

## INTRODUCCION

El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral.

Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización, en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

El Club Deportivo “EL NACIONAL” que es un equipo que tiene el aval de Fuerzas Armadas y se ha convertido en una institución que ha dado tantas glorias al fútbol tanto a nivel nacional como internacional, cuenta en sus filas únicamente con jugadores netamente nacionales y continuamente realiza la búsqueda, selección y formación de nuevos talentos.

Por eso resulta muy importante que se realice una selección adecuada de los entrenadores de las categorías formativas, teniendo en cuenta que los mismos deben tener experiencia suficiente en el trabajo con niños, así como el conocimiento suficiente en el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica del futbolista.

Este proyecto de investigación se encuentra diseñado para que en las categorías formativas del club, los entrenadores dispongan de un proceso sistematizado, lógico y adecuado en la enseñanza de los fundamentos técnicos para con los niños de las categorías desde los 9 hasta los 14 años.

Para esto es necesario mejorar todos los procesos de aprendizaje, mediante el fútbol, sus componentes, fundamentos y alternativas, teniendo en cuenta la aplicación adecuada de métodos, principios de enseñanza y la adecuada utilización de los diferentes tipos de ejercicios, teniendo en cuenta que en estas edades, se produce el desarrollo físico e intelectual, el perfeccionamiento de las funciones de los órganos y tejidos, y el desarrollo del aparato locomotor.

Al finalizar este proyecto los niños que forman parte de las categorías formativas del club, desde los 9 hasta los 14 años, dispondrán de un proceso sistematizado para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, lo que coadyuvará a que los niños puedan lograr un aprendizaje significativo de cada uno de los fundamentos técnicos que vayan aprendiendo y por ende mejorar sus condiciones técnicas en el camino hacia el profesionalismo.

## **1. PROBLEMA DE INVESTIGACION**

### **1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN**

“Los fundamentos técnicos en la formación básica del futbolista”.

### **1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA**

El Club Deportivo El Nacional es uno de los más importantes equipos de fútbol en Ecuador, cuya sede está en la ciudad de Quito. Fue fundado el 1 de junio de 1964 y juega en la categoría máxima del fútbol ecuatoriano, Serie A Ecuatoriana. Debutó en los inicios de 1960 con el nombre de Mariscal Sucre en los torneos de Segunda Provincial de la Provincia de Pichincha hasta ganar el ascenso en 1963 año en el cual decide adquirir el nombre que actualmente ostenta. Es un equipo patrocinado por las Fuerzas Armadas del Ecuador, cuyos socios mayoritariamente son miembros activos o retirados de dicha institución. Se caracteriza porque a su plantilla de jugadores, únicamente pertenecen deportistas de nacionalidad ecuatoriana, lo que hace aún más meritoria su participación en campeonatos nacionales e internacionales.

Esto ha permitido que gane mucho la simpatía de la afición ecuatoriana. Su barra brava es La Marea Roja en Quito y Guayaquil, aunque existen otras barras menores, no con ello menos respetables, como El Infierno Rojo, La Bi Tri, La Roja Alta entre las más actuales.

Es uno de los 4 grandes del fútbol ecuatoriano junto al Barcelona y Emelec de Guayaquil, y Liga Deportiva Universitaria de Quito.<sup>[1]</sup>

Su sede deportiva se encuentra en el moderno complejo deportivo El Sauce en el valle de Tumbaco -en las cercanías de Quito- provincia de Pichincha. Fue el primer equipo ecuatoriano finalista de un torneo internacional de la CONMEBOL, al ser subcampeón de la Copa Ganadores de Copa en 1970.

Es junto a Barcelona el equipo más veces campeón del torneo ecuatoriano, pese a que posee muchos menos años de existencia. Además estadísticas entre partidos de El Nacional contra Barcelona lo dan como más ganadores.

El equipo es conformando sólo por jugadores ecuatorianos, como un justo homenaje a la tierra ecuatoriana por parte de las Fuerzas Armadas, su Institución fundadora.

- Copa Sudamericana: 3 participaciones (2005, 2006, 2007)
  - Mejor ubicación: Segunda fase (2006, 2007)
- Copa Conmebol: 2 participaciones (1992, 1994)
  - Mejor ubicación: Semifinales (1992)
- Copa Merconorte: 3 participaciones (1998, 1999, 2000)
  - Mejor ubicación: Semifinales (1998)

En la actualidad el equipo Rojo sufrió en el 2008 una sangría notable de sus principales figuras, sin embargo llegó a instancias finales del Torneo Ecuatoriano para disputar el título de Campeón a fines de 2008; logró contra todo pronóstico ubicarse entre los primeros sitios lo que le valió la Clasificación a la edición 50 de la Copa Santander Libertadores. Para el 2009 se mantuvo al Técnico argentino Jorge Céllico para consolidar el proceso de recambio más el aporte de algunas figuras del medio aspiran a llegar lo más lejos posible en el principal Torneo Continental y en el Campeonato Ecuatoriano sin embargo el resultado del primer partido ante Nacional de Paraguay quien de visita ganó por 5 a 0 obligó a la salida de Céllico y quedó Juan Carlos Burbano como cabeza técnica. Juan Carlos Burbano es una de las ex glorias y ex capitán del equipo rojo; duró en el equipo hasta Julio de 2009 cuando es reemplazado por Julio “El Turco” Assad; quien busca mejorar el nivel y retornar al equipo a los primeros sitios a los cuales está acostumbrado.

De acuerdo a estadísticas de empresas de marketing el Club Deportivo El Nacional ocupa en la capital el segundo puesto en preferencias de la hinchada y a nivel nacional ya se ubica en la cuarta posición; superado por equipos que le llevan el doble de años en el fútbol ecuatoriano.

Se puede considerar que sus encuentros clásicos los protagoniza con Barcelona de la ciudad de Guayaquil, equipos ambos que en la historia del fútbol ecuatoriano han protagonizado verdaderos duelos de gigantes y hoy por hoy son cada uno los equipos con más coronas (trece cada uno); en cambio con LDU - Q protagonizan el duelo o clásico Estudiantes vs Militares , mismo que nació en la década de los setentas. Vale recalcar que la rivalidad de estas dos hinchadas va en alza ya que El Nacional y Liga se han enfrentado en grandes encuentros a nivel nacional e internacional como en Copas Libertadores, Finales de Campeonato Nacional y Copas Sudamericanas.

- Uniforme titular: Camiseta roja con azul y celeste, pantalón rojo con azul y celeste, medias rojas.
- Uniforme Alternativo: Camiseta gris con azul y celeste, pantalón azul, medias grises.

La camiseta actual lleva la marca de Lotto, empresa italiana de confección y distribución de accesorios deportivos; con la cual el club militar mantiene vínculo a partir desde 2007 que continúa hasta la actualidad.

Actualmente el equipo, en condición de local, ocupa las instalaciones del estadio Olímpico Atahualpa pero está activo el proyecto de construcción de su estadio propio, el cual se encuentra en etapa decisiva para mejoramiento de su infraestructura y capital económico. Es el General Juan Donoso -ex presidente de la Institución- quien lidera la Comisión Pro Estadio, la cual se ha planteado para el 2009 concretar la compra del terreno donde se edificará el Moderno Estadio del C.D. El Nacional.

### **1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

El Club Deportivo El Nacional desde su creación, se ha visto inmiscuido en los grandes logros que ha alcanzado del fútbol ecuatoriano, siendo al mismo tiempo el único equipo que participa tanto en el campeonato nacional y en los torneos internacionales únicamente con jugadores Ecuatorianos.

Por ello los dirigentes, permanentemente se han preocupado de tener unas categorías formativas que aporten con nuevos talentos para el balompié nacional, por ello además de tener unas solidas divisiones inferiores, que están permanentemente en los primeros sitios, se han preocupado por crear a lo largo de toda la geografía de nuestro país, escuelas donde ex-glorias del mismo club dirigen la enseñanza del rey de los deportes, para de esta cantera sacar nuevas figuras, pero no se han cumplido con los objetivos que se han planteado por varios aspectos que se citan a continuación:

- Falta de capacitación de los entrenadores en la enseñanza de los fundamentos técnicos, basándose en un proceso lógico.
- El desconocimiento de los entrenadores en la aplicación adecuada de métodos y principios en la enseñanza de los fundamentos técnicos.
- Falta de parámetros específicos y estandarizados en la enseñanza de los fundamentos técnicos.
- Inconformidad por parte de los dirigentes de las categorías formativas por los malos resultados obtenidos en los diferentes campeonatos.
- Diferentes criterios de los entrenadores en la enseñanza de los fundamentos técnicos.

#### **1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

Realizando un análisis previo, se observa que, uno de los problemas que requiere mayor atención en las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional es:

**¿La falta de un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, incide en formación básica del niño de las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional?**

##### **1.4.1. SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN**

Después de realizar una evaluación diagnóstica se llega a determinar que los problemas que requieren mayor estudio y dedicación, y que son relevantes para el proyecto son los siguientes:

- Manejo empírico de los procesos de la enseñanza de los fundamentos técnicos en cada una de las categorías formativas.
- Desconocimiento sobre la importancia de la enseñanza adecuada de los fundamentos técnicos por parte de los directivos de las categorías formativas.
- Inadecuada utilización de los implementos deportivos de acuerdo a las diferentes categorías.

## 1.5 OPEACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS
<b>VI FUNDAMENTOS TECNICOS</b>	Es el dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes.	Destrezas y habilidades. Eficacia. Precisión. Gestos.	Número de repeticiones. Calidad de la ejecución.	Test. Observación.	¿Por qué es importante seguir un proceso sistematizado o en la enseñanza de los fundamentos técnicos?
<b>VD ETAPA DE FORMACION BASICA</b>	Es una fase, cuyo objetivo es lograr una buena formación técnica y táctica así como perfeccionamiento de cualidades físicas y psíquicas.	Fase de formación. Técnica y Táctica Cualidades físicas y psíquicas	Número de repeticiones Calidad de ejecución Aplicación táctica	Test Observación	¿Por qué es fundamental la formación básica en la formación de un futbolista?

## 1.6 JUSTIFICACIÓN

El Club Deportivo “El Nacional” es una institución de nuestro país, que tanto a nivel local como internacional ha dado tantas glorias al fútbol ecuatoriano, de lo que debemos estar muy orgullosos ya que es un equipo que cuenta con jugadores netamente nacionales y a permitido la salida de varios jugadores profesionales que se formaron en sus canteras.

Los dirigentes se han preocupado permanentemente de las categorías formativas del club, es así que en los cuatro últimos años se han realizado estudios socioeconómicos en las diferentes provincias del país, en donde existen recintos militares y se han creado varias escuelas de fútbol, las mismas que llevan el nombre de varias de las ex-glorias de la década de los años 80 y 90 del equipo militar y están manejadas por los ex-jugadores que no son en la mayoría de los casos personas profesionales en el ámbito deportivo, sino que más bien han realizado cursillos de entrenadores de fútbol.

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 a evolucionado a pasos agigantados, permitiendo a nuestra selección haber participado en dos mundiales consecutivos.

Con este trabajo, queremos exponer la necesidad de proporcionar a los entrenadores un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación base del futbolista del Club Deportivo “El Nacional”.

A su vez esta investigación, está destinada a concientizar y determinar la importancia de seguir un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación básica de los futbolistas.

Como unidad metodológica esta investigación ayudara a que los entrenadores sigan una planificación adecuada y una correcta utilización de los medios y métodos disponibles para realizar el entrenamiento de la técnica.

Como utilidad práctica va a ayudar al perfeccionamiento de la técnica individual y que al mismo tiempo va a mejorar la acción colectiva en función del equipo.

Mediante un entrenamiento racional de los fundamentos técnicos, los integrantes de las categorías formativas aumentara a la vez, su condición técnica, su placer

de jugar, sus posibilidades de vencer gracias a una mejor aplicación táctica y recoge mas plenamente los efectos y beneficios de la práctica de su deporte favorito.

## **1.7 OBJETIVOS**

### **1.7.1. OBJETIVO GENERAL**

Diseñar una propuesta de sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la formación básica de los niños del Club Deportivo “El Nacional”.

### **1.7.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Diagnosticar la estructura organizativa en las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.
- Elaborar una estructura sistemática de las habilidades técnicas.
- Diseñar una estructura sistemática de los fundamentos técnicos.
- Elaborar una estructura sistemática de los contenidos metodológicos.
- Diseñar una estructura sistemática de los instrumentos de evaluación (test).

## CAPITULO I

### 2. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACION

#### 2.1 METODOS, PRINCIPIOS DE ENSEÑANZA Y TIPOS DE EJERCICIOS

##### 2.1.1 INTRODUCCION

El deporte como el fútbol, implica movimiento físico y espectáculo por lo que alcanza trascendencias mundiales, a base de exigir máximos rendimientos en tales movimientos, por lo cual los expertos de este deporte lo han dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

- **Física:** Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera optima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.
- **Técnica:** Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo optimo por el jugador de fútbol.
- **Táctica:** Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es él quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.
- **Psicológica:** Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego por que de esto depende la mentalidad con la que el jugador va enfrentar el partido.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> [http://www. Universidad de Concepción/ Unidad académica Los Ángeles Departamento de Educación](http://www.Universidad de Concepción/ Unidad académica Los Ángeles Departamento de Educación)

Para la enseñanza del fútbol y tendiendo a alcanzar resultados deportivos eficientes, es conveniente seguir un proceso sistemático, dentro del cual deben estar inmersos un sinnúmero de métodos, principios, procedimientos, ejercicios, que faciliten y permitan que los entrenadores puedan guiar su trabajo especialmente en la etapa de formación básica.

## **2.1.2 MÉTODOS Y PRINCIPIOS DE ENSEÑANZA**

### **2.1.2.1 MÉTODOS DE ENSEÑANZA**

Como método de enseñanza se califica la manera de trabajar del entrenador con el deportista, quien tiene que asimilar ciertos conocimientos y destrezas. Los métodos de enseñanza indican, por lo tanto, el camino hacia el rendimiento que se persigue.

Al asimilar o al desarrollar nuevas destrezas en determinados movimientos, se aplican los siguientes métodos de enseñanza, según Jerzy Talaga:

#### **2.1.2.2 EL METODO ANALITICO**

En este método cada ejercicio se desglosa en las distintas partes del movimiento y cada ejercicio tiene que ser ejecutado como un elemento especial. Solamente cuando el jugador domina cada elemento ejecutado individualmente, es que se ejercita completo durante el entrenamiento.

Se aplica este método para aprender elementos técnicos difíciles, pero también para desarrollar la rapidez, la fuerza, la agilidad y la resistencia. Es igualmente apropiado para formar a los principiantes en el dominio preciso de los elementos técnicos y para formar jugadores de alta categoría.

Este método se aplica esencialmente, en el entrenamiento individual y durante el periodo preparatorio, en el cual hay que fijar las destrezas de los movimientos.

Los ejercicios hay que dividirlos de acuerdo con los objetivos y las necesidades, por ejemplo; el golpeo de balón se puede desglosar en carrera de impulso movimiento de impulso, posición del pie, golpeo y posición después del golpe.

El método analítico es apropiado principalmente, para los movimientos complejos que técnicamente no están perfeccionados y por eso se tienen que controlar y corregir.

No obstante, la formación relativamente mecánica, el aprendizaje de elementos aislados de ejercicios que no responden directamente a la actividad realizada en el juego, así como la poca atracción de este método para el jugador , influyen de manera desventajosa.

### **2.1.2.3 EL METODO SINTETICO**

La esencia de este método reside en que la estructura del movimiento no es analizada ni parcial ni totalmente. Es el método más generalizado en el proceso de la enseñanza del deporte y el más deseado por los practicantes, ya que prevé determinadas cualidades individuales. Aquí se mantiene la forma ordinaria (demostración) del movimiento que se debe realiza, la ejecución del movimiento es variada.

Este método se aplica tanto en la formación de jugadores noveles como de jugadores de alta calificación, principalmente en los ejercicios ya dominados por estos deportistas. Ellos imitaran la mayoría de movimientos demostrados por el entrenador (los ejecutan con los medios técnicos disponibles y de manera simplificada), sin alterar la esencia del movimiento.

Las desventajas del método sintético consisten en que no es apropiado para los movimientos complejos, ya que estos son difíciles de simplificar. También es difícil de aplicar, porque al ejecutarse de una vez varios elementos de un ejercicio, los elementos difíciles se confunden con el ejercicio complejo.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> TALAGA J. El entrenamiento fútbol, pag 13.

#### **2.1.2.4 EL METODO COMPLEJO**

Este método es el resultado de combinar los métodos sintético y analítico (sintético–analítico-sintético). Por consiguiente, hay que definirlo como un complejo de estos dos métodos, donde a uno de ellos se le da mayor peso.

De aquí se desprende el orden didáctico de las tareas que se presentan a continuación:

- Repetición del ejercicio complejo.
- Perfeccionamiento de los elementos.
- Rectificación de los errores que se cometieron al realizar los ejercicios.
- Perfeccionamiento de la ejecución precisa del ejercicio completo.

Durante la formación mediante el método complejo, el deportista no ejecuta individualmente los elementos técnicos aislados (golpeo, recepción del balón, etc.), sino determinadas situaciones de juego. El método se basa en la aplicación de ejercicios compuestos repetidos que se asemejan al juego.

El método debe aplicarse en jugadores con madures técnica y fisiológica superiores, la ventaja esencial radica en que los jugadores se interesan constantemente por el entrenamiento y se acostumbran a solucionar las tareas de este.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> TALAGA J. El entrenamiento futbol, pag.13

### **2.1.3 PRINCIPIOS DE ENSEÑANZA**

En la didáctica de la educación física y los mismos son aplicables en la enseñanza de los fundamentos técnicos en el fútbol, hay que observar entre otros los siguientes principios:

- Principio de la conciencia
- Principio de la actividad
- Principio de la sistematización
- Principio de la comprensibilidad
- Principio de la multilateralidad
- Principio de la evidencia
- Principio de la adaptación<sup>4</sup>

#### **2.1.3.1 EL PRINCIPIO DE LA CONCIENCIA**

Este principio es un fundamento importante de la información, ya que une los demás principios de enseñanza. Mientras más conscientemente se introduzca el deportista en el proceso de enseñanza, mas rápido y exitoso se desarrollara dicho proceso. El entrenador y el alumno tiene que convencerse del porque, durante el entrenamiento, se prescriben ciertos ejercicios, para que sirven estos, que errores se cometen con más frecuencia y como pueden evitarse estos.

Es conveniente analizar con regularidad los resultados positivos y los fracasos. Se ofrecen indicaciones detalladas de la enseñanza, en relación con los ejercicios. Estas indicaciones influyen sobre el segundo sistema de señales y por eso tienen que contener, en forma compacta, exacta y comprensible para el alumno, todos los elementos esenciales y los rasgos del ejercicio.

Después de ejecutar el ejercicio, hay que señalar la causa de los errores cometidos y debe ejecutarse el ejercicio nuevamente y en forma correcta.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> TALAGA J. El entrenamiento fútbol, pag 16.

<sup>5</sup> TALAGA J. El entrenamiento futbol, pag.14

Este **principio llamado también de lo consciente** por Ozolin (1983). Contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y sus alumnos que posibiliten a cada deportista saber por qué y para qué actúa.

Un atleta, como el músico, debería percibir y, por tanto, oír, cuando suenan las notas falsas. Esto le permitirá hacer las correcciones apropiadas en su repertorio de entrenamiento.

Del principio de lo consciente se desprende la siguiente regla: *el estudiante debe conocer el resultado de su actividad así como la valoración que se da a los realizados.* Cuando un deportista, después de realizar un ejercicio, analice sus movimientos, juzgue sus errores y sepa cómo superarlos, está en condiciones de repetir el ejercicio con más éxito.

El conocimiento de los resultados obtenidos no es solo necesario durante el aprendizaje, sino al realizar cualquier ejercicio de entrenamiento. Cuando el deportista no compara los resultados indicados con sus propias impresiones (sentido de la velocidad, ritmo, relajamiento, simplicidad o dificultad, etc.) no podrá saber en qué aspecto se encuentra atrasado, no logrará desplegar todas sus posibilidades ni perfeccionar sus resultados.

Ritter (1971) sugiere que pueden derivarse de este principio las siguientes reglas:

- El entrenador debe elaborar los objetivos del entrenamiento junto con sus deportistas. Esto obligaría a tomar un papel activo en el establecimiento de objetivos según sus propias capacidades.
- El deportista debería participar activamente en la planificación de los programas de entrenamiento a corto y largo plazo, así como analizarlos.
- El deportista debería continuamente pasar test y controles con el fin de obtener una información más objetiva de su progreso en un periodo determinado de tiempo y basar una programación posterior en este tipo de análisis.

- El deportista debe incluir "deberes" o entrenamientos sin la supervisión del entrenador.<sup>6</sup>

### **2.1.3.2 EL PRINCIPIO DE LA ACTIVIDAD**

La actividad es el resultado de haber adquirido la conciencia por alcanzar un objetivo. El jugador interesado se esfuerza por participar, de manera activa, en las clases y por ejecutar el ejercicio en forma correcta y lo más pronto posible.

El interés en las clases esta dado, principalmente por la forma en las que el entrenador planifica la forma de ejecución de los movimientos.

También hay que situarle tareas al deportista que exijan de él, la realización de actividades especiales.

No se logrará un buen resultado en un atleta que no esté consciente de la actividad que realiza y de la necesidad de entrenar para obtener altos resultados deportivos y que el entrenamiento no signifique para él una actividad grata o indispensable.

### **2.1.3.3 EL PRINCIPIO DE SISTEMATIZACION**

Este principio se cumple, tanto para el proceso de entrenamiento como para la educación del deportista. La influencia educadora, didáctica y reguladora del entrenador, es una de las condiciones básicas para el éxito de su trabajo.

Este principio es necesario, esencialmente, durante el aprendizaje de los nuevos elementos técnicos, las nuevas variantes tácticas y los nuevos ejercicios en general.

El entrenamiento de los jugadores tiene que controlarse regularmente y debe ser analizado con ellos, para el auto control. Una condición esencial y, al mismo tiempo, el mejor control del trabajo sistemático del instructor o entrenado, es el plan de entrenamiento y su documentación.

---

<sup>6</sup> GALICIA I. Seminario "Fuerza y musculación"

Los ejercicios realizados sin sistematización, influyen negativamente en el desarrollo del rendimiento del organismo y del deporte, y disminuye el interés del jugador.

El principio de sistematización tiene estrecha relación con el principio de la periodización, que se refiere a la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de periodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista, permitiendo un aprendizaje significativo de los fundamentos técnicos enseñados.

#### **2.1.3.4 EL PRINCIPIO DE LA ASEQUIBILIDAD.**

La formación de destrezas en los movimientos exige entrenamiento sistemático y repetición, para asimilarlos completamente. De esta manera se dominan correctamente las formas básicas de los movimientos. Esto, por otra parte, es condición esencial para el aprendizaje de los nuevos elementos, por eso el entrenamiento debe contener, conjuntamente con la ejercitación de los nuevos elementos, la repetición de las formas de movimiento automatizadas y ya aprendidas. El transitar prematuramente a ejercicios nuevos y difíciles, influye de manera negativa sobre la calidad de los resultados.

Este principio está basado en que el profesor debe asignar a los atletas solo las tareas que estos puedan desarrollar atendiendo a su nivel de preparación técnica física, psicológica y su edad.

Siempre se deben asignar tareas cuya posibilidad de ejecución y realización sean asequibles al nivel de desarrollo de los alumnos para evitar los estados de monotonía e inferioridad. Además, debemos señalar que en la individualización del entrenamiento está la clave fundamental para la obtención de elevados resultados deportivos.

El transitar prematuramente a ejercicios nuevos y difíciles, influye de manera negativa sobre la calidad de los resultados.

#### **2.1.3.5 EL PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD.**

Solamente se puede alcanzar un elevado nivel de preparación cuando se entrena de forma multilateral. El desarrollo exclusivo de las destrezas específicas de un deporte, forma unilateralmente al deportista y limita su nivel deportivo. Sin velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad correspondientes, los deportistas no están en condiciones de alcanzar elevados rendimientos deportivos. Para poder formar mejor estas cualidades, hay que apoyarse en los ejercicios de otros deportes, principalmente en aquellos que son más apropiados.

Es necesario exponerse a un desarrollo multilateral con el fin de adquirir unos adecuados fundamentos técnicos para una especialización posterior. Este principio tiene principal importancia en los niños y jóvenes, que están inmersos en el proceso de formación básica del fútbol.

#### **2.1.3.6 EL PRINCIPIO DE LA EVIDENCIA.**

Este principio tiene la tarea de desarrollar en los alumnos la imagen del movimiento. Se basa, ante todo en la demostración simbólica del ejercicio, la cual es complementada con una explicación breve y objetiva.

La demostración tiene que hacerse excelente técnicamente, y en un lugar visible para todos los alumnos. Debido que a menudo el ejercicio tiene que repetirse, recomendamos complementar la demostración con imágenes, pizarras, filmes u otros medios auxiliares.

*Es necesaria una demostración por parte del entrenador, clara exacta y correcta para una mejor asimilación por parte de los futbolistas, además se pueden alcanzar buenos resultados en la demostración si se muestra un juego de fútbol de buena categoría técnica y táctica.*

La psicología plantea que se ejecuten tres demostraciones del ejercicio que se va a enseñar. La primera, global, a la velocidad normal; la segunda, fraccionada y haciendo énfasis en los detalles fundamentales, y la tercera, también global y a la velocidad normal, ya que el atleta fija más la primera y la última demostración.

También este principio declara lo importante que es la ejecución correcta de la técnica por parte del profesor, lo cual evitará en gran medida que se puedan asimilar y crear hábitos incorrectos en los alumnos.

### **2.1.3.7 EL PRINCIPIO DE LA ADAPTACION.**

Las variadas formas de enseñanza permiten seleccionar los ejercicios que respondan al nivel de desarrollo motor del alumno, el desarrollo de su organismo y su sexo. Además, tiene que considerarse la edad (escolar, junior o adulto), el grado de formación (novel, jugador de máxima), los intereses y la influencia de medio.

Siempre, de acuerdo con los criterios señalados, el entrenamiento se diferenciara, en forma y contenido.

Se debe tener en cuenta que las tareas muy fáciles influyen negativamente sobre el interés del alumno, que el material comprensible influye positivamente sobre el comportamiento del que entrena, que el aumento y la secuencia de los ejercicios es sobre la base de haber considerado las capacidades del que ejercita y que estos tienen que estar adaptados al nivel de formación de este.

Por consiguiente, para el proceso de enseñanza se cumple la regla:

- De lo sencillo a lo complejo
- De lo fácil a lo difícil
- De lo conocido a lo desconocido

El contenido de la enseñanza tiene que estar adaptado desarrollado y planificado, de acuerdo con las distintas etapas de la formación deportiva, además, hay que aumentar la carga sistemáticamente (duración, frecuencia y ritmo del ejercicio).<sup>7</sup>

#### **2.1.4 FORMAS DE EJERCICIOS**

En el proceso de ejercitación y de entrenamiento, el entrenador ha de utilizar, necesariamente, diferentes formas de ejercicios, con los cuales se pueda alcanzar buenos resultados en poco tiempo.

En el entrenamiento del fútbol, se aplican diferentes formas de ejercicios:

- Ejercicios de adaptación
- Ejercicios de precisión
- Ejercicios de secciones de juego
- Ejercicios de variadas condiciones de juego
- Ejercicios en condiciones semi competitivas
- Competencias<sup>8</sup>

##### **2.1.4.1 LOS EJERCICIOS DE ADAPTACION**

Son una serie de ejercicios que posibilitan a los alumnos realizar cierta competencia individual. El objetivo es familiarizar a los deportistas con el balón y con los distintos elementos de movimiento, bajo la presión del contrario y de esa manera hacerle más atractivo el entrenamiento.

De esta forma los deportistas se van acostumbrando más rápidamente a los implementos de ejercitación y al ambiente competitivo futuro y van asimilando los elementos básicos de la técnica del fútbol. De esta manera los movimientos de los jugadores, durante los ejercicios de juego y los que crean el hábito de maniobrar con el balón, no son impedidos a causa de las exigencias, como ocurre en otras formas de ejercitación.

---

<sup>7</sup> TALAGA J. El entrenamiento futbol, pag.15

<sup>8</sup> VASQUEZ S. Fútbol conceptos de la técnica, pag. 36

Gracias a la ejecución de estos ejercicios se alcanza gran flexibilidad y naturalidad en los movimientos. La forma recreativa y amena con que se realizan los ejercicios, enseña a los jugadores a escoger los diferentes métodos y analizar si los pueden usar, además con estos ejercicios se desarrolla la vista periférica y se estimula el comportamiento personal de los jugadores, aspectos necesarios al enfrentarse al adversario.

Los ejercicios de adaptación pueden aplicarse en cada fase de la formación deportiva, principalmente en el trabajo con grupos infantiles, juveniles y noveles. Al realizarse la ejercitación hay que observar que se cumpla incondicionalmente con las reglas de juego. La tolerancia frente a las violaciones del reglamento o la mala organización de la competencia, pueden provocar molestias innecesarias, si el entrenador no interviene para señalar la corrección o el cambio.

#### **2.1.4.2 LOS EJERCICIOS DE PRECISIÓN**

Estos ejercicios se caracterizan porque se realizan sin la influencia del adversario, por lo tanto el entrenador se concentra en lo esencial del ejercicio, igual que el niño.

El entrenador determina por si solo el método que se debe aplicar, la forma que se debe aplicar, la forma de dirigir el movimiento, la posición del niño, la cantidad y la frecuencia de las repeticiones, el pase del balón, el cambio de posición, la posición del tiro, etc.

Los ejercicios de precisión exigen ejecución exacta, valoración objetiva de las destrezas individuales de los jugadores y constante corrección de errores. Debido a que los jugadores practican sin la influencia de la atmosfera competitiva, tienen suficiente tiempo para analizar y corregir sus errores, por eso, estos ejercicios se aplican fundamentalmente, en el entrenamiento de la técnica y de la táctica.

Además hay que considerar siempre que realizar ejercicios sin la influencia del adversario, no produce los éxitos inmediatos respecto a la estabilidad competitiva de los resultados del entrenamiento.<sup>9</sup>

#### **2.1.4.3 LOS EJERCICIOS DE LAS FASES DE JUEGO**

En esta forma se ejecutan fragmentos de juego, o sea, distintas secciones extraídas de un juego de fútbol. La forma de ejercitación con los adversarios contribuye a que los jugadores conozcan la aplicación práctica de la técnica y de los ejercicios tácticos.

Contrariamente a los ejercicios de precisión que determina el entrenador, en este caso los jugadores seleccionan por si mismos sus acciones, aunque estas, en cierta medida, están dictadas por la acción del adversario.

No obstante el entrenador plantea en estas determinadas tareas que corresponden con el contenido de los ejercicios, aunque estas no liberan al alumno desarrollar su propia iniciativa e ideas, al tener que solucionar una acción inesperada del adversario.

Esta forma de ejercitación se utiliza muy a menudo en el entrenamiento de fútbol, con la condición de que los elementos técnicos y tácticos hayan sido aprendidos anteriormente, con la ayuda de precisión (sin adversario).

#### **2.1.4.4 LOS EJERCICIOS EN VARIADAS CONDICIONES DE JUEGO**

Al comienzo se realizan juegos sin aplicar el reglamento de estas, con el fin de no impedir que los jugadores se desarrollen, o para molestar los movimientos y acciones de estos (ritmo del juego) con interrupciones eventuales.

De esta manera se logra la relajación (espontaneidad) de los jugadores que practican los movimientos con el balón.

---

<sup>9</sup> SILVA G, Inducción al fútbol, pag 38.

Se aplican estos ejercicios en el adiestramiento en la formación básica, principalmente, ya que las deficiencias técnicas de los alumnos, así como los escasos conocimientos que tienen sobre el reglamento, hacen que se les toleren algunas cuestiones.

El objetivo de estos ejercicios es el perfeccionar la técnica de los principiantes, en condiciones casi competitivas, simplificando las reglas de juego (sin offside, terrenos más pequeños, poca duración del juego, etc.).

#### **2.1.4.5 LOS EJERCICIOS EN CONDICIONES SEMICOMPETITIVAS**

Durante un partido de entrenamiento, el entrenador puede intervenir directamente en las acciones. Puede llamar la atención respecto a los momentos importantes del juego, o corregir, durante las breves pausas, las acciones tácticas realizadas, así como explicar las deficiencias técnicas. Además, el árbitro (asistente del entrenador) influye directamente sobre el juego.

A menudo se deben llevar a cabo juegos bajo la supervisión del entrenador (como árbitro), donde el interviene directamente en caso de que se cometan errores, según las reglas de juego. A los errores se les indica la solución correcta.

En los partidos de entrenamiento el objetivo es perfeccionar los elementos técnicos y tácticos aprendidos. Los jugadores reciben varias tareas precisas (juego raso, solamente con el pie izquierdo, a un tope, etc.) que tienen que resolver.

#### **2.1.4.6 LAS COMPETENCIAS**

En este tipo de ejercicios se debe actuar de acuerdo con todas las reglas del juego del fútbol, por ello el árbitro pasa al primer plano. El entrenador no puede interrumpir más el juego, la influencia directa de él ya no es posible, tiene que discutir la concepción del juego (plan) antes del encuentro y durante el receso del juego. Durante el receso, él debe advertir a los jugadores sobre los errores cometidos y explicarles el plan para el segundo tiempo.

La competencia constituye el examen del trabajo de entrenamiento realizado hasta ese momento, e indica en que magnitud los jugadores dominan los elementos técnicos y tácticos y como los ejecutan bajo la presión del adversario.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> TALAGA J. El entrenamiento futbol, pag.16-17

## CAPITULO II

### 2.2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL



11

#### 2.2.1 DEFINICION

La técnica en fútbol es el compendio de la técnica individual y colectiva de los componentes de un mismo equipo, en el transcurso competitivo sobre el terreno de juego, supeditado a las mismas reglas.

##### 2.2.1.1 TECNICA INDIVIDUAL.

Es el conjunto de gestos automáticos que se dan como respuesta precisa, reiterada y eficaz del jugador ante cualquier estímulo, en lucha contra el espacio-tiempo, adecuada al puesto específico.

##### 2.2.1.2 TECNICA COLECTIVA.

Es el máximo rendimiento de dos a más jugadores del equipo en una acción espontánea, natural del juego con el mínimo esfuerzo y desarrollada con el menor número de superficies de contacto útiles (segmento, zona del balón).<sup>12</sup>

<sup>11</sup> MORENO M. Técnica individual y colectiva, pag 8.

<sup>12</sup> VASQUEZ S. Fútbol conceptos de técnica, pag. 15.

## 2.2.2 FUNDAMENTOS TECNICOS

### 2.2.2.1 Introducción

A la técnica específica de cada uno de los deportes corresponden un grado de importancia distinto. En los juegos deportivos y también en el fútbol una técnica muy elaborada le facilita al jugador resolver con éxito las situaciones de juego.

Según Grose /Neumaie, por entrenamiento de la técnica se entiende:

- El modelo ideal del movimiento para una disciplina deportiva.
- La realización del movimiento perfecto que se intenta alcanzar, es decir el proceso de resolución para la ejecución de la acción del movimiento optimo, por parte del jugador.<sup>13</sup>

El modelo ideal de un movimiento perfecto por ejemplo chut con el interior, a menudo, no se puede alcanzar, debido a las condiciones personales de un jugador, como podría ser la disminución de la capacidad de estiramiento de las articulaciones del pie, las proporciones de las palancas, la fuerza del golpeo, etc. Aun así se intenta alcanzarlo en el entrenamiento, por lo menos cuando se entrena la técnica de forma aislada.

Pero en los juegos deportivos y, por lo tanto en el fútbol, no se pueden evitar y, a menudo hasta se desean, una desviaciones más importantes de los movimientos estándar.

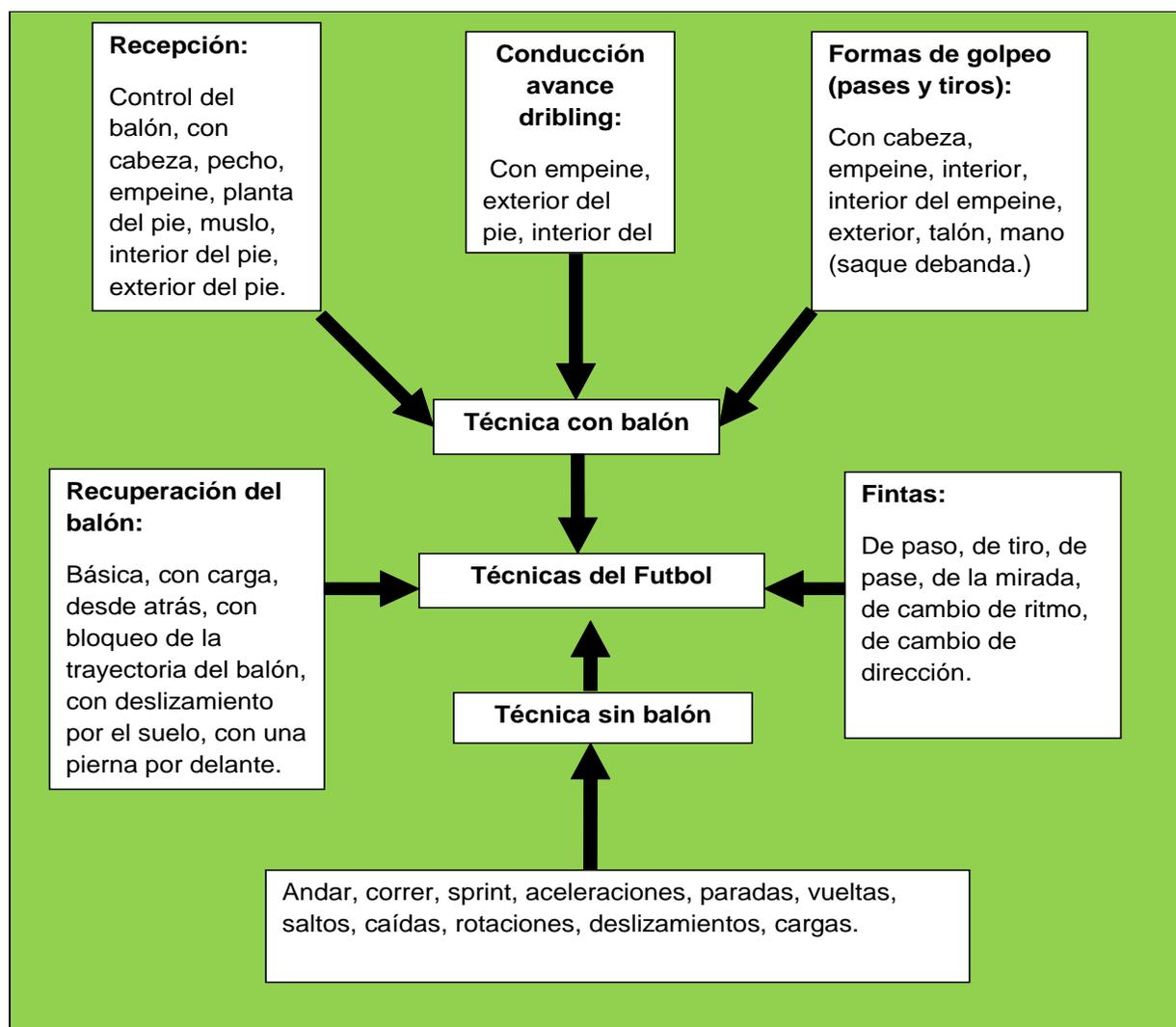
Las situaciones de juego continuamente cambiantes, exigen que los jugadores varíen los movimientos estereotipados de una técnica adaptándolos a las distintas situaciones. Esto podría ser, por ejemplo, cuando un jugador tiene, justo delante de la portería la ocasión de tirar, pero no le queda tiempo suficiente para realizar el movimiento de forma amplia.

---

<sup>13</sup> GROS/NEUMAIE. La técnica del fútbol, pag 45

Este hecho implica unas consecuencias para el proceso de entrenamiento. Por un lado se debería interiorizar los movimientos perfectamente ejecutados, a través de muchas repeticiones y, por el otro al jugador hay que darle siempre la oportunidad de aplicar, y de variar en el entrenamiento, la técnica mejorada en forma de juego.<sup>14</sup>

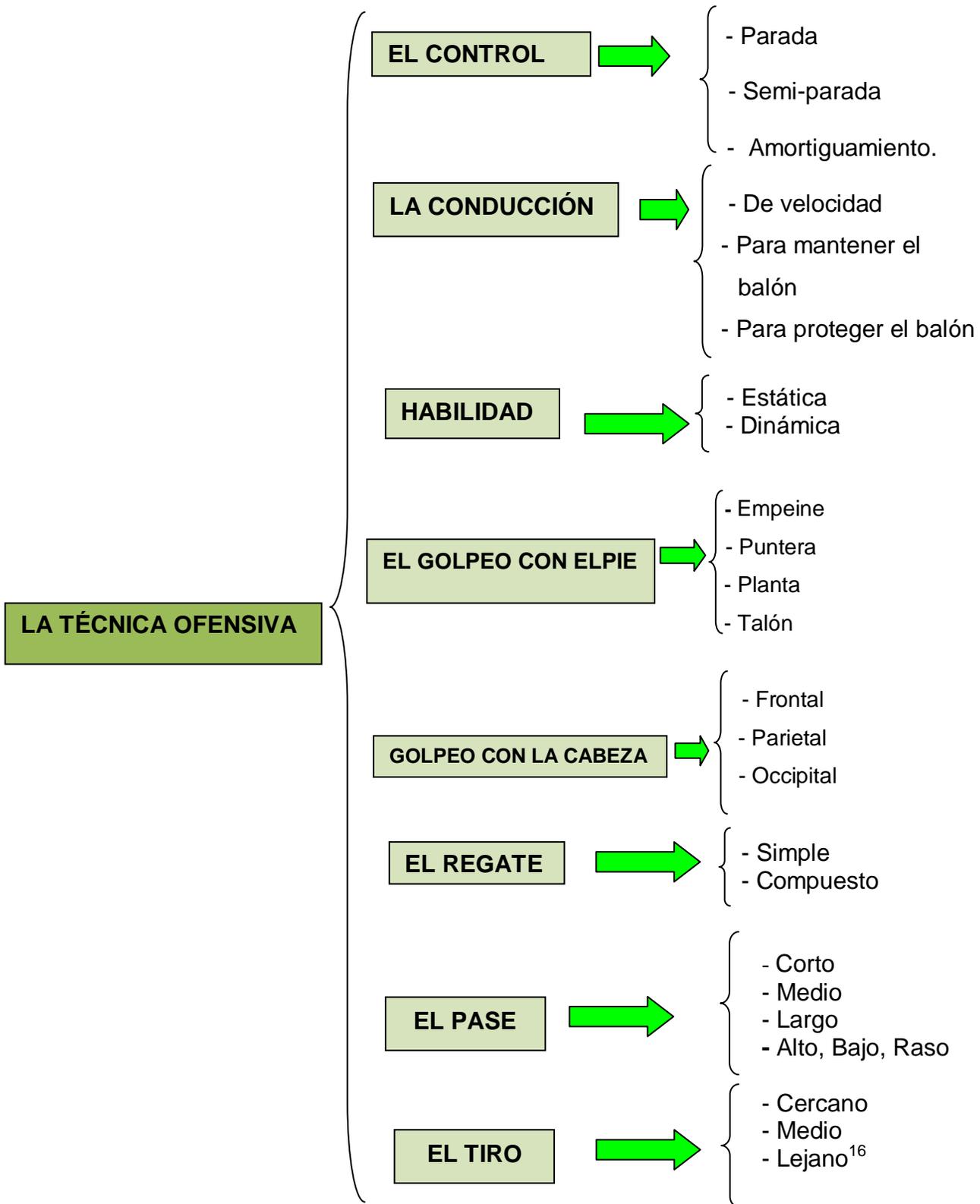
### Visión general de los elementos técnicos del fútbol<sup>15</sup>



<sup>14</sup> GERHARD Z, Manual de entrenamiento de fútbol, pag 11.

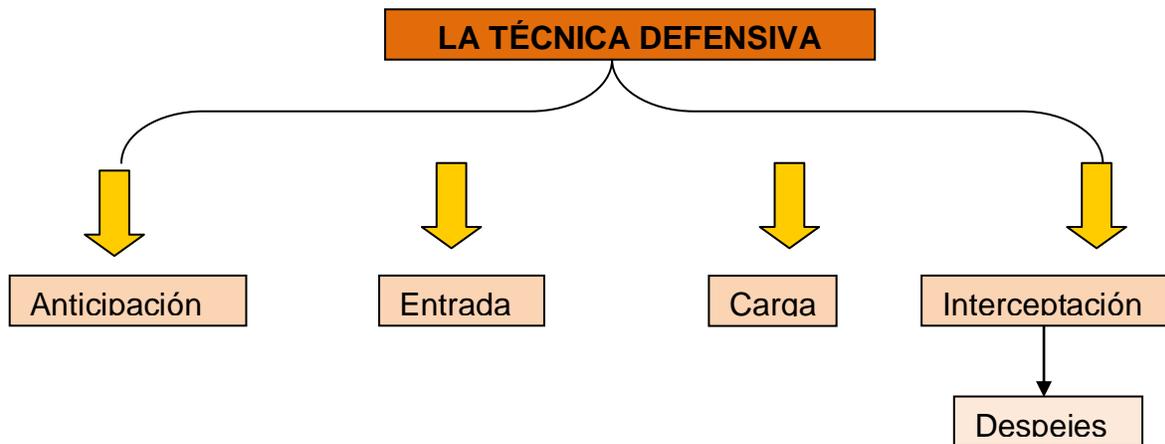
<sup>15</sup> TALAGAJ. El entrenamiento fútbol, pag 58

# REPRESENTACION GRAFICA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS

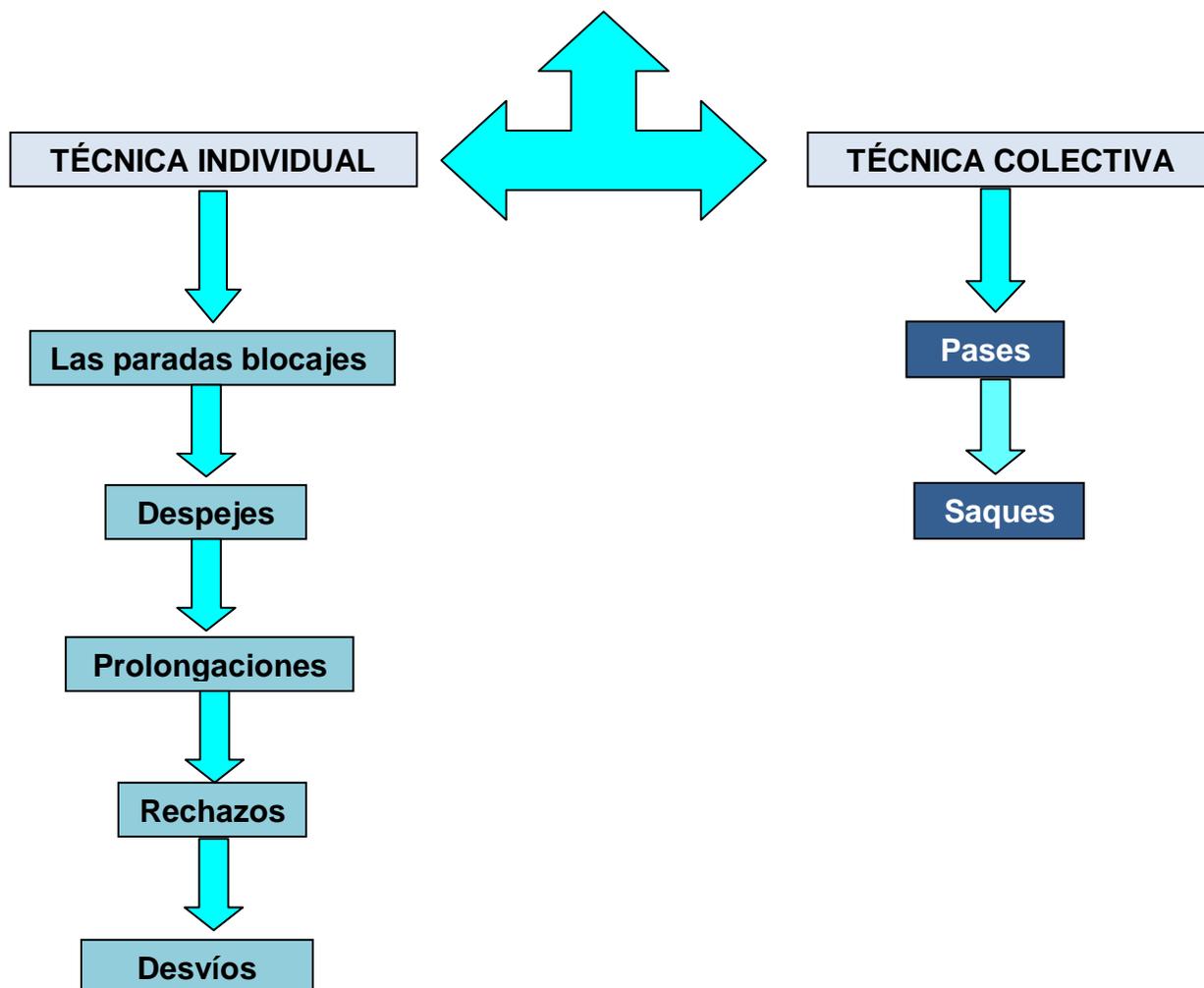


<sup>16</sup> FRAILE A, Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicado al fútbol, pag 20.

## REPRESENTACION GRAFICA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEFENSIVOS



## REPRESENTACION GRAFICA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PORTERO



### **2.2.2.2 Fundamentos Técnicos ofensivos**

#### **Control y conducción del balón.**

A través de la capacidad altamente desarrollada de los jugadores de recibir el balón y llevárselo en conducción mientras se están desplazando a mucha velocidad, se puede reconocer hasta qué punto se ha ido desarrollando la técnica en el fútbol de elite, en las últimas décadas.

En el fútbol, el jugador a menudo es molestado durante la recepción el balón no solo por un adversario directo, sino por dos o tres, debido a la gran cantidad de desplazamientos que realizan los equipos de elite por regla general. Uno de los medios técnicos más importantes contra estos marcajes es saber conducir el balón hábilmente, este gesto a veces hasta es precedido por una finta.

Uniendo una finta con el tronco y una aceleración rápida, el jugador receptor del balón pueden librarse, por lo menos de momento, de sus adversarios, para poder crear, apenas sin ser molestado, una situación de juego nueva.

#### **Aplicación:**

- Recepción de un balón con trayectoria alta o a ras de suelo, sin desplazamiento.
- Llevarse un balón con trayectoria alta o a ras del suelo, en conducción inversa a la dirección de llegada del balón.
- Llevarse un balón después de una finta (derecha) en conducción (hacia la izquierda) y, al revés.
- Llevarse un balón, recibéndolo en trayectoria alta o a ras del suelo en la misma dirección de llegada del balón.

Sobre todo los jugadores de medio campo y los atacantes que reciben el balón desde su propia mitad del campo y se lo quieren llevar en dirección a la portería contraria, han de aprender a recibir el balón, después de una finta, realizando media vuelta, para no interrumpir su desplazamiento en dirección a la portería contraria.

### **Descripción del movimiento:**

La recepción y la siguiente conducción del balón se puede realizar con cualquier parte del cuerpo, menos con las manos, según indica el reglamento, es decir, se puede recibir y llevar el balón con:

- La planta de los pies
- El interior del pie
- El exterior del pie, el empeine, la pierna/el muslo,
- El vientre
- El pecho
- La cabeza

Los gestos a realizar en la recepción se diferencian algo de la técnica de recepción que es seguida por la conducción.

En el **control**, la parte del cuerpo que va a recibir el balón se adelanta hacia este, para ceder a continuación de forma elástica al choque del balón para amortiguarlo.

Es importante que la musculatura implicada se encuentre relativamente relajada.

Al llevarse el balón, la parte del cuerpo que lo recibe no puede ceder completamente al impacto de este. Más bien hay que acercarla al balón, de manera que este coja la dirección que el jugador necesita para conseguir el efecto sorpresa. Sobre todo por esto es importante conseguir una musculatura relajada y no tensa.

La musculatura es la única responsable de la amortiguación.

### Errores en el desarrollo del movimiento:

ERRRORES	CORRECCION
Se calcula mal la trayectoria del balón	Recepción de pases variando la distancia y la velocidad de la trayectoria del balón
La parte del cuerpo que recibe el balón se adelanta para recibirlo.	Adelantar el pie, el muslo.etc
Los músculos implicados en el movimiento están en tensión	Relajarlos conscientemente
Al recibir balones con trayectoria alta, se eleva demasiado el pie, o se levanta muy poco la punta del pie	Hacer rodar el balón delante del cuerpo con la planta del pie
Recepción de los pases a ras del suelo con la planta del pie, en lugar del o el exterior del pie	Indicarle al jugador su error y automatizar el movimiento con muchas repeticiones

### Consejos para el entrenamiento:

El jugador a de aprender todas las técnicas anteriores en el entrenamiento. Para poder realizar la recepción y la siguiente conducción con éxito, es muy importante saber utilizar ambas piernas; a los jugadores que no saben recibir y llevarse el balón, con un 100% de seguridad, con ambas piernas, les será muy difícil escapar de la presión de varios arios adversarios.

Antes se practicaba a menudo sin desplazamiento. Hoy en día hay que sustituir esta práctica muy pronto por ejercicios y juegos en los que los jugadores aprendan a recibir el balón mientras se encuentran en desplazamiento.

Además se incrementaran las exigencias al jugador, a través de adversarios que le molesten, al principio con intensidad media y después continuamente con más intensidad.<sup>17</sup>

### **Conducción del balón**

Después de la recepción del balón y antes de volverlo a pasar, el jugador lo lleva en conducción en distintas direcciones, o avanza con él a mucha velocidad.

En unión con fintas que se describirán a continuación, el jugador ya dispone de unos medios de táctica individual que siempre pueden provocar situaciones de juego sorprendentes.

#### **Aplicación:**

- Conducción de balón a otros espacios de juego.
- Alejar el balón del adversario, para evitar ataques.
- Conducción del balón para ganar tiempo.
- Conducción del balón para ralentizar el propio juego.
- Conducir el balón en una dirección para poder pasarlo sorprendentemente a otra.

#### **Descripción del movimiento:**

El movimiento de la conducción es tan diversificado y variado que aquí sólo se pueden nombrar algunos principios básicos.

La diferencia entre la conducción y el avance con el balón se encuentran exclusivamente en la dinámica de los movimientos.

---

<sup>17</sup> VAZQUEZ S. Fútbol: conceptos de la técnica, pag 63-67

En la conducción el jugador se desplaza por el campo a una velocidad relajada y los adversarios le estorban muy poco. Tiene relativamente mucho tiempo y espacio disponible.

En el caso ideal, el balón se le “pega” en el pie. El jugador corre con el cuerpo recto y la cabeza levantada, de manera que pueda observar las posiciones de sus compañeros y contrarios.

Mirar al suelo unos 2-3 metros delante del balón. Así tiene un campo visual periférico, tanto al balón, como a sus compañeros y adversarios.

Se puede conducir el balón con las siguientes partes del pie:

- Interior.
- Exterior.
- Planta.
- Empeine.
- Talón.

Estos diferentes tipos de conducción se pueden realizar con ambos pies y en varias jugadas. Junto con los cambios de dirección, giros y vueltas, el jugador tiene varias posibilidades de superar las tareas tácticas durante el desarrollo de un encuentro.

**Errores en el desarrollo del movimiento:**

<b>ERRRORES</b>	<b>CORRECCION</b>
Mala coordinación entre los movimientos de locomoción (carrera, salida, parada, cambios de dirección).	Correr en slalom alrededor de banderines, carreras en aceleración, etc.
Darle el balón con demasiada fuerza, el balón salta demasiado lejos del pie.	Igual que en el anterior.

Al avanzar con el balón a mucha velocidad, se impulsa éste con el interior del pie en vez de utilizar el exterior o el empeine.	Carreras con cambio de ritmo exigiendo impulsar el balón con el exterior del empeine.
Fijar la vista demasiado en el balón. Visión del juego muy reducida.	Perseguir la sombra, dos jugadores separados a unos 15 metros, conducen el balón. El jugador A sigue los cambios de B.

### **Consejos para el entrenamiento:**

En entrenamiento hay que practicar sobre todo la bilateralidad y la conducción del balón sin fijar la vista en él. El cambio entre la conducción con el empeine, el interior y el exterior. Se enseña primeramente según unos movimientos estereotipados y esquematizados para ambas piernas. En la misma sesión se consigue la adaptación a distintas situaciones, a través de la práctica con un adversario y a continuación se prueba en pequeños partidos.

Si se ha conseguido desarrollar en el jugador la sensación por el tamaño y el movimiento propio del balón, entonces será capaz de conducir el balón casi “a ciegas”. Así consigue liberar la vista, para poder observar las mejores ocasiones de pase. También será capaz de reconocer las acciones defensivas de los adversarios. En su inicio, para poder reaccionar de la forma más adecuada.

Hay que aumentar sistemáticamente la velocidad del trabajo de las piernas que se han de coordinar con los desplazamientos y los movimientos del balón. Sólo los jugadores que, en los entrenamientos son capaces de mover el balón muy rápidamente de derecha a izquierda y de delante hacia atrás, se podrán imponer también en la competición.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> MORENO M. Técnica individual y colectiva, pag. 51-60

## **Driblings y fintas**

Los términos “conducción del balón” y “dribling” se emplean a menudo con el mismo sentido. Y realmente los elementos básicos de la técnica que se emplean para conducir r o driblar el balón son idénticos. Pero en el mundo del fútbol existe la costumbre de hablar de dribling sólo cuando el jugador que tiene el balón es atacado por un adversario.<sup>19</sup>

Para poder esquivar el ataque del contrario el jugador está obligado a disimular sus intenciones con el dribling. Para ello se sirve de otro medio técnico: la finta o el regate.

Con ayuda de las diversas fintas, el jugador amaga en el dribling una dirección de desplazamiento, para cambiarla a continuación intentando sorprender a su adversario sin perder el control del balón. Si además acelera de forma dinámica, conseguirá escapar de su contrario definitivamente.

Sobre todo en el fútbol moderno, en el que el jugador a menudo se ve bajo la presión de varios adversarios a la vez, tal como se ha mencionado anteriormente, el dribling es uno de los medios técnicos más importantes de un jugador.

El jugador siempre consigue desmarcarse de sus adversarios, ocupar los espacios libres o conservar el balón para ganar tiempo, a través de la coordinación de las fintas con una conducción del balón segura. El dribling es seguramente la técnica en que más se evidencia el conjunto funcional de la habilidad técnica y la capacidad física. Pues, sin flexibilidad o elasticidad y, sin velocidad de aceleración, tampoco un jugador con mucho dominio de balón sería capaz de desmarcarse de su adversario.

También, se podrá observar la coordinación entre la habilidad técnica y la experiencia táctica, puesto que la forma y la dirección del dribling dependen de las posibilidades e intenciones tácticas del jugador.

---

<sup>19</sup> MORENO M. Técnica individual y colectiva, pag. 139

**Aplicación:**

- Superar al adversario avanzando en dirección a la portería.
- Salir de la propia defensa en dirección del medio campo.
- Conseguir que el adversario siga a un espacio determinado, para abrirles huecos a los demás para poder pasar.
- Conseguir que un adversario se aleje de un compañero, siguiendo al mismo jugador, para después poder pasar mejor a este compañero.

**Descripción del movimiento:**

Solamente combinando estas diversas formas de conducción se consiguen muchas variantes del dribling.

Durante el desarrollo del dribling, el jugador se aplica de diferente manera, según intuición. Cada una de las variantes de dribling no solamente se diferencia por las combinaciones de pasos. También se caracteriza por el tipo de finta aplicada. Las fintas más habituales son:

- Fintas con el cuerpo o de pasos.
- Fintas de tiro pase.
- Fintas de cambio de dirección.
- Fintas de cambio de ritmo.
- Fintas con la mirada.

**Fintas con el cuerpo o de pasos:**

Moviendo el cuerpo o dando un paso, se amaga una dirección de desplazamiento determinada. Si el adversario reacciona en esta dirección se interrumpe la finta y se continúa con el dríblíng en la dirección contraria.

**Fintas de tiro o pase:**

El jugador intenta dar la impresión al equipo adversario de iniciar una continuación un tiro o pase peligroso para ellos. Si el adversario reacciona e intenta interceptar el balón, entonces el jugador interrumpe el movimiento y sobrepasa a su contrario con un cambio de dirección pronunciado y si le es posible, intentando coger a su adversario a contrapié.

El llamado contrapié es el pie en el que el otro jugador apoya momentáneamente el peso corporal para iniciar un paso.

**Fintas o cambio de dirección:**

Sin despegar el balón del pie, el jugador cambia de repente de dirección; a menudo con un ritmo irregular y varias veces seguidas. De esta manera le será posible llegar a su meta dejando a varios adversarios atrás. Para ellos es menos importante la capacidad de sprint que un dominio absoluto del balón.

**Fintas de cambio de ritmo:**

El jugador retarda algo su velocidad de desplazamiento y obliga de esta manera, también a su adversario a correr más despacio. En un momento que a él le parezca oportuno, de repente sale en sprint conduciendo el balón y deja a su adversario atrás.

Puesto que el contrario que a menudo se encuentra de espaldas a su propia portería, además ha de dar una vuelta de 90 a 180 grados, esta finta, relativamente simple, suele salir muy bien.

Contrariamente a la finta de cambio de dirección, es más apropiada para jugadores que no tengan unas cualidades técnicas muy elaboradas, pero posee buenas capacidades de sprint.

### **Fintas con la mirada:**

Forman parte del repertorio de los jugadores de elite. Sus adversarios a menudo son tan experimentados que no se dejan engañar por las fintas habituales arriba mencionadas.

Contra ellos hay que trabajar con amagos de fintas atípicas y delicadamente dosificadas. Una posibilidad sería amagar el inicio de una acción con la mirada, para realizar enseguida un dribling dinámico en avance.<sup>20</sup>

### **Errores en desarrollo del movimiento.**

<b>ERRRORES</b>	<b>CORRECCION</b>
La finta elegida no es la adecuada para el tipo de jugador o para sus capacidades técnicas y físicas.	Aprender varias fintas y probarlas también en partidos de entrenamiento.
No se realiza la finta de forma decidida y, los movimientos se marca muy poco: el jugador no se toma el tiempo necesario para realizar la finta.	Explicar el efecto de la finta y observar a un jugador que la realiza con éxito.
La aceleración, después del cambio de dirección, es poco dinámica.	Colocar la pierna de apoyo, ya durante el amago, para poder salir a continuación con velocidad.

<sup>20</sup> VAZQUEZ S. Fútbol conceptos de técnica, pag 153.

### **Consejos para el entrenamiento:**

Para que el dribling tenga éxito se necesita primeramente un gran dominio del balón; este se podrá conseguir a través de mucha práctica, tal como se exigen también para la conducción.

Además, el dribling siempre es también una lucha hombre- hombre en la cual se exige aplicarse a fondo. Y, sobre todo, la reacción rápida a las acciones defensivas del adversario sólo se podrá experimentar y mejorar en auténticas situaciones de uno contra uno. Por lo tanto hay que incluir, de forma alternativa el programa de entrenamiento, también para dribling, ejercicios repetitivos de los movimientos, a menudo complejos y la experimentación de estos movimientos en pequeños juegos.<sup>21</sup>

### **Formas de impulsar el balón para pasar o chutar**

La técnica que caracteriza el fútbol sobre todo, es el impulso del balón con el pie y la cabeza. Para el juego mismo, las diferentes técnicas de impulsar el balón tienen un significado importante, ya que cada jugador debe saber en qué momento y con qué parte del pie golpear al balón.

Tanto el pase de mucha precisión, como el tiro a portería se realizan por medio de estas técnicas.

Se diferencian entre las siguientes formas:

- Impulso recto con empeine.
- Impulso con el interior del empeine.
- Impulso con el exterior del empeine.
- Impulso con el interior del pie.
- Impulso con la cabeza.

---

<sup>21</sup> MORENO M. Técnica individual y colectiva, pag 80-90

Cuando los jugadores se encuentran en una posición poco favorable o cuando quieren sorprender al adversario con un tiro o un pase, también aplican golpes que no se encuentran habitualmente en los libros, como por ejemplo:

- Pase con el talón.
- Pase con la punta del pie.

Si la situación de juego lo exige, hasta se puede llegar a jugar con la rodilla o la parte superior de la cabeza.

Pero no se debe caer en la equivocación de suponer, sólo porque las situaciones de juego a veces exigen de los jugadores aplicar técnicas de pase poco habituales, fuera de cualquier esquema técnico, que la precisión de las técnicas de pase y tiro habituales no tienen mucha importancia. Por lo menos en el fútbol de alto rendimiento los jugadores han de disponer de una técnica de golpeo y precisos tiros a portería desde distancias largas.

Los errores en los pases casi siempre conllevan la pérdida de la posesión del balón; sobre todo, si esto sucede en la propia mitad del campo y cerca de la propia portería, le proporciona al adversario unas ventajas importantes.

Por esto hay que perfeccionar la técnica de pase y de golpeo, a través de ejercicios y entrenamiento hasta conseguir seguridad y precisión.

Las faltas en el desarrollo del movimiento a las que se habitúa el jugador en su infancia, le estorban en la evolución de su rendimiento de forma duradera y apenas se podrán eliminar después. Por lo tanto hay que darle mucha importancia a la corrección de estos errores en su inicio, en los entrenamientos del fútbol base.

Además es más importante que en cualquier otra técnica reconocer los errores y sus causas: Las correcciones a aplicar se eligen específicamente según el tipo de error. Para ello, el entrenador necesita una serie de conocimientos especiales.

Las diferentes técnicas de impulsar el balón se parecen bastante en su estructura del desarrollo del movimiento. En la teoría del entrenamiento de las ciencias deportivas se divide el movimiento en tres fases, a cada una de ellas le corresponde una función específica indispensable para el éxito de la técnica.

Es muy importante conocer estas fases, para poder corregir técnicas equivocadas. El entrenador debe tener una idea clara de las acciones parciales que han de realizar brazos, extremidades inferiores y tronco. Entre las siguientes fases fundamentales se pueden distinguir:

**Fase de preparación:** La pierna o la cabeza realizan un movimiento contrario a la dirección que va a tomar el balón.

**Fase principal:** La pierna libre o la cabeza se desplazarán en dirección al golpeo y la superficie del cuerpo que transmitirá el impulso entra en contacto con el balón.

**Fase final:** La pierna de impulso acaba su trayectoria retardando la velocidad. Las posibilidades de aplicación son diferentes en cada tipo de golpeo, dependen, por un lado, del perfeccionamiento técnico del jugador (por ejemplo los pases de precisión se juegan mejor con el interior del pie que con el empeine), pero, sobre todo se ven condiciones por las posibilidades anatómicas que se dan en cada tipo de golpeo.

Así por ejemplo, con la técnica del impulso con el empeine se puede jugar el balón con más fuerza y por lo tanto más lejos, que con la técnica del impulso con el interior del pie.

Para que una técnica de golpeo tenga éxito, no sólo importa el desarrollo temporal-espacial del movimiento. También es muy importante la coordinación entre los movimientos parciales, que se realizan con la pierna de apoyo, el tronco y los brazos.

## **Golpeo con el empeine**

El golpeo recto con el empeine es la técnica con la que se pueden realizar los pases más largos y los tiros (chuts) fuertes. Es la clásica para el tiro a portería. Reduciendo un poco la fuerza, también puede servir para pases cortos. También se puede variar mejor que con cualquier otra técnica de golpeo, la altura de la trayectoria del balón, dependiendo de la posición del pie. Para ello es muy importante la colocación de la pierna de apoyo y de la pierna de golpeo.

### **Aplicación:**

- Pase cortó/largo
- Pase a ras del suelo
- Pase con trayectoria alta
- Pase con efecto
- Tiro fuerte/precisión
- Juego directo

### **La posición del pie en el golpeo con el empeine.**



**Desarrollo del movimiento:****Desplazamiento previo:**

En línea recta al objetivo.

**Pierna de apoyo:**

Ligeramente flexionada en las articulaciones del tobillo, de la rodilla y de la cadera.

**Pie de apoyo:**

Se coloca al lado del balón separado de éste aproximadamente lo que sería la anchura de un pie.

**Pierna de golpeo:**

En la fase de preparación se llevan las articulaciones de la cadera y de la rodilla hacia atrás y en la fase principal hacia delante, contra el balón; al mismo tiempo una aceleración rápida de la pierna; en la fase final la pierna se sigue moviendo todavía hacia delante y hacia arriba.

**Pie de golpeo:**

Se estira el tobillo hacia abajo y se fija contrayendo los músculos.

**Superficie de contacto:**

El empeine.

**Tronco:**

Ligera flexión con la pierna de apoyo.

**Brazos:**

El trazo opuesto a la pierna de golpeo se lleva igualmente, primero hacia después adelante.

### Errores más frecuentes:

<b>ERRRORES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El desplazamiento previo y el gesto del golpeo no se realizan en dirección al objetivo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El pie de apoyo no se encuentra al lado del balón, sino detrás.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se flexiona insuficientemente la rodilla de la pierna de apoyo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se flexiona el pie de apoyo hacia arriba y no se fija la musculatura.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Superficie de contacto: el empeine no toca el balón en su centro.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El tronco no está flexionado hacia delante.</li></ul>

### **Golpeo con interior del empeine**

Con este se puede impulsar el balón, aún mejor que con el golpeo con el empeine, a una trayectoria alta y sobre todo, se puede darle al balón, con esta técnica un efecto especial.

A través de un fenómeno que la física llama “Efecto-Magnus” se produce en el balón en rotación, unas proporciones desiguales de la presión atmosférica. Estas provocan una trayectoria curvilínea. Con esta técnica muy habitual se puede, ejecutar un tiro libre, tirar el balón contra la portería, por el lado de la barrera justo entre esta y el primer poste.

### **Aplicación:**

- Pase corto
- Pase largo
- Pasea ras del suelo
- Pase con trayectoria alta

- Pase con efecto
- Tiro con fuerza
- Tiro con precisión
- Juego directo

**Desarrollo del movimiento:**

**Trayectoria previa:**

Arqueada en dirección al objetivo.

**Pierna de apoyo:**

Flexionada en la cadera, la rodilla y el tobillo.

**Pie de apoyo:**

Se encuentra a dos o tres anchuras de pie, en diagonal detrás del balón.

**Pierna de golpeo:**

En la fase previa se lleva la cadera, y la rodilla flexionada, hacia atrás y en la fase principal, hacia delante contra el balón; durante todo el movimiento se realiza una rotación de la pierna, en la articulación de la cadera, hacia fuera. En la fase final, la pierna de golpeo sigue su trayectoria circular hasta acabar por delante de la pierna de apoyo.

**Pie de golpeo:**

Flexionado moderadamente en el tobillo y orientado hacia fuera.

**Superficie de contacto:**

Interior del empeine.

**Tronco:**

Encima de la pierna de apoyo.

**Brazos:** Mantienen el equilibrio separados a la derecha y a la izquierda del cuerpo.

**Posición del pie en el golpeo con el interior del empeine.**



**Errores frecuentes:**

<b>ERRRORES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La trayectoria previa es demasiado recta.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La pierna de apoyo se coloca demasiada cerca del balón.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No se realiza la rotación hacia fuera del pie de golpeo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La pierna de golpeo sólo se mueve en la rodilla; de esta manera el impulso será demasiado débil.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se fija demasiado poco la articulación del pie de golpeo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se lleva el tronco demasiado hacia atrás.</li></ul>

## **Golpeo con el exterior del empeine**

Esta técnica es el “brujo” entre todas las técnicas de golpeo, porque con ella se pueden solucionar casi todas las situaciones tácticas distintas. Sirve tanto para el pase corto oculto, como para el pase largo con efecto a un compañero que se encuentra detrás de un adversario y que parece imposible de alcanzar.

### **Aplicación:**

- Pase corto
- Pase largo
- Pasea ras del suelo
- Pase con trayectoria alta
- Pase con efecto
- Tiro con fuerza
- Tiro con precisión
- Juego directo

### **Desarrollo del movimiento:**

#### **Trayectoria previa:**

Recta o algo arqueada, según el efecto que se quiere conseguir.

#### **Pierna de apoyo:**

A la anchura de dos pies, al lado del balón.

#### **Pie de apoyo:**

Ligeramente flexionado en el tobillo, la rodilla y la cadera.

#### **Pierna de golpeo:**

Se mueve hacia atrás en línea recta, flexionando la rodilla y la cadera; la fase principal se adelanta, aumentando cada vez más la ligera rotación hacia el interior.

Poco antes con el contacto con el balón, una aceleración pronunciada que se inicia en la articulación de la rodilla; en la fase final se lleva la pierna lateralmente hacia arriba flexionando cada vez más la rodilla y la cadera.

**Pie de golpeo:**

Ligeramente estirado con una pequeña rotación del tobillo hacia el interior; fijación del tobillo.

**Superficie de contacto:**

Parte exterior del empeine.

**Tronco:**

Ligeramente flexionado hacia delante, encima del balón.

**Brazos:** Mantienen el equilibrio separados del cuerpo.<sup>22</sup>

**La posición del pie en el golpeo con el exterior del pie.**



---

<sup>22</sup> MORENO M. Técnica individual y colectiva, pag 90-106

### Errores más frecuentes:

ERRRORES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pie de apoyo demasiado cerca del balón.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexión hacia atrás o, rotación interior de la pierna de golpeo demasiado poco pronunciadas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poca rotación hacia el interior del pie del golpeo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se entra en contacto con el balón demasiado en el centro y no en la parte lateral.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El tronco está demasiado flexionado hacia atrás.</li></ul>

### Golpeo de cabeza

Esta técnica permite jugar mucho antes balones que llegan en trayectoria alta y que, de otra manera, sólo se podrían alcanzar en un desplazamiento hacia atrás. En los balones que llegan por alto, la fuerza que tiene el jugador en el momento de salto, son decisivos para poder llegar antes.

También en el juego de cabeza existen una serie de variantes:

- Golpeo de cabeza sin desplazamiento en línea recta.
- Golpeo de cabeza sin desplazamiento - con giro.
- Golpeo de cabeza con salto - recto.
- Golpeo de cabeza con salto -con giro.

- Golpeo de cabeza en caída hacia delante.

En el golpeo de cabeza que implica un salto, se debería despegar, siempre que sea posible, con ambos pies porque de esta manera, la energía de la carrera se podrá transformar mejor en altura. Si además del salto se da un giro, hay que fijarse en saltar primero con la pierna más próxima al balón. La otra pierna que sirve de apoyo al salto se mueve no sólo hacia arriba, sino también en dirección al balón para incrementar el giro del tronco.

**Aplicación:**

- Pase corto
- Pase largo
- Pase con trayectoria alta
- Pase con efecto
- Pase con fuerza
- Pase de precisión
- Juego directo

El movimiento que se describe a continuación caracteriza el golpeo de cabeza con salto sobre una pierna sin giro.

**Descripción del movimiento:**

**Trayectoria previa:**

En línea recta al balón y al objetivo, salto siempre desde la pierna más favorable en cada situación (pierna de impulso).

**Pierna de impulso:**

Se mueve, arqueada hacia atrás.

**Pierna de apoyo de impulso:**

Se mueve hacia adelante y hacia arriba y está flexionada en la cadera y la rodilla.

**Tronco:**

En un movimiento de pre impulso se arquea hacia atrás, para adelantarse a continuación con velocidad. La potencia del juego de cabeza depende de la fuerza de impulso de este último movimiento.

**Nuca y cabeza:**

Ya en el movimiento de pre impulso se fija la cabeza, pegando la barbilla en el pecho. Los ojos están abiertos mirando al balón.

**Superficie contacto:** Todo el ancho de la frente; pero no la sien.

**La posición del cuerpo en el golpeo con cabeza**

### Errores frecuentes:

<b>ERRRORES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Impulso con ambas piernas en vez de una sola.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No se lleva la pierna de impulso hacia atrás; no se consigue una postura arqueada del cuerpo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La otra pierna ayuda muy poco a subir hacia arriba.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El tronco no se arquea hacia atrás.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No se fijan la cabeza y la nuca; peligro de lesión en las vértebras cervicales.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Los ojos están cerrados.</li></ul>

### 2.2.2.3 Fundamentos técnicos defensivos.

#### Interceptación (Recuperación del balón)

De la misma manera que los jugadores, durante la evolución del fútbol, tuvieron que aprender a conducir y a driblar el balón hábilmente, los jugadores del equipo en defensa tuvieron que aprender a recuperar el balón a través de distintas técnicas.

**LAS MUY DISTINTAS FORMAS DE RECUPERAR EL BALÓN SE RESUMEN BAJO EL TÉRMINO DE TACKLING.**

Solo se puede realizar una interceptación con éxito si se conjugan una serie de factores favorables:

- El jugador ha de estar motivado, concentrado, decidido y dispuesto a enfrentarse al riesgo de una interceptación, lleno de autoconfianza.
- El jugador ha de reconocer el momento oportuno para la interceptación, es decir, no debe atacar demasiado temprano y con arrebatos, pero tampoco debería intentar quitarle el balón al adversario demasiado tarde.
- El jugador debe disponer de las capacidades físicas especiales necesarias para cada una de las técnicas de interceptación (mucha flexibilidad en la cadera en las interceptaciones con el desplazamiento por el suelo y con una pierna por delante).
- El jugador debería disponer de la capacidad de adivinar las siguientes acciones de dribbling de su adversario (anticipación).
- Hay que elegir la técnica de interceptación adecuada, según las posiciones en las que se encuentran ambos jugadores en cada momento.
- La recuperación del balón no debería tener un carácter destructivo, sino que se ha de dirigir únicamente hacia el balón. El jugador que intercepta debería ser capaz de iniciar, después de la interceptación del balón, un nuevo ataque.
- La técnica de recuperación del balón que tendrá más éxito, depende fundamentalmente de la posición en la que se encuentran ambos jugadores en el momento del entrenamiento. Pueden estar, uno frente del otro, uno al lado del otro o uno detrás del otro.

En la interceptación, se diferencian las siguientes técnicas:

- Recuperación de balón con carga.
- Recuperación de balón desde atrás.
- Recuperación del balón con deslizamiento por el suelo.
- Recuperación de balón con la pierna por delante.<sup>23</sup>

### **Recuperación básica del balón**

#### **Posición de los dos jugadores:**

Los jugadores se encuentran uno en frente del otro. El defensa bloquea con su cuerpo la trayectoria de desplazamiento del poseedor del balón.

#### **Descripción del movimiento:**

Con el interior de la pierna se bloquea el balón presionándolo con fuerza. Todos los músculos de la pierna que bloquean se encuentran en tensión. Esto es necesario también para la autoprotección del jugador que intercepte.

#### **Errores más frecuentes:**

<b>ERRRORES</b>	<b>CORRECCION</b>
El defensa da contra el balón con el interior del pie o con el empeine, en vez de bloquearlos antes de recuperarlo. Según todas las experiencias el balón va en dirección contraria al jugador que intercepta.	Dos jugadores practican sin desplazamiento y con menos fuerza. El jugador A intenta pasar el balón con el empeine, el jugador B lo bloquea con el interior.

<sup>23</sup> VAZQU.EZ S. Fútbol conceptos de la técnica, pag 87

## **Recuperación de balón desde atrás.**

### **Posición de los jugadores:**

El jugador que va a interceptar se encuentra entre el jugador que va a recibir un pase y la portería y, en relación a la dirección de llegada del balón se encuentra detrás del adversario.

De esta manera protege la propia portería y puede observar al mismo tiempo a su contrario y al balón.

### **Descripción del movimiento**

El defensa está esperando lateralmente detrás del jugador. A continuación sale, con pequeños y rápidos pasos de sprint, en dirección al balón intentado sobrepasar al contrario. Si el balón está a punto de llegar y los dos jugadores se encuentran uno al otro, seguirán como si fuera con carga.

### **Errores más frecuentes:**

<b>ERRRORES</b>	<b>CORRECCION</b>
El defensa se encuentra demasiado detrás del contrario. Esto interfiere en su visión y además tiene que rodear al adversario para poder sobrepasarlo.	Practicar con 1 o más 1 contra 1 repitiendo continuamente los pasos: pase, sobrepasar al adversario, recuperación.

## Recuperación del balón con carga

### Posición de los dos jugadores:

Los jugadores se desplazan en dirección del balón, uno al lado del otro, tocándose por los hombros: ambos intentan quedarse con el balón mientras realizan la carga.

### Descripción de movimiento:

Según el reglamento, se puede luchar por el balón con los codos pegados al cuerpo y, sin provocar situaciones de peligro, hombro contra hombro; pero sólo si los jugadores se encuentran cerca del balón. Los jugadores se aplican a fondo de forma limpia, pero con fuerza para apartar al adversario del balón y poder jugar el balón con el interior y exterior del pie, desde una posición más ventajosa alejándolo del contrario.

### Errores más frecuentes.

ERRRORES	CORRECCION
Iniciar la carga demasiado temprano o realizarla con el codo separado del cuerpo (infracción del reglamento: empujar).	Se realiza la carga en desplazamiento, pero sin balón; más tarde también con balón, pero no empleándose a fondo.
Realizar la carga en el momento equivocado, por ejemplo, cuando el adversario se encuentra con el peso encima de la pierna interior.	Indicar el momento más favorable.

## **Recuperación del balón con deslizamiento por el suelo.**

### **Posición de los dos jugadores:**

Se ejecuta cuando el jugador en dribling ha podido adelantar al defensa. Este le sigue por detrás.

### **Descripción del movimiento:**

En el penúltimo paso se flexiona mucho la pierna de apoyo (esto baja el centro de la gravedad): el movimiento contra el balón se puede realizar con el interior de la pierna más alejada o con el exterior de la pierna más cercana al adversario. Igual que en la recuperación básica y en la recuperación con una pierna por delante, no sólo se le da el balón, sino que se intenta bloquearlo con una parte del pie, de manera que el jugador que intercepta pueda recuperarlo.

El jugador resbala por el suelo generalmente apoyando en los glúteos y el exterior de la pierna de apoyo. Pero también puede resbalar sobre la cara exterior de la pierna flexionada en dirección al balón.

### **Errores más frecuentes:**

<b>ERRRORES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se baja muy poco el centro de gravedad,</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La distancia entre jugador y el balón es demasiado grande,</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza el deslizamiento con el cuerpo erguido.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No se realiza la rotación final para evitar heridas</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No se intercepta con la pierna alejada del adversario, tácticamente más adecuada.</li></ul>

## **Recuperación del balón con la pierna por delante.**

### **Posición de los jugadores:**

Igual que en la recuperación básica, los jugadores se encuentran uno en frente del otro.

### **Descripción del movimiento:**

El jugador que va a interceptar se encuentra diagonalmente delante del jugador en dribling, en posición baja, con las piernas flexionadas, y, se acerca a él.

Cuando éste separa algo el balón del pie, el jugador intenta sacar el balón del campo de acción del adversario entrando con una pierna por delante (separando las piernas).<sup>24</sup>

### **Errores más frecuentes:**

<b>ERRRORES</b>
El jugador que intercepta adopta antes de la entrada una posición demasiado alta, no baja el centro de gravedad y coloca el peso corporal sobre una sola pierna.

---

<sup>24</sup> MORENO M. Técnica individual y colectiva, pag 160-175

## **CAPITULO III**

### **2.3 Entrenamiento de la Técnica.**

El entrenamiento de la técnica ocupa una parte importante en el proceso de entrenamiento de un jugador de fútbol, considerándolo de mayor importancia en la etapa de formación básica del niño.

El entrenamiento debe preparar la siguiente competición y reflejar las condiciones del jugador. Por esto y también porque el tiempo del que dispone, por lo menos en los equipos juveniles y amateurs, se realiza el entrenamiento de la técnica hoy en día y aun más que antes, conjuntamente con la mejora de la condición física y las acciones tácticas. En el entrenamiento de la técnica siempre se trata del aprendizaje movimientos con la intención de obtener cambios de conducta positivos e interiorizar en los niños la ejecución correcta de los diferentes fundamentos técnicos.

#### **2.3.1 Fase de Enseñanza y Aprendizaje**

La teoría del entrenamiento describe los puntos nombrados a continuación: adquisición, refinamiento, estabilización-automatización y variación, también como aprendizaje motriz.

Pero el desarrollo de las capacidades técnicas no discurre en un sentido entre lineal o escalonado. Con la indicación anterior no se quiere decir que los equipos de categorías formativas adquieren la técnica y en edades superiores se refina esta, luego se estabiliza y sólo después se aplica.

El proceso de aprendizaje motriz se realiza, por lo menos en los juegos deportivos, en forma de espiral. De esta manera, se puede imaginar las diversas vueltas de la espiral como diferentes niveles de rendimiento, empezando por los principiantes, hasta llegar al futbolista profesional. En cada uno de los niveles se ha de adquirir, refinar, estabilizar, automatizar y aplicar la técnica.

De nivel en nivel se incrementa únicamente el grado de exigencia. Los ejercicios serán más complejos, la velocidad de ejecución aumenta y los ataques de los contrarios serán más duros.

En el entrenamiento de los equipos de fútbol base hay que probar las técnicas de nueva adquisición durante mucho tiempo en partidos de entrenamiento, antes de conseguir su refinamiento.

No tiene ninguna importancia que en esta edad la técnica sea poco refinada o estabilizada y, aún menos automatizada. También en estos niveles se dispone de la capacidad de jugar al fútbol. Pero hay que mejorarla continuamente.

Un entrenamiento de equipos de fútbol base en la que se realizan preferentemente ejercicios y en el que se juega muy poco, no sirve al desarrollo técnico y tampoco hace justicia a las capacidades de juego de los niños y jóvenes.<sup>25</sup>

### **2.3.2 Objetivos del Entrenamiento de la Técnica**

De las reflexiones anteriores se entiende que en los diferentes niveles de edad, desarrollo y aprendizaje, los objetivos del entrenamiento han de ser distintos.

En el fútbol base, los objetivos dependen sobre todo de la edad y del nivel de desarrollo. Un criterio, también importante, es la edad de entrenamiento. Ésta puede variar bastante de un club a otro y hasta de un mismo equipo.

En el entrenamiento sénior, los objetivos son determinados principalmente por el nivel de rendimiento y la categoría y por lo tanto por la frecuencia de entrenamiento.

En el fútbol amateur de las categorías inferiores, desgraciadamente no se suelen disponer del tiempo suficiente para poder aprovechar las reservas de talentos, a través de un entrenamiento de técnica muy elaborado.

---

<sup>25</sup> CONTRERAS J, Didáctica de la educación física, pag 124

Aún así, también para estas categorías se pueden poner unos objetivos de entrenamiento reales y realizarlos de forma sistemática.

### **2.3.3 Objetivos principales del entrenamiento de la técnica en las categorías de formación básica:**

- Desarrollo de las técnicas individualmente más fuertes (buena técnica del juego de cabeza, habilidad en el dribling, golpes a distancia, etc.).
- Eliminar los puntos más débiles de la técnica que podrían influenciar mucho sobre el futuro desarrollo del rendimiento (mala recepción, problemas con el pie débil, posición del pie en el golpeo con el empeine, etc.).
- Marcar goles con la cabeza, los pies y en dribling desde distancias y ángulos diversos.
- Fijación de las técnicas más importantes para la posición en el campo de cada jugador.
- Desarrollo de los especialistas en técnicas determinadas como: saque esquina, tiro libre, penalti.<sup>26</sup>

### **2.3.4 Objetivos principales del entrenamiento de la técnica en el fútbol de alto rendimiento:**

Adicionalmente a los objetivos mencionados anteriormente, en el fútbol de alto rendimiento se han de resolver las siguientes tareas:

- Seguridad absoluta en el dominio del balón, también a mucha velocidad o a velocidad máxima.

---

<sup>26</sup> VAZQUEZ S. Fútbol conceptos de la técnica, pag 20.

- Desarrollo de todas las técnicas para la mejora de los enfrentamientos hombre a hombre, especialmente: aprendizaje de nuevos regates y de la interceptación con ambas piernas.
- Desarrollo de las técnicas que generalmente no le hacen tanta falta al jugador en su posición en el campo. (Conseguir jugadores polivalentes).

### **2.3.5 Principios del Entrenamiento**

Si en el entrenamiento de la técnica ha de mejorar eficazmente la capacidad de rendimiento del jugador, entonces resulta preponderante observar los principios generales del aprendizaje motriz y experiencias específicas del entrenamiento del fútbol.

#### **2.3.5.1 Principios generales**

Son validos y muy importantes, para el aprendizaje y el entrenamiento de técnicas deportivas, la aplicación de los siguientes principios:

- Un proceso de aprendizaje sólo será posible si el niño (jugador) tiene una idea clara del movimiento que se espera que realice. Por lo tanto, sobre todo en el entrenamiento en la formación básica (principiantes), es imprescindible la demostración del movimiento o la sustitución de ésta por imágenes o grabaciones en video.
- Determinadas técnicas exigen unas capacidades físicas especiales. Si éstas no adquieren a través del aprendizaje de las técnicas mismas, se las ha de arrollar a través de ejercicios adicionales.
- Los movimientos que se han aprendido y automatizado de forma equivocada, muy difíciles de corregir. Por lo tanto se han de corregir los movimientos mal ejecutados, sobre todo en el entrenamiento de equipos principiantes. Corregir los errores implica una gran inversión de tiempo.

- Si se han mejorado las capacidades físicas (la velocidad), entonces se ha de adaptar dicha mejora a las capacidades técnicas (conducción del balón)
- Los niños aprenden rápidamente nuevas técnicas, pero también las olvidan con la misma facilidad. Por lo tanto, se han de repetir las técnicas nuevas durante varias sesiones de entrenamiento.
- Las sustancias químicas que secreta el cuerpo durante el cansancio, bloquean la capacidad de coordinación. En este estado será difícil aprender nuevos modelos de movimientos. Por lo tanto se deben enseñar las técnicas nuevas al principio del entrenamiento, justo después del calentamiento.

#### **2.3.5.2 Principios especiales**

Debemos considerar que en la enseñanza de los fundamentos técnicos, también es adecuado considerar los siguientes principios especiales:

- El jugador que quiere rendir ha de ser capaz, hoy en día, de dominar las técnicas básicas con ambos pies. Por lo tanto, ya en el entrenamiento en la formación básica hay que poner especial atención al entrenamiento de la bilateralidad.
- Se deberían dominar todas las técnicas casi “a ciegas”, lo cual se consigue gracias a la llamada enseñanza de la visión de juego.
- Las técnicas se han de dominar, cada vez a más velocidad; el trabajo de las piernas que se mueven con rapidez, tanto sin, como con desplazamiento, forma parte de cada programa de entrenamiento de los “expertos”.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> FLOR I. Manual de educación física, deportes y recreación por edades, pag 58-59.

### 2.3.6 Métodos, ejercicios y juegos para el entrenamiento de la técnica

Para el entrenamiento de la técnica existen fundamentalmente dos métodos distintos:

A través de los **juegos**, el jugador adquiere, mejora, estabiliza y automatiza, de forma inconsciente, su capacidad de dominio del balón (enseñanza inductiva).

A través de los **ejercicios**, el jugador aprende conscientemente los distintos elementos técnicos.

#### **El aprendizaje se puede realizar de dos formas básicamente distintas:**

1. El aprendizaje de los elementos técnicos singulares en forma de entrenamiento aislado.
2. El aprendizaje de varios elementos técnicos en forma de entrenamiento complejo.

Según esta idea, el entrenador tiene la elección entre los siguientes métodos de entrenamiento:

- Método lúdico.
- Método de ejercicios simples.
- Método de ejercicios complejos
- Método mixto.

### **2.3.6.1 Método lúdico**

En el método lúdico se enseña la “capacidad de juego compleja” de forma íntegra, a través de diversas formas de juego. Automáticamente se entrenan también las distintas técnicas.

Se trata de una forma lúdica de la enseñanza que se conoce en la didáctica del deporte como método integral. A través de una selección adecuada de juegos, de asegurar que en el método lúdico, los jugadores realicen, según las intenciones, determinadas acciones técnicas o tácticas.

Las actividades en una sesión, según este método, están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios. Se parte de la idea que, a través del juego, se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que, por lo tanto, estas se enseñan y mejoran automáticamente.

#### **Ejemplos de juegos.**

A continuación se describen algunas formas típicas de la gran variedad de pequeños juegos que conducen al juego grande.

#### **Juegos sin porterías en espacios libres:**

- Partido 1 contra 1, hasta 8 contra 8, planteando problemas distintos: por ejemplo, conservar el balón en sus propias filas; pasar el balón del jugador 1 al jugador 2 de éste al 3, etc.; juego de combinaciones con pared; juego con dos toques del balón o, con sólo uno por jugador; jugar sólo con la pierna derecha /izquierda; pase sólo después del dribling, etc.
- Juegos de recuperación del balón, por ejemplo, 2 contra 1, 3 contra 1, 4 contra 2, 6 contra 2

- Juego en superioridad o inferioridad numérica: por ejemplo, 6 contra 4, 7 contra 5, con problemas adicionales para el equipo en superioridad numérica.

### **Juegos contra porterías, líneas u otras metas:**

- Juego o competición de chuts (tiros) contra la portería, entre 2 o 4 jugadores; separación entre las porterías de 10 a 20 metros.
- Juego 1 contra 1, hasta 8 contra 8, contra 2, 4, 6 porterías pequeñas.
- Igual al juego anterior, pero se consigue un gol/punto cuando se supera en dribling la línea defensiva contraria.
- Juegos con pasadores imparciales: por ejemplo 1 jugador imparcial y 5 contra 5 más 1 jugador imparcial; los pases al jugador imparcial cuentan como un gol o punto.
- Juego fútbol-tenis: la altura de la red y el tamaño del campo determinan el grado de dificultad del juego.

Los juegos particulares desarrollados por Bruggemann/Albrecht forman un grupo propio de partidos y juegos pequeños. La idea del juego, su desarrollo y la organización se basan en tres reglas distintas. Estas reglas se explicarán en el juego 1 más 2 contra 2 en una portería (por ejemplo, en el campo grande prolongándolas líneas del área del penalti hasta la línea de medio campo).<sup>28</sup>

**La regla de provocación:** por ejemplo, podrían ser que sólo se podrán marcar goles después de un regate o a través de chuts a distancia desde fuera del área de penalti esta regla provoca una conducta táctica determinada.

---

<sup>28</sup> BRUGGEMANN E. Jugando al fútbol, pag 32.

**La regla de continuación:** en el juego 3 contra 3 a una portería podría ser por ejemplo; al recuperar el balón en el campo de juego hay que realizar primero un pase hacia atrás, al jugador imparcial en el círculo central, antes de que el equipo puede marcar un nuevo gol.

**La regla de corrección:** por ejemplo en podría ser: los goles desde fuera del área de penalti sólo se pueden marcar después de un pase hacia atrás y chutando directamente sin parar antes el balón.

### **2.3.6.2 Métodos de ejercicios simples**

Este método es una forma especial del “método analítico” que se emplea tradicionalmente en los juegos deportivos. Este método se practica, de forma aislada y a través de muchas repeticiones, los elementos técnicos y tácticos, que son de mucha importancia para el rendimiento del juego total. Las actividades de la sesión están centradas prioritariamente en el aprendizaje (proceso de enseñanza deductiva).

Los contenidos de este método son simples ejercicios de técnica; simple, significa en este caso que no se elaboran jugadas complicadas.

De esta manera, los jugadores apenas disponen de alternativas de ejecución. En practica aislada de componentes del juego grande (golpeo a la altura de la cadera con media vuelta), se emplea también hoy en día con mucha frecuencia en los entrenamientos del fútbol, sobre todo, si se trata de adquirir o de fijar unas técnicas en muy poco tiempo.

Pero hay que dejar muy claro que un entrenamiento de fútbol que se basa preferentemente en este método, no sería suficiente hoy en día. Sobre todo para el entrenamiento en la etapa de formación básica no se debería emplear únicamente este método, tal como se hacía antiguamente.

### **Ejemplos de ejercicios:**

- Ejercicios libres con balón para mejorar su dominio; por ejemplo, toques, desplazamientos en slalom, desplazarse a lo largo de unas líneas determinadas, conducción del balón alternando un pie y otro o, el exterior o el interior del pie.
- Ejercicios en grupos de dos a seis jugadores, con o sin desplazamientos.
- Ejercicios de chuts (tiros) contra paredes.
- Ejercicios de juego con cabeza con un péndulo (balón).
- Diferentes formas de relevo.

Resulta muy adecuado también realizar jugadas en grupos de 2 o 3 jugadores determinando de antemano los caminos a recorrer. Las dificultades se pueden ir aumentando continuamente entre niveles, a través del incremento de la dificultad del ejercicio.

- Practicar sin desplazamiento (hoy en día apenas se aplica).
- Practicar en desplazamiento (carrera lenta, carrera normal, sprint).
- Ejercicios con adversario (no interviene, ataca a medias, ataca al 100%).

### **2.3.6.3 Método de ejercicios complejos**

En este método reviven y de esta manera también se practican, situaciones de juego sacadas del juego grande.

Es una forma de entrenar las acciones técnicas y tácticas enlazándolas con situaciones de juego real y practicándolas varias veces.

Este método se encuentra entre el método de ejercicios simples y el método lúdico, en lo que se refiere a sus objetivos y su efecto.

### **Ejemplos de ejercicios:**

- Un centrocampista y un delantero se desplazan por un lateral, desde la línea medio campo en dirección a la línea de fondo, jugando contra uno o dos defensas. Terminan el ejercicio con un centro al centrocampista.
- Un extremo centra el balón estando en desplazamiento, a un delantero central. Éste pasa el balón, con la cabeza o el pie, hacia atrás al centrocampista que se está acercando, para que éste pueda tirar (chutar) directamente, desde la segunda línea contra la portería. Se podría jugar con dos defensas que presionen a los delanteros.

El grado de dificultad se puede incrementar sistemáticamente en este método, a través de los siguientes pasos metodológicos:

- Practicar jugadas determinadas de antemano con adversarios medio activos.
- Practicar jugadas determinadas y sus variantes con adversarios medio activos.
- Resolver situaciones de juego determinadas aplicando todas las técnicas conocidas hasta el momento.
- Sistemáticamente se puede variar también el número de defensas, de manera que atacantes han de actuar, al principio en superioridad numérica, luego en igualdad de condiciones y al final en inferioridad numérica.

También se pueden variar las exigencias aumentando o disminuyendo el espacio de juego.<sup>29</sup>

### **2.3.7 Ventajas e inconvenientes de los distintos métodos**

Se discutía y se sigue discutiendo todavía hoy en día, sobre las ventajas y los inconvenientes de los distintos métodos de los que cada uno además, dispone de variantes.

Cada uno de los tres métodos tiene sus ventajas e inconvenientes específicos. Pero también tienen su puesto en el entrenamiento del fútbol moderno, y nadie se puede imaginar en un entrenamiento actual sin ellos. Los métodos más adecuados para conseguir los objetivos deseados dependen principalmente de:

- Del objetivo del entrenamiento diario.
- Del tiempo disponible.
- Del número de jugadores.
- Del número de balones y material.
- De la edad y nivel de desarrollo de los jugadores.
- De su disposición a entrenar.
- Del nivel de rendimiento de los jugadores.

En los párrafos anteriores se explican las características, las ventajas y los inconvenientes de cada uno de los métodos.

---

<sup>29</sup> LOPEZ J, Educación física y deportes, pag 56-65.

Bajo condiciones de entrenamiento determinadas puede ser más provechoso entrenar preferentemente, según un método u otro.

Así por ejemplo, en el deporte escolar se entrena casi únicamente según el método lúdico se cree que se pueden alcanzar mejor los objetivos finales (mejorar la capacidad de socialización, objetivos afectivos, etc.), en una enseñanza orientada al proceso lúdico, en ves que en los ejercicio aislados.

Si se deben aprender, fijar y automatizar unas determinadas técnicas en muy poco tiempo, la práctica de ejercicios aislados, será el método más adecuado.

Para jugadores juveniles y señor con más conocimientos, se ofrece especialmente el método de los ejercicios complejos porque en él se entrenan todos los factores determinantes del rendimiento en situaciones próximas al juego real.

En el entrenamiento del fútbol base el mejor método es generalmente la alternancia sistemática entre jugar, ejercicios, volver a jugar.

### **2.3.8 El método mixto**

Al comparar los tres métodos se evidencia que realmente no existe ninguno perfecto para las diferentes condiciones de entrenamiento. Generalmente se consigue los mayores éxitos mezclando distintos métodos en una sola sesión o en una secuencia de varias sesiones. Sería ideal, según el principio del “método integral-parcial-integral”, si se practicara, en una misma sesión, la alternancia de “juegos-ejercicios-juego”.

De esta manera se pueden aprovechar las ventajas de todos los métodos, eliminando en gran parte los inconvenientes de cada uno de ellos. Así el niño aprende, primero jugando, la importancia de cada una de las técnicas y se le motiva para el segundo paso metodológico: la práctica aislada. Si además, aun la misma sesión, puede probar de nuevo la técnica aprendida en un juego y registrar sus progresos, estará consiente del efecto de los ejercicios, es decir, del sentido de su trabajo.

### **2.3.9 Corrección de técnicas defectuosas**

Durante el proceso de aprendizaje, el niño, casi forzosamente, siempre sufrirá equivocaciones en el desarrollo de los movimientos. Si éstas no se reconocen a tiempo y se corrigen, se automatizarán. Esto implica unas consecuencias bastante perjudiciales para el jugador, durante y posterior a su proceso de formación básica.

También más tarde, cuando el jugador ya domina las formas básicas de los gestos técnicos, se suelen introducir pequeñas fallas en el desarrollo de los movimientos, de manera que también aquí se necesitará corregirlas.

Desgraciadamente, en nuestro medio todavía hay muy pocos entrenadores que reconocen las fallas, sus causas y después tienen problemas para poder eliminarlas con las correcciones adecuadas.

Una técnica es defectuosa si se desvía del movimiento ideal en los siguientes puntos:

- En el desarrollo espacio-temporal de los movimientos parciales, simultáneos o consecutivos, de brazos, extremidades inferiores, tronco y cabeza (ver: descripción de los movimientos de las diferentes clases de golpeo).
- En el desarrollo dinámico-temporal, por ejemplo, aplicar la fuerza de forma poco económica.
- Si no se coordinan los movimientos analíticos de forma fluida.
- Si la potencia, la velocidad y el volumen de movimiento no son adecuados para el movimiento realmente intencionado.

- Si el desarrollo del movimiento no es constante y preciso.

El entrenador necesita de mucha experiencia para reconocer estos posibles errores, ha de desarrollar su capacidad de descubrir estos errores con la misma constancia que él espera de sus jugadores en el entrenamiento, es por ello que en los países en donde el fútbol ha alcanzado un alto nivel, los entrenadores que trabajan en las categorías formativas son los mejores, con mayor experiencia, los más capacitados.<sup>30</sup>

### **2.3.10 Causa de los errores**

Al igual que los errores que se pueden producir, también los orígenes y causas de estos pueden ser muy diversos. Seguro que a menudo es cierto que un jugador simplemente no dispone del talento necesario y que la cantidad de entrenamiento realizado hasta el momento no es suficiente para el perfeccionamiento técnico. Pero esto ahora no se va a tener en cuenta por que existen otras causas que pueden provocar la aparición de técnicas defectuosas durante el proceso de aprendizaje:

- Hay una falta de motivación y con ello también una falta de algunos de los factores determinantes del rendimiento como la concentración y la motivación.
- La idea que se ha hecho el jugador del desarrollo del movimiento es poco precisa o completamente equivocada.
- El jugador tiene unas deficiencias generales o de condición física que impiden la ejecución de los diferentes fundamentos técnicos.
- El proceso de aprendizaje no fue el adecuado o se incrementaron, con demasiada rapidez, las exigencias al jugador.

---

<sup>30</sup> CONTRERAS J, Didáctica de la educación física, pag 86.

- El miedo a lesiones o al fracaso inhiben e interfieren en los movimientos de coordinación fina.
- Lesiones que aún no se acabaron de curar, molestan al jugador.
- El sistema propioceptivo del jugador se encuentra turbado; recibe unos feedbacks equivocados, desde la periferia del cuerpo al sistema nervioso central, sobre la realidad de sus movimientos; por esto evalúa los movimientos de forma distinta a su ejecución real.
- Transferencias de movimientos procedentes de otros deportes que inducen a una ejecución de los movimientos poco adecuada (en el juego de cabeza se salta con ambos pies, parecido al remate en voleibol).
- Un problema adicional es que pueden existir varias causas distintas que producen una misma técnica defectuosa. Así por ejemplo, las deficiencias en el juego de cabeza puede ser por lado el resultado de poca fuerza explosiva en el salto y, por el otro, del miedo a lesionarse.

La cantidad de los errores y de las causas que se han nombrado, evidencian la dificultad de corregir los errores de forma cualificada, por ello resulta importante aplicar varias medidas de corrección.<sup>31</sup>

### **2.3.11 Medidas de corrección:**

Las medidas correctivas que se han de aplicar en el proceso de aprendizaje (entrenamiento) se han de adaptar cuidadosamente a los errores y sus causas.

Según el error y su causa se pueden aplicar las siguientes posibilidades de corrección:

---

<sup>31</sup> GARCIA I, Fundamentación y valoración del entrenamiento, pag 156

- Volver a demostrar, describir y explicar el movimiento correcto. Si la técnica sigue siendo defectuosa.
- Describir y explicar los movimientos equivocados para que el jugador tome conciencia de los errores.
- Disminuir el grado de dificultad de los ejercicios y juegos.
- Pedir movimientos determinados (sólo se dan pases a ras de suelo; esto conduce en el entrenamiento del golpeo con el borde interno, a la fijación del tobillo y a inclinar el tronco encima de la pierna de apoyo).
- Ayudas activas por parte del entrenador (llevar el tronco a la posición horizontal para el golpeo a la altura de la cadera con medio giro).
- Disminuir el miedo a través de la práctica y del juego con balones más ligeros (en el entrenamiento en la formación básica, en chicas y en la enseñanza del juego de cabeza), entre otros.

## **CAPITULO IV**

### **2.4 LA FORMACION BASICA DEL FUTBOLISTA**

#### **2.4.1 ETAPA DE FORMACION BASICA**

Un niño es una persona mayor “en miniatura”. Por eso no se pueden aplicar métodos y formas de ejercicios del entrenamiento de alto rendimiento de una forma esquemática también en el entrenamiento de base, un procedimiento que muchas veces todavía se observa en la práctica. Incluso dentro del entrenamiento de base (de 8 a 14 años) hace falta una diferenciación metodológica considerable, ya que se entiende que entre 8 y 14 años existe una diferenciación considerable en la madurez física y psíquica.

En el entrenamiento de formación básica y particularmente el entrenamiento con niños es una fase de formación en la que se construyen los fundamentos para un alto rendimiento posterior en la elite, o sea que tiene como objetivo una buena formación técnica y táctica así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas, pero dando un mayor porcentaje a la enseñanza de la técnica.

El objetivo del entrenamiento con niños, como componente de este proceso, consiste en educarlos para ser un deportista, un futbolista, siendo la tarea principal para las edades comprendidas entre los 6 y 14 años, en la transmisión amplia de los fundamentos (técnica) del fútbol, la expresión individual de las cualidades técnico tácticas, así como la garantía de la formación polifacética.

Por ello, las aspiraciones al rendimiento adquieren en esta fase un carácter distinto que en años posteriores.

Los objetivos del equipo se deben colocar razonadamente entre los de la formación de esta etapa de entrenamiento, es decir que ni los equipos ni los clubs, deberían tener el éxito como meta a toda costa, siendo así se debe eliminar el espíritu de campeonísimo en los niños en etapa de formación básica.

#### **2.4.1.1 FAMILIARIZACION CON EL BALÓN (4 A 6 AÑOS).**

Con los niños ya se puede empezar muy temprano con juegos de balón y enseguida ya no quieren dejarlo. Se puede empezar a partir del cuarto año de vida con las formas más simples básicas de manejar el balón, aprovechando hábilmente el instinto lúdico innato de los niños para la familiarización con el balón. Con todo, da igual si se juega el balón con la ayuda de las manos o de los pies.

En esta edad empieza una nueva etapa de desarrollo físico y psíquico, el comportamiento del niño cambia profundamente, de igual forma se alternan el aumento de peso con el crecimiento. El sexto año de vida está caracterizado por una enorme etapa de crecimiento, la estructura ósea y la musculatura empiezan a desarrollarse fuertemente.

El intelecto, las experiencias, los conocimientos y capacidades de los niños se amplían enormemente. Además de tareas auto impuestas, ya ejecutan los primeros pequeños cometidos.

Los niños de esta edad tienen un gran afán de movimiento, muchas ganas de competir y mucha alegría en el movimiento. Son fáciles de motivar, gustosamente son activos en el grupo y se alegran con los éxitos comunes. Por eso se pueden emplear paralelamente para el individuo y para el grupo formas de competición o bien juegos.

Lo más apropiado para esta edad son ejercicios por parejas y juegos sencillos, porque organizan razonadamente los logros previos del deporte infantil. Con el juego se les proporcionan a los niños múltiples experiencias motoras. Las impresiones y experiencias adquiridas en esta edad acompañan al hombre por regla general a lo largo de su vida. El que se acostumbra pronto al movimiento, al juego, al balón, más tarde tampoco querrá dejarlo.

Es decisivo que el balón se convierta lo antes posible en el amigo, en el juguete preferido del niño.<sup>32</sup>

#### **2.4.1.2 LA FASE DE PREPARACION (de los 7 a los 10 años)**

El instinto lúdico fuertemente desarrollado y el gran afán de movimiento son también característicos de esta edad, por ello este afán natural de movimiento tiene que ser utilizado para la aproximación al juego de fútbol. El niño juega por el placer de jugar y el gusto de los movimientos tiene que ser guiado por métodos, juegos y ejercicios propios de su edad, es así que la garantía de la experiencia de juego es un requisito indispensable. Se pueden encontrar posibilidades de juego en el círculo de amigos, pero también el trabajo dirigido y organizado. Es necesario que los equipos creen posibilidades de juego también para los más pequeños.

El objetivo para este grupo de edades comprendidas entre los 7 y 10 años consiste en desarrollar la sensibilidad para el balón, despertar el interés para el juego del fútbol y proporcionar fundamentos para poder jugar. Pero a esta edad no se puede de repente empezar una enseñanza de fútbol, ya que la coordinación de los movimientos y la capacidad de atención y concentración todavía están poco desarrolladas, tampoco el desarrollo de la musculatura no corresponde con el crecimiento en altura.

En esta fase los ejercicios individuales y por parejas tienen que ser utilizados tanto como los juegos reducidos, que son apropiados para educar hacia el compañerismo necesario.

Sencillos elementos del fútbol pueden ser empleados ya en los juegos. Es preferible intervenir poco en el juego, la paciencia desempeña un gran papel entrenando a los niños de estas edades. A mayor edad, el deseo de aprender crece cada vez más en el niño.

---

<sup>32</sup> BENEDEK E. Fútbol infantil, pag 29.

La capacidad de concentración y percepción motora mejoran constantemente. Los niños de 9 a 10 años son capaces de ejecutar también movimientos difíciles.

El sistema cardio-respiratorio así como el aparato locomotor se desarrollan ya más equilibradamente, la coordinación motriz mejora, el rendimiento es cada vez más estable, sigue desarrollándose el sentido de colectividad, al intensidad de lucha por la victoria puede aumentar, por ello se pueden emplear más los juegos de grupo y equipo.

Es conveniente instruir esencialmente la calidad de coordinación, se deben empezar a consolidar y ampliar las experiencias motrices ya existentes. Los juegos favorecen la capacidad de aprendizaje motriz, si en ello domina el principio de la destreza.

Una aplicación dirigida es más importante que el afán de perfeccionar la técnica. Seguir conociendo el fútbol, ampliar las experiencias motrices y llegar a más fluidez en el juego, todo esto proporciona más placer aumenta el número de experiencias felices, aumenta el entusiasmo. Son útiles los juegos, ejercicios con balón y juegos de fútbol adaptados a las peculiaridades típicas de cada edad y que proporcionan en un buen ambiente dentro del equipo.

#### **2.4.1.3 LA FASE DE CONSOLIDACION (de los 10 a los 14 años, entrenamiento básico)**

Esta se divide en dos fases:

##### **2.4.1.3.1 FASE DE TRANSMISION DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA Y TÁCTICA DEL FÚTBOL, ASÍ COMO DE LAS CUALIDADES GENERALES ( de los 10 a los 12 años)**

Si los niños en los años anteriores han llegado a amar los juegos de balón en general y el fútbol en particular, se les puede más fácilmente llevar al entrenamiento de fútbol. Estos niños sin duda tienen ventajas sobre aquellos que descubren recién el balón a esta edad.

A los niños les gusta jugar y moverse libremente, pero para su desarrollo dirigido y equilibrado es necesaria también la aplicación de actividades ordenadas, ya que la coordinación motriz, la armonía de la musculatura, las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápidamente.

Esta edad es la más apropiada para el aprendizaje consciente de los elementos básicos del fútbol.

Los niños reconocen la importancia del aprendizaje y del ejercicio, ven la relación entre entrenamiento y rendimiento.

En esta fase es característica de la transmisión de las bases de la técnica, táctica y de las capacidades físicas, la educación de cara al entrenamiento regular, la adaptación a la sociedad y el aprendizaje de habilidades motrices variadas.

Por esto se califica a esta edad como la mejor edad de aprendizaje motora. Las extremidades, sobre todo las piernas crecen, su masa y fuerza aumentan paulatinamente. Aunque los movimientos de fuerza explosiva cansan rápidamente el cuerpo, se recupera también enseguida tras la carga. Se puede ser muy exigente con los niños de 10 a 12 años con respecto a la velocidad, habilidad y resistencia.

Es característico de esta edad el afán de reconocimiento, el mostrarse como el mejor: destreza, fuerza y habilidad futbolística se dejan comparar fácilmente entre sí. Estas cualidades pueden ser aprovechadas en el proceso de entrenamiento así como a la hora de dar deberes. A la edad de 10 a 12 años se trata sobre todo de la adquisición y formación exhaustiva de los elementos técnicos, del refinamiento y mejora de los gestos motores, y de llevar a los niños paso a paso al juego con un contrario.

El desarrollo de las capacidades físicas se combina paulatinamente con los elementos técnicos tácticos.

Visto desde el ángulo pedagógico, es importante que se den cuenta de lo necesario que es un comportamiento disciplinado, del cumplimiento de las reglas, del comportamiento correcto con sus compañeros de juego y con el contrario.

Es esencial también el desarrollo de las cualidades volitivas: la ambición, la perseverancia y la adaptación a unas costumbres de un modo de vida deportivo.

Aunque el grado de dominio de las habilidades técnicas y tácticas en muchos casos no supera todavía la coordinación gruesa, hay que darles a los niños la oportunidad de aplicarlas en la competición. Solamente así lo aprendido se llena de sentido y de significación.

En esta fase es absolutamente necesario llevar a cabo competiciones, porque este es un medio insustituible para la aplicación de la técnica y de la táctica.

#### **2.4.1.3.2 FASE DE LA CONSOLIDACIÓN Y FINAL DE LA FORMACIÓN BÁSICA (de los 12 a los 14 años)**

La característica de esta fase son la formación técnico-táctica específica así como la preparación física especial-básica. Con la pubertad comienza una nueva etapa de desarrollo que todavía manifiesta considerables diferencias corporales entre los 12 y 14 años. Las proporciones corporales cambian como consecuencia del fuerte crecimiento, que puede causar trastornos en la coordinación motriz a corto o largo plazo.

Esta edad se la denomina como la etapa de preparación específica, esencialmente se emplean ejercicios, formas jugadas y partidos de entrenamiento con carácter competitivo que promueven el ejercicio aplicado y aumentan las experiencias, se hace una enseñanza múltiple y variada con carácter futbolístico.

Los niños aprenden a aplicar lo aprendido en el partido, el desarrollo de la capacidad de juego del futbolista, la rápida percepción de situaciones y capacidad de actuación, la oportuna y rápida aplicación de lo aprendido son los objetivos fijados.

En la edad de la pubertad son característicos la debilidad sentimental, la irritabilidad y el comportamiento absurdo, por eso hay que tener en cuenta tratar a los jóvenes conforme a su edad. Para un trabajo eficaz con jóvenes de esta edad es de suma importancia la motivación dirigida. Mantener la alegría en un entrenamiento dirigido, la conservación del interés para nuestro deporte es imprescindible para la mejora continua del rendimiento.

También es importante que el grado de dificultad de las exigencias crezca de una manera sistemática, que no se les exija a los jugadores muy poco, de igual manera hay que estimular a los jugadores constantemente para que colaboren, para que actúen autónomamente y para que ellos mismos busquen las soluciones más eficaces, evitando a toda costa el autoritarismo por parte del entrenador.

La tarea de esta fase de preparación consiste en consolidar más y en perfeccionar los elementos técnicos. Esto requiere su enseñanza bajo condiciones específicas de competición, o sea el empleo de ejercicios y formas de jugadas muy exigentes con respecto a los mecanismos de decisión de los jugadores y a la velocidad de ejecución, con oposición activa de un contrario. Se recomienda la práctica regular de ejercicios técnicos obligatorios en la parte preparatoria de la sesión de entrenamiento.

La ambición, la perseverancia, el afán de rendir, la creatividad, la lucha y la dureza en el duelo forman en el ámbito volitivo moral la tarea principal de la labor educativa. En, ello los jugadores necesitan que se les ayude con mucha paciencia e intuición.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> BENEDEK E. Fútbol infantil, pag. 31-35

## CAPITULO V

### 2.5 APRENDIZAJE MOTOR

#### 2.5.1 GRABACIÓN DEL GESTO TÉCNICO

**Técnica.-** “Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento.”<sup>34</sup>

Cuando trabajamos en un ejercicio o cualquier otro continuamente el cerebro graba todos los movimientos dando lugar a que el gesto técnico se desarrolle de una manera más natural sin cometer errores. Mientras más veces se practique el gesto técnico menor será el gasto de energía del niño o deportista.

Los Gestos Técnicos se caracterizan y sobresalen por:

- La calidad y variedad de los contactos.
- La precisión y orientación de los golpesos.
- Un buen equilibrio, coordinación, lateralidad y desenvoltura.
- Una gran concentración sobre el balón.
- Una gran concentración sobre los compañeros y los adversarios.
- Desenvolverse con personal iniciativa y libre expresión.
- Ser creativo, además de imaginativo.
- Saber desenvolverse con respecto al juego y cuanto le rodea.
- Estar siempre como jugador accesible al juego y al equipo.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> BENEDEK E. Fútbol infantil, pag. 10

## 2.5.2 HABILIDAD, DESTREZA Y TAREA MOTRIZ

Las habilidades, las destrezas y las tareas motrices son el objeto del aprendizaje motor. Cuando se analizan las características específicas de cada uno de estos vocablos aparece una confusión terminológica. Todo ello justifica un intento de definición de estos tres vocablos, a pesar de que cada uno de ellos tiene diferentes sentidos.

La **habilidad motriz** es toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado, de manera precisa, en un tiempo mínimo y con el menor gasto energético.

En términos generales el término **destreza** evoca la capacidad de relacionarse entorno a través de movimientos de coordinación fina mediante la manipulación de objetos (práctica fina), en cambio la habilidad motriz evoca la capacidad de relacionarse con el entorno mediante desplazamiento; implica un carácter de movimiento global del cuerpo.

La **tarea motriz** es una actividad auto sugerida o sugerida por otra persona que implica practicar una o varias habilidades y destrezas motrices siguiendo pautas adecuadas para realizarlas con eficacia.<sup>36</sup>

Se trata de un conjunto organizado de actividades, materiales, y tiempos requeridos para la consecución de un objetivo concreto y que necesitan la puesta en práctica de conductas motrices por parte de uno o más alumnos.

La esencia de las tareas motrices es el movimiento corporal, y el contenido de la educación física que definido por el conjunto de las tareas motrices que se enseñan.

---

<sup>35</sup> VAZQUEZ S. Fútbol conceptos de técnica, pag 17-19.

<sup>36</sup> LOPEZ J. Educación física y deportes, pag 156.

### **2.5.3 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones.

Estos movimientos, a los que genéricamente se llama habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas y específicas, como las de carácter deportivo.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas puede ser considerada, en relación al movimiento, análoga a la del alfabeto y los números con respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente. Su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.<sup>37</sup>

#### **2.5.3.1 CLASES DE HABILIDADES MOTRICES**

En el ámbito del análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas:

- Aquellas cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, saltar, etc.)

---

<sup>37</sup>SILVA G. La iniciación deportiva, pag 36.

- Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.).
- Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar, golpear).

A continuación una clasificación de las habilidades motrices básicas:<sup>38</sup>

<b>LOCOMOTRICES</b>	<b>NO LOCOMOTRICES</b>	<b>PROYECCION / RECEPCION</b>
Andar	Balancearse	Recibir
Gatear	Inclinarse	Lanzar
Correr	Estirarse	Golpear
Saltar	Doblarse	Batear
Variaciones en el salto	Retorcerse	Atrapar
Rodar	Girar	Driblar
Pararse	Equilibrarse	Despejar
Impulsarse	Colgarse	
Trepar	Levantar	

#### **2.5.4 TRANSMISIÓN DE INFORMACIÓN**

El papel de transmisión de información es fundamental en el proceso de Aprendizaje motor. El ser humano se comporta como un procesador activo y constructivo de informaciones; desde temprana edad, las utiliza en los aprendizajes deportivos.

Los deportistas son capaces de atender, captar e interpretar todos los mensajes que reciben de sus propias acciones y de las que proceden del exterior.

Así, sienten y perciben los movimientos del cuerpo: saltar, golpear, rodar o equilibrarse, y cómo se desplazan sus compañeros, móvil y el oponente.

<sup>38</sup> Tomado del Manual de Educación Física Deportes y Recreación Pág. 46.

Todo ello constituye un conjunto de informaciones que deben ser capaces de asimilar, interpretar y emplear en el proceso de aprendizaje.

En el aprendizaje motor, la cantidad de incertidumbre se reduce cuando se proporciona una mayor información al aprendiz. El alumno debe aprender a interpretar las informaciones internas de sus acciones, puesto que le es imposible seguirlas visualmente en su totalidad; de ahí que reclame una fuente externa de información que le diga qué hizo y como lo hizo. La incertidumbre es inversamente proporcional al dominio que tenga el alumno sobre la tarea.

Los alumnos captan la información de forma visual, auditiva o táctil–kinestésicamente. Informar antes y después de la tarea es uno de los principales cometidos del profesor.

La información se puede transmitir a través de tres canales de comunicación; el visual, el auditivo, y el kinestésico – táctil. Rara vez se utiliza uno de ellos, por lo general aparece uno como canal y otro como secundario o como refuerzo de la información. La utilización preferente de uno y otro dependerá del tipo de información que se pretende transmitir.

#### **2.5.4.1 Canal Visual**

"Es el utilizado con mensajes o estímulos de orden visual. Se emplea siempre que se capte la información mediante el sentido de la vista. La información transmitida por este canal no necesita ser codificada en lenguaje verbal, con que la capacidad de captación de la información es mucho mayor y se reduce el riesgo de distorsión del mensaje.

Este canal tiene mucha más capacidad de transmitir información en el mismo tiempo que cualquier otro ("una imagen vale más que mil palabras"). La utilización de este tipo de canal dispone de tres medios.

**Demostraciones:** Son las distintas ejecuciones que muestran el movimiento en su totalidad y a la velocidad normal de ejecución.

Pueden ser realizadas por el Profesor o por los alumnos. A la hora de decidir la conveniencia de uno y otro, se tendrá en cuenta lo que se debe aprender, el dominio del profesor y el nivel de los alumnos.

- **Ayuda visual:** Se trata de informaciones visuales aisladas sobre movimiento que no implican una demostración completa ni se realizan a la velocidad normal de ejecución. No muestran una idea de conjunto de movimiento, sino que son informaciones fraccionadas, para provocar la atención concentrada del alumno sobre un aspecto determinado.
- **Medios visuales auxiliares:** Tales como videos, diapositivas, etc.

#### **2.5.4.2 Canal Auditivo**

"Es el utilizado con mensajes verbales o con estímulos sonoros, aunque estos últimos se emplean en situaciones muy puntuales (utilización del silbato). Los mensajes verbales se pueden dar a través de descripciones, informaciones de carácter general o puntual sobre la estructura del movimiento, y explicaciones del análisis de tipo causa – efecto sobre aspectos concretos de la ejecución del movimiento. Es importante no utilizar excesivamente este canal. Extenderse en descripciones y explicaciones disminuye el tiempo de práctica de los alumnos y puede ser un efecto perjudicial para su motivación".

#### **2.5.4.3 Canal kinestésico – táctil**

Se recibe el mensaje a través del sentido del tacto y del sentido kinestésico. Este último nos proporciona la percepción y conciencia del movimiento muscular y de la posición de las partes del propio cuerpo en el espacio. Dicha información depende de receptores nerviosos que reciben sensaciones de los –músculos, los tendones y de las articulaciones, y las transmiten al sistema nervioso central. Este canal de comunicación es el utilizado para ayudar al alumno (niño) generalmente mediante intervención manual en alguna parte del cuerpo (pies, brazos, cadera, brazos. etc.).

Existe el riesgo de generar una dependencia en el niño a este tipo de información en los sucesivos aprendizajes, y por eso es recomendable utilizar este canal cuando la ejecución de la habilidad implique un riesgo (con ayudas automáticas puede reducirse el nivel de riesgo) o cuando se detecten en él dificultades en la reproducción de modelos motores o una apreciación equívoca del movimiento.

Toda esta información es transmitida al alumno por vía interna (sentido Kinestésico), por lo que su codificación e interpretación no plantea problemas, sin embargo se puede producir una distorsión del mensaje porque las sensaciones kinestésicas que recibe el niño no son las mismas cuando realiza el ejercicio con ayuda manual que cuando lo practica manualmente.<sup>39</sup>

## **2.5.5 FACTORES DEL APRENDIZAJE MOTOR**

### **2.5.5.1 Motivación**

En los procesos de aprendizaje, un elemento de gran importancia es conocer y orientar la motivación de los participantes. Si los entrenadores no transmiten a los deportistas el concepto correcto de motivación, tampoco podrán plantear los objetivos adecuados para modificarla. La motivación constituye un factor básico del aprendizaje, ya que es casi imposible aprender si carece de ella, pero cuando el aprendiz la posee, el proceso se facilita.

“La motivación puede definirse simplemente como la dirección y la intensidad del esfuerzo. La dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones (ejemplo un alumno puede estar muy motivado para ir a la clase de educación física el día que se enseña la rueda lateral o la media luna). La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación de aprendizaje; un alumno puede ir a la clase de educación física en la que va a aprender pero no invierte demasiado esfuerzo en el empeño.”<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> [www.monografias.com](http://www.monografias.com)

<sup>40</sup> RODRIGUEZ C. Psicología del deporte pag 99.

Estar motivado supone el deseo de alcanzar ciertos objetivos, y existen numerosas razones que pueden provocar el querer realizar una actividad motriz.

Para que una actividad se lleve a cabo es necesario que el alumno tenga un grado adecuado de motivación y que esta se oriente correctamente.

Una motivación elevada retrasa la aparición del cansancio en habilidades de alta exigencia, mientras que las habilidades de elevada precisión se ven entorpecidas por un exceso de motivación.

#### **2.5.5.2 Tipos de motivación**

Las que se puede aplicar en el entrenamiento durante la formación básica, pueden ser intrínseca o extrínseca, a continuación una explicación de los tipos de motivación:

La primera se produce cuando la estimulación hacia el aprendizaje proviene de la propia práctica, por lo que esta tiene de novedad y de superación. Es muy importante, en este caso, que el niño tenga una sensación de mejora progresiva y que sienta placer por el hecho de jugar y de aprender.

La segunda se produce cuando la dirección del empeño que un niño pone en una tarea la fundamenta en aspectos externos no relacionados directamente con dicha tarea, generalmente por la intervención de otras tareas (padres, escuela, entorno social, etc.). Existe un gran número de jóvenes que abandonan la práctica deportiva a partir de los 12 años y esto se atribuye principalmente a un exceso de motivación de carácter extrínseco. Las causas de este abandono son la orientación motivacional exclusiva hacia los resultados, el exceso de estrés en los participantes o la presión excesiva que ejercen los entrenadores, profesores y familiares.

Fomentar la motivación consiste en un estado de disonancia cognitiva en el niño. Esta situación psicológica se produce cuando el aprendiz recibe una serie de informaciones que no encajan, el individuo no encuentra congruencia.

Se produce entonces un estado de motivación que le lleva a iniciar una serie de acciones físicas para reducir esta disonancia.

El niño busca soluciones (por ejemplo: a partir de la creación por parte del profesor de una situación de disonancia cognitiva en el alumno, este aprende en cambio de dirección , comprende que le sirve para realizar desmarques y fintas, y descubre que esto le va a permitir colocarse en situación de ventaja con respecto al oponente).

### **2.5.6 APRENDIZAJE MOTOR**

**Concepto de aprendizaje:** Podemos definir el aprendizaje como todo cambio o modificación de conducta a través de la práctica. Supone la adquisición o eliminación de conductas provocando cambios en el comportamiento.

- **Motor:** Cambio o adquisición de un movimiento a través de la practica.
- **Practica:** Es el proceso de control, de manipulación y administración de la información orientándola en el campo del aprendizaje con el objetivo de producir la modificación de conductas.

#### **2.5.6.1 Proceso de aprendizaje motor**

Se trata adquirir o modificar unas conductas para llegar a un resultado. Hay que plantear unos objetivos, los cuales se llevan a cabo mediante el entrenamiento.

Este entrenamiento va a crear una modificación y con esto se llegara a una tasa intermedia en la cual se busca alcanzar todos los objetivos marcados al inicio del entrenamiento.

## **2.5.6.2 MODELOS EXPLICATIVOS DEL APRENDIZAJE MOTOR**

### **2.5.6.2.1 Modelos biomecánicas**

Estos modelos son muy útiles en el aprendizaje de gestos técnicos muy determinados, realizados en situaciones muy estables; perderán toda su validez en situaciones en las que el entorno sea cambiante. Estudia todos los movimientos realizados por el hombre durante una práctica con el objetivo de mejorar el rendimiento del deportista.

### **2.5.6.2.2 Modelos biológicos**

**Antropométricos:** este modelo estudiará los medios corporales estáticos, es decir las dimensiones y movimientos corporales. Con estas medidas corporales se establecerá el somatotipo, distinguiendo 3 básicos:

- Endomórficos
- Mesomórficos
- Ectomórfico

**2.5.6.2.3 Modelos fisiológicos.** Este modelo estudia en si el aprendizaje (huella del aprendizaje), buscando el lugar donde el individuo guarda o almacena es decir en su memoria.

## **2.5.7 LA ONTOGENESIS MOTORA**

Para la enseñanza de los fundamentos técnicos resulta fundamental, tener un claro conocimiento sobre la ontogénesis motora, ya que la misma permite determinar el desarrollo individual del hombre a lo largo de su vida, teniendo en cuenta tres aspectos:

- Desarrollo motor
- Desarrollo Biológico
- Desarrollo psíquico

La ontogénesis motora está dada por las dos trasfiguraciones:

- La primera trasfiguración
- La segunda trasfiguración

Cada una de estas trasfiguraciones está caracterizada por diferentes características o manifestaciones, que se van dando de acuerdo con la evolución del individuo, considerando su desarrollo motor, biológico y psíquico.<sup>41</sup>

### **2.5.7.1 LA PRIMERA TRANSFIGURACION**

Comienza desde que el niño inicia su edad preescolar hasta que culmina su edad escolar, es decir desde los 4 a los 12 años de edad.

Los censistas, consideran muy fundamental a esta etapa, por lo que la denominan la “edad de oro”, porque en la misma se crean las bases del desarrollo. Por eso resulta fundamental concentrarnos en enseñar a los niños comprendidos en esta edad, la técnica, lo que permitirá crear bases muy solidas en el desarrollo multilateral y multifacético, gracias a que su crecimiento, presenta las siguientes manifestaciones:

- Se producen modificaciones proporcionales del tronco y la cabeza
- Existe un alargamiento de la cara y de las extremidades
- El desarrollo de la cabeza y de las extremidades es proporcional
- Se produce un desarrollo armónico, paulatino y sincronizado

---

<sup>41</sup> CONDE J. Fundamentos para el desarrollo infantil en edades tempranas y su motricidad, pag 97.

### **2.5.7.2 LA SEGUNDA TRANSFIGURACIÓN**

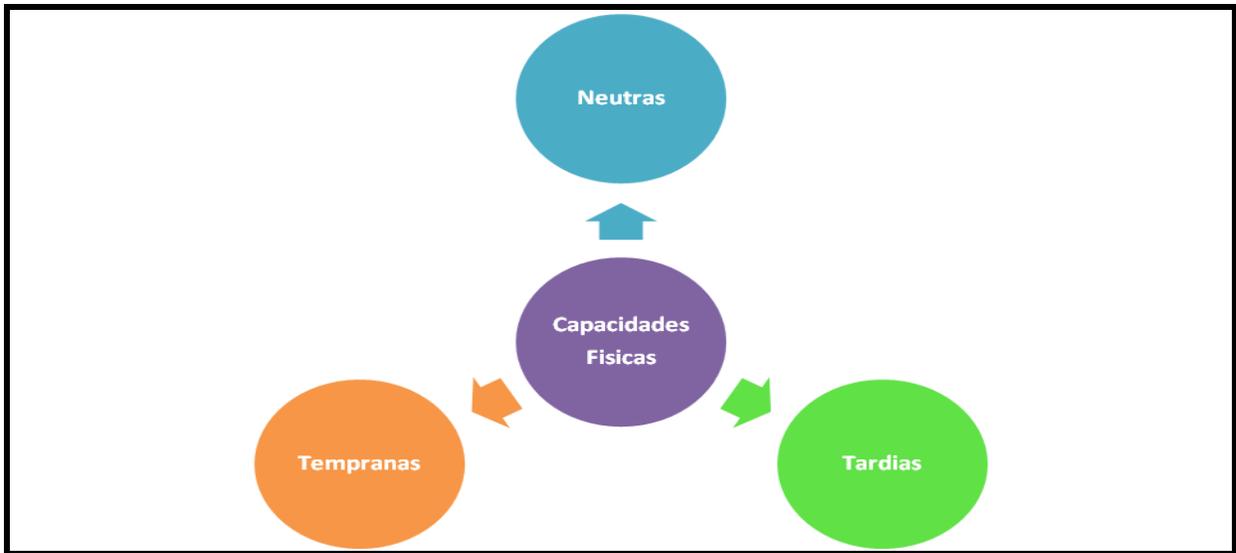
Esta etapa va desde los 13 a los 16 años de edad, iniciando con la finalización de la edad escolar y la edad juvenil.

Los expertos consideran a esta etapa como la “edad de diamante”, por lo que se debe trabajar despacio, ya que debemos pulir, enfatizar, reforzar todo lo aprendido en la primera transfiguración, teniendo en cuenta algunas manifestaciones:

- Se produce una aceleración rápida en el crecimiento, especialmente en las extremidades y en los órganos.
- En los hombres inicia la espermanca, mientras que en la mujer aparece la menarca.
- Se presentan cambios hormonales y psicológicos, por lo que se requiere que el entrenador tenga mucha paciencia al trabajar con muchachos de estas edades.
- Se presenta un desarrollo longitudinal de las extremidades inferiores y superiores.
- El desarrollo es precoz en esta etapa.
- Es importante desarrollar la polifuncionalidad en los deportes colectivos.

### **2.5.8 LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ACUERDO AL DESARROLLO DE LA ONTOGENESIS**

Las capacidades físicas de acuerdo al desarrollo de la ontogénesis las vemos representadas en el siguiente grafico:



### 2.5.8.1 LAS FASES SENSITIVAS

Resulta muy importante para los entrenadores que trabajan con niños, el tener claro conocimiento de las fases sensibles, ya que se puede considerar como un intento de contribuir a un posterior mejoramiento de la eficiencia y la calidad dentro del proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos a los niños dentro de la formación básica.

No se puede establecer y es completamente imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas pueda tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades, por ello podemos concluir que ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo proceso evolutivo.

El entrenador debe ser capaz de saber cuando el organismo está preparado o es receptivo a ciertas características del ambiente, durante periodos muy breves y limitados con precisión en el tiempo. Antes y después de ese periodo, el organismo es insensible a esos hechos y no reacciona a ellos, reacción que podría ser un aprendizaje, o un nexo afectivo muy intenso o la modificación funcional de las células nerviosas sensitivas.

En conclusión, “si en un momento preciso del desarrollo del individuo no intervienen ciertos hechos particulares, en el se produce un déficit más o menos importante o irreversible” (M. Durand)<sup>42</sup>

Es importante determinar las capacidades que se pueden desarrollar de acuerdo a las fases sensitivas de acuerdo con el desarrollo de la ontogénesis.

### **2.5.8.1.1 CAPACIDADES TEMPRANAS**

#### ***La flexibilidad***

Se considera a la flexibilidad como una capacidad temprana, por los siguientes aspectos:

- Se debe desarrollar la misma desde la edad pre-escolar (4 años) y escolar (12 años).
- La composición esquelética, los tendones, ligamentos son todavía muy elásticos.
- La presencia de masa muscular es muy poca.

#### ***Las capacidades coordinativas***

Estas capacidades son fundamentales de desarrollar en edades tempranas, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Fundamental desarrollar al inicio la edad pre-escolar hasta finalizar la edad escolar.
- En estas edades el niño tiene una gran plasticidad del sistema nervioso.
- Se produce en los niños un aumento significativo del sistema nervioso. Por la misma edad, se presenta un aumento de la movilidad, es decir que quieren estar activos todo el tiempo, de igual manera aflora el sentimiento de optimismo.

---

<sup>42</sup> PONCE P. Nota de aula de iniciación deportiva escolar.

### ***La velocidad***

Es importante el desarrollo de esta capacidad en edades tempranas teniendo en consideración los siguientes aspectos:

- Se debe iniciar su desarrollo en la primera edad escolar (7 años), hasta finalizar la primera fase puberal (15 años).
- Se facilita su desarrollo gracias a la facilidad en la plasticidad de los procesos nerviosos.
- Se debe iniciar desde tempranas edades, en vista que esta capacidad con el desarrollo del individuo, va disminuyendo y es muy necesaria, porque hoy en día los partidos de fútbol se definen, gracias a las acciones rápidas de los jugadores.

### ***El aprendizaje motor***

El desarrollo de esta capacidad, se fundamenta en los siguientes aspectos:

- Su desarrollo debe iniciarse a partir de la segunda edad escolar (13 años), hasta alcanzar el fin de la pubescencia (16 años).
- En esta etapa del desarrollo, se da un crecimiento rápido de la capacidad de aprender movimientos.
- Los movimientos que se ejecutan son más claros, debido al aumento de la motricidad del niño.

### ***La fuerza explosiva:***

Para el desarrollo de esta capacidad se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El desarrollo de esta capacidad inicia a partir de la primera fase puberal (13 años), hasta la segunda fase puberal (18/20 años)
- Es fundamental desarrollarla gracias a la plasticidad de los procesos nerviosos en estas edades.

### **2.5.8.1.2 CAPACIDADES NEUTRAS**

Las capacidades que reciben este denominativo se las puede desarrollar durante cualquier etapa de la vida, es decir sin importar la edad, las capacidades son la resistencia aeróbica y la resistencia a la fuerza.

#### ***La resistencia aeróbica:***

Siendo una capacidad neutra debemos tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Se puede desarrollar en la edad pre-escolar, edad escolar, en la juventud o adolescencia.
- Se debe considerar aunque los sistemas cardio-vasculares y pulmonar son generalmente bien adaptables

#### ***La resistencia a la fuerza:***

Para el trabajo de esta capacidad neutra se deben considerar los siguientes aspectos:

- Todas las edades son idóneas para su desarrollo.
- El trabajo se lo debe realizar, como una forma de resistencia con sobrepesos relativamente bajos.
- Se considera como la fuerza básica para el entrenamiento en las etapas de la edad escolar.
- El entrenamiento de la misma, servirá de base para la fuerza explosiva y más tarde de la fuerza máxima.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> PONCE P. Nota de aula de iniciación deportiva escolar.

## CARACTERÍSTICAS, NECESIDADES E INTERESES DEL NIÑO DE 6 A 12 AÑOS

EDAD	6 A 8 AÑOS	8 A 10 AÑOS	10 A 12 AÑOS
Características	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Final de la 1era etapa de crecimiento.</li> <li>• Condiciones circulatorias favorables.</li> <li>• Necesidad motora acentuada.</li> <li>• Predominio del ego.</li> <li>• Breve capacidad de concentración.</li> <li>• Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.</li> <li>• Gran facilidad para el aprendizaje motor.</li> <li>• Aumenta la resistencia</li> <li>• Aumenta la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación.</li> <li>• Etapa del acostumbramiento.</li> <li>• Aumento gradual del peso.</li> <li>• El lanzar golpear o patear una pelota a la carrera no están firmemente establecidos debido a que no ha desarrollado considerablemente la coordinación ojo-mano / ojo-pie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento en ancho intensificado.</li> <li>• Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular.</li> <li>• Capacidad de coordinación acentuada.</li> <li>• Conciencia objetiva clara.</li> <li>• Dedicación al aprendizaje.</li> <li>• Aumento del tejido muscular.</li> <li>• Hay un aumento efectivo de la velocidad (8 años).</li> <li>• Desarrollo de la coordinación ojo-mano / ojo-pie.</li> <li>• Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera.</li> <li>• Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.</li> <li>• Relación favorable entre peso y fuerza.</li> <li>• Equilibrio psico-físico.</li> <li>• Predisposición para el rendimiento.</li> <li>• Osadía.</li> <li>• Iniciación de una conciencia de la forma.</li> <li>• Relación con el medio ambiente.</li> <li>• Goce de la competencia.</li> <li>• Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.</li> <li>• Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.</li> </ul>
Qué Necesita :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuar libremente.</li> <li>• Actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad.</li> <li>• Actividades vigorosas, enérgicas.</li> <li>• Alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastarse a sí mismo, valorarse.</li> <li>• Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.</li> <li>• Expresarse en el movimiento.</li> </ul>

<p>Qué les interesa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar.</li> <li>• Las carreras de relevos simples y en ronda.</li> <li>• Los ejercicios de agilidad y destreza.</li> <li>• Las actividades naturales.</li> <li>• Los juegos de simple reglamentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico.</li> <li>• Actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, también que les sirva para controlarse y medirse.</li> <li>• Los movimientos que le lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal.</li> <li>• El juego.</li> <li>• Las actividades naturales, los campamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.</li> <li>• Les atrae principalmente el dominio de los elementos técnicos del juego.</li> <li>• Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.</li> <li>• El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.</li> <li>• Es la edad del grupo, barras, clubes secretos.</li> <li>• Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.</li> <li>• Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.</li> <li>• Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.</li> <li>• El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.</li> </ul>
<p>Se deberá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Captar el goce del movimiento y aumentarlo.</li> <li>• Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo.</li> <li>• Lograr una sucesión de los juegos preescolares.</li> <li>• Variar y repetir los movimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampliar y asegurar la experiencia motora.</li> <li>• Exigir las destrezas múltiples.</li> <li>• Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.</li> <li>• Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.</li> <li>• Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.</li> </ul>

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.

### 3. SISTEMA DE HIPOTESIS

#### 3.1 Hipótesis general

**H1:** La falta de un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, si incide en la formación básica del niño de las categorías formativas del Club Deportivo “El Nacional”

#### 3.2 Hipótesis alternativas

**Ha1:** La estructura organizativa en las categorías formativas del Club Deportivo “El Nacional” no es la adecuada.

**Ha2:** No se maneja una estructura sistemática de las habilidades técnicas.

**Ha3:** Existe una inadecuada utilización en la estructura sistemática de los aspectos físicos.

**Ha4:** No existe una estructura sistemática de los contenidos metodológicos.

**Ha5:** No se dispone de una estructura sistemática de instrumentos de evaluación.

#### 3.3 Hipótesis nula

**Ho:** La falta de un proceso sistemático en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, no incide en formación básica del niño de las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

## **4. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

### **4.1. DISEÑO METODOLOGICO**

El diseño metodológico de esta investigación se basó en la investigación descriptiva, la misma que se inicio con un diagnostico en las divisiones formativas del Club Deportivo “El Nacional”, lo que permitió determinar los problemas que se suscitan por la falta de un proceso sistematizado en la enseñanza de los fundamentos técnicos.

#### **Investigación Descriptiva**

Es aquella que persigue describir sucesos actuales para dar alternativas de solución.

- Se elaboraron instrumentos para realizar un sondeo de información breve, para lo cual se trabajo con una muestra seleccionada.
- Se recabó información a través de una entrevista guiada al Dirigente Principal de las Categorías Formativas del Club Deportivo El Nacional.
- Se organizó, tabuló, analizó e interpretó la información en forma directa y ordenada, esto nos permitió establecer un diagnostico de cómo se encuentra el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación básica de los niños de las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

### **4.2. METODOLOGIA UTILIZADA PARA LA CONCRECION DEL PROYECTO**

Esta investigación surgió de la inquietud que despierta la manera como se manejan las categorías formativas en nuestro país, específicamente en El Club Deportivo El Nacional, que desde hace unos años atrás ha ido implementando a lo largo del territorio nacional, varias escuelas de fútbol.

Una vez realizado un sondeo de información y después de contactarnos con El Club Deportivo “El Nacional”, el mismo que se beneficiara con este proyecto, determinamos que existe factibilidad y oportunidad para su aplicación, específicamente en las categorías de formación básica, es decir desde la 9 hasta la 14.

En consecuencia después de detectar el requerimiento de las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional, se estableció que es posible presentar una propuesta sistemática para la enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación básica del futbolista.

#### **4.3. METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACION**

En esta investigación se planteó la utilización de una metodología participativa ya que se involucró a todo el personal que labora en las categorías formativas del club, específicamente en la etapa de formación básica, y sus principales actores son:

##### **ACTORES DE LA INVESTIGACION**

##### **CATEGORIAS FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO “EL NACIONAL”**

<b>PERSONAL</b>	<b>TOTAL</b>
DIRIGENTES	2
ENTRENADORES	5
PREPARADORES FISICOS	6
FUTBOLISTAS	197
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>

#### **4.3.1 MÉTODO**

Se determinó que para la presente propuesta de investigación, requiramos de métodos que ayuden y faciliten un proceso significativo en los resultados de la investigación encaminados para el interés de la misma.

- El método **ANALÍTICO SINTÉTICO**, nos facilitó el análisis minucioso de información, así como también ayudó al procesamiento detenido y organizado de la misma mediante la síntesis de datos importantes que se tomaron de las fuentes bibliográficas y de los instrumentos aplicados.

- El método **INDUCTIVO-DEDUCTIVO (MIXTO)**, este se refirió a los resultados obtenidos de una observación o teoría de la que se partió para la investigación, logrando así la superación y se llegó a una mejor comprensión. Este ayudó a operacionalizar los conceptos a los hechos observables de forma directa o indirecta.

#### **4.3.2 POBLACION Y MUESTRA**

Para esta investigación, por ser la población muy escasa, se trabajó con la totalidad de la muestra.

$$\begin{aligned} N &= n \\ 210 &= 210 \end{aligned}$$

#### **4.3.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS**

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron en esta investigación se basó en la proporcionalidad de medios de recolección de datos:

**OBSERVACION ESTRUCTURADA**, es una técnica de recolección de datos en forma descriptiva, la misma que permitió obtener datos de acuerdo a los parámetros que los investigadores, establecimos con anterioridad, lo que permitió obtener importante información, para determinar las más adecuadas alternativas de solución.

- **Observación:** El instrumento que se utilizó en esta propuesta de investigación es una guía de observación estructurada, la misma que contenía aspectos que necesitamos comprobar o determinar en los referente a la enseñanza de los fundamentos técnicos, la misma que se realizó a los integrantes de las categorías formativas del Club Deportivo “El Nacional”, incluyendo a: entrenadores, preparadores físicos, y jugadores.

**ENCUESTA**, esta técnica permitió recopilar datos de la población con la que se trabajó, lo que facilitó el proceso investigativo de los investigadores.

- **Encuesta:** El instrumento que se utilizó en esta propuesta de investigación es el cuestionario estructurado formal, con preguntas mixtas y se aplicó al personal de entrenadores de las categorías de formación básica del Club Deportivo El Nacional.

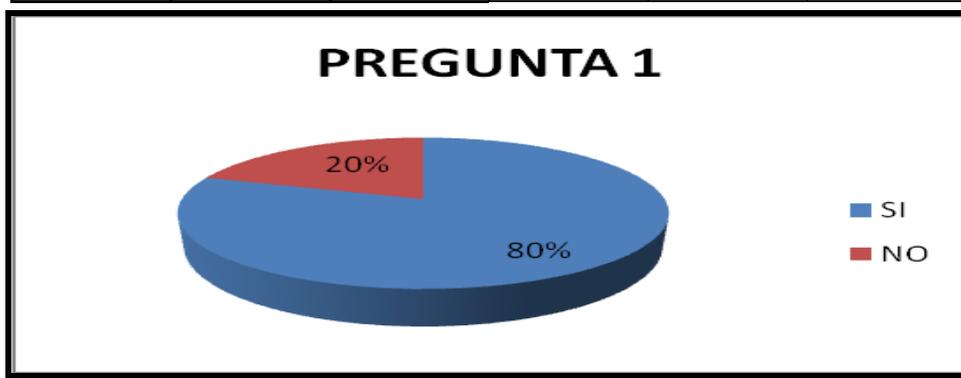
#### 4.4. ORGANIZACIÓN, TABULACION, ANALISIS DE LA INFORMACION

##### 4.4.1. ANÁLISIS DATOS ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE LAS DIFERENTES CATEGORÍAS FORMATIVAS.

###### Pregunta No. 01

¿Cree usted que la infraestructura que dispone el club es la adecuada para la formación básica del futbolista?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
4	80	1	20	5	100



###### Análisis e Interpretación.-

El 80% de los entrenadores encuestados si está de acuerdo con la infraestructura que dispone el club para la formación básica del futbolista, mientras que el 20% cree que la infraestructura que dispone el Club no es la adecuada. De lo que podemos deducir que un gran porcentaje de los entrenadores si están de acuerdo con la infraestructura que dispone el Club Deportivo El Nacional, para la formación básica del futbolista.

Cabe indicar que en las observaciones realizadas, claramente se puede ver que la infraestructura del Club es muy buena, ya que dispone de todas las facilidades que debería brindar un complejo deportivo para un equipo de primera categoría, pero no podemos decir lo mismo para las categorías formativas en la etapa de formación básica, ya que para los entrenamientos algunas categorías alternan los días de entrenamiento, de igual forma en una sola cancha de indor entrenan dos categorías, lo que impide que se pueda utilizar un espacio adecuado para el entrenamiento y se cumplan a cabalidad con los objetivos que persigue el proceso de enseñanza.

**Pregunta No.02** ¿Es adecuada la metodología que se utiliza en las categorías formativas?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
5	100	0	0	5	100



#### **Análisis e Interpretación.-**

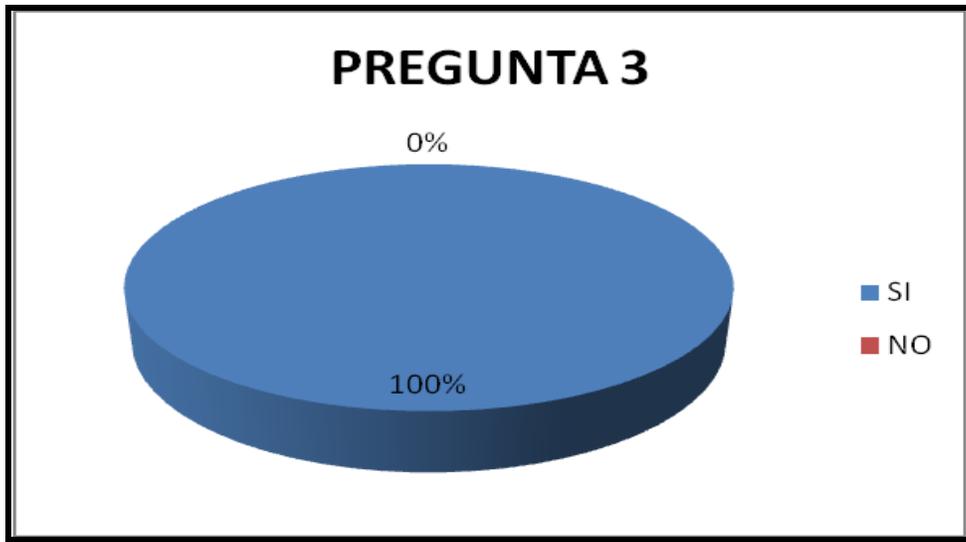
El 100% de los entrenadores encuestados si está, de acuerdo con la metodología que se utiliza en las categorías formativas para la formación básica del futbolista. De lo que podemos deducir que todos los entrenadores si están de acuerdo con la metodología utilizada en las categorías formativas Club Deportivo El Nacional, para la formación básica del futbolista.

Respecto a esta pregunta, como investigadores, podemos concluir que en base a las observaciones realizadas, no se puede decir que existe una metodología adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos, ya que ninguno de los entrenadores dispone de una planificación plasmada en un plan de entrenamiento diario, por lo que todos los días el entrenamiento es monótono y no se ve en el desarrollo de los entrenamiento el progreso de los niños con la aplicación de nuevas variantes en la ejecución de los fundamentos.

### Pregunta No.03

¿Cree usted que seguir un proceso sistematizado en la enseñanza de los fundamentos técnicos, permitirá mejorar la formación básica del futbolista?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
5	100	0	0	5	100



### Análisis e Interpretación.-

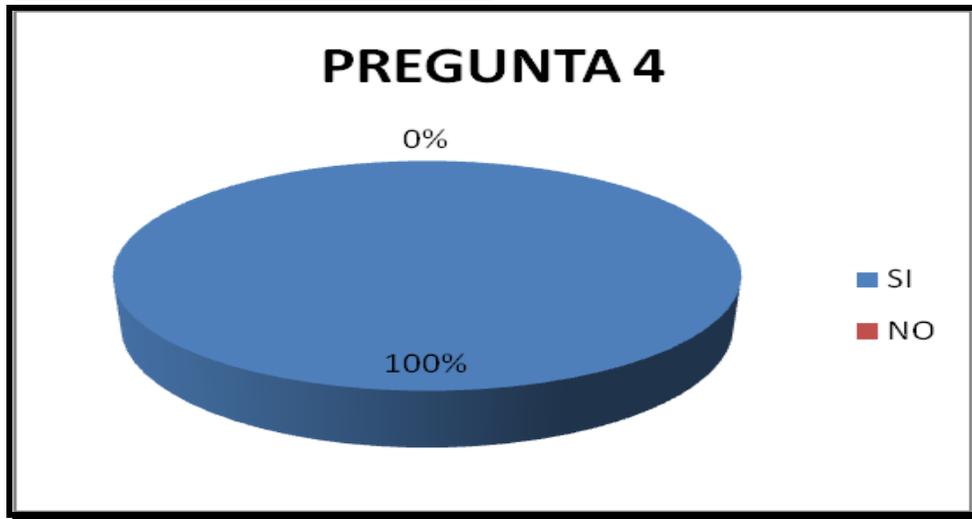
El 100% de los entrenadores encuestados si está, de acuerdo que se debe seguir un proceso sistematizado de la enseñanza de los fundamentos técnico; De lo que podemos deducir que los todos entrenadores de las categorías formativas, si están de acuerdo que se debe seguir un proceso sistematizado en la enseñanza de los fundamentos técnicos, para de esta forma, mejorar la formación básica del futbolista en las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

Por lo anteriormente expuesto consideramos importante el disponer de un documento que sirva a los entrenadores para que tengan una guía y un sustento científico, para enseñar sistematizadamente los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

#### Pregunta No. 04

¿Cree usted que los entrenadores con más experiencia y más capacitados deben estar a cargo de la formación básica de los futbolistas?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
5	100	0	0	5	100



#### Análisis e Interpretación.-

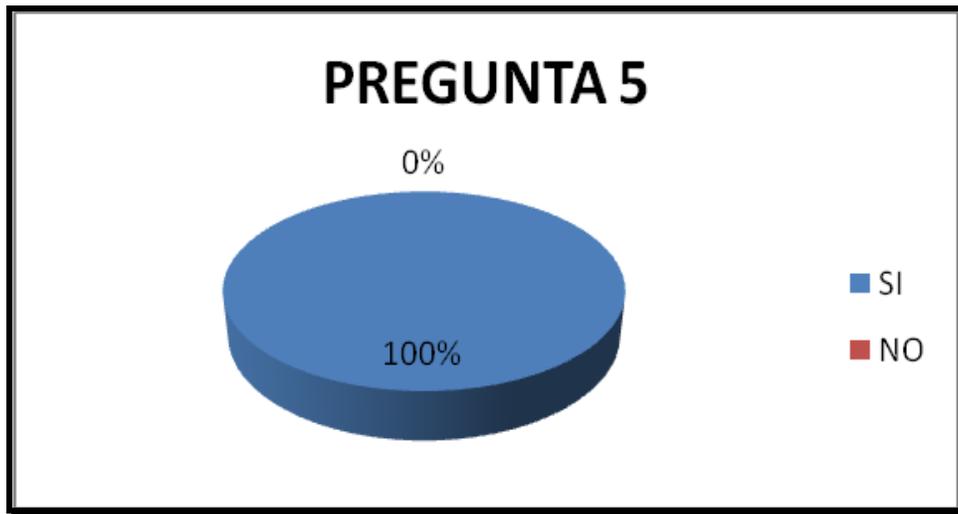
El 100% de los entrenadores encuestados si están de acuerdo, de que los entrenadores con más experiencia y más capacitados deben estar a cargo de la formación básica de los futbolistas de las categorías formativas. De lo que podemos deducir que todos los entrenadores de las categorías formativas del club, están de acuerdo que las personas con más experiencia y mejor capacitación, deben manejar la formación básica de los futbolistas del Club Deportivo El Nacional.

Por las observaciones realizadas hemos podido determinar que en varias categorías de formación básica no están manejadas por entrenadores con más experiencia, ya que los entrenadores de más experiencia se encuentran trabajando con las categorías superiores y debería ser al contrario porque ellos con su vasta experiencia, van a poder enseñar de mejor manera los fundamentos técnicos y además saben cómo motivar, como, cuando y donde corregir.

### Pregunta No. 05

¿Cree usted que los entrenadores tienen los suficientes conocimientos para la enseñanza adecuada de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
5	100	0	0	5	100



#### Análisis e Interpretación.

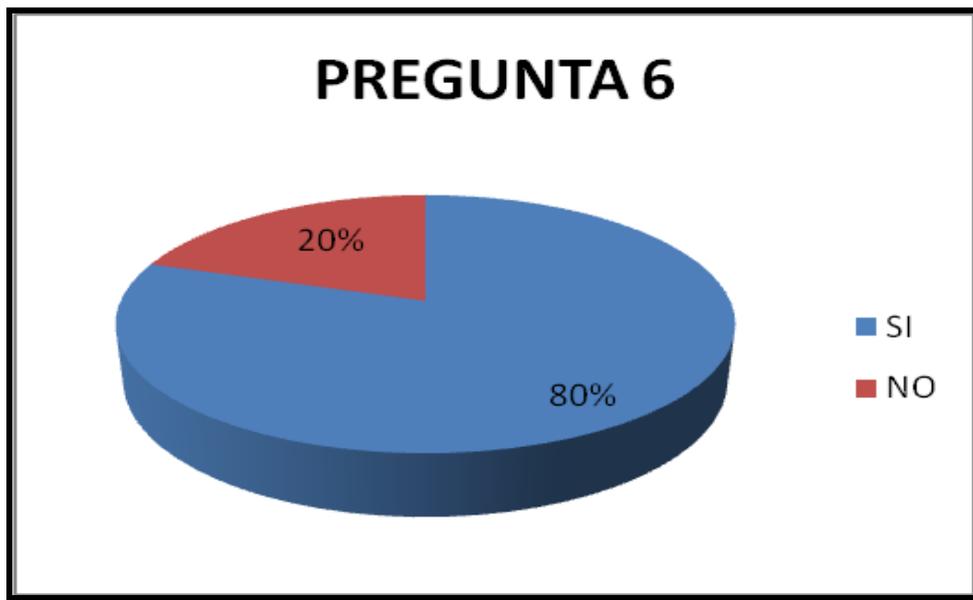
El 100% de los entrenadores encuestados creen, que los entrenadores tienen los suficientes conocimientos para la enseñanza adecuada de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica de los futbolistas; De lo que podemos deducir que los entrenadores consideran que tienen los suficientes conocimientos para la enseñanza adecuada de los fundamentos técnicos en las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

De acuerdo a las observaciones, podemos determinar que un gran porcentaje de los entrenadores no tienen los suficientes conocimientos para enseñar adecuadamente los fundamentos técnicos a los niños en la etapa de formación básica del futbolista, teniendo en cuenta que si el proceso de enseñanza de estos fundamentos es la adecuada, en las etapas posteriores, va a ser mucho más sencillo y fácil introducir la parte táctica en función a las habilidades adquiridas.

### Pregunta No. 06

¿Considera que las actividades que se plantean para la enseñanza de los fundamentos técnicos son los adecuados?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
4	80	1	20	5	100



#### Análisis e Interpretación.-

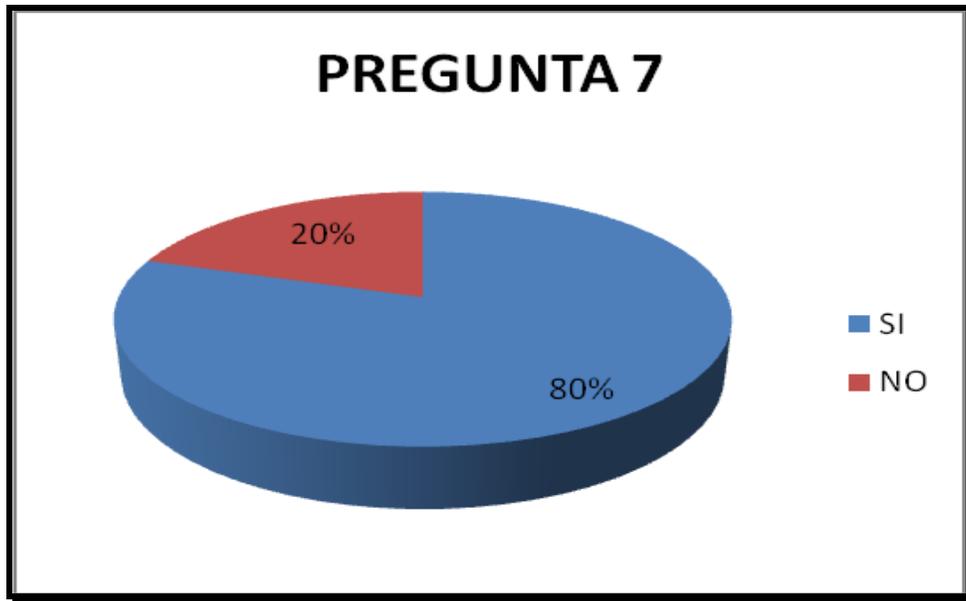
El 80% de entrenadores encuestados consideran que las actividades planteadas son adecuadas para la enseñanza de los fundamentos técnicos en las categorías formativas, mientras que el 20% cree que las actividades planificadas para la enseñanza de estos, no son las adecuadas. Lo que nos permite deducir que los entrenadores consideran apropiadas las actividades planteadas para la enseñanza de los fundamentos técnicos en las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

Por las observaciones que se realizó en los entrenamientos de las diferentes categorías, hemos podido determinar que las actividades planificadas para el entrenamiento son muy rígidas, debiéndose tener en cuenta que en esta etapa los niños necesitan de un gran arsenal de actividades, en su mayoría enmarcadas en la parte lúdica, lo que permitirá una mejor aprendizaje de los fundamentos técnicos.

### Pregunta No. 07

¿Cree usted que el tiempo de entrenamiento es el adecuado para mejorar la técnica?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
4	80	1	20	5	100



#### **Análisis e Interpretación.-**

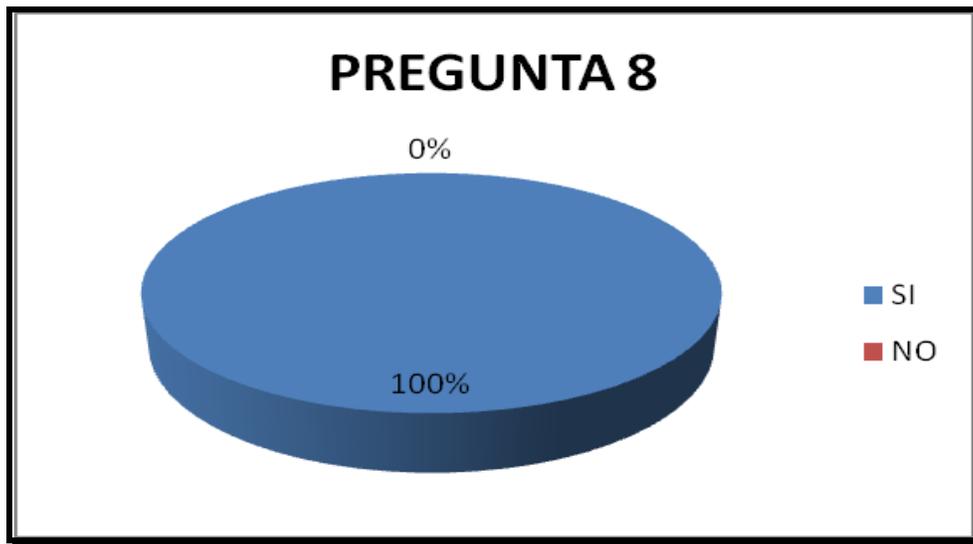
El 80% considera que el tiempo de entrenamiento es el adecuado para mejorar la técnica de los futbolistas, mientras que el 20% cree que el tiempo de entrenamiento no es el adecuado para mejorar la técnica. Lo que nos permite deducir que los entrenadores consideran adecuado el tiempo de entrenamiento para mejorar la técnica en el futbolista de las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

Por las observaciones realizadas en los entrenamientos de todas las categorías, hemos podido observar que el tiempo asignado para el trabajo diario, no es el suficiente para la enseñanza de los fundamentos técnicos, ya que los entrenadores planifican sus actividades con la mala concepción del espíritu de campeonismo, es decir que buscan ser campeones de los torneos en los que participen, ya que en base a resultados es calificado su desempeño como entrenador por parte de los directivos del club.

### Pregunta No.08

¿Considera usted adecuado el uso de zapatos de fútbol en la enseñanza de los fundamentos técnicos?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
5	100	0	0	5	100



### Análisis e Interpretación.-

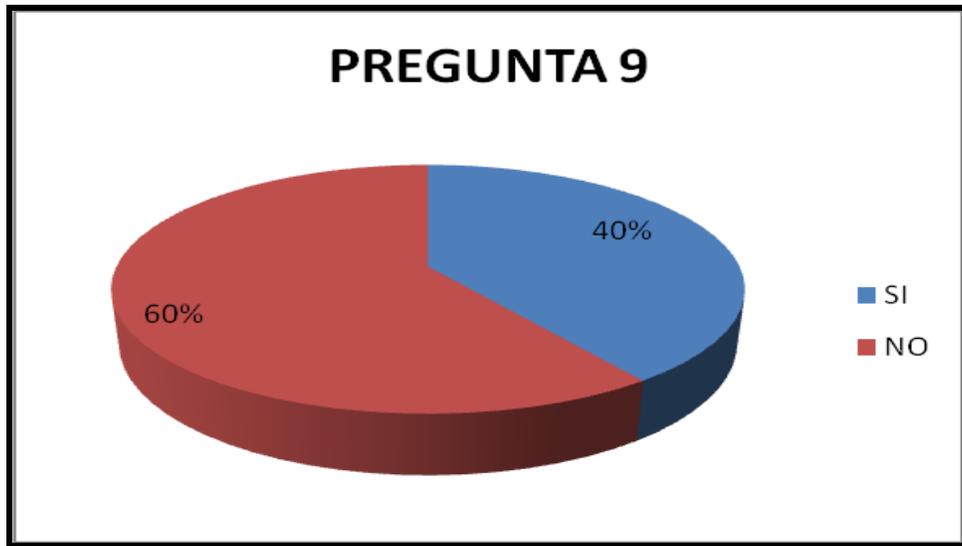
El 100% de entrenadores encuestados creen, que es adecuado el uso de zapatos de fútbol en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación básica de los futbolistas; De lo que podemos deducir que los entrenadores consideran que es idóneo el uso de zapatos de fútbol en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica en las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

Para nosotros como investigadores consideramos que no es adecuado el uso de zapatos de fútbol al inicio de la etapa de formación básica del niño como futbolista, debiendo recalcar el uso de pupillos en las categorías hasta los diez años, en primer lugar porque las canchas donde entrenan estas categorías no disponen de una superficie regular y en segundo lugar porque están en un proceso de crecimiento y se pueden adquirir hábitos dañinos en su locomoción.

### Pregunta No. 09

¿Cree usted que el tamaño del balón que se emplea en la enseñanza de los fundamentos técnicos influye negativamente?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
2	40	3	60	5	100



#### Análisis e Interpretación.-

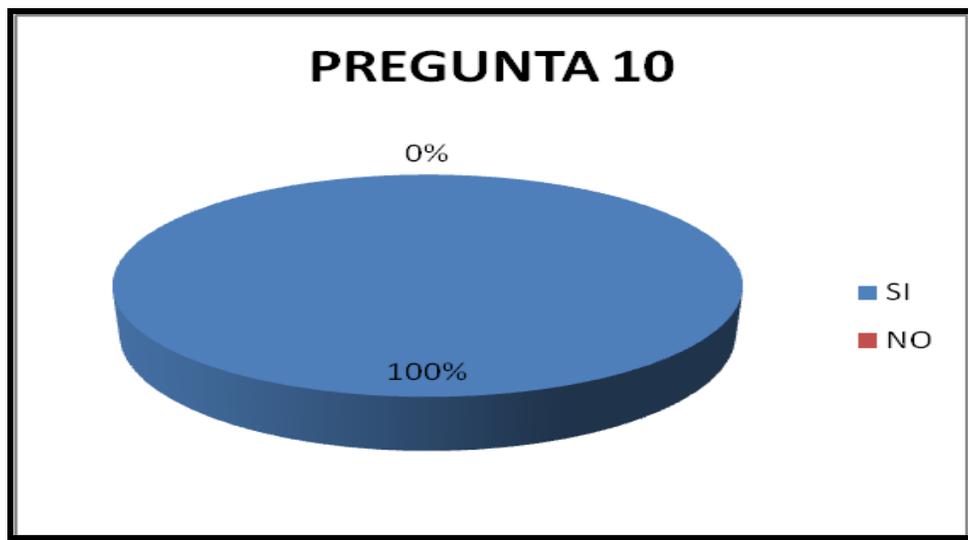
El 40% de los entrenadores consideran que el tamaño del balón que se emplea influye negativamente en la enseñanza de los fundamentos técnicos, mientras que el 60% cree que el tamaño del balón que se utiliza en la enseñanza de los fundamentos técnicos no influye. Lo que a criterio de los entrenadores consideran que el tamaño del balón no influye en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica del futbolista del Club Deportivo El Nacional.

Por las observaciones de campo realizadas en los entrenamientos, hemos podido observar que varias categorías especialmente en las de formación básica no existe los suficientes balones para el entrenamiento, por lo que tienen que utilizar balones más grandes, y de esta manera perjudica la apropiación idónea de los fundamentos técnicos por lo tanto, no se cumplen los objetivos y metas propuestas por el club.

### Pregunta No.10

¿Considera usted importante la permanente capacitación que deben recibir los entrenadores de las categorías formativas, para mejorar el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos?

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
5	100	0	0	5	100



#### Análisis e Interpretación.-

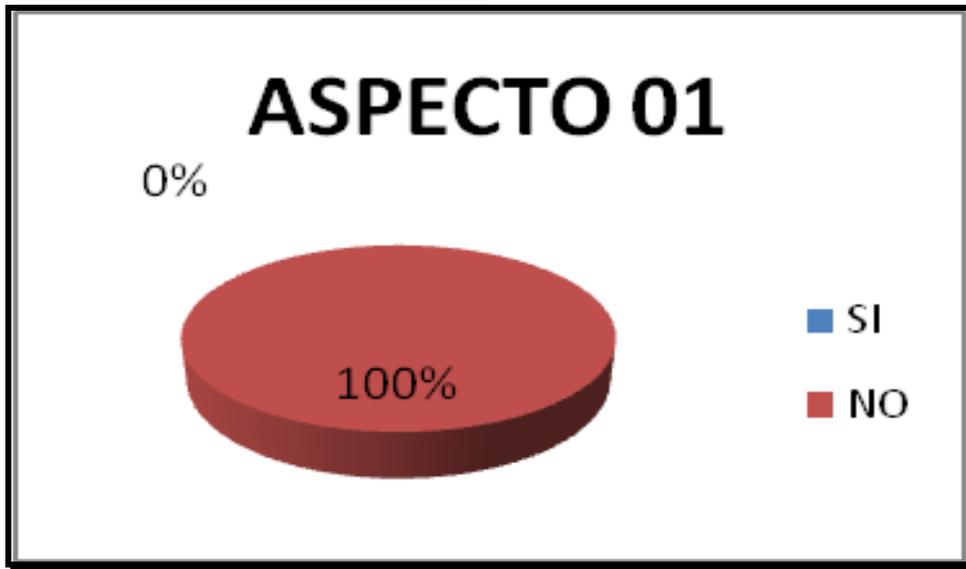
El 100% entrenadores encuestados creen, que es importante la permanente capacitación que deben recibir los entrenadores de las categorías formativas, para mejorar el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación básica de los futbolistas. De lo que podemos deducir que los entrenadores consideran adecuado e importante la permanente capacitación, para de esta manera mejorar el proceso de enseñanza en el Club Deportivo El Nacional.

#### 4.4.2. ANÁLISIS DE DATOS DE GUÍA DE OBSERVACIÓN

##### Aspecto No.01

El entrenador dispone de una guía de entrenamiento (Plan de clase).

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
0	0	6	100	6	100



##### Análisis e Interpretación.-

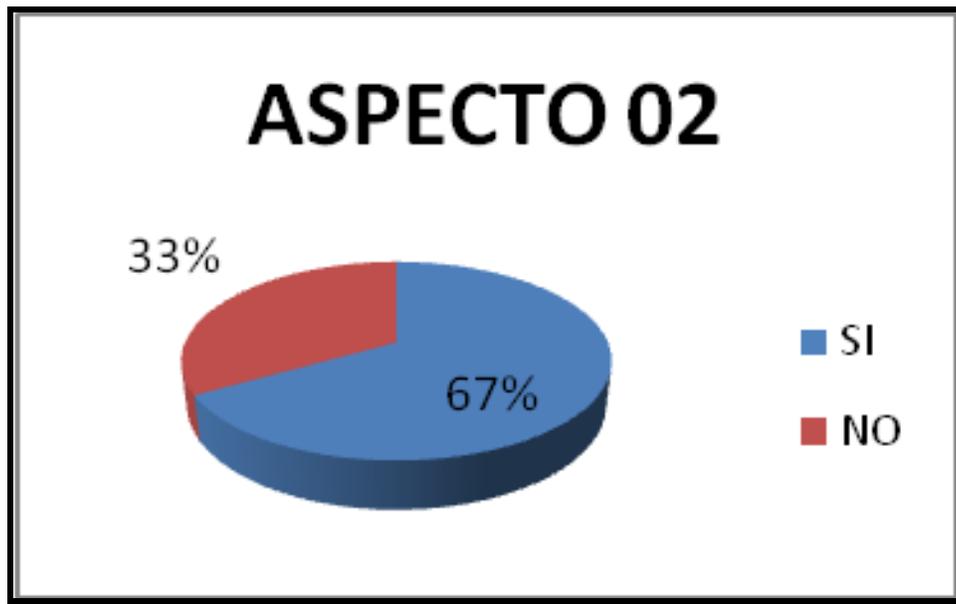
El 100% de los entrenadores de las 6 categorías observadas, para desarrollar la práctica del entrenamiento no disponen de un plan de clase, en el cuál se encuentren plasmados los objetivos del entrenamiento para ese día, las actividades o ejercicios que se van a realizar, las indicaciones metodológicas y que implementos deportivos adecuados y acordes a las diferentes categorías van a ser utilizados.

De lo citado anteriormente, podemos deducir que ninguno de los entrenadores dispone de un plan de clase, el mismo que permite al entrenador planificar con anterioridad su entrenamiento, establecer ejercicios o actividades específicas, detallar los implementos adecuados, que permitan en conjunto que se cumplan con los objetivos que persigue el proceso de enseñanza en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

## Aspecto No.02

El entrenador dispone, prepara y organiza la implementación adecuada de acorde a la edad.

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
4	67	2	33	6	100



### Análisis e Interpretación.-

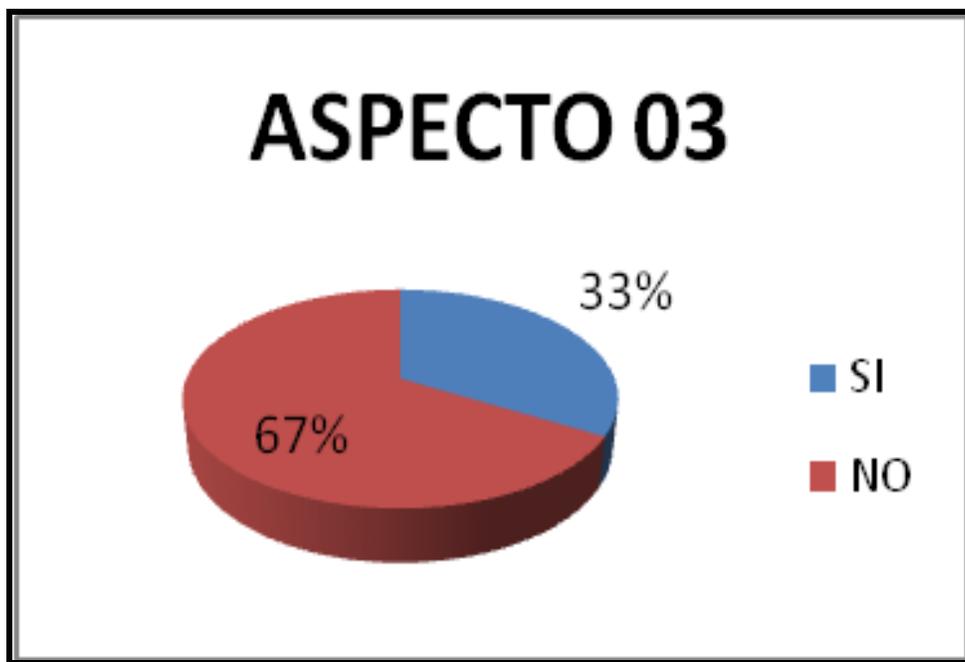
El 67% de los entrenadores observados, si se encarga de disponer al utilero, preparan y organizan la implementación adecuada de acuerdo a la edad de su categoría, en tanto que el 33% no realizan las actividades detalladas anteriormente.

De lo que podemos deducir que un gran porcentaje de los entrenadores de las diferentes categorías de formación básica, si se preocupan de disponer a los utileros que faciliten el material e implementos deportivos adecuados para un eficiente desarrollo del proceso de enseñanza (entrenamiento) con los niños.

### Aspecto No.03

El entrenador motiva permanentemente a los instruidos

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
2	33	4	67	6	100



#### Análisis e Interpretación.-

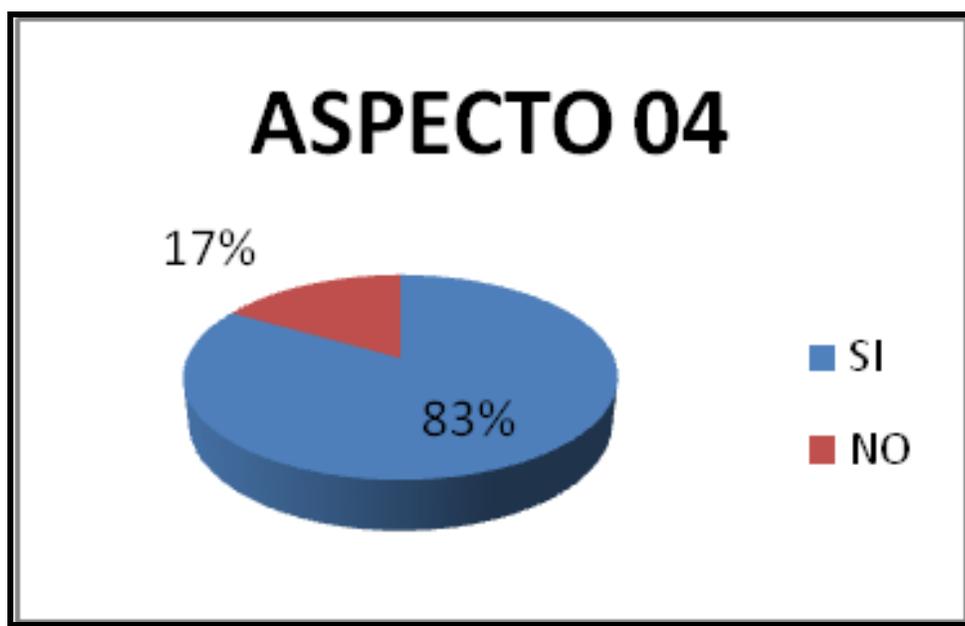
Únicamente el 33% de los entrenadores observados motivan permanentemente a sus instruidos, durante su proceso de enseñanza y son los profesores de las categorías 13 y 14, en tanto que el 67% no llegan a los niños con motivación alguna.

De lo que podemos deducir que la mayoría de entrenadores de las categorías de formación básica no motivan a los niños durante la ejecución de los ejercicios o actividades que realizan durante el desarrollo de los entrenamientos, lo que conlleva a que no se corrijan frecuentemente los errores que se cometen, debiéndose tener en cuenta que en estas edades, juega un papel preponderante el dar un pequeño aliciente, una felicitación por la adecuada ejercitación por parte de los niños, ya que esto hace que mejoren su autoestima y quieran llegar a la perfecta ejecución de los movimientos.

#### Aspecto No.04

Utiliza el método de juego como factor fundamental de la enseñanza

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
5	83	1	17	6	100



#### Análisis e Interpretación.-

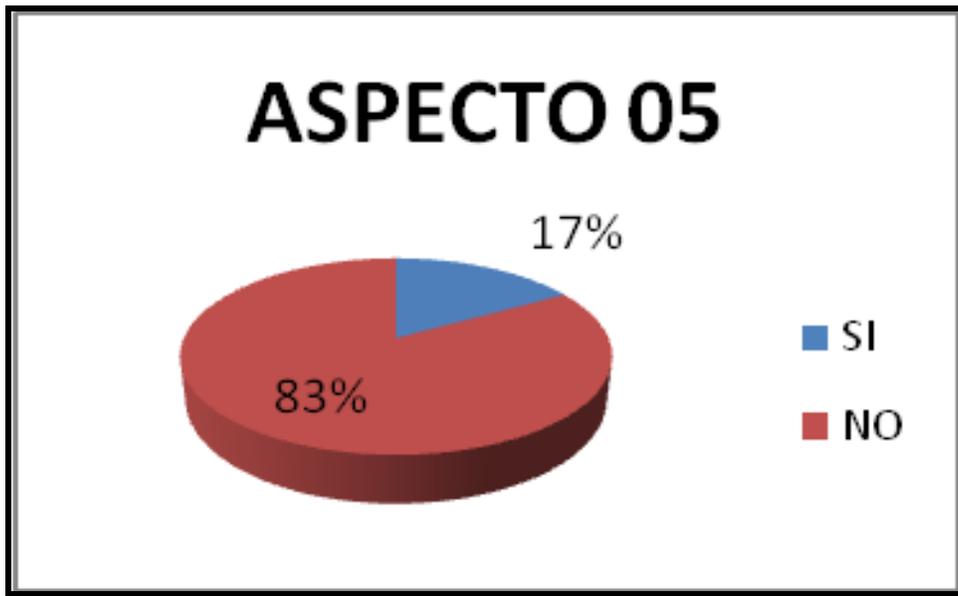
El 83% de los entrenadores observados si utilizan el juego como factor fundamental del proceso de enseñanza en la etapa de formación básica del niño, en tanto que el 17% no utiliza al juego como factor fundamental de enseñanza.

De lo que podemos determinar que la gran mayoría de los entrenadores tienen pleno conocimiento y saben de la importancia de la utilización del método de juego en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

## Aspecto No.05

Aplica el entrenador los principios de enseñanza y entrenamiento adecuadamente

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
1	17	5	83	6	100



### Análisis e Interpretación.

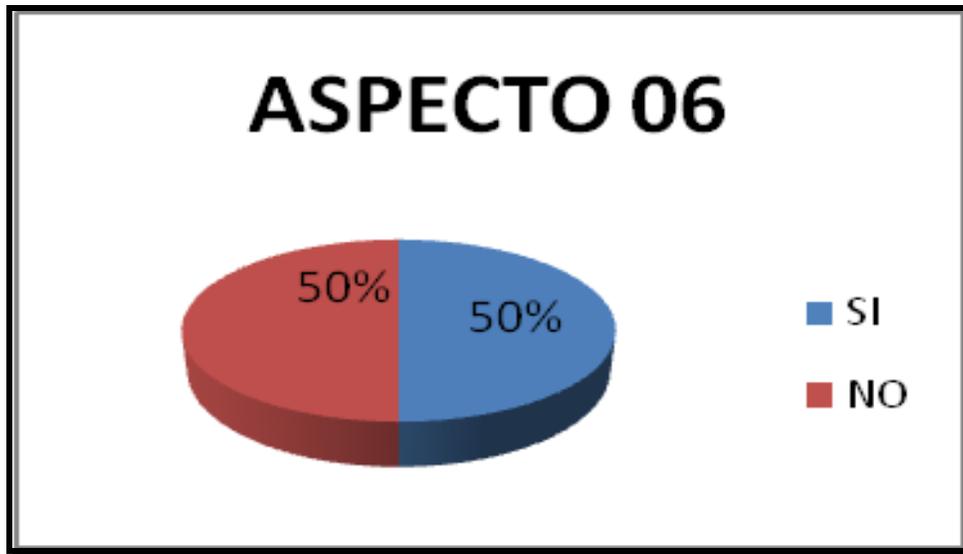
El 83% de los entrenadores observados no aplican los principios de enseñanza y entrenamiento adecuadamente, en tanto que únicamente el 17% es decir un entrenador tiene conocimiento de estos principios y métodos, por lo cual los aplica en el desarrollo del entrenamiento (enseñanza).

De lo que podemos determinar, que la mayoría de entrenadores desconocen de los principios de enseñanza que se deben aplicar durante el proceso de aprendizaje de los niños que se encuentran en esta fase de formación básica, para que se logren aprendizajes significativos y se realice una verdadera apropiación del aprendizaje de los fundamentos técnicos.

### Aspecto No.06

Se sigue un proceso lógico en la enseñanza

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
3	50	3	50	6	100



#### Análisis e Interpretación.-

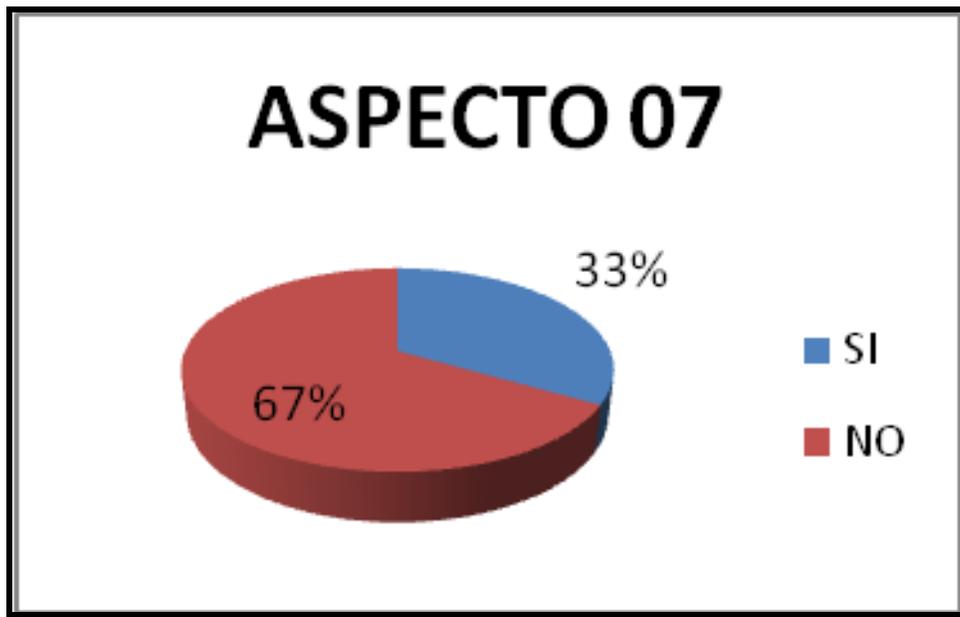
El 50% de entrenadores observados durante el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos, si siguen un proceso lógico, siendo estos los de las categorías 12, 13 y 14, en tanto que los entrenadores de las categorías 9, 10 y 11, para la enseñanza de los fundamentos técnicos, no siguen un proceso lógico que permita un mejor afianzamiento de estas habilidades.

De lo que podemos concluir que la mitad de los entrenadores de las categorías de formación básica no siguen un proceso lógico en la enseñanza de los fundamentos técnicos, ya que inicialmente no se realiza una demostración adecuada del fundamento a aprender, es decir primero en su totalidad, luego en sus partes y otra vez en su totalidad. De igual manera no se ejecutan los ejercicios siguiendo un proceso lógico como: primero en la misma posición, luego caminando, después al trote y por último con una mayor rapidez, pero teniendo en cuenta que ya se haya realizado la apropiación y afianzamiento del fundamento técnico por parte del niño, después de un sinnúmero de repeticiones y no considerando el tiempo de trabajo.

### Aspecto No.07

Es adecuado el tiempo empleado para que se logre un aprendizaje significativo, por parte del niño

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
2	33	4	67	6	100



#### Análisis e Interpretación.-

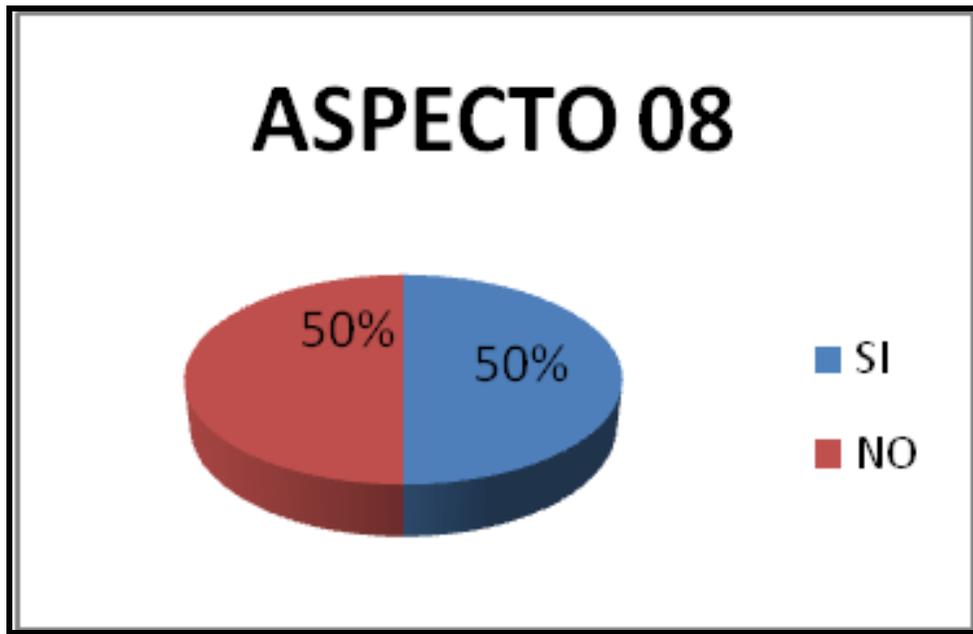
El 67% de los entrenadores a los que observamos durante la enseñanza de los fundamentos técnicos, no manejaron adecuadamente el tiempo para que se logre un aprendizaje significativo, en tanto que un 33% de los entrenadores durante el tiempo de trabajo, lograron aprendizajes significativos en los niños.

De lo que podemos concluir que solo dos entrenadores lograron un aprendizaje significativo de los fundamentos técnicos que se enseñaron, ya que el trabajo estaba controlado en base a un número determinado de repeticiones y no en base a un tiempo de trabajo, en tanto que la mayoría de entrenadores no logran un aprendizaje significativo de los fundamentos enseñados ya que la ejercitación se basa en el tiempo de trabajo, metodología que no es la adecuada para el entrenamiento con niños en etapa de formación básica.

## Aspecto No.08

El entrenamiento se vuelve monótono

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
3	50	3	50	6	100



### Análisis e Interpretación.-

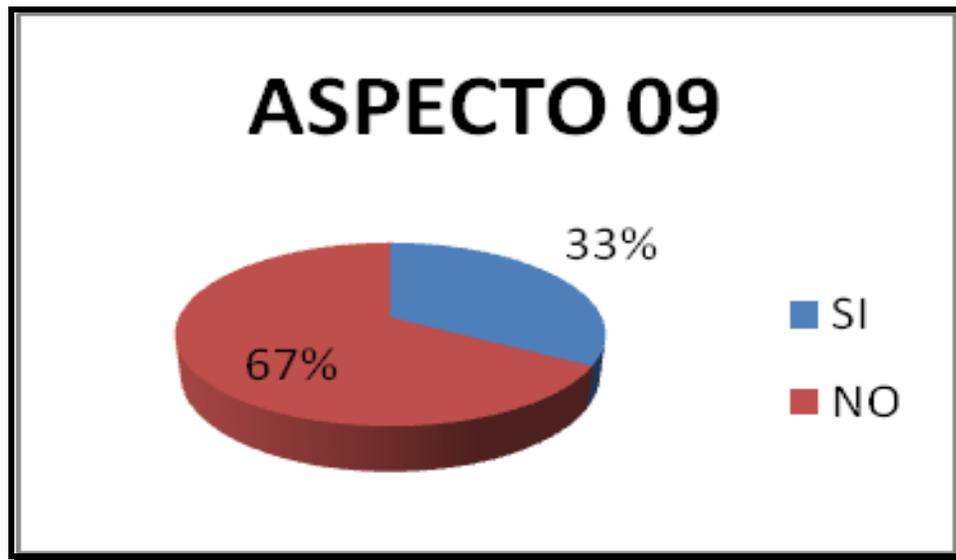
En el desarrollo del entrenamiento, los ejercicios, juegos y actividades que plantean el 50% de los entrenadores hacen que el mismo se vuelva monótono, en tanto que el otro 50% le dan variedad, agilidad y presteza a todas las actividades que se desarrollan en el entrenamiento lo que impide que el mismo se tienda monótono.

De lo que podemos concluir que el entrenamiento del 50% de las categorías de formación básica, se vuelven monótonas debido a que los ejercicios, actividades, que se realizan para la enseñanza de los fundamentos técnicos, no permiten que los niños se motiven, desplieguen su iniciativa y mantengan las ganas de aprender de un niño en esas edades y que se encuentra en la etapa de formación básica donde necesita de una gran arsenal técnico inicialmente, para después alcanzar el perfeccionamiento de los mismos.

### Aspecto No.09

Las repeticiones son las adecuadas para la apropiación adecuada de la técnica (Habitomotor)

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
2	33	4	67	6	100



### Análisis e Interpretación.-

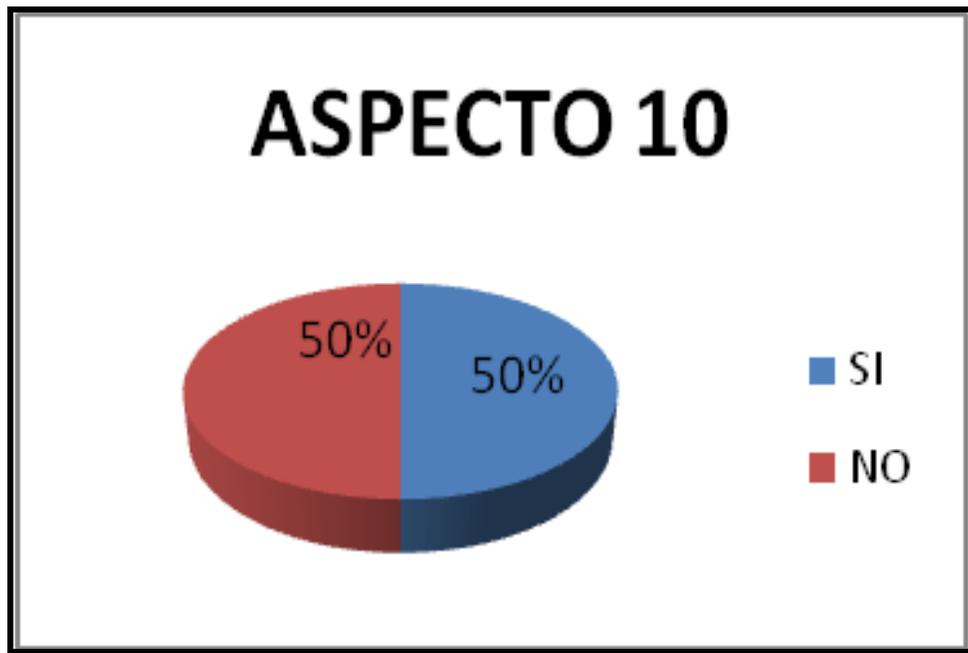
El 67% de los entrenadores durante el desarrollo del entrenamiento no realizan las repeticiones adecuadas y necesarias para lograr la apropiación de la técnica, en tanto que únicamente el 33% de los entrenadores permiten la apropiación de los fundamentos técnicos enseñados, ya que realizan el número de repeticiones necesarias para lograr los objetivos propuestos.

De lo anterior podemos determinar que la mayoría de entrenadores de las categorías formativas en la etapa de formación básica, durante el desarrollo de los ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos no realizan el número de repeticiones necesarias para conseguir la apropiación adecuada de los mismos, ya que el trabajo se lo realiza en función de el tiempo y no pro las repeticiones ejecutadas.

### Aspecto No.10

El control del grupo es el adecuado por parte del entrenador

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
3	50	3	50	6	100



#### Análisis e Interpretación.-

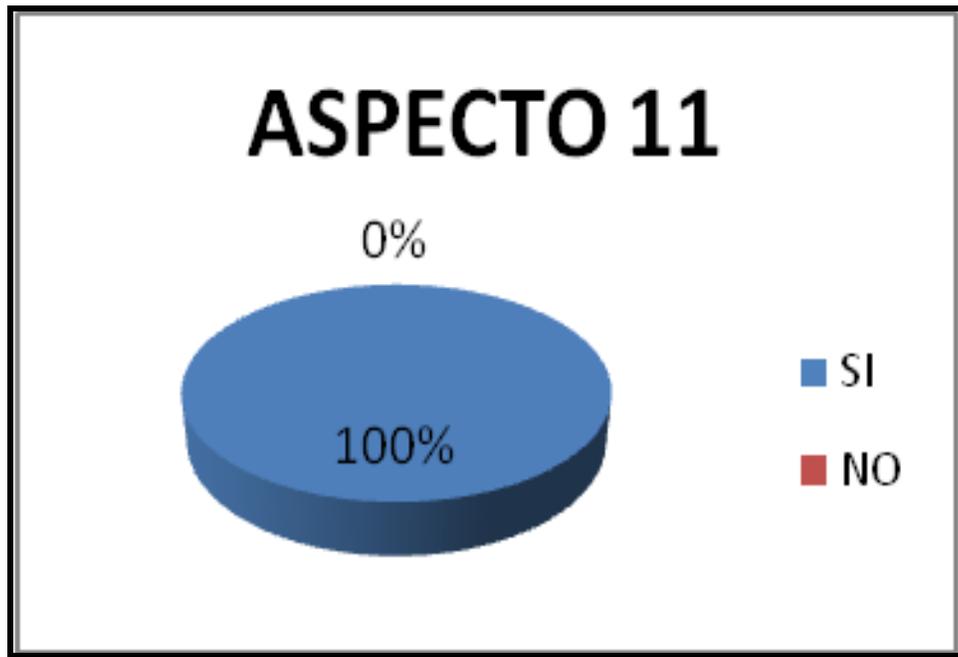
El 50% de los entrenadores observados durante el desarrollo de sus entrenamientos logran mantener un control adecuado del grupo, en tanto que el otro 50% que son los entrenadores de las categorías de los más pequeños, no logran mantener un control adecuado del grupo.

De lo anterior podemos concluir que los entrenadores de las categorías 9,10 y 11 años tienen que establecer políticas, normas para un mejor manejo y control de los niños de estas categorías, ya que esto influye negativamente en la secuencia del proceso de enseñanza de los miembros del grupo.

### Aspecto No. 11

Se da un tiempo de descanso antes de pasar a la enseñanza de otro fundamento

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
6	100	0	0	6	100



#### Análisis e Interpretación.-

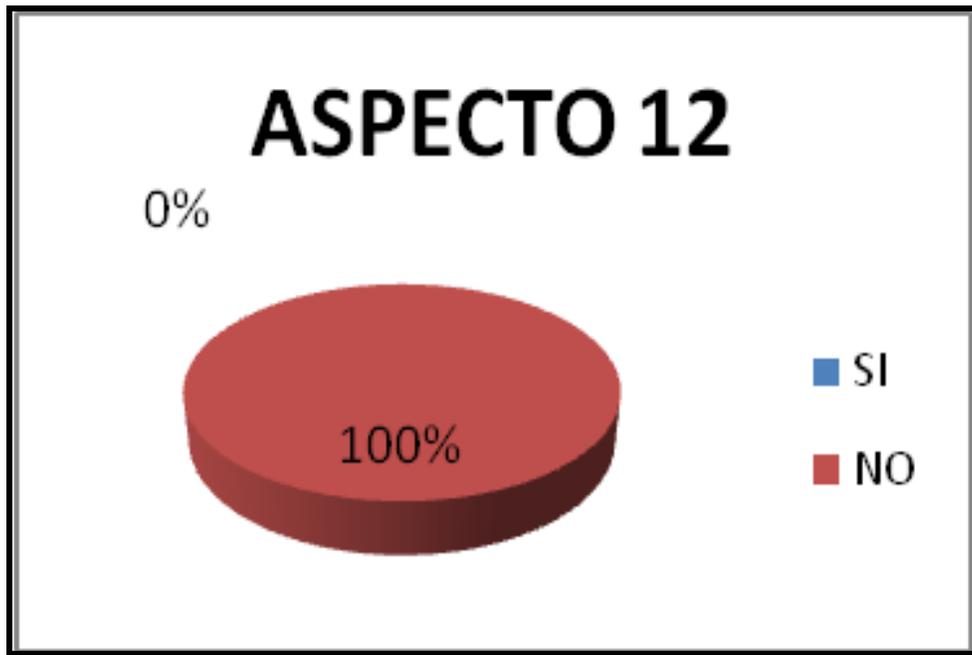
El 100% de los entrenadores si dan un tiempo de descanso antes de pasar a la enseñanza de otro fundamento.

De lo anterior podemos concluir que todos los entrenadores de las categorías formativas en la etapa de formación básica, permiten que sus instruidos dispongan de un tiempo de descanso antes de cambiar a la ejercitación de otro fundamento, el mismo que puede ser activo o pasivo, dependiendo de los objetivos que persigue el entrenamiento y de la apropiación que logro el niño.

## Aspecto No.12

Se realiza una retroalimentación de los fundamentos aprendidos anteriormente

RESPUESTA					
SI	%	NO	%	TOTAL	%
0	0	6	100	6	100



### Análisis e Interpretación.-

El 100% de entrenadores una vez finalizado la enseñanza de los fundamentos técnicos, no realizan una retroalimentación a los integrantes de lo aprendido durante el entrenamiento.

De lo que podemos concluir que todos los entrenadores de las categorías formativas en la etapa de formación básica, no realizan una retroalimentación una vez finalizado el entrenamiento de los fundamentos técnicos aprendidos por parte de los niños, lo que coadyuva negativamente en el proceso de aprendizaje, ya que es muy importante el recordar, corregir, dar lineamientos posteriores de cómo se deben ejecutar correctamente los fundamentos técnicos.

## CUADRO DEMOSTRATIVO DE TEST INICIALES

FECHA: 7-07-2010										
LUGAR: COMPLEJO CLUB DEPORTIVO "EL NACIONAL"										
EVALUADORES:		CAPT.	DENNY SOSA							
		SGOS.	JAIME DIAZ							
ORD:	NOMBRE	T. DE RECEPCION	TEST PRES. DE PASE	TEST PRES. DISP. CON EMPEINE	TEST DE POT. DE REMATE	TESTCONT. DE BALÓN PIE DERE.	TEST CONT. DE BALÓN PIE IZQUIER.	TEST DE CONDUCCIÓN	TEST DE CABECEO	TEST DE ACCELERACIÓN
15	Daykol Romero	20	4	4	10,45	20	2	14,39	2,6	12,46
16	Luis Sánchez	13	3	4	9,74	10	17	13,13	2,5	11,8
2	Bryan Carvajal	12	5	3	11,50	18	4	14,25	6,59	11,54
6	Maximiliano Guerron	11	3	3	12,40	3	6	15,57	7,80	10,76
10	David López	11	4	4	16,05	3	3	14,13	5,2	11,5
20	Soria Mateo	10	4	1	20,48	6	2	15,65	6,8	10,74
7	Martin Herrera	9	3	6	14,70	1	19	14,73	6,15	10,55
13	Carlos Narváez	9	5	5	15	42	2	14,57	4,4	12,53
17	Joseph Tejada	9	4	4	10,74	5	3	15,47	7,2	11,35
19	Fausto Valenzuela	9	3	4	12,62	2	7	14,1	5	11,62
4	Santiago Cruz	8	5	5	11,46	5	1	14,44	3,80	12,02
5	Ramiro Espinoza	8	5	5	15,40	11	2	14,10	3,9	10,78
9	Gerardo Lastra	8	4	1	13,64	2	2	17,32	4,33	12,33
14	Ariel Pillajo	8	3	3	17,18	5	2	13,71	3,47	13,16
18	Jan Vallejo	8	4	2	14,4	4	2	13,62	4,5	10,94
1	Alexis Álvaro	7	4	6	16,40	17	3	14,20	5,3	12,91
3	Juan Chicaiza	6	5	6	8,20	41	2	15,35	3,63	11,40
8	Joe Huacho	6	5	1	12,1	10	4	16,89	4	12,71
12	Kevin Naranjo	6	4	1	12	3	2	14,84	2,7	13,24
11	Kevin Medrano	4	4	1	20,62	10	7	14	3,64	13,24

### MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LOS TEST INICIALES

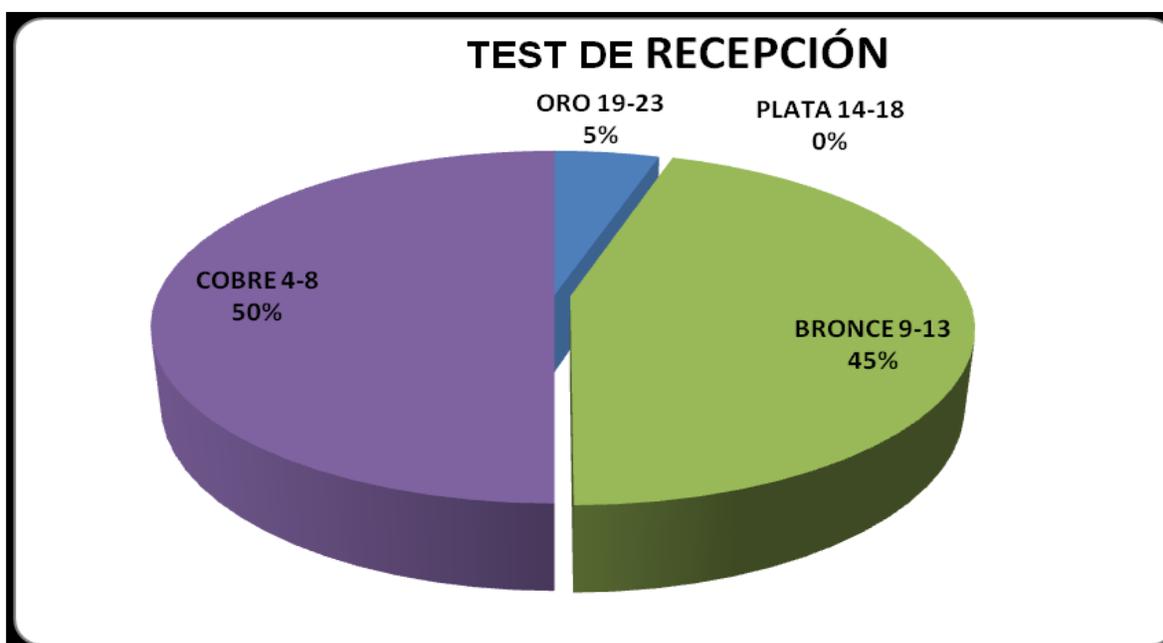
ORD:	NOMBRES	TEST DE RECEP.	TEST PRES. DE PASE	TEST PRES. DISP. CON EMPEINE	TEST DE POTENCIA DE REMATE	TEST CONT. DE BALÓN PIE DERE.	TEST CONT. DE BALÓN PIE IZQUIER.	TEST DE CONDUCCIÓN	TEST DE CABECEO	TEST DE ACCELERACIÓN
1	MODA	8	4	4	9,18	10	2	7,82	7,11	7,71
2	MEDIANA	9,1	4,05	3,15	13,22	10,9	4,6	14,72	4,67	11,87
3	MAXIMO	20	15,14	6	20,62	42	19	17,32	7,8	13,2
4	MINIMO	4	10	1	8,2	1	1	13,13	2,5	10,74
5	<b>PROMEDIO</b>	<b>10,275</b>	<b>8,2975</b>	<b>3,5375</b>	<b>12,805</b>	<b>15,975</b>	<b>6,65</b>	<b>13,2475</b>	<b>5,52</b>	<b>10,88</b>

#### 4.4.3 ANÁLISIS DE DATOS DE TEST INICIALES

Posterior a la aplicación de los respectivos test a cada uno de los niños de las categorías formativas (9) del Club Deportivo El Nacional en la Parroquia de Tumbaco, los resultados obtenidos de los diferentes test iniciales aplicados fueron:

#### TEST DE RECEPCIÓN

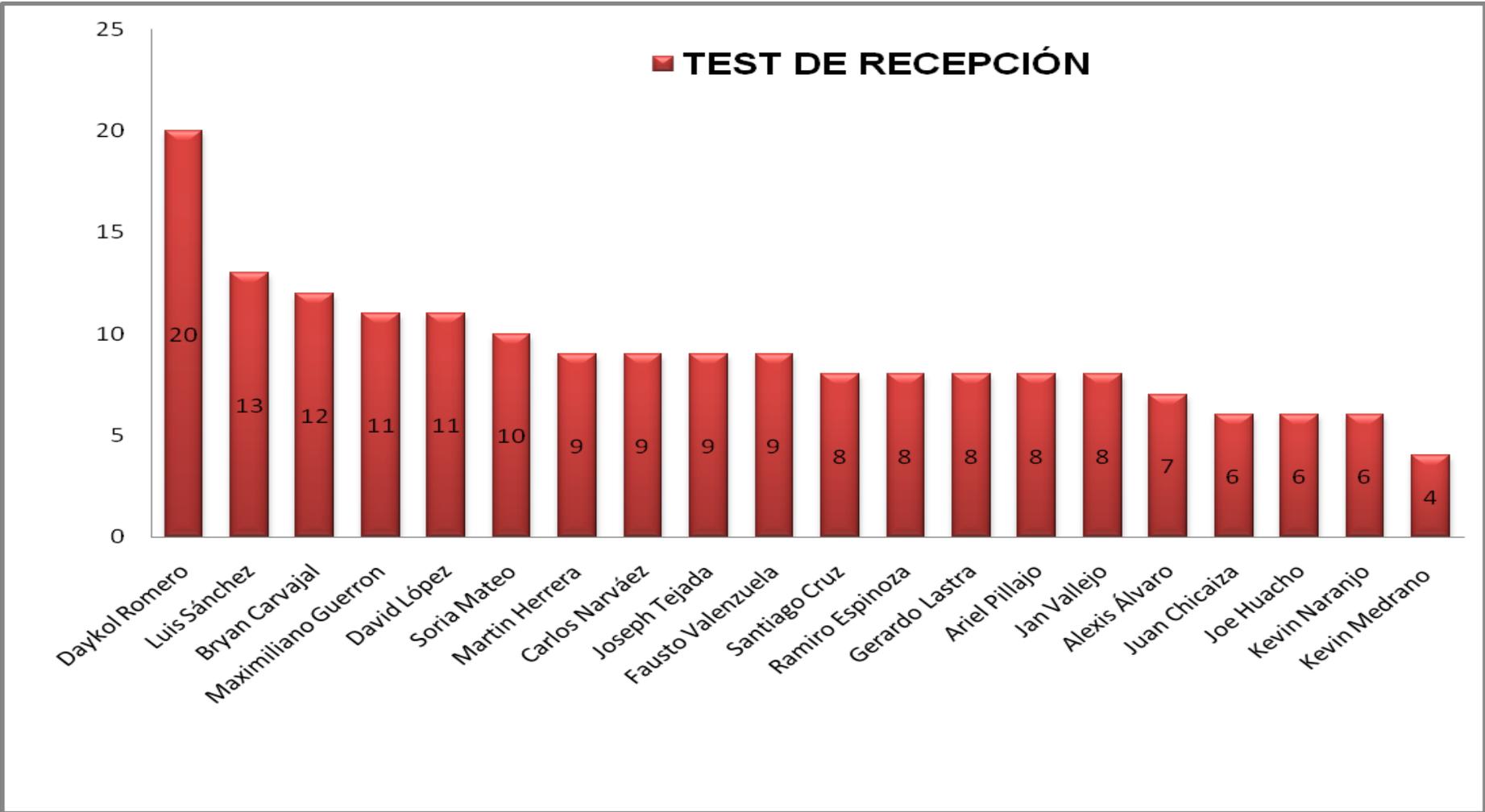
CALIFICACIÓN	Nº RECEPCIONES	Nº	PORCENTAJE
ORO	19-23	1	5%
PLATA	14-18	0	0%
BRONCE	9-13	9	45%
COBRE	4-8	10	50%



#### Análisis e Interpretación.-

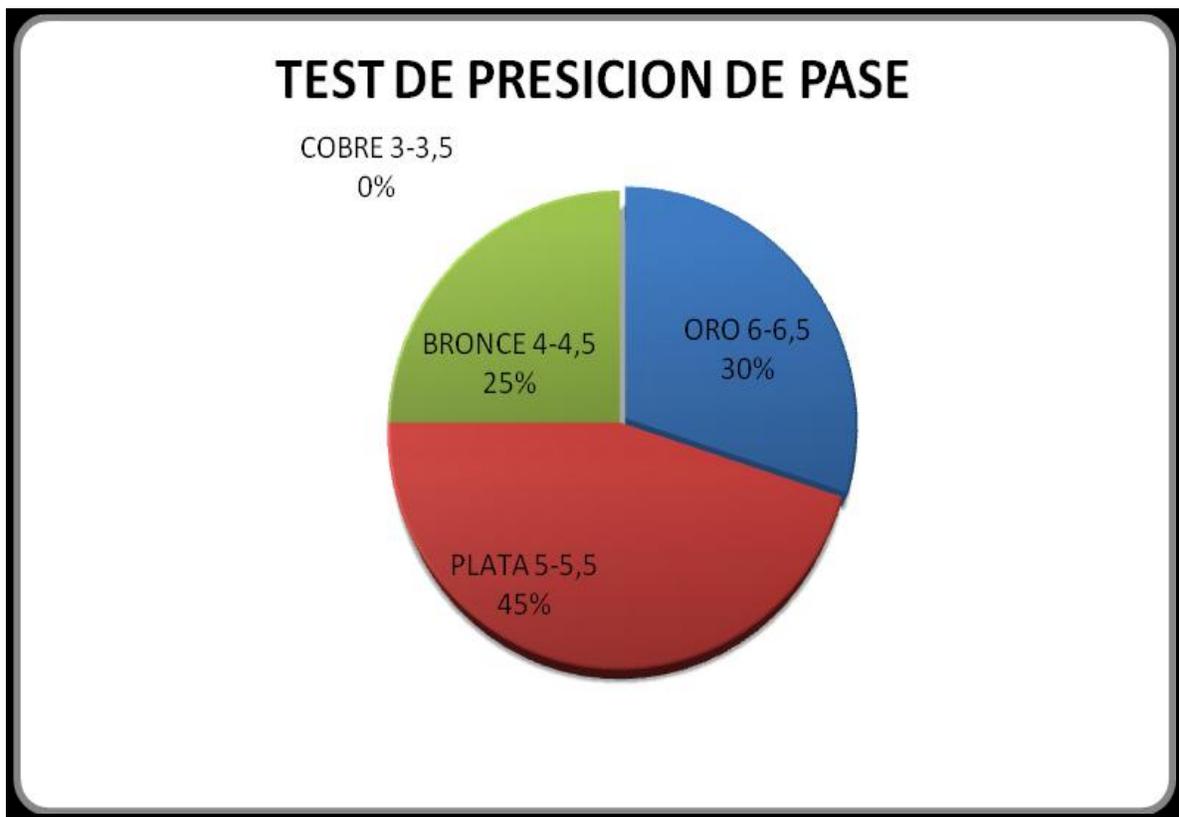
Al tomar los test iniciales de recepción nos dio como resultado que , 1 niño equivale al 5% está dentro de la calificación de oro, cero niños que es el 0% en la de plata, 9 niños que son el 45% están en bronce, y 10 niños que son el 50% se encuentran en la calificación de cobre.

ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE RECEPCIÓN



## TEST DE PRECISIÓN DEL PASE

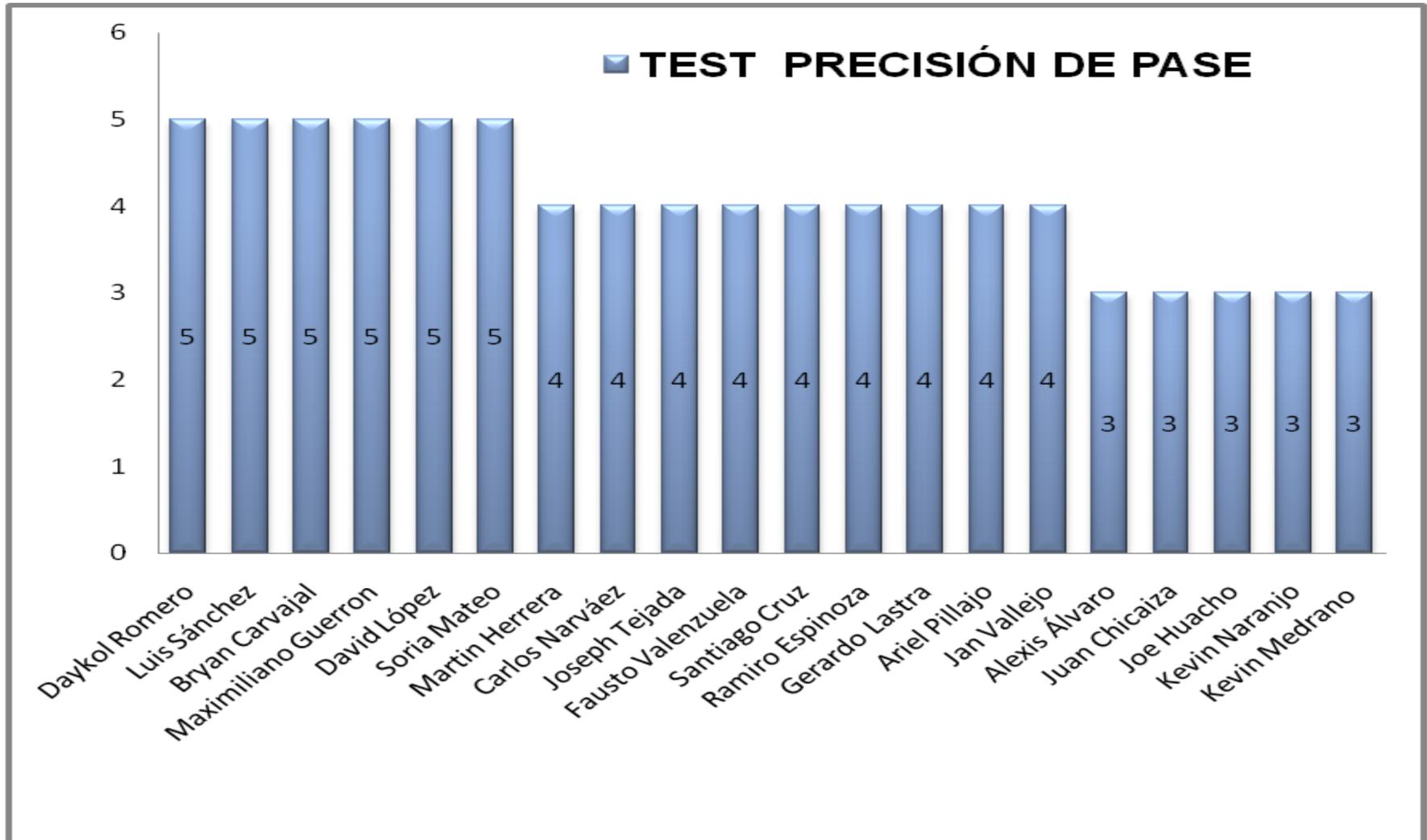
CALIFICACIÓN	Nº ACIERTOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	6-6,5	6	30%
PLATA	5-5,5	9	45%
BRONCE	4-4,5	5	25%
COBRE	3-3,5	0	0%



### Análisis e Interpretación.-

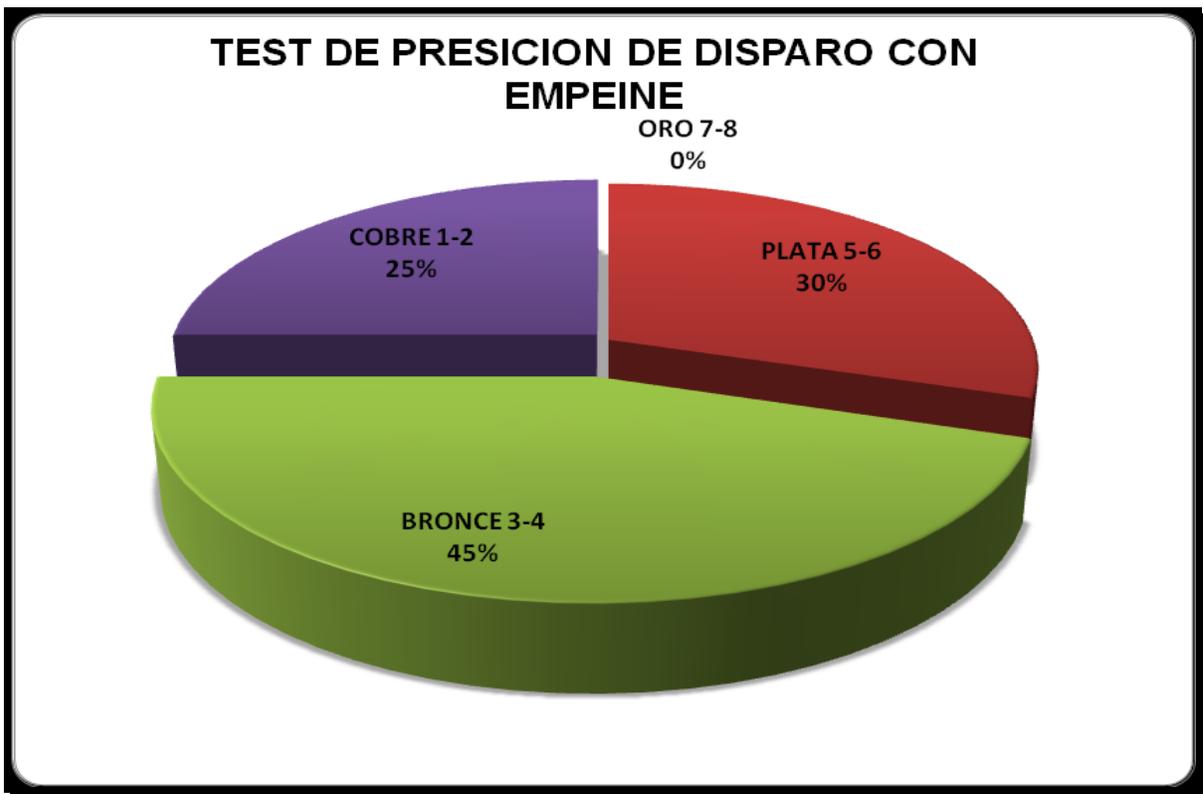
Al tomar los test iniciales de Precisión de Pase nos dio como resultado que , 6 niños equivalen al 30% están en la calificación de oro, 6 niños que son el 30% en la de plata, 9 niños es que representan el 45% en bronce, y 0 niños que equivale al 0% en cobre.

## ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE PRECISI3N DE PASE



## TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE

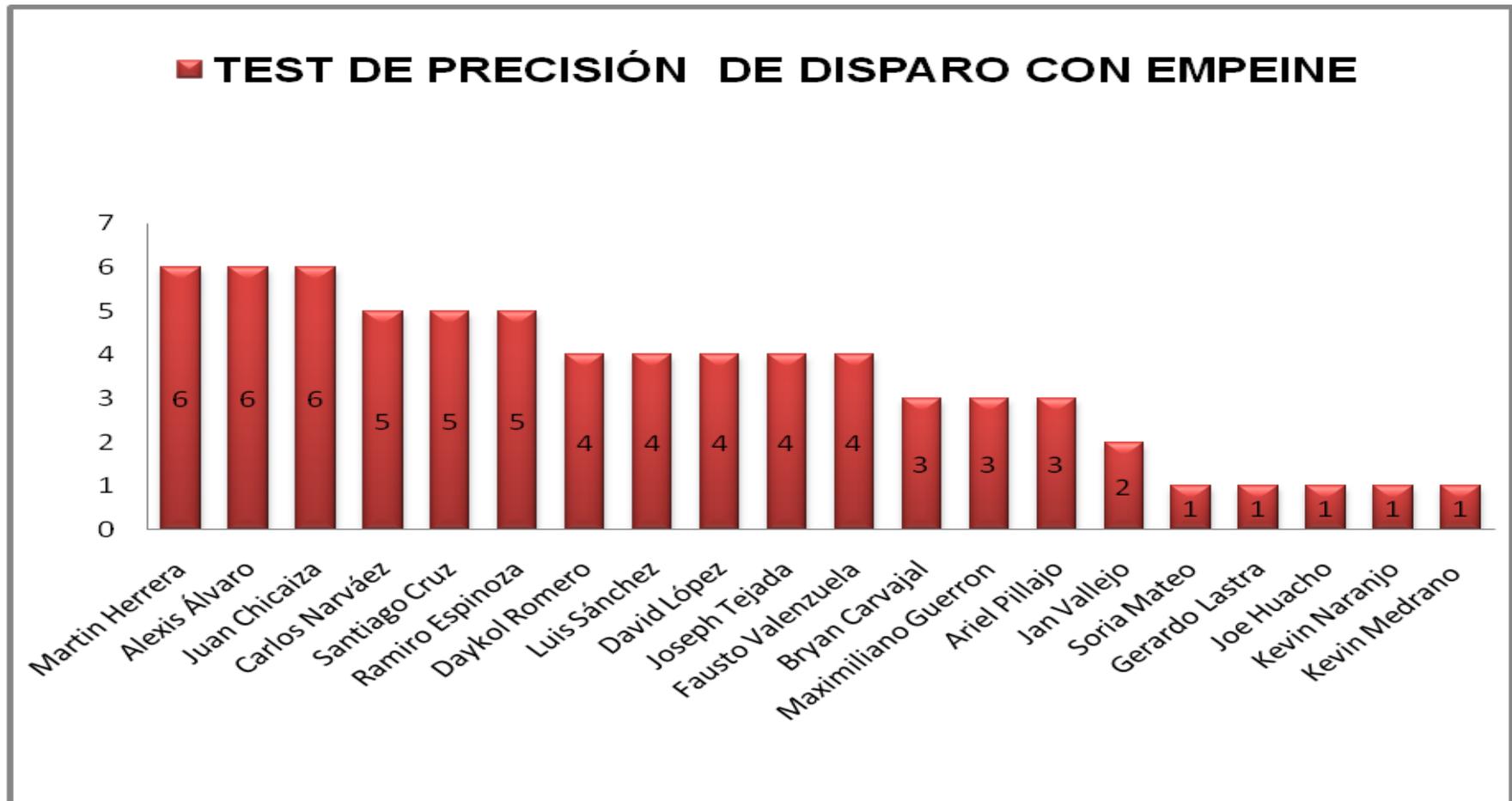
CALIFICACIÓN	Nº ACIERTOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	7-8	0	0%
PLATA	5-6	6	30%
BRONCE	3-4	9	45%
COBRE	1-2	5	25%



### Análisis e Interpretación.-

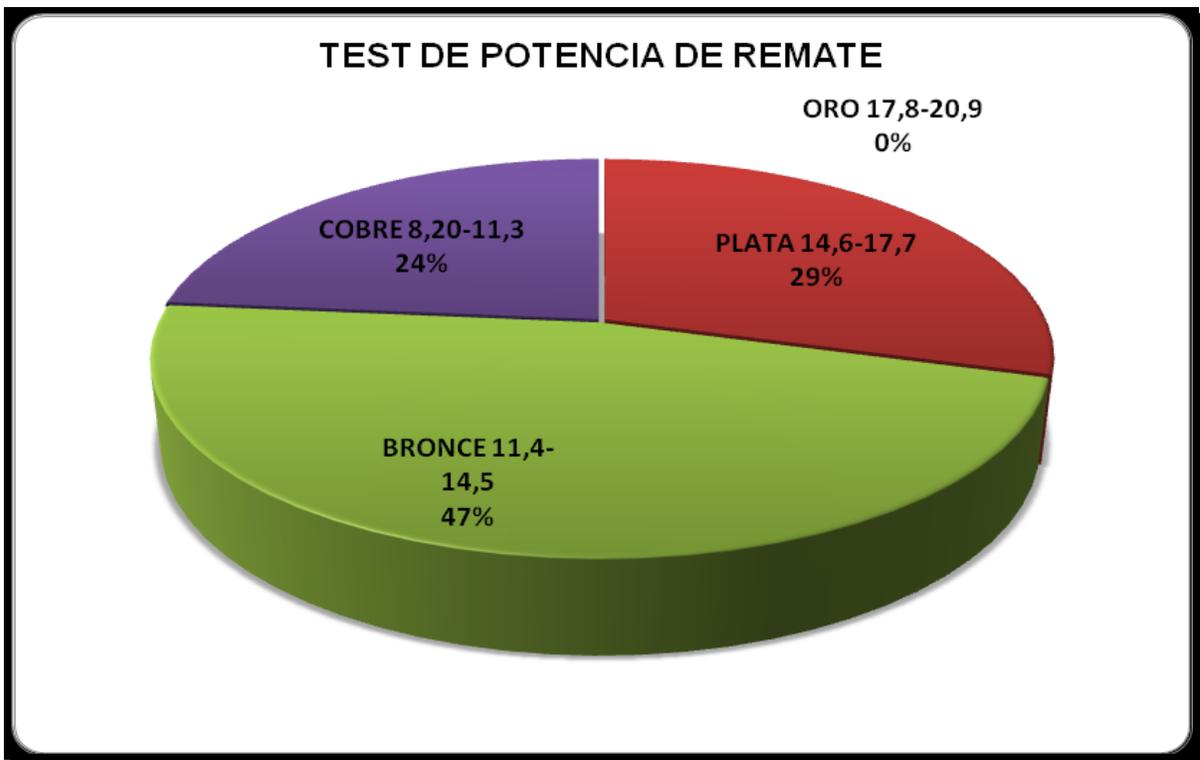
Al tomar los test iniciales de Disparo con Empeine nos dio como resultado que , no existen niños en la calificación de oro, 6 niños que son el 30% están en la calificación de plata, 9 niños que representan al 45% en bronce y 5 niños que equivale al 25% están en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE



## TEST DE POTENCIA DE REMATE

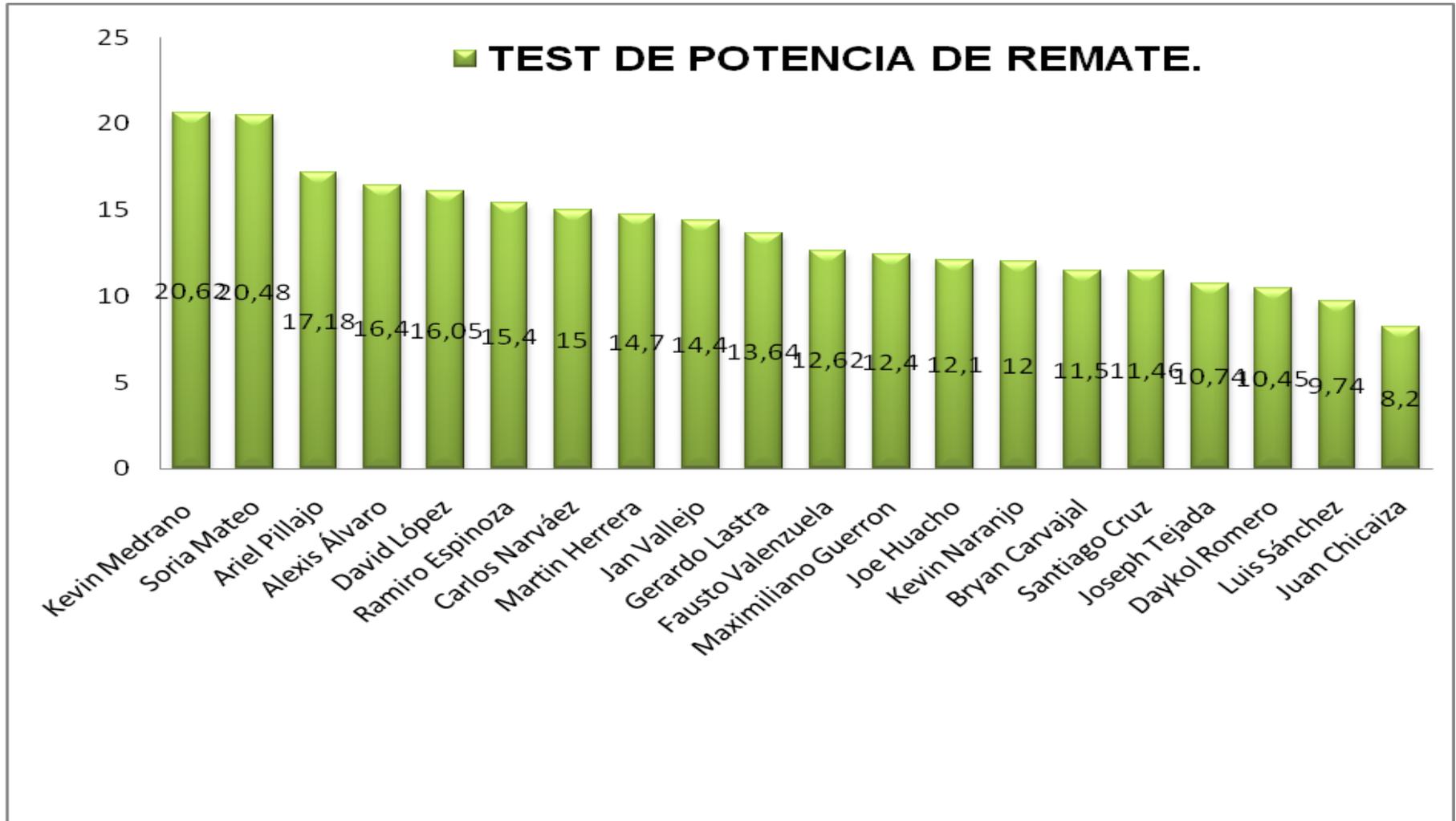
CALIFICACIÓN	DISTANCIA EN METROS	Nº	PORCENTAJE
ORO	17,8-20,9	0	0%
PLATA	14,6-17,7	5	29%
BRONCE	11,4-14,5	8	47%
COBRE	8,20-11,3	4	24%



### Análisis e Interpretación.-

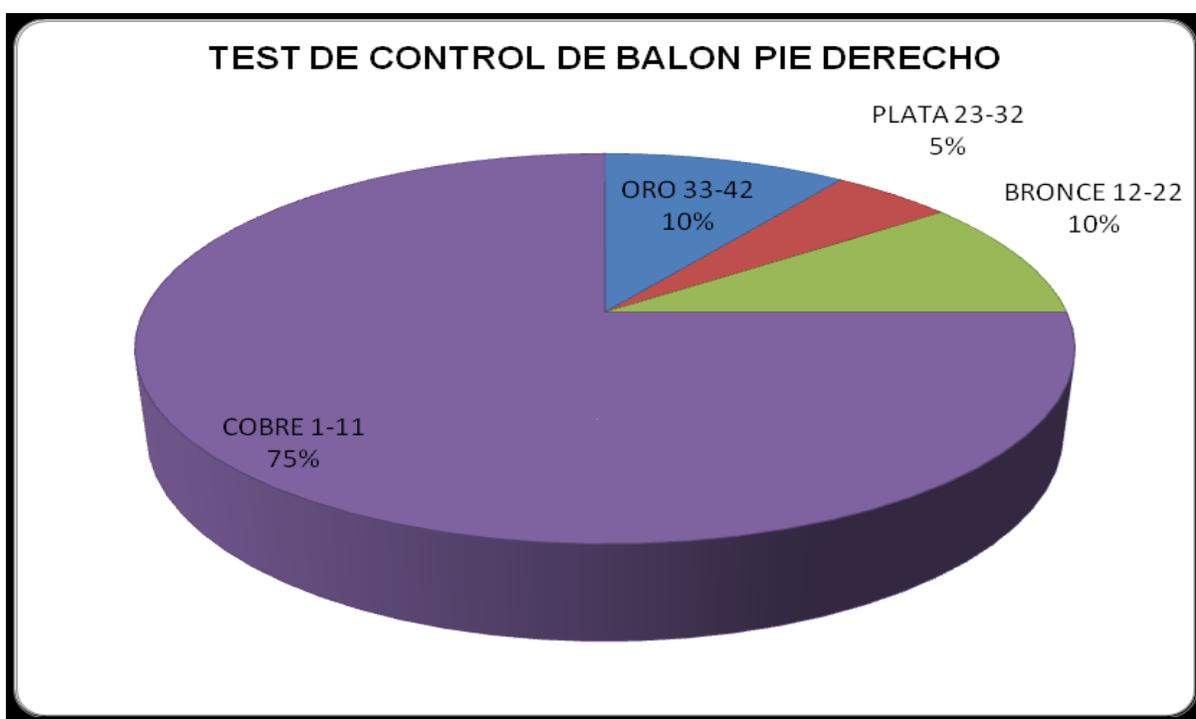
Al tomar los test iniciales de Potencia de Remate nos dio como resultado que , no existen niños en la calificación de oro, 5 niños que son el 18% en plata, 8 niños que representa el 47% están en bronce y 4 niños que son el 24% entran en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE POTENCIA DE REMATE



## TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE DERECHO

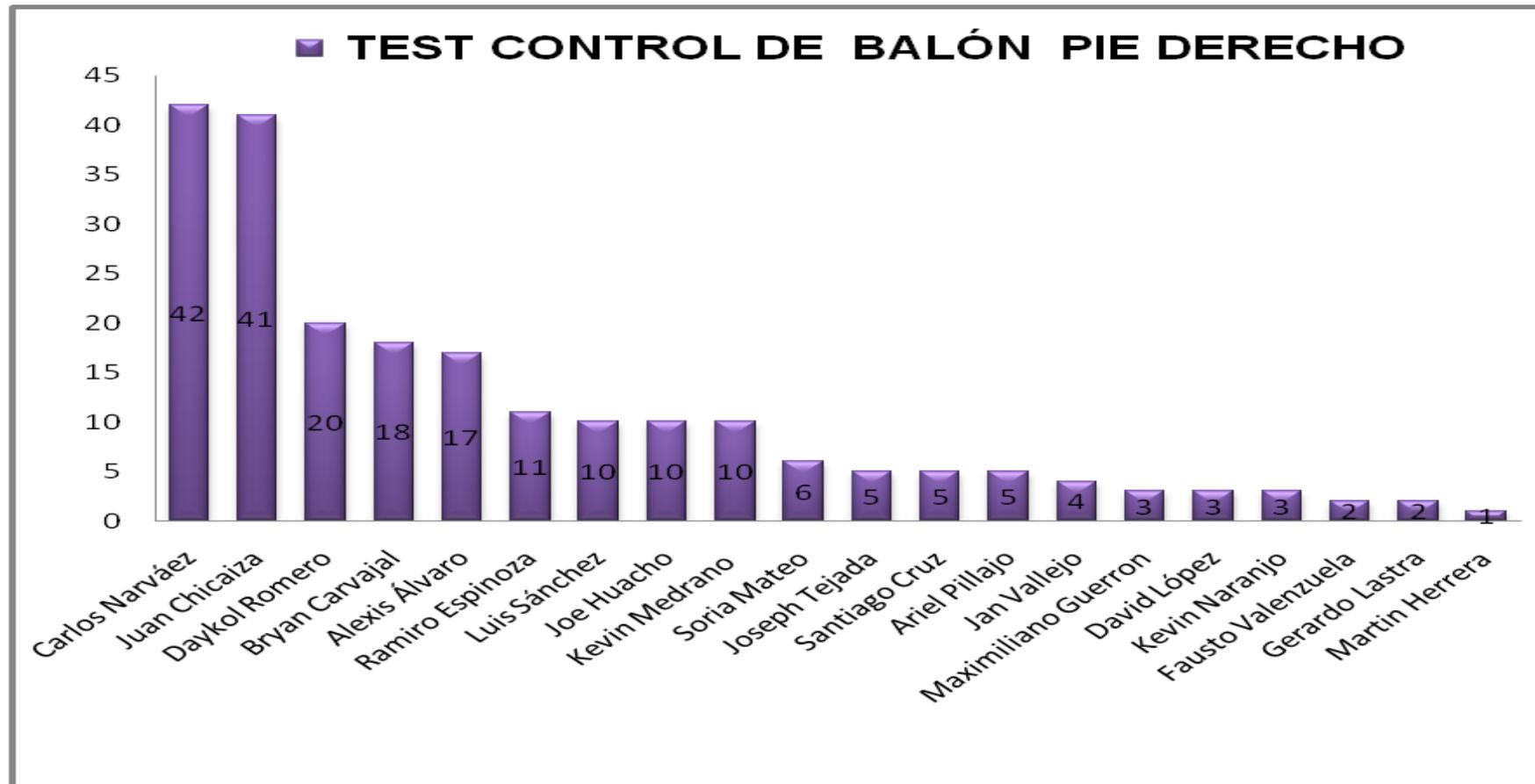
CALIFICACIÓN	Nº TOPES	Nº	PORCENTAJE
ORO	33-42	2	10%
PLATA	23-32	1	5%
BRONCE	12-22	2	10%
COBRE	1-11	15	75%



### Análisis e Interpretación.-

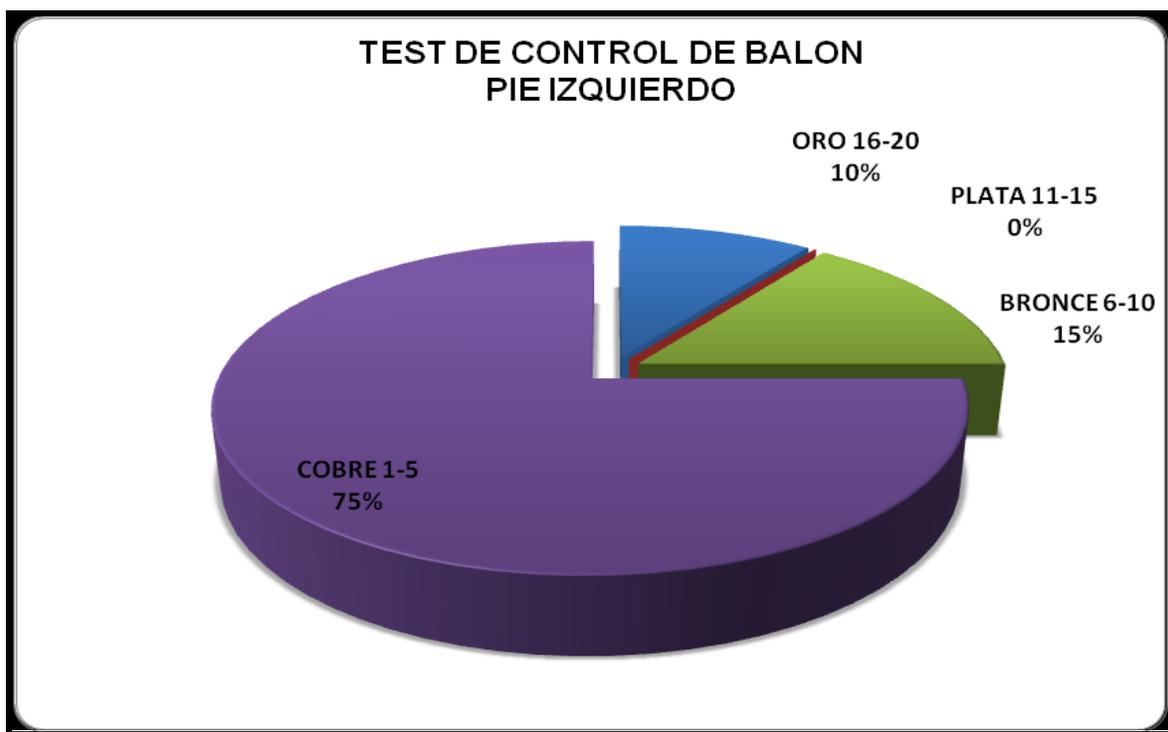
Al tomar los test iniciales de Control de Balón Pie Derecho nos dio como resultado que , 2 niños que son el 10% están dentro de la calificación de oro, 1 niño que es el 5% en plata, 2 niños al 10% están en bronce, y 15 niños que son el 75% ingresan en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE DERECHO



## TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE IZQUIERDO

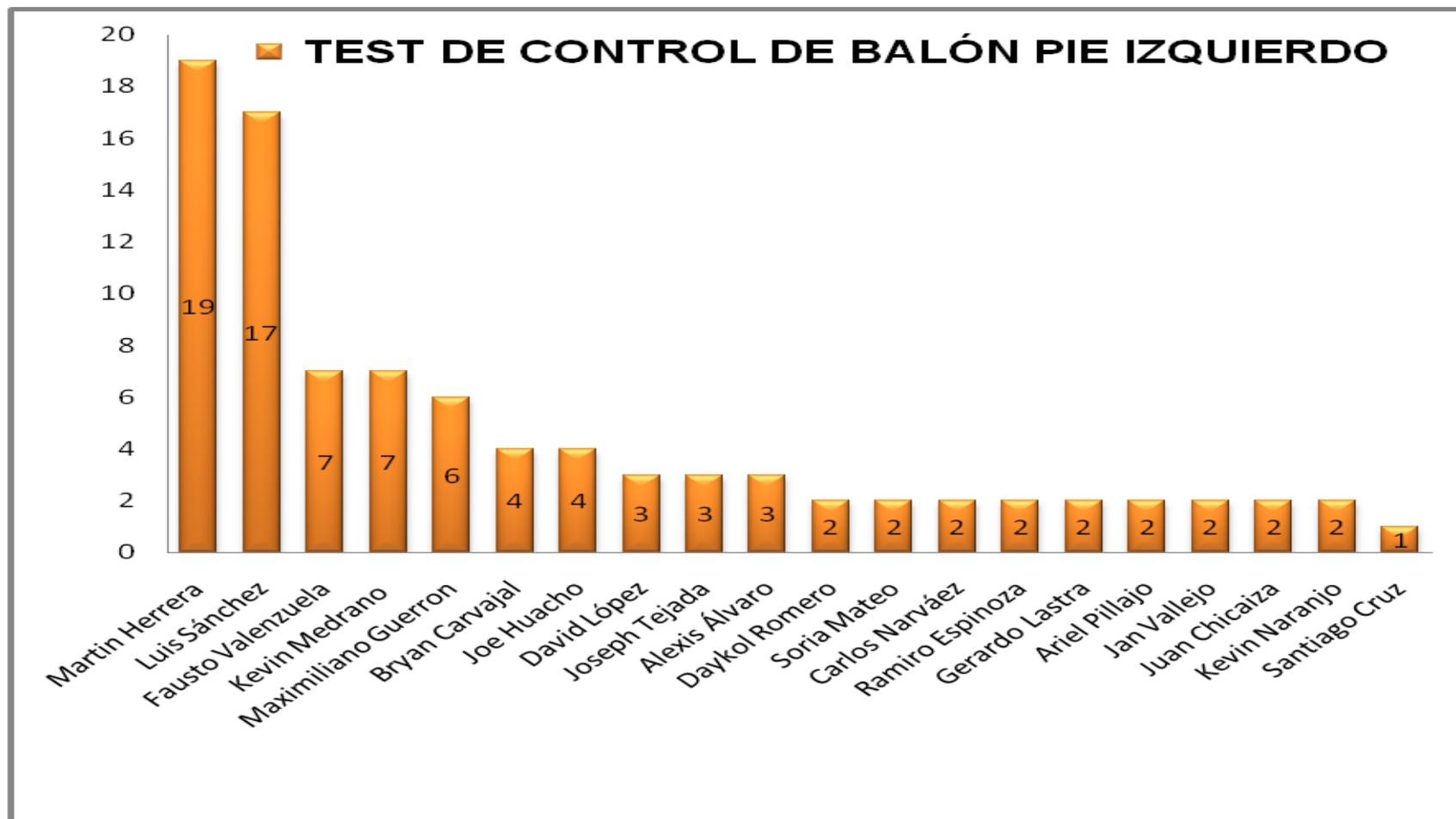
CALIFICACIÓN	Nº TOPESES	Nº	PORCENTAJE
ORO	16-20	2	10%
PLATA	11-15	0	0%
BRONCE	6-10	3	15%
COBRE	1-5	15	75%



### Análisis e Interpretación.-

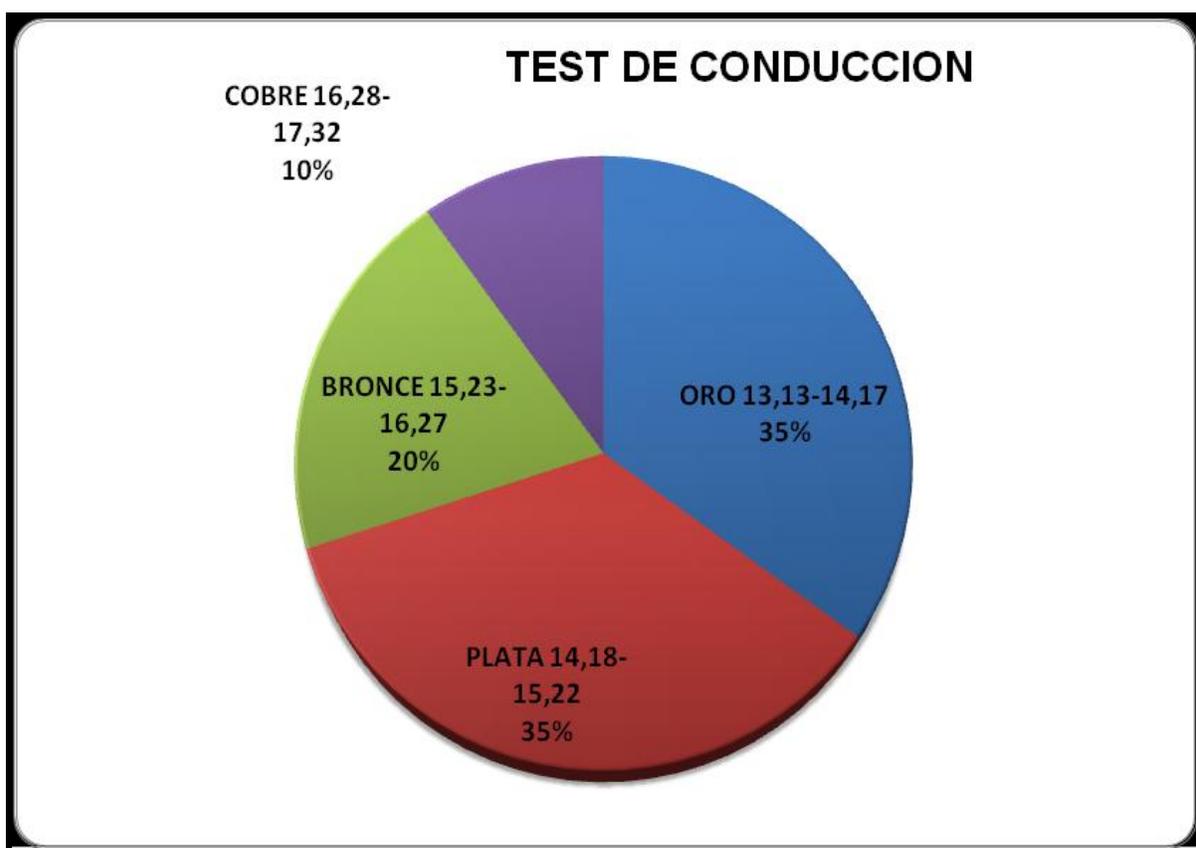
Al tomar los test iniciales de Control de Balón Pie Izquierdo nos dio como resultado que, 2 niños que equivale al 10% están en la calificación de oro, no existen niños en la calificación de plata, 3 niños que representan el 15% están en bronce, y 15 niños que son el 75% están dentro de la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE IZQUIERDO



## TEST DE CONDUCCIÓN

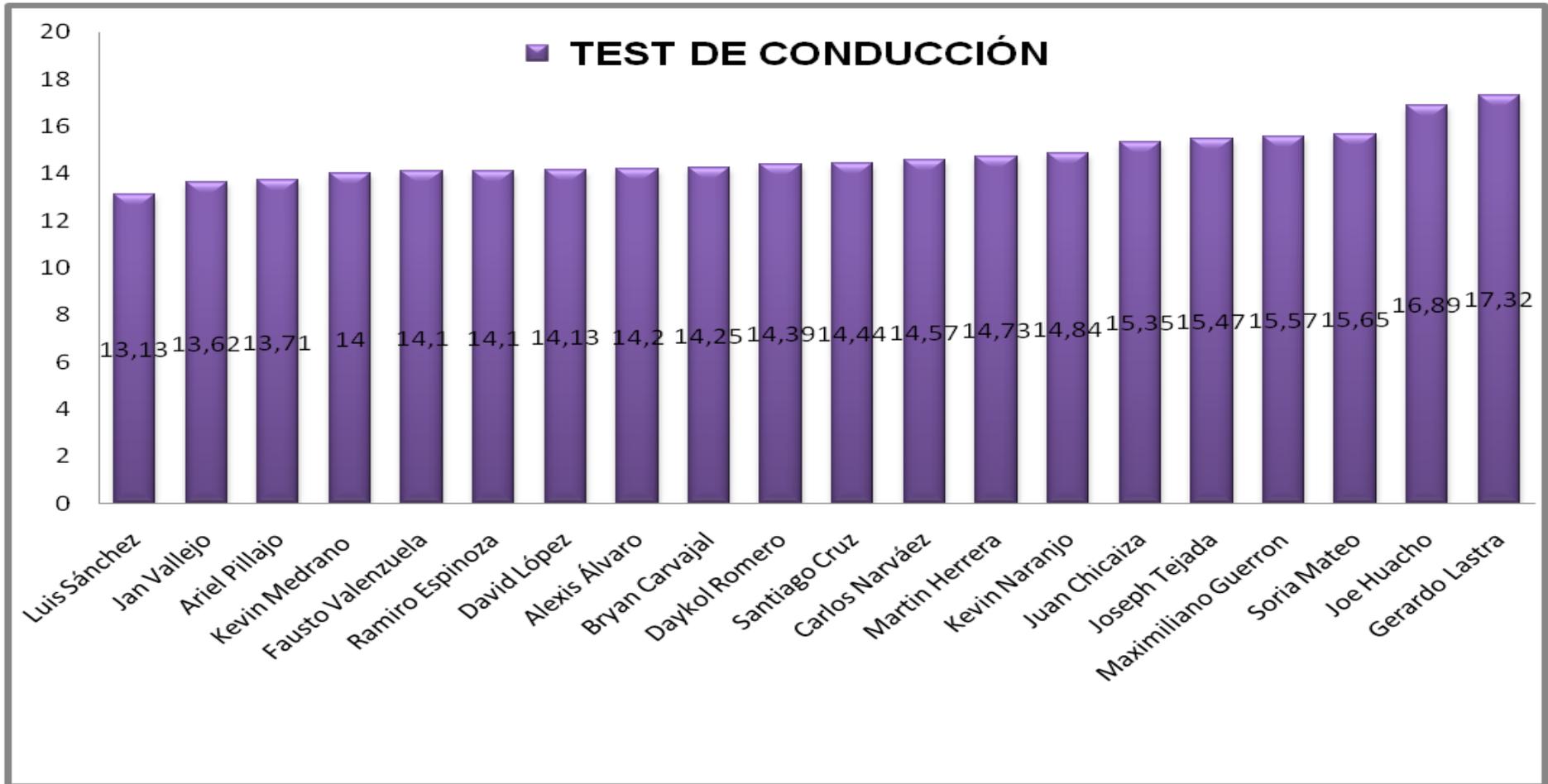
CALIFICACIÓN	T. SEGUNDOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	13,13-14,17	7	35%
PLATA	14,18-15,22	7	35%
BRONCE	15,23-16,27	4	20%
COBRE	16,28-17,32	2	10%



### Análisis e Interpretación.-

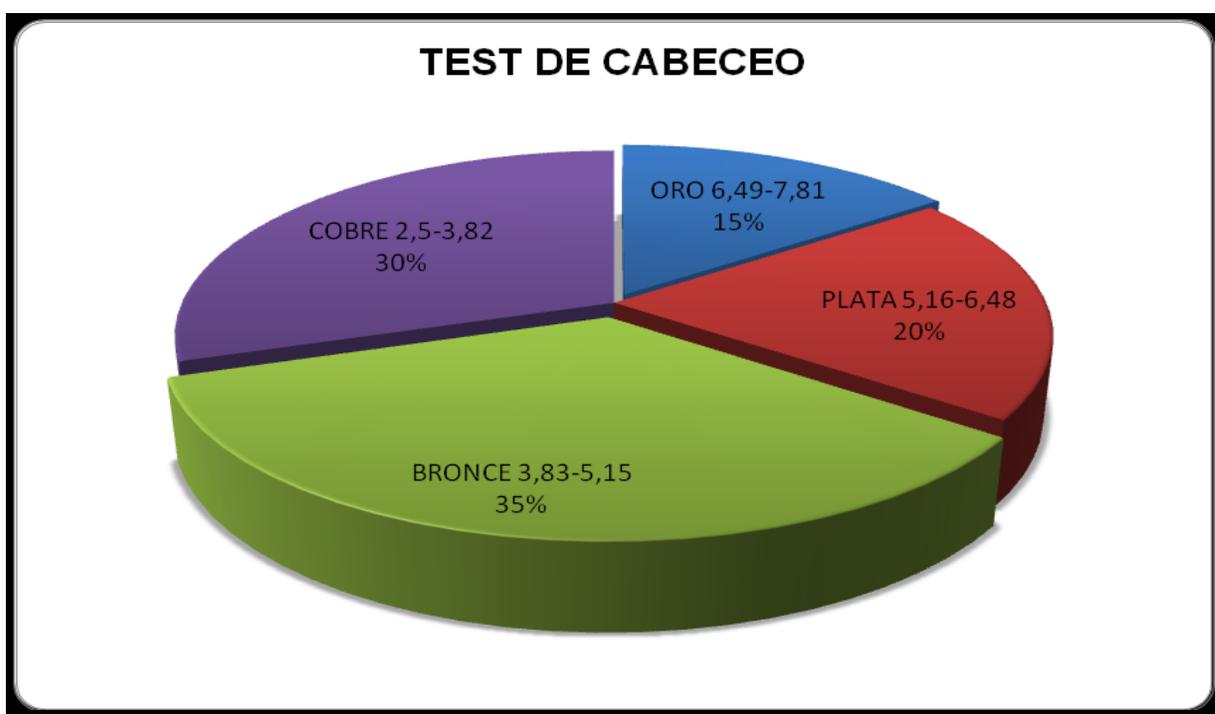
Al tomar los test iniciales de Conducción nos dio como resultado que , 7 niños que equivalen al 35% están en la calificación de oro, 7 niños que son el 35% en plata, 4 niños que representan el 20% están en la calificación de bronce y 2 niños que equivalen al 10% están en cobre.

## ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE CONDUCCIÓN



## TEST DE CABECEO

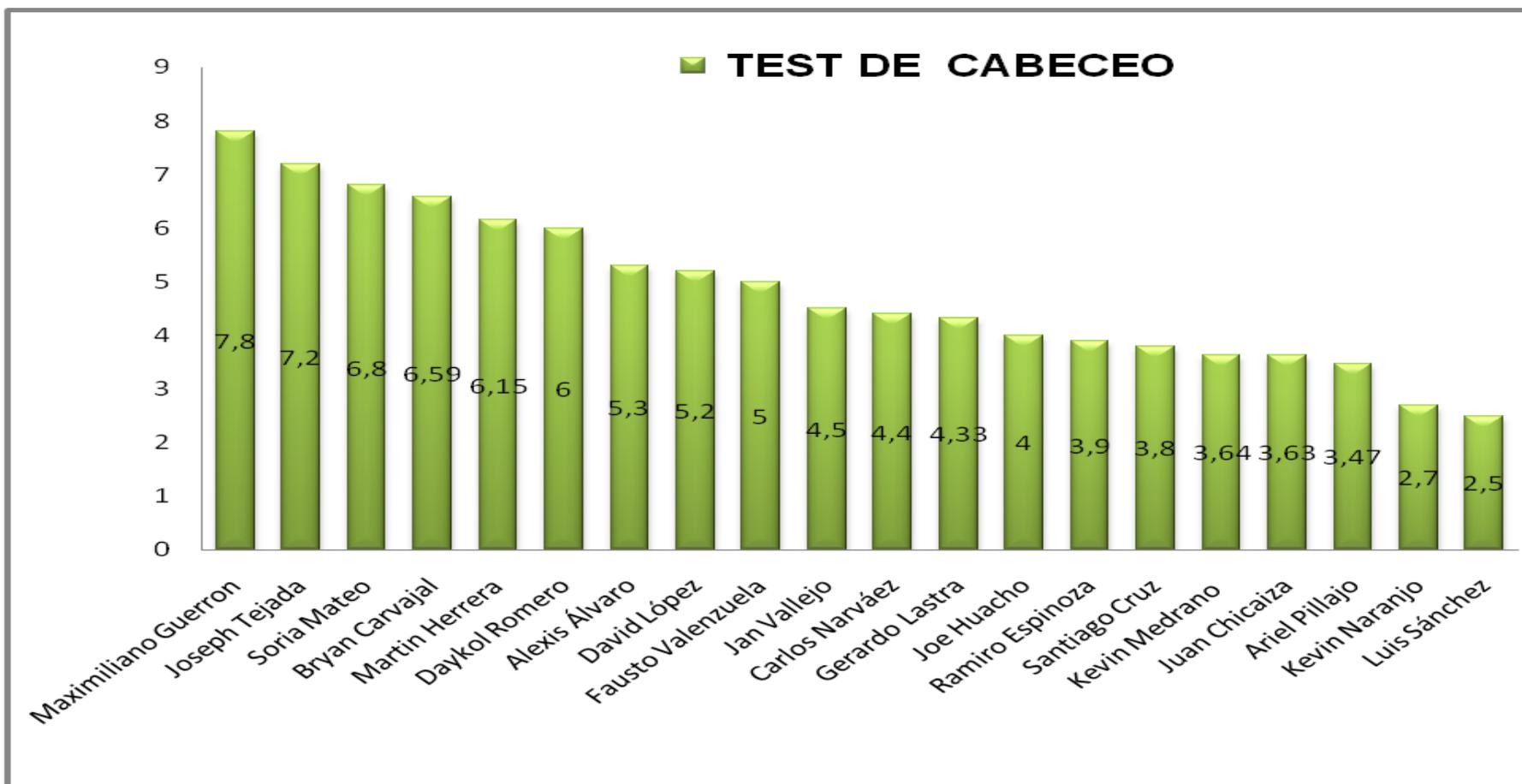
CALIFICACIÓN	DISTANCIA EN METROS	Nº	PORCENTAJE
ORO	6,49-7,81	3	15%
PLATA	5,16-6,48	4	20%
BRONCE	3,83-5,15	7	35%
COBRE	2,5-3,82	6	30%



### Análisis e Interpretación.-

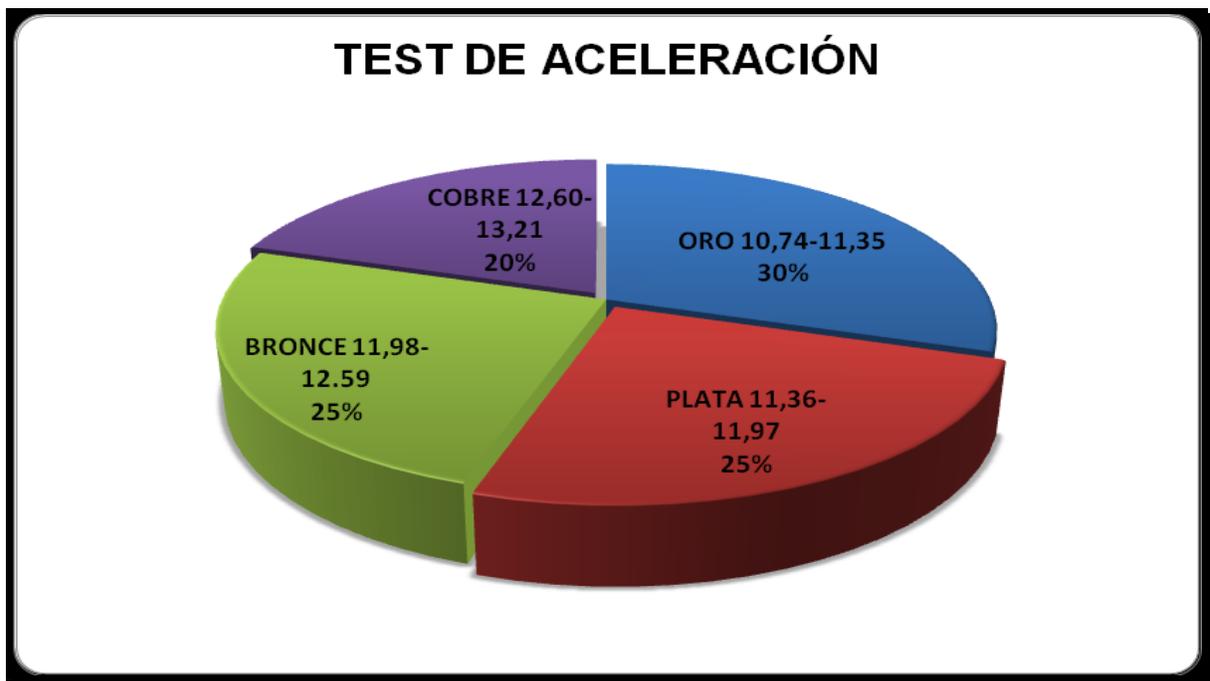
Al tomar los test iniciales en Cabeceo nos dio como resultado que , 3 niños que equivalen al 15% están dentro de la calificación de oro, 4 niños que son el 20% están en plata, 7 niños que representan al 35% en bronce y 6 niños que son el 30% están dentro de la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE CABECEO



## TEST DE ACELERACIÓN

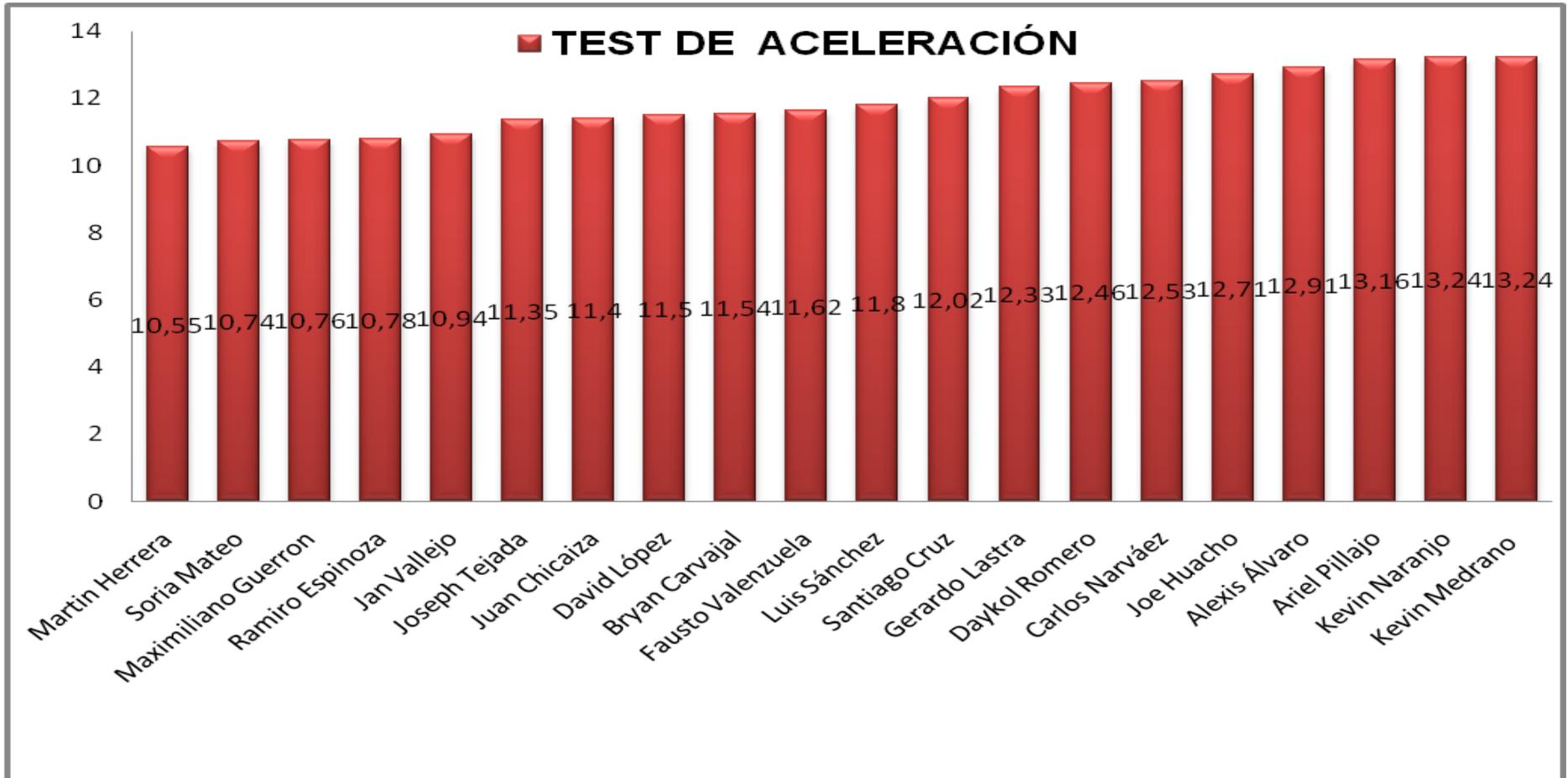
CALIFICACION	T. SEGUNDOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	10,74-11,35	6	30%
PLATA	11,36-11,97	5	25%
BRONCE	11,98-12,59	5	25%
COBRE	12,60-13,21	4	20%



### Análisis e Interpretación.-

Al tomar los test iniciales de Aceleración nos dio como resultado que, 6 niños que equivalen al 30% están en la calificación de oro, 5 niños que son el 25% están en plata, 5 niños que representan al 25% en bronce y 4 niños que son el 20% están dentro de la calificación de cobre.

## ANÁLISIS DE DATOS INICIALES DEL TEST DE ACELERACIÓN



### CUADRO DEMOSTRATIVO DE TEST FINALES

FECHA: 12-08-2010										
LUGAR: COMPLEJO CLUB DEPORTIVO "EL NACIONAL"										
EVALUADORES:		CAPT.	DENNYS SOSA							
		SGOS.	JAIME DIAZ							
ORD:	NOMBRE	TEST DE RECEP.	TEST PRES. DE PASE	TEST PRES. DISP. CON EMPEINE	TEST DE POTENCIA DE REMATE	TEST CONT. DE BALÓN PIE DERE.	TEST CONT. DE BALÓN PIE IZQUIER.	TEST DE CONDUCCIÓN	TEST DE CABECEO	TEST DE ACCELERACIÓN
15	Daykol Romero	24	5	5	12,95	25	4	12,55	3,6	11,36
16	Luis Sánchez	17	5	5	10,84	16	18	11,3	4,1	11,4
2	Bryan Carvajal	16	5	4	13,75	23	8	11,28	8,5	11,34
6	Maximiliano Guerron	14	4	5	13,6	9	9	12,65	8,76	10,56
10	David López	15	5	4	18,45	8	7	12,5	6,45	10,85
20	Soria Mateo	13	6	4	21,88	11	6	13,69	8,1	10,79
7	Martin Herrera	12	5	6	16,85	7	19	13,83	7,2	10,35
13	Carlos Narváez	11	5	6	17,7	40	4	12,47	5,4	11,23
17	Joseph Tejada	12	5	5	12,84	10	5	14,27	8,35	11,15
19	Fausto Valenzuela	11	4	5	15,7	5	9	13,11	6,2	11,12
4	Santiago Cruz	9	5	6	11,9	9	5	12,24	4,34	11,02
5	Ramiro Espinoza	10	6	6	16,75	15	7	13,10	4,5	10,28
9	Gerardo Lastra	11	5	4	15,9	9	5	14,22	5,2	11,33
14	Ariel Pillajo	12	5	4	18,48	11	4	11,31	4,32	12,16
18	Jan Vallejo	9	4	4	13,8	8	4	11,22	5,2	10,34
1	Alexis Álvaro	10	5	6	17,7	20	6	12,10	6,25	11,91
3	Juan Chicaiza	9	5	6	11,5	42	5	13,25	4,45	11,10
8	Joe Huacho	8	6	4	14,3	18	6	14,69	5,58	12,31
12	Kevin Naranjo	8	5	3	14	12	4	12,44	4,2	13,14
11	Kevin Medrano	9	6	3	21,67	16	8	11	5,3	12,24

## MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LOS TEST FINALES

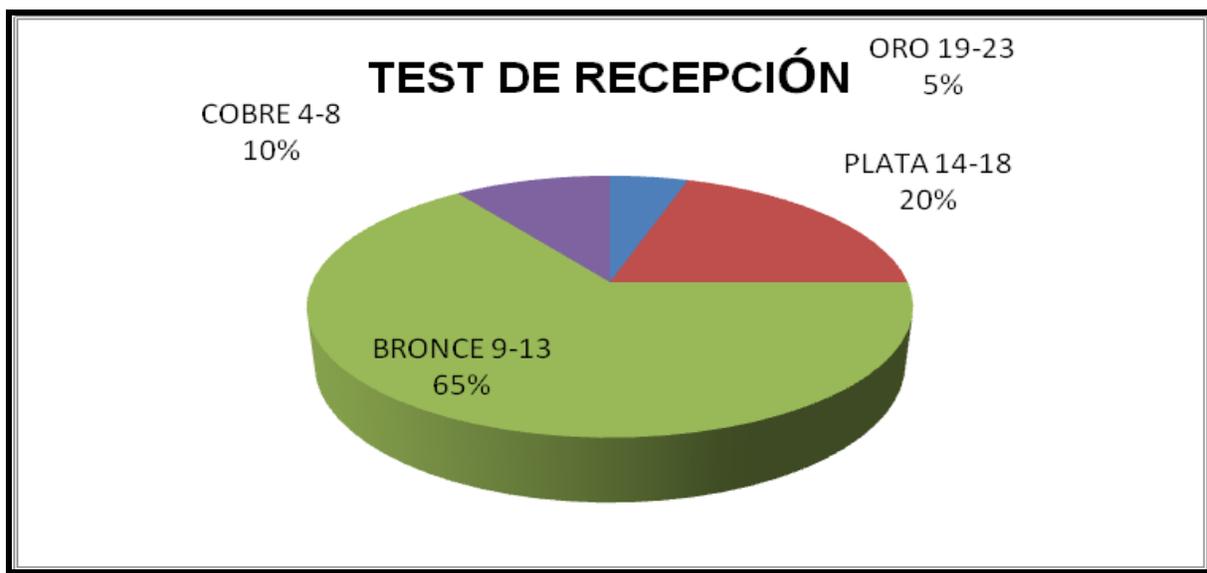
ORD:	NOMBRE	TEST DE RECEPCIÓN	TEST PRES. DE PASE	TEST PRES. DISP. CON EMPEINE	TEST DE POTENCIA DE REMATE	TEST CONT. DE BALÓN PIE DERE.	TEST CONT. DE BALÓN PIE IZQUIER.	TEST DE CONDUCCIÓN	TEST DE CABECEO	TEST DE ACELERACIÓN
1	MODA	9	5	6	13,71	9	4	12,42	4,31	11,30
2	MEDIANA	12	5,05	4,75	15,53	15,7	7,15	12,66	5,8	11,29
3	MAXIMO	24	16,97	6	21,88	42	19	14,69	8,76	13,14
4	MINIMO	8	12,63	3	10,84	5	4	11	3,6	10,28
5	<b>PROMEDIO</b>	<b>13,25</b>	<b>9,91</b>	<b>4,93</b>	<b>15,48</b>	<b>17,92</b>	<b>8,53</b>	<b>12,69</b>	<b>5,61</b>	<b>11,50</b>

#### 4.4.4 ANÁLISIS DE DATOS DE TEST FINALES

Después de un periodo de seis semanas de entrenamiento apoyadas en la sistematización de los fundamentos técnicos en la categoría formativa nueve (9) del Club Deportivo “El Nacional” en la Parroquia de Tumbaco, los análisis de los resultados finales referentes a la variable sistematización y técnica fueron los siguientes.

#### TEST DE RECEPCIÓN

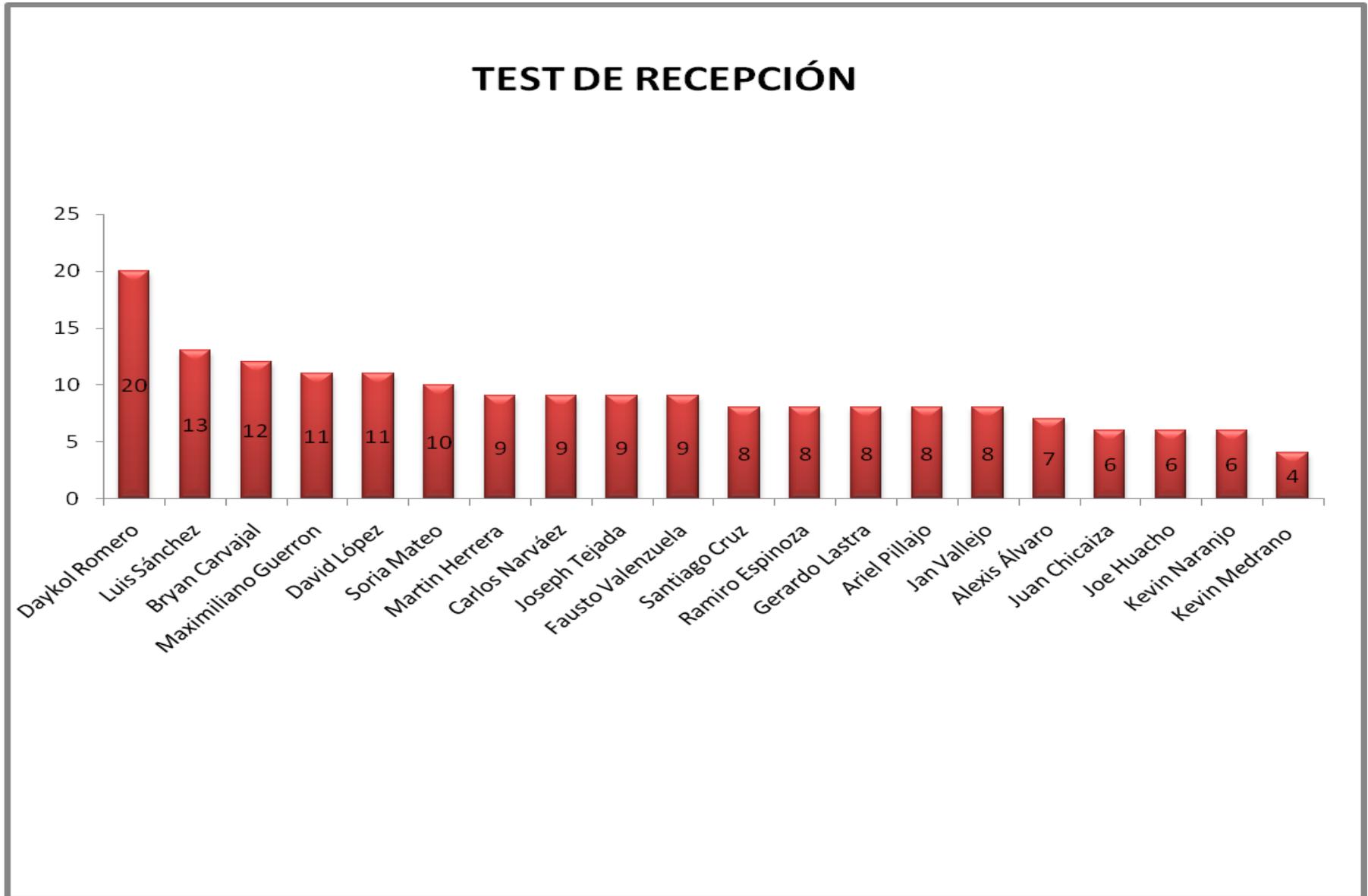
CALIFICACIÓN	Nº RECEPCIONES	Nº	PORCENTAJE
ORO	19-23	1	5%
PLATA	14-18	4	20%
BRONCE	9-13	13	65%
COBRE	4-8	2	10%



#### Análisis e Interpretación.-

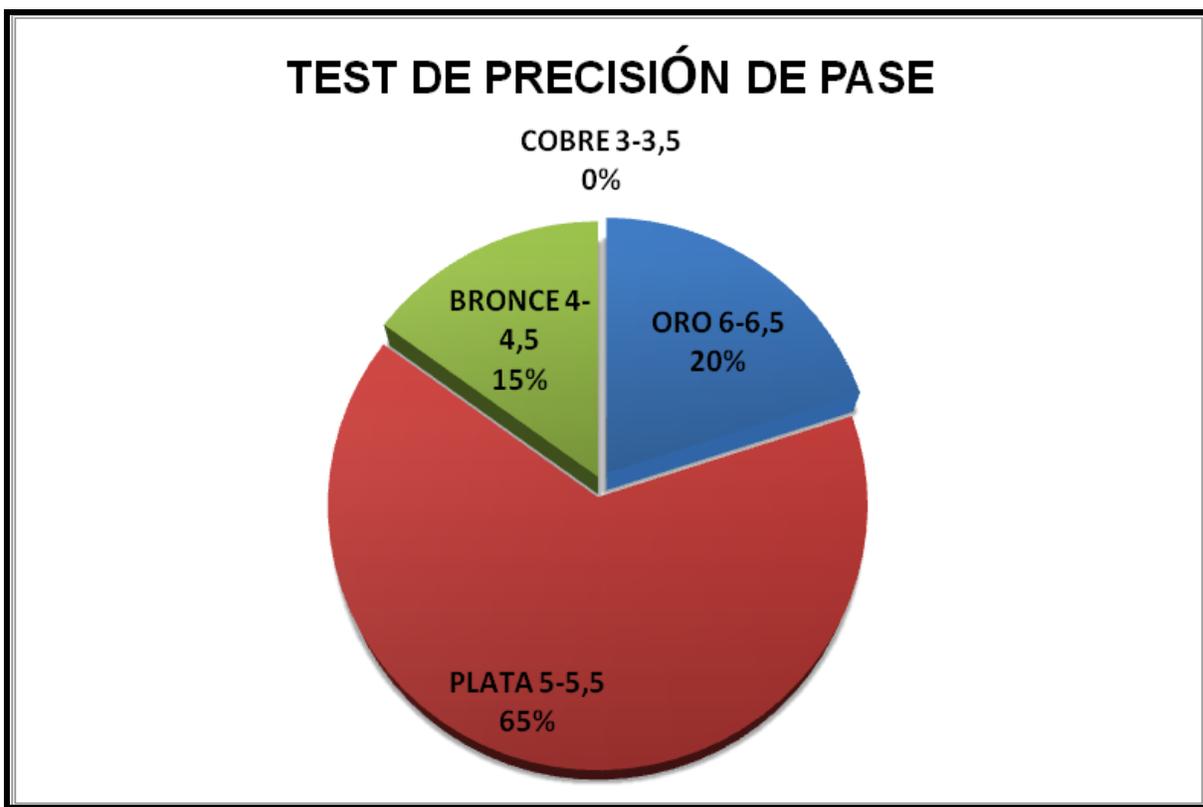
En los test finales de recepción nos dio como resultado que , 1 niño equivale al 5% está en la calificación de oro, 4 niños que son el 20% están en plata, 13 niños son el 45% en bronce y 2 niños que representan al 50% están en la calificación de cobre.

## ANÁLISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE RECEPCIÓN



## TEST DE PRECISIÓN DEL PASE

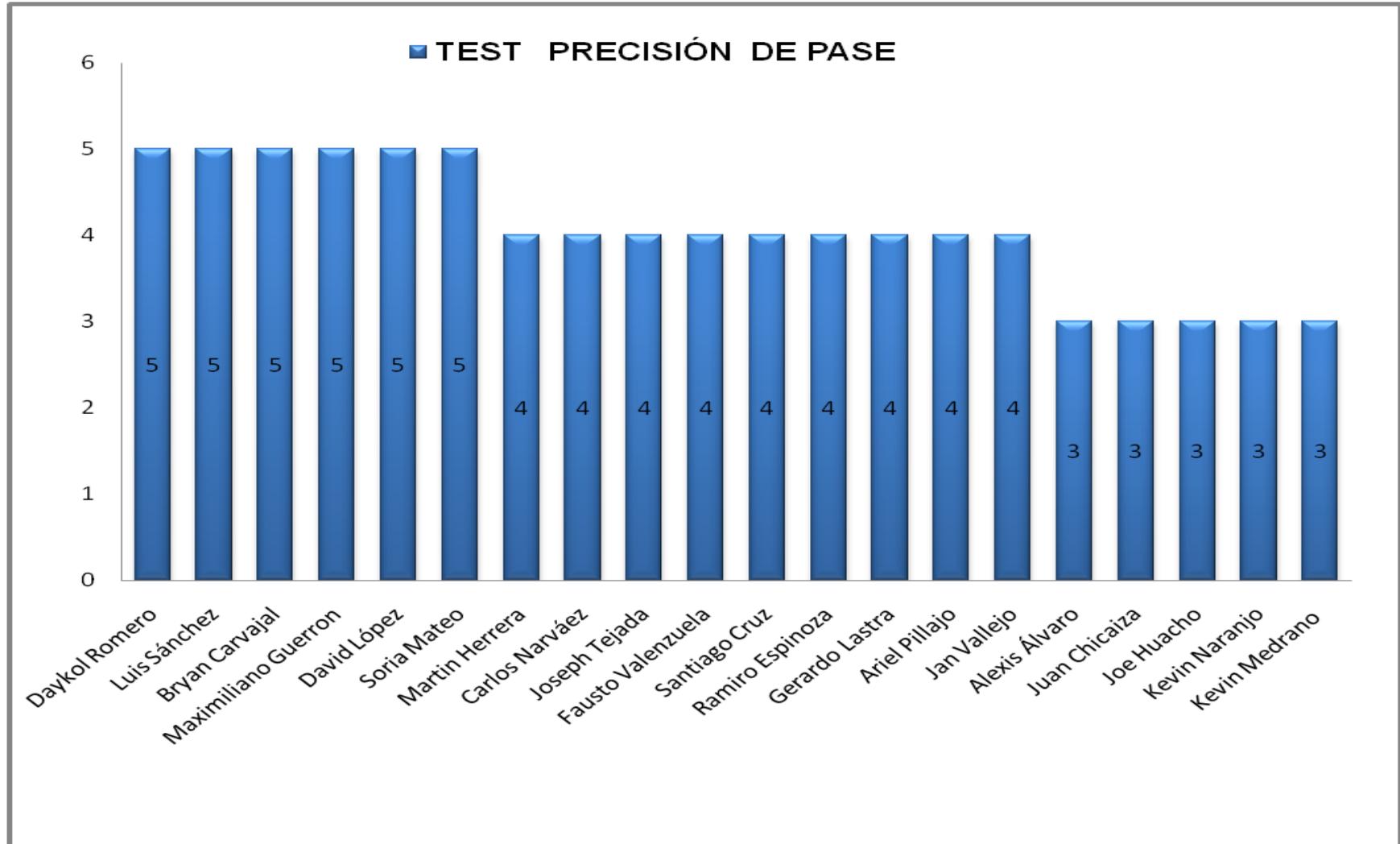
CALIFICACIÓN	Nº ACIERTOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	6-6,5	4	20%
PLATA	5-5,5	13	65%
BRONCE	4-4,5	3	15%
COBRE	3-3,5	0	0%



### Análisis e Interpretación.-

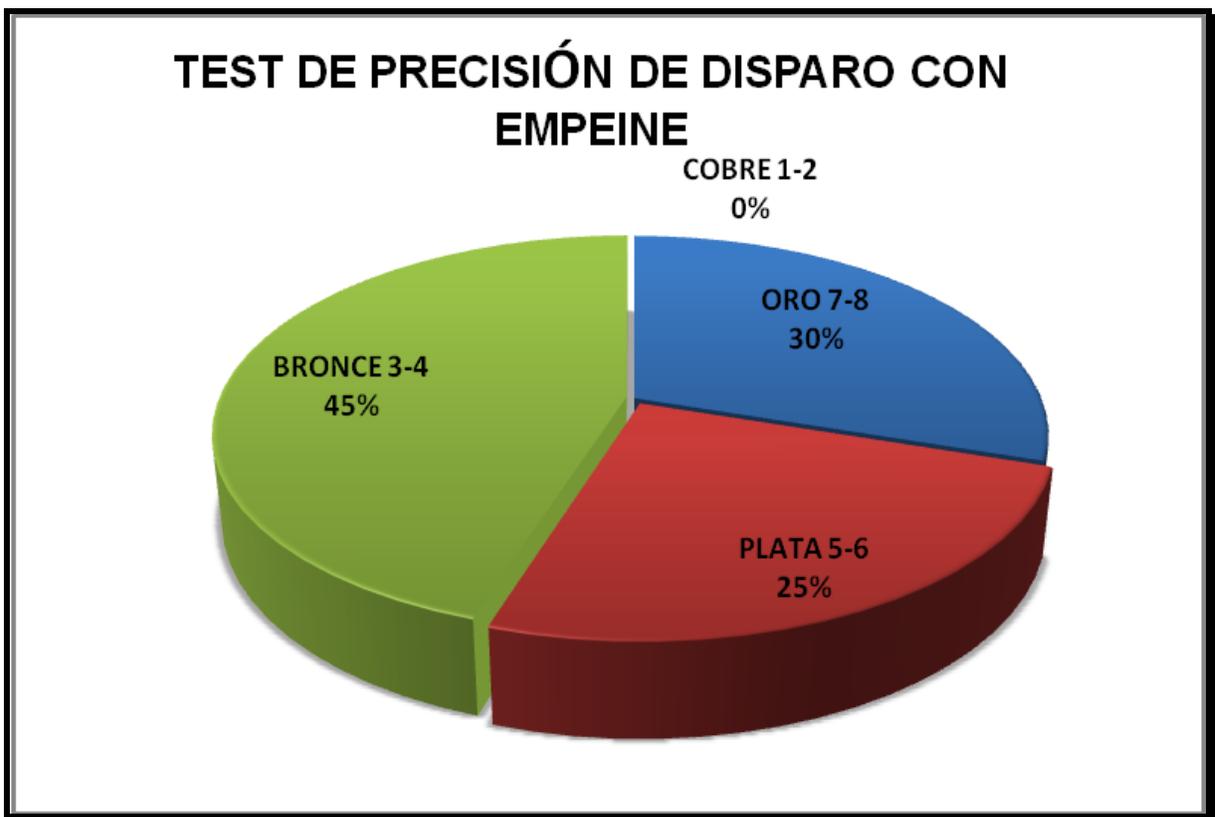
En los test finales de Precisión de Pase nos dio como resultado que , 4 niños que equivalen al 20% están dentro de la calificación de oro, 13 niños que son el 65% están en plata, 3 niños que son el 15% en bronce y no existen niños en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE PRECISIÓN DE PASE



## TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE

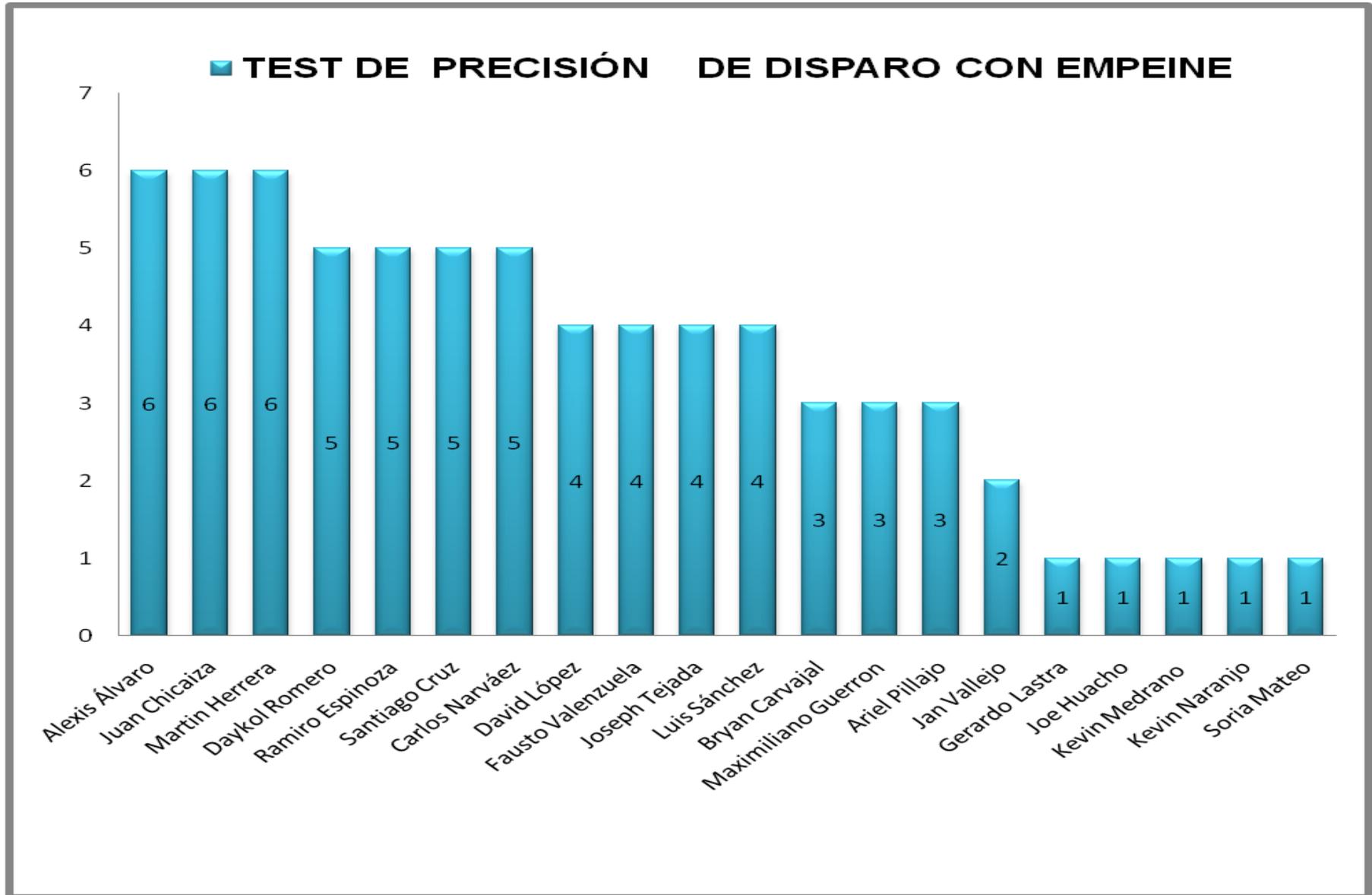
CALIFICACIÓN	Nº ACIERTOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	7-8	6	30%
PLATA	5-6	5	25%
BRONCE	3-4	9	45%
COBRE	1-2	0	0%



### Análisis e Interpretación.-

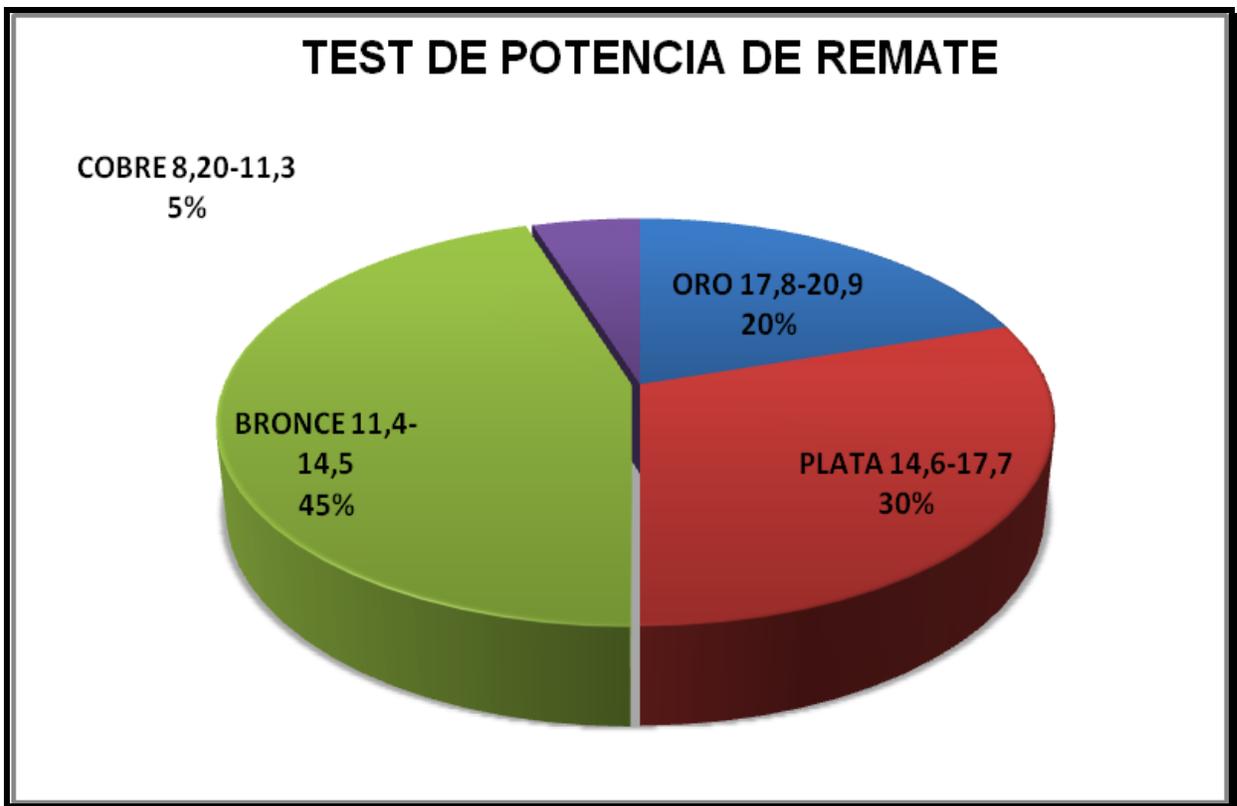
En los test finales de Precisión de Disparo con Empeine nos dio como resultado que , 6 niños que equivalen al 30% están dentro de la calificación de oro, 5 niños que son el 25% están en plata, 9 niños que son el 45% están en bronce y no existen niños en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE PRECISI3N DE DISPARO CON EMPEINE



## TEST DE POTENCIA DE REMATE

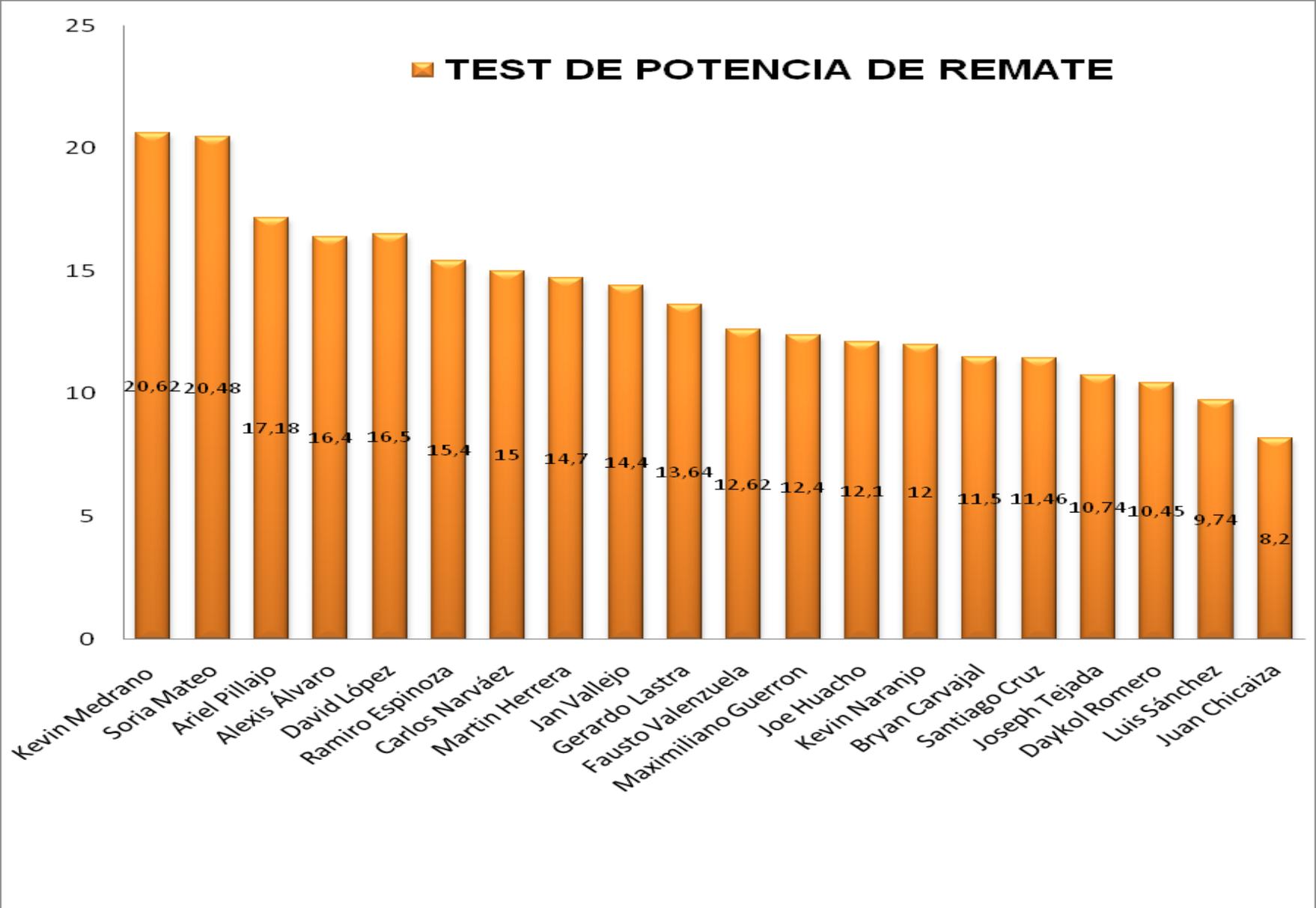
CALIFICACIÓN	DISTANCIA EN METROS	Nº	PORCENTAJE
ORO	17,8-20,9	4	20%
PLATA	14,6-17,7	6	30%
BRONCE	11,4-14,5	9	45%
COBRE	8,20-11,3	1	5%



### Análisis e Interpretación.-

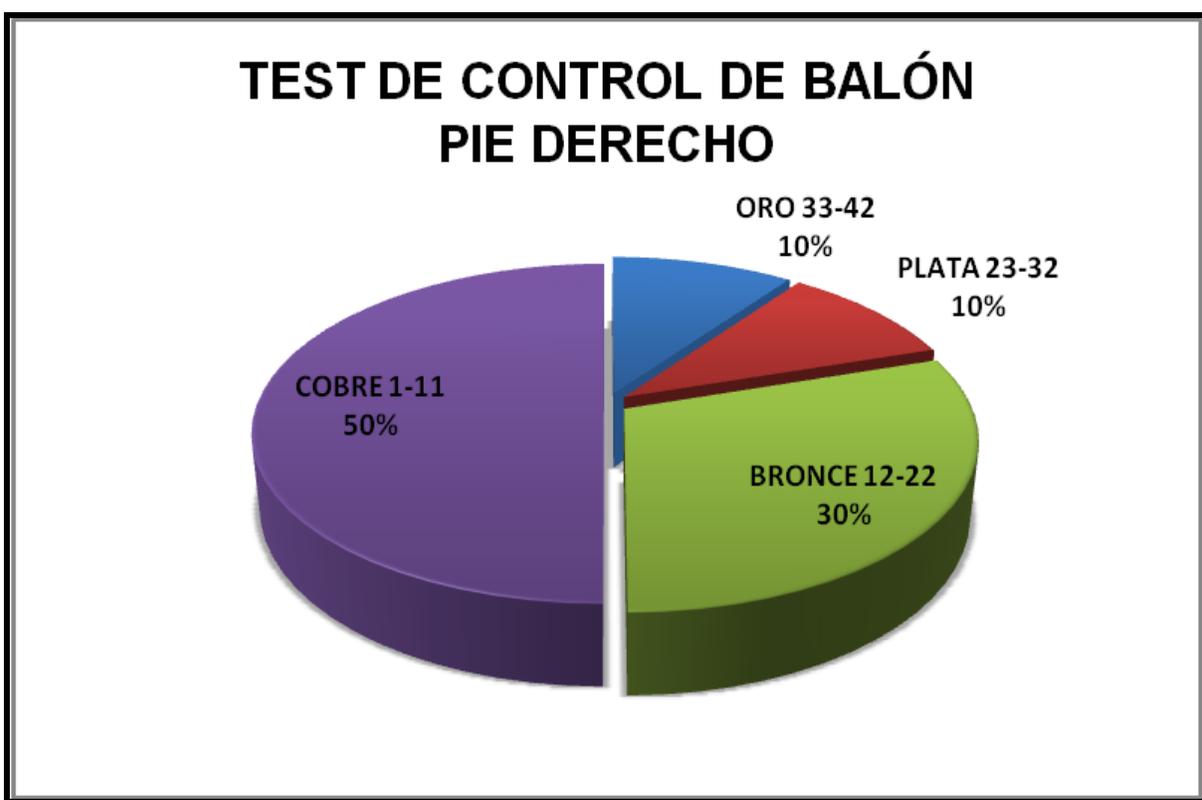
En los test finales de Potencia de Remate nos dio como resultado que, 4 niños que equivalen al 20% están en la calificación de oro, 6 niños que son el 30% están en plata, 9 niños que son el 45% en bronce y 1 niño que es el 5% está en la calificación de cobre.

ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE POTENCIA DE REMATE



## TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE DERECHO

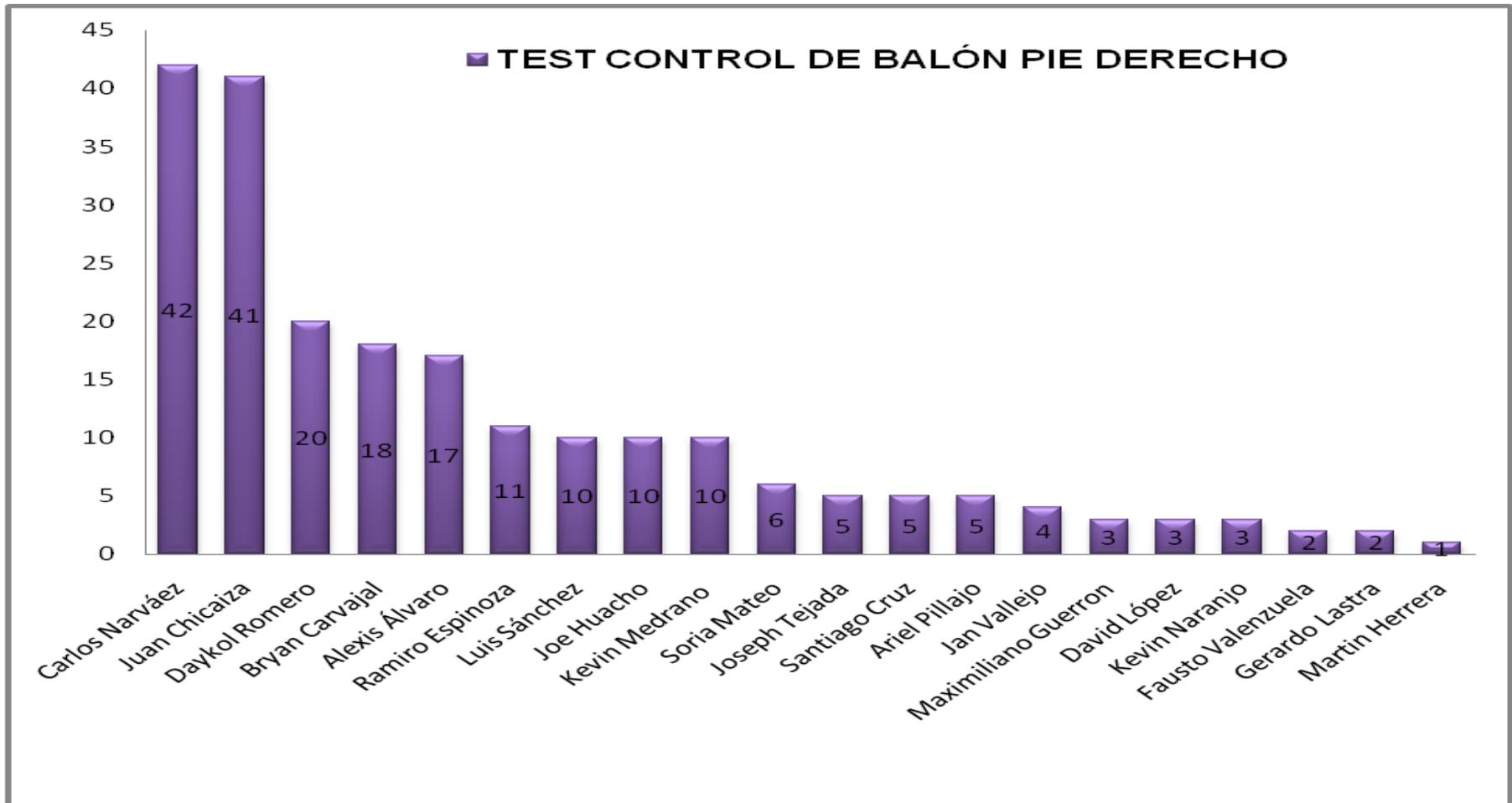
CALIFICACIÓN	Nº TOPES	Nº	PORCENTAJE
ORO	33-42	2	10%
PLATA	23-32	2	10%
BRONCE	12-22	6	30%
COBRE	1-11	10	50%



### Análisis e Interpretación.-

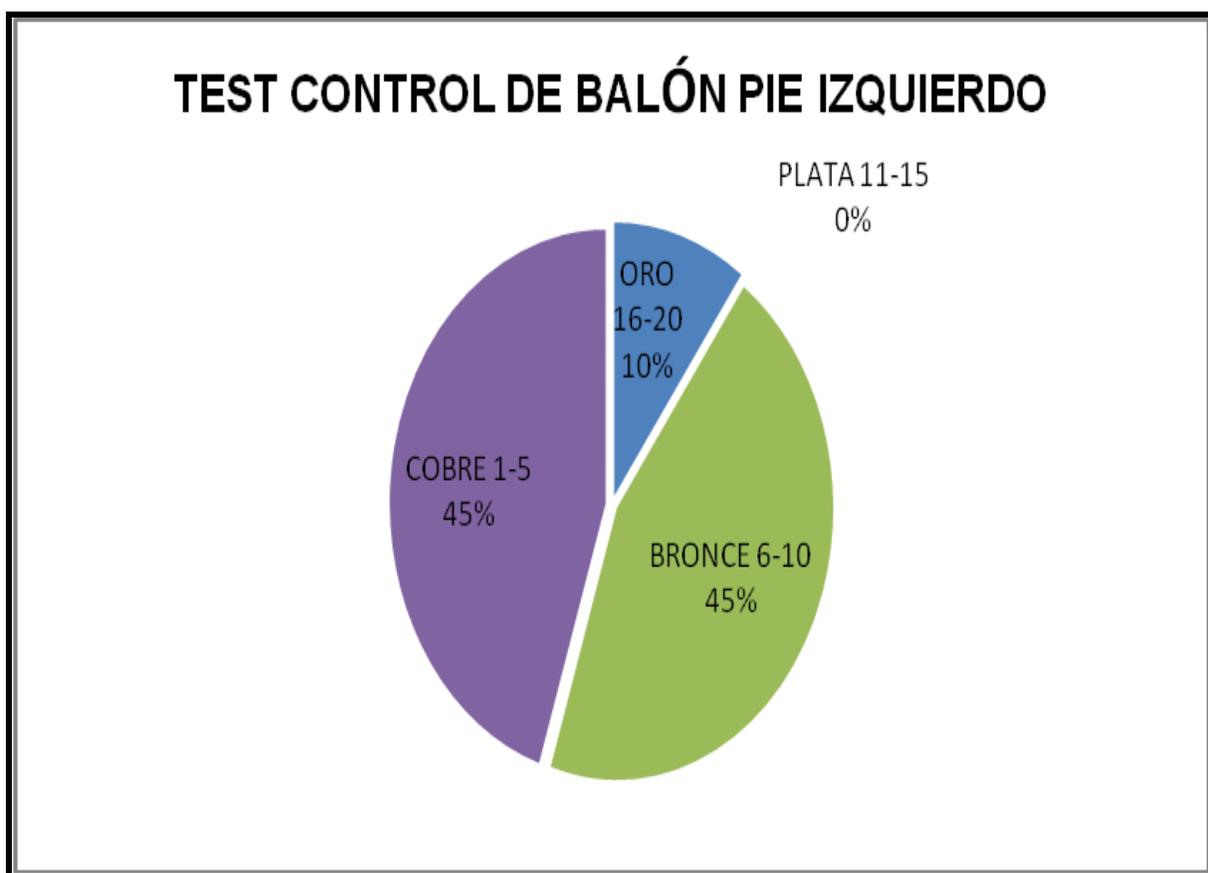
En los test finales de Control de Balón Pie Derecho nos dio como resultado que , 2 niños que equivalen al 10% están en la calificación de oro, 2 niños que son el 10% están en plata, 6 niños que son el 30% en bronce y 10 niños que representan el 50% están en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE DERECHO



## TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE IZQUIERDO

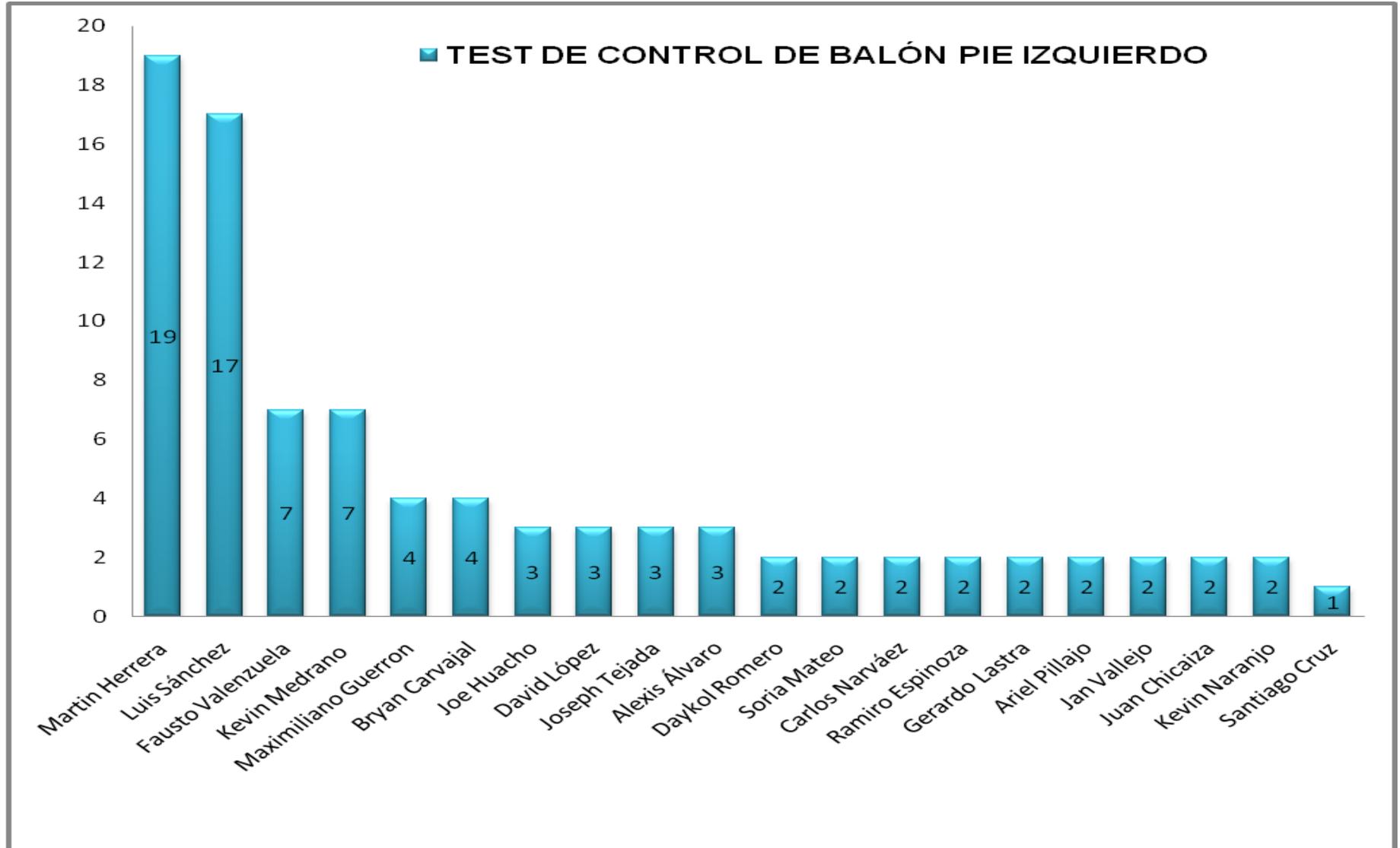
CALIFICACIÓN	Nº TOPES	Nº	PORCENTAJE
ORO	16-20	2	10%
PLATA	11-15	0	0%
BRONCE	6-10	9	45%
COBRE	1-5	9	45%



### Análisis e Interpretación.-

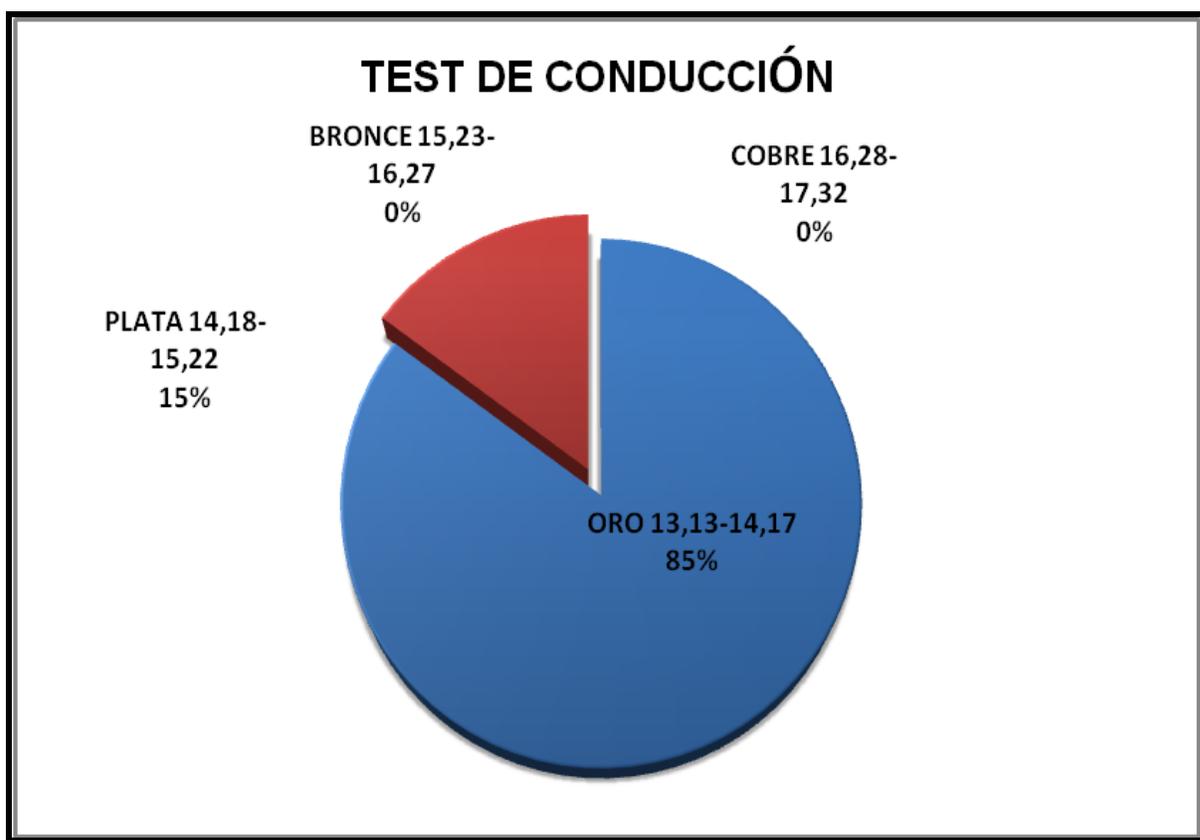
En los test finales de Control de Balón Pie Izquierdo nos dio como resultado que , 2 niños que equivalen al 10% están dentro de la calificación de oro, no existen niños en la calificación de plata, 9 niños que son el 45% están en bronce y 9 niños que representan el 45% que se encuentran en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE IZQUIERDO



## TEST DE CONDUCCIÓN

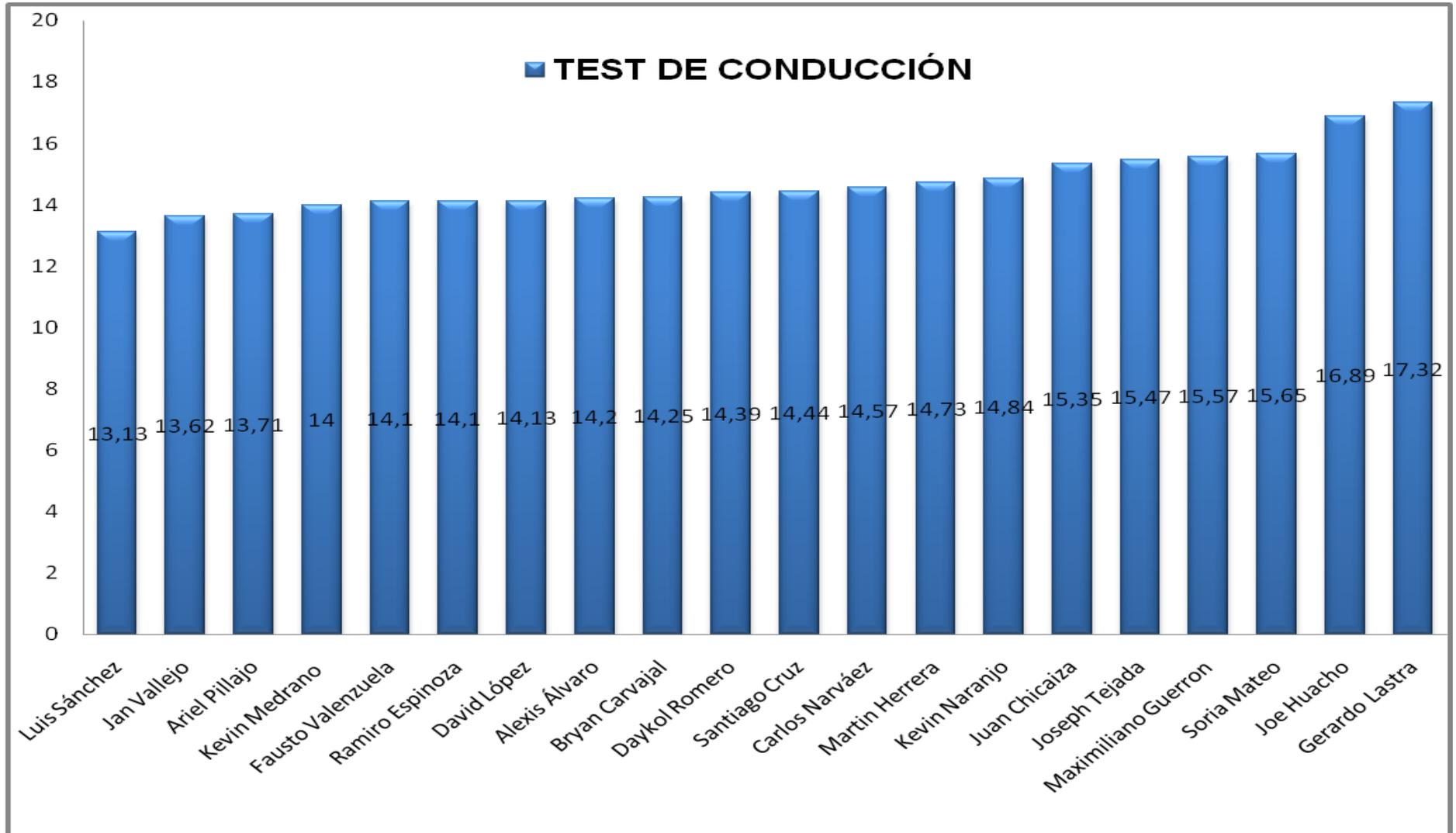
CALIFICACIÓN	T. SEGUNDOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	13,13-14,17	17	85%
PLATA	14,18-15,22	3	15%
BRONCE	15,23-16,27	0	0%
COBRE	16,28-17,32	0	0%



### Análisis e Interpretación.-

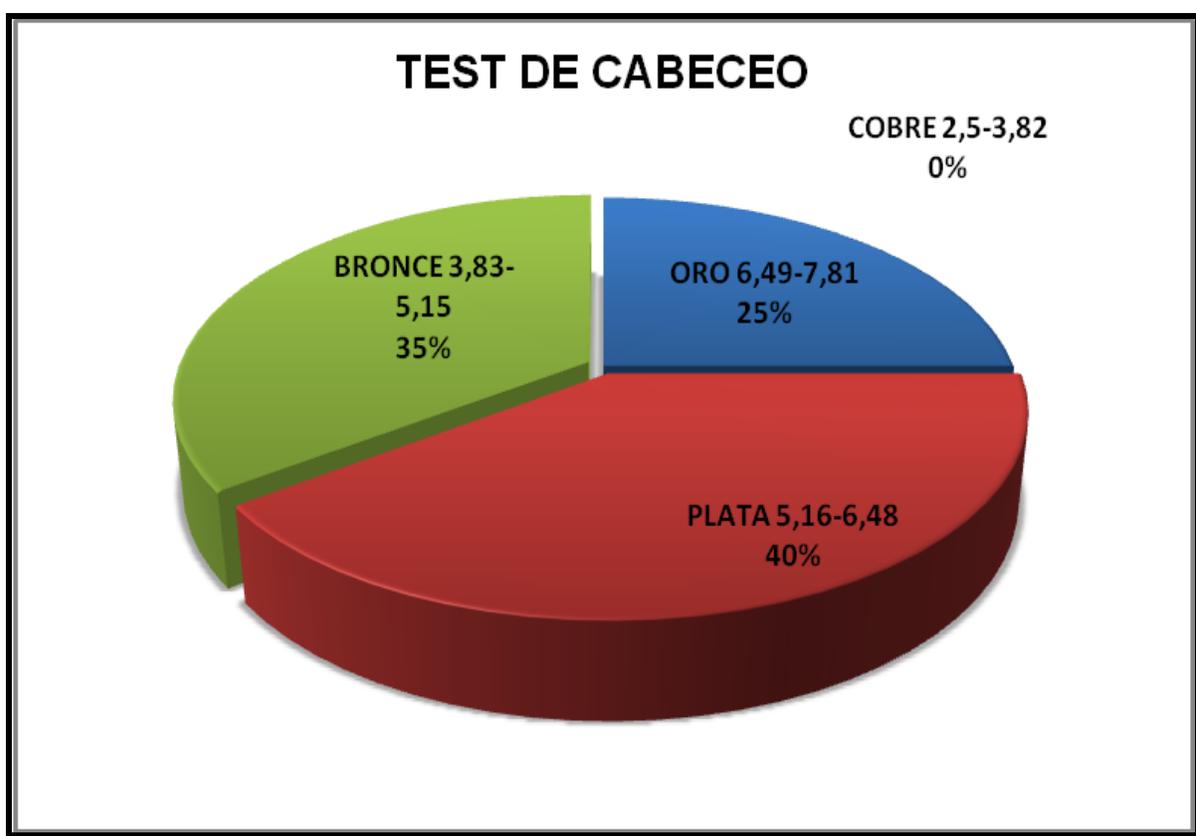
En los test finales de Conducción nos dio como resultado que , 17 niños que equivalen al 85% están en la calificación de oro, 3 niños que son el 15% están en plata y no existen niños en la calificación de bronce y cobre.

## ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE CONDUCCIÓN



## TEST DE CABECEO

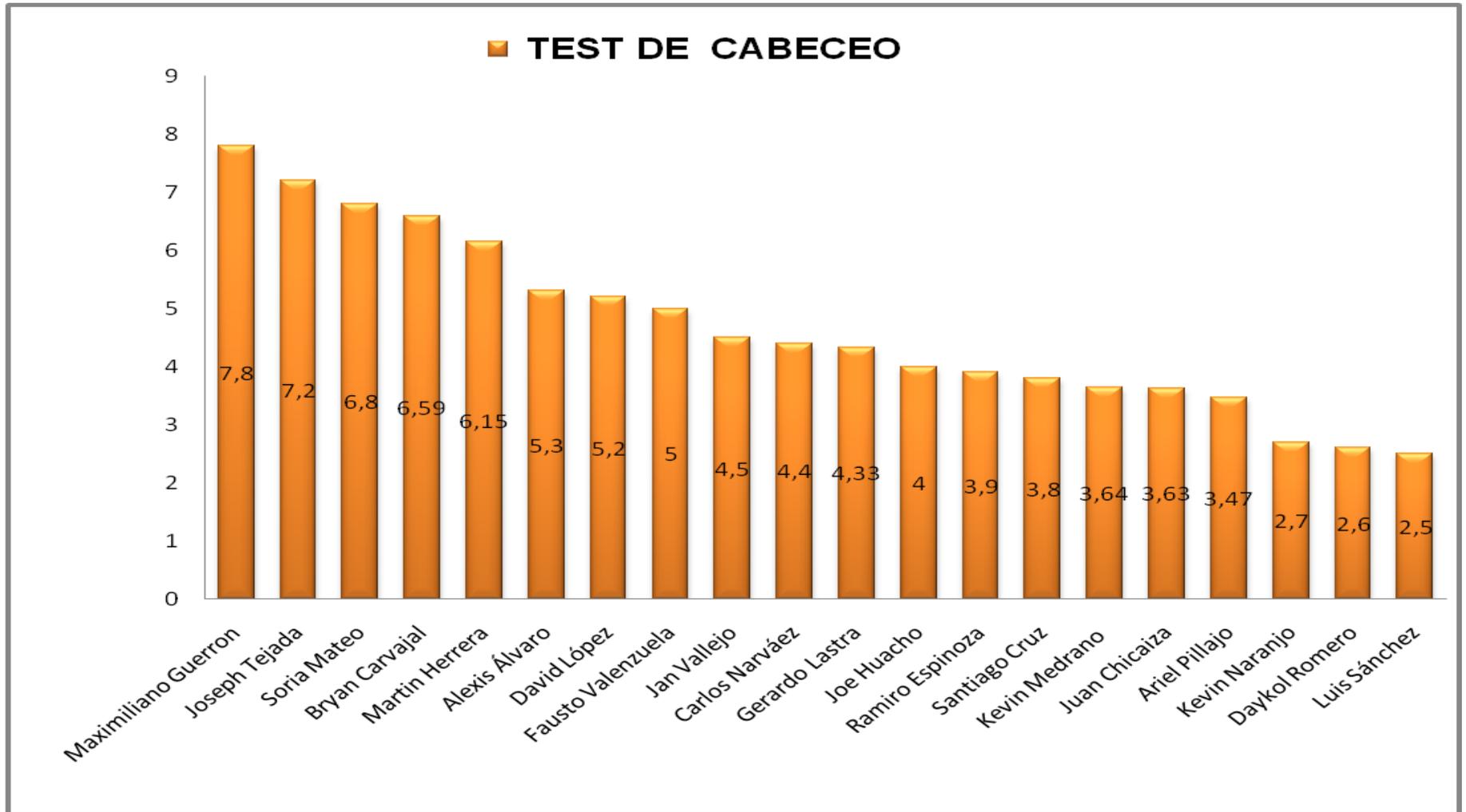
CALIFICACIÓN	DISTANCIA EN METROS	Nº	PORCENTAJE
ORO	6,49-7,81	5	25%
PLATA	5,16-6,48	8	40%
BRONCE	3,83-5,15	7	35%
COBRE	2,5-3,82	0	0%



### Análisis e Interpretación.-

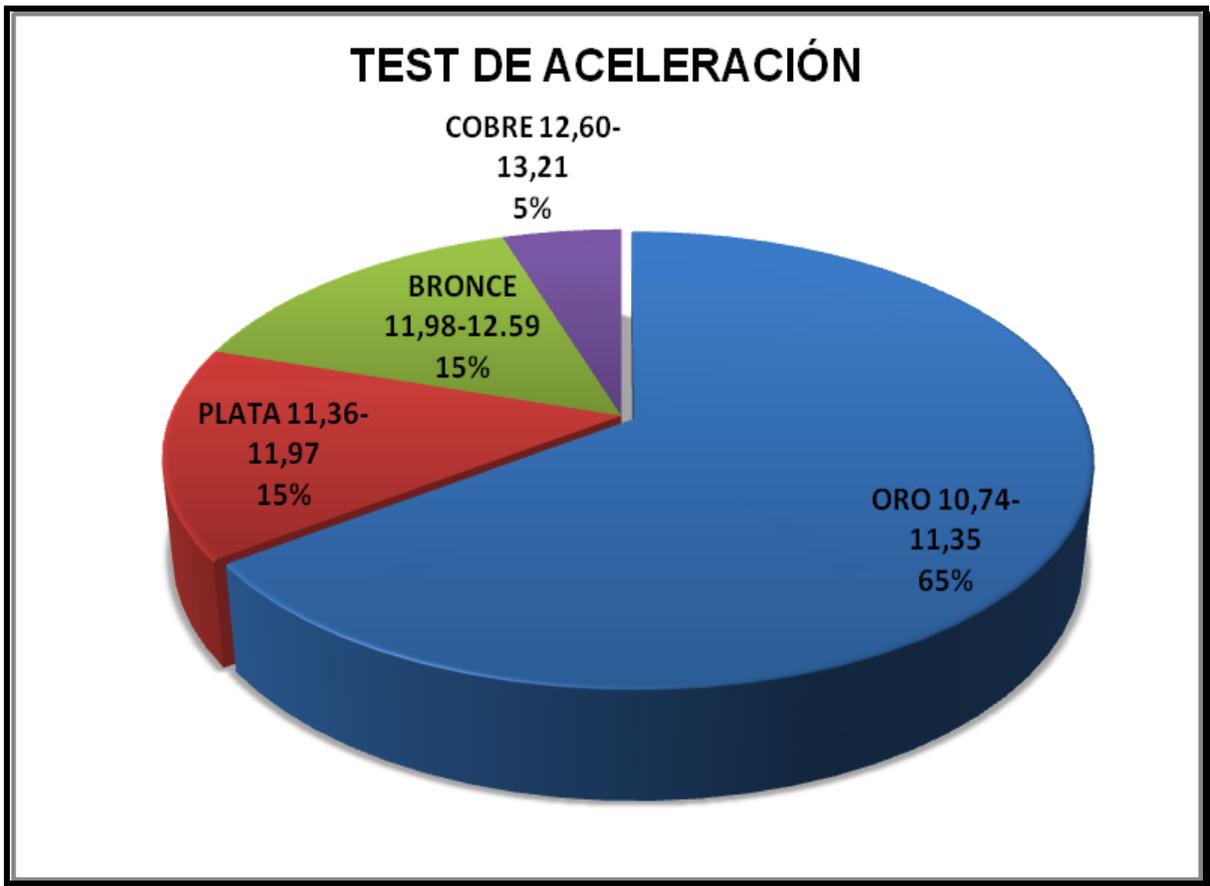
En los test finales en Cabeceo nos dio como resultado que, 5 niños que equivalen al 25% están en la calificación de oro, 8 niños que son el 40% están en plata, 7 niños que son el 35% están en la calificación de bronce y no existen niños en la calificación de cobre.

## ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE CABECEO



## TEST DE ACELERACIÓN

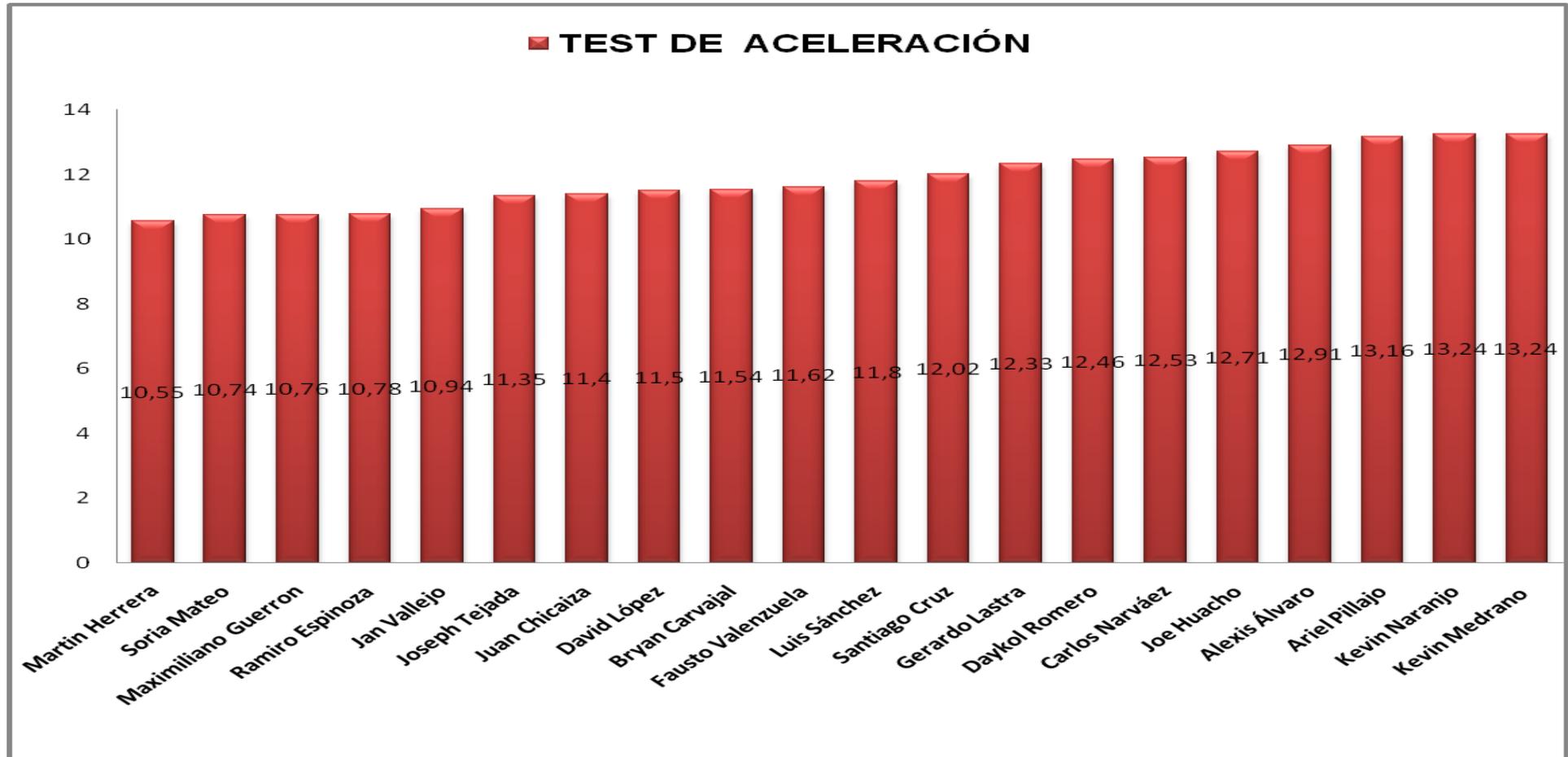
CALIFICACION	T. SEGUNDOS	Nº	PORCENTAJE
ORO	10,74-11,35	13	65%
PLATA	11,36-11,97	3	15%
BRONCE	11,98-12.59	3	15%
COBRE	12,60-13,21	1	5%



### Análisis e Interpretación.-

En los test finales de Aceleración nos dio como resultado que, 13 niños que equivalen al 65% están en la calificación de oro, 3 niños que son el 15% están en plata, 3 niños que son el 15% en bronce y 1 niño que es el 5% en cobre.

## ANALISIS DE DATOS FINALES DEL TEST DE ACELERACIÓN



## CUADRO DEMOSTRATIVO DE TEST INICIALES Y FINALES

TEST		INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
ORD	NOMBRE	RECEPCIÓN.	RECEPCIÓN.	P. DE PASE	P. DE PASE	PRECISIÓN DISPARO EMPEINE	PRECISIÓN DISPARO EMPEINE	POTENCIA DE REMATE	POTENCIA DE REMATE	CONTROL BALÓN PIE DERECHO	CONTROL BALÓN PIE DERECHO	CONTROL BALÓN PIE IZQUIERDO.	CONTROL BALÓN PIE IZQUIERDO.	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN	CABECEO	CABECEO	ACELERACIÓN	ACELERACIÓN
15	Daykol Romero	20	24	4	5	4	5	10,45	12,95	20	25	2	4	14,39	12,55	2,6	3,6	12,46	11,36
16	Luis Sánchez	13	17	3	5	4	5	9,74	10,84	10	16	17	18	13,13	11,3	2,5	4,1	11,8	11,4
2	Bryan Carvajal	12	16	5	5	3	4	11,50	13,75	18	23	4	8	14,25	11,28	6,59	8,5	11,54	11,34
6	Max Guerron	11	14	3	4	3	5	12,40	13,6	3	9	6	9	15,57	12,65	7,80	8,76	10,76	10,56
10	David López	11	15	4	5	4	4	16,05	18,45	3	8	3	7	14,13	12,5	5,2	6,45	11,5	10,85
20	Soria Mateo	10	13	4	6	1	4	20,48	21,88	6	11	2	6	15,65	13,69	6,8	8,1	10,74	10,79
7	Martín Herrera	9	12	3	5	6	6	14,70	16,85	1	7	19	19	14,73	13,83	6,15	7,2	10,55	10,35
13	Carlos Narváez	9	11	5	5	5	6	15	17,7	42	40	2	4	14,57	12,47	4,4	5,4	12,53	11,23
17	Joseph Tejada	9	12	4	5	4	5	10,74	12,84	5	10	3	5	15,47	14,27	7,2	8,35	11,35	11,15
19	Fausto Valenzuela	9	11	3	4	4	5	12,62	15,7	2	5	7	9	14,1	13,11	5	6,2	11,62	11,12
4	Santiago Cruz	8	9	5	5	5	6	11,46	11,9	5	9	1	5	14,44	12,24	3,80	4,34	12,02	11,02
5	Ramiro Espinoza	8	10	5	6	5	6	15,40	16,75	11	15	2	7	14,10	13,10	3,9	4,5	10,78	10,28
9	Gerardo Lastra	8	11	4	5	1	4	13,64	15,9	2	9	2	5	17,32	14,22	4,33	5,2	12,33	11,33
14	Ariel Pillajo	8	12	3	5	3	4	17,18	18,48	5	11	2	4	13,71	11,31	3,47	4,32	13,16	12,16
18	Jan Vallejo	8	9	4	4	2	4	14,4	13,8	4	8	2	4	13,62	11,22	4,5	5,2	10,94	10,34
1	Alexis Álvaro	7	10	4	5	6	6	16,40	17,7	17	20	3	6	14,20	12,10	5,3	6,25	12,91	11,91
3	Juan Chicaiza	6	9	5	5	6	6	8,20	11,5	41	42	2	5	15,35	13,25	3,63	4,45	11,40	11,10
8	Joe Huacho	6	8	5	6	1	4	12,1	14,3	10	18	4	6	16,89	14,69	4	5,58	12,71	12,31
12	Kevin Naranjo	6	8	4	5	1	3	12	14	3	12	2	4	14,84	12,44	2,7	4,2	13,24	13,14
11	Kevin Medrano	4	9	4	6	1	3	20,62	21,67	10	16	7	8	14	11	3,64	5,3	13,24	12,24

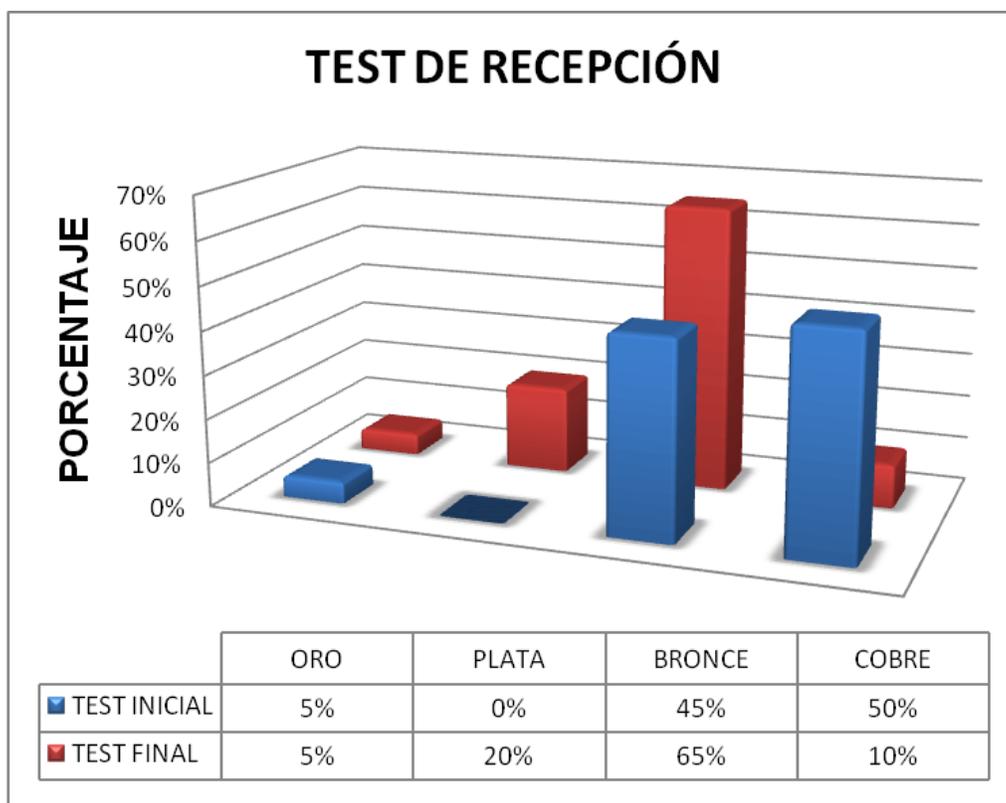
## MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LOS TEST INICIALES Y FINALES

TEST		INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
ORD:	NOMBRE	RECEPCIÓN.	RECEPCIÓN.	P. DE PASE	P. DE PASE	PRECISIÓN DISPARO EMPEINE	PRECISIÓN DISPARO EMPEINE	POTENCIA DE REMATE	POTENCIA DE REMATE	CONTROL BALÓN PIE DERECHO	CONTROL BALÓN PIE DERECHO	CONTROL BALÓN PIE IZQUIERDO.	CONTROL BALÓN PIE IZQUIERDO.	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN	CABECEO	CABECEO	ACELERACIÓN	ACELERACIÓN
1	MODA	8	9	4	5	4	6	9,18	13,71	10	9	2	4	7,82	12,42	7,11	4,31	7,71	11,3
2	MEDIANA	9,1	12	4,05	5,05	3,15	4,75	13,22	15,53	10,9	15,7	4,6	7,15	14,72	12,66	4,67	5,8	11,87	11,29
3	MAXIMO	20	24	15,14	16,97	6	6	20,62	21,88	42	42	19	19	17,32	14,69	7,8	8,76	13,2	13,14
4	MINIMO	4	8	10	12,63	1	3	8,2	10,84	1	5	1	4	13,13	11	2,5	3,6	10,74	10,28
5	PROMEDIO	10,28	13,25	8,30	9,91	3,54	4,94	12,81	15,49	15,98	17,93	6,65	8,54	13,25	12,69	5,52	5,62	10,88	11,50

#### 4.4.5 RELACIÓN DE TEST INICIALES Y FINALES

##### TEST DE RECEPCIÓN

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	5%	5%
PLATA	0%	20%
BRONCE	45%	65%
COBRE	50%	10%

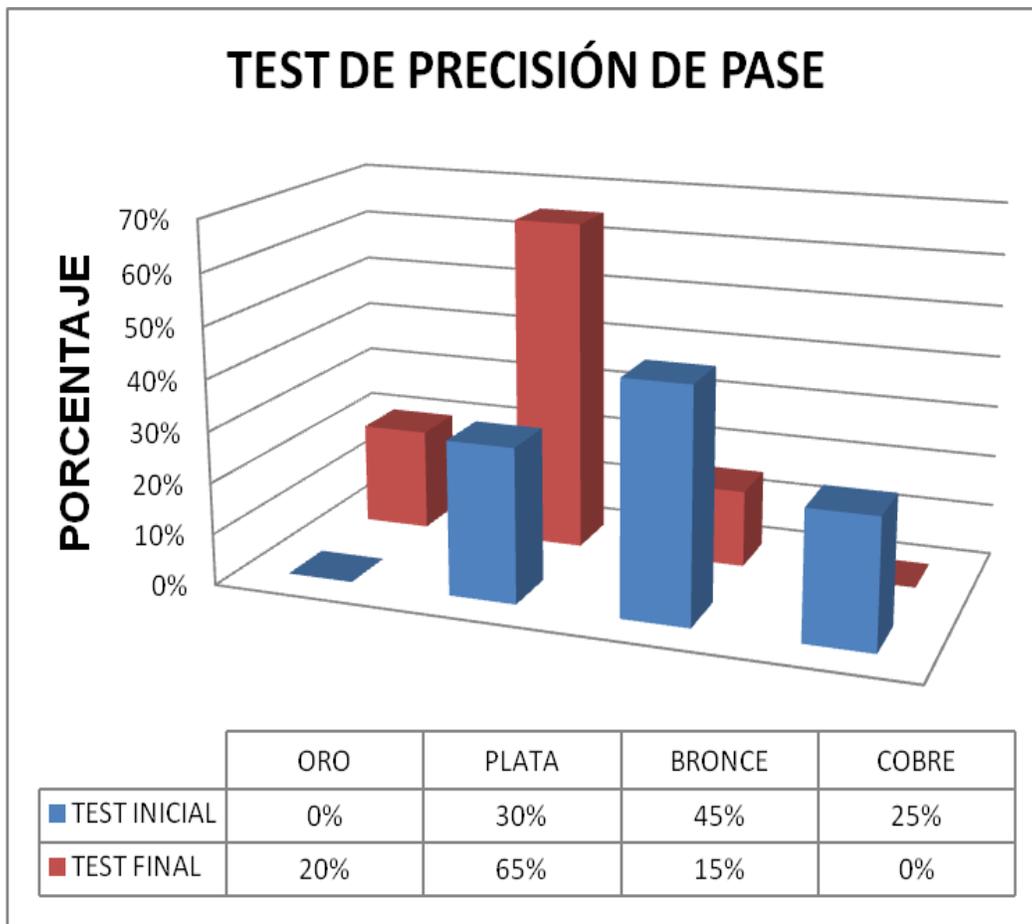


##### Análisis e Interpretación.-

Los test finales de recepción realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que en la calificación de oro se mantuvo el mismo 5%, en tanto que en la calificación de plata, existió una mejora del 20%, en la de bronce de igual manera y en la de cobre únicamente se encuentran ya solo un 10% de los niños de la categoría de 9 años.

## TEST DE PRECISI3N DE PASE

CALIFICACI3N	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	30%	20%
PLATA	45%	65%
BRONCE	25%	15%
COBRE	0%	0%

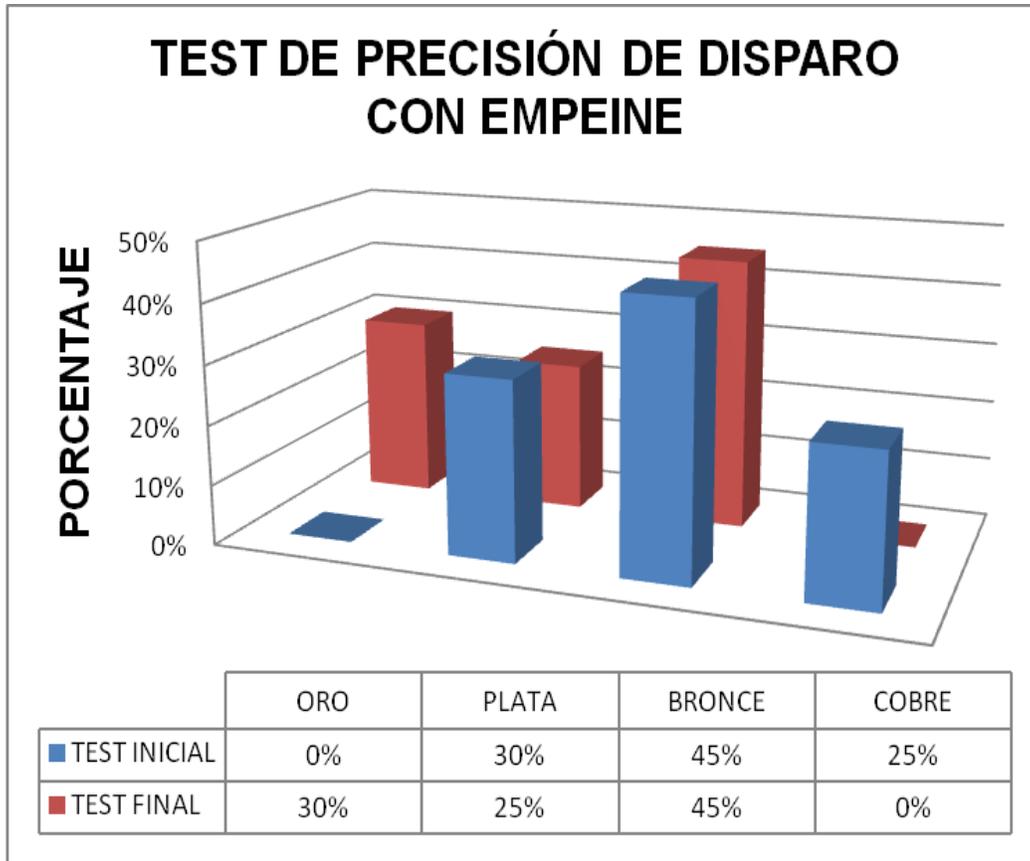


### **Análisis e Interpretaci3n.-**

Los test finales de precisi3n de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematizaci3n establecida en la propuesta, se puede determinar que en la calificaci3n de oro sufri3 una mejora en un 20%, en tanto que en la calificaci3n de plata, existi3 una mejora del 30%, en la de bronce que era de un 45%, disminuy3 a 15% y en la de cobre donde existía un 25%, ya no existen ni3os con esta calificaci3n.

### TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	0%	30%
PLATA	30%	25%
BRONCE	45%	45%
COBRE	25%	0%

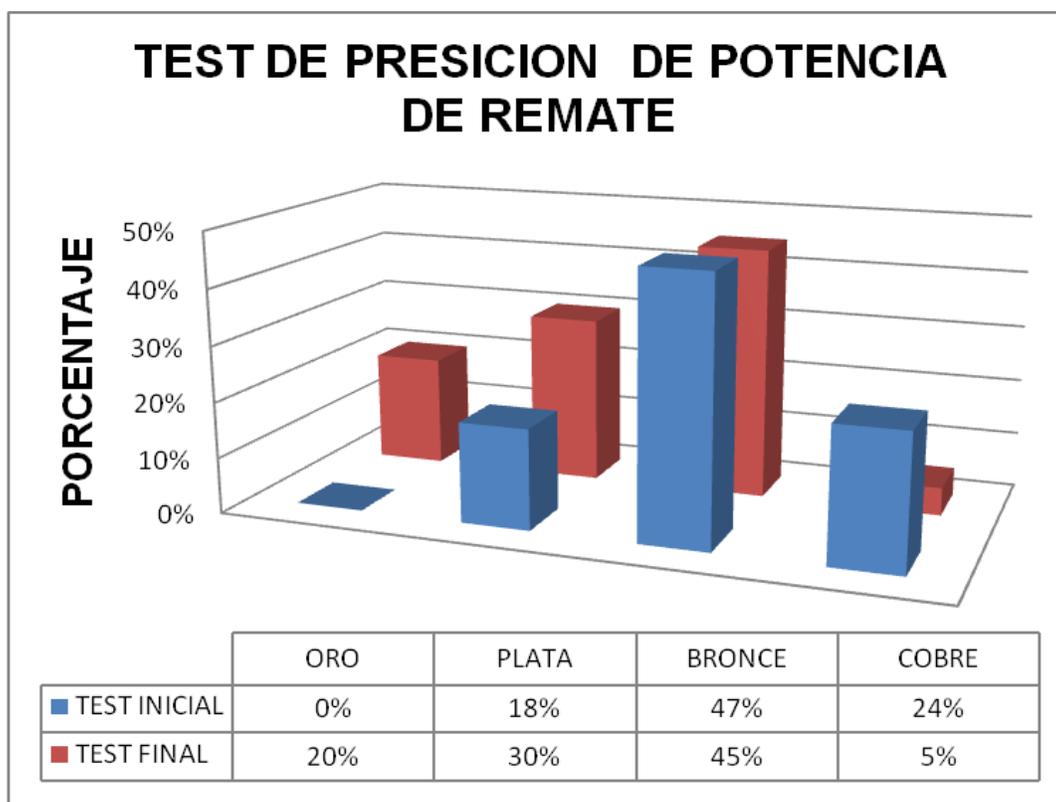


#### **Análisis e Interpretación.-**

Los test finales de precisión de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que en la calificación de oro sufrió un incremento en un 30%, en tanto que 5% de los que se encontraban en la calificación de plata, ascendieron a oro, en la de bronce se mantuvo con el mismo porcentaje de 45% y en la de cobre donde existía un 25%, ya no existen niños con esta calificación.

## TEST DE PRECISIÓN DE POTENCIA DE REMATE

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	0%	20%
PLATA	18%	30%
BRONCE	47%	45%
COBRE	24%	5%

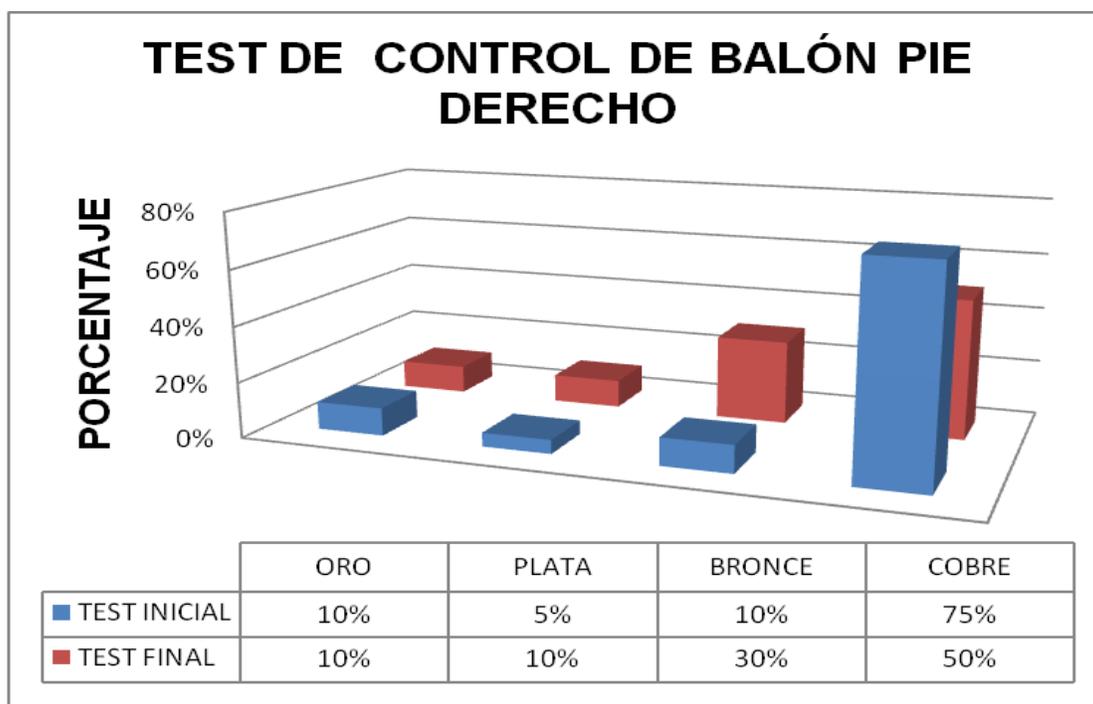


### Análisis e Interpretación.-

Los test finales de precisión de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que en la calificación de oro sufrió un incremento de 20%, en tanto que la calificación de plata, sufrió un notable incremento del 18% al 30%, en la de bronce existió una disminución de 2% y en la de cobre donde existía un 24%, se puede observar una mejora sustancial ya que existen solo 5% de los niños de la categoría 9 años con esta calificación.

## TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE DERECHO

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	10%	10%
PLATA	5%	10%
BRONCE	10%	30%
COBRE	75%	50%



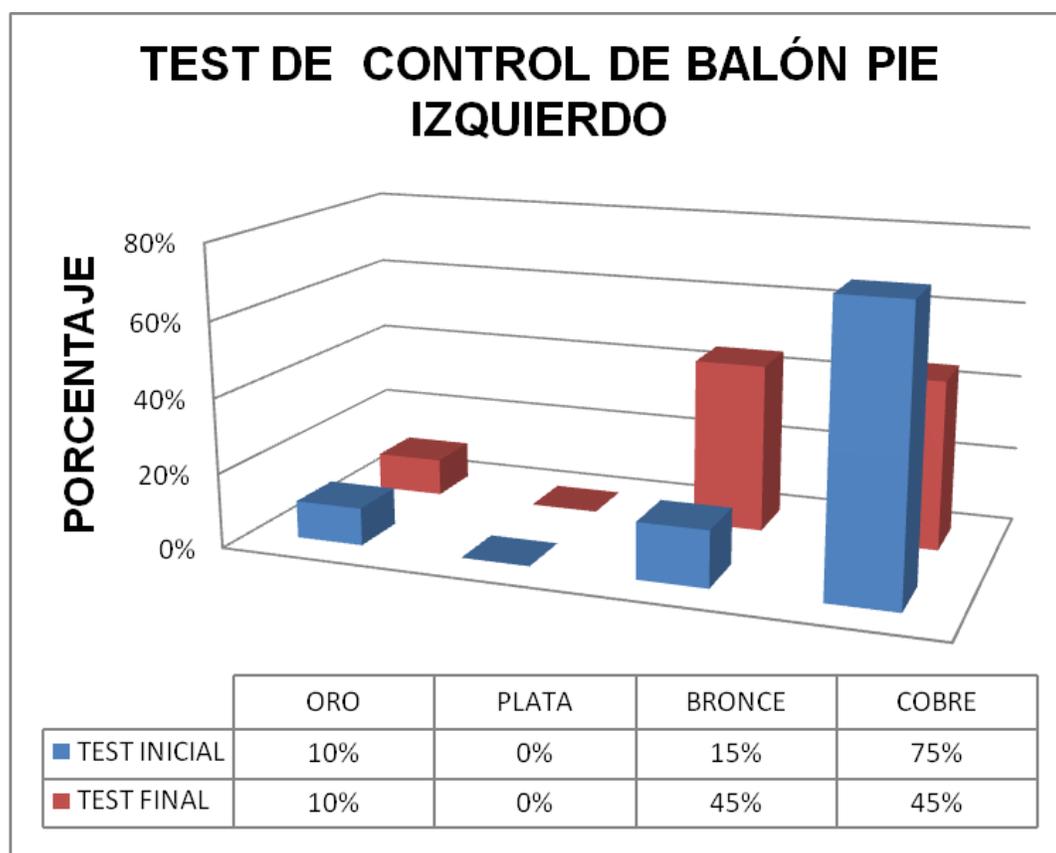
### **Análisis e Interpretación.-**

Los test finales de precisión de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que en la calificación de oro se mantuvo el porcentaje, en tanto que la calificación de plata, sufrió un incremento del 5%, en la de bronce existió un aumento significativo de niños en esta calificación del 10% a 30% y en la de cobre donde existía un gran porcentaje de 75%, se puede observar una disminución ya que existe un 50% de los niños de la categoría 9 años en esta calificación.

Por lo anteriormente expuesto, podemos concluir que se necesita poner más atención al reforzamiento en este fundamento técnico.

## TEST DE CONTROL DE BALÓN PIE IZQUIERDO

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	10%	10%
PLATA	0%	0%
BRONCE	15%	45%
COBRE	75%	45%

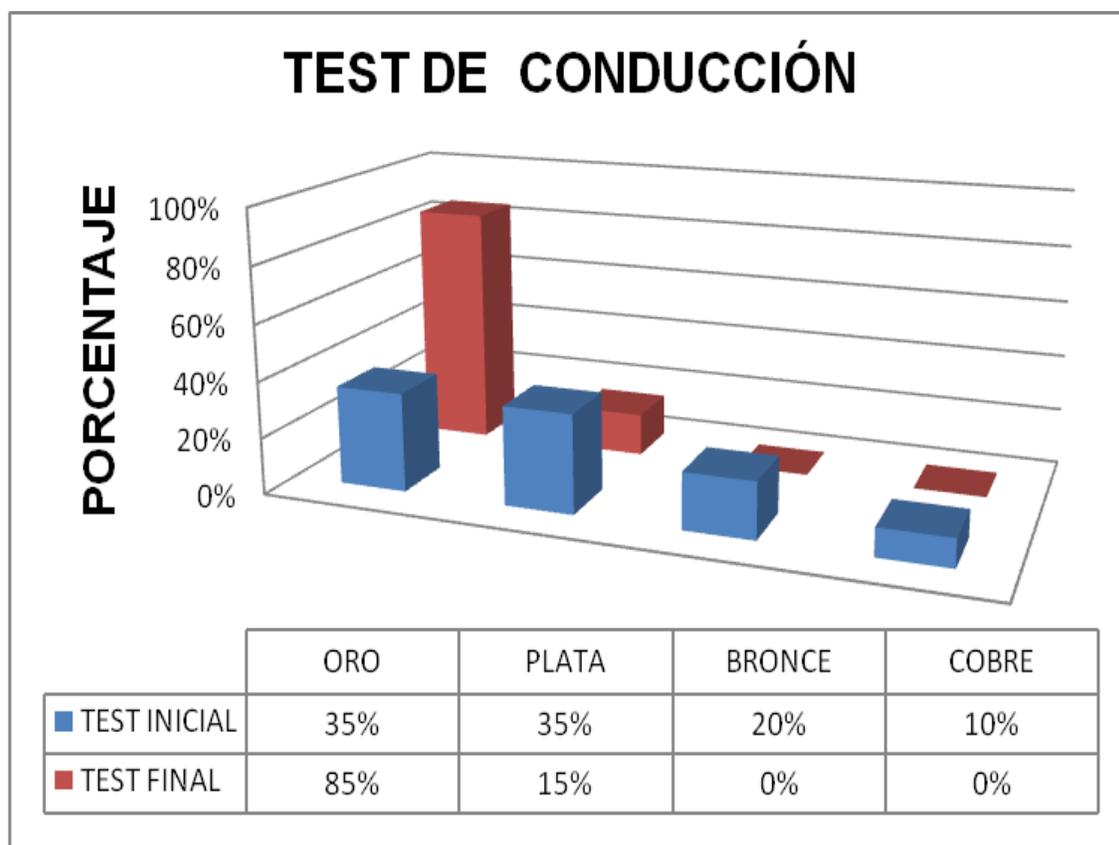


### **Análisis e Interpretación.-**

Los test finales de precisión de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que tanto en la calificación de oro y plata no a existido ningún progreso, en tanto que en la calificación de plata, sufrió un incremento del 15%, al 45%, en tanto que se dio una disminución de 30% de niños que se encontraban anteriormente en la calificación de cobre.

## TEST DE CONDUCCIÓN

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	35%	85%
PLATA	35%	15%
BRONCE	20%	0%
COBRE	10%	0%

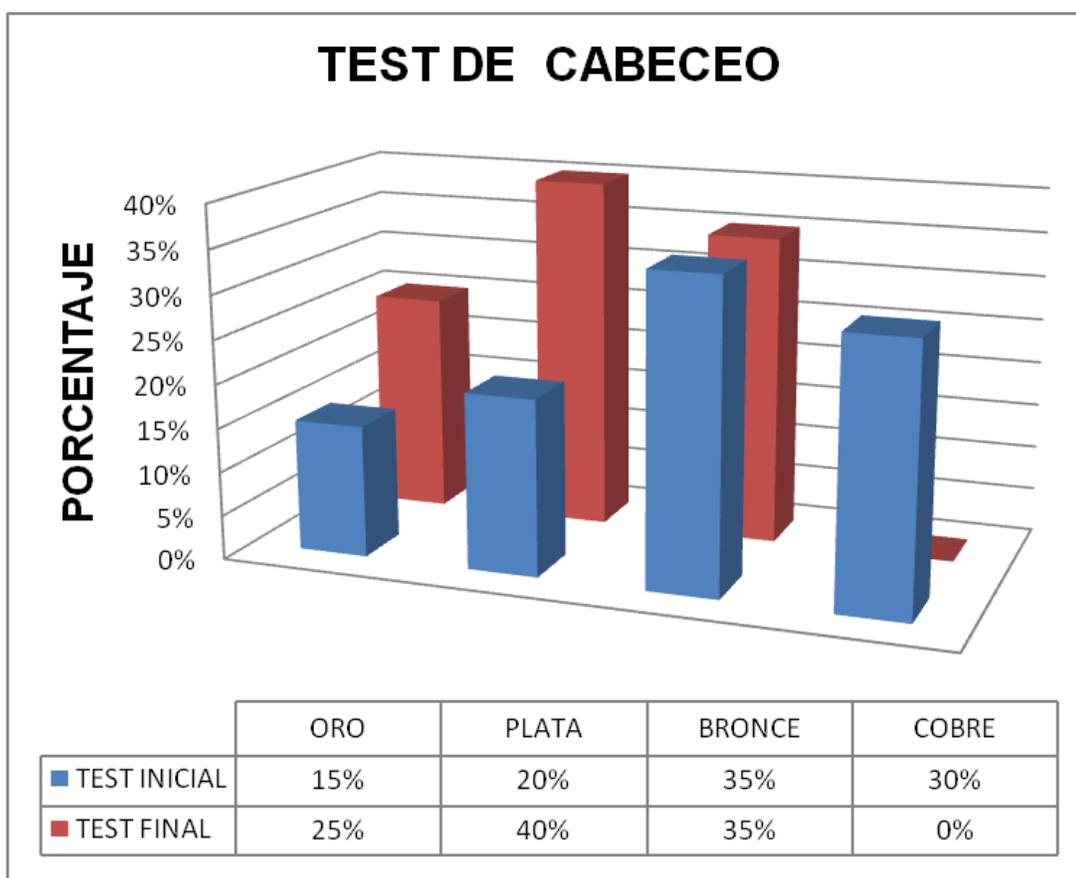


### **Análisis e Interpretación.-**

Los test finales de precisión de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que existió un incremento de 50% de niños a la calificación de oro, para la calificación de plata se dio una disminución del 35% al 15%, en tanto que en las calificaciones de bronce y cobre no existen niños dentro de estas calificaciones.

## TEST DE CABECEO

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	15%	25%
PLATA	20%	40%
BRONCE	35%	35%
COBRE	30%	0%

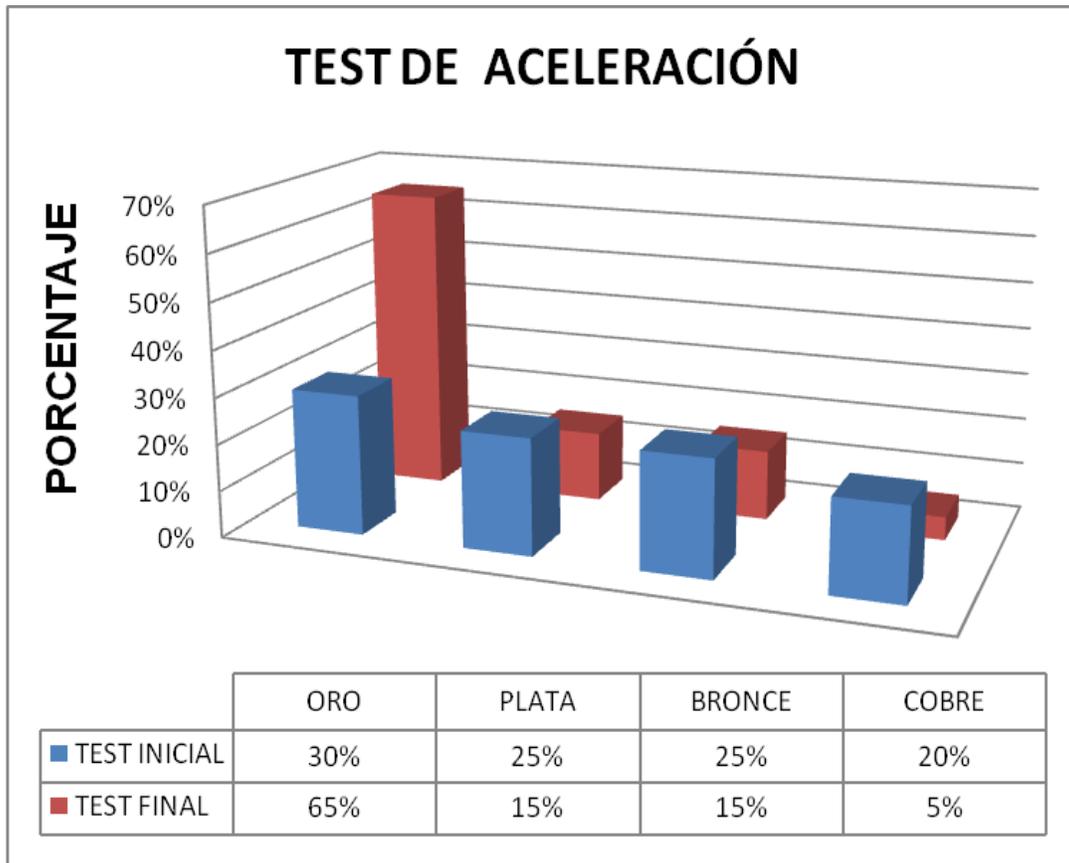


### **Análisis e Interpretación.-**

Los test finales de precisión de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que existió un incremento de 10%, de igual forma en plata se dio un incremento del 20%, en tanto que se mantuvo el porcentaje de 35% en la calificación de bronce, pero se dio una disminución total en la calificación de cobre, por lo que ya no existe niños en esta calificación.

## TEST DE ACELERACIÓN

CALIFICACIÓN	TEST INICIAL	TEST FINAL
ORO	30%	65%
PLATA	25%	15%
BRONCE	25%	15%
COBRE	20%	5%



### **Análisis e Interpretación.-**

Los test finales de precisión de pase realizados luego de 6 semanas de entrenamiento, de acuerdo a la sistematización establecida en la propuesta, se puede determinar que se dio un aumento sustancial de 30% a 65% en la calificación de oro, en la de plata se dio una disminución del 10%, en la de bronce, también se disminuyó en un 10%, en tanto que se dio una disminución sustancial del 20% al 5% en la calificación de cobre.

## 4.5 CONCLUSIONES

- Una vez aprobado el perfil de proyecto y gracias a las facilidades otorgadas por la directiva del Club Deportivo “EL NACIONAL”, los investigadores pudimos inicialmente recopilar los datos mediante encuestas dirigidas a los entrenadores de las categorías formativas y realizar las observaciones pertinentes de los entrenamientos de las categorías formativas pertenecientes a la etapa de formación básica del niño como futbolista.
- Las encuestas y las observaciones se realizaron en las instalaciones del club, específicamente en las canchas de entrenamiento de las categorías 9, 10, 11, 12, 13, 14 años, localizadas en el sector de Tumbaco.
- En las observaciones realizadas, claramente se puede ver que la infraestructura del Club es muy buena, ya que dispone de todas las facilidades que debería brindar un complejo deportivo para un equipo de primera categoría, pero no podemos decir lo mismo para las categorías formativas en la etapa de formación básica, ya que para los entrenamientos algunas categorías alternan los días de entrenamiento, de igual forma en una sola cancha de indoor-fútbol entrenan dos categorías, lo que impide que se pueda utilizar un espacio adecuado para el entrenamiento y se cumplan a cabalidad con los objetivos que persigue el proceso de enseñanza.
- No existe una metodología adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos, ya que ninguno de los entrenadores dispone de una planificación plasmada en un plan de entrenamiento diario, que sirva de guía y sustento científico, por lo que todos los días el entrenamiento es monótono, al no aplicarse variantes en la ejecución de los fundamentos técnicos.

- Varias categorías de formación básica no están manejadas por entrenadores experimentados, ya que los mismos se encuentran con las categorías superiores y debería ser al contrario porque ellos con su vasta experiencia, van a poder enseñar de mejor manera los fundamentos técnicos y además saben cómo motivar, como, cuando y donde corregir.
- Un gran porcentaje de los entrenadores no tienen los suficientes conocimientos para enseñar adecuadamente los fundamentos técnicos a los niños en la etapa de formación básica del futbolista, teniendo en cuenta que si el proceso de enseñanza de estos fundamentos es la adecuada, en las etapas posteriores, va a ser mucho más sencillo y fácil introducir la parte táctica en función a las habilidades adquiridas.
- Las actividades que se desarrollan durante el entrenamiento son muy monótonas, debiéndose tener en cuenta que en esta etapa los niños necesitan de un gran arsenal de actividades, en su mayoría enmarcadas en la parte lúdica, lo que permitirá una mejor aprendizaje de los fundamentos.
- El tiempo dispuesto para la enseñanza de los fundamentos técnicos durante la etapa de formación básica, no es el suficiente, ya que los entrenadores planifican sus actividades con la mala concepción del espíritu de campeonismo, es decir que buscan ser campeones de los torneos en los que participen, ya que en base a resultados es calificado su desempeño como entrenador por parte de los directivos del club.
- No es adecuado el uso de zapatos de fútbol al inicio de la etapa de formación básica del niño como futbolista, debiendo recalcar el uso de pupillos en las categorías hasta los diez años, en primer lugar porque las canchas donde entrenan estas categorías no disponen de una superficie regular y en segundo lugar porque están en un proceso de crecimiento y se pueden adquirir hábitos dañinos en su locomoción.

- No existe los suficientes balones para el desarrollo del de la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica, por lo que tienen que utilizar balones más grandes, y de esta manera perjudica la apropiación idónea de los fundamentos técnicos por lo tanto, no se cumplen los objetivos y metas propuestas de un proceso sistematizado de enseñanza.
- Los entrenadores consideran adecuado e importante la permanente capacitación y actualización sobre nuevos métodos, sistemas de enseñanza (entrenamiento), para de esta manera mejorar el proceso de enseñanza en el Club Deportivo El Nacional.
- La mayoría de entrenadores de las categorías de formación básica no motivan a los niños durante la ejecución de los ejercicios o actividades que realizan durante el desarrollo de los entrenamientos, lo que conlleva a que no se corrijan frecuentemente los errores que se cometen, debiéndose tener en cuenta que en estas edades, juega un papel preponderante el dar un pequeño aliciente, una felicitación por la adecuada ejercitación por parte de los niños, ya que esto hace que mejoren su autoestima y quieran llegar a la perfecta ejecución de los movimientos.
- La gran mayoría de los entrenadores tienen pleno conocimiento y saben de la importancia de la utilización del método de juego en la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica del niño como futbolista.
- Existe un desconocimiento por parte de la mayoría de entrenadores sobre los principios de enseñanza que se deben aplicar durante el proceso de aprendizaje de los niños que se encuentran en esta fase de formación básica, para que se logren aprendizajes significativos y se realice una verdadera apropiación del aprendizaje de los fundamentos técnicos.

- La mitad de los entrenadores de las categorías de formación básica no siguen un proceso lógico en la enseñanza de los fundamentos técnicos, ya que inicialmente no se realiza una demostración adecuada del fundamento a aprender, es decir primero en su totalidad, luego en sus partes y otra vez en su totalidad.
- No se ejecutan los ejercicios siguiendo un proceso lógico como: primero en la misma posición, luego caminando, después al trote y por último con una mayor rapidez, pero teniendo en cuenta que ya se haya realizado la apropiación y afianzamiento del fundamento técnico por parte del niño, después de un sinnúmero de repeticiones y no considerando el tiempo de trabajo.
- Durante el desarrollo de los ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos no realizan el número de repeticiones necesarias para conseguir la apropiación adecuada de los mismos, ya que el trabajo se lo realiza en función del tiempo y no por las repeticiones ejecutadas.
- Los entrenadores de las categorías 9,10 y 11 años no establecen políticas, normas para un mejor manejo y control de los niños de estas categorías, y esto influye negativamente en la secuencia del proceso de enseñanza de los miembros del grupo.
- Los entrenadores de las categorías formativas en la etapa de formación básica, no realizan una retroalimentación una vez finalizado el entrenamiento de los fundamentos técnicos aprendidos por parte de los niños, lo que coadyuva negativamente en el proceso de aprendizaje, ya que es muy importante el recordar, corregir, dar lineamientos posteriores de cómo se deben ejecutar correctamente los fundamentos técnicos.

- Los niños de 9 a 12 años se encuentran en la edad idónea para asimilar todo tipo de estímulos, por eso resulta importante aprovechar esta edad, para desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos.
- Los niños de 13 y 14 años que se encuentran en esta edad específica, los entrenadores deberán aprovechar esta etapa para corregir errores y pulir los fundamentos técnicos aprendidos en las anteriores etapas.
- La formación de un futbolista profesional, tiene un tiempo aproximado de 11 años, lo que nos permite analizar que es sumamente trascendental establecer procesos sistemáticos de enseñanza de los fundamentos técnicos basados en una planificación acorde a la edad biológica, cronológica y de acuerdo al desarrollo individual de cada niño.
- Se aplicaron los test específicos para evaluar la fundamentación técnica de los niños de la categoría de 9 años, antes de iniciar con la aplicación de la propuesta de sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos.
- Con los niños de la categoría de 9 años, se trabajó durante 6 semanas, aplicándose la propuesta los días martes y jueves, en vista de que el día viernes, el entrenador organizaba el equipo para los partidos de competencia de los días domingos.
- Una vez finalizado el tiempo de duración de la propuesta, se aplicaron nuevamente los test, y con el análisis de los datos obtenidos, se pudo demostrar que con la sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica, específicamente en la categoría de 9 años, se logró un progreso en la apropiación de los aprendizajes.

## 4.6 RECOMENDACIONES

- El fútbol moderno es rápido, fuerte y los partidos se definen en fracciones de segundo con acciones veloces y estilizadas, por esto requiere de una formación integral y una extraordinaria preparación técnica, por ello resulta importante realizar trabajos de investigación como este, que contribuya a establecer una sistematización adecuada de la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica del niño como futbolista.
- El entrenador deberá aprovechar esta etapa de formación básica para dotarle de un gran arsenal de fundamentos técnicos inicialmente, para posterior realizar el perfeccionamiento de los mismos.
- La formación del niño como futbolista exige de mucha preparación académica, de los entrenadores, monitores, ya que el niño y joven que se encuentra en esta etapa de formación básica, atraviesa una etapa de desarrollo y crecimiento en la cual se debe conocer sus distintas fases sensitivas, por ello es importante disponer de una planificación anual para la capacitación y actualización de conocimientos de los anteriormente mencionados.
- Durante la etapa de formación básica, la enseñanza de los fundamentos técnicos debe basarse en la repetición de los ejercicios hasta que se logre la apropiación de los conocimientos, es decir se logre la habilidad motriz, en tanto que conforme se vaya acercando a la finalización de esta etapa, se podrá realizar el trabajo en función del tiempo.
- Para lograr la sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica, debemos considerar que el desarrollo de los ejercicios deben ser: de lo lento a lo rápido, de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo.

- Se reorganicen los horarios de entrenamiento, para evitar que 2 o más categorías entrenen en una misma cancha, impidiendo el perfecto desarrollo de las actividades planificadas.
- Se utilice la implementación adecuada (balones, estacas, conos) para una mejor apropiación de los fundamentos técnicos.
- Los entrenadores deben corregir y motivar permanentemente durante el desarrollo de los ejercicios que se utilicen para el aprendizaje de los fundamentos técnicos.
- Antes y finalizado el entrenamiento, los entrenadores deberán realizar una retroalimentación de los fundamentos técnicos aprendidos y enseñados.
- Es importante que se ponga en consideración esta propuesta de sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica y se aplique a las categorías 10, 11, 12 13 y 14 años, teniendo en cuenta que con la categoría de 9 años se logro un mejor aprendizaje y afianzamiento de los fundamentos técnicos, que a posterior permitirán una mejor aplicación táctica en el terreno de juego.

## **5. PROPUESTA ALTERNATIVA**

### **5.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

**SISTEMATIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORIAS DE FORMACIÓN BÁSICA DEL CLUB DEPORTIVO “EL NACIONAL”.**

### **5.2 INTRODUCCIÓN.**

El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel importante ya que el profesor es el medio fundamental para que los niños tengan un correcto desarrollo integral.

Por esta razón es importante disponer de una correcta planificación a la hora de realizar un correcto entrenamiento (enseñanza), específicamente a la hora de enseñar los fundamentos técnicos en el fútbol base, ya que en estas edades se debe enseñar mediante juegos recreativos y dinámicas para que puedan adquirir nuevos hábitos y logren una rápida asimilación de lo que van aprendiendo.

Dentro del deporte y específicamente en el fútbol, cada día se plantean nuevas estrategias para defender un resultado y por añadidura se crean otras para lograr mejores resultados, por ello es fundamental que los equipos ecuatorianos y específicamente un equipo que pertenece a las Fuerzas Armadas, que ha dado tantas glorias al fútbol ecuatoriano y que a lo largo de la historia, ha sido un semillero para nuestro futbol, lo que les ha permitido pasear su clase, tanto a nivel local, como internacional, disponga de un proceso sistematizado de enseñanza(entrenamiento) de los fundamentos técnicos para las categorías de formación base del club.

Hoy en día el “rey” de los deportes el fútbol, está fundamentado y se desarrolla en base a la condición física de los jugadores, sin dejar de lado la preparación técnica y táctica, es así que se puede ver clara mente como partidos se definen en los últimos minutos, en situaciones donde la fuerza, potencia y velocidad son las fundamentales, pero no podemos dejar de lado lo importante que resulta la exquisitez en el manejo de la técnica, de jugadores referentes del futbol mundial, que hacen la diferencia en sus equipos y que con sus magnificas jugadas cautivan a sus seguidores y definen partidos.

Por lo anteriormente expuesto y de acuerdo al análisis exhaustivo sobre la manera como actualmente se maneja la enseñanza de los fundamentos técnicos en las categorías formativas del club deportivo “El Nacional” desde los puntos de vista científico, técnico, práctico y confiable, se ha llegado a concluir que en la diferentes categorías, no se aplica una enseñanza de forma sistemática de los fundamentos técnicos aplicados a la formación del fútbol base, para lograr un aprendizaje significativo, más idóneo y confiable para el desarrollo del niño como futbolista.

### **5.3 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.**

El motivo de este proyecto de investigación, es contribuir con el Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas en su responsabilidad de cumplir sus objetivos futbolísticos dentro y fuera del país, poniendo énfasis en las categorías formativas del Club Deportivo “EL NACIONAL” quienes son responsables de la selección y formación de los niños, para que más tarde sean parte del equipo profesional.

Este proyecto se encuentra diseñado para fomentar la enseñanza de los fundamentos técnicos, a través de un proceso sistematizado en el que se establecen los principios y métodos adecuados de enseñanza (entrenamiento), de igual forma se determinan los implementos acordes a la edad que se deberán emplear, así como los diferentes tipos de ejercicios que se deberán utilizar, para que el aprendizaje por parte de los integrantes de las diferentes categorías de la

formación básica de un futbolista sean significativos, sin que se anteponga la obtención de títulos en los campeonatos como el objetivo principal.

De acuerdo a las diferentes observaciones de los entrenamientos y a las encuestas realizadas a los entrenadores de las categorías de formación básica, se ha podido determinar que se ha venido manejando una metodología en la enseñanza de los fundamentos técnicos, que no es sistemática, es decir que no sigue un proceso adecuado y lógico, lo cual hace que los niños en proceso de formación, no logren un aprendizaje integral, significativo y secuencial de todos los fundamentos básicos del fútbol en su etapa iniciación y de acuerdo a un análisis minucioso es necesario elaborar, una forma metodológica(sistematizada) de enseñanza de cada uno de los fundamentos técnicos que se deben entrenar en las diferentes categorías formativas del club deportivo “EL NACIONAL”, los mismos que permitirán al niño asimilar significativamente, el aprendizaje de los fundamentos técnicos, es decir crear un hábito, que permitirá que los niños en estas categorías logren, una amplia y adecuada fundamentación técnica, dentro de su proceso de formación como futbolista.

Esta propuesta de enseñanza sistemática de los fundamentos técnicos del fútbol en las categorías de formación básica, será la primera en quedar registrada en los archivos del Club Deportivo “EL NACIONAL”, con ello queremos que la misma, sirva de guía para que los entrenadores de las categorías formativas del club, puedan disponer de un material bibliográfico con sustento científico, que les permita sustentar un proceso lógico en lo referente a la enseñanza de los fundamentos técnicos.

Con la aplicación de esta propuesta, tendremos parámetros de referencia, que permitan verificar el progreso al aplicar la enseñanza de los fundamentos técnicos en forma adecuada, secuencial, lógica y sistematizada, mediante un proceso estandarizado para las diferentes categorías de formación básica del Club Deportivo “EL NACIONAL”.

Por lo expuesto anteriormente proponemos este programa de enseñanza metodológico, científico y sistemático de los fundamentos técnicos, para desarrollar en una forma idónea el aprendizaje en los niños, lo cual derivará en el mejoramiento ostensible de la parte técnica y por ende se podrá lograr una mejor aplicación táctica, que coadyuvará en la obtención mejores resultados en los campeonatos que se puedan realizar en el futuro, ya sea a nivel nacional e internacional.

## **5.4 OBJETIVOS**

### **5.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación básica de los niños de las categorías formativas del Club Deportivo “EL NACIONAL”, mediante un proceso sistemático.

### **5.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Estandarizar el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos en las diferentes categorías de formación básica.
- Implantar un proceso adecuado que permita que los niños logren aprendizajes significativos, coadyuvando al mejoramiento de la técnica.
- Proporcionar una guía a los entrenadores de cada una de las categorías de formación básica del club, que les permita llevar a cabo una enseñanza sistemática de los fundamentos técnicos de una manera eficiente.

## **5.5 ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA**

La sistematización de los fundamentos técnicos del fútbol en el Club Deportivo “EL NACIONAL”, se aplicará a las categorías de formación básica de acuerdo al esquema que se expondrá en esta propuesta.

### 5.5.1 QUE SE QUIERE SISTEMATIZAR

- La enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la etapa de formación básica.

## 5.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 5.6.1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS

#### 5.6.1.1 TÉCNICA DEL FÚTBOL.

Las ejecuciones técnicas son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía. La técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol.

Las situaciones que se producen condicionarán las ejecuciones a realizar con la mayor efectividad. Como todas esas situaciones son irrepetibles, el jugador que tendrá éxito será aquél que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones.

ATAQUE	POSESIÓN DEL BALON	<i>Jugador de campo</i>	Familiarización -Golpeos -Pase -Remate -Controles -Conducciones -Regates -Fintas -Protección del balón
		<i>Portero</i>	-Pase con la mano -Saque con el pie -Técnica del jugador de campo
DEFENSA	NO POSESIÓN DEL BALON	<i>Jugador de campo</i>	-Entradas -Interceptaciones -Cargas
		<i>Portero</i>	-Familiarización -Posición básica -Desplazamientos -Recepción del balón -Despeje -Desvío -Salidas -Técnica del jugador de campo

## 5.6.2 IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN

Los objetivos de la familiarización con el balón son los siguientes:

- Aprender a acercarse al balón con intención de dominarlo.
- Aprender a mantener el equilibrio para controlar y mover el balón.
- La importancia de la posición del cuerpo y la pierna de apoyo.
- La importancia de las partes superiores del cuerpo y su posición según el plano vertical del balón.
- Aprender a dominar las orientaciones que decida cada cual, cuando tiene el balón en sus pies.
- Aprender a usar las diferentes superficies de contacto del cuerpo para golpear el balón (empeine, interior y exterior del pie, cabeza, muslo, pecho, manos).
- Aprender a lanzar y recibir el balón.
- Un jugador muy joven suele tener dos dificultades en relación al balón: Por un lado, el miedo que tiene al balón y por otro, las limitaciones que tiene para jugar con el pie.

### 5.6.2.1 TIPOS DE EJERCICIOS A REALIZAR:

Ejercicios a realizar por el jugador en solitario y sin cambiar de posición: Así, el niño se va acostumbrando al balón y empieza a controlar los movimientos de éste.

Ejercicios cambiando de posición: en estos ejercicios el jugador tiene que dominar los movimientos y recorrido del balón. Él es el responsable de la velocidad y orientación del balón; siendo el jugador quien inicia el ejercicio en todos los casos. El niño debe acostumbrarse a moverse a través del campo para estar en condiciones en cualquier momento de recibir el balón, conducirlo, pasarlo o golpearlo.

Todos estos ejercicios se pueden realizar como juegos sobre cualquier superficie y con diferentes condiciones (tocar el balón, cambiar de pie, usar diferentes superficies de toque, conducciones de slalom, cambiar de sitio hacia adelante o hacia atrás. hacia los lados, hacer labores de relevo).

### 5.6.3 ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

Existen aspectos que son condicionantes, los mismos que deben ser considerados a la hora de buscar variantes en la progresión de las dificultades durante la enseñanza de la técnica.

Para nuestra propuesta, vamos a considerar como importantes:

1. **El Balón**, centrándonos en sus puntos de contacto, sus trayectorias de llegada y salida, así como su tamaño.
2. **El jugador ejecutante**, limitándonos a las superficies de contacto más típicas a utilizar en sus contactos con balón.
3. **El ritmo de ejecución**, de los ejercicios que pueda imponer el niño a sus prácticas, motivados por su propia velocidad de ejecución, por la velocidad del balón tanto en su llegada como la velocidad imprimida en su salida.
4. **La oposición**, que puede ejercer un jugador adversario que impedirá en un menor y mayor grado de oposición la perfecta ejecución del ejercicio práctico por parte del niño.

#### 5.6.3.1 EL BALÓN

Después del jugador ejecutante (niño) de la acción técnica, es el balón el segundo sujeto en importancia. Este debe ser tratado como “sujeto” y como “medio” dándole la personalidad e interés que en si encierra para el fútbol.

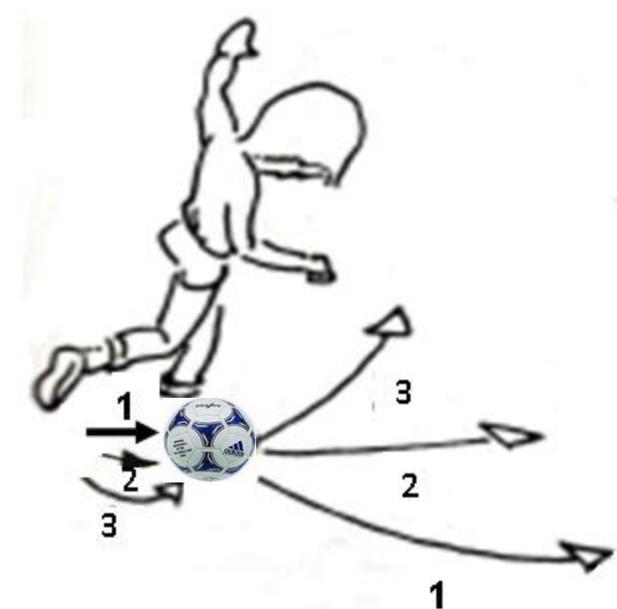
Es de mucha importancia que en la etapa de formación básica, cada jugador posea un balón para la enseñanza de la técnica, teniendo en cuenta que el mismo debe ser del tamaño adecuado, para poder ejecutar correctamente los ejercicios, pero además se debe puntualizar, que es esencial que cada uno tenga su propio balón (en casa), que deberá tener siempre disponible para ejercitar sus prácticas en cuanto el tiempo y espacio le brinden una oportunidad, lo que permitirá que mientras más tiempo se mantenga en contacto con el balón, será mejor para conseguir una buena habilidad técnica del jugador.

Para esta investigación no queremos ampliar los aspectos referentes al balón, para ello nos centramos en los siguientes apartados:

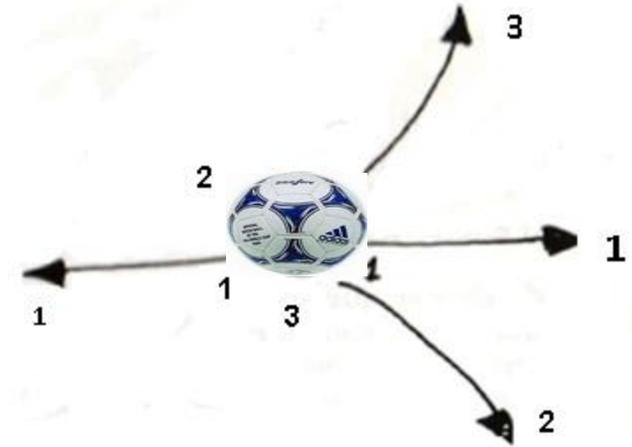
- Las superficies típicas (puntos) de tomar contacto con el balón.
- Las formas de llegar el balón al jugador.
- Las trayectorias imprimidas al balón (“salidas” que toma el balón una vez que ha tenido el contacto con el jugador)

**Las superficies (puntos) típicas**, de tomar contacto con el balón, podemos diferenciar tanto ante balones estáticos o dinámicos, en:

- Balones en contacto con el suelo (estático o dinámico), que tendrán los puntos de contacto 1, 2, 3 y 4. Siendo el 1 en el centro del balón, 2 en el inferior y los 3 y 4 a los costados del balón (laterales).

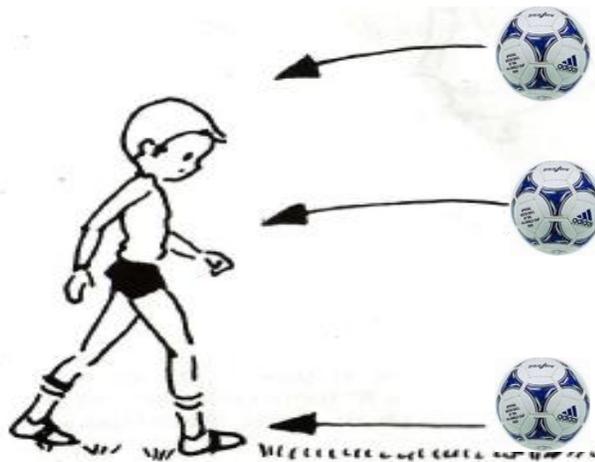


- Balones aéreos (dinámicos) que tendrán los puntos de contacto **1, 2 y 3**. Siendo **1** en la parte media, el **2** en la parte superior y **3** en la parte inferior del balón.

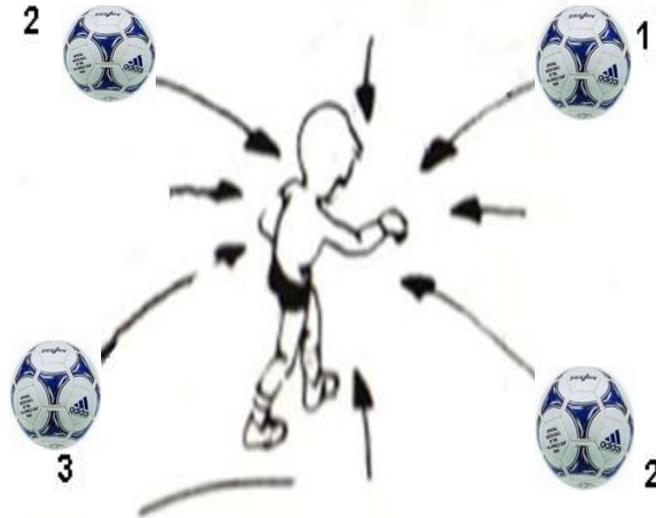


**Las formas de llegar el balón al jugador**, consideraremos bajo dos aspectos:

- En cuanto a la altura de llegada podrán ser balones rodados por el suelo (ras de piso) **1**, balones a media altura **2** y balones aéreos **3**, generalmente en trayectoria descendente.

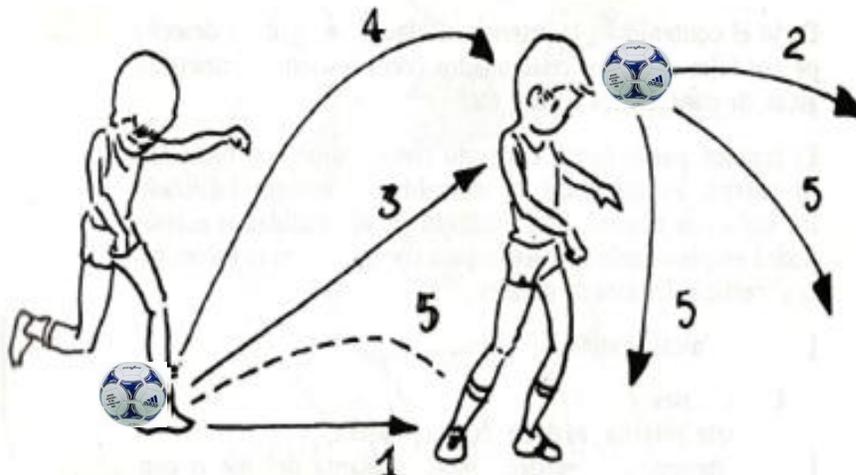


- En cuanto a su procedencia que traiga el balón en la superficie, es decir, sin tener en cuenta su altura, podrán ser balones frontales 1, balones laterales 2 y balones posteriores al jugador 3. Además, aquellos balones llegados de forma diagonal.

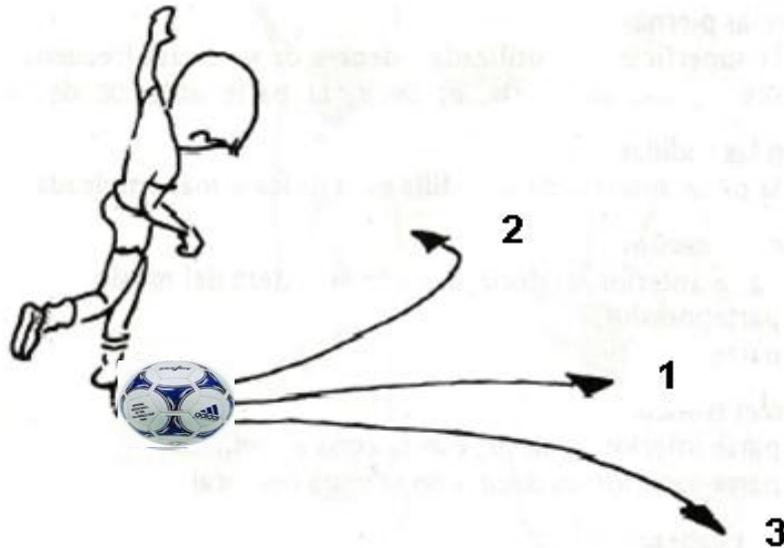


**Las formas de salir el balón**, una vez ha sido tocado por el jugador, las agruparemos en dos apartados característicos:

- En cuanto a la altura descrita por la trayectoria de ese balón en su “salida” tendremos: balones a ras de piso 1, balones horizontales al suelo 2, balones ascendentes en su trayectoria rectilíneos 3, balones ascendentes en su trayectoria parabólica 4 y balones descendentes 5.



- En cuanto a las parábolas respecto a la superficie, tendremos balones rectilíneos 1 y balones con trayectoria curvilínea en un sentido lateral 2 y 3 que corresponderán a las trayectorias parabólicas hacia la izquierda o hacia la derecha.



### 5.6.3.2 EL JUGADOR (niño)

Es nuestro sujeto principal en todas las ejercitaciones y aquel a quien mencionaremos siempre como el jugador protagonista.

Sin quitar la importancia que tengan otros muchos aspectos que rodean a una ejecución de la técnica, es de resaltar que tan solo consideraremos aquellas superficies de contacto con las cuales el niño (jugador), de forma más típica y asidua, toma contacto con el balón.

El jugador puede tomar contacto con el balón con todas las partes de su cuerpo, exceptuando los miembros superiores, que serán utilizados solo en los saques de banda. Está excluido en su totalidad el guardameta, que podrá emplear todo el cuerpo para contactar con el balón, pero solo en la superficie del área de penalti.

Las partes corporales más típicas, son:

**A) Con los pies**

- Parte anterior, es decir, con la punta.
- Parte inferior, es decir, con la planta del pie o con la suela.
- Parte posterior, es decir, con el talón.
- Parte interna, es decir con el interior.
- Parte externa, es decir, y de forma más frecuente con el empeine exterior.
- Parte superior, es decir, con el empeine total.

**B) Con las piernas**

- La superficie más utilizada dentro de su escasa frecuencia de empleo, son las tibias, es decir, la parte anterior de la pierna.

**C) Con las rodillas**

- La parte anterior de la rodilla es la única y más empleada.

**D) Con los muslos**

- Parte anterior, es decir, la parte delantera del muslo.
- Parte interior.
- Parte exterior.

**E) Con el tronco**

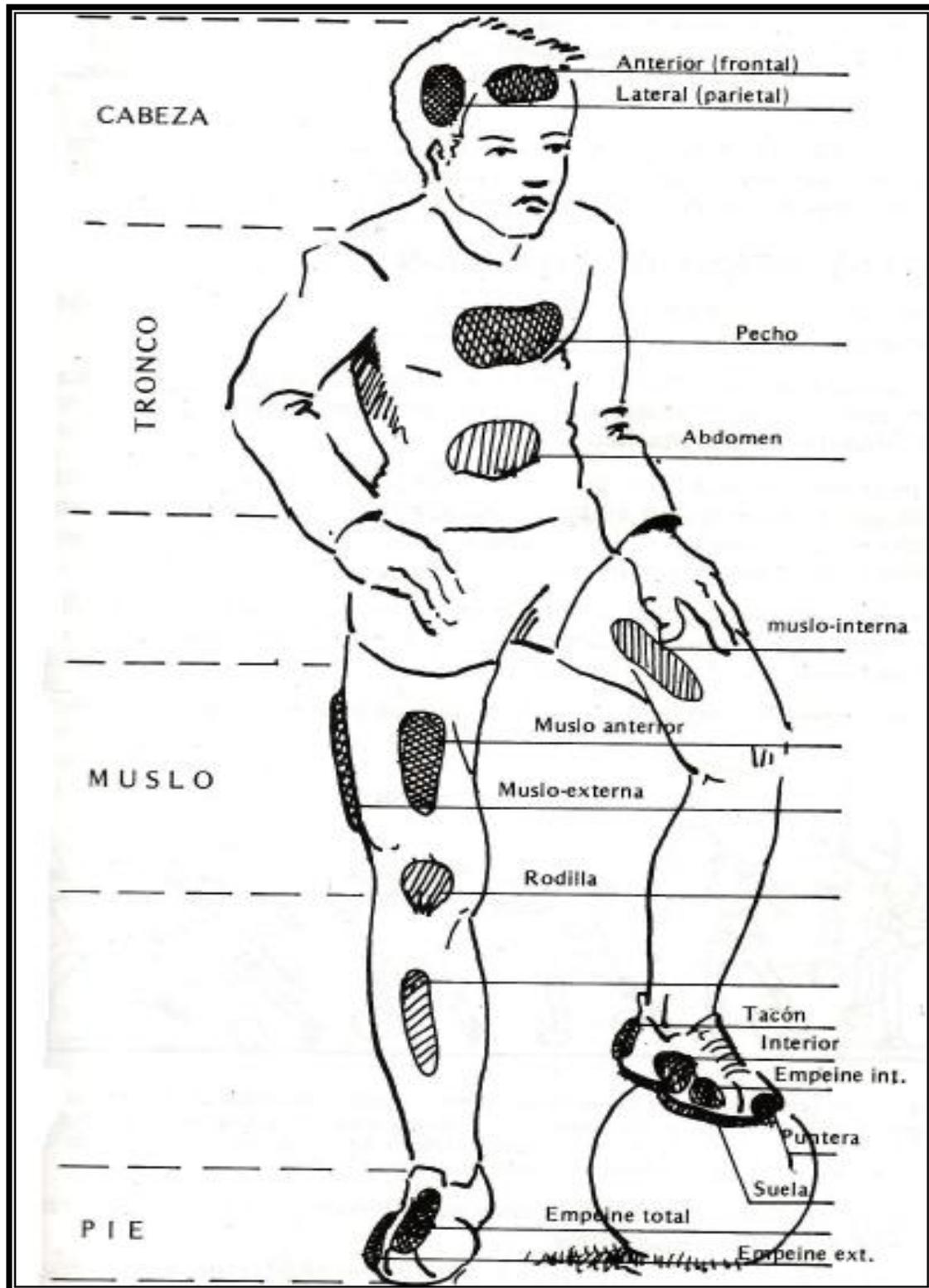
- Parte inferior, es decir, con la zona abdominal.
- Parte superior, es decir, con la zona pectoral.

**F) Con la cabeza**

- Parte anterior, es decir, con la zona frontal media.
- Parte lateral, es decir, con la zona parietal.
- Parte posterior superior, es decir, con la coronilla.

## REPRESENTACIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

44



### 5.6.3.3 LOS RITMOS DE EJECUCION

Debemos entender por ritmo de ejecución aquella velocidad que el jugador desarrolla cuando está realizando sus ejercitaciones.

El jugador en contacto o en posesión del balón, realizara sus prácticas a menor y mayor ritmo, que será el condicionante de la progresión en la dificultad de ejercitación.

Los ritmos serán de dos tipos: **estáticos y dinámicos**. Los estáticos: son aquellos en que el jugador no se mueve del sitio que ocupa en el espacio. Los dinámicos son: aquellos en los que el jugador efectúa un desplazamiento por el espacio.

Si ejecutamos estos ritmos de forma progresiva en cuanto a su velocidad (dificultad de ejecución), tendremos un condicionante que añadir a las progresiones de las ejercitaciones de las acciones técnicas.

Los ritmos de ejecución, los podemos determinar cómo los más típicos:

- a) **Estático**, sin ritmo de ejecución y parado en el sitio, sirve para realizar acciones sobre el propio sitio.
- b) **Ritmo lento en la ejecución**, cuando existen desplazamientos con poca intensidad, propio para realizar regates en sus primeras fases de aprendizaje, conducciones, etc.
- c) **A medio ritmo**, cuando se realizan desplazando con una intensidad media, puede emplearse para ensayar regates y conducciones a medio ritmo.
- d) **En progresión**, cuando se va aumentando progresivamente la velocidad de desplazamiento, propio en las conducciones con orientación hacia una acción de tiro.
- e) **Ritmo rápido**, cuando se solicita del ejecutante una alta velocidad en sus desplazamientos y movimientos, sirve para entrenar regates de velocidad, controles seguidos de rápidos tiros.
- f) **Con cambios de ritmo en la ejecución**, cuando el jugador alterna dos o más ritmos en la ejercitación, propio de las conducciones con cambio de ritmo, los regates seguidos y alternados en su ritmo de ejecución, etc.

## GRAFICO EXPLICATIVO DE LA INTENSIDAD DEL RITMO



45

La progresión en la ejecución de los ritmos, debe estar en relación muy estrecha con las diferentes progresiones de las acciones técnicas a ejercitar, con las superficies que utilice el jugador, con el tipo y tamaño de balones que tenga que recibir, dominar y golpear, etc.

El niño, a medida que vaya progresando en sus prácticas, deberá ir progresando en sus ritmos, hasta alcanzar unas ejecuciones en los más variados ritmos y con la alternancia propia de ellos para cada situación del juego.

### 5.6.3.4 EL Oponente

Consideramos como oponente a aquel sujeto o adversario que dificulta y obstaculiza las ejecuciones de una determinada acción técnica que pretenda realizar el jugador protagonista.

Este oponente, tratara de impedir la ejecución más o menos o perfecta, por medio de una oposición más o menos móvil (mayor o menor grado de oposición) que intervendrá en la progresión de la dificultad de las ejecuciones técnicas.

<sup>45</sup> BENEDEK E, Fútbol infantil, pag 28

Los grados de oposición que pueda ofrecer el jugador oponente, se llevaran a la práctica cuando las ejecuciones ya hayan adquirido un cierto nivel, cuando las ejecuciones se practican a unos ciertos ritmos de ejecución y es entonces cuando se tendrá que ir alternando las practicas condicionadas por el ritmo (velocidad) de ejecución y la oposición que pueda sufrir el jugador protagonista por parte de un jugador oponente.

Con lo anteriormente citado, los grados de oposición son:

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



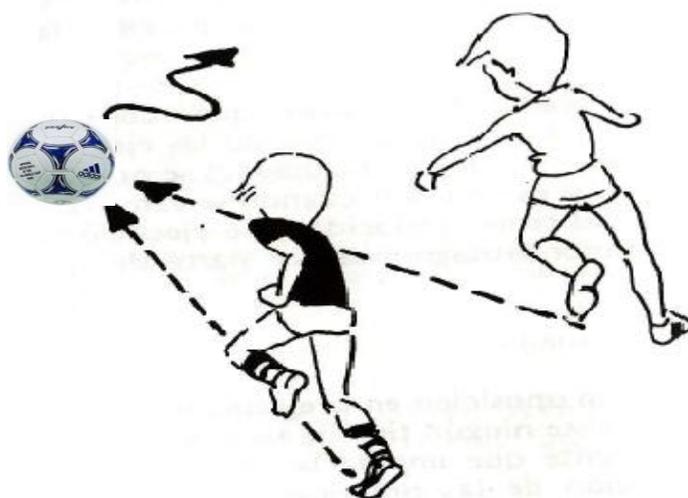
- b) **Con oposición pasiva**, el oponente tan solo se limita a seguir muy de cerca al ejecutante, dejándole ejecutar y se limita a acompañar al ejecutante, a hacerle sombra, con la única intención de manifestar su presencia física.



- c) **Con oposición activa**, una vez el ejecutante está en posesión del balón, el oponente dejara que el ejecutante este en posesión del balón para posteriormente impedirle que realice cualquier tipo de acción técnica. Para conseguirlo, el ejecutante deberá rebasar al oponente.



- d) **Con oposición activa pero impidiendo que el ejecutante se apodere previamente del balón**, se trata de impedir que el jugador protagonista llegue a entrar en contacto con el balón y lo llegue a dominar.



- e) **Con una oposición muy activa en la cual existe la colaboración de otro oponente al jugador que estaba realizando la oposición activa,** es como si fuera una doble oposición, el primer oponente trata de impedir que el jugador ejecutante se apodere del balón, y si existe superación del primer oponente, por medio de un regate, el protagonista se encaminara tratar de superar al segundo oponente.<sup>46</sup>



---

<sup>46</sup> BENEDEK E, Fútbol infantil, pag 25.

## REPRESENTACIÓN ESQUEMATICA DE LAS PRINCIPALES CONDICIONANTES EN LAS PROGRESIONES DE LAS PRACTICAS DE LAS DISTINTAS TECNICAS

NIVELES	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intensidad en el Ritmo de Ejecución	 Estático	 Lento	 Medio Ritmo	 Progresivo	 Rápido (velocidad)	 Cambios de ritmo					
Progresión de las Oposiciones	 Sin Oposición	 Pasiva	 Activa en 2a. fase	 Activa en 1a. fase [inicial]	 Muy activa (2 oponentes)						
Llegadas =	Estáticos – Dinámicos										
Salidas =	raseados – a media altura – aéreos frontales – laterales – diagonales – posteriores										
Pie =	interior – empeine interior – empeine total – empeine exterior – puntera										
Cabeza =	frontal – lateral										
Muslo =	anterior										
<b>Edades</b>	8-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19-20	21.....

47

<sup>47</sup> BENEDEK E, Fútbol infantil, pag 35

## 5.7 LA ONTOGÉNESIS MOTORA

Para la enseñanza de los fundamentos técnicos resulta fundamental, tener un claro conocimiento sobre la ontogénesis motora, ya que la misma permite determinar el desarrollo individual del hombre a lo largo de su vida, teniendo en cuenta tres aspectos:

- Desarrollo motor
- Desarrollo Biológico
- Desarrollo psíquico

La ontogénesis motora está dada por las dos transfiguraciones:

- La primera transfiguración
- La segunda transfiguración

Cada una de estas transfiguraciones esta caracterizada por diferentes características o manifestaciones, que se van dando de acuerdo con la evolución del individuo, considerando su desarrollo motor, biológico y psíquico.

### **La primera transfiguración**

Comienza desde que el niño inicia su edad preescolar hasta que culmina su edad escolar, es decir desde los 4 a los 12 años de edad.

Los censistas, consideran muy fundamental a esta etapa, por lo que la denominan la “edad de oro”, porque en la misma se crean las bases del desarrollo.

Por eso resulta fundamental concentrarnos en enseñar a los niños comprendidos en esta edad, la técnica, lo que permitirá crear bases muy solidas en el desarrollo multilateral y multifacético, gracias a que su crecimiento, presenta las siguientes manifestaciones:

- Se producen modificaciones proporcionales del tronco y la cabeza
- Existe un alargamiento de la cara y de las extremidades
- El desarrollo de la cabeza y de las extremidades es proporcional
- Se produce un desarrollo armónico, paulatino y sincronizado

## **La segunda transfiguración**

Esta etapa va desde los 13 a los 16 años de edad, iniciando con la finalización de la edad escolar y la edad juvenil.

Los expertos consideran a esta etapa como la “edad de diamante”, por lo que se debe trabajar despacio, ya que debemos pulir, enfatizar, reforzar todo lo aprendido en la primera transfiguración, teniendo en cuenta algunas manifestaciones:

- Se produce una aceleración rápida en el crecimiento, especialmente en las extremidades y en los órganos.
- En los hombres inicia la espermanca, mientras que en la mujer aparece la menarca.
- Se presentan cambios hormonales y psicológicos, por lo que se requiere que el entrenador tenga mucha paciencia al trabajar con muchachos de estas edades.
- Se presenta un desarrollo longitudinal de las extremidades inferiores y superiores.
- El desarrollo es precoz en esta etapa.
- Es importante desarrollar la polifuncionalidad en los deportes colectivos.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, los entrenadores que tengan bajo su tutela a jugadores de fútbol que se encuentren en esas edades, su trabajo se ha de enfatizar en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos adquiridos en la primera transfiguración.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> PONCE P. Nota de aula de iniciación deportiva escolar.

## 5.8 EJECUCIONES TÉCNICAS OFENSIVAS: *JUGADOR DE CAMPO*

### 5.8.1 PASE

**Definición:** ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo.

**Objetivo:** ejecución básica de colaboración entre jugadores del mismo equipo, imprescindible para conseguir objetivos tácticos de ataque. El que un jugador pase la pelota y el otro la reciba se convierte en una comunicación que exige el entendimiento mutuo de los dos elementos que toman parte en la acción.

**Ejecución:** tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de pase a realizar, dependerá de la situación de juego y de la orientación, exactitud y velocidad que queramos darle a la pelota. Las partes del cuerpo más utilizadas en esta ejecución técnica son los pies, la cabeza y el pecho.

TIPO PASE	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
CORTO (0<10m)	PIE	*PARTE INTERIOR *PARTE EXTERIOR *EMPEINE
	CABEZA	*PARTE ANTERIOR *PARTEPOSTERIOR *PARTE SUPERIOR
	RECURSOS	*TACON *PUNTERA *PECHO *MUSLO
MEDIO (10<20m)	PIE	*PARTE INTERIOR *PARTE EXTERIOR *EMPEINE
	CABEZA	*PARTE ANTERIOR *PARTE POSTERIOR *PARTE SUPERIOR
	RECURSOS	*TACON *PUNTERA
LARGO (+ 20m)	PIE	*PARTE INTERIOR *PARTE EXTERIOR *EMPEINE
	RECURSOS	*PUNTERA *TIJERA *VOLEA

### 5.8.2 REMATE

**Definición:** todas las ejecuciones técnicas que el jugador realiza sobre el balón para meter gol en la portería rival.

**Objetivo:** el gol es la clave del fútbol. La labor más importante es, superar la resistencia del rival; y los jugadores de ambos equipos intentaran conseguir ese objetivo tantas veces como puedan.

**Ejecución:** tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de remate a realizar, dependerá de:

- La orientación del balón.
- La distancia a la portería.
- La posición del portero.

Por tanto, podemos clasificar los remates en base a la distancia y dentro de ellos por la parte con la que se remata:

TIPO DE REMATE	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
<b>CORTO (0&lt;10m)</b>	PIE	*PARTE INTERIOR *PARTE EXTERIOR *EMPEINE *PARTE INTERIOR/PARTE EXTERIOR/TOTAL
	CABEZA	*PARTE ANTERIOR *PARTEPOSTERIOR *PARTE SUPERIOR
	RECURSOS	*TACON *PUNTERA *VOLEA
<b>MEDIO (10&lt;20m)</b>	PIE	*PARTE INTERIOR *EMPEINE *PARTE INTERIOR/ PARTE EXTERIOR/TOTAL
	CABEZA	*PARTE ANTERIOR *PARTE POSTERIOR *PARTE SUPERIOR
	RECURSOS	*TACON *PUNTERA *VOLEA
<b>LARGO (+ 20m)</b>	PIE	*PARTE INTERIOR *EMPEINE *PARTE INTERIOR/ PARTE EXTERIOR/TOTAL
	RECURSOS	*PUNTERA *TIJERA *VOLEA

### 5.8.3 CONTROLES

**Definición:** denominamos control del balón a la ejecución técnica de dominio del balón proveniente de un compañero (pase) o de un rival (intercepción).

**Objetivo:** el jugador, para poder jugarlo con posterioridad, ha de intentar dominar el balón. El jugador ha de tener la capacidad de recoger y dominar el balón rápidamente creando el tiempo y espacio necesarios.

**Ejecución:** se pueden usar todas las partes del cuerpo (con excepción de manos y brazos) para recoger el balón, pero las más utilizadas son los pies, muslos, la cabeza y el pecho.

Hay más de un tipo de control de balón:

TIPO DE CONTROL	CARACTERISTICAS	SUPERFICIE DE CONTACTO
<b>PARADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*El balón se para totalmente</li> <li>*Se para con la planta del pie</li> <li>*No se utiliza demasiado, porque paraliza mucho el juego</li> </ul>	*Planta del pie
<b>SEMIPARADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*El balón no se para totalmente</li> <li>*Se puede realizar con varias partes de la pierna</li> <li>*Le da mayor rapidez al juego</li> <li>*Facilita una orientación adecuada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Planta del pie</li> <li>*Parte interior</li> <li>*Parte exterior</li> </ul>
<b>AMORTIGUAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Disminuye la velocidad del balón</li> <li>*Es una acción contraria al golpeo</li> <li>*Se puede realizar con cualquier parte del cuerpo</li> <li>*El balón se domina gracias al mayor contacto entre el mismo y la parte de contacto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Pie: parte interior</li> <li>*Muslo</li> <li>*Pecho</li> <li>*Cabeza</li> </ul>
<b>CONTROL ORIENTADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Control y orientación del balón al mismo tiempo, mediante un único contacto</li> <li>*Dependiendo de la trayectoria del balón y la acción que queramos realizar, se ejecuta con la parte de contacto más adecuada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Pie: parte interior, exterior</li> <li>*Muslo</li> <li>*Pecho</li> <li>*Cabeza</li> <li>*Otros recursos</li> </ul>

#### 5.8.4 CONDUCCIONES

**Definición:** se denomina así la ejecución técnica que usamos para llevar el balón controlado en un espacio de juego.

**Objetivo:** es una ejecución técnica imprescindible. No sólo para acercarse a la portería rival, sino también para, generando las condiciones más idóneas para el desarrollo del juego, facilitar el movimiento táctico de los compañeros de cara a dar tiempo al ataque.

**Ejecución:** teniendo en cuenta los tipos de conducción podemos clasificarlos de la siguiente manera:

TIPO DE CONDUCCION	CARACTERISTICAS	SUPERFICIE DE CONTACTO
DE VELOCIDAD	*Se realiza una rápida conducción, tocando el balón pocas veces	*Pie: *Parte interior, parte exterior, empeine, mixto( usando las dos partes)
PARA MANTENER EL BALON	*Realizar una conducción de seguridad	*Parte interior *Parte exterior *Empeine
PARA PROTEGER EL BALON	*Realizar la conducción para mantener el balón en posesión	*Planta del pie *Parte interior *Empeine

#### 5.8.5 REGATES

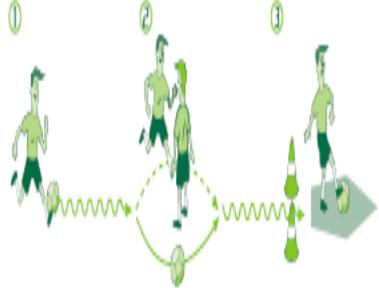
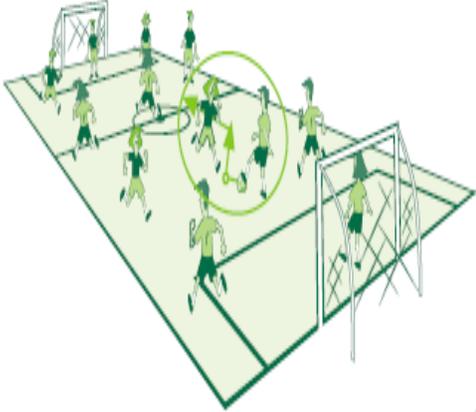
**Definición:** es la ejecución técnica que realizamos, cuando llevamos el balón controlado y necesitamos superar a un rival directo.

**Objetivo:** superar a un rival directo sin perder la posesión del balón.

En el fútbol de hoy día resulta una acción técnico-táctica imprescindible por la falta de espacios y los marcajes severos.

**Ejecución:** podemos diferenciar dos tipos de regates:

- Simple: superar al rival sin una acción previa.
- Compuesto: usando una finta para superar al rival.

TIPO DE REGATE	ACCION	GRAFICO
<b>SIMPLE</b>	*Solo consiste en superar al rival	
<b>COMPUESTO</b>	<p>*Se debe realizar inicialmente una finta y luego superar al rival</p> <p>*Finta + Superar al rival= REGATE COMPUESTO</p>	

### 5.8.6 FINTAS

**Definición:** ejecución técnica individual que podemos realizar con cualquier parte del cuerpo para desequilibrar al rival directo o engañarle.

**Objetivo:** el objetivo principal es ocultar al rival directo las verdaderas intenciones.

**Ejecución:** realizado en ataque, por medio de la finta haciéndole al rival un ademán o amago le hacemos ir hacia un lado y nosotros, en cambio, nos dirigimos al otro. Pueden ser de varios tipos:

- Fintas de pase.
- Fintas de disparo.
- Fintas precedentes al regate.
- Fintas de desmarque

TIPO DE FINTAS	CARACTERISTICAS	PARTES DE EJECUCIÓN
DE PASE	*Se realiza un movimiento previo a la ejecución de un pase.	*Todo el cuerpo
DE DISPARO	*Se realiza un movimiento de engaño para encontrar una posición más ventajosa para ejecutar un disparo	*Todo el cuerpo
PRECEDENTES DEL REGATE	*Se realiza un movimiento de engaño, antes de sobrepasar a un rival	*Todo el cuerpo
DE DESMARQUE	*Se realiza un movimiento previo, antes de tomar otra dirección y estar en posición adecuada para recibir un pase	*Todo el cuerpo

### 5.8.7 PROTECCIÓN DEL BALÓN

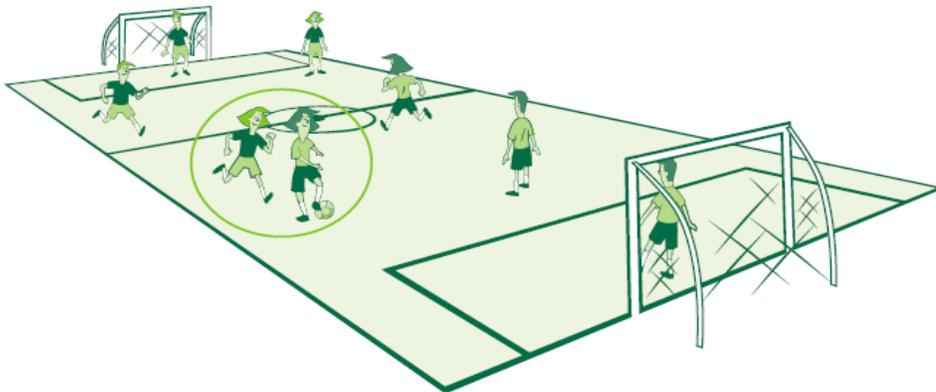
**Definición:** son las ejecuciones técnicas que usa el atacante que tiene el balón (quieto o en movimiento), para protegerlo del adversario directo (protección completa).

**Objetivo:** tiene 4 objetivos:

- Temporizar
- Ganar tiempo para jugar.
- Romper el ritmo del rival.
- Provocar acciones no reglamentarias (faltas).

**Ejecución:** hay que realizar 3 pasos:

1. Alejar el balón del alcance del rival.
2. Situar el cuerpo entre el rival y el balón.
3. Responder sin parar a las acciones del rival.



## 5.9 EJECUCIONES TÉCNICAS DEFENSIVAS: JUGADOR DE CAMPO

### 5.9.1 ENTRADAS

**Definición:** ejecución técnica del defensa que intenta actuar sobre el balón, en lucha contra el jugador que lleva el balón en ataque, respetando las reglas de juego.

**Objetivo:** esta acción, actuando un momento sobre el balón, busca recuperar la posesión del balón o cortar el ataque del rival.

**Ejecución:** hay dos tipos fundamentales de entradas:

TIPOS DE ENTRADAS	EJECUCION
SIMPLE (frontal)	*El defensa bloquea de frente la trayectoria del atacante que lleva el balón
COMPLEJA (lateral)	*Entrando por el lateral del atacante *Saltando al suelo. (tackle)

### 5.9.2 INTERCEPTACIONES

**Definición:** ejecución técnica que emplea el jugador para recuperar o despejar el balón:

*a) Interceptación del balón que se dirige a la portería propia*

*b) Interceptación entre dos rivales.*

**Objetivo:** recuperar la posesión del balón o cortar el ataque rival.

**Ejecución:** grandes problemas de sistematización. Depende de la capacidad de cada jugador y la colocación especial de cada momento.

Entre las interceptaciones distinguimos cuatro tipos:

- **Despeje:** mandar el balón lo más lejos posible de la portería propia.
- **Desvío:** cambiar la dirección del balón.
- **Prolongación:** mantener la dirección del balón.
- **Recuperación:** conseguir la posesión del balón.

TIPO DE INTERCEPTACIONES	EJECUCION
<b>DESPEJE</b>	*Con extremidades inferiores, tronco, cabeza *Enviar el balón lo más alejado de la propia portería
<b>DESVIO</b>	*Con cualquier parte del cuerpo, excepto las manos *Consiste en dar otra dirección al balón, de la que está siguiendo
<b>PROLONGACION</b>	* Con extremidades inferiores, tronco, cabeza *Recuperar el balón, pero permitir que siga la misma dirección
<b>RECUPERACION</b>	*Con cualquier parte del cuerpo, excepto las manos *Quitar la posesión del balón al jugador contrario

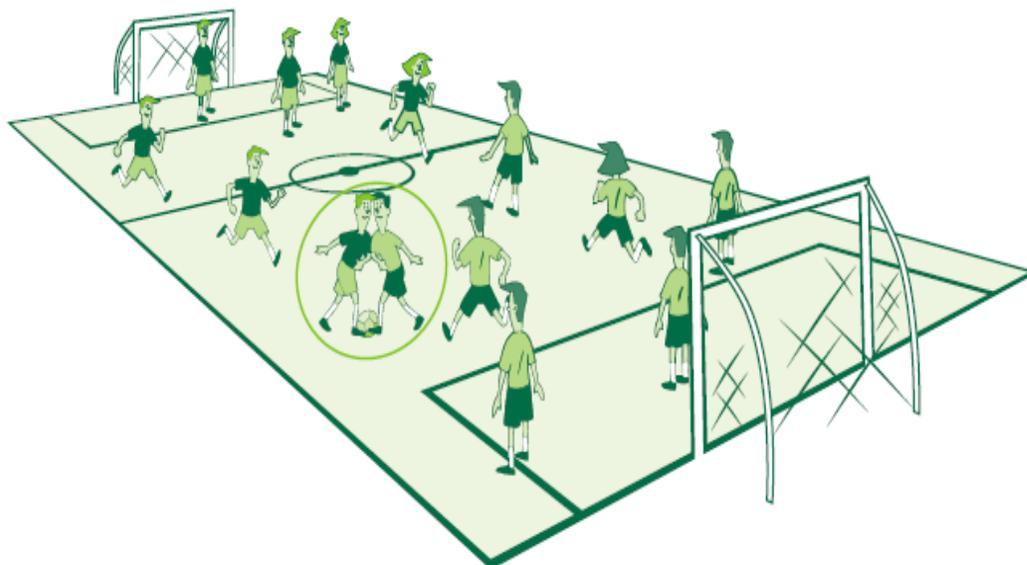
### 5.9.3 CARGAS

**Definición:** es la ejecución técnica en la que el jugador busca el contacto físico con las partes del cuerpo que permite el reglamento, en la lucha por conseguir la posesión del balón.

**Objetivo:** las emplean los defensas actuando sobre el balón y con intención de cortar el ataque rival al menos por un momento.

Las cargas se usan para crear situaciones de desventaja a los rivales que tienen la posesión del balón.

**Ejecución:** las cargas hay que realizarlas hombro contra hombro u hombro contra espalda y por un momento limitado. Se produce cuando el jugador que tiene la posesión del balón se apoya sobre la pierna más alejada.<sup>49</sup>



50

---

<sup>49</sup> Tomado de [www.escuelade futbol.com.ar](http://www.escuelade futbol.com.ar)

<sup>50</sup> Tomado de [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

## **5.10 TEST PARA EVALUAR EL PROGRESO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS EN LAS CATEGORIAS DE FORMACION BASICA.**

Una vez realizado el estudio pormenorizado y analizando los aspectos que se deben considerar para determinar, la selección, la factibilidad y la utilidad de los test, dentro de esta propuesta, para evaluar el progreso en el aprendizaje de los fundamentos técnicos, se han determinado las siguientes pruebas:

1. Test de recepción
2. Test de precisión de pase
3. Test de precisión de disparo con empeine
4. Test de potencia de remate
5. Test de control de balón
6. Test de conducción
7. Test de cabeceo
8. Test de aceleración

### **5.10.1 NORMAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS TEST:**

Se sugiere agrupar dos pruebas cada día en el orden enunciado anteriormente, ya que así se obtiene un equilibrio en el uso del tiempo, uso de materiales y de desgaste físico.

En cuanto al registro de los datos es imprescindible el uso de planillas, donde conste el nombre de los niños y los baremos de control asignados para cada uno de los test.

Lo ideal es realizar dos series de dos intentos cada uno, pudiendo repetir un intento en caso de ser nula una prueba (no cumplir las pautas, como por ejemplo no pasar por los lugares asignados, no dejar el balón en el lugar correspondiente, etc.).

Se anotaran todos los intentos en la planilla de registro, a fin de conocer los mejores de cada uno y el promedio de los mismos, tomándose el segundo intento nulo como cero, para los fines del promedio.

Los diferentes controles que se establezcan, se pueden adaptar a las necesidades de cada entrenador, Ejemplo: pierna hábil e inhábil, distintos puntos de contacto en el cabeceo (parietal derecho e izquierdo, frontal), etc., así como también el tiempo, o el número de repeticiones, de acuerdo a las edades de los evaluados.

En las edades iniciales, se recomienda evaluar los test, por el número de repeticiones, conforme vayan adquiriendo la destreza en cada uno de los fundamentos técnicos, se puede ya evaluar asignándoles determinado tiempo para la ejecución del fundamento a evaluar, esto se deberá considerar a partir de los 12 años de edad.

#### **5.11 EVALUACIÓN DE LA DESTREZA TÉCNICA DEL NIÑO.**

Para evaluar la destreza técnica en el niño, se debe evaluar también de manera indirecta, otras cualidades fundamentales y necesarias, así como algunas de las cualidades psicológicas, ya que durante el aprendizaje de los fundamentos técnicos, prácticamente se activan todos los grupos musculares del cuerpo humano.

Las siguientes pruebas han sido elaboradas con el conocimiento de que sus resultados en valores numéricos no son absolutos, ya que las variables que afectan a cada prueba son numerosas y difíciles de acotarlas totalmente.

Es por esto que las irregularidades del piso pueden alterar una buena conducción, el viento, un despeje a máxima distancia, el peso y la presión del balón durante un lanzamiento de precisión, etc.

Sin embargo estamos convencidos que aún con sus imperfecciones estas pruebas son útiles para que los jugadores tomen conciencia de sus virtudes y de sus defectos, ya sea para aprovechar unos, como para corregir otros. De la misma manera sirve para compararse con sus compañeros, conocerlos técnicamente, y compararse con ellos mismos en otro período de tiempo.

Es aconsejable realizar los controles mensualmente, esto quiere decir que después de un mes de entrenamiento, aprendizaje de los fundamentos técnicos, se aplicaran los diferentes test, para de esta forma se pueda constantemente monitorear el progreso de cada uno de los niños. Para ello se requiere utilizar cuatro días, de la primera semana del mes siguiente para aplicar los test.

Es adecuado dividir a cada categoría en dos grupos de trabajo, teniendo en cuenta que mientras se esté evaluando a un grupo el otro deberá continuar con su entrenamiento normalmente, por lo tanto es necesaria una buena organización de los circuitos y el control que debe estar a cargo de los entrenadores y los colaboradores de su cuerpo técnico.

## 5.12 DESCRIPCIÓN DE LOS TEST DE CONTROL TÉCNICO

### 5.12.1 TEST DE RECEPCIÓN

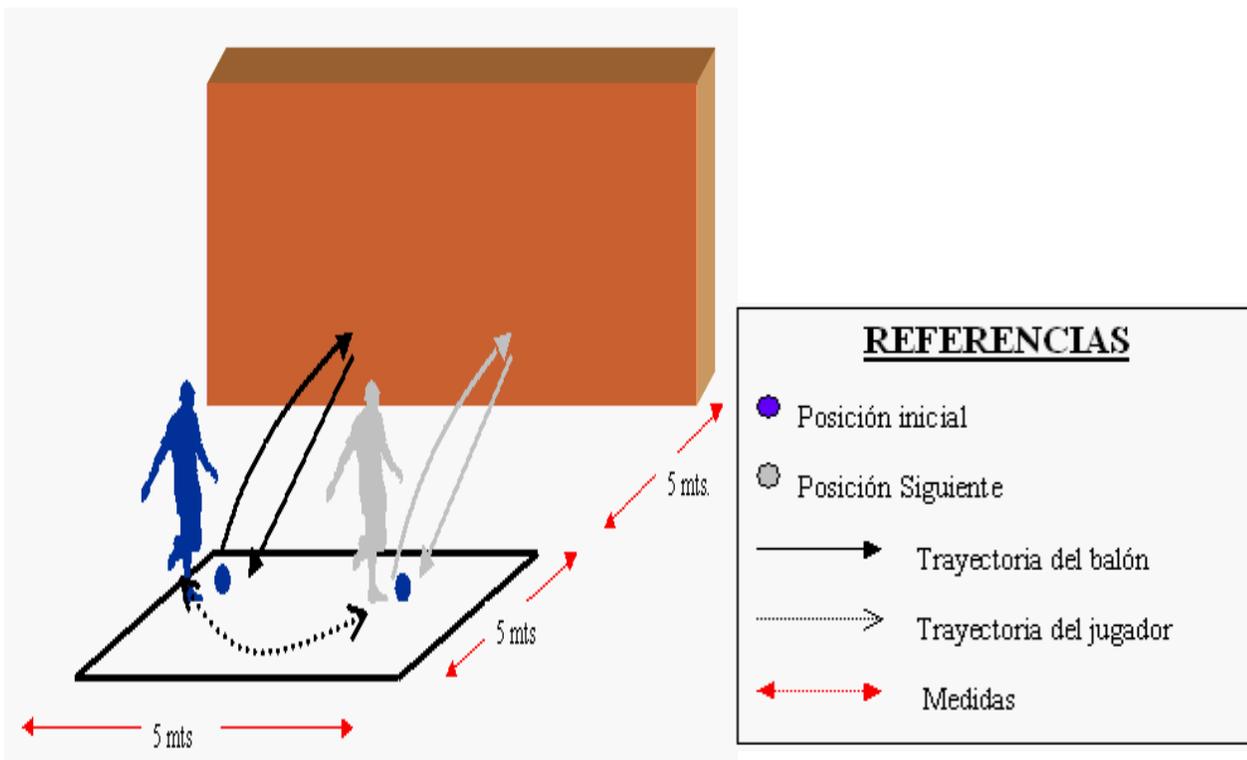
**OBJETIVO:** Determinar la eficacia del niño para recibir un balón.

**ELEMENTOS:** 2 balones de acuerdo a la categoría, una pared (frontón), cal para marcar la zona, un cronómetro, un pito.

**DESCRIPCIÓN:** El jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5 mts y separado 5 mts de la pared con dos balones para realizar el test. El jugador hace rebotar la pelota contra la pared y la recibe dejándola dentro del cuadrado; busca el otro balón y repite la acción. Se contabilizan la cantidad de veces que el balón es bien receptado después de golpear contra la pared durante 30”.

El terreno delimitado puede variar su tamaño dependiendo de la categoría a la que se vaya a evaluar y de los objetivos que se quiere conseguir con el test.

**VARIANTES:** Iniciando desde el otro extremo y recibiendo con la otra pierna.



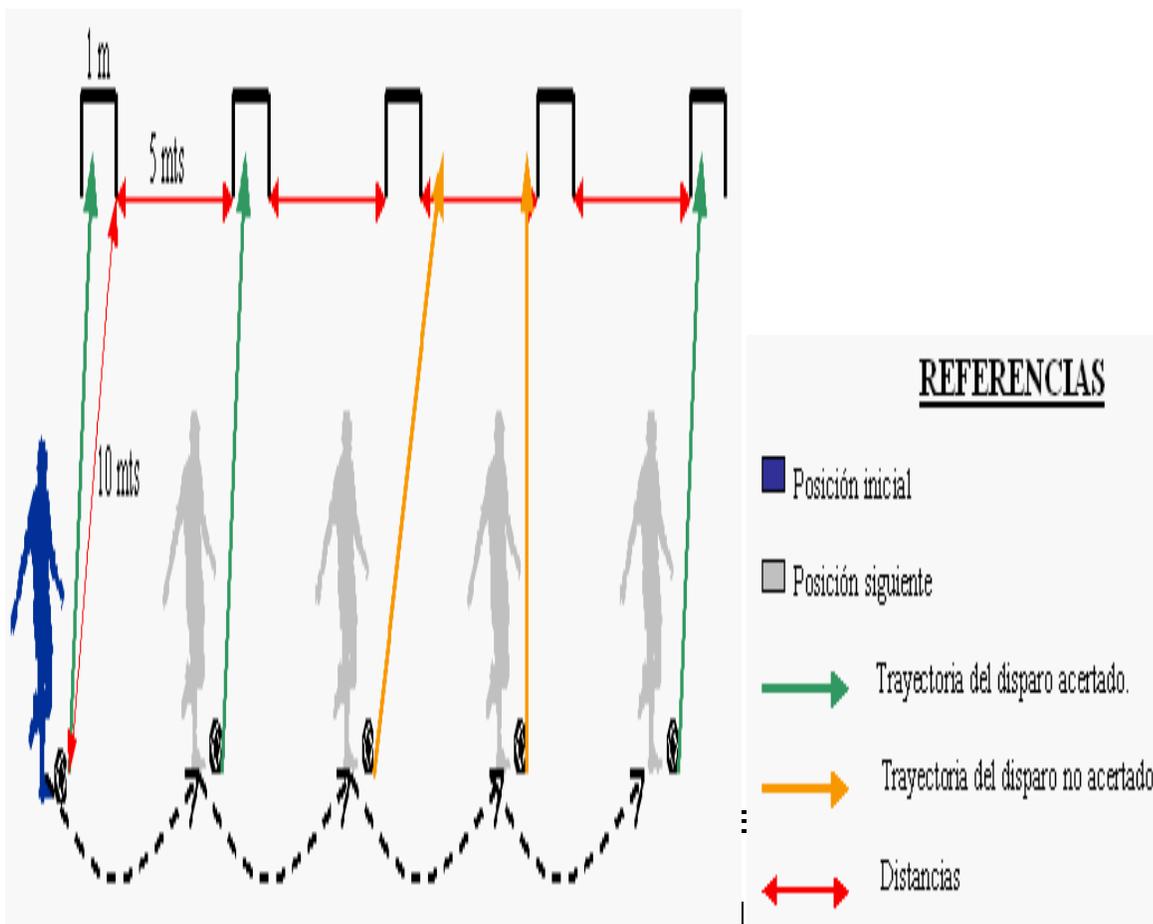
### 5.12.2 TEST DE PRECISION DE PASE

**OBJETIVO:** Determinar la eficiencia del niño para realizar los pases.

**ELEMENTOS:** 10 Vallas, 5 balones de acuerdo a la categoría

**DESCRIPCIÓN:** El niño (jugador) trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas) ubicadas a 5 mts, debiendo hacerlo en el menor tiempo posible. Se contabilizan los aciertos.

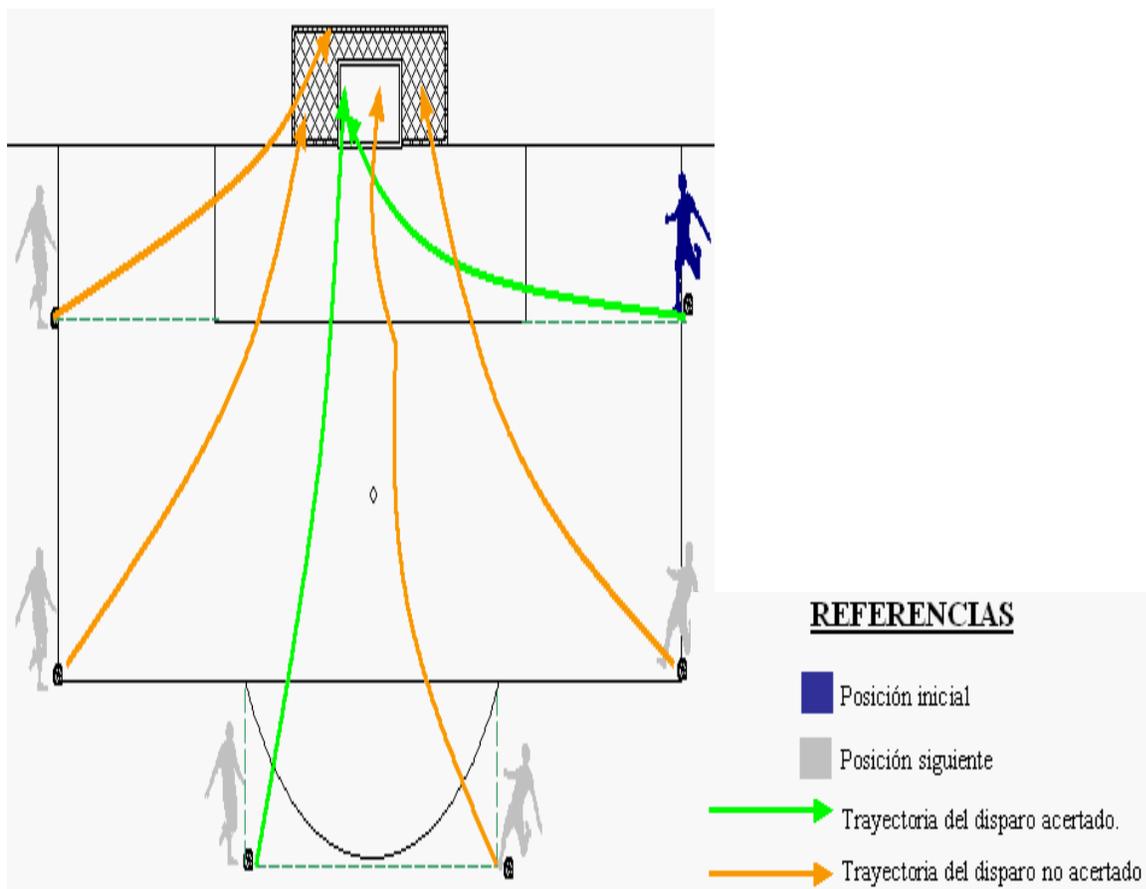
**VARIANTES:** Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.



**ELEMENTOS:** 6 Balones de acuerdo a la categoría, un arco de acuerdo a la categoría, áreas chica y grande marcadas, de acuerdo al tamaño de la cancha de cada categoría.

**DESCRIPCIÓN:** Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de introducirlos en el arco pequeño sin que botee antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos por la trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos.

**VARIANTES:** Se asigna 2 puntos a los aciertos que ingresen únicamente junto a los postes y 1 punto a los que ingresen por el centro.



### 5.12.4 TEST POTENCIA DE REMATE

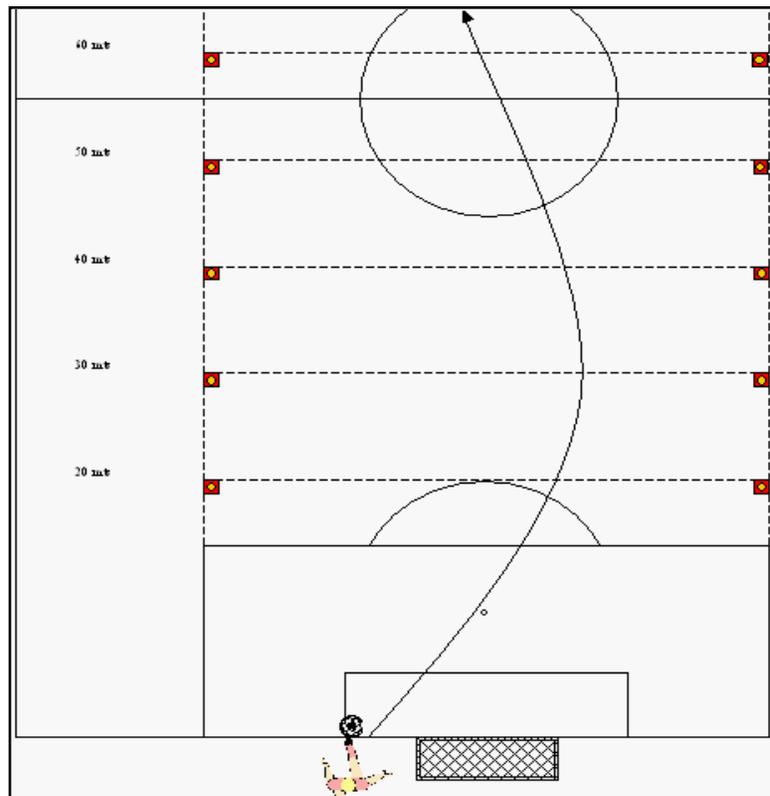
**OBJETIVO:** Determinar la eficiencia de la potencia del remate.

**ELEMENTOS:** 12 estacas, 2 balones de acuerdo a la categoría, cinta métrica.

**DESCRIPCIÓN:** Se delimita el campo con las estacas cada 5 metros de lado a lado. El jugador tira (chutea) el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente.

Se realizan dos disparos con cada pierna en dos series y se toma el mejor intento con cada pierna.

**VARIANTES:** El entrenador puede lanzar el balón y después de que de un bote el balón, el jugador golea el balón lo más lejos posible



### 5.12.5 TEST DE CONTROL (dominio) DE BALÓN

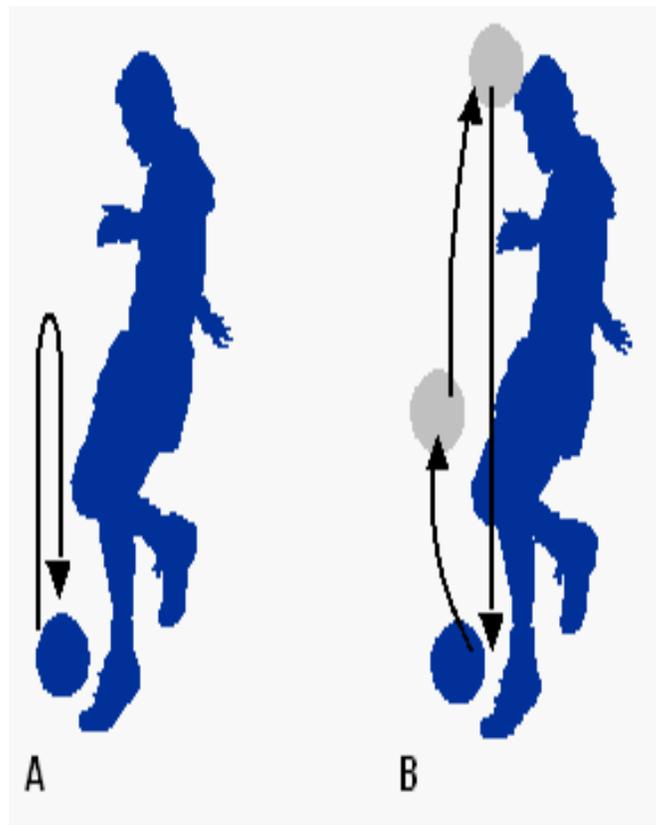
**OBJETIVO:** Determinar la eficiencia del niño en el dominio del balón.

**ELEMENTOS:** 1 Balón de acuerdo a la categoría, planilla de control

**DESCRIPCIÓN:** Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50).

Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

**VARIANTES:** Mantener la pelota en el aire, pero respetando la secuencia “pié-muslo-cabeza-pié”, que se puede aplicar una vez que el niño haya aprendido los diferentes fundamentos técnicos.



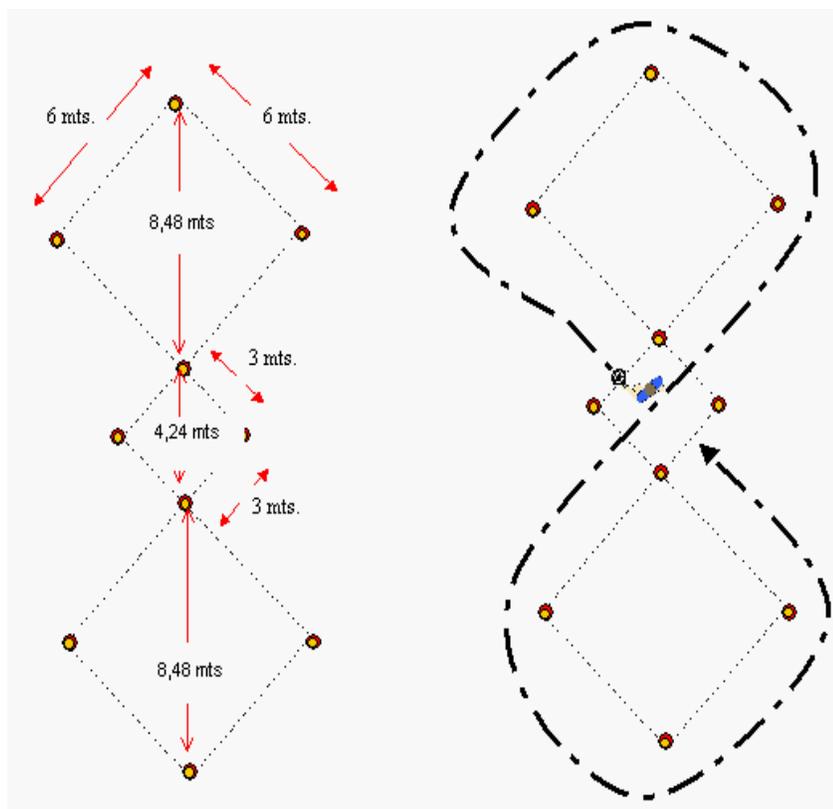
### 5.12.6 TEST DE CONDUCCIÓN

**OBJETIVO:** Determinar la eficiencia del niño en la conducción del balón, utilizando todas las superficies de contacto..

**ELEMENTOS:** 10 conos, circuito de 20 mts, cronómetro, 1 balón de acuerdo a la categoría, 1 pito.

**DESCRIPCIÓN:** Un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, haciendo un “8” en el menor tiempo posible, parte con la pierna hábil, para en la mitad del recorrido, cambiar la conducción con la otra pierna. La conducción la realiza con el borde interno y externo del pie.

**VARIANTES:** El recorrido se lo puede realizar en el otro sentido, también se puede realizar el recorrido con las diferentes superficies de contacto del pie. De igual forma se puede variar la distancia del recorrido.



### 5.12.7 TEST DE CABECEO

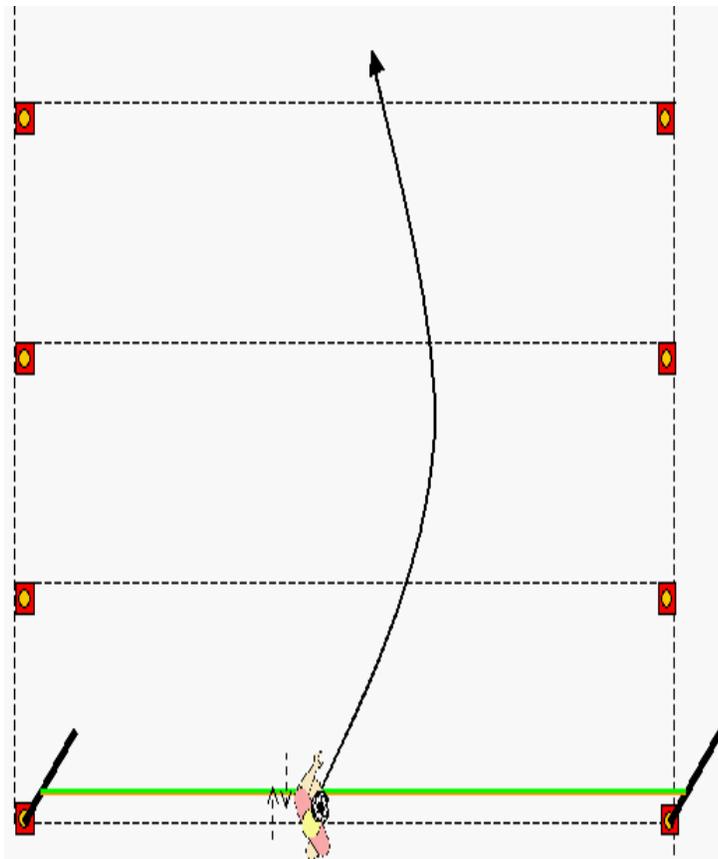
**OBJETIVO:** Determinar la eficiencia en el golpeo de cabeza.

**ELEMENTOS:** 1 balón de acuerdo a la categoría, 10 conos, 2 estacas, 1 sogá elástica.

**DESCRIPCIÓN:** Un niño (jugador) lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la sogá elástica ubicada sobre el suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la sogá. Se realizan tres intentos y se mide la mayor distancia a la que llegó el balón después del golpe con la cabeza.

**VARIANTES:** Para las categorías de mayor edad se puede subir la altura de la sogá elástica, 10, 20, 30 cms, etc.

El impulso de carrera anterior al salto, se lo puede realizar con 1 o con 2 piernas.



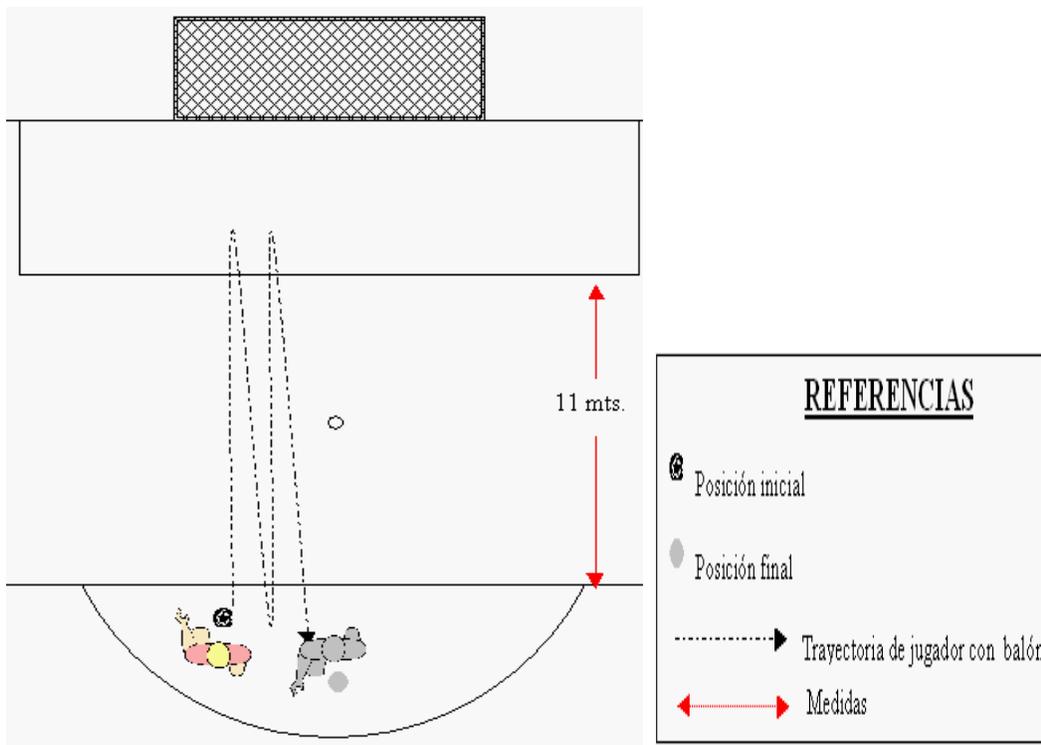
### 5.12.8 TEST DE ACELERACIÓN

**OBJETIVO:** Determinar la rapidez de movimiento en la conducción del balón.

**ELEMENTOS:** 1 balón de acuerdo a la categoría, 1 cronómetro, área grande y área chica marcada.

**DESCRIPCIÓN :** un jugador parte con un balón desde la media luna, tiene que ingresar el balón en el área chica y nuevamente ir a la medialuna y repetir toda la acción una vez más a la máxima velocidad posible, tomándose el tiempo de todo el recorrido (aproximadamente 6 mts. x 4 largos = 24 mts.). Se ejecuta con la pierna hábil.<sup>51</sup>

**VARIANTE:** Se puede variar la distancia del recorrido de acuerdo a la edad de los evaluados, se puede ejecutar con la pierna que no es hábil, para el cambio de dirección realizar un autopase con la planta del pie.



<sup>51</sup> Tomado de [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info) de Jorge Sanchez

### **5.13 LINEAMIENTOS PARA LA APLICACION DE LOS TEST**

Los test a ser evaluados serán en el siguiente orden:

#### ***PRIMER DÍA:***

1. TEST DE RECEPCIÓN
2. TEST DE PRECISIÓN DE PASE

#### ***SEGUNDO DÍA:***

3. TEST DE PRECISIÓN DE DISPARO CON EMPEINE
4. TEST DE POTENCIA DE REMATE

#### ***TERCER DÍA:***

5. TEST DE CONTROL DE BALÓN
6. TEST DE CONDUCCIÓN

#### ***CUARTO DÍA:***

7. TEST DE CABECEO
8. TEST DE ACELERACIÓN

Los 8 test se evaluarán dos por cada día, en el mismo lugar, a la misma hora, debiendo ser evaluados todos los niños de la categoría 9 años, por los mismos evaluadores, los cuales deben tener claro conocimiento de la aplicación de los test.

### 5.13.1 CALIFICACION DE LOS TEST

Para la evaluación de la técnica del niño se establecieron rangos de calificación de acuerdo a los parámetros de evaluación de cada uno de los test, es decir en base a las repeticiones, al tiempo o a la distancia en que se realice las, de igual forma obtendrán su calificación en base a los baremos establecidos de acuerdo a sus edades dentro de las categorías.

Como se está realizando un trabajo con niños, no es adecuado establecer calificaciones con definiciones como: excelente, muy buena, buena y mala, ya que una calificación de este tipo al niño puede causarle una desmotivación cuando obtenga una puntuación mínima, por ello proponemos que de acuerdo a los rangos que se establezcan, la forma de calificar a los niños en la etapa de formación básica para cada uno de los test sea la siguiente:

CALIFICACION NORMAL	CALIFICACION ETAPA FORMACION BASICA
EXCELENTE	ORO 
MUY BUENA	PLATA 
BUENA	COBRE 
MALA	BRONCE 

### **5.13.2 QUE HACER POSTERIOR A LA EVALUACION DE LOS TEST**

Después de aplicar los test que evaluaron el progreso de la enseñanza de los fundamentos técnicos, si un niño evaluado obtiene la calificación de bronce (una estrella) en los test, el entrenador deberá prestar mayor atención al niño durante el desarrollo de la enseñanza de los fundamentos técnicos, deberá poner mayor énfasis en corregirle en el momento preciso los errores que comete en la ejecución de los mismos, así como motivarlo permanentemente para que logre alcanzar una mejor calificación, este trabajo necesita tanto de la paciencia del entrenador como de la dedicación y mejor aplicación del niño. Con el entrenamiento sistematizado, concienzudo y personalizado, se debe tratar de que el niño mejore su calificación, el entrenador debe propender a que alcance la calificación de oro (cuatro estrellas), solo así se podrá demostrar y comprobar que se ha alcanzado la apropiación significativa de los aprendizajes (fundamentos técnicos) y se ha cumplido con los objetivos del entrenamiento.

Si por el contrario el niño evaluado cumple a satisfacción con los test y obtiene una calificación de oro (cuatro estrellas), el entrenador deberá incentivar, motivar al niño para que mantenga y mejore los fundamentos técnicos adquiridos, pero adicionalmente le permitirá que desarrolle su propia creatividad e innove otras variantes a las aprendidas anteriormente.

### **5.13.3 SUGERENCIAS METODOLÓGICAS PARA APLICAR LOS TEST**

Con la aplicación de los test técnicos de evaluación, se permitirá que de una manera más efectiva se pueda cumplir con el objetivo propuesto por cada instrumento, el cual nos ayudara a determinar con certeza como está la apropiación (aprendizaje significativo) de los fundamentos técnicos en cada niño, implicando de esta manera a que todo los niños se preparen más para mejorar su calidad técnica y de igual forma para que los entrenadores sigan un proceso lógico en la enseñanza (entrenamiento), aplicando los principios de enseñanza, ejercicios específicos y métodos de entrenamiento idóneos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica.

Se sugiere que para su aplicación se considere los siguientes aspectos:

- Se informe con anticipación los test que se aplicaran a todos los niños, el día, fecha, hora y lugar para el desarrollo de los mismos.
- Realice una demostración previa de cómo se debe realizar el test, preguntando si existen dudas para la ejecución de los mismos.
- Dar a conocer los parámetros, normas para la ejecución de cada test.
- Se aclare cualquier duda o inquietud que tengan los niños antes de realizar los test.
- Dar a conocer los baremos que se han establecido para cada test.
- Realizar los requerimientos de los implementos adecuados y necesarios para realizar los test.
- Seleccionar correctamente los lugares para cada test, teniendo en cuenta que los mismos cumplan con los parámetros, normas establecidas y que impidan lesiones en los niños.
- Proveer a los niños del material acorde con la edad de cada categoría (tamaño del balón, tamaño de las estacas) para la ejecución de los test.
- Disponer de las planillas de registro y los listados en orden alfabético, para cada uno de los test.
- Antes de cada test se debe realizar el respectivo calentamiento y ensayo de la ejecución del mismo.

## **5.14 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA**

### **5.14.1 RECURSOS HUMANOS**

La aplicación de la presente propuesta será llevada a cabo por los investigadores; Capt. Dennys Sosa y Sgos. Jaime Diaz, Egresados de la Carrera de Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la ESPE, además se contará con el asesoramiento del Sr. Lcdo. Orlando Carrasco y el Sr. Msc. Patricio Ponce, catedráticos de la Carrera de Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la ESPE.

La unidad de análisis está conformada por veinte niños que forman parte de la categoría 9 años del Club Deportivo “EL NACIONAL”.

### **5.14.2 RECURSOS MATERIALES**

Los recursos materiales a utilizarse en el presente estudio se detallan a continuación:

- **Materiales de oficina:**(papel, esferográficos, lápices, tinta, corrector, carpetas, grapadora, flash memory, libros de consulta, CDS)
- **Equipos:** (computadora portátil, impresora, cámara fotográfica, internet)
- **Material de campo:** (pitos, cronómetros, cinta métrica, tablas, conos, platos, estacas, arcos, sogas, chalecos, pelotas de tenis, globos, ulas, balones No. 3)

### **5.14.3 RECURSOS FÍSICOS**

Comprenden toda la infraestructura sobre la cuál se desarrolla los entrenamientos de la categoría 9 años, es decir en las canchas del complejo del Club Deportivo “EL NACIONAL”, localizadas en el sector de Tumbaco.

#### **5.14.4 TIEMPO PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

La presente propuesta tuvo una duración de 6 semanas, comprendidas desde la última semana del mes de julio (26/julio/2010) hasta la primera semana del mes de septiembre (3/septiembre/2010), antes de iniciar y al finalizar la ejecución de la propuesta se tomaran test iniciales y finales respectivamente, lo que nos permitirá realizar un análisis del progreso en la apropiación de los fundamentos técnicos de los niños de la categoría de 9 años, así como determinar conclusiones y recomendaciones.

#### **5.15 SISTEMATIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.**

##### **5.15.1 PRINCIPIOS DE ENSEÑANZA**

###### **a) Principio del análisis del jugador**

Este principio va relacionado al conocimiento pleno de nuestros niños, a los aspectos, psicológico, físico y social, relacionados con los entrenamientos y las practicas de juego.

###### **b) Principios del entrenamiento general y especial**

Ligado al desarrollo global y específico, al desarrollo integral y sincronizado del organismo, como base posterior de afianzamiento de las capacidades físicas de manera segmentada o al entrenamiento técnico.

###### **c) Principio de la progresividad de las cargas**

Hay una palabra clave para la aplicación de este principio y es la adaptación, la adaptación biológica del organismo al entrenamiento que tendrá que ser de menos a más o dicho propiamente, de manera progresiva.

#### **d) Principio de la edad**

Este principio nos conduce hacia el respeto de la edad cronológica y biológica de los menores deportistas, teniendo en cuenta las fases de mayor sensibilidad.

Debemos de adaptar los ejercicios, el tiempo de ejecución, las repeticiones, el trabajo con pesos en los entrenamientos.

#### **e) Principio de la concientización**

Sugiere la necesidad de que el deportista conozca ¿que practica? y ¿por que practica? ¿Para qué práctica? Dejando claro que los beneficios serán propios del deportista, para ello debemos crear un buen clima favorable de relación entrenado – entrenador.

#### **f) Principio de la formación integral**

- a. Formación integral del niño futbolista como persona.
- b. Transformación positiva de la conducta.
- c. No solo dominar los fundamentos; técnicos, tácticos y las capacidades físicas, también debemos educar con los principios morales y la aplicación del juego limpio.
- d. Crear un ser integro, siendo primero una buena persona y luego un buen jugador.

#### **g) Principio de sistematización**

Este principio se debe cumplir, tanto para el proceso de entrenamiento como para la educación del deportista. La influencia educadora, didáctica y reguladora del entrenador, es una de las condiciones básicas para el éxito de su trabajo.

Es necesario, esencialmente, durante el aprendizaje de los nuevos elementos técnicos, nuevos ejercicios en general. El entrenamiento de los jugadores tiene que controlarse regularmente y debe ser analizado con ellos, para el auto control. Una condición esencial y, al mismo tiempo, el mejor control del trabajo sistemático del entrenador, es el plan de entrenamiento y su documentación.

Los ejercicios realizados sin sistematización, influyen negativamente en el desarrollo del rendimiento del organismo y del deporte, y disminuye el interés del jugador.

#### **h) Principio de asequibilidad**

La formación de destrezas en los movimientos exige entrenamiento sistemático y repetición, para asimilarlos completamente. De esta manera se dominan correctamente las formas básicas de los movimientos. Esto, por otra parte, es condición esencial para el aprendizaje de los nuevos elementos, por eso el entrenamiento debe contener, conjuntamente con la ejercitación de los nuevos elementos, la repetición de las formas de movimiento automatizadas y ya aprendidas. El transitar prematuramente a ejercicios nuevos y difíciles, influye de manera negativa sobre la calidad de los resultados.

Este principio está basado en que el profesor debe asignar a los atletas solo las tareas que estos puedan desarrollar atendiendo a su nivel de preparación técnica, física, psicológica y su edad.

#### **i) Principio de la evidencia**

Este principio tiene la tarea de desarrollar en los alumnos la imagen del movimiento (imagen del ejercicio). Se basa, ante todo en la demostración simbólica del ejercicio, la cual es complementada con una explicación breve y objetiva.

La demostración tiene que hacerse excelente técnicamente y en un lugar visible. Es recomendable complementar la demostración con imágenes, filmes u otros medios auxiliares.

La psicología plantea que se ejecuten tres demostraciones del ejercicio que se va a enseñar. La primera, global, a la velocidad normal; la segunda, fraccionada y haciendo énfasis en los detalles fundamentales, y la tercera, también global y a la velocidad normal, ya que el atleta fija más la primera y la última demostración.

También este principio declara lo importante que es la ejecución correcta de la técnica por parte del profesor, lo cual evitará en gran medida que se puedan asimilar y crear hábitos incorrectos en los alumnos.

### **5.15.2 MÉTODOS DE ENSEÑANZA**

La selección que un profesor hace por un determinado método en el proceso de enseñanza aprendizaje, es de gran importancia para el éxito del alumno. El método escogido deberá facilitar la enseñanza, respetando elementos indispensables para el aprendizaje, tales como: motivación y adecuación de las actividades al nivel de nuestros alumnos.

La función de la metodología de enseñanza- aprendizaje-entrenamiento es propiciar al alumno los medios, caminos y herramientas que tornen posibles la obtención de un nuevo nivel de entrenamiento.

Los métodos utilizados que recomendamos en la sistematización del proceso de enseñanza se dividen en dos líneas teóricas, el analítico sintético y el global funcional.

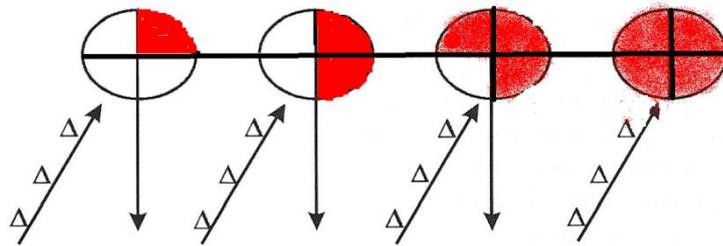
#### **Método Analítico Sintético.**

Sus principios se caracterizan principalmente por la realización de actividades en partes, con ejercicios que presentan una división de gestos técnicos, de la acción motora en sus mínimos componentes. El niño primeramente conoce los elementos técnicos del juego, a través de la repetición de ejercicios de cada fundamento técnico, los cuales son acoplados a series de actividades, cada vez más complejas y difíciles. A medida que el niño pasa a dominar mejor cada ejercicio se avanza hacia una nueva secuencia.

Estos movimientos ya dominados pasan a ser integrados en un contexto mayor, que luego permitirán el dominio de los componentes básicos de la técnica inherente al juego.

Este método se caracteriza por el ordenamiento de ejercicios que son regidos por los principios metodológicos:

- De lo conocido para lo desconocido
- De lo fácil para lo difícil
- De lo simple para lo complejo
- De la percepción general para la percepción específica
- De la toma de decisión general para la toma de decisión específica



### ***Aprendizaje progresivo con el análisis de sus partes***

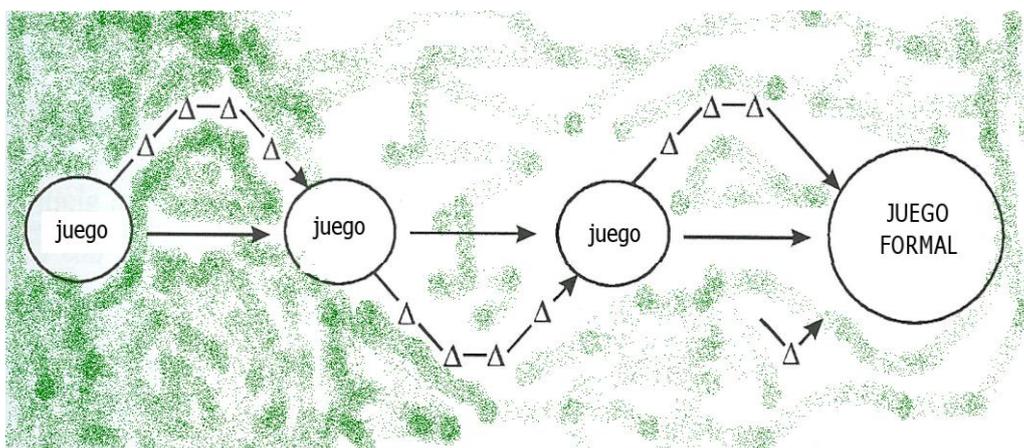
#### **Método Global – Funcional.**

El principio de este método se basa en la interacción adecuada de toda la complejidad del juego deportivo (técnica, reglas, conceptos tácticos etc.), a través de la presentación de una secuencia de juegos recreativos accesibles a la fase etaria y a la capacidad técnica del niño. Así, como para llegar a la práctica del deporte el niño pasará por varios juegos preparatorios.

El profesor puede optar por algunas variaciones del método global-funcional:

**Método Global:** se aplica una serie de juegos respetándose los principios de los ejercicios. En estos juegos se procura alcanzar la idea central del juego principal o que sus estructuras estén presentes en la metodología:

- La división del juego no debe involucrar muchas partes, de forma que el niño pueda alcanzar luego el objetivo del juego.
- Las actividades no pueden ser más difíciles que el juego principal.
- Reduciendo la dificultad, los elementos del juego, el número de jugadores y el tamaño del espacio, los alumnos aprenden mejor.



### ***Secuencia de juegos preparatorios para acercarnos al juego formal***

#### **5.1.3 SISTEMATIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN LA ETAPA DE FORMACIÓN BÁSICA**

Las actividades, ejercicios, juegos que se realicen, deben ejecutarse teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Se enseñaran 3 fundamentos técnicos durante la semana de entrenamiento.
- Se entrenara 3 veces por semana los fundamentos técnicos.
- Cada niño dispondrá para el entrenamiento de un balón, cuyo tamaño será de acuerdo a la categoría a la que pertenezca.
- El entrenador deberá disponer del material adecuado para el desarrollo del proceso de enseñanza.
- El entrenador deberá ejecutar las demostraciones de los fundamentos técnicos de una perfecta manera.

- Todo ejercicio se realizará siguiendo la siguiente secuencia: a pie firme, caminando, al trote y con máxima velocidad.
- Todo ejercicio se ejecutará respetando los principios de enseñanza, tendientes al mejoramiento paulatino del niño durante su etapa de formación básica.
- El entrenador permanentemente corregirá los errores.
- El entrenador deberá permanentemente motivar a sus instruidos.
- El entrenador estará atento al desarrollo de cada uno de los niños, de ser necesario planificará ejercitaciones que permitan que todos mantengan un nivel acorde.
- El trabajo que se realice se basará en un determinado número de repeticiones que deben ejecutar los niños para lograr crear el hábito motriz.
- La dificultad de los ejercicios se deberán ir incrementando paulatinamente, de acuerdo a la apropiación de los fundamentos enseñados.
- El entrenador dispondrá la práctica de los diferentes fundamentos aprendidos en el tiempo libre que tengan los niños en sus casas.

**CUADRO DEMOSTRATIVO DE IMPLEMENTOS Y HORARIO DE ENTRENAMIENTO**

<b>CATEGORIA</b>	<b># BALÓN</b>	<b>CALZADO</b>	<b>ENTRENAMIENTO TECNICO</b>	<b># FUNDAMENTOS TECNICOS</b>
<b>9 AÑOS</b>	<b>3</b>	<b>Pupillos</b>	<b>3 días</b>	<b>3</b>
<b>10 AÑOS</b>	<b>4</b>	<b>Pupillos</b>	<b>3 días</b>	<b>3</b>
<b>11 AÑOS</b>	<b>4</b>	<b>Pupillos</b>	<b>3 días</b>	<b>3</b>
<b>12 AÑOS</b>	<b>5</b>	<b>Zapato de fútbol</b>	<b>3 días</b>	<b>3</b>
<b>13 AÑOS</b>	<b>5</b>	<b>Zapato de fútbol</b>	<b>3 días</b>	<b>3</b>
<b>14 AÑOS</b>	<b>5</b>	<b>Zapato de fútbol</b>	<b>3 días</b>	<b>3</b>

## 5.15.4 EJERCICIOS DE ENSEÑANZA FUNDAMENTOS TÉCNICOS

### 5.15.4.1 CONTROLES-Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<b>Adaptación</b>				
Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, parada con empeine total	20	3		Excelente equilibrio Perfecta coordinación de los movimientos
Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada interior de pie.	20	3		Total atención y visión sobre el balón Gran flexibilidad muscular y articular
Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada muslo.	15	3		Relajamiento total en el momento del contacto Atacar el balón en lugar de esperarlo
Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada pecho.	15	3		Dejar el balón en condiciones favorables
Un balón por jugador, eleva el mismo con las manos, semi-parada cabeza.	15	3		
<b>Paradas</b>				
Por parejas, pasar raso, medio, parada con empeine total.	20	3	3-5mts	
Por parejas, pasar raso, medio, parada con interior del pie.	20	3	3-5mts	
Por parejas, pasar raso, medio, parada con exterior del pie.	20	3	3-5mts	
Por parejas, pasar raso, medio, parada con el muslo.	15	3	3-5mts	
Por parejas, pasar alto, parada con pecho.	15	3	3-5mts	
Por parejas, pasar alto, parada con cabeza.	15	3	3-5mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<b>Semi-paradas</b>				
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con empeine total	20	3	3-5mts	Excelente equilibrio Perfecta coordinación de los movimientos
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con interior.	20	3	3-5mts	Total atención y visión sobre el balón Gran flexibilidad muscular y articular
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con muslo.	15	3	3-5mts	Relajamiento total en el momento del contacto Atacar el balón en lugar de esperarlo
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con pecho.	15	3	3-5mts	Dejar el balón en condiciones favorables
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con cabeza.				
<b>Amortiguamiento</b>				
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con empeine.	15	3	3-5mts	
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con interior.	20	3	3-5mts	
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con muslo.	20	3	3-5mts	
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con pecho.	20	3	3-5mts	
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con cabeza.	15	3	3-5mts	
	15	3	3-5mts	

## CONTROLES-Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<b>Paradas</b>				
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con empeine total.	20	3	6/14mts	Excelente equilibrio Perfecta coordinación de los movimientos
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con interior del pie.	20	3	6/14mts	Total atención y visión sobre el balón Gran flexibilidad muscular y articular
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con exterior del pie.	20	3	6/14mts	Relajamiento total en el momento del contacto Atacar el balón en lugar de esperarlo
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con el muslo.	15	3	6/14mts	Dejar el balón en condiciones favorables
Por parejas, pase con pie, alto, parada con pecho.	15	3	6/14mts	
Por parejas, pase con pie, alto, parada con cabeza.	15	3	6/14mts	
<b>Semi-paradas</b>				
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con empeine total	20	3	6/14mts	
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con interior.	20	3	6/14mts	
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con muslo.	15	3	6/14mts	
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con pecho.	15	3	6/14mts	
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, semi-parada con cabeza.	15	3	6/14mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<b>Amortiguamiento</b>				
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con empeine.	20	3	6/14mts	Excelente equilibrio Perfecta coordinación de los movimientos Total atención y visión sobre el balón
Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con interior.	20	3	6/14mts	Gran flexibilidad muscular y articular Relajamiento total en el momento del contacto
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con muslo.	15	3	6/14mts	Atacar el balón en lugar de esperarlo Dejar el balón en condiciones favorables
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con pecho.	15	3	6/14mts	
Por parejas, pases con el pie, medio, alto, amortiguamiento con cabeza.				
<b>Juegos</b>	15	3	6/14mts	
En un círculo, se sitúan equipos de 5 niños, equipo el capitán, que tiene el balón en sus manos, para lanzarlo a sus compañeros que realizaran paradas, semi-paradas y amortiguamientos. El entrenador y controla las acciones técnicas y concede ganador al equipo que realice más controles correctamente.	Cada jugador 5 veces			Solo se cuentan o anotan las paradas, semi-paradas y amortiguamientos, correctamente ejecutados
Durante un juego competitivo de 5 vs 5 anotar con un punto al equipo que realice correctamente los controles y al final hacer un comentario de los datos obtenidos.	5			

## CONTROLES-Categorías 13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<b>Paradas</b>				
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con empeine total, tiro al arco.	15	3	15/20mts	Excelente equilibrio Perfecta coordinación de los movimientos
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con interior del pie, tiro al arco.	15	3	15/20mts	Total atención y visión sobre el balón Gran flexibilidad muscular y articular
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con exterior del pie, tiro al arco.	15	3	15/20mts	Relajamiento total en el momento del contacto Atacar el balón en lugar de esperarlo
Por parejas, pase con pie, raso, medio, alto, parada con el muslo, tiro al arco.	10	3	15/20mts	Dejar el balón en condiciones favorables
Por parejas, pase con pie, alto, parada con pecho, tiro al arco.	10	3	15/20mts	
Por parejas, pase con pie, alto, parada con cabeza, tiro al arco.	10	3	15/20mts	
<b>Semi-paradas</b>				
Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, semi-parada con empeine, tiro al arco.	15	3	15/20mts	
Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, semi-parada con interior, tiro al arco.	15	3	15/20mts	
Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, semi-parada con muslo, un bote, tiro al arco.	10	3	15/20mts	
Por parejas, pases con pie, medio, alto, semi-parada con pecho, un bote, tiro al arco.	10	3	15/20mts	
Por parejas, pases con pie, medio, alto, semi-parada con cabeza, un bote, tiro al arco.	10	3	15/20mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<b>Amortiguamiento</b> Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con empeine, tiro al arco.	15	3	15/20mts	Excelente equilibrio Perfecta coordinación de los movimientos Total atención y visión sobre el balón
Por parejas, pases con pie, raso, medio, alto, amortiguamiento con interior, exterior, tiro al arco.	15	3	15/20mts	Gran flexibilidad muscular y articular Relajamiento total en el momento del contacto
Por parejas, pases con pie, medio, alto, amortiguamiento con muslo, tiro al arco.	15	3	15/20mts	Atacar el balón en lugar de esperarlo Dejar el balón en condiciones favorables
Por parejas, pases con pie, medio, alto, amortiguamiento con pecho, tiro al arco.	10	3	15/20mts	
Por parejas, pases con pie, medio, alto, amortiguamiento con cabeza, tiro al arco.	10	3	15/20mts	
<b>Controles orientados</b> Ejercicios recibiendo pases, rasos, medios altos, doble control.	15	3	15/20mts	
Ejercicios recibiendo pases, medios, altos, control pecho, engaño con interior o exterior del pie.	15	3	15/20mts	
Ejercicios recibiendo pases medios, altos, control con cabeza, engaño con interior exterior del pie.	10	3	15/20mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<p><b>Juegos</b></p> <p>Conducción frontal, sobre unas distancias señalizadas realizar controles(paradas), por parejas o equipos de (4-5 jugadores), posición estática de salida, recorrido de ida y vuelta, deteniéndose a los (5, 10, 15, 20 mts). Gana quien realice los controles correctamente y puntuando al que llegue primero.</p> <p>Por tríos, uno en el centro, realizar pases realice control orientado, con el interior, giro y pase.</p> <p>Conducción por pareja, realizar pases laterales, modificando las distancias y la dirección del balón por medio del control orientado, salida.</p> <p>Pase contra el muro-pared y realizar control orientado con el exterior para girar sobre la pierna de apoyo, por el lateral opuesto al sentido del balón.</p> <p>Pases de volea por parejas, recibir con el exterior-talón en carrera, rebasando el balón el eje corporal, salida rápida en dirección del balón, tiro al arco.</p>	5	3	30mts	<p>Excelente equilibrio</p> <p>Perfecta coordinación de los movimientos</p> <p>Total atención y visión sobre el balón</p> <p>Gran flexibilidad muscular y articular</p> <p>Relajamiento total en el momento del contacto</p> <p>Atacar el balón en lugar de esperarlo</p> <p>Dejar el balón en condiciones favorables</p>
	15	3	15/20mts	
	10	3	15/20mts	
	10	3	15/20mts	
	15	3	15/20mts	

### 5.15.4.2 PASES Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el borde interno, raso, medio. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	3-5mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el empeine, raso, medio. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	3-5mts	Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el borde externo, raso, medio. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	3-5mts	Correcta posición de las manos. Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con la punta, raso, medio. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	3-5mts	Desmarcarse para recibir el pase.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el taco raso. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	3-5mts	
Formar parejas ubicadas frente a frente. Levantar el balón con las manos y realizar pase con el muslo. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	15	3	3-5mts	
Formar parejas ubicadas frente a frente. Levantar el balón con las manos y realizar pase con el pecho. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	15	3	3-5mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas. Uno está parado con el balón en un solo lugar, mientras otro se desplaza en un medio círculo enfrente de él, A una señal, el que tiene el balón, realiza pases hacia el lugar donde se está desplazando su compañero. Contabilizar los pases acertados y cambiar los lugares.	20	3	3-5mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.
Pases frontales con las diferentes superficies de contacto.	20	3	3-5mts	Correcta posición de las manos.
Conducción del balón 3 metros, llega a una señal y realiza el pase con las diferentes superficies de contacto, retorna a la posición inicial.	20	3	3-5mts	Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Formar parejas. Se ubica uno adelante del otro, a lo largo de la cancha. El jugador que se encuentra adelante, conduce el balón en línea recta; a un pitazo se da media vuelta, ubica a su compañero que ya se movió de su puesto y realiza un pase hacia él, Se cambian los lugares.	10	3	3-5mts	
Formar equipos de 4 jugadores. Juegan 4 contra 4, tratando de mantener el balón en posesión mientras realizan pases, el que llega a 10 es un gol.	4	1	3-5mts	
Formar parejas y pedir que se ubiquen frente a frente. Realizar pases de todo tipo, con la pierna que menos usen. Luego lo hacen desplazándose.	15	3	3-5mts	

## PASES Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el borde interno, raso, medio, alto. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	6/14mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el empeine, raso, medio, alto. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	6/14mts	Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el borde externo, raso, medio, alto. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	6/14mts	Correcta posición de las manos. Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con la punta, raso, medio, alto. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	6/14mts	Desmarcarse para recibir el pase.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el taco raso. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	20	3	6/14mts	
Formar pareja. "A" envía por alto el balón a "B", quien devuelve a ras de piso.	15	3	6/14mts	
Formar parejas, se ubica una valla en la mitad, "A" envía por alto el balón a "B", quien devuelve a ras de piso, por entre la valla.	15	3	6/14mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>Formar parejas y ubicar a sus integrantes, frente a frente. A la pitada se desplazan paralelamente por el terreno de juego al mismo tiempo que se pasan el balón.</p>	20	3	6/14mts	<p>Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo.</p>
<p>Ubicar a tres jugadores en forma de triángulo. Tres jugadores en las esquinas y uno en el medio con el balón. El jugador del medio envía pases hacia sus compañeros, para que ellos la devuelvan alternadamente. Luego cambian las ubicaciones.</p>	20	3	6/14mts	<p>Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón. Correcta posición de las manos.</p>
<p>Formar parejas. "A" realiza un pase a "B", quien recibe, lo para y devuelve de igual forma a su compañero. Se emplean las diferentes superficies de contacto, cambiándose cuando indique el entrenador.</p>	20	3	6/14mts	<p>Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.</p>
<p>Formar parejas, se coloca una valla en la mitad, se realizan los pases por los costados de la valla, utilizando el borde interno/externo del pie, para que tome una trayectoria circular. A ras de piso y media altura.</p>	20	3	6/14mts	
<p>Ubicar a los jugadores en forma de triángulo, en cada punta, "A", pasa a "B" y este a "C", quien debe regresar para que la ronda empiece en sentido contrario.</p>	5	3	6/14mts	

### PASES Categorías 13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el borde interno, raso, medio, alto. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	10	3	15/20mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el empeine, raso, medio, alto. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	10	3	15/20mts	Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Realizar pase con el borde externo, raso, medio, alto. Como competencia contar cuantos pases se realizan bien.	10	3	15/20mts	Correcta posición de las manos. Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado.
Formar pareja. "A" envía por alto el balón a "B", quien devuelve a ras de piso. Utilizar empeine, externo e interno.	10	3	15/20mts	Desmarcarse para recibir el pase.
Formar parejas, se ubica una valla en la mitad, "A" envía por alto el balón a "B", quien devuelve a ras de piso, por entre la valla.	10	3	15/20mts	
Formar tríos, pase frontal variando la velocidad de golpeo y distancia entre los jugadores, Después de cada serie se realiza la modificación de la superficie de contacto.	15	3	15/20mts	
Encolumnados en grupos de 5, pase con carrera previa de 5 mts, utilizamos empeine, interno y externo.	15	3	15/20mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas. "A" en círculo central, "B" en la línea lateral. "A" envía un pase en profundidad hacia el tiro de esquina a "B" quien controla el balón y realiza un pase al punto penal, donde llega en velocidad el jugador "A" para definir.	10	3	6/14mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso.
Formar parejas, Realizar un autopase ante el oponente frontal, al cual no se le permite girar.	10	3	6/14mts	Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón. Correcta posición de las manos.
Formar tríos, uno se ubica en el centro y trata de interceptar el pase, de espaldas a la portería, los de los extremos buscan desmarcarse y hacer paredes avanzando hacia la portería para realizar un tiro de gol.	10	3	6/14mts	Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Formar un grupo de tres, El del centro como opositor, que trata de interceptar el balón sin salir de la superficie delimitada de 3*3mts.	20	3	6/14mts	
Formar tríos, desde la media cancha, realizar una trenza, balón inicia con el jugador del centro, a la altura de las 18 yardas, el jugador que este con el balón dispara al arco.	5	3	6/14mts	
Cada jugador con balón, desde el círculo central realiza un pase al compañero que está cerca de las 18, va en carrera hacia él, que topa el balón, dejándolo en condición de tiro directo.	5	3	6/14mts	

### 5.15.4.3 REMATE o TIRO Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Realizar el gesto o simulación del remate, con empeine, primero con la pierna derecha, luego con la pierna izquierda.	20	3	3-5mts	Pleno dominio del balón. Potencia de golpeo. Precisión de golpeo. Equilibrio. Tener zona de tiro.
Realizar el gesto o simulación del remate, con borde interno, primero con la pierna derecha, luego con la pierna izquierda.	20	3	3-5mts	Ángulo de remate favorable. Cuando se puede efectuar sin otra acción técnica. Rapidez en la acción. Confianza absoluta en lo que se va a realizar.
Realizar el gesto o simulación del remate, con borde externo, primero con la pierna derecha, luego con la pierna izquierda.	20	3	3-5mts	Adiestrarse sin y con posición. Explotar al máximo todas las posibilidades de tiro. Nunca dejar de mirar el balón.
Formar parejas ubicadas frente a frente. Poner la pelota en el suelo y colocar a su lado el pie con el que no va a rematar. Esta es la posición básica de tiro. Dar un paso atrás y luego uno adelante y remate con el empeine.	20	3	3-5mts	
Formar parejas ubicadas frente a frente. Poner la pelota en el suelo y colocar a su lado el pie con el que no va a rematar. Esta es la posición básica de tiro. Dar un paso atrás y luego uno adelante y remate con el interno.	20	3	3-5mts	
Formar parejas ubicadas frente a frente. Poner la pelota en el suelo y colocar a su lado el pie con el que no va a rematar. Esta es la posición básica de tiro. Dar un paso atrás y luego uno adelante y remate con el externo.	20	3	3-5mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
En posición rematar con empeine a balón estático contra una pared, raso, media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	3-5mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón.
En posición rematar con borde interno a balón estático contra una pared, raso, media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	3-5mts	Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso.
En posición rematar con borde externo a balón estático contra una pared, raso, media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	3-5mts	Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón. Correcta posición de las manos. Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.
Dar un paso y rematar con empeine a balón estático contra una pared, raso, media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	3-5mts	Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Dar un paso y rematar con borde interno a balón estático contra una pared, raso, media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	3-5mts	
Dar un paso y rematar con borde externo a balón estático contra una pared, raso, media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	3-5mts	
Retroceder 2 o 3 pasos, rematar con empeine a balón estático, al arco, raso, media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	3-5mts	

## REMATE o TIRO Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Colocando un círculo (marca) en la pared, con viada, rematar con empeine a balón estático a media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	6/14mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón.
Colocando un círculo (marca) en la pared, con viada, rematar con borde interno a balón estático a media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	6/14mts	Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.
Colocando un círculo (marca) en la pared, con viada, rematar con borde externo a balón estático a media altura, luego controlar el balón y repetir el movimiento.	20	3	6/14mts	Correcta posición de las manos. Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.
Con balón estático, previa carrera rematar con empeine al arco. Solo cuentan los balones que ingresan junto a los postes.	20	3	6/14mts	Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Con balón estático, previa carrera rematar con borde interno al arco. Solo cuentan los balones que ingresan junto a los postes.	20	3	6/14mts	
Con balón estático, previa carrera rematar con borde externo al arco. Solo cuentan los balones que ingresan junto a los postes.	20	3	6/14mts	
Entrenador entrega frontalmente el balón raso, previa carrera el jugador remata con empeine al arco.	20	3	6/14mts	
Entrenador entrega frontalmente el balón raso, previa carrera el jugador remata con borde externo al arco.	20	3	6/14mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
Entrenador entrega frontalmente el balón raso, previa carrera el jugador remata con borde externo al arco.	20	3	6/14mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón.
Entrenador entrega lateralmente el balón alto, previa carrera el jugador remata con empeine después de dejar dar un bote al balón.	20	3	6/14mts	Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.
Entrenador entrega lateralmente el balón alto, previa carrera el jugador remata con empeine sin dejar caer el balón.	10	3	6/14mts	Correcta posición de las manos. Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.
Entrenador entrega lateralmente el balón alto, previa carrera el jugador remata con cabeza el balón.	10	3	6/14mts	Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Entrenador entrega lateralmente el balón a media altura, caminando el jugador ejecuta una palomita, rematando el balón al arco.	10	3	6/14mts	
Se colocan 5 balones frente al arco, el jugador remata los balones con el empeine en el menor tiempo posible .Primero con la pierna derecha luego con la izquierda.	5	3	6/14mts	
Se colocan 5 balones frente al arco, el jugador remata los balones con borde interno en el menor tiempo posible .Primero con la pierna derecha luego con la izquierda.	5	3	6/14mts	

## REMATE o TIRO Categorías13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Rematar con el empeine contra el paredón puntuable. El entrenador indica la puntuación a donde los jugadores deben apuntar.	10	3	15/20mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón.
Rematar con borde interno contra el paredón puntuable. El entrenador indica la puntuación a donde los jugadores deben apuntar.	10	3	15/20mts	Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón.
Rematar con borde interno contra el paredón puntuable. El entrenador indica la puntuación a donde los jugadores deben apuntar.	10	3	15/20mts	Correcta posición de las manos. Observar permanentemente a quien va dirigido el pase.
Previa conducción en zig-zag sobre unos conos, rematar con empeine al arco. Solo cuentan los balones que ingresan junto a los postes.	10	3	15/20mts	Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Previa conducción en zig-zag sobre unos conos, rematar con borde interno al arco. Solo cuentan los balones que ingresan junto a los postes.	10	3	15/20mts	
Previa conducción en zig-zag sobre unos conos, rematar con borde externo al arco. Solo cuentan los balones que ingresan junto a los postes.	10	3	15/20mts	
En tríos, realizar trenza desde el medio campo, al llegar a la línea del área grande, rematar con el empeine, al segundo poste.	5	3	15/20mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas. "A" en círculo central, "B" en la línea lateral. "A" envía un pase en profundidad hacia el tiro de esquina a "B" quien controla el balón y realiza un pase a media altura al punto penal, donde se ubica el jugador "A" para rematar con media bolea.	10	3	6/14mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso.
Formar parejas. "A" en círculo central, "B" en la línea lateral. "A" envía un pase en profundidad hacia el tiro de esquina a "B" quien controla el balón y realiza un pase a media altura al punto penal, donde se ubica el jugador "A" para rematar con bolea.	10	3	6/14mts	Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón. Correcta posición de las manos.
Formar parejas. "A" en círculo central, "B" en la línea lateral. "A" envía un pase en profundidad hacia el tiro de esquina a "B" quien controla el balón y realiza un pase alto (centro) al punto penal, donde se ubica el jugador "A" para rematar de cabeza.	10	3	6/14mts	Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Formar parejas. "A" se coloca en la esquina y realiza un pase raso a la media luna, "B" corre desde el centro de la cancha debiendo llegar para realizar un remate con empeine a balón dinámico.	10	3	6/14mts	
Formar parejas. "A" se coloca en la esquina y realiza un pase a media altura, al penal, "B" corre desde el la media luna para rematar el balón sin que caiga.	10	3	6/14mts	

#### 5.15.4.4 CONDUCCIÓN Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Trotar por la cancha indistintamente, conduciendo el balón con el empeine.	45"/15"	3		Balón bajo control y lo más lejos del adversario.
Trotar por la cancha indistintamente, conduciendo el balón con el borde interno.	45"/15"	3		Al tocar el balón, la vista se dirige hacia él.
Trotar por la cancha indistintamente, conduciendo el balón con el borde externo.	45"/15"	3		Visión periférica, para ver la ubicación de sus compañeros.
Trotar por la cancha indistintamente, conduciendo el balón con planta del pie.	45"/15"	3		Superficie de contacto más confiable.
Por la línea del penalti, conducir el balón con el empeine.	45"/15"	3		Precisión y fuerza en los golpes.
Por la línea del penalti, conducir el balón con borde interno.	45"/15"	3		Rapidez del ejecutante.
Por la línea del penalti, conducir el balón con borde externo.	45"/15"	3		Temporizaciones o alternancias.
Por la línea del penalti, conducir de frente el balón con la planta del pie.	45"/15"	3		Cambios de ritmo.
Por la línea del penalti, conducir de espaldas el balón con la planta del pie.	45"/15"	3		Cambios de dirección.
Conducir lateralmente el balón en una dirección y a una señal, cambiar hacia otra dirección.	45"/15"	3	5mts	Considerar el estado del terreno.
Conducir el balón con empeine, sobre una línea quebrada marcada con cal, ida y vuelta.	45"/15"	3	5mts	Situación del adversario.
				Adueñarse del balón.
				Permitir el desmarque de los compañeros.
				A menor oposición, mayor velocidad de desplazamiento.
				A mayor oposición, menor velocidad de desplazamiento.

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
Conducir el balón con borde interno, sobre una línea quebrada marcada con cal, ida y vuelta.	45"/15"	3	5mts	Balón bajo control y lo más lejos del adversario.
Conducir el balón con empeine, evadiendo los conos indistintamente ubicados en una área limitada de 5*5mts,	45"/15"	3	5mts	Al tocar el balón, la vista se dirige hacia él. Visión periférica, para ver la ubicación de sus compañeros. Superficie de contacto más confiable.
Conducir el balón con borde interno, evadiendo los conos indistintamente ubicados en una área limitada de 5*5mts,	45"/15"	3	5mts	Precisión y fuerza en los golpees. Rapidez del ejecutante. Temporizaciones o alternancias.
Conducir el balón con borde externo, evadiendo los conos indistintamente ubicados en una área limitada de 5*5mts,	45"/15"	3	3-5mts	Cambios de ritmo. Cambios de dirección. Considerar el estado del terreno. Situación del adversario.
Conducir el balón con empeine, borde interno, externo, evadiendo los conos indistintamente ubicados en una área limitada de 5*5mts,	45"/15"	3	3-5mts	Adueñarse del balón. Permitir el desmarque de los compañeros. A menor oposición, mayor velocidad de desplazamiento. A mayor oposición, menor velocidad de desplazamiento.
Conducir el balón con empeine en una dirección y a la señal del entrenador, cambiar hacia otra dirección.	45"/15"	3	3-5mts	
Conducir el balón con borde interno, externo en una dirección y a la señal del entrenador, cambiar hacia otra dirección.	45"/15"	3	3-5mts	
Conducir el balón con empeine, borde interno, externo en una dirección y a la señal del entrenador, cambiar hacia otra dirección.	45"/15"	3	3-5mts	

## CONDUCCIÓN Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Correr por la cancha indistintamente, conduciendo el balón con el empeine.	15"/5"	10		Balón bajo control y lo más lejos del adversario.
Correr por la cancha indistintamente, conduciendo el balón con el borde interno.	15"/5"	10		Al tocar el balón, la vista se dirige hacia él. Visión periférica, para ver la ubicación de sus compañeros. Superficie de contacto más confiable.
Correr por la cancha indistintamente, conduciendo el balón con el borde externo.	15"/5"	10		Precisión y fuerza en los golpes. Rapidez del ejecutante.
Trotar por la cancha indistintamente, conduciendo de espaldas el balón con planta del pie.	45"/15"	3		Temporizaciones o alternancias. Cambios de ritmo. Cambios de dirección. Considerar el estado del terreno.
Por la línea de las 18, conducir el balón con empeine, a la señal cambiar de dirección, con la planta del pie.	45"/15"	3	6/14mts	Situación del adversario. Adueñarse del balón. Permitir el desmarque de los compañeros.
Por la línea de las 18, conducir el balón con borde interno, a la señal cambiar de dirección, con la planta del pie.	45"/15"	3	6/14mts	A menor oposición, mayor velocidad de desplazamiento. A mayor oposición, menor velocidad de desplazamiento.
Por la línea de las 18, conducir el balón con borde externo, a la señal cambiar de dirección, con la planta del pie.	45"/15"	3	6/14mts	
Por la línea de las 18, conducir lateralmente el balón con interno.	45"/15"	3	6/14mts	
Por la línea de las 18, conducir lateralmente el balón con la planta del pie.	45"/15"	3	6/14mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Por la línea del penalti, conducir de espaldas el balón con la planta del pie.	45"/15"	3	6/14mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón.
Conducir el balón con borde interno, sobre una línea quebrada marcada con cal, ida y vuelta.	45"/15"	3	6/14mts	Correcta posición de pie de apoyo. Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso.
En grupos de 5, conducir el balón con empeine, evadiendo los conos indistintamente ubicados en una área limitada de 10*10mts.	45"/15"	3	10mts	Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón. Correcta posición de las manos.
En grupos de 5 conducir el balón con borde interno, externo, evadiendo los conos indistintamente ubicados en una área limitada de 10*10mts.	45"/15"	3	10mts	Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
En grupos de 5, conducir el balón con empeine, borde interno, externo, evadiendo los conos indistintamente ubicados en una área limitada de 10*10mts.	45"/15"	3	10mts	
Ubicar cono formando varios círculos grandes en la cancha. Distribuir a los jugadores en grupos iguales, conducir el balón con empeine en un sentido, a la señal cambiar de sentido.	45"/15"	3	6/14mts	
Ubicar cono formando varios círculos grandes en la cancha. Distribuir a los jugadores en grupos iguales, conducir el balón con borde interno, externo, en un sentido a la señal cambiar de sentido.				

## CONDUCCIÓN Categorías 13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas ubicadas frente a frente, separados. "A" conduce el balón hacia "B" con empeine, interior, exterior, planta del pie, entrega y regresa de espaldas a su puesto. "B" Luego hace lo mismo.	10	3	15/20mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo.
Formar parejas ubicadas frente a frente, separados. "A" conduce el balón con empeine, interior, exterior, a la mitad realizar una bicicleta, seguir conduciendo hacia "B", entrega y regresa de espaldas a su puesto. "B" Luego hace lo mismo.	10	3	15/20mts	Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón. Correcta posición de las manos.
Formar tríos con los jugadores y ubicarlos en triángulo. "A" conduce lateralmente el balón hasta "B" y se lo entrega; "B" lo conduce hasta "C" y así continuar hasta la señal del entrenador para cambiar de sentido	10	3	15/20mts	Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Formar parejas ubicadas frente a frente, separados. "A" conduce el balón con empeine, interior, exterior, hacia "B", donde hace un autopase y regresa conduciendo hasta su puesto, para realizar un pase a "B", quien hace lo mismo.	10	3	15/20mts	
Ubicar los jugadores en la media cancha, cada uno con un balón. Conducir el balón libremente, hasta que el entrenador indique hacer una finta, un drible un autopase.	10	3	15/20mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas y entregar un balón. El que no tiene balón se mueve libremente por la cancha realizando cambios de dirección, cambios de ritmo, paradas y su compañero tiene que imitar, mientras conduce el balón.	10	3	6/14mts	Fuerza que se vaya aplicar al balón. Atención a la trayectoria del balón. Correcta posición de pie de apoyo.
Conducir el balón con las diferentes superficies de contacto, al llegar cerca de una valla, pasar el balón por la misma, rodear la valla, seguir conduciendo hasta el cono, realizar el remate al arco.	10	3	6/14mts	Tronco hacia adelante sobre pie de apoyo, para que el balón baya a ras de piso. Tronco inclinado un poco hacia atrás para que se levante el balón. Correcta posición de las manos.
Conducir el balón con las diferentes superficies de contacto, al llegar cerca de una valla, pasar el balón por la misma, saltar la valla, seguir conduciendo hasta el cono, realizar el remate al arco.	10	3	6/14mts	Observar permanentemente a quien va dirigido el pase. Dar el pase al mejor ubicado. Desmarcarse para recibir el pase.
Formar parejas. "A" conduce el balón con todas las superficies de contacto, "B" hace de oponente, a quien hay que evadir con dribles, fintas, paradas, cambios de ritmo, al llegar a la media luna, realiza un tiro al arco. Luego ejecuta el ejercicio "B"	10	3	6/14mts	
Cada jugador con balón, desde la media cancha conduce el balón con todas las superficies de contacto, haciendo el recorrido a través de los conos (el ocho), hace el pase al entrenador, luego recibe y tira al arco, sin aparar el balón	10	3	6/14mts	

### 5.15.4.5 FINTAS Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	CONSIDERACIONES
En columna de a uno, ir saltando abriendo y cerrando las piernas sobre la línea del área de penal.	20	3	<p>El engaño debe ser certero. Necesita de mucha práctica. Los movimientos de los segmentos corporales deben ser rápidos. Se necesita creatividad del jugador. Quedar en condiciones de utilizar el pie hábil.</p>
En columna de a uno, ir saltando sobre la pierna derecha, de lado a lado, sobre la línea del área de penal. Luego cambiamos.	20	3	
En columna de a uno, ir saltando con los pies juntos, de lado a lado, sobre la línea del área de penal.	20	3	
Saltar con dos pies juntos en el centro de cada ula ula siguiendo la ubicación en ZIG-ZAG de las mismas.	5	3	
Saltar con el pie izquierdo en el centro de cada ula ula siguiendo la ubicación en ZIG-ZAG de las mismas. Luego el pie derecho.	5	3	
Dibujar círculos y ubicar a seis jugadores en cada uno. Uno de los jugadores es nombrado para tocar a los demás que corren por todo el círculo.	45"/15"	3	
Dibujar círculos y ubicar a 6 jugadores en cada uno. Uno de los jugadores es nombrado para tocar en las manos a los demás que corren por todo el círculo.	45"/15"	3	
Individualmente, distribuidos en un sector, realizar a velocidad los movimientos dispuestos por el entrenador, adelante, atrás, derecha, izquierda.	45"/15"	3	

## FINTAS Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Dibujar círculos y ubicar a tres parejas en el interior. A la señal del entrenador, uno de la pareja trata de topar las rodillas del compañero, si lo logra inmediatamente se cambian los papeles.	45"/15"	3		El engaño debe ser certero. Necesita de mucha práctica. Los movimientos de los segmentos corporales deben ser rápidos. Se necesita creatividad del jugador.
Dibujar círculos y ubicar a tres parejas en el interior. A la señal del entrenador, uno de la pareja trata de topar los tobillos del compañero, si lo logra inmediatamente se cambian los papeles.	45"/15"	3		Quedar en condiciones de utilizar el pie hábil.
Por parejas, realizar persecución al compañero que no lleve el balón, por medio de conducción del balón. Cambiamos a la voz de "ya".	45"/15"	3	6/14mts	
De acuerdo al número que diga el entrenador, los jugadores cumplen la tarea, hasta recibir la tarea, trotan en un área de 10*10mts. 1(saltar con 2 pies), 2(saltar en la pierna izq.)	45"/15"	3	6/14mts	
Dibujar círculos y ubicar a seis jugadores en cada uno. Uno de los jugadores es nombrado para tocar a los demás. Todos saltan en una pierna y tratan de esquivarlo.	45"/15"	3	6/14mts	
Cada jugador con balón estático, realizan la bicicleta sobre el balón primero con pie hábil, luego con la otra.	20	3	6/14mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Cada jugador con balón estático, realiza finta del cuerpo por la izquierda y sale conduciendo el balón 10 mts hacia la derecha.	20	3	6/14mts	El engaño debe ser certero. Necesita de mucha práctica. Los movimientos de los segmentos corporales deben ser rápidos. Se necesita creatividad del jugador. Quedar en condiciones de utilizar el pie hábil.
Cada jugador con balón estático, realiza finta del cuerpo por la derecha y sale conduciendo el balón 10 mts hacia la derecha.	20	3	6/14mts	
En tríos, "A" con balón estático, simular que va a rematar con perna izquierda, el otro "B" simula que cubre, mientras "A" hace un pase a con la pierna derecha a "C".	20	3	6/14mts	

### FINTAS Categorías13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>Dividir a los jugadores en grupos de 4, y pedir que se ubiquen, uno detrás de otro, frente a una columna de conos. A la señal, salen los primeros en zig-zag entre los conos, llegan hasta el final, realizan un pase largo hacia el siguiente jugador y regresan al grupo por fuera de los conos.</p>	10	3	15/20mts	<p>El engaño debe ser certero. Necesita de mucha práctica. Los movimientos de los segmentos corporales deben ser rápidos. Se necesita creatividad del jugador. Quedar en condiciones de utilizar el pie hábil.</p>
<p>Ubicar a los jugadores en columnas de 3, enfrentados a 15 mts de distancia. Ubicar un cono en la mitad. A una señal salen los primeros en conducción hacia el cono y cuando falte 1 metro para llegar, hacen una finta del cuerpo para la izquierda y sigue por la derecha de frente hacia los otros jugadores.</p>	10	3	15/20mts	
<p>Los jugadores en la media cancha, cada uno con balón. Conducir el balón libremente, hasta que el entrenador indique hacer una finta, un drible un autopase.</p>	10	3	15/20mts	
<p>En columna de 1, cada uno con balón, desde el medio campo salen conduciendo hasta la media luna, hacer la bicicleta, quedar en buena posición y rematar al gol.</p>				
<p>En la media luna, entrenador entrega balón alto, jugador aparta de pecho, amaga que va a rematar de volea, deja dar un bote y remata.</p>	10	3	15/20mt	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>“A” envía un centro, “B” dentro del área hace un movimiento simulando ir hacia el primer poste, pero realiza un giro y se dirige a la altura del penal, para cabecear la pelota.</p>	10	3	6/14mts	<p>El engaño debe ser certero. Necesita de mucha práctica. Los movimientos de los segmentos corporales deben ser rápidos.</p>
<p>“A” conduce el balón desde el medio campo, a la altura de la media luna simula que va a rematar al arco, pero realiza un pase de taco al jugador “B”, que viene por la diagonal y remata el balón.</p>	10	3	6/14mts	<p>Se necesita creatividad del jugador. Quedar en condiciones de utilizar el pie hábil.</p>
<p>Conducir el balón con las diferentes superficies de contacto, al llegar cerca de una valla, pasar el balón por la misma, saltar la valla, seguir conduciendo hasta el cono, realizar el remate al arco.</p>	10	3	6/14mts	

### 5.15.4.6 REGATES Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>Dividir a los estudiantes en grupos de 4 y pedir que se ubiquen, uno detrás de otro frente a una columna de conos. A la señal salen los primeros en zig-zag, llegan hasta el final y retornan de igual manera, hasta entregar el balón a sus compañeros.</p>	20	3	3-5mts	<p>Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.                      Dominio del cuerpo.                      Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.                      Habilidad, destreza e imaginación.                      Buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.                      Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.                      Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.                      Ser dueños del juego para dar seguridad, velocidad, engañar constantemente.                      Para conseguir ángulo de tiro.</p>
<p>Ubicar a los jugadores en columnas de 3 enfrentados a 5 mts. De distancia. Ubicar una estaca en la mitad de los dos. A una señal salen los primeros conduciendo el balón hacia la estaca y cuando falte 1mts para llegar, driblan hacia la derecha o izquierda y continúan de frente hacia sus compañeros, entregan el balón y salen los siguientes.</p>	20	3	3-5mts	
<p>Conducción sin tener contacto entre los compañeros. En el área de penalti, cada alumno con un balón.</p>	30"/10"	5		
<p>Por parejas, realizar, persecución al compañero que no lleva el balón, por medio de conducción del balón. Cambiar se al escuchar el pitazo.</p>	20	3	3-5mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
Ubicar a los jugadores dentro de un área marcada, de la cual no pueden salir. Todos con un balón cada uno driblan evitando que el profesor les quite.	45"/15"	8	3-5mts.	Perfecto dominio de los apoyos en el suelo. Dominio del cuerpo. Dominio completo del balón, a pesar de la oposición. Habilidad, destreza e imaginación.
Formar parejas. El jugador "A" conduce el balón hasta donde se encuentra su compañero. Justo al llegar, envía el balón por un lado, sin que este intercepte el balón, este pasa por el otro lado y se apodera del balón nuevamente.	20	3	3-5mts	Buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle. Permitir el desmarque y penetración de los compañeros. Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada. Ser dueños del juego para dar seguridad, velocidad, engañar constantemente.
Formar parejas. El jugador "A" conduce el balón hasta llegar cerca de "B", este abre las piernas, mientras "A" pasa el balón y va por un lado de su compañero para seguir con el balón.	20	3	3-5mts	Para conseguir ángulo de tiro.
Dibujar canchas pequeñas de fútbol, delimitadas por cono. Cada cancha con porterías de 1 mts de ancho. Formar parejas y permitir que jueguen 1 contra 1	4'/1'	3	5mts.	

## REGATES Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>Por parejas, realizar pases frontales, realizar recepción y luego procurar rebasar al que le hizo el pase. Oposición pasiva del compañero.</p>	20	3	6/14mts.	<p>Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.</p> <p>Dominio del cuerpo.</p> <p>Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.</p> <p>Habilidad, destreza e imaginación.</p>
<p>Individualmente cada jugador con balón, conducir indistintamente por toda la media cancha, al silbato del entrenador, realizar una bicicleta con pierna hábil y salir con cambio de dirección. Después cambiamos de pierna.</p>	20	3	6/14mts.	<p>Buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.</p> <p>Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.</p>
<p>Por parejas, realizar persecución al compañero que no lleve el balón, por medio de conducción del balón. Cambiamos a la voz de "ya".</p>	45"/15"	5		<p>Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.</p> <p>Ser dueños del juego para dar seguridad, velocidad, engañar constantemente.</p> <p>Para conseguir ángulo de tiro.</p>
<p>Realizar pases por parejas y al silbato, el poseedor realiza recepción y regate al compañero (oposición pasiva), después siguen realizando pases por parejas</p>	20	3	6/14mts	
<p>Realizar conducciones, con cambios de dirección, según disponga el entrenador, modificar los ritmos de carrera, realizar giros pisando el balón sobre las señalizaciones en el terreno de juego.</p>	45"/15"	3	6/14mts	
<p>Cada jugador con balón estático, realizan la bicicleta sobre el balón primero con pie hábil, luego con la otra.</p>	20	3	6/14mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
Cada jugador con balón, frente a un compañero, realiza conducción hasta llegar muy cerca de él, realizar regate interior –exterior con oposición pasiva de su compañero.	20	3	6/14mts	Perfecto dominio de los apoyos en el suelo. Dominio del cuerpo. Dominio completo del balón, a pesar de la oposición. Habilidad, destreza e imaginación.
Cada jugador con balón, frente a un compañero, realiza conducción hasta llegar muy cerca de él, realizar regate exterior –interior con oposición pasiva de su compañero.	20	3	6/14mts	Buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle. Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
Cada jugador con balón, frente a un compañero, realiza conducción hasta llegar muy cerca de él, realizar regate con pique de balón con oposición pasiva de su compañero.	20	3	6/14mts	Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada. Ser dueños del juego para dar seguridad, velocidad, engañar constantemente. Para conseguir ángulo de tiro.
Cada jugador con balón, frente a un compañero, realiza conducción hasta llegar muy cerca de él, realizar regate con parada (tacón, planta, exterior) con oposición pasiva de su compañero.	20	3	6/14mts	
Realizar pases por parejas, ante un oponente, en un espacio reducido. Antes de hacer el pase, realizar un regate. El que intercepte se cambia por el ejecutor de la acción técnica anterior.	45"/15"	5	6/14mts	

## REGATES Categorías13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Por parejas, realizar pases frontales, realizar recepción y luego procurar rebasar al que le hizo el pase. Oposición activa del compañero.	10	3	15/20mts	Perfecto dominio de los apoyos en el suelo. Dominio del cuerpo. Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.
Individualmente cada jugador con balón, conducir indistintamente por sector limitado por conos de 15*15mts, al silbato del entrenador, realizar un regate picando el balón al compañero que esté cerca, primero realizamos con pie hábil, luego cambiamos.	10	3	15/20mts	Habilidad, destreza e imaginación. Buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle. Permitir el desmarque y penetración de los compañeros. Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.
Individualmente cada jugador con balón, conducir indistintamente por sector limitado por conos de 15*15mts, al encontrarse con un compañero, realizar un regate sin cambio de dirección.	10	3	15/20mts	Ser dueños del juego para dar seguridad, velocidad, engañar constantemente. Para conseguir ángulo de tiro.
Individualmente cada jugador con balón, conducir indistintamente por sector limitado por conos de 15*15mts, al encontrarse con un compañero, realizar un regate con cambiar de dirección.	10	3	15/20mts	
Realizar pases por parejas y al silbato, el poseedor realiza recepción y regate al compañero(oposición activa), después siguen realizando pases por parejas				

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
En tríos. "A" envía un centro retrasado a la altura de la media luna a "B" que con control orientado debe regatear a "C", para rematar a la portería, desde la altura del penal.	10	3	15/20mts	Perfecto dominio de los apoyos en el suelo. Dominio del cuerpo. Dominio completo del balón, a pesar de la oposición. Habilidad, destreza e imaginación.
"A" conduce el balón desde el medio campo, a la altura de la media luna debe realizar un regate interno-externo a "B", posterior rematar al arco antes de entrar al área de las 18.	10	3	15/20mts	Buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle. Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
En espacio reducido jugar 4 vs 4 para que los pases sean válidos, antes de realizarlos, deben ejecutar un regate. El gol es válido solo si antes se realiza un regate.	45"/15	10	15/20mts	Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada. Ser dueños del juego para dar seguridad, velocidad, engañar constantemente. Para conseguir ángulo de tiro.
En parejas, desde el círculo de la media cancha a la señal del entrenador, salen corriendo tras el balón, el que consiga apoderarse del balón "A", realiza un regate (bicicleta) a "B". Para después rematar a la portería inmediatamente después de ingresar al área grande.	10	3	15/20mts	
En parejas, desde las líneas laterales de la media cancha al pitazo, salir corriendo en diagonal tras el balón, el que consiga apoderarse del balón "A", realiza un regate (libre) a "B". Para después rematar a la portería inmediatamente después de ingresar al área grande.	10	3	15/20mts	

### 5.15.4.7 GOLPEO DE CABEZA Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Individualmente con un globo, en la posición, levantar el globo con las manos, cabecear con la frente 1 vez sin saltar y tomar el globo nuevamente con las manos.	20	3		<p>INICIACION , CARRERA O DESPEGUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar momento, oportunidad.</li> <li>• Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.</li> <li>• Seguir la trayectoria.</li> <li>• Salto de frente.</li> </ul>
Individualmente con un globo, en la posición, levantar el globo con las manos, cabecear 1 vez con la frente, con salto y tomar el globo con nuevamente con las manos.	20	3		<p>VUELO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio del cuerpo en el aire.</li> <li>• Brazos abiertos.</li> <li>• Piernas ligeramente abiertas.</li> <li>• Coordinación de los balanceos.</li> </ul>
Individualmente con un globo, caminando, levantar el globo con las manos, cabecear 1 vez con la frente sin saltar y tomar el globo nuevamente con las manos.	20	3	3-5mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arqueo del tronco.</li> <li>• Tronco(atr/adel, izq/der y viceversa)</li> <li>• Cuello(lo mismo)</li> </ul> <p>CONTACTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojos abiertos.</li> <li>• Seguir trayectoria</li> <li>• No tener miedo</li> <li>• Todas las superficies de contacto.</li> </ul>
Individualmente con un globo, caminando, levantar el globo con las manos, cabecear con la frente 1 vez con salto y tomar el globo nuevamente con las manos	20	3	3-5mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decisión y valor.</li> <li>• Visión periférica.</li> <li>• Dominio del cuerpo.</li> </ul>
Formar parejas y con un globo, dar golpes de cabeza sin dejar caer el globo. Golpear el balón sin salto.	20	3	3-5mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
Individualmente con una pelota playera, en la posición, levantar la pelota con las manos, cabecear con la frente 1 vez sin saltar y tomar la pelota nuevamente con las manos.	20	3		<p>INICIACION , CARRERA O DESPEGUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar momento, oportunidad.</li> <li>• Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.</li> <li>• Seguir la trayectoria.</li> <li>• Salto de frente.</li> </ul>
Individualmente con una pelota playera, en la posición, levantar la pelota con las manos, cabecear 1 vez con la frente, con salto y tomar la pelota nuevamente con las manos.	20	3		<p>VUELO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio del cuerpo en el aire.</li> <li>• Brazos abiertos.</li> <li>• Piernas ligeramente abiertas.</li> <li>• Coordinación de los balanceos.</li> </ul>
Individualmente con una pelota playera, caminando, levantar la pelota con las manos, cabecear 1 vez con la frente sin saltar y tomar la pelota nuevamente con las manos.	20	3	3-5mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arqueo del tronco.</li> <li>• Tronco(atr/adel, izq/der y viceversa)</li> <li>• Cuello(lo mismo)</li> </ul>
En parejas, "A" lanza el balón No. 3 a "B", quién golpea con la frente y sin saltar, solo dándole dirección hacia "A".	20	3	3-5mts	<p>CONTACTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojos abiertos.</li> <li>• Seguir trayectoria</li> <li>• No tener miedo</li> <li>• Todas las superficies de contacto.</li> </ul>
En parejas, "A" lanza el balón No. 3 a "B", quién golpea con la frente con salto (cuerda en el piso), solo dándole dirección hacia "A"	20	3	3-5mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decisión y valor.</li> <li>• Visión periférica.</li> <li>• Dominio del cuerpo.</li> </ul>

## GOLPEO DE CABEZA Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién golpea con el parietal izquierdo/derecho y sin saltar, solo dándole dirección hacia "A".	20	3	6 mts.	<b>INICIACION , CARRERA O DESPEGUE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar momento, oportunidad.</li> <li>• Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.</li> <li>• Seguir la trayectoria.</li> <li>• Salto de frente.</li> </ul>
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién golpea con el parietal izquierdo/derecho con salto (cuerda en el piso), solo dándole dirección hacia "A"	20	3	6 mts.	<b>VUELO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio del cuerpo en el aire.</li> <li>• Brazos abiertos.</li> <li>• Piernas ligeramente abiertas.</li> <li>• Coordinación de los balanceos.</li> <li>• Arqueo del tronco.</li> <li>• Tronco(atr/adel, izq/der y viceversa)</li> <li>• Cuello(lo mismo)</li> </ul>
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién golpea con el parietal izquierdo/derecho con salto (elástico amarrado a estacas, 5cm), solo dándole dirección hacia "A"	45"/15"	5	6 mts	<b>CONTACTO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojos abiertos.</li> <li>• Seguir trayectoria</li> <li>• No tener miedo</li> <li>• Todas las superficies de contacto.</li> <li>• Decisión y valor.</li> <li>• Visión periférica.</li> <li>• Dominio del cuerpo.</li> </ul>
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién golpea con el parietal izquierdo/derecho sin salto, pero clavando el balón para hacer dar un bote antes de que llegue a "A"	20	3	6/14mts	
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién golpea con el parietal izquierdo/derecho con salto, pero clavando el balón para hacer dar un bote antes de que llegue a "A"	45"/15"	3	6/14mts	
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién esta de rodillas y apoyado con las manos, para que golpee con la frente en palomita hacia "A"	20	3	6/14mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién con carrera previa de impulso, salta y golpea con la frente, pero clavando el balón para hacer dar un bote antes de que llegue a "A"	20	3	6mts	<p>INICIACION , CARRERA O DESPEGUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar momento, oportunidad.</li> <li>• Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.</li> <li>• Seguir la trayectoria.</li> <li>• Salto de frente.</li> </ul> <p>VUELO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio del cuerpo en el aire.</li> <li>• Brazos abiertos.</li> <li>• Piernas ligeramente abiertas.</li> <li>• Coordinación de los balanceos.</li> <li>• Arqueo del tronco.</li> <li>• Tronco(atr/adel, izq/der y viceversa)</li> <li>• Cuello(lo mismo)</li> </ul> <p>CONTACTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojos abiertos.</li> <li>• Seguir trayectoria</li> <li>• No tener miedo</li> <li>• Todas las superficies de contacto.</li> <li>• Decisión y valor.</li> <li>• Visión periférica.</li> <li>• Dominio del cuerpo.</li> </ul>
En parejas, "A" lanza el balón No. 4 a "B", quién con carrera previa de impulso, salta y golpea con el parietal izquierdo/derecho, pero clavando el balón para hacer dar un bote antes de que llegue a "A"	20	3	6mts	
En grupos de 8, colocados en círculo, uno en el centro, con la mano entrega a sus compañeros para que entreguen con golpe frontal de cabeza.	20	3	6mts	
En grupos de 4, ubicados frente con frente, golpear con la frente el balón y entregar al compañero, sin dejar caer. Después de golpear, ir a ubicarse al final de su columna.	20	3	6mts	
En grupos de 8, colocados en círculo en columna, ir pasando el balón golpeándolo con el occipital (parte superior de la cabeza) sin dejar caer el balón.	45"/15"	5	6/14mts	
En grupos de 8, colocados en círculo, ir pasando el balón golpeándolo con la frente indistintamente a los compañeros sin dejar caer. No se puede devolver el balón al último compañero que le entrego.	45"/15"	5	6/14mts	

## GOLPEO DE CABEZA Categorías13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Por parejas, realizar pases con golpes con la frente sin dejar caer el balón.	20	3	6mts	<p>INICIACION , CARRERA O DESPEGUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar momento, oportunidad.</li> <li>• Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.</li> <li>• Seguir la trayectoria.</li> <li>• Salto de frente.</li> </ul> <p>VUELO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio del cuerpo en el aire.</li> <li>• Brazos abiertos.</li> <li>• Piernas ligeramente abiertas.</li> <li>• Coordinación de los balanceos.</li> <li>• Arqueo del tronco.</li> <li>• Tronco(atr/adel, izq/der y viceversa)</li> <li>• Cuello(lo mismo)</li> </ul> <p>CONTACTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojos abiertos.</li> <li>• Seguir trayectoria</li> <li>• No tener miedo</li> <li>• Todas las superficies de contacto.</li> <li>• Decisión y valor.</li> <li>• Visión periférica.</li> <li>• Dominio del cuerpo.</li> </ul>
Por parejas, realizar pases con 2 golpes con la frente sin dejar caer el balón. El primero controla el balón, el segundo golpe es para realizar el pase.	10	3	6mts	
Jugar fútbol tenis 3 contra 3. Cada jugador debe realizar un golpe obligatoriamente antes de pasar el balón al otro lado de la cancha.	10puntos	3	9mts	
Previa carrera de impulso desde la media luna, golpear el balón entregado por el entrenador, con el parietal izquierdo/derecho desde el punto penal, tratando de hacer dar un bote antes de que ingrese en la portería.	10puntos	3	9mts	
Previa carrera de impulso desde la media luna, golpear el balón entregado por el entrenador, realizando una palomita, desde el punto penal, con giro de la cabeza para que el balón ingrese junto a los postes.	10	3	15/20mts	
En parejas, "A" cabecea el balón que "B" envía desde el tiro de esquina. Primero desde la izquierda, luego de la derecha.	10	3	15/20mts	

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
En parejas. "A" envía un centro retrasado a la altura del penal a "B" que viene en carrera desde el área grande, con golpe de cabeza remata a la portería.	10	3	15/20mts	<p>INICIACION , CARRERA O DESPEGUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar momento, oportunidad.</li> <li>• Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.</li> <li>• Seguir la trayectoria.</li> <li>• Salto de frente.</li> </ul>
En parejas. "A" envía un centro retrasado a la altura del penal a "B" que debe despejar el balón con golpe de cabeza, lo más lejos y hacia los costados del área grande.	10	3	15/20mts	<p>VUELO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio del cuerpo en el aire.</li> <li>• Brazos abiertos.</li> <li>• Piernas ligeramente abiertas.</li> <li>• Coordinación de los balanceos.</li> </ul>
En espacio reducido jugar 4 vs 4 para que los goles valgan, deben ser solo con cabeza.	45"/15	5	15/20mts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arqueo del tronco.</li> <li>• Tronco(atr/adel, izq/der y viceversa)</li> <li>• Cuello(lo mismo)</li> </ul>
En parejas. "A" envía un centro retrasado (media altura) a la altura del penal a "B" que viene en carrera desde el área grande, para con una palomita remate a la portería.	10	3	15/20mts	<p>CONTACTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojos abiertos.</li> <li>• Seguir trayectoria</li> <li>• No tener miedo</li> <li>• Todas las superficies de contacto.</li> <li>• Decisión y valor.</li> <li>• Visión periférica.</li> <li>• Dominio del cuerpo.</li> </ul>
En tríos, realizar la trenza desde la media cancha, al llegar al área grande, el jugador que tenga el balón realiza un centro al primero o segundo poste, para que cualquiera de los dos jugadores, realicen un remate de cabeza hacia la portería.	10	3	15/20mts	

### 5.15.4.8 PROTECCION DE BALÓN Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Individualmente en el lugar, dando un giro de 360° proteger el balón con borde interno.	20	3	3-5mts	Visión periférica. Equilibrio del cuerpo. Orientación adecuada. Apoyo adecuada de los pies.
Individualmente en el lugar, dando un giro de 360° proteger el balón con borde externo.	20	3	3-5mts	Excelente coordinación de los segmentos corporales. Tener en cuenta la acción posterior a realizar.
Individualmente en el lugar, dando un giro de 360° proteger el balón con la planta del pie.	20	3	3-5mts	Creatividad. Posición correcta del cuerpo. Ubicación adecuada de brazos para la protección y el equilibrio.
Individualmente sobre la línea del área de penalti, caminando, proteger el balón con borde interno y externo.	20	3	3-5mts	
Individualmente sobre la línea del área de penalti, caminando, proteger el balón con la planta del pie.	20	3	3-5mts	
En grupos de 8, en un espacio reducido de 5*5mts, realizar la protección de balón indistintamente del profesor que se mueve por todos los sectores.	45"/15"	5	3-5mts	
En parejas, "A" realiza protección del balón, mientras "B" solamente sigue el movimiento de su compañero.	45"/15"	5	3-5mts	

## PROTECCIÓN DE BALÓN Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Individualmente sobre la línea del área de penalti, trotando, proteger el balón con borde interno y externo.	20	3	6/14mts.	<p>Visión periférica. Equilibrio del cuerpo. Orientación adecuada. Apoyo adecuada de los pies. Excelente coordinación de los segmentos corporales. Tener en cuenta la acción posterior a realizar. Creatividad. Posición correcta del cuerpo. Ubicación adecuada de brazos para la protección y el equilibrio.</p>
Individualmente sobre la línea del área de penalti, trotando, proteger el balón con la planta del pie.	20	3	6/14mts.	
En grupos de 8, en un espacio reducido de 8*8mts, realizar la protección de balón indistintamente del profesor que se mueve por todos los sectores.	45"/15"	5	8mts	
En parejas, "A" realiza protección del balón, mientras "B" realiza oposición pasiva, en un sector limitado por conos de 3*3mts.	45"/15"	5	3 mts	
En grupos de 4 vs 4, en cancha reducida 6*6mts, realizar un torito, previo a cada pase, se debe realizar la protección del balón, por parte del jugador que lo posea.	45"/15"	5	6mts	
El jugador con balón realiza una conducción hasta un cono situado a 10 mts de él, al llegar a esa zona, su compañero simulara quitarle el balón en el camino de vuelta al punto de inicio del ejercicio, para lo cual el poseedor del balón deberá realizar la protección del esférico.	10	3	10mts	

## PROTECCIÓN DE BALÓN Categorías 13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>En grupos de 8 vs 8, en cancha reducida 10*10mts, realizar un torito, previo a cada pase, se debe realizar la protección del balón, por parte del jugador que lo posea, cada pase realizado es un gol.</p>	60"/10	5	10mts	<p>Visión periférica. Equilibrio del cuerpo. Orientación adecuada. Apoyo adecuada de los pies. Excelente coordinación de los segmentos corporales. Tener en cuenta la acción posterior a realizar. Creatividad. Posición correcta del cuerpo. Ubicación adecuada de brazos para la protección y el equilibrio.</p>
<p>El jugador con balón realiza una conducción hasta un cono a 20 mts de él, al llegar a esa zona, su compañero trata de quitarle el balón en el camino de vuelta al punto de inicio del ejercicio, el poseedor del balón deberá realizar la protección del esférico.</p>	10	3	20mts	
<p>Partido medio campo en el que además de la portería, colocaremos unas mini-porterías conos formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos, si consiguen pasar por medio de ellos, con un defensor enganchado a sus espaldas.</p>	60"/15	5		
<p>En parejas, siguiendo la misma dirección, el jugador "B", dificulte la conducción de su compañero, que sigue un recorrido en eslabon entre conos, para rematar al arco desde la media luna.</p>	10	3	15/20mts	
<p>En parejas, desde la media cancha entrenador lanza un balón, el que gana el balón protege el balón, antes de regatear al compañero y rematar al arco.</p>	10	3	15/20mts	

### 5.15.4.9 INTERCEPTACIONES Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>Pases frontales entre dos, uno de ellos en zona limitada (de 1*1mts) en la que no debe salir y debe interceptar el balón, el que realiza el pase debe colocarle el balón en los extremos del cuadrado.</p>	20	3	3-5mts	<p>Capacidad de decisión.            Visión rápida del balón y del contrario.            Atención pura y exclusiva en el juego.            Velocidad de movimientos.            Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno.            Fuerza y habilidad corporal.            Valentía en los contactos.            Sentido práctico en la destrucción del juego.            Convicción de llegada en la acción.</p>
<p>En tríos, "A" y "B" frente a frente, realizan pases a ras de piso, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con borde interno, sin que este oponga resistencia.</p>	20	3	3-5mts	
<p>En tríos, "A" y "B" frente a frente, realizan pases a ras de piso, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con la punta del pie, sin que este oponga resistencia.</p>	20	3	3-5mts	
<p>En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase con la mano a media altura, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase el borde interno, sin que este oponga resistencia.</p>	20	3	3-5mts	
<p>En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase con la mano a media altura, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con empeine, sin que este oponga resistencia.</p>	20	3	3-5mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<p>En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase con la mano a media altura, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con pecho, sin que este oponga resistencia.</p>	20	3	3-5mts	<p>Capacidad de decisión.            Visión rápida del balón y del contrario.            Atención pura y exclusiva en el juego.            Velocidad de movimientos.            Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno.            Fuerza y habilidad corporal.            Valentía en los contactos.            Sentido práctico en la destrucción del juego.            Convicción de llegada en la acción.</p>
<p>En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase con la mano alto, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar con la cabeza, sin que este oponga resistencia.</p>	20	3		
<p>En grupos de 8, en sector delimitado, hacer pases a ras de piso, uno en el centro del círculo, trata de interceptar los pases solo con borde interno. Sale al ruedo después de interceptar.</p>	45"/15	5	3-5mts	
<p>En grupos de 8, en sector delimitado, hacer pases con la mano a media altura, uno en el centro del círculo, trata de interceptar los pases solo con pecho. Sale al ruedo después de interceptar.</p>	45"/15	5	3-5mts	
<p>En grupos de 8, en sector delimitado, hacer pases con la mano a media altura, uno en el centro del círculo, trata de interceptar los pases solo con pecho. Sale al ruedo después de interceptar.</p>	45"/15	5	3-5mts	

## INTERCEPTACIONES Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
En tríos, "A" y "B" frente a frente, realizan pases a ras de piso, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con borde interno, "A" intenta poner resistencia.	20	3	6/14mts.	Capacidad de decisión. Visión rápida del balón y del contrario. Atención pura y exclusiva en el juego. Velocidad de movimientos.
En tríos, "A" y "B" frente a frente, realizan pases a ras de piso, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con la punta del pie, "A" intenta poner resistencia.	20	3	6/14mts.	Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno. Fuerza y habilidad corporal. Valentía en los contactos.
En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase con el pie a media altura, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase el borde interno, "A" intenta poner resistencia.	20	5	6/14mts	Sentido práctico en la destrucción del juego. Convicción de llegada en la acción.
En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase con el pie a media altura, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con empeine, "A" intenta poner resistencia.	20	3	6/14 mts	
En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase con el pie a media altura, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar el pase con pecho, sin que este oponga resistencia.	20	3	6/14mts	
En tríos, "A" y "B" frente a frente, "B" realizan pase alto con el pie, "C" detrás de "A", se adelanta y trata de interceptar con la cabeza, sin que este oponga resistencia.	20	3	6/14mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
En grupos de 8, en sector delimitado, hacer pases a media altura, uno en el centro del círculo, trata de interceptar los pases solo con borde interno. Sale al ruedo después de interceptar.	45"/15"	5	6/14mts	<p>Capacidad de decisión. Visión rápida del balón y del contrario. Atención pura y exclusiva en el juego. Velocidad de movimientos. Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno. Fuerza y habilidad corporal. Valentía en los contactos. Sentido práctico en la destrucción del juego. Convicción de llegada en la acción.</p>
En grupos de 8, en sector delimitado, hacer pases altos, uno en el centro del círculo, trata de interceptar los pases solo con la cabeza. Sale al ruedo después de interceptar.	45"/15"	5	6/14mts	
Ubicados en columna, en la media luna, el entrenador entrega un pase a ras de piso que el jugador despeja con empeine hacia los costados de la cancha.	10	3	6/14mts	
Ubicados en columna, en la media luna, el entrenador entrega un pase a media altura que el jugador despeja con empeine hacia los costados de la cancha, sin dejar dar el bote del balón.	10	3	6/14mts	
Ubicados en columna, en la media luna, el entrenador entrega un pase alto que el jugador despeja con cabeza costados de la cancha, sin dejar dar el bote del balón.	10	5	6/14mts	

## INTERCEPTACION Categorías13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>En grupos de 3, el del centro es el interceptador, realizar pases aéreos, para que el del centro no se quede en posesión del balón, se cambia por el jugador que le intercepto, los pases se realizan con borde interno con efecto.</p>	45"/15"	5	15/20mts	<p>Capacidad de decisión. Visión rápida del balón y del contrario. Atención pura y exclusiva en el juego. Velocidad de movimientos. Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno. Fuerza y habilidad corporal. Valentía en los contactos. Sentido práctico en la destrucción del juego. Convicción de llegada en la acción.</p>
<p>En grupos de 3, el del centro es el interceptador, realizar pases aéreos, para que el del centro no se quede en posesión del balón, se cambia por el jugador que le intercepto, los pases se realizan con empeine.</p>	45"/15"	5	15/20mts	<p>Capacidad de decisión. Visión rápida del balón y del contrario. Atención pura y exclusiva en el juego. Velocidad de movimientos. Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno. Fuerza y habilidad corporal. Valentía en los contactos. Sentido práctico en la destrucción del juego. Convicción de llegada en la acción.</p>
<p>En grupos de 4, dos en el centro como interceptadores, uno de ellos trata de oponer al otro interceptador, los de los extremos tratan de que no les intercepte los pases. Los interceptadores no deben sobrepasar la señalización de 20/30mts que les separa de los extremos y a 5mts del más próximo que realice el pase o recepción.</p>	45"/15"	5	15/20mts	<p>Capacidad de decisión. Visión rápida del balón y del contrario. Atención pura y exclusiva en el juego. Velocidad de movimientos. Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno. Fuerza y habilidad corporal. Valentía en los contactos. Sentido práctico en la destrucción del juego. Convicción de llegada en la acción.</p>

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>En grupos de 5, 4 ubicados en los lados del cuadrado delimitado, uno en el centro. Los del cuadrado se moverán únicamente a lo largo de su línea para recibir y realizar los pases a un solo contacto a ras de piso, el del centro trata de interceptar el balón, si lo consigue cambia su lugar con el jugador que le fue interceptado el balón. Si se realizan 20 pases seguidos, obligatoriamente se cambiará de jugador para interceptar.</p>	45"/15"	5	15/20mts	<p>Capacidad de decisión.  Visión rápida del balón y del contrario.  Atención pura y exclusiva en el juego.  Velocidad de movimientos.  Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno.  Fuerza y habilidad corporal.  Valentía en los contactos.  Sentido práctico en la destrucción del juego.  Convicción de llegada en la acción.</p>
<p>En grupos de 5, 4 ubicados en los lados del cuadrado delimitado, uno en el centro. Los del cuadrado se moverán únicamente a lo largo de su línea para recibir y realizar los pases a media altura. Primero realizo control orientado y luego el pase, el del centro trata de interceptar el balón, si lo consigue cambia su lugar con el jugador que le fue interceptado el balón. Si se realizan 20 pases seguidos, obligatoriamente se cambiará de jugador para interceptar.</p>	45"/15"	5	15/20mts	
<p>Igual que el ejercicio anterior pero el pase se lo realiza por arriba.</p>	45"/15"	5	15/20mts	

### 5.15.4.10 CARGA Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
En parejas, frente a frente separados 2 mts, caminar hasta un cono ubicado en el centro, saltar con los brazos estirados y topar las palmas de las manos.	20	3	2 mts	Su acción es física. Percepción del oponente y de la trayectoria del balón. Mantener el equilibrio para una acción posterior.
En parejas, frente a frente separados 2 mts, caminar hasta un cono ubicado en el centro, saltar con los brazos estirados y topar el pecho.	20	3	2 mts	Se limita a desequilibrar al adversario, para apoderarse del balón. La acción se la realiza cuando el balón lo tiene el adversario o en disputa o está libre de dueño. Se realiza hombro contra hombro.
En parejas, en un cuadrado de 2*2 mts, jugar a los gallitos, saltar en una sola pierna con los brazos cruzados, tratar de hacer perder el equilibrio al oponente.	30"/10"	5	2 mts	Cuando el adversario cubre el balón con el cuerpo se realiza hombro con espalda. Es una acción defensiva, de disputa y sobre el contrario.
En parejas en posición estática, hacer directamente oposición hombro contra hombro.	20	3		
En parejas caminando por la línea del medio campo, hacer directamente oposición hombro contra hombro.	20	3		
En tríos, posición estática, distanciados los extremos del de medio a 3 mts realizar pasos laterales ir caminando a tener contacto mutuo con el hombro.	20	3	6 mts	

### CARGAS Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
En parejas, frente a frente separados 4 mts, trotar hasta un cono ubicado en el centro, saltar con los brazos estirados y topar el pecho.	20	3	4 mts	Su acción es física. Percepción del oponente y de la trayectoria del balón. Mantener el equilibrio para una acción posterior.
En dos equipos de 4 vs 4 en un cuadrado de 5*5mts, jugar a los gallitos, saltar en una sola pierna con los brazos cruzados, tratar de hacer perder el equilibrio a los integrantes del equipo oponente.	20	3	5 mts	Se limita a desequilibrar al adversario, para apoderarse del balón. La acción se la realiza cuando el balón lo tiene el adversario o en disputa o está libre de dueño.
En parejas en movimiento (trotando), hacer directamente oposición hombro contra hombro, sobre la línea de las 18.	20	3		Se realiza hombro contra hombro. Cuando el adversario cubre el balón con el cuerpo se realiza hombro con espalda.
En tríos, posición estática, distanciados los extremos del de medio a 5 mts realizar pasos laterales con carrera previa a tener contacto mutuo con el hombro.	20	3	5 mts	Es una acción defensiva, de disputa y sobre el contrario.
Por parejas realizar salidas tras un balón, para ambos poder alcanzarlo antes de que salga de una superficie señalizada y por medio de la carga lograr su posesión y protección.	20	3	10 mts	
En posición estática, diversas posiciones de salida (sentado, rodillas, boca abajo), entrenador lanza el balón para a la señal correr tras el balón, y por medio de la carga lograr la posesión del balón y protección.	20	3	6/14mts	

### CARGAS Categorías13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>Por parejas realizar salidas desde el medio campo, tras un balón para ambos poder alcanzarlo antes de que llegue a la media luna del área grande y por medio de la carga lograr su posesión y protección para luego realizar un remate al arco,</p>	20	3	15/20 mts	<p>Su acción es física. Percepción del oponente y de la trayectoria del balón. Mantener el equilibrio para una acción posterior. Se limita a desequilibrar al adversario, para apoderarse del balón. La acción se la realiza cuando el balón lo tiene el adversario o en disputa o está libre de dueño.</p>
<p>En dos equipos de 8 vs 8 en un cuadrado de 15*15mts, jugar futbol reducido, antes de realizar un pase se debe realizar una carga al contrario.</p>	60"/30	5	15 mts	<p>Se realiza hombro contra hombro. Cuando el adversario cubre el balón con el cuerpo se realiza hombro con espalda. Es una acción defensiva, de disputa y sobre el contrario.</p>
<p>En posición estática, diversas posiciones de salida (sentado, rodillas, boca abajo), a la altura de la media luna, disputar un balón aéreo después de recibir la señal del entrenador, el que gana la posesión del balón, regatea al contrario para luego rematar al arco.</p>	10	3		
<p>En tríos, "A" en el córner levanta un centro hacia el punto penal donde "B" y "C" disputan el balón aéreo.</p>	10	3		
<p>En parejas, realizar oposiciones aéreas con el portero, "A" centra desde el córner al punto penal, "B" que trata de hacer una carga legal al arquero.</p>	10	3		

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>En un cuadrado de 25mts de lado, todos los jugadores conducen un balón. Dos jugadores se sitúan fuera del cuadrado sin balón. A la señal del entrenador los dos jugadores entran al cuadrado e intentan apoderarse del balón mediante cargas, para posteriormente conducirlo y protegerlo.</p>	60"/30"	5	25 mts	<p>Su acción es física.  Percepción del oponente y de la trayectoria del balón.  Mantener el equilibrio para una acción posterior.  Se limita a desequilibrar al adversario, para apoderarse del balón.  La acción se la realiza cuando el balón lo tiene el adversario o en disputa o está libre de dueño.  Se realiza hombro contra hombro.  Cuando el adversario cubre el balón con el cuerpo se realiza hombro con espalda.  Es una acción defensiva, de disputa y sobre el contrario.</p>

### 5.15.4.11 ENTRADAS Categorías 9-10 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Formar parejas frente a frente y sin balón, un jugador caminando luego se desliza haciendo una entrada y su compañero que está en frente salta sobre él.	20	3	3/5 mts	Interceptar e impedir el progreso del balón. Decisión. Correcto deslizamiento. Estar seguro y confiado al momento de realizar la entrada.
Formar parejas frente a frente y sin balón, un jugador realiza una pequeño trote, se desliza haciendo una entrada y su compañero que está en frente salta sobre él.	20	3	3/5 mts	Se puede realizarla frontal y lateralmente. Saber cuándo realizar los deslizamientos. La superficie de contacto es el pie. Se realiza en el momento que el contrario recibe el balón y antes de controlarlo. Después de que el contrario controló el balón.
Por parejas. Los dos salen caminando de frente, a la altura del cono por turnos, uno se desliza lateralmente y el otro salta sobre aquel.	20	3	3/5 mts	Cuando el contrario avanza con el balón controlado. Mirada sobre el jugador contrario.
Por parejas. Los dos salen de frente al trote, a la altura del cono por turnos, uno se desliza lateralmente y el otro salta sobre aquel.	20	3	5mts	
Formar parejas frente a frente, los dos salen caminando desde los conos a la señal, uno conduce el balón. Su compañero se lanza frontalmente y desvía el balón. El que conduce no debe oponer resistencia.	20	3	5 mts	

<b>EJERCICIOS</b>	<b>REP.</b>	<b>SERIES</b>	<b>DIST.</b>	<b>CONSIDERACIONES</b>
<p>Formar parejas frente a frente, los dos salen trotando desde los conos a la señal, uno conduce el balón. Su compañero se lanza frontalmente y desvía el balón. El que conduce no debe oponer resistencia.</p>	20	3	3/5 mts	<p>Interceptar e impedir el progreso del balón. Decisión. Correcto deslizamiento. Estar seguro y confiado al momento de realizar la entrada. Se puede realizarla frontal y lateralmente. Saber cuándo realizar los deslizamientos.</p>
<p>Formar parejas, los dos salen caminando a la señal, uno conduce el balón. Su compañero se lanza lateralmente y desvía el balón. El que conduce no debe oponer resistencia.</p>	20	3	3/5mts	<p>La superficie de contacto es el pie. Se realiza en el momento que el contrario recibe el balón y antes de controlarlo. Después de que el contrario controló el balón.</p>
<p>Formar parejas, los dos salen trotando a la señal, uno conduce el balón. Su compañero se lanza lateralmente y desvía el balón. El que conduce no debe oponer resistencia.</p>	20	3	3/5mts	<p>Cuando el contrario avanza con el balón controlado. Mirada sobre el jugador contrario.</p>

## ENTRADAS Categorías 11-12 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
<p>Formar parejas frente a frente y sin balón, un jugador realiza una pequeña carrera, se desliza haciendo una entrada y su compañero que está en frente salta sobre él.</p>	20	3	6/14mts	<p>Interceptar e impedir el progreso del balón. Decisión. Correcto deslizamiento. Estar seguro y confiado al momento de realizar la entrada.</p>
<p>Por parejas. Los dos salen de frente en velocidad, a la altura del cono por turnos, uno se desliza lateralmente y el otro salta sobre aquel.</p>	20	3	6/14mts	<p>Se puede realizarla frontal y lateralmente. Saber cuándo realizar los deslizamientos. La superficie de contacto es el pie.</p>
<p>Formar parejas frente a frente, los dos salen en velocidad desde los conos a la señal, uno conduciendo el balón. Su compañero se lanza frontalmente y desvía el balón. El que conduce trata de no perder el balón.</p>	20	3	6/14mts	<p>Se realiza en el momento que el contrario recibe el balón y antes de controlarlo. Después de que el contrario controló el balón. Cuando el contrario avanza con el balón controlado. Mirada sobre el jugador contrario.</p>
<p>Formar parejas, los dos salen en velocidad a la señal, uno conduce el balón. Su compañero se lanza lateralmente y desvía el balón. El que conduce trata de no perder el balón.</p>	20	3	6/14mts	
<p>Formar parejas. El entrenador envía el balón hacia el frente y los dos corren para alcanzarlo, mientras aplican un poco de presión entre sí. Alternadamente cada uno de los jugadores va haciendo entrada lateral.</p>	20	3	6/14mts	

### ENTRADAS Categorías13-14 años

EJERCICIOS	REP.	SERIES	DIST.	CONSIDERACIONES
Realizar fútbol reducido de 8 vs 8 en un cuadrado de 25 mts de lado, para interceptar el balón, realizar entrada frontal obligada a ras de suelo, la conducción y los pases solo se realizaran a ras de piso.	60"/30"	5	25 mts	Interceptar e impedir el progreso del balón. Decisión. Correcto deslizamiento. Estar seguro y confiado al momento de realizar la entrada. Se puede realizarla frontal y lateralmente.
Realizar fútbol reducido de 8 vs 8 en un cuadrado de 25 mts de lado, para interceptar el balón, realizar entrada lateral obligada a ras de suelo, la conducción y los pases solo se realizaran a ras de piso.	60"/30"	5	25 mts	Saber cuándo realizar los deslizamientos. La superficie de contacto es el pie. Se realiza en el momento que el contrario recibe el balón y antes de controlarlo. Después de que el contrario controló el balón.
En un área de 25mts de lado, todos los jugadores conducen un balón. 4 jugadores se sitúan fuera del cuadrado sin balón. A la señal los 4 jugadores entran al cuadrado e intentan apoderarse del balón mediante entradas frontales, para posteriormente conducirlo y protegerlo.	60"/30"	5	25mts	Cuando el contrario avanza con el balón controlado. Mirada sobre el jugador contrario.
En un área de 25mts de lado, todos los jugadores conducen un balón. 4 jugadores se sitúan fuera del cuadrado sin balón. A la señal del los 4 jugadores entran al cuadrado e intentan apoderarse del balón mediante entradas frontales, para posteriormente conducirlo y protegerlo.	60"/30"	5	25mts	

## BIBLIOGRAFÍA

1. CONTRERAS JORDÁN, O. (1998) Didáctica de la Educación Física, Primera Edición, Editorial Un enfoque constructivista, Barcelona-España.
2. GARCÍA MANSO, I. (1999) Fundamentación y Valoración del Entrenamiento, Segunda Edición, Editorial Gimnos, Barcelona-España.
3. GARCÍA MANSO, Iván(1996) Base Teórico del Entrenamiento Deportivo, Segunda Edición, Editorial Gimnos, Barcelona-España.
4. LÓPEZ, J. Educación Física y Deportes, Primera edición, Editorial Oceano, Barcelona-España.
5. VAZQUEZ FOLGUEIRA, S.(1981) Fútbol: conceptos de la técnica, Primera Edición, Editorial Librería deportiva "Esteban Sanz M", Madrid-España.
6. TALAGA, J. (1991) El entrenamiento fútbol, Primera Reimpresión, Editorial Pueblo y Educación, La Habana-Cuba.
7. MORENO, M. (1994) Técnica individual y colectiva, Primera Edición, Editorial Sarabia, Madrid-España.
8. FLOR, I. (2005) Manual de Educación Física, Deportes y Recreación por edades, Primera Edición, Editorial Cultural, Madrid –España.
9. BENEDEK, E.(1999) Fútbol Infantil, Primera Edición, Editorial Kinesis, Bogotá-Colombia.
10. CONDE, J. (1998) Fundamentos para el desarrollo infantil en edades tempranas y su motricidad, Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona-España.
11. RODRIGUEZ, C. (1989) Psicología del deporte, Primera Edición, Editorial Gimnos, Madrid-España.
12. SILVA, G. (1998) La iniciación deportiva, Segunda Edición, Editorial Kinesis, Bogotá –Colombia.
13. GARCÍA MANSO, Iván(1998) Fundamentación y valoración del entrenamiento, Primera Edición, Editorial Gimnos, Barcelona-España.
14. CONTRERAS, J. (1989) Didáctica de la educación física, Editorial Paidotribo, Barcelona-España.

15. BRUGGEMANN, E. (1999) Jugando al fútbol, Editorial Cultural, Madrid-España.
16. FRAILE, A. (1999) Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicado al fútbol, Primera Edición, Editorial Gimnos, Barcelona-España.
17. GERHARD, Z. (1996) Manual de entrenamiento de fútbol, Editorial Paidotribo, Barcelona-España.
18. GROS/NEUMAIE. (1999) La técnica del fútbol, Editorial Gimnos, Barcelona-España.
19. PONCE, P. (2008) Nota de aula de Iniciación Deportiva Escolar.

## **FUENTES DE TESIS DE GRADO**

- GALARRAGA, Cesar "Incidencia de la motricidad en la técnica ofensiva con balón en el fútbol, categorías 6-9 años del Club Deportivo "EL NACIONAL", en la provincia del Napo cantón Quijos, parroquia Baeza-Borja durante el periodo Enero 2008-Julio 2008. Propuesta Alternativa"
- ESPINOZA, Fabián "Incidencia del entrenamiento de la velocidad con y sin balón, en la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol en los jugadores de la Escuela de Fútbol Rumiñahui del Club Deportivo "EL NACIONAL", categoría sub 17, en el periodo Mayo-Julio del 2008"

## **FUENTES ELECTRÓNICAS**

- <http://www.efdeportes.com>
- <http://www.entrenadores.info>
- <http://www.escueladefutbol.com.ar>
- <http://www.monografias.com>
- <http://www.universidaddeconcepcion>

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
CARRERA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**GUÍA DE OBSERVACIÓN**

**Objetivo:** Determinar la metodología que se aplica en la enseñanza de los fundamentos técnicos por parte de los entrenadores de las categorías formativas del Club Deportivo El Nacional.

Orden	Aspectos	SI	NO
1	El entrenador dispone de una guía de entrenamiento(Plan de clase)		
2	El entrenador dispone, prepara y organiza la implementación adecuada de acorde a la edad		
3	El entrenador motiva permanentemente a los instruidos		
4	Utiliza el método de juego como factor fundamental de la enseñanza		
5	Aplica el entrenador los principios de enseñanza y entrenamiento adecuadamente		
6	Se sigue un proceso lógico en la enseñanza		
7	Es adecuado el tiempo empleado para que se logre un aprendizaje significativo, por parte del niño		
8	El entrenamiento se vuelve monótono		
9	Las repeticiones son las adecuadas para la apropiación adecuada de la técnica(Habito motor)		
10	El control del grupo es el adecuado por parte del entrenador		
11	Se da un tiempo de descanso antes de pasar a la enseñanza de otro fundamento		
12	Se realiza una retroalimentación de los fundamentos aprendidos anteriormente		

**Observaciones:**.....

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
CARRERA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**ENCUESTA DIRIGIDA: A LOS ENTRENADORES DE LAS CATEGORIAS  
FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO EL NACIONAL**

**Objetivo:** Recopilar datos significativos referente a la formación básica de los niños del Club Deportivo El Nacional.

**Instrucciones:** De las preguntas que siguen a continuación, marque con una **X** la respuesta que crea conveniente.

**Cuestionario:**

1.- ¿Cree usted que la infraestructura que dispone el club es la adecuada para la formación básica del futbolista?

**SI ( )      NO ( )**

2.- ¿Es adecuada la metodología que se utiliza en las categorías formativas?

**SI ( )      NO ( )**

3.- ¿Cree usted que seguir un proceso sistematizado en la enseñanza de los fundamentos técnicos, permitirá mejorar la formación básica del futbolista?

**SI ( )      NO ( )**

4.- ¿Cree usted que los entrenadores con más experiencia y más capacitados deben estar a cargo de la formación básica de los futbolistas?

**SI ( )      NO ( )**

5.- ¿Cree usted que los entrenadores tienen los suficientes conocimientos para la enseñanza adecuada de los fundamentos técnicos en la etapa de formación básica?

**SI ( )      NO ( )**

6.- ¿Considera que las actividades que se plantean para la enseñanza de los fundamentos técnicos son los adecuados?

**SI ( )      NO ( )**

7.- ¿Cree usted que el tiempo de entrenamiento es el adecuado para mejorar la técnica?

**SI ( )      NO ( )**

8.- ¿Considera usted adecuado el uso de zapatos de fútbol en la enseñanza de los fundamentos técnicos?

**SI ( )      NO ( )**

9.- ¿Cree usted que el tamaño del balón que se emplea en la enseñanza de los fundamentos técnicos influye negativamente?

**SI ( )      NO ( )**

10.- ¿Considera usted importante la permanente capacitación que deben recibir los entrenadores de las categorías formativas, para mejorar el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos?

**SI ( )      NO ( )**

**NOMINA DE LA CATEGORIA 9 AÑOS****ANEXO "C"**

<b>ORD:</b>	<b>NOMBRES - APELLIDOS</b>	<b>EDAD</b>
1	Alexis Álvaro	9
2	Bryan Carvajal	9
3	Juan Chicaiza	9
4	Santiago Cruz	9
5	Ramiro Espinoza	9
6	Maximiliano Guerrón	9
7	Martin Herrera	9
8	Joe Huacho	9
9	Gerardo Lastra	9
10	David López	9
11	Kevin Medrano	9
12	Kevin Naranjo	9
13	Carlos Narváez	9
14	Ariel Pillajo	9
15	Daykol Romero	9
16	Luis Sánchez	9
17	Joseph Tejada	9
18	Jan Vallejo	9
19	Fausto Valenzuela	9
20	Mateo Soria	9