en hilera separados por dos metros. En cada arco 3 arqueros que irán rotando cada 10 remates. El primero de la fila A conducirá rápidamente entre los conos, al salir de éstos, hará un autopase hacia el área, y deberá alcanzar el balón antes de su ingreso al área y rematar.

En el mismo arco: ahora los rematadores se ubicarán a los costados del área. Conducirán en eslabon entre los 5 conos, se harán un auto pase de 5 metros y enviarán un centro alto. Los arqueros saldrán a cortar los centros.

Fútbol reducido: cancha de 30x15, con una franja marcada de 2 metros hacia el interior de las líneas laterales. En este espacio el que ingrese no será marcado y podrá apoyar a sus compañeros y conducir en velocidad y enviar centros. Si se devuelve será penalizado, y el balón entregado al equipo rival.

Fútbol aplicado: dos canchas; se jugará libremente 2 tiempos de 30 minutos con un descanso de 10, en los cuales el profesor resaltará la buena ejecución de lo aplicado.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 24

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Conducción

Objetivo específico: Ejecutar la conducción del balón de la forma más económica, plástica y beneficiosa para el ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

En parejas: todas las parejas amarradas del tobillo izquierdo al tobillo derecho del compañero.

El grupo se divide en parejas **A** y **B**. A la orden del profesor, A escapa y B trata de alcanzar. Cambios.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Fútbol reducido: Trabajo con balón en parejas. Estructura 1:1, en cualquier sector de la cancha durante 1.5 minuto. Luego se incorpora un jugador por bando quedando 2:2 (en zonas delimitadas con conos, sin arco) jugando 1.5 minuto. Una vez terminado este tiempo se agrega un jugador por bando quedando una estructura 3:3, tratando de mantener el mayor tiempo posible el balón en su poder (posesión del balón).

Al finalizar el trabajo realizar ejercicios de elasticidad fundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio tibial, cuádriceps y gemelos)

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Conducción en parejas: conducir libremente en espacios cortos y cambiar constantemente con el compañero.

Conducción libre, el compañero señalará números con los dedos, que el conductor debe leer y gritárselo al compañero. Cambio. Repetir 4 o 5 veces cada uno.

Quien conduce irá ejecutando los cambios que su compañero va señalando. (Cambiar el balón de lado, conducir con borde interno, con borde externo, conducir en eslalon.

Fútbol reducido: 1+5:5+1 con dos comodines. El equipo atacante, producto de la superioridad numérica producirá espacios, que deben aprovechar para conducir y rematar. Distribuidos en 3 filas, frente a cada fila y a 10 metros de distancia un cono. Conducir rápidamente y al llegar al cono controlar con una parada. Lanzar el balón al compañero siguiente con borde interno o externo y correr a incorporarse al final de la fila. Repetir 3-4 veces.

Igual a la anterior pero se agregan dos conos ubicados a 3 metros en diagonal (arriba y adelante) a cada lado del primer cono. Los alumnos deben conducir al primer cono y cambiarán de dirección libremente al 2º cono. Igual al ejercicio anterior controlarán con una parada.

Las 3 filas ubicadas en una línea marcada a 15 metros del borde del área grande. Frente a cada fila una hilera de 5 conos, separados a 2 metros. Conducir en eslalon y tocar largo el balón (5 metros) rematar antes de que este ingrese al área.

Distribución igual a la anterior, parada en una línea a 20 metros del borde del área, frente a cada fila 3 conos. El primer cono a 5 metros de distancia, el segundo a 8 metros, y el tercero a 13 m. Conducir con cambios de ritmo. Desde el punto de salida al primer cono se conduce al trote, desde el primer cono al segundo se conduce en velocidad; del segundo al tercero se conduce al trote y del tercero al borde del área grande nuevamente se conduce en velocidad y culminará la jugada con un remate al arco. Correr al final de la fila. Repetir 5 veces y cambiar de fila.

Fútbol controlado: 4 equipos divididos en 2 canchas de 35x25, partidos de 15 minutos.

Todos contra todos. El profesor resaltará la importancia de la conducción con cambios de ritmo.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 25

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de Remate (tiro)

Objetivo específico: Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Grupo dividido en 3 equipos. Cancha de 50x15, dividida en 3 zonas. Las medidas de los extremos serán de 15x15 y la del centro de 20 x15. Los alumnos del centro tratarán de evitar ser alcanzados por los tiros o remates de los extremos. Jugador tocado es eliminado. Tomar el tiempo de ejecución y comparar quién demoró menos. Rotar los roles.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Poner 10 aros (Hula-Hula) o marcarlos en el piso, separados 50 ctms. al lado y un paso hacia adelante. Los alumnos deberán apoyar pie izquierdo-aro izquierdo, pie derecho-aro derecho.

Ejecutarlo a máxima velocidad. Repetir la pasada 5-6 veces.

Rebotes a pies juntos, todos vueltos hacia el profesor, al 4° rebote con $\frac{1}{4}$ de giro, girar a la izquierda, y cada 4 rebotes girar $\frac{1}{4}$ hasta quedar en la posición inicial. Volver girando por la derecha.

En parejas: de pie frente a un balón. El ejecutante saltará a pies juntos por encima de éste, hacia delante y atrás, sin rebotes intermedios 8 veces seguidas. Cambiar con el compañero. Repetir 2 veces.

En 2 filas, frente a estos 5 balones en hilera, pasar corriendo por sobre estos, y levantando las rodillas.

3 series de 14 abdominales.

3 series de 10 flexo-extensión (lagartijas).

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Dominio de balón, con cualquier superficie de contacto, dar 7 toques al balón sin que toque el suelo y al 8º golpear con fuerza el balón hacia arriba. El compañero tratará de controlar con amortiguación de empeine o muslo, con la menor cantidad de botes en el suelo.

Separados 10-15 ó 20 metros, enviar balón por aire al compañero, quien tratará de controlar con empeine o muslo.

En 2 hileras, ubicados fuera del área grande, rematar al arco (sin arquero) tratando de que el balón llegue directamente a la red sin tocar el suelo.

En el arco amarrar desde el travesaño hasta el suelo, a un metro del vertical cordel ojalá de color.

Realizar 5 remates cada uno a modo de ensayo. Contar cantidad de goles convertidos entre el palo y el cordel y sin tocar el suelo.

Competir filas. Cambiar de lado.

Igual, pero desde el punto penal. Contabilizar la cantidad de goles convertidos en 5 remates alternados.

4 equipos con sus respectivos arqueros. Competencia de penales.

Fútbol aplicado: 4 equipos .Dos canchas de 40 x 25, con las áreas marcadas (semi-círculo de 10 metros de radio). Dos tiempos de 30 minutos por lado, los goles de fuera del área valen doble.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 26

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Remate

Objetivo específico: Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 Minutos

Calentamiento previo:

Torito: 6:3. Tratar de jugar a 2 -3 toques. Control orientado.

Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Fútbol reducido: 4 canchas de 15x 8 distribuidas en forma de círculo, 8 equipos 1+2: 2+1. Fútbol libre de forma simultánea en las cuatro canchas, a la orden del profesor, el equipo que esté en poder del balón lo enviará a la cancha siguiente produciéndose una rotación en todas las canchas, el jugador que llegue primero al balón podrá atacar inmediatamente tratando de convertir el gol: si lo logra, valdrá el doble y seguirán jugando en esa cancha hasta nueva orden.

3 series de 14 abdominales

3 series de 12 flexo - extensiones de brazos.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso

En parejas: Dominio y controles. Desplazándose en el terreno y que la pelota no caiga. Controlar y dominar hasta 8 toques y entregar.

En parejas. Frente a frente, a corta distancia, pasar al compañero el balón de cabezazo, sin que caiga. Comenzar a desplazarse hacia adelante y atrás y luego en cualquier dirección.

Fútbol reducido: Dos canchas con arcos y arquero. En el terreno de juego debe haber, además, 4 arcos pequeños (3 metros) marcados con conos y sin arqueros. Para validar el gol, el balón, luego de pasar por el arco, debe ser controlado por un

compañero del que lo envió. Los goles valen uno y los de los arcos con arquero valen el doble.

Remate cruzado: Distribuidos en 4 grupos, en dos arcos (sin arquero). Cada grupo se ubica en el borde del área grande frente a uno de los verticales. En el arco se colgará un cordel desde el travesaño al suelo y se afirmará a éste. Se rematará en dirección al vertical contrario y se debe hacer pasar el balón entre el vertical y el cordel sin que el balón toque el suelo. Cambiar posiciones. Cada alumno rematará al menos 5 veces en cada vertical. Competencia.

Hileras de 5-6 alumnos ubicados en el borde del área frente a cada vertical. En la línea de fondo, un jugador ejecutará un lanzamiento lateral hacia el punto penal. El primero de la fila correrá hasta alcanzar el balón y de cabezazo, convertirá el gol y correrá a ubicarse en la línea de fondo a servir un lateral y luego al final de su fila.

Cambiar de lado para trabajar en los dos perfiles. Insistir en la buena ejecución del gesto técnico.

En la medida del avance se puede incorporar el arquero, quien sólo tapaná los remates.

Fútbol controlado: dos canchas de 40 x 30 con 4 equipos: 1+5:5+1, dos tiempos de 30 minutos con 5 de descanso. El primer tiempo con tareas: el gol vale desde cualquier parte; si es producto de una jugada en que intervinieron más de 3 alumnos sin que el rival tocara el balón vale 2; si es un tiro directo de 20 ó más metros vale 3; si es de cabeza vale 4. El segundo tiempo se juega libre.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 27

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Remate (tiro a gol)

Objetivo específico: Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Lluvia de goles. Lugar: el área grande; 3 equipos de 6-7-8 jugadores (diferentes colores). 3 arqueros que no pertenecen a ningún equipo y que atajarán los remates de cualquier equipo. Se debe hacer goles y el gol se anota al equipo del jugador que tocó último el balón, por lo tanto, cuando no se tiene el balón hay que defender y al recuperarlo rematar al arco. En síntesis el último en tocar el balón antes que traspase la línea de gol, es el autor. El profesor es quien pasa balones cuando una jugada termina.

Recuperación: Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Fútbol reducido: 6 equipos de 4 jugadores (los arqueros son fijos). Cancha: el doble del área grande. Jugarán dos minutos y medio, a una intensidad alta. Los goles valen desde cualquier posición y con todo el equipo en el campo contrario. Primero juega equipo A con equipo B, luego equipo C con equipo D y después E con F. Cada dupla se enfrenta 3 veces.

En las pausas, cuando su equipo no esté jugando deberá realizar 3 series de 15 abdominales y 3 series de 10 extensiones de brazos.

Trabajo técnico: 80 minutos

Secuencia técnica: al comienzo libre; luego, tratar de realizar la mayor cantidad de secuencias sin que el balón caiga, pasando el balón al compañero cada vez que se ejecuta una secuencia completa.

Remates: El grupo dividido en dos hileras, ubicadas al borde del área grande frente a un vertical.

Rematarán en forma frontal al arco, que estará dividido en 3 zonas. Se colgará un cordel desde el travesaño al suelo y dos metros hacia adentro de cada poste. Rematar y tratar de que el balón pase entre el poste y el cordel sin tocar el suelo. Cada alumno realizará 7 remates en cada poste.

Se anotará un punto por cada gol convertido.

Distribución igual a la anterior, pero deberá rematar al poste contrario a su ubicación. La valoración es la misma.

En parejas: ubicados a 5 metros del borde del área grande. **Jugador A** toca el balón con borde interno hacia el área y **Jugador B** deberá alcanzar el balón y rematar de primera ó con un toque previo. Esto se ejecuta con arqueros, quienes saldrán a achicar cuando el rematador ingrese al área. Insistir a los alumnos en ubicar el espacio por donde ingresar el balón, y no “reventarlos de un pelotazo”. Cambiar rol: realizarlo 5 veces cada uno.

Igual al anterior: Jugador B ubicado a 10 metros de la línea del área grande, antes de rematar el balón enviado por **Jugador A**, deberá correr en eslalon entre 4 balones dispuestos en hilera.

Ubicados a 10 metros del área: Jugador A con el balón, conducirá en slalom entre 3 conos dispuestos en hilera y enfrentará un 4º cono, ubicado a 5 metros de la entrada del área grande. Al enfrentarlo, tocará el balón por un costado y correrá por el otro hasta alcanzar el balón y rematar.

Fútbol libre: Traspaso. Dos canchas de 30x15, tratando de aplicar lo trabajado. Partido de dos tiempos de 30 minutos con descanso de 5.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Explicación por parte del profesor de la regla del fuera de juego y la importancia en las habilitaciones ofensivas. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 28

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pases (repaso).

Objetivo específico: Mejorar la técnica adquirida en pases del balón (Habilitaciones al compañero).

Internalizar Principios de Juego: “Jugar a lo ancho y a lo largo”, “Desmarcación constante”.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

8 alumnos en círculo. Quien tiene el balón lo enviará a un compañero mediante pase borde interno- externo y correrá a ocupar el lugar de éste, quien ya envió el balón a otro compañero y abandonó su lugar.

Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Cancha de 25 x 15. Fútbol reducido: 6 equipos (azules v/s rojos) de 3 jugadores (3 contra 3 en cancha) tratarán de tocar el balón la mayor cantidad de veces sin que pueda interceptar el rival. Se contabilizará la cantidad de pases. Se pueden apoyar en los de su mismo color que estén como apoyo. Cada 2 minutos serán cambiados y los que estén afuera serán apoyo.

En la pausa, como apoyo se queda sólo un equipo por color cada vez; los otros dos equipos realizan series de abdominales o de flexo extensiones de brazos indicados por el profesor.

Trabajo técnico: 80 minutos

En parejas: separados por 5 - 10 metros, realizarán pases a ras de piso, de borde interno (cortos), primero estáticos y al pie, luego con desplazamiento y al espacio.

Fútbol reducido:

Con arcos, sin arquero. 4:4 con comodín (no hace goles). Principio de juego: desmarcación

Con arcos y arquero: 4:4 con 4 apoyos del mismo color (1 en cada lado de la cancha). Los apoyos devuelven al mismo color pero diferente jugador. Principio de juego: desmarcación y simpleza. Cada 5 minutos cambio de equipos

En parejas: frente a frente, separados por 15-20-25 metros, realizar pases medios o largos a compañero. Al comienzo al pie y luego al espacio.

Cancha de 35 x 15, dividida en 3 zonas: los extremos 10 x 15 y el centro de 15 x 15. En cada zona extremo un arco enfrentado al arco de la otra zona. En cada zona 2 equipos 3:3 (azules v/s rojos) y un arquero en cada arco. El equipo atacante puede hacer goles en cualquier arco y puede enviar el balón a la otra zona (pase largo) buscando mejores opciones. El equipo defensor al recuperar el balón, en el primer intento, puede hacer goles solamente en el arco del otro extremo.

En 2 canchas de 40 x 20. En cada lateral, 2 metros al interior de la cancha, habrá una línea marcada a todo el largo del lateral. Esta zona es libre de marcación y se entrará sólo a ejecutar el centro e inmediatamente se sale (azules v/s blancos). Dos equipos en cada cancha. Los goles valen desde cualquier lado, si el gol convertido es producto de un remate posterior a un centro vale el doble.

(Principio: jugar a lo ancho y lo largo. Simpleza = hacer lo más sencillo = un pase.)

Fútbol libre. 4 equipos. Torneo Copa Carranza. Partidos de 15 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados y a la claridad y fluidez que aportan los principios de juego en la solución de las diferentes situaciones de conflicto que se dan en el desarrollo de un partido. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 29

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Conducción (repaso)

Objetivo específico: Mejorar, repasando ejercitaciones, la técnica adquirida en la conducción del balón.

PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Jugadores **O** con balón, tratarán de acertarles un balonazo (a ras de piso o a media altura) a jugadores **X**, quienes correrán hasta el otro lado del rectángulo esquivando y/o saltando los envíos.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

En parejas trote libre; a la orden del profesor saltar y chocar el hombro con el compañero. Cambiar de lado.

En parejas, uno detrás de otro. A la orden del profesor, **A** rechaza a pies juntos, apoyándose con las manos en los hombros o espalda del compañero que va adelante (**B**), separando las piernas y saltando por sobre él. El compañero (**B**) deberá cruzar los dedos de las manos en la nuca, flexionar el cuello y los pies separados uno delante del otro. Cambiar 4-5 veces.

Trote libre, a la orden del profesor los alumnos trotarán levantando las rodillas.

Trote lateral levantando y cruzando por delante la rodilla de la pierna contraria a la dirección del trote.

Trotando y a la orden del profesor correr en eslalon.

Trotando y a la orden, correr en zigzag.

Trotando y a la orden picar y a la orden sentarse en el suelo.

Trotar y a la orden frenar quedando inmóvil (1-2-3 momia). El que se mueve, 10 abdominales.

3 series de 15 abdominales.

3 series de 12 flexo-extensión.

Trabajo técnico: 80 minutos

Trotar en parejas, conducción libre 10-15 metros y pasar el balón al compañero. Repetir 4-5 veces.

Igual al anterior, pero el que conduce realiza lo ordenado por el compañero (cambiar el balón de lado, frenar y parar el balón, conducir en eslalon, etc.).

El que conduce lo hará de lado y pasando la suela del zapato de la pierna contraria a la dirección del avance, sobre el balón. Cambiar constantemente de frente. Cambio de ejecutante.

Grupo dividido en 3 filas. Frente a cada fila, una hilera de 5 conos por las que se debe conducir en eslalon. Se frena y se gira para devolver con pase al próximo de la fila.

Las mismas 3 filas se ubican a 10 metros del borde del área grande y frente a cada uno de los verticales y otra frente al punto penal. Frente a cada fila 5 conos, por los que deberá conducir en eslalon y rematar al arco, esta acción se realiza con arquero. Una vez cada fila.

Los grupos ubicados en el círculo central de la cancha: A 10 metros, en dirección al área grande, habrá un cono y a 5 metros de éste otro (ésta será la zona de aumento de la velocidad en la conducción.) Luego 10 metros de conducción libre y un cono que marcará el inicio de otra zona de velocidad y que culminará con un remate al arco. Cada alumno hará 3 repeticiones.

Conducción larga: en la misma ubicación anterior, el alumno conducirá y de 3 toques llegará al borde del área donde ejecutará un remate.

Conducción corta: las filas ubicadas a 10 metros del área grande, los conos dispuestos en dos hileras paralelas, con 3 metros de separación hacia los lados y dos hacia el área, conducir en zigzag y terminar en remate. Repetir 5 veces.

Fútbol aplicado: dos canchas de 40x30. Dos equipos en cada una de ellas. Partido de 30 minutos por lado con 5 de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 30

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Remate (tiro)

Objetivo específico: Mejorar, repasando ejercitaciones, la técnica adquirida en el remate a portería (tiro al arco).

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

8 alumnos en círculo. Quien tiene el balón habilita a un compañero y corre a ocupar su lugar, el que a su vez repite la acción pasando a otro compañero.

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos

Fútbol reducido: cancha de 30x20, con una línea marcada a 2 metros de cada lateral hacia el centro de la cancha. Dentro de esta línea el que conduce no será marcado. Deberá enviar pases (centros) a sus compañeros. Se usa sólo para atacar y enviar centros.

Trabajo técnico: 80 minutos

Secuencias técnicas: en parejas, completar una secuencia sin que el balón caiga, pasarlo al compañero. Repetir varias veces. Si el balón cae, se levanta con el pie y continúa.

En parejas: Frente a frente, separados por 10-15-20 metros, enviar pase al compañero utilizando las distintas superficies de contacto para el golpe al balón, como también para su control.

En parejas: Separados 20-25-30 metros, conducir 5 metros y enviar pase largo al compañero.

Retroceder rápido a su lugar.

Remates: Sin desplazamiento. Ubicados en 3 filas en el borde del área, (una hilera frente a cada vertical y otra frente el punto penal) rematar una vez cada hilera, tratando de convertir el gol.

Los arqueros tratarán de evitarlo y se cambia el arquero cada 4 goles.

Competencia por hileras.

Se contabilizan los goles.

Igual al anterior, pero conduciendo el balón en línea recta 5-8 metros. Una vez cada hilera.

Luego se compite por hileras.

Fútbol reducido: Cancha de 30x20, con 4 arcos, uno en cada lado de la cancha.

Estructura: 5:5; se convierten goles en cualquier arco (crear superioridad numérica, insistir en concepto marcación y desmarcación).

Igual al anterior, pero en los arcos de las líneas de fondo se ubican arqueros (1+5:5+1).

En estos arcos los goles valdrán el doble.

Divididos en dos filas: un compañero parado en el borde del área grande, controlará el balón enviado por compañero ubicado a 10 metros, y lo levantará con el pie para la llegada de su compañero, quien rematará al arco de voleo (balón de aire).

Fútbol reducido: cancha de 40x30 con arcos y arquero. Estructura: 1+7:7+1

Los goles de voleo y los de mitad de cancha valen el doble.

Fútbol Libre: 4 equipos. Partidos de dos tiempos de 20 minutos. Tipo Copa Carranza.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CAPÍTULO IV

TEST

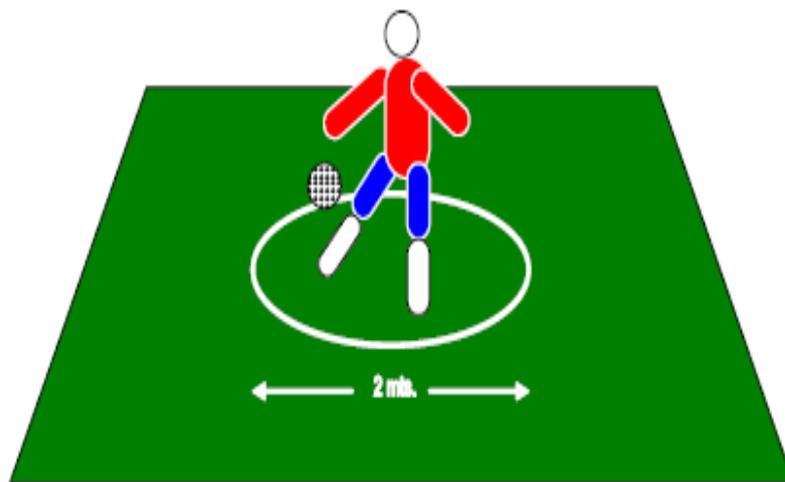


TEST

1. DOMINIO DEL BALÓN

PROTOCOLO

En un círculo de 1 metro de radio durante 1 minuto, el alumno dominará el balón, dándole sucesivos toques con diferentes superficies de contacto sin que este caiga al suelo y sin salirse del círculo. Si éste cae o se sale del círculo, el balón se levantará con el pie y se continuará hasta terminar el minuto. Una vez transcurrido el tiempo se anotará la cantidad de veces que éste tocó el suelo.



PUNTUACIÓN

CAÍDAS NOTA

0 = 7

1 = 6

2 = 5

3 = 4

4 = 3

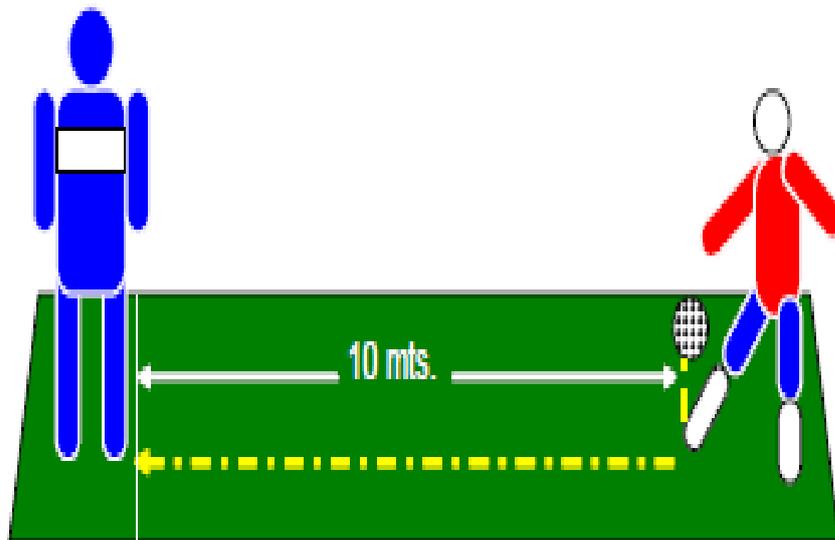
5 = 2

6 = 1

2.- DOMINIO CON DESPLAZAMIENTO

PROTOCOLO

El alumno de pie sobre una línea, con un balón en el suelo. A la orden del profesor lo levantará con el pie y caminará dominándolo y sin que el balón caiga, hasta llegar donde el profesor, quien se ubicará a 10 metros del punto de partida. Se anotarán las veces que el balón toque el suelo.



PUNTUACIÓN

CAÍDAS NOTA

0 = 7

1 = 6

2 = 5

3 = 4

4 = 3

5 = 2

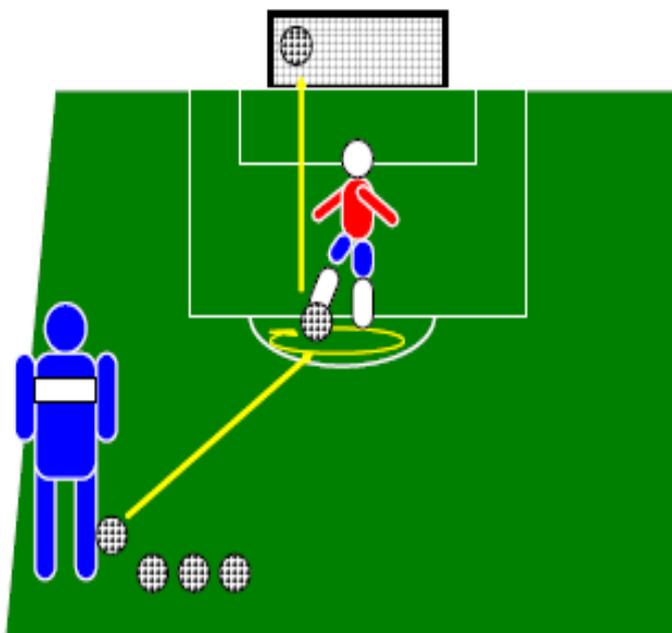
6 = 1

3.-CONTROLES (semi-parada borde interno o externo)

PROTOCOLO

Alumno de pié, de espaldas al arco, en el semi-círculo del área grande. Frente a él y a 10 metros de distancia, se ubicará el profesor quien le enviará balones a ras de piso, que el alumno deberá controlar con borde interno o externo y luego de un giro, rematar al arco (sin arquero), con la menor cantidad de toques. El alumno deberá hacer el gol.

Se anotarán la cantidad de toques.



PUNTUACIÓN

TOQUES NOTA

1 = 7

2 = 5

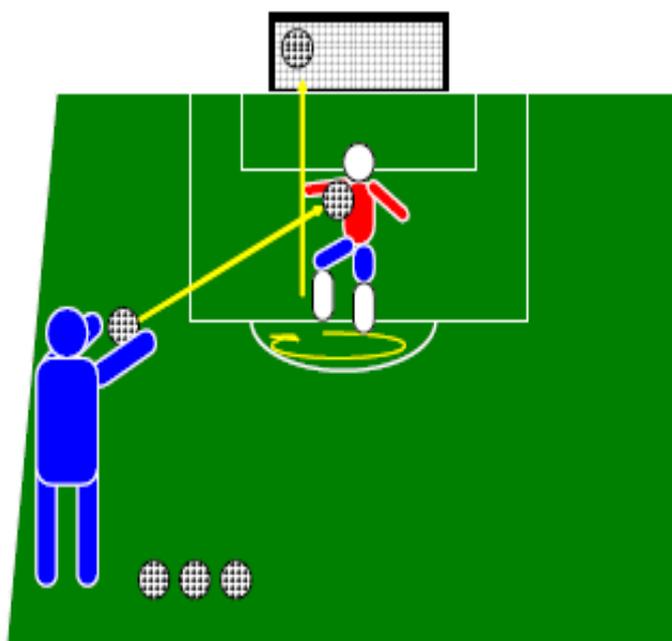
3 = 3

4.- CONTROLES (amortiguación de pecho)

PROTOCOLO

Posición y ubicación del alumno y del profesor iguales al ejercicio anterior. El profesor enviará al balón con las manos (ejecutando un saque lateral) y el alumno controlará con amortiguación de pecho, girará y rematará al arco, con la menor cantidad de toques o botes del balón en el piso.

El alumno deberá hacer el gol. Se anotarán la cantidad de toques o botes en el piso.



PUNTUACIÓN

TOQUES NOTA

1 = 7

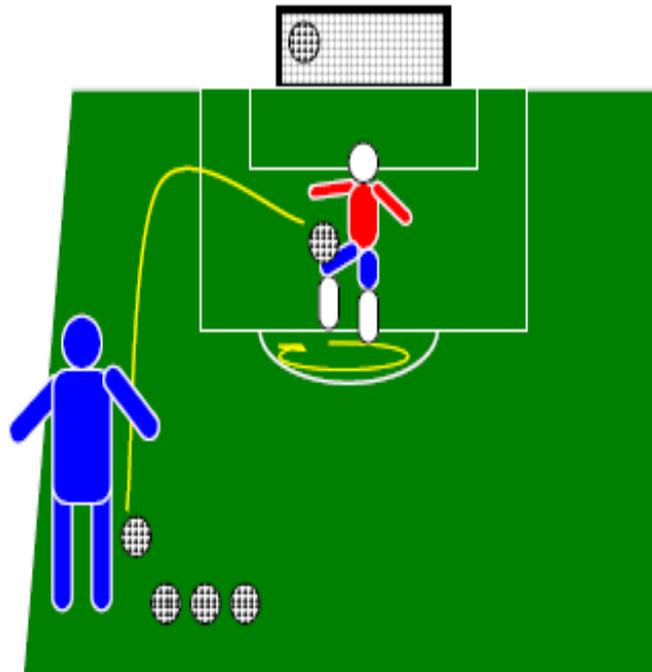
2 = 5

3 = 3

5.- CONTROLES (amortiguación de muslo)

PROTOCOLO

La posición del alumno y el profesor es igual a la anterior, salvo que el profesor enviará el balón con golpe de empeine (parábola no alta) y el alumno deberá controlar con el muslo, girar y rematar arco con la menor cantidad de toques o botes del balón en el piso.



PUNTUACIÓN

TOQUES NOTA

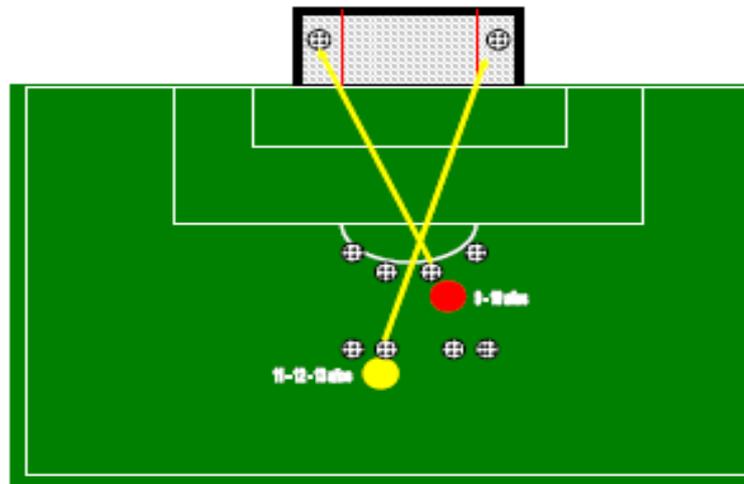
1 = 7

2 = 5

3 = 3

6.- REMATE PROTOCOLO

EL arco tendrá una cinta clavada desde el travesaño al suelo, a un metro de cada vertical. El alumno ubicado a 2 metros del semicírculo del área deberá rematar uno a uno, 7 balones (dispuestos alrededor del semicírculo del área grande para los niños de 9 y 10 años, y a 20 metros del arco para los alumnos de 11, 12, y 13 años). Para validar el gol, el balón deberá entrar directo a las mallas, sin haber tocado el suelo. Todos los remates pueden ser hechos con la pierna diestra.



PUNTUACIÓN

CONVERTIDOS NOTA

$$7 = 7$$

$$6 = 6$$

$$5 = 5$$

$$4 = 4$$

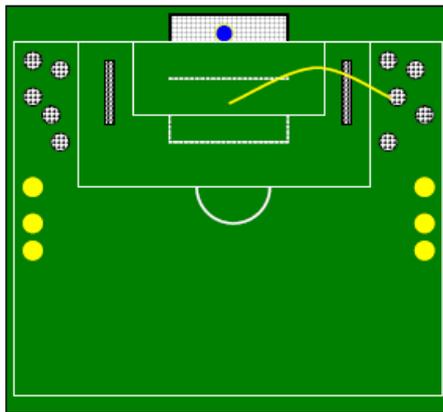
$$3 = 3$$

$$2 = 2$$

$$1 = 1$$

7.- CENTROS PROTOCOLO

Alumno parado sobre una línea dibujada como una prolongación del borde interno del área grande, entre la línea lateral del área grande y la línea lateral de ese lado de la cancha. Se distribuirán en forma irregular, 7 balones de fútbol ubicados en la línea lateral del área grande para los alumnos de 9 y 10 años y a 5 metros de ésta para los de 11,12 y 13 años. Deberán trotar hacia los balones y ejecutar centros aéreos los que para ser validados como buenos tendrán que sobrepasar una barrera de 1,5 metros de altura ubicada entre el área chica y el área grande y dar el primer pique a tierra en un rectángulo de 5 x 2 metros ubicado en el punto penal del área. Los alumnos ejecutarán los centros con su pierna diestra.



PUNTUACIÓN

CONVERTIDOS NOTA

7 = 7

6 = 6

5 = 5

4 = 4

3 = 3

2 = 2

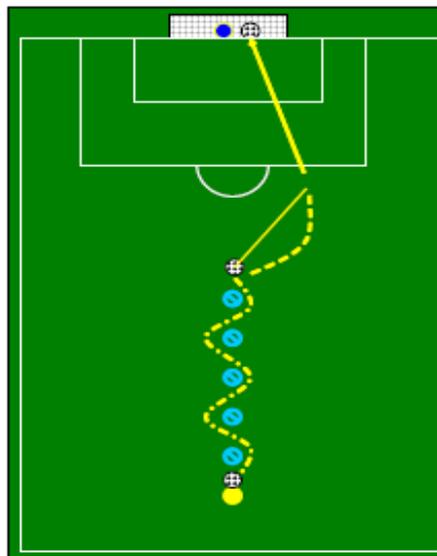
1 = 1

8.- CONDUCCIÓN Y REMATE

PROTOCOLO

Jugador ubicado frente al arco y a 30 metros de éste. A la orden del profesor deberá conducir un balón a la mayor velocidad posible, pasando en slalom 5 conos dispuestos en hilera y separados un metro uno de otro. Al pasar el 5º cono, ejecutará un auto- pase en dirección al arco, deberá alcanzar el balón antes de que este ingrese al área y rematar en velocidad. Para calificar la conducción se anotará como error no sortear un cono o perder la línea natural de la conducción en eslabon.

Se contará como bueno aquel que convierte el gol entrando el balón directamente al arco, hasta tocar las redes sin hacer contacto con el suelo. En caso contrario se anota como error.



PUNTUACIÓN

SIN ERRORES = 7 (Excelente)

1 = 5 (Bueno)

2 = 3 (Regular)

6.7. Metodología.

Modelo Operativo

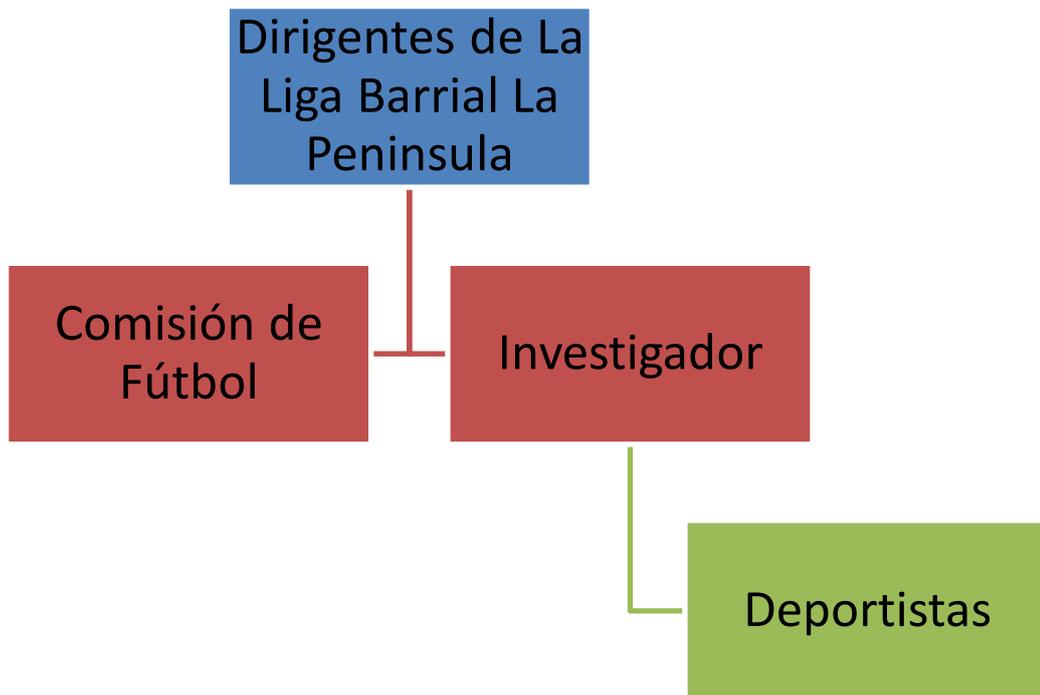
FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
CONCIENCIACIÓN	Crear una guía metodológica para la práctica del fútbol en la categoría sub 12	Promocionar la propuesta dentro de los entes involucrados	Humanos: Niños de la Liga Barrial La Península	Investigador	1 mes
PLANIFICACIÓN	Planificar la difusión de la guía	Elaboración del Plan de Trabajo	Humanos: Niños de la Liga Barrial La Península	Investigador	1 semana
EJECUCIÓN	Ejecutar la guía metodológica	Comprobar horarios	Materiales: Canchas de la Liga Humanos: Niños de la Liga Barrial La Península	Investigador Profesores de Cultura Física	3 meses
EVALUACIÓN	Conocer el resultado de la práctica del fútbol en la categoría sub 12	Comportamiento del niño	Niños de la Liga Barrial La Península	Investigador	1 mes

Cuadro N° 28

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

6.8. Administración

Los responsables de la ejecución de la propuesta son:



Cuadro N° 29 Organigrama

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

6.9. Previsión de evaluación

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones que puedan estar orientadas a mantener la propuesta, modificarla, eliminarla o definitivamente cambiarla con el fin de lograr los objetivos planteados.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué Evaluar?	La práctica del Fútbol
2. ¿Por qué evaluar?	Para el mejoramiento de los fundamentos
3. ¿Para qué evaluar?	Para que el deportista tenga bases en la práctica del fútbol
4. ¿Con qué criterios	Coherencia, efectividad, eficiencia
5. Indicadores	Cuantitativos y cualitativos
6. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
7. ¿Cuándo evaluar?	Periodos determinados en la propuesta
8. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico
9. ¿Fuentes de Información?	Personas documentos
10. ¿Con qué evaluar?	Instrumentos

Cuadro N° 29

Elaborado por: Fabián Fausto Anchatuña Culqui

CAPÍTULO IV

MARCO ADMINISTRATIVO

4.1. Recursos

Para la ejecución de este proyecto de investigación, se va a necesitar los siguientes tipos de Recursos.

4.1.1. Recursos Institucionales:

La presente investigación se lo realizara en la Liga Barrial La Península del cantón Ambato, de la Provincia de Tungurahua

4.1.2. Recursos Humanos:

Coordinador Responsable

Investigador

4.1.3. Recursos Materiales:

Computadora

Impresora

Grabadora

Material de oficina

4.1.4. Recursos Económico:

\$1000.00

4.2. Cronograma

Tiempo Actividades	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formulación del Problema	X																			
Elaboración del Proyecto y presentación		X	X																	
Recolección y redacción de la Tesis				X	X	X														
Lectura y elaboración de fichas							X	X												
Trabajo de Campo									X	X										
Proceso y análisis de información											X	X								
Redacción del borrador de la tesis													X	X						
Revisión del borrador de la tesis															X	X				
Ejecución de la propuesta																	X			
Corrección de la Tesis																		X		
Presentación y Defensa																			X	X

4.3. Bibliografía

- Bangsbo, J. ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL. Segunda edición. p 119.
- Bangsbo, J. LA FILOSOFÍA DEL FÚTBOL. Instituto august Krogh. Universidad de Copenhague. Traducido y adaptado por Rubén Argemi, 1999. P 28.
- Bárbara Knapp. LA HABILIDAD EN EL DEPORTE. Ed. Miñón. Colección Kiné.
- Borzi, C. Futbol infantil. ENTRENAMIENTO PROGRAMADO. Editorial Stadium. Año 1999. p 107, 108.
- Cometti, G. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL. Editorial Paidotribo. Año 2007. p 130-141.
- Comuci, Nicola. Italia. ENSEÑANZAA DE BASE A LOS NIÑOS ENTRE LOS 10 Y 14 AÑOS. N., 2 de la revista: El Entrenador español de Fútbol. Octubre, 1979.
- Felipe Gayoso. INICIACIÓN AL FÚTBOL (8-14 AÑOS). Tesina fin de carrera INEF de Madrid.
- Herrera E. Luis y Otros (2008) TEORIA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTIFICA. Tercera edición.
- Lalovere, J. EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN POBLACIONES INFANTO - JUVENILES: UN ENFOQUE FIFIOLOGICO - PEDAAGÓGICO. Se consigue en: G-SE. 25/06/2001.g-se.com/a/18.
- Liselottt Diem: DEPORTE DESDE LA INFANCIA. Ed. Miñón. Colección Kiné. Sacado de: El niño de 7 y 8 años,, El niño de 9 y 10- años, de Arnold Gesell y otros. Ed. Paidos.
- Rafael Benítez Maudes y Emilio Córdoba Astillero, Licenciados en Educación Física y Entrenadores de Fútbol. Revista: "EL ENTRENADOR ESPAÑOL EN EL FÚTBOL", 2ª Época, num. 13., Julio 1982. Pgs. 38 a 41.
- Weineck, J. ENTRENAMIENTO TOTAL. Editorial Paidotribo. Año 2005. p 60.



Universidad Técnica de Ambato



Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física

ANEXO 1

Encuesta para deportistas

1. ¿Crees que el fútbol te ayudara a la actividad lúdica?
Si () No ()
2. ¿Crees tú que mediante la utilización de videos te ayudará a mejorar la práctica del futbol?
Si () No ()
3. ¿Con la práctica del futbol coordinaras tus movimientos motrices?
Si () No ()
4. ¿La práctica del futbol te ayudará a mejorar las relaciones con tus compañeros?
Si () No ()
5. ¿La práctica del futbol te permitirá integrarte a la sociedad?
Si () No ()
6. ¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las destrezas y habilidades?
Si () No ()
7. ¿Crees que con la práctica se puede dominar la técnica del futbol?
Si () No ()
8. ¿Es necesario que aprendas la táctica ofensiva y defensiva?
Si () No ()
9. ¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las capacidades físicas?
Si () No ()
10. ¿Crees que el entrenamiento mejora tu comportamiento?
Si () No ()



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física
ANEXO 2



Encuesta para dirigentes

1. ¿Cree que el fútbol ayuda a la actividad lúdica en el niño?
Si () No ()
2. ¿Cree usted que mediante la utilización de videos se puede mejorar la práctica del futbol?
Si () No ()
3. ¿Con la práctica del futbol coordinara el niño sus movimientos motrices?
Si () No ()
4. ¿La práctica del futbol nos permite mejorar las relaciones afectivas del niño?
Si () No ()
5. ¿La práctica del futbol permitirá al niño integrarse a la sociedad?
Si () No ()
6. ¿Crees que en el proceso formativo puedes desarrollar las destrezas y habilidades?
Si () No ()
7. ¿Los fundamentos básicos del fútbol son necesarios dominarlos en esta edad?
Si () No ()
8. ¿Es necesario en estas edades enseñarlas la táctica ofensiva y defensiva?
Si () No ()
9. ¿Crees que en el proceso formativo puede desarrollar las capacidades físicas el niño?
Si () No ()
10. ¿Crees que en el entrenamiento mejora el niño su comportamiento?
Si () No ()

ANEXO 3

FICHA DE OBSERVACION							
NOMBRES Y APELLIDOS	ATAQUE				DEFENSA		COMENTARIO <i>¿EN QUÉ FALLA Y NECESITA MEJORAR?</i>
	PASA EL BALÓN SIN MIRAR	GOLPEA EL BALON CON SUPERFICIE EQUIVOCADA(SI N PRECISIÓN) FALLA EL PASE	CONDUCE EL BALÓN SIN QUE SE LE VAYA°	OCUPA DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO	ATACA Y CUBRE AL JUGADOR QUE ESTÁ EN SU ZONA	MANTIENE SU COLOCACIÓN SEGÚN SISTEMA DE JUEGO EMPLEADO	

N= Nunca
AV= A veces
CS= Casi Siempre
S= Siempre

ANEXO 4





