

**FICHERO DIDÁCTICO DIGITAL PARA LA ENSEÑANZA
DE LAS CUALIDADES FISICAS, TECNO-MOTRICES,
Y TECNICO-TACTICAS EN NIÑOS FUTBOLISTAS,
DE 10 A 12 AÑOS**



**MARLON GUTIÉRREZ ZAMORA
HÉCTOR MARÍN ESQUIVEL
JORGE VEGA CALVO**

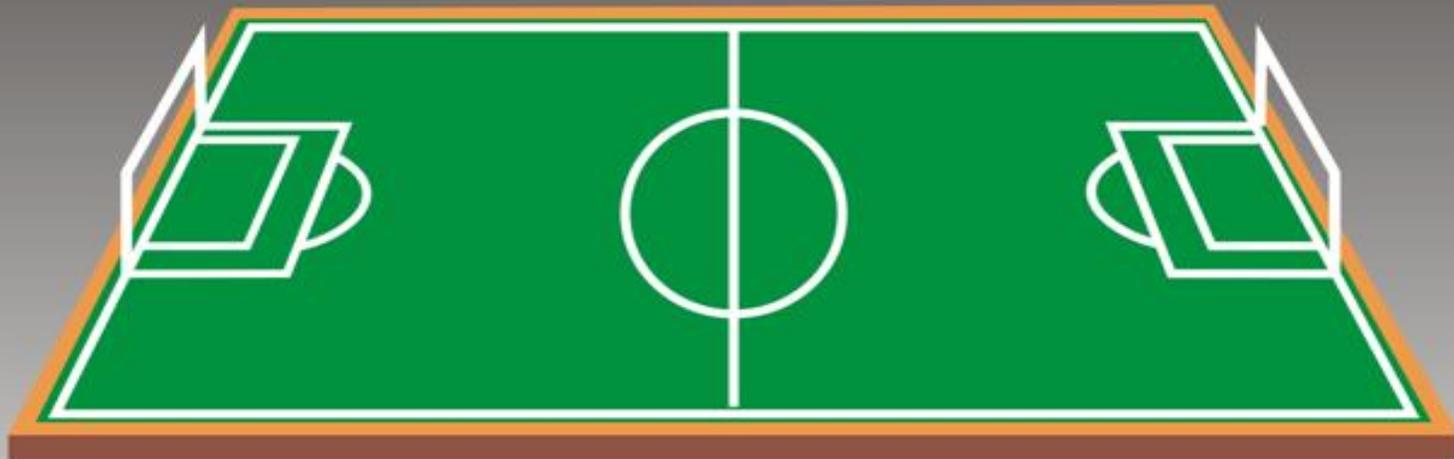
COAUTOR MSc. HARRY GONZALEZ BARRANTES

Seminario de Graduación sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Graduación en Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional.

Heredia, Costa Rica

[Menú](#)

Fichero

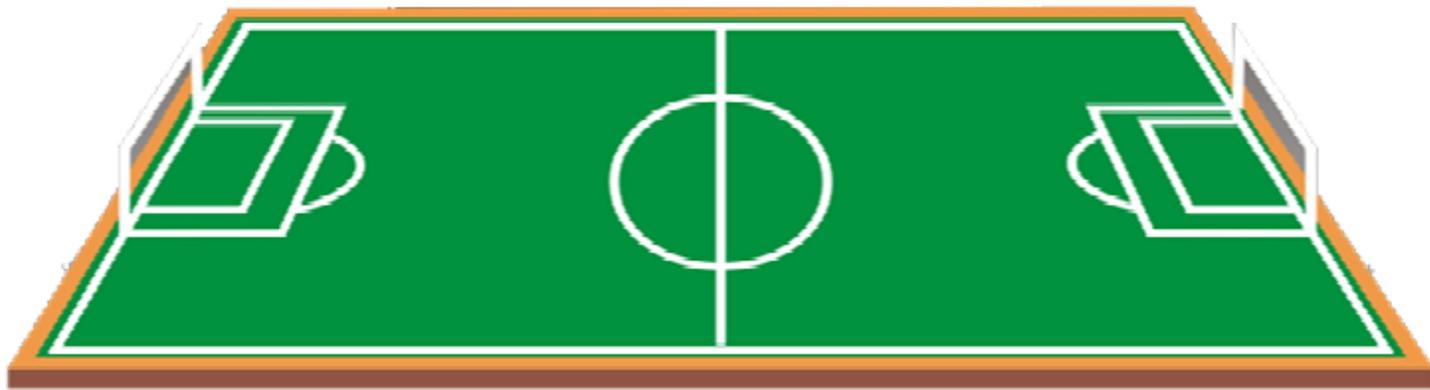


Técnico.

Táctico.

Físico.

Fichero



Técnico

Pases

Recepción

Conducir

Remate

Centro

Cabeceo

Glosario

Principal

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL DOMINIO EN EL PASE
CON LOS PIES.**

Actividad Nº 1: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Tres jugadores forman un triángulo, el jugador A realiza el pase a B quien está en el centro de ellos. B a su vez pasa el balón a C, quien lo conduce y remata a marco con portero disponible. Rotar posiciones

Distribución de la carga.

Volumen: 15 repeticiones por jugador.

Intensidad: Baja de 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 40 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa activa al finalizar, 5 minutos estiramiento general.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, marco, conos, cronómetro, silbato.

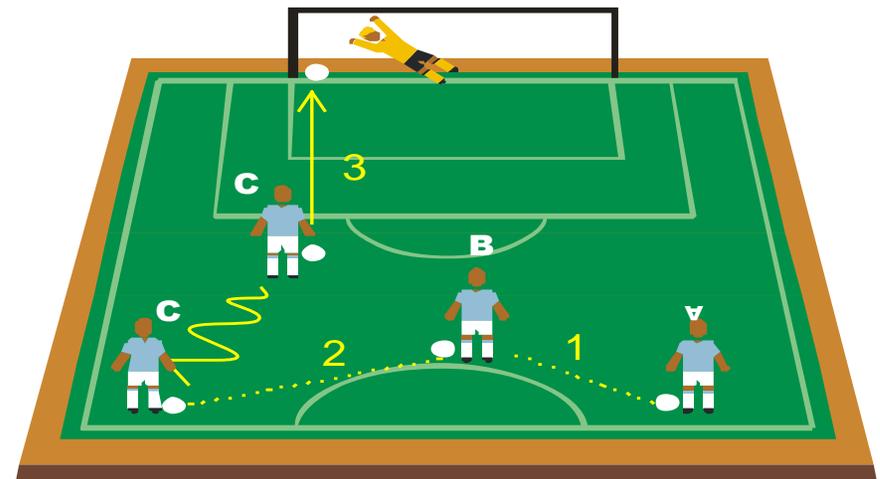
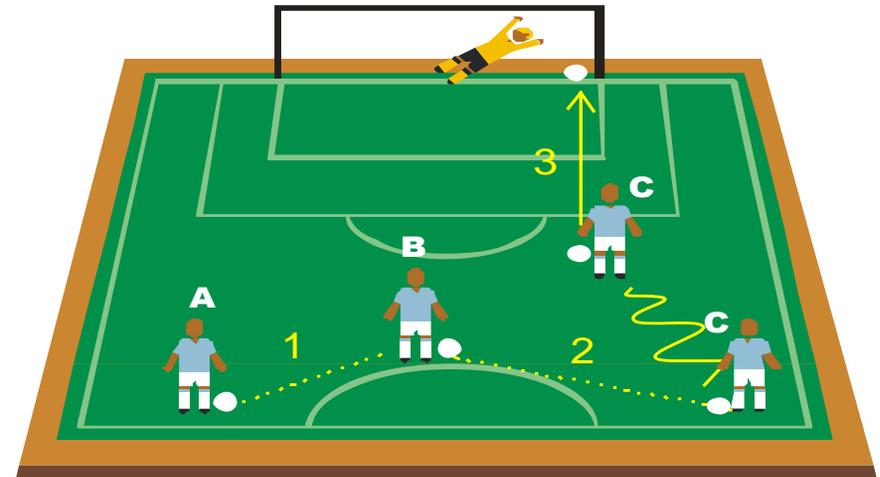
Variante de la actividad Nº 1.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Pase del balón con el borde interno y externo de ambos pies.

B pasa el balón con el borde externo menos técnico.

C Practicar el mismo ejercicio por el lado contrario.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Indicarle a los jugadores a que zona del marco le van a rematar al portero. Alternar los dos pies para rematar

Errores posibles a corregir por el instructor: Un error es no utilizar la visión periférica. Entrenar solo con un pie en el remate.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACIÓN
VISTA PIE, VISTA MANO Y SUPERFICIES DE CONTACTO.**

Actividad Nº 2: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Los jugadores se colocan a una distancia de 4 metros aproximadamente frente a frente. Solo se pueden mover en forma lateral. Tratando de anotar en el mini marco contrario colocado a una distancia de 10 metros detrás de cada equipo.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 15 minutos.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 5 minutos estiramiento muscular general.

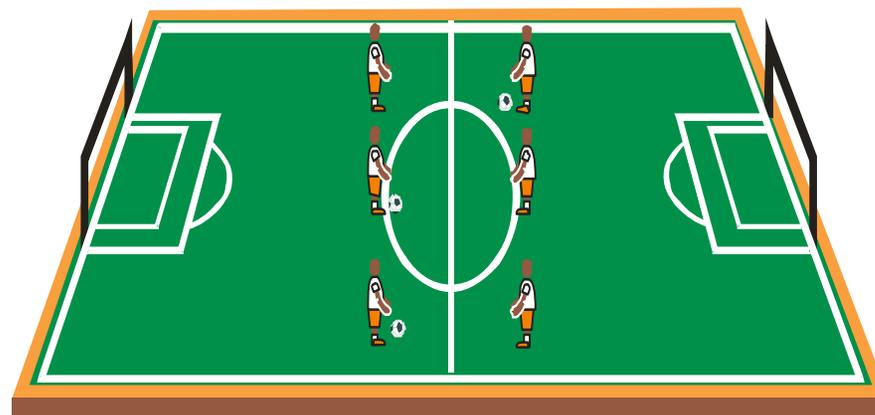
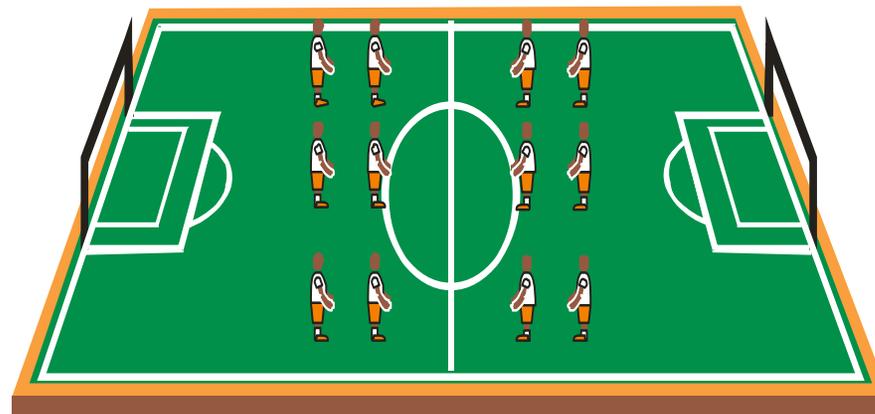
Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, cronómetro, silbato, mini marcos.

Variante de la actividad Nº 2.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Patear el balón con el empeine. El jugador al lado contrario atrapa el balón (coordinación vista mano) y luego lo devuelve con el empeine. Cada jugador contrario apaña el balón y luego lo pasa con el borde interno.

Hacer el mismo ejercicio con el pie menos técnico.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Hacer el mismo ejercicio, pasando el balón con el empeine del pie menos técnico.

Errores posibles a corregir por el instructor: Los jugadores deben evitar quedarse estáticos.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE SUPERAR AL
DEFENSA LATERAL PARA PASAR CENTRO AL MARCO.**

Actividad Nº 3: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos uno atacante y otro defensivo. El equipo atacante dispone de 5 delanteros (azul), numerados del 1 al 5. El equipo defensivo (amarillos), numerados del 1 al 4 y un portero. El lateral derecho del equipo atacante recorre su banda, supera al marcador de su zona, y luego hace un centro para que sus compañeros superen a los marcadores del equipo contrario y traten de anotar.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series 5 repeticiones por equipo.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

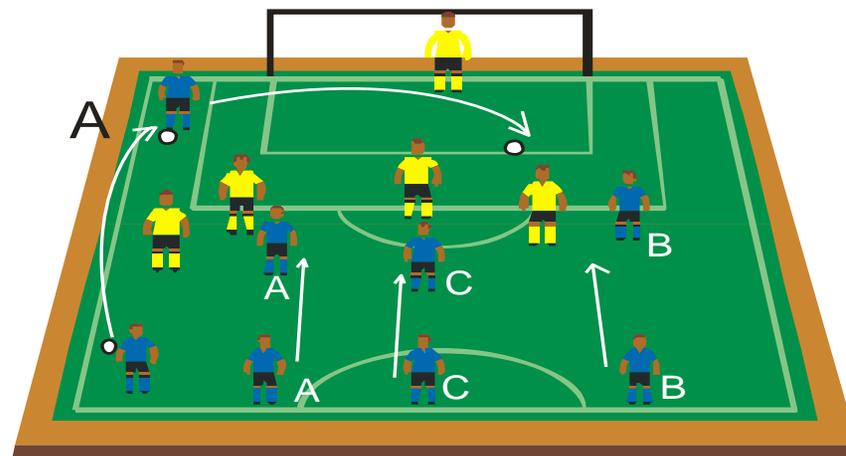
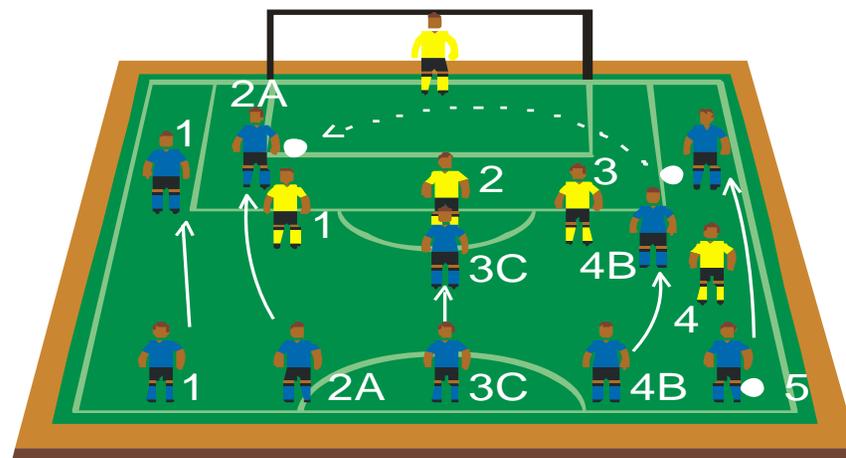
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos realizar ejercicios de estiramiento general.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, disco, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 3.

Desarrollo: Realizar el mismo ejercicio pero por la banda lateral izquierda, hacer un centro con el borde interno (diagonal retrasada) Un jugador del equipo atacante.

FICHA Nº 3



Recomendaciones: Colocar llantas en los ángulos para practicar el remate por esos sectores del marco. Énfasis rematar alternando con los dos pies.

Errores posibles a corregir por el instructor: El error es que los jugadores que tienen que cerrar (atacantes), llegan a destiempo y se desaprovecha el centro desde la banda.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE Y REMATE
CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.**

Actividad Nº 4: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en parejas. El jugador A realiza pase al jugador C, quien remata a marco. El jugador B realiza pase al jugador A quien remata a marco. Cambiar de posiciones para que todos rematen.

Distribución de la carga.

Volumen: 1 series de 6 repeticiones por jugador.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

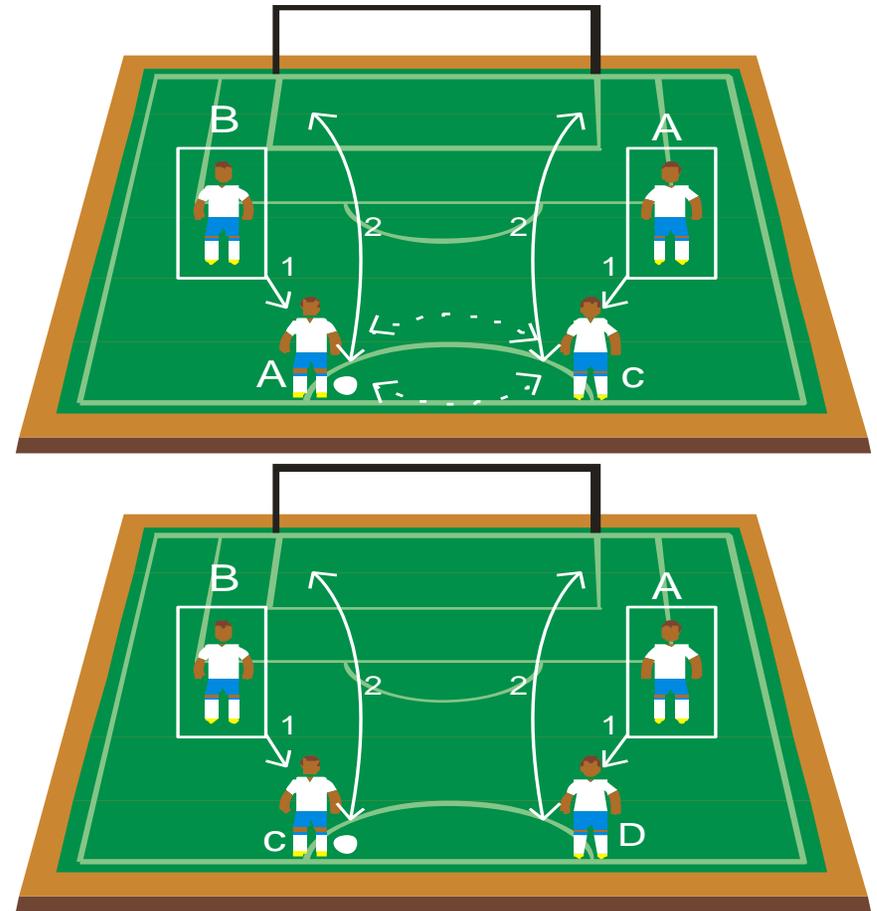
Densidad: Pausa activa entre serie y serie de 2 minutos, realizar series con balón.

Materiales: Media cancha, conos, bolas de fútbol, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 4

Desarrollo: Trabajo en parejas. Los jugadores en posición de remate C y D intercambian posiciones entre ellos para cambiar el perfil de pase y remate. Los jugadores A y B realizan marca pasiva en la ejecución del remate según su zona, luego los jugadores que realizaron marca pasiva intercambian posiciones con los rematadores.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: Realizar el ejercicio propuesto con los dos perfiles de remate (derecha e izquierda).

Errores posibles a corregir por el instructor: No utilizar para realizar el pase y el remate el perfil adecuado.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE EN ESPACIOS
REDUCIDOS.**

Actividad Nº 5: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Cuatro cuadros formados por conos de 20 x 20 metros. Los jugadores realizan pases continuos 2x2. Luego según la indicación del instructor se juntan dos cuadros en un espacio de 20 x 20 metros y juegan 4x4. Al final se utiliza todo el sector de juego haciendo 8x8 en media cancha.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 4 minutos.

Intensidad: Baja a media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

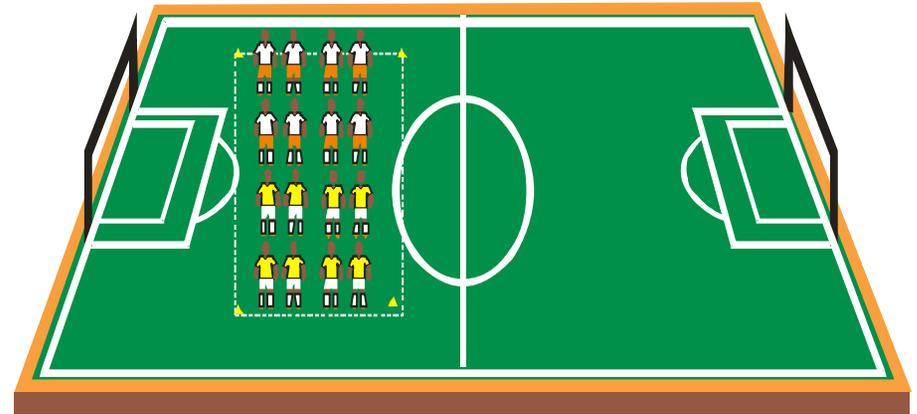
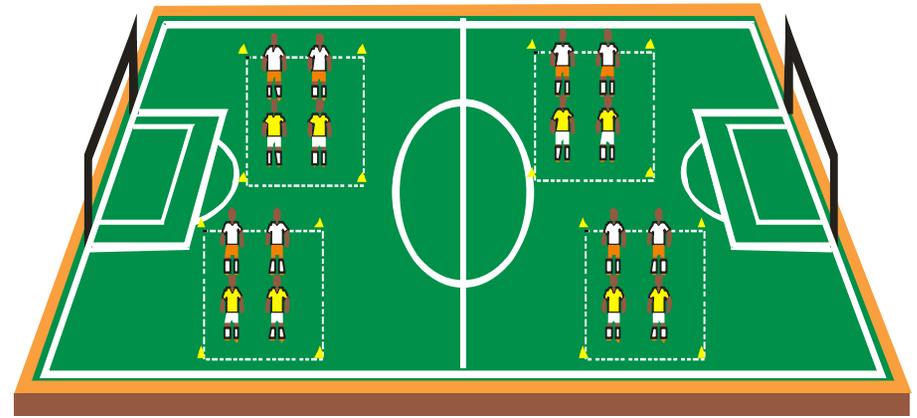
Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 2 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, banderillas, discos, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 5.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Cuatro cuadros formados por conos de 20 x 20 metros. Los jugadores realizan pases continuos 2x2, luego se juntan dos sectores y hacen 4x4. Al final se utiliza todo el sector de juego haciendo 8x8 en media cancha. Utilizar el pie menos técnico para realizar el pase. El equipo que realice 5 pases consecutivos se anota un gol.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Utilizar todas las superficies de contacto del cuerpo excepto las manos para realizar el pase. Incrementar el número de pases en el juego hasta llegar a 10 pases continuos.

Errores posibles a corregir por el instructor: Utilizar solo un pie para pasar el balón.
No utilizar adecuadamente el espacio de trabajo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE DE PENETRACIÓN.

Actividad Nº 6: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Juegan 2 equipos de 5 jugadores en la mitad de la media cancha. Atacan 4 jugadores (defensivos) y 1 portero, contra 4 medios (atacantes) y 1 portero. Los jugadores atacantes utilizan los espacios disponibles para llegar a la zona defensiva (zona de resistencia) y anotar.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 10 minutos por equipo.

Intensidad: Baja a media de 100 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 5 minutos hidratación.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, discos, chalecos, cronómetro, silbato.

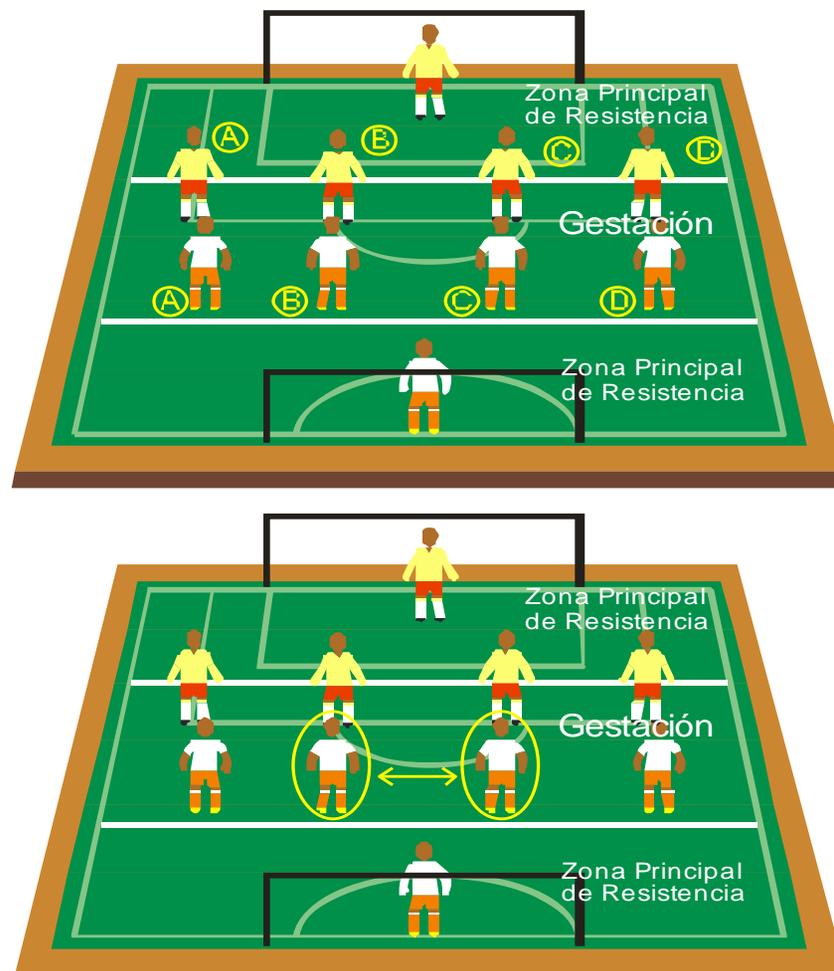
Variante de la actividad Nº 6.

Desarrollo: A la señal se hace un cambio de posiciones en ambos grupos.

Jugar a dos o tres toques el balón para darle mayor fluidez al juego.

Realizar cambio de juego antes de iniciar el ataque frontal.

FICHA Nº 6



Recomendaciones: Intercambiar los jugadores defensivos y ofensivos según la disposición del instructor. Que los diferentes grupos jueguen las diferentes zonas propuestas.

Errores posibles a corregir por el instructor: Que los jugadores se salgan de su zona durante el juego.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL JUEGO DE PARED

CORTA.

Actividad Nº 7: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Juegan 3 de campo y 1 un portero. Dos de los jugadores de campo(A y B) realizan una pared. El tercer jugador hace marca pasiva(C). El gol es válido, si se realiza pared corta antes del remate. Utilizar el ejercicio en el último cuarto de cancha. Intercambiar la posición de los jugadores.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 6 paredes por jugador.

Intensidad: Baja de 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

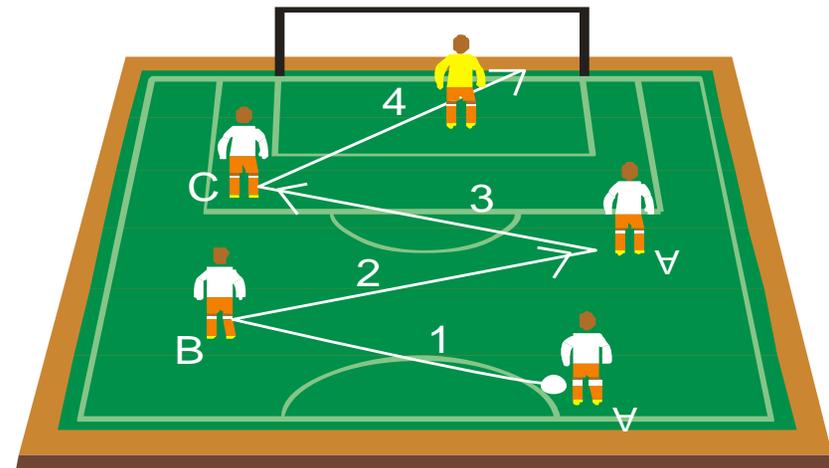
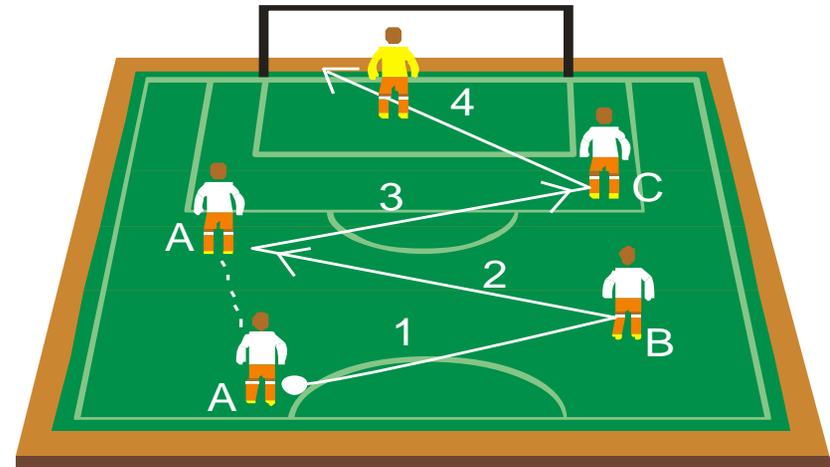
Densidad: Pausa pasiva entre serie y serie 3 minutos.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 7.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Realizar pase con el pie menos técnico. Realizar el pase con diferentes superficies de contacto del pie.

FICHA Nº 7



Recomendaciones: Aplicar visión periférica en la acción de juego. Colocar el pie de apoyo en dirección al compañero que recibe el balón. Luego del pase dirigir la pierna con la que se pasó el balón en dirección al mismo.

Errores posibles a corregir por el instructor: Imprecisión en el pase al compañero que debería recibir el balón.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE CON EL PIE
APLICANDO VISIÓN PÉRIFÉRICA.**

Actividad Nº 8: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se realiza una sesión de pases desde el jugador A hasta el jugador E, terminando con remate; buscando contactar la llanta en un ángulo superior.

Distribución de la carga.

Volumen: 5 series de 4 pases.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 36 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

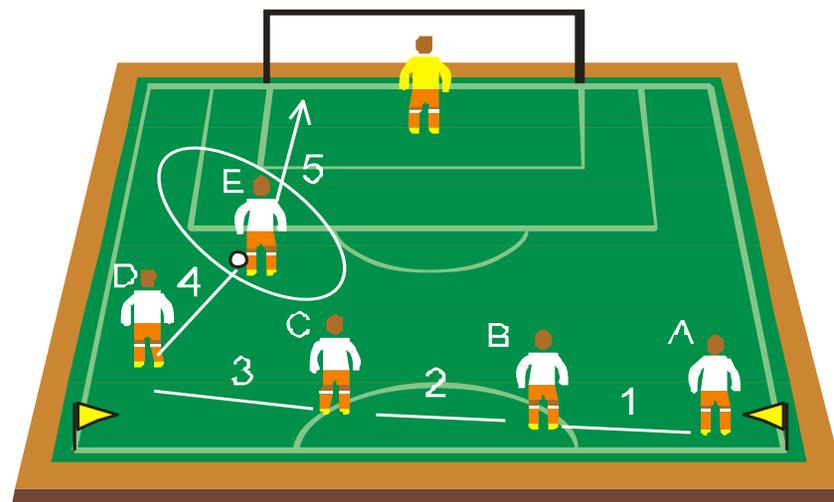
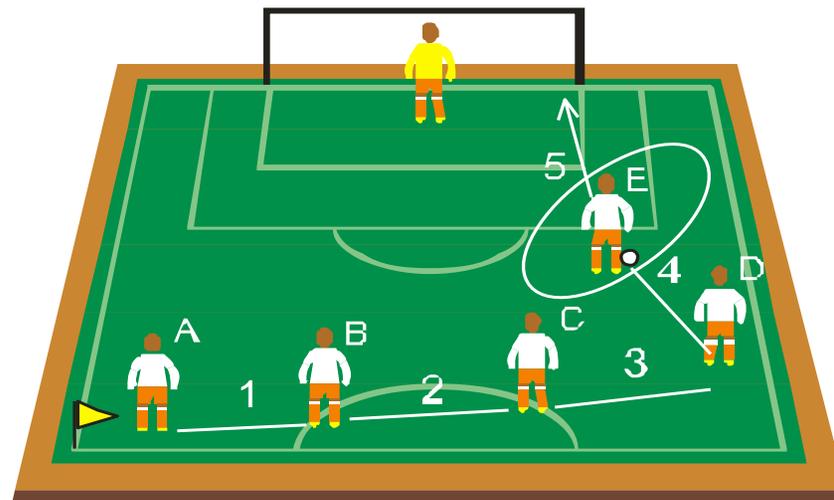
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 6 minutos, realizar ejercicios de estiramiento profundo e hidratación.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, mini marco banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 8.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se realiza una sesión de pases desde el jugador A hasta el jugador E. Utilizando pase con el borde interno pie izquierdo. Pase borde interno pie derecho. Remate con empeine total pie izquierdo y derecho rematar por el lado derecho del marco.

FICHA Nº 8



Recomendaciones: Ejecutar un toque para recepción y otro para el pase. Que los jugadores estén rotando durante el entrenamiento.

Errores posibles a corregir por el instructor: Controlar el balón más de 3 veces lo que provoca un ataque más lento.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE EN REALIDAD
DE JUEGO TERMINANDO CON REMATE A MARCO.**

Actividad Nº 9: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupos. El portero saca el balón para los jugadores del cuadro A y ahí juegan 2x2 con tal de pasarle el balón a su compañero en punta quien debe recibir libre y perfilarse al marco y rematar desde fuera del área. El grupo B haciendo golpes repetidos.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 10 repeticiones por equipo.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

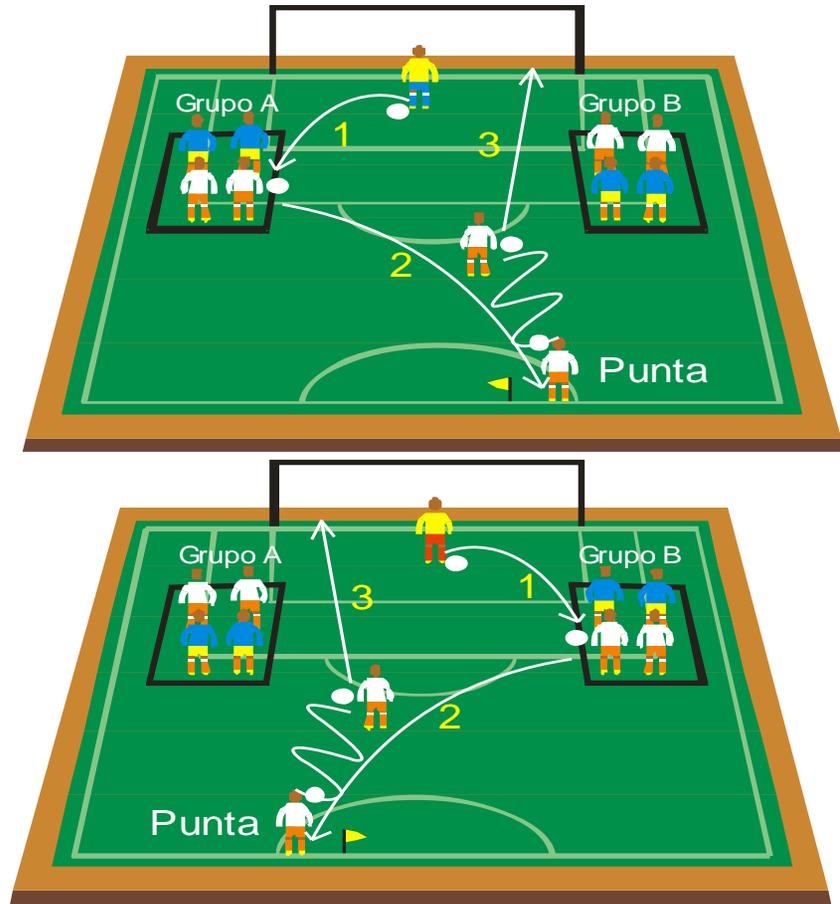
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, discos, conos, chalecos, mini marco, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 9.

Desarrollo: Trabajo en grupos. El portero saca el balón para los jugadores del cuadro B y ahí juegan 2x2 con tal de pasarle el balón a su compañero (comodín) en punta quien debe recibir libre y perfilarse al marco y rematar desde fuera del área, se debe rematar con diferentes superficies de contacto del pie izquierdo y derecho. El grupo A hace series.

FICHA Nº 9



Recomendaciones: Que los equipos de 2x2 intercambien las bandas.

Errores posibles a corregir por el instructor: Que el atacante se quede en la banderilla cuando su compañero de A o B envíen el balón.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PASE CON REALIDAD
DE JUEGO BUSCANDO ANOTAR.**

Actividad Nº 10: Trabajo para la enseñanza de pases.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Un portero para cada equipo; jugar 4x4, aplicando recepción con las diferentes partes del cuerpo y buscar anotar en el marco contrario.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 15 minutos.

Intensidad: Baja a media 100 a 130 pulsaciones por minuto.

Duración: 35 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

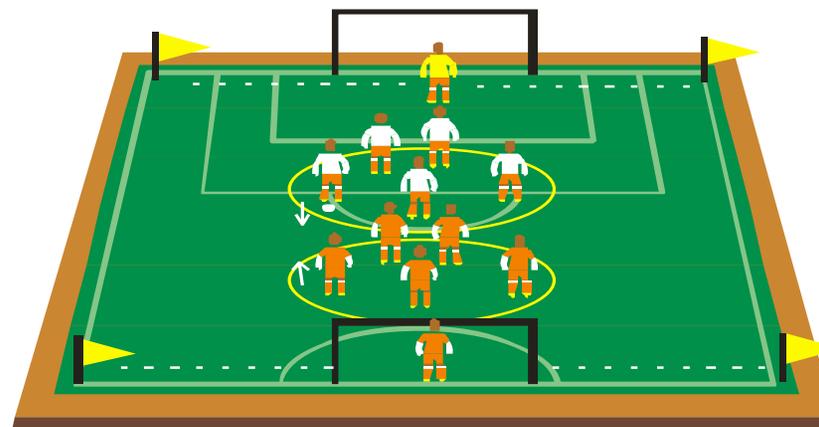
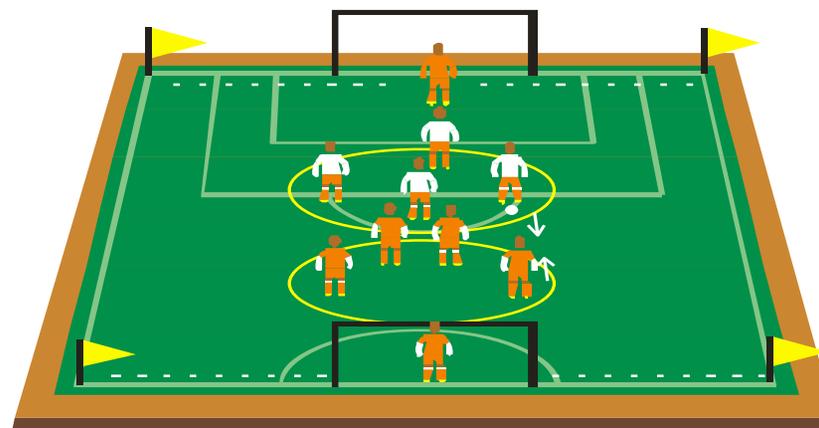
Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 5 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, discos, conos, banderillas, mini marcos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 10.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Un portero para cada equipo; jugar 5x5, aplicando recepción con el pie menos técnico y buscar anotar en el marco contrario.

FICHA Nº 10



Recomendaciones: Durante el juego el instructor indica al jugador con que zonas del cuerpo recepcionar el balón.

Errores posibles a corregir por el instructor: No recepcionar con la parte indicada por el técnico.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE CONducIR EL BALÓN
A LA MÁXIMA VELOCIDAD POSIBLE.**

Actividad Nº 11: Trabajo para la enseñanza de la conducción.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos A y B. Cada jugador con un número asignado por el instructor. En el medio 2 balones. Cuando el instructor diga un número, los jugadores con ese número deben correr y coger cada uno un balón y conducirlo hasta la zona de sus compañeros obteniendo un punto quien lo lleve antes.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 12 repeticiones por equipo.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

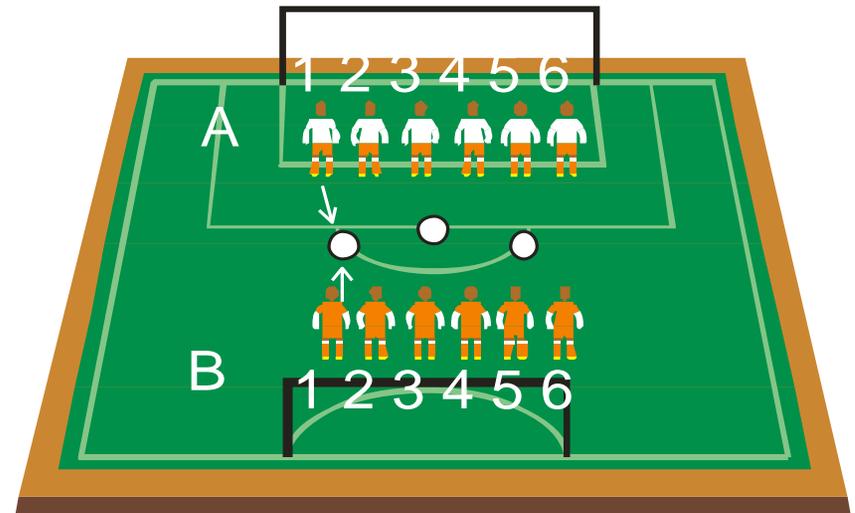
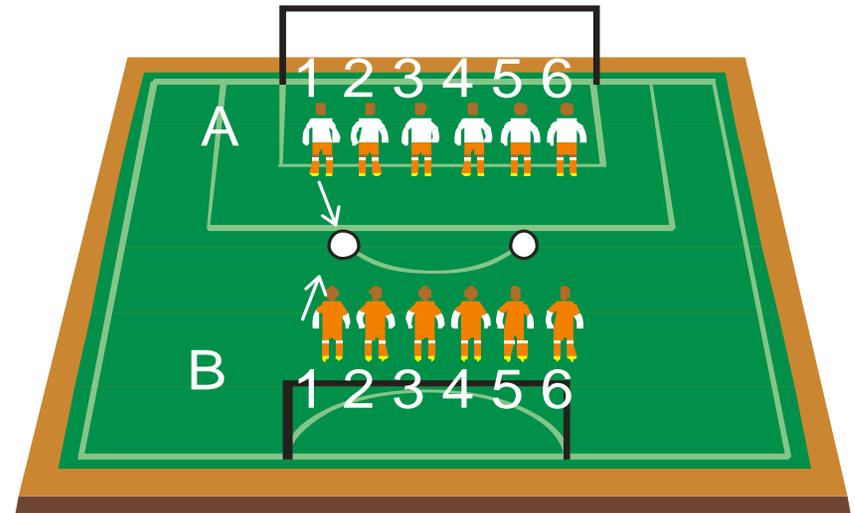
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 1 minuto de control de balón (golpes repetidos).

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, banderillas, conos, discos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 11.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos A y B. Cada jugador con un número asignado por el instructor. En el medio 3 balones. Cuando el instructor diga un número, los jugadores con ese número deben correr y coger cada uno un balón y conducirlo utilizando el pie izquierdo borde interno, pie derecho borde interno.

FICHA Nº 11



Recomendaciones: Dar la indicación de conducir con la mirada al frente.

Realizar mínimo tres toques cortos al balón y luego pasarlo.

Errores posibles a corregir por el instructor: Optar por pases largos, con tal de que el balón llegue primero a sus compañeros.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN PERSIGUIENDO COMPAÑEROS.

Actividad Nº 12: Trabajo para la enseñanza de la conducción.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dentro del grupo de jugadores, uno de ellos conduce el balón utilizando el pie izquierdo o derecho intentado tocar a los compañeros con la mano. El que es tocado pasa a conducir.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos 15 minutos.

Intensidad: Media 130 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 40 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

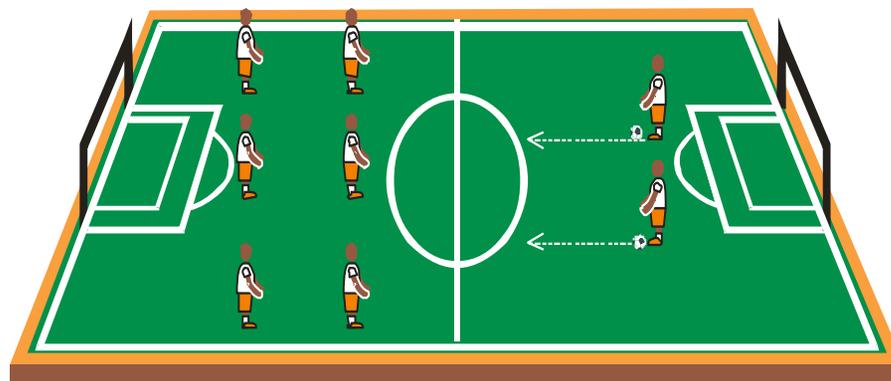
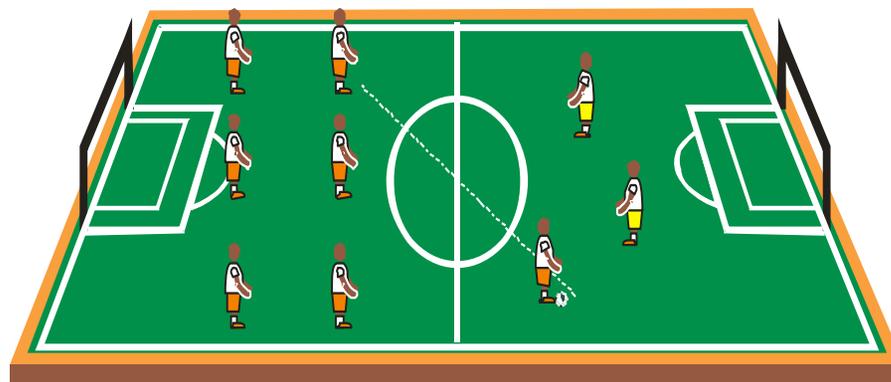
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 5 minutos, realizar 5 minutos ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, banderillas, conos, chalecos, discos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 12.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dentro del grupo de jugadores, uno de ellos conduce el balón utilizando el pie izquierdo o derecho intentado tocar el mayor número de compañeros con la mano en 30 segundos. El último en ser tocado pasa a realizar la actividad.

FICHA Nº 12



Recomendaciones: Variar los espacios (más grande o más pequeños) para la ejecución del ejercicio.

Errores posibles a corregir por el instructor: No utilizar visión periférica mientras conducen.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA CONDUCCIÓN

SIMILAR A UN CONTRAGOLPE.

Actividad Nº 13: Trabajo para la enseñanza de conducción.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Persecución de B a A. El jugador A conduce desde el centro del campo y busca anotar entre la zona de los 16:50 y punto penal. El jugador B estará ubicado a una distancia de 10 metros detrás del jugador A. Si el jugador A es atrapado por el B antes de los 16:50 no puede rematar. Cambiar A persigue a B.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Media 130 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

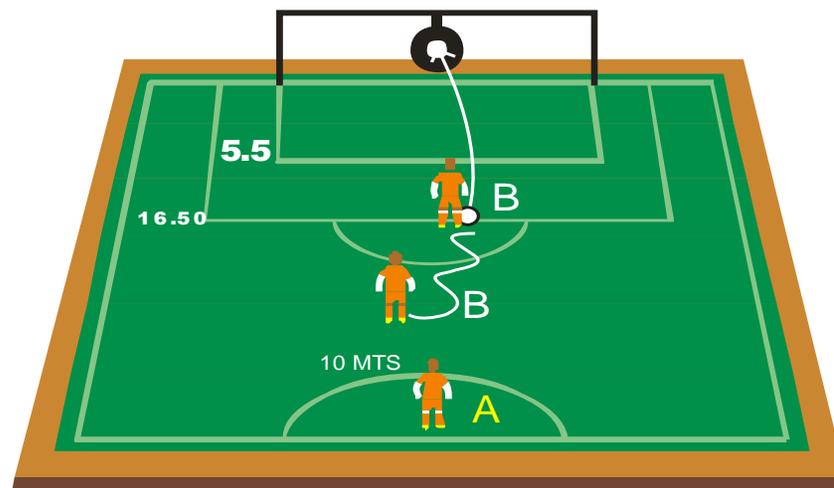
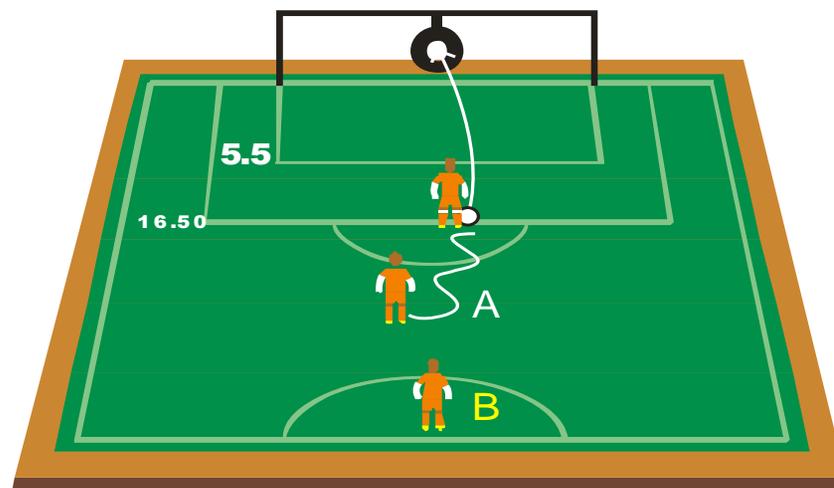
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa pasiva entre serie y serie 5 minutos estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, llantas, banderillas, mini marcos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 13.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Persecución de A a B. El jugador B conduce desde el centro del campo y busca anotar entre la zona de los 16:50 y punto penal. El jugador A estará ubicado a una distancia de 10 metros detrás del jugador B. Si el jugador A es atrapado por el B antes de los 16:50 no puede rematar, conducir con pie izquierdo borde externo, Conducir pie menos técnico borde externo.

FICHA Nº 13



Recomendaciones: Conducir el balón con auto pases llevando el balón a 2 metros del pie.

Errores posibles a corregir por el instructor: No aplicar visión periférica.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA CONDUCCIÓN,
FINTA Y REMATE BUSCANDO EL GOL.**

Actividad Nº 14: Trabajo para la enseñanza de la conducción.

Desarrollo: Trabajo en tríos. EL jugador A; B; C sale de la media cancha conduciendo el balón y al llegar a la banderilla hace la finta para remata a la llanta.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 5 repeticiones por jugador.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

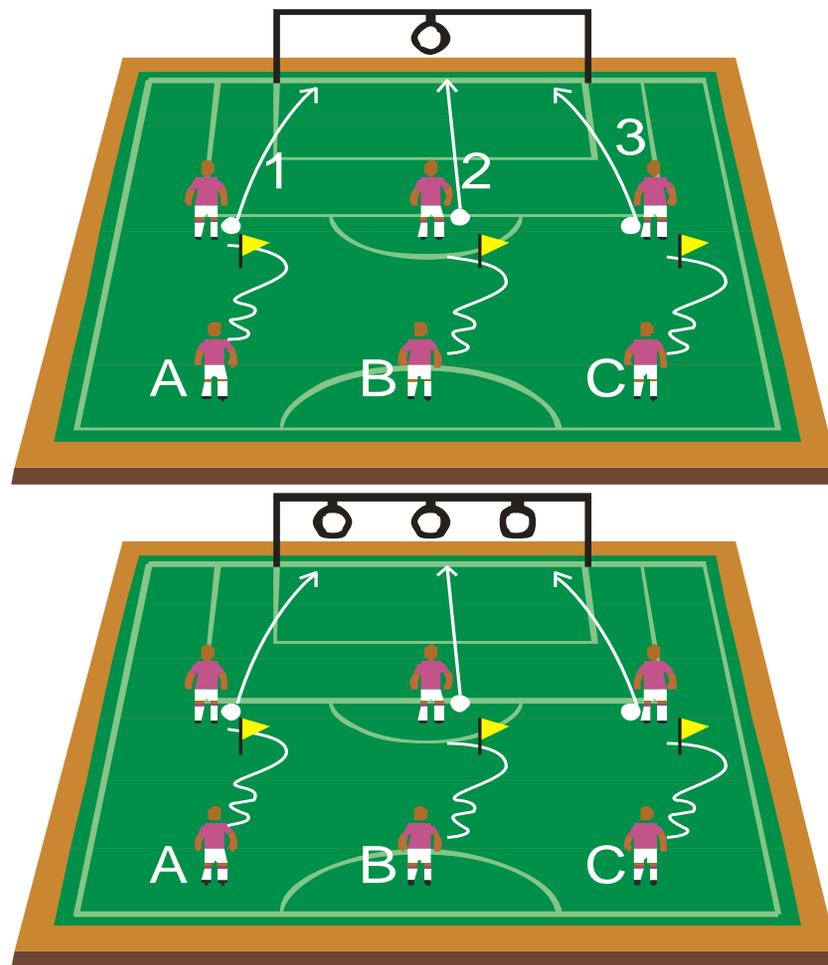
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, banderillas, aros, llantas, media cancha, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 14.

Desarrollo: Trabajo en tríos. EL jugador A; B; C sale de la media cancha conduciendo el balón y al llegar a la banderilla hace la finta para remata hacia la llanta utilizando el pie menos técnico.

FICHA Nº 14



Recomendaciones: Rematar con pie izquierdo y derecho hacia las llantas. A remate con el pie derecho y el jugador C remate con el pie izquierdo.

Errores posibles a corregir por el instructor: No levantar la mirada antes de rematar.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA CONDUCCIÓN

FINALIZANDO CON REMATE.

Actividad Nº 15: Trabajo para la enseñanza de la conducción.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Dos equipos A y B conducen el balón saliendo de la línea de fondo hasta el cono o banderilla, rematan a marco con el pie menos técnico, desde fuera del área buscando contactar la llanta.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 serie de 12 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 de 5 sesiones por semana.

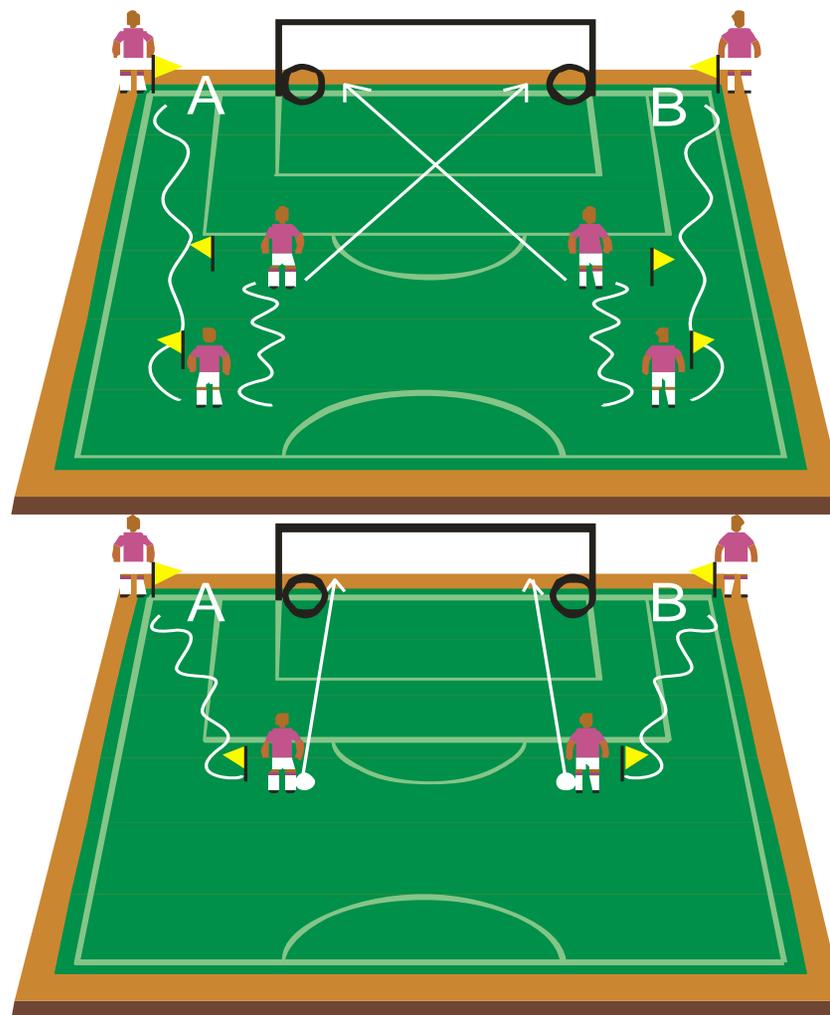
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 3 minutos, realizar ejercicios de estiramiento.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, discos, banderillas, llantas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 15.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Cambiar de posiciones grupo A pasa a B y B Pasa A. Conducir con borde externo pie derecho. Conducir con borde externo pie izquierdo. Conducir con la planta del pie izquierdo y derecho. Remate con el pie menos técnico.

FICHA Nº 15



Recomendaciones: Conducir aplicando visión periférica leyendo el juego.

Errores posibles a corregir por el instructor: Rematar dentro del área y no fuera de la misma.
Conducir con la mirada hacia el suelo.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA CONDUCCIÓN,
CENTRO Y TERMINANDO CON REMATE.**

Actividad Nº 16: Trabajo para la enseñanza de la conducción.

Desarrollo: Trabajo en grupo. El jugador A conduce el balón, cuando llega a la línea de fondo da la vuelta a la banderilla y centra para C, quien termina la acción con remate a una de las llantas.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 serie de 12 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

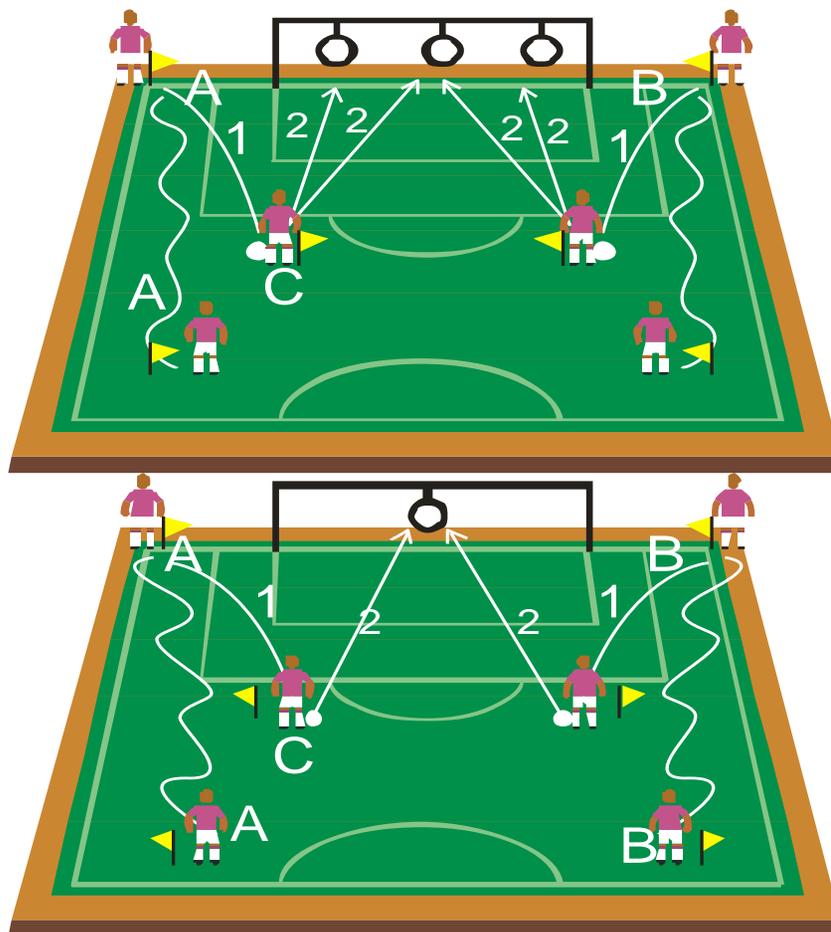
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 3 minutos, realizar ejercicios de estiramiento.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, llanta, mini marco, conos, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 16.

Desarrollo: Trabajo en grupo. La acción se repite en el otro costado cambiando el rematador. Conducir planta del pie izquierdo. Conducir borde externo pie izquierdo. Rematar solo a una llanta.

FICHA Nº 16



Recomendaciones: Traspasar el balón a través de la llanta.

Conducir veloz desde la salida hasta la línea de fondo y lento buscando remate.

Errores posibles a corregir por el instructor: No mirar la llanta antes del remate provocando poca precisión hacia el objetivo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RECEPCIÓN DEL BALÓN Y USO DE VISIÓN PÈRIFÉRICA.

Actividad Nº 17: Trabajo para la enseñanza de la recepción.

Desarrollo: Trabajo en grupo. El jugador P realiza un lanzamiento del balón desde su portería, los compañeros intentan que el balón no toque el suelo. Si lo receptionan, disponen de 20 segundos para rematar a portería, la cual está protegida por 2 defensores. Si el balón toca el suelo primero no existirá opción de remate. Primero recepción después remate.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 10 minutos.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 36 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

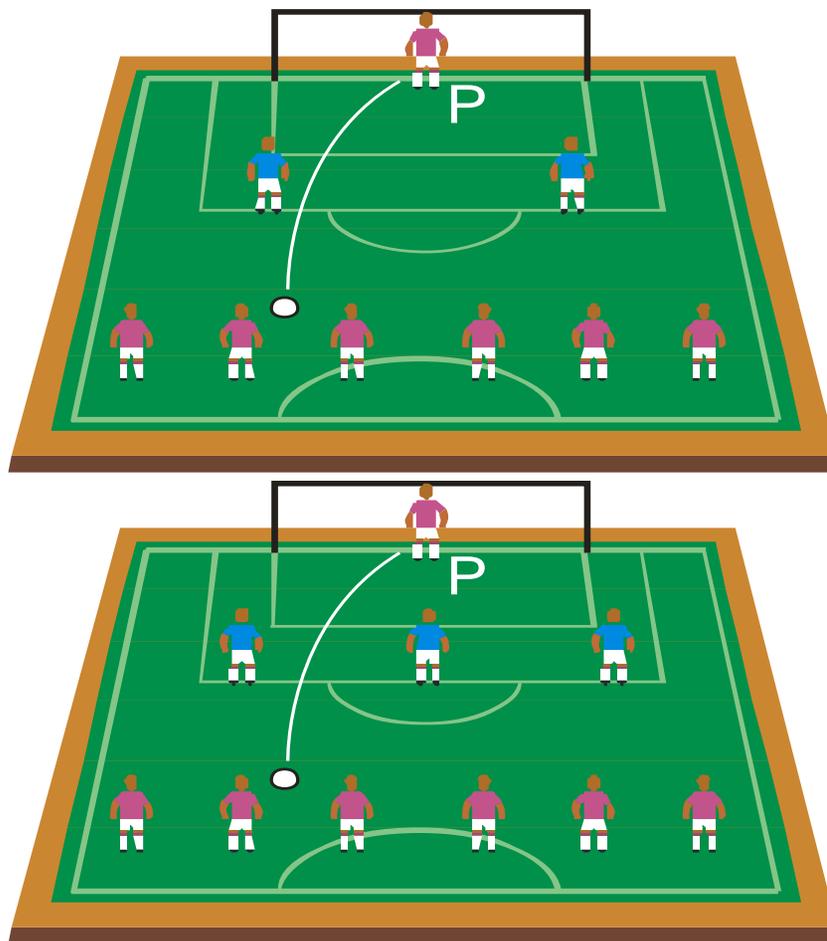
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 2 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 17.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Realizar el ejercicio en el marco contrario. Colocar 3 defensas (marca pasiva). Que se remate alternando pie izquierdo y derecho con empeine total.

FICHA Nº 17



Recomendaciones: Hacer el saque a distancias cortas, medianas y finalmente lejos 5 mts 20 mts.

Errores posibles a corregir por el instructor: Fallar en la coordinación en el momento de la recepción.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RECEPCIÓN
PROTEGIENDO EL MARCO EN SITUACIÓN DE JUEGO.**

Actividad Nº 18: Trabajo para la enseñanza de la recepción.

Desarrollo: Trabajo en parejas. El jugador A lanza la bola a la portería a nivel bajo, para que el jugador B lo recepcione, impidiendo que el balón ingrese al marco y lo devuelve para repetir el ejercicio.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series 10 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

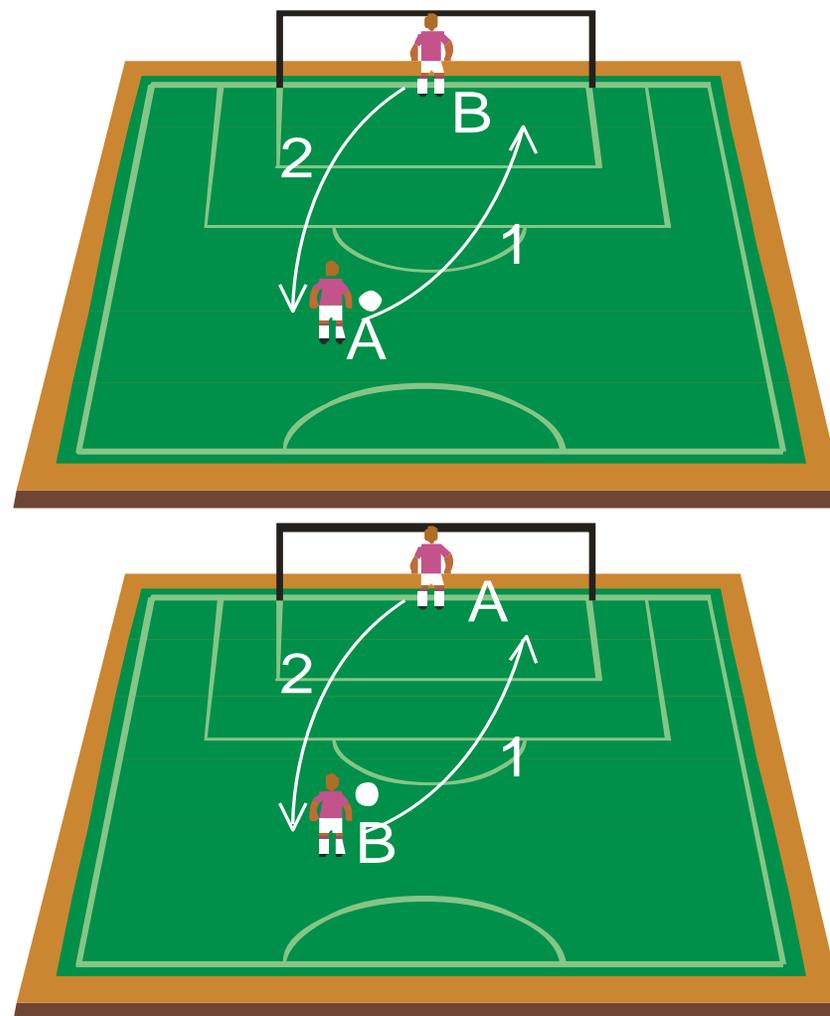
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar series con balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 18.

Desarrollo: Trabajo en parejas. En la segunda parte A lanza el balón y el jugador B lo recepciona y opta por rematar. Alternar recepción con el empeine derecho e izquierdo a 2 toques uno para controlar el balón y otro para rematar el balón.

FICHA Nº 18



Recomendaciones: Utilizar diferentes partes del cuerpo para recibir el balón.

Errores posibles a corregir por el instructor: No utilizar la visión periférica al recepcionar.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACIÓN Y
LA RECEPCIÓN DE BALÓN CON VISIÓN PÉRIFÉRICA.**

Actividad Nº 19: Trabajo para la enseñanza de la recepción.

Desarrollo: Trabajo en parejas. En grupos de 2 jugadores, B le lanza el balón por encima de la cabeza al compañero A, quien recepciona con el muslo, gira y termina con remate a marco.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 10 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

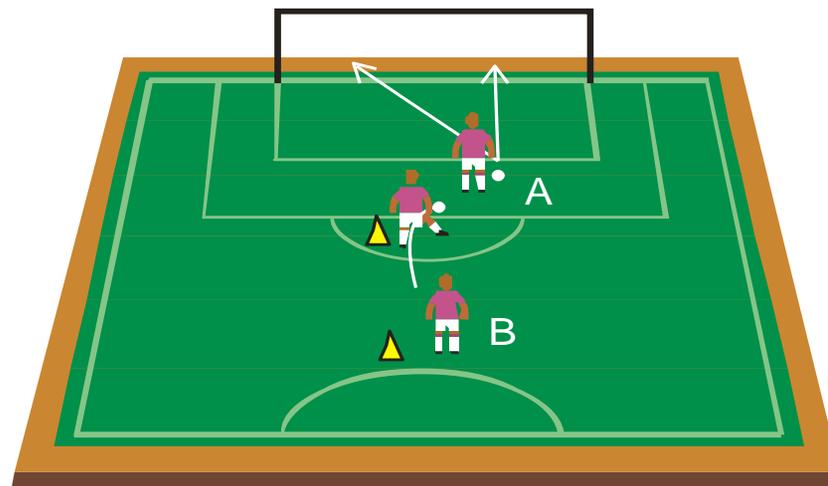
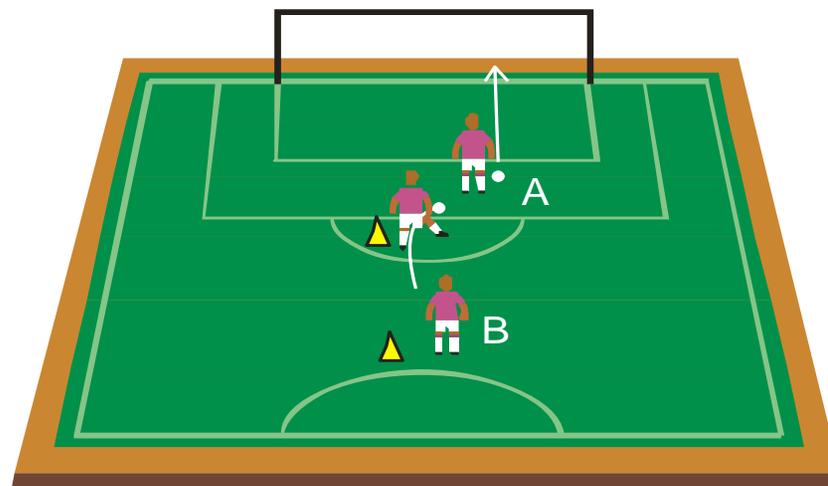
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar series con balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 19.

Desarrollo: Trabajo en parejas. En grupos de 2 jugadores, B le lanza el balón por encima de la cabeza al compañero A, quien recepciona con el pie derecho o con el pie izquierdo gira y termina con remate a marco hacia el ángulo superior izquierdo y derecho, o también tira al ángulo inferior izquierdo y derecho.

FICHA Nº 19



Recomendaciones: Se recomienda contactar las llantas. Primero recepción con el muslo y luego todo el ejercicio.

Errores posibles a corregir por el instructor: No hay coordinación: balón-muslo-remate.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE RECEPCIONAR EL BALÓN EN DIFERENTES POSICIONES DE ATAQUE

Actividad Nº 20: Trabajo para la enseñanza de la recepción.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Juegan la trenza con remate a gol. A conduce el balón y se lo pasa a B, quien lo recepciona y pasa a C que recepciona y pasa a la línea de fondo, centra al segundo palo para A quien recepciona con el pecho para luego rematar. Colocar portero.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

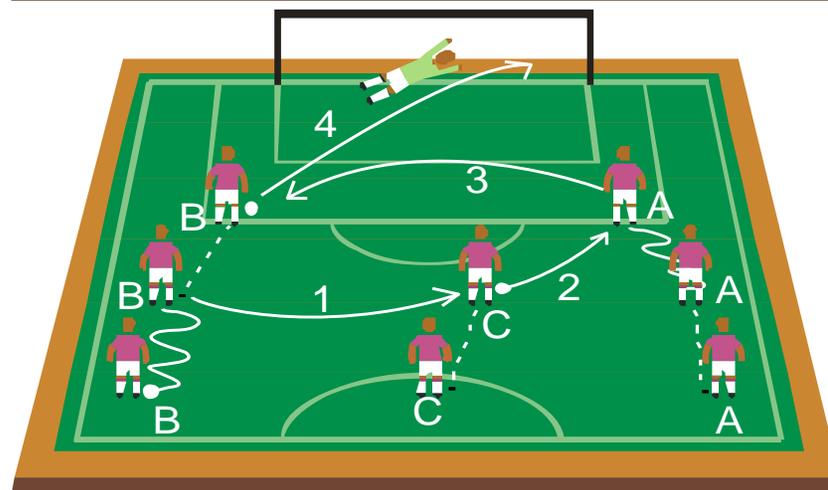
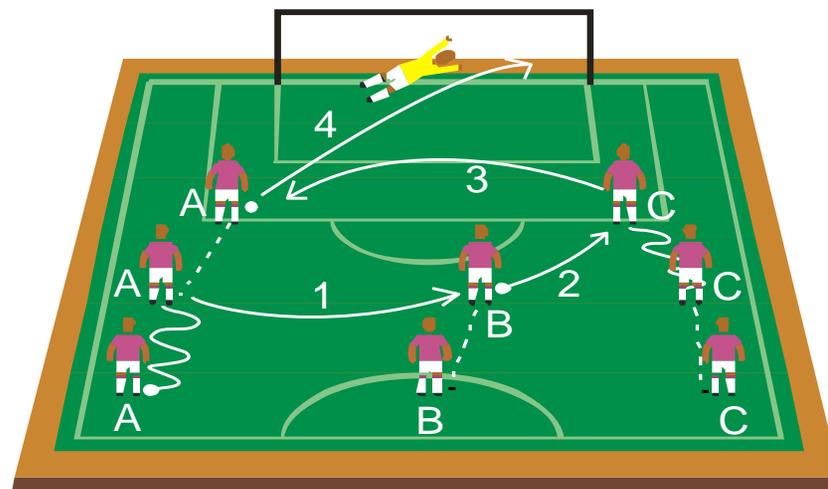
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 3 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 20.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Juegan la trenza con remate a gol. B conduce y pasa a C, quien recepciona y pasa a A que recepciona y pasa para B quien recepciona y remata. Colocar portero.

FICHA Nº 20



Recomendaciones: Levantar la mirada antes de centrar el balón. Se recomienda usar preferiblemente el pie más técnico por tratarse de una jugada ofensiva con inmediatez a gol.

Errores posibles a corregir por el instructor: No levantar la mirada para recibir el balón en una situación real de juego.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RECEPCIÓN CON REMATE.

Actividad Nº 21: Trabajo para la enseñanza de recepción.

Desarrollo: Trabajo en parejas. B, envía el balón por encima del marco para que A, recepcióne con alguna superficie de contacto del pie. La acción termina con remate usando empeine total y borde interno del pie más técnico.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 10 repeticiones por equipo.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

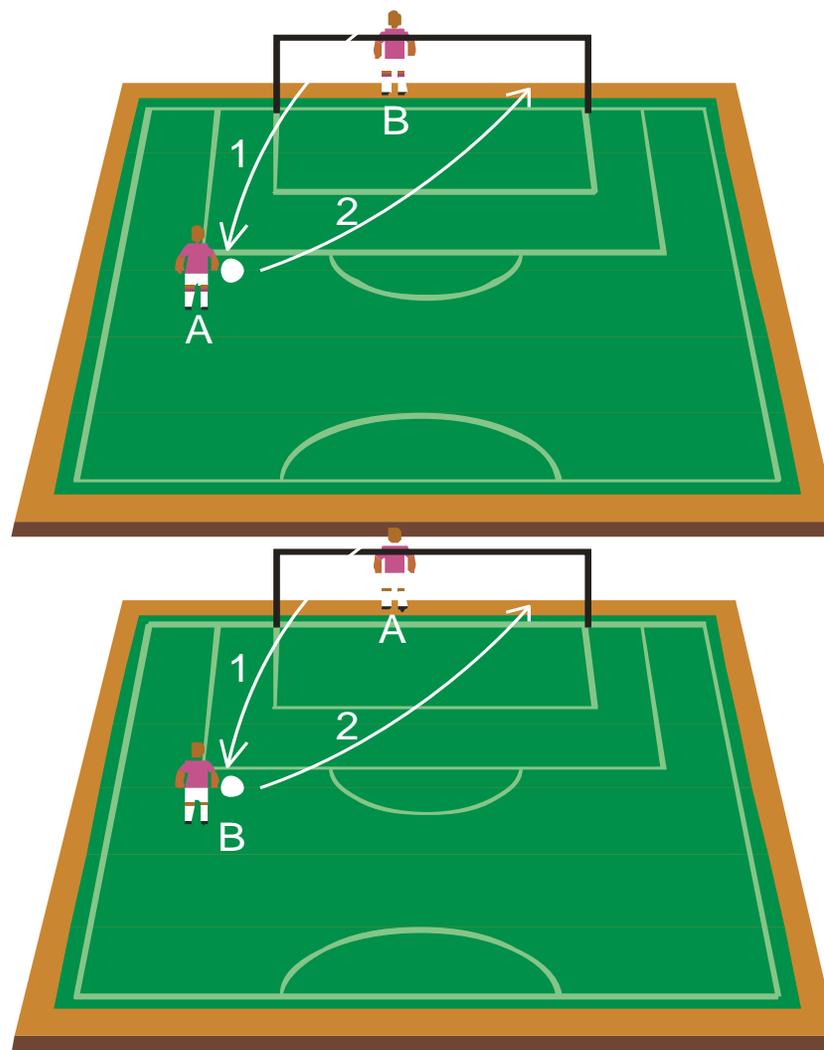
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar series con balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, mini marcos, banderillas, discos, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 21.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Se intercambian de posición los jugadores, antes de rematar, recepcionar con el pecho. Antes de rematar recepcionar con el muslo izquierdo. Rematar con el pie menos técnico.

FICHA Nº 21



Recomendaciones: Que el jugador no controle el balón más de 2 veces para evitar que se pierda la sorpresa, al enviar el balón.

Errores posibles a corregir por el instructor: No recepcionar antes de rematar.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE EJECUTAR CABEZAZOS HACIA DIFERENTES DIRECCIONES Y NIVELES DEL MARCO.

Actividad Nº 22: Trabajo para la enseñanza de cabecear.

Desarrollo: Trabajo individual. Juegan cabeceando el balón hacia una pared con círculos pintados (simulando un marco) o aros, hula hula. Lanzar con la cabeza el balón 12 veces a una distancia de 5 metros. Si el balón ingresa al aro #1 pasa al #2 y así hasta el llegar al #12, se suma el total de puntos obtenidos en un tiempo de 12 minutos de juego.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 6 minutos.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

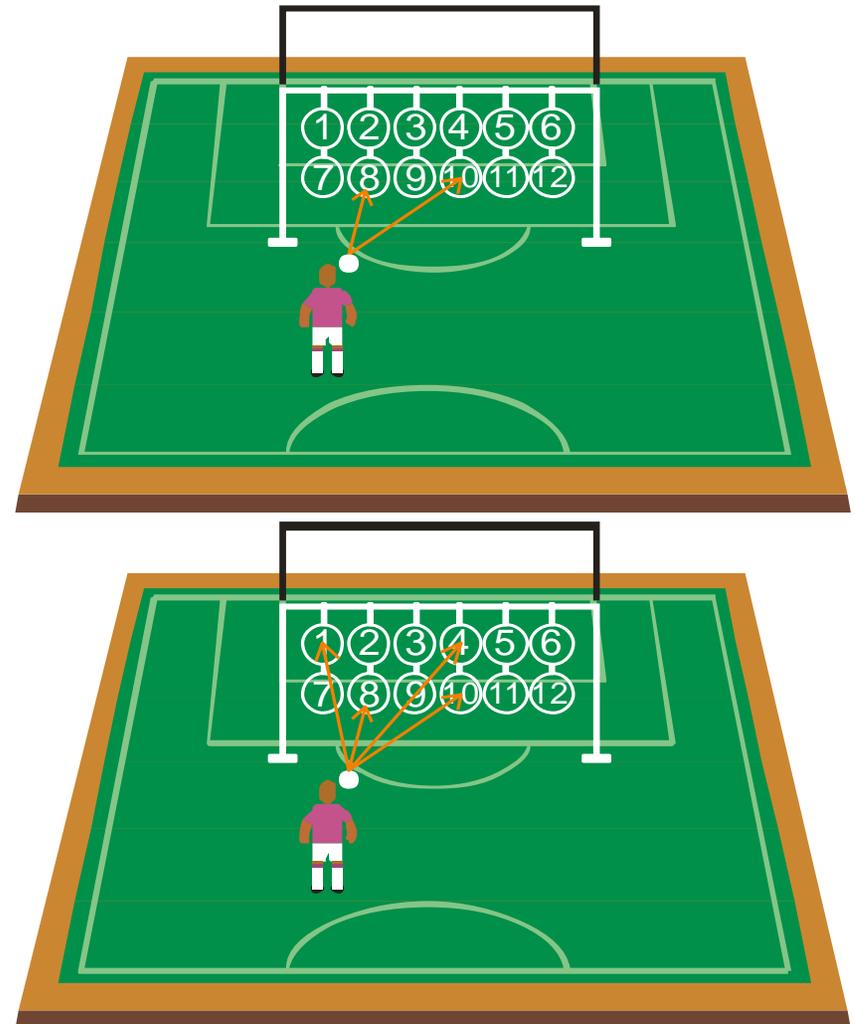
Densidad: Pausa activa 3 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, aros, hula-hula, bola de goma, cinta métrica, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 22.

Desarrollo: Trabajo individual. Cabecear hacia los aros según los números propuestos por el entrenador. Ej. El aro 2, 4, 6 y 8.

FICHA Nº 22



Recomendaciones: En estos niños se recomienda usar bola de goma para cuidar de lesiones cerebrales con otro tipo de bola más dura. Abrir los ojos y mantener la boca cerrada al cabecear.

Errores posibles a corregir por el instructor: No mirar el balón y cabecear con la boca abierta.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL CABECEO SALTANDO LA VALLA.

Actividad Nº 23: Trabajo para la enseñanza de Cabeceo.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Se colocan los jugadores en hileras. El primero de cada hilera salta la valla y luego cabecea frontal devolviendo el balón a su compañero A o B según corresponda.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series 5 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa pasiva entre serie y serie 2 minutos, realizar hidratación.

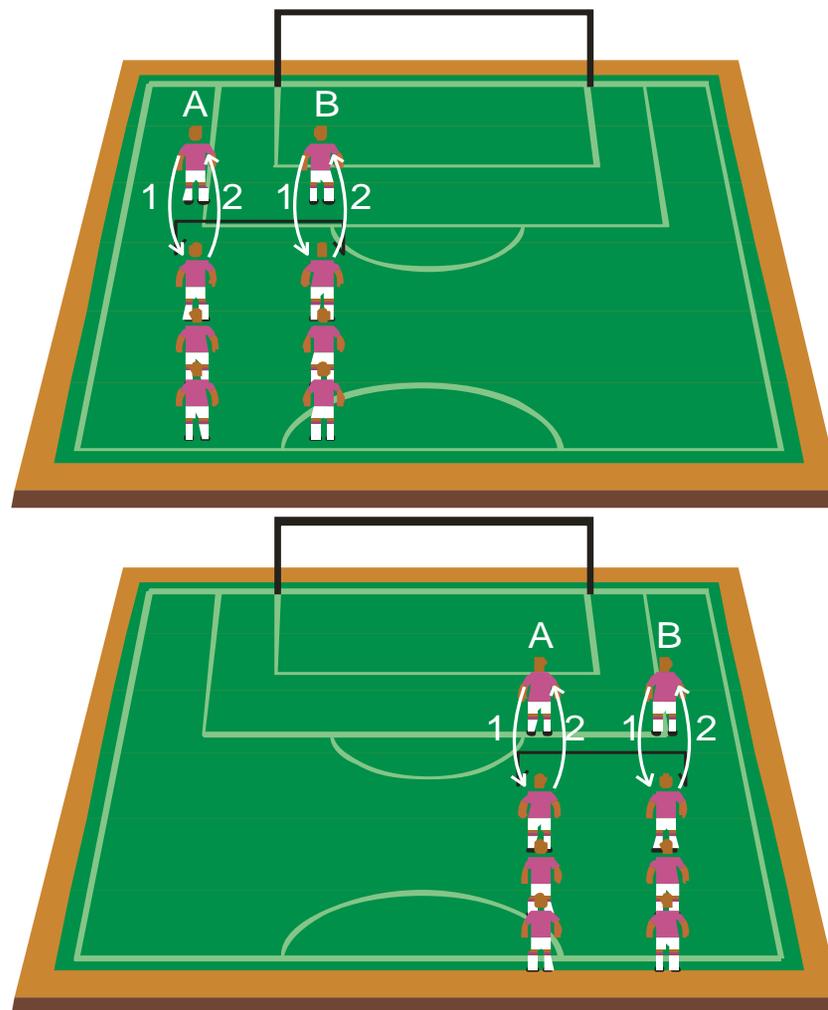
Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, espacios de 20x20 metros, mini marco, vallas, banderillas, discos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 23.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Se colocan los jugadores en hileras. El primero de cada hilera salta la valla y luego cabecea devolviendo el balón a su compañero realizando cabeceo frontal, parietal derecho e izquierdo.

Equipo B pasa al lado A y el A pasa al lado B. Practicar el cabeceo frontal. Cabeceo parietal derecho. Cabeceo zambullida. Cambiar de posición.

FICHA Nº 23



Recomendaciones: Cambiar de posiciones los grupos de trabajo.

Errores posibles a corregir por el instructor: Cabecear desde el cuello y no desde la cadera.
Cerrar los ojos y mantener la boca abierta.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL JUEGO
RECREATIVO FUT TENIS CON FIN TÉCNICO.**

Actividad Nº 24: Trabajo para la enseñanza de cabecear.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Realizar el juego de golpear el balón con la cabeza (jupitas) pasando el balón por encima de la red. Gana el equipo que menos veces permita que el balón toque el suelo en su propio campo, se envía el balón con la cabeza y se puede apañar o enviar de nuevo con la cabeza.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 10 minutos.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

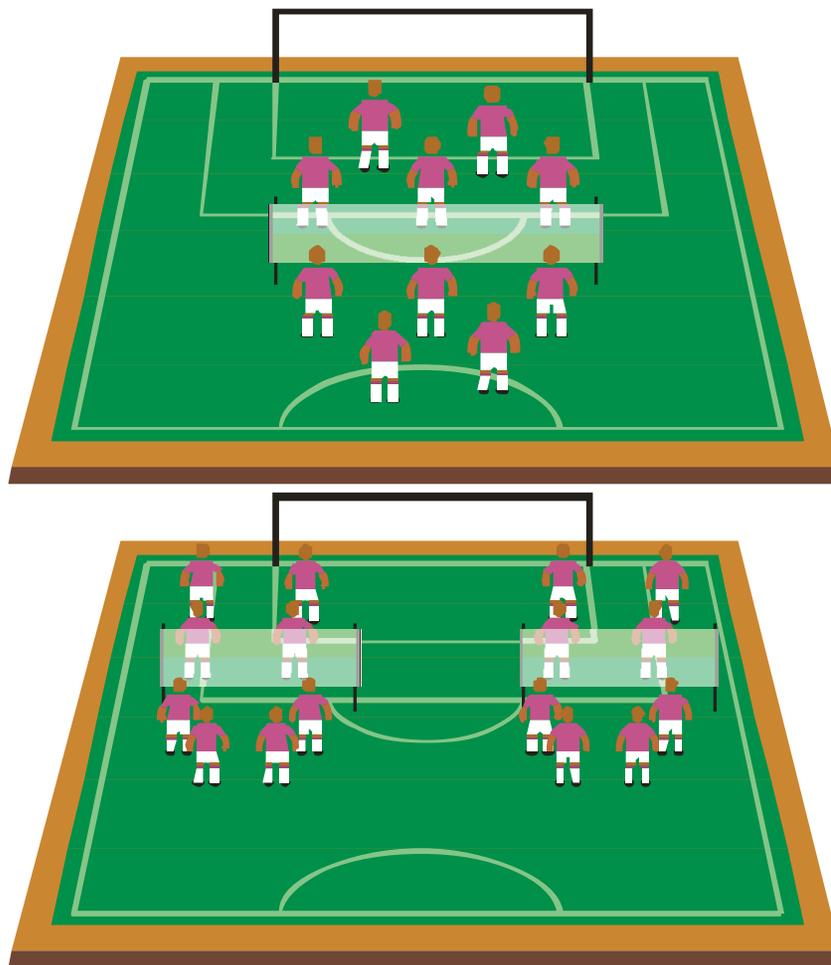
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular e hidratación.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, postes, discos, red, chalecos y banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 24.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Realizar el mismo ejercicio anterior con grupos más pequeños. Se permite dos golpes por jugador, uno para controlar el balón y el otro para realizar el pase.

FICHA Nº 24



Recomendaciones: No realizar el cabeceo con la boca abierta y los ojos cerrados. Que los niños cabeceen con latigazo desde la cadera. Motivar a los alumnos para que exista dinámica y movilidad constante.

Errores posibles a corregir por el instructor: Los jugadores juegan muy estáticos.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL CABECEO PARA ANOTAR UN GOL.

Actividad Nº 25: Trabajo para la enseñanza del cabeceo.

Desarrollo: Trabajo individual. El jugador se hace un auto pase lanzando el balón al aire, luego cabecea frontal a la portería defendida por el portero B. Alternar B pasa a cabecear contra A.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 6 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento 2 de 5 sesiones por semana.

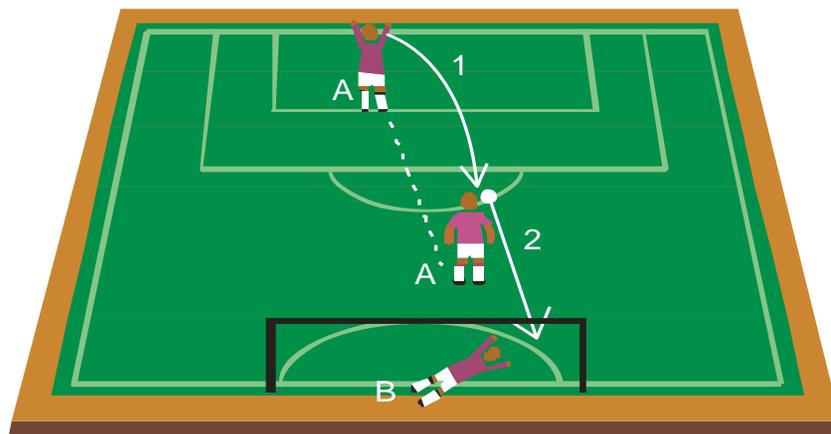
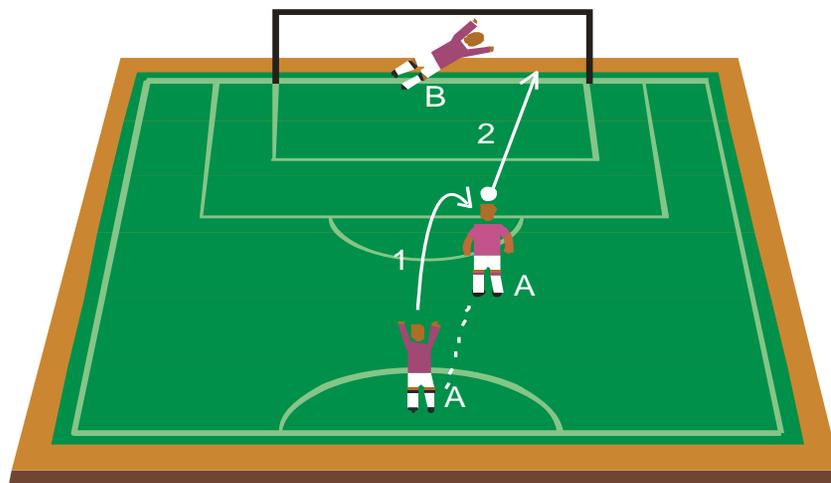
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 3 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, banderillas, discos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 25.

Desarrollo: Trabajo individual. B pasa a A y A pasa a B. Cabeceo parietal izquierdo. Cabeceo parietal derecho.

FICHA Nº 25



Recomendaciones: Cabecear con la mirada fija en el balón y la boca cerrada.

Utilizar balones de goma.

Errores posibles a corregir por el instructor: Que el jugador en el autopase envíe el balón a los vértices largo más distantes.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA PRECISIÓN AL REMATE.

Actividad Nº 26: Trabajo para la enseñanza de remate.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Practican 5 jugadores haciendo doble pared por el lado izquierdo de la cancha finalizando con remate en la llanta. Se continúa con la acción cuando D en el lado derecho de la cancha le hace un pase de profundidad a su compañero más adelantado quien tiene la opción del remate a marco conectando el aro.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

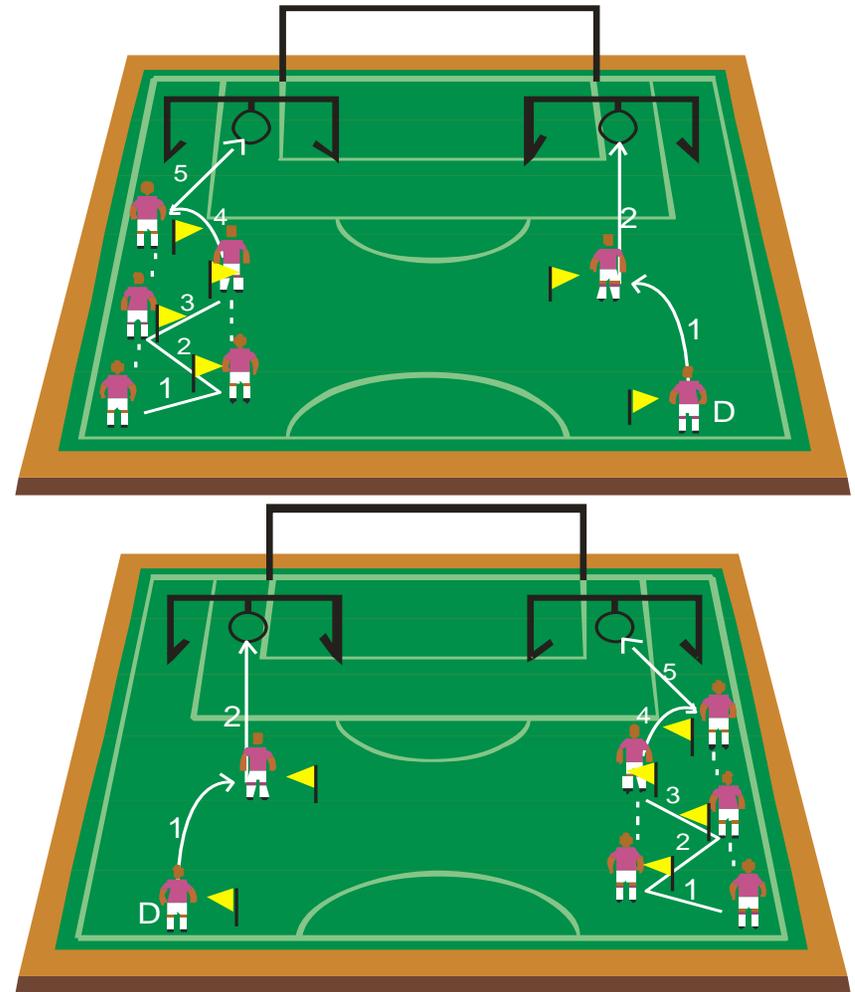
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, llantas, mecate, mini marcos, discos, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 26.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Realizar misma acción del ejercicio anterior, solo que en la primera serie realizar el remate con el pie derecho y en la segunda serie realizarlo con el pie izquierdo.

FICHA Nº 26



Recomendaciones: En la doble pared practican de lento a rápido para ir encontrando la técnica en velocidad.

Errores posibles a corregir por el instructor: No lograr el objetivo que es contactar la llanta.
Que la bola pase fuera del marco.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA PRECISIÓN EN EL REMATE.

Actividad Nº 27: Trabajo para la enseñanza de remate.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Dos jugadores practican tiro de penalti, cada uno lanza 10 remates, gana el equipo que hizo más goles. Los porteros y rematadores cambian posición.

Distribución de la carga.

Volumen: 1 series 10 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

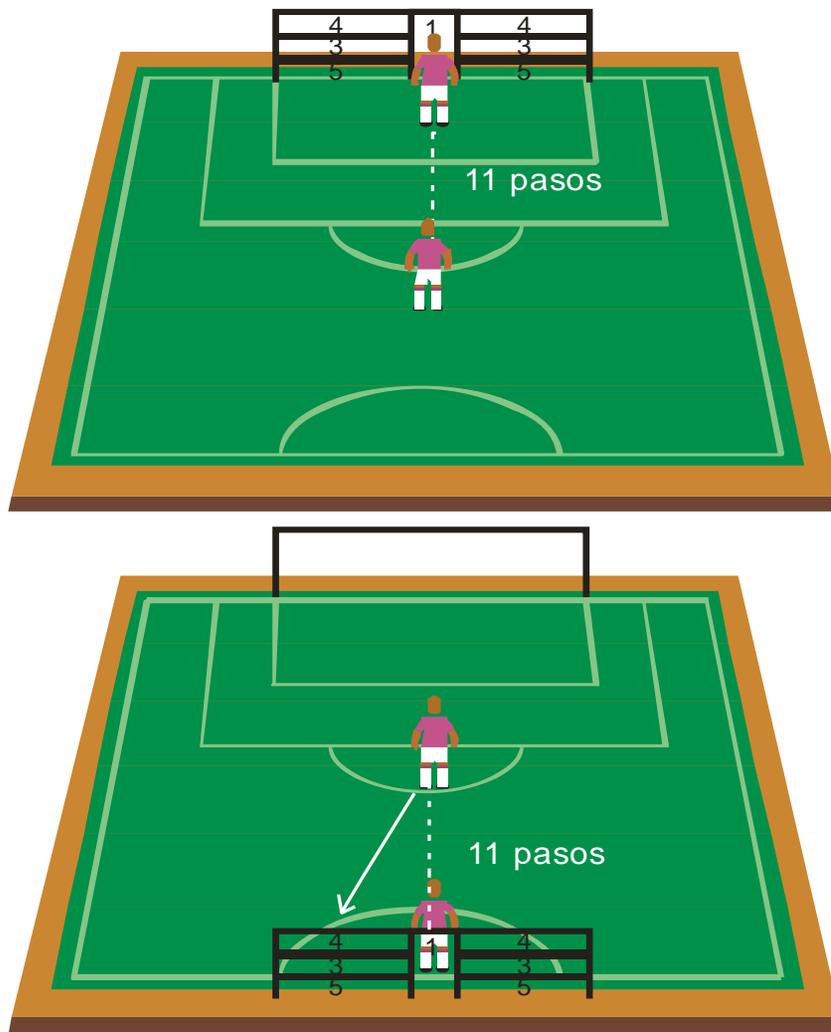
Densidad: Pausa pasiva 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, marco de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 27.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Utilizar el mismo ejercicio ejecutándolo con el pie menos técnico. Rematar con el borde interno pie izquierdo, vertical izquierdo del portero.

FICHA Nº 27



Recomendaciones: Establecer zonas específicas hacia donde colocar el balón- ej. Zona 3, del palo derecho del portero.

Errores posibles a corregir por el instructor: Al lanzar el balón, el jugador no coloca el pie de apoyo al lado del balón.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL REMATE DESDE EL PUNTO DE PENAL CON CADA PIE.

Actividad Nº 28: Trabajo para la enseñanza de remate.

Desarrollo: Trabajo individual. Remate realizado por el jugador a diferentes áreas del marco. Lanza 6 remates a marco, buscando la puntuación máxima.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series 10 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, cuerdas, aros, conos, cronómetro, silbato.

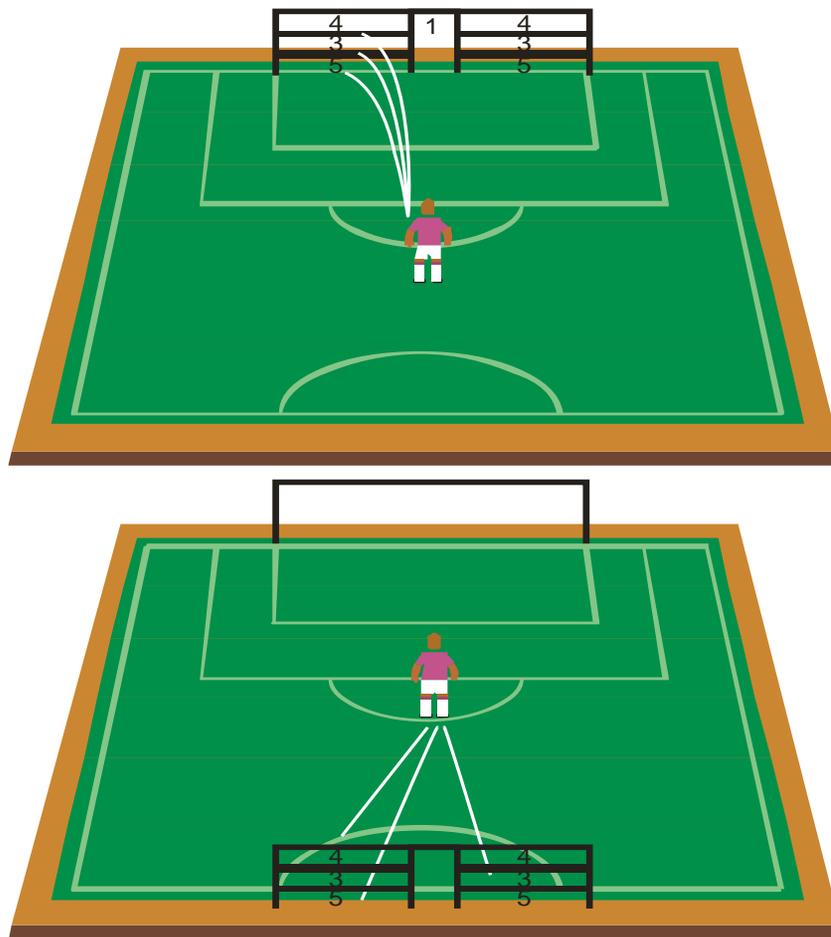
Variante de la actividad Nº 28.

Desarrollo: Trabajo individual. Rematar 6 balones con el pie contrario comparar con cual obtuvo el mejor puntaje.

Alternar borde externo con ambos pies.

Alternar bordes internos con ambos pies.

FICHA Nº 28



Recomendaciones: Según las sugerencias del técnico en enviar el balón hacia diferentes sectores del marco es especificar solo a 4.

Errores posibles a corregir por el instructor: Darle muy por debajo a la bola pasándola muy por encima del marco.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL CENTRO DEL BALÓN
HACIA LOS ATACANTES QUIENES BUSCAN EL GOL.**

Actividad Nº 29: Trabajo para la enseñanza de centro.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Colocar un jugador en el saque de esquina para centrar al segundo palo, el jugador número 10 es quien remata con la cabeza. El número 9 hace la distracción al primer palo y el número 6 se desplaza al espacio que dejó el compañero número 9.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 10 repeticiones por equipo.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

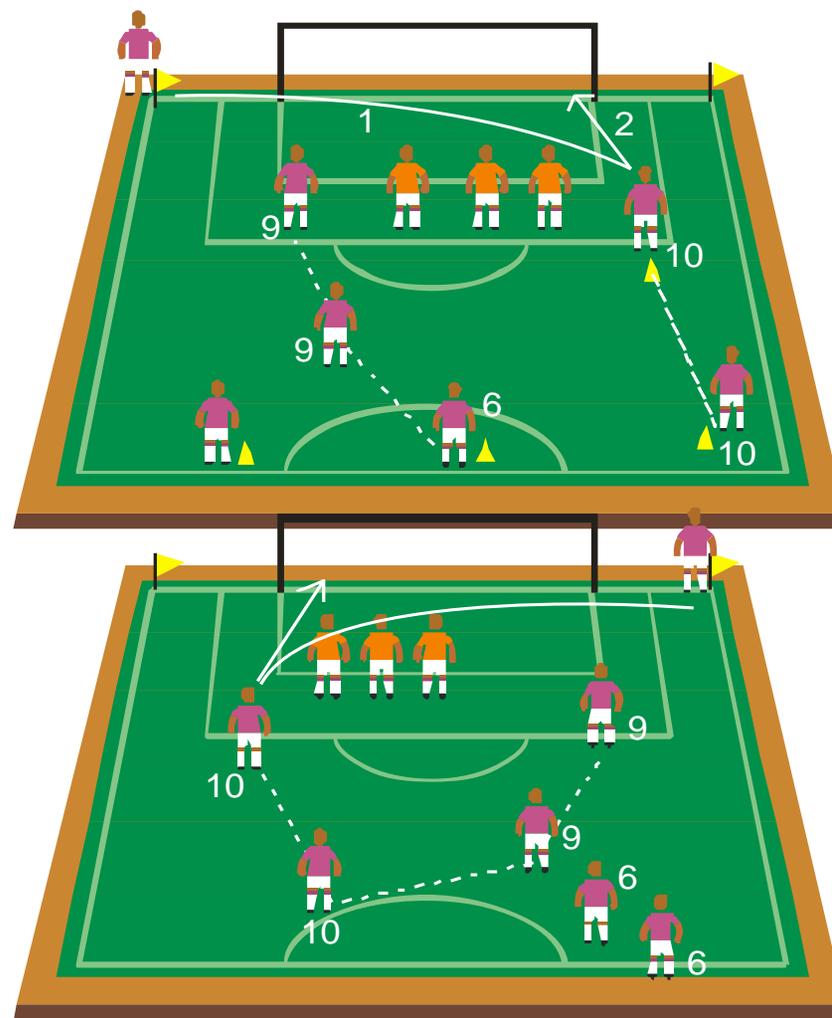
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento diferentes grupos musculares.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, banderillas, conos, discos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 29.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Practicar el centro por la otra banderilla. Rematar con el pie derecho. Rematar con el pie izquierdo independientemente de cuál banderilla venga al centro.

FICHA Nº 29



Recomendaciones: Se recomienda desarrollar el ejercicio en ambos marcos. Y hacer saques de esquina en todas las banderillas.

Errores posibles a corregir por el instructor: No levantar la mirada para efectuar el centro al compañero que según lo planificado es quien debe recibir para rematar.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL CENTRO EL NUMERO
HACE EL SAQUE, EL 9 HACE LA DISTRACCION Y EL 10
CABECEA.**

Actividad Nº 30: Trabajo para la enseñanza de centro.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Colocar un jugador en el saque de esquina para centrar al jugador número 9 que corre al primer palo, cabecea hacia atrás. El número 6 hace la distracción entrando al área grande para simular un cabezazo. El número 10 es quien anota a marco un balón que le envía el jugador número 9.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 12 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa activa entre serie y serie 4 minutos, realizar ejercicios de estiramiento diferentes grupos musculares.

Materiales: Media cancha de fútbol, balones de fútbol, banderillas, chalecos, cronómetro, silbato.

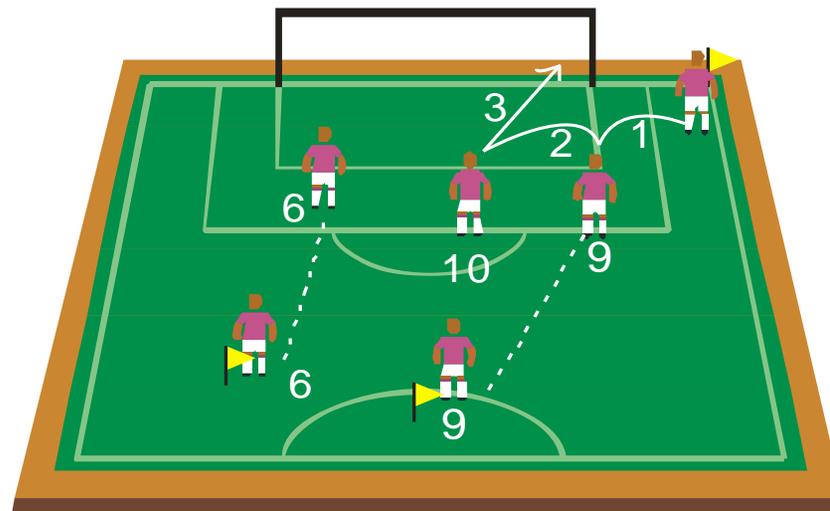
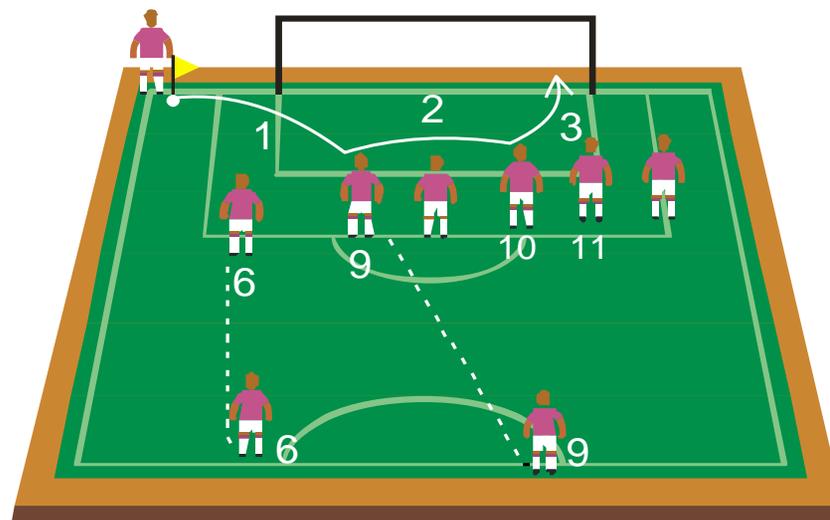
Variante de la actividad Nº 30.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Practicar centro por la otra banderilla.

Que el número 10 le de opción al número 9 para rematar dejando el espacio libre.

Que al ingresar el número 6 sea quien remata con cabeza.

FICHA Nº 30

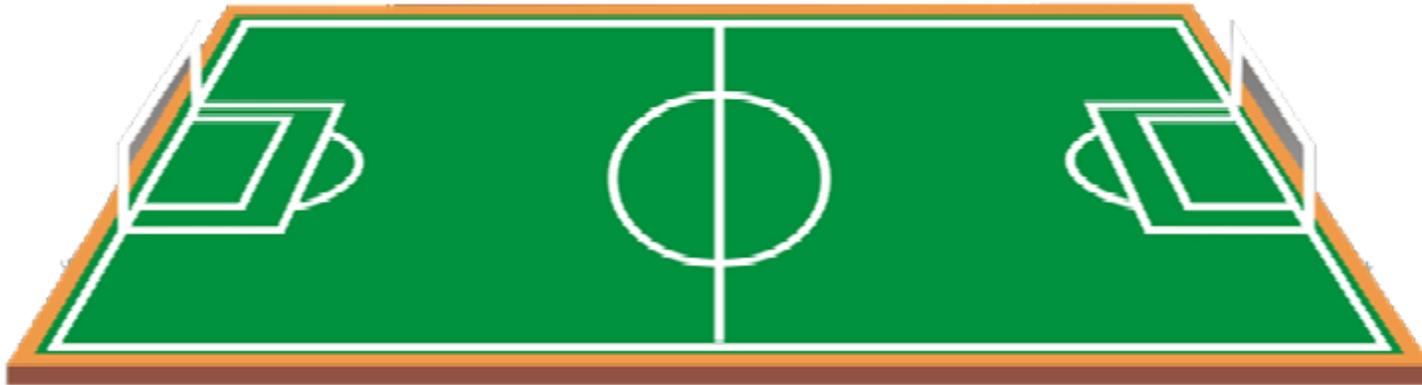


Recomendaciones: Incorporar defensas en este tipo de centros para aprovechar su estatura, capacidad de salto y sorpresa.

Errores posibles a corregir por el instructor: No percibir donde están los jugadores para enviar el balón.

[Regresar](#)

Fichero



Táctico

Zonas del campo de juego

Repliegue

Desmarque

Desdoble

Espacios libres

Amplitud de la cancha

Apoyo

Paredes

Control de balón

Marcación

Pressing

Fuera de juego

Permuta

Glosario

Principal

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL RECONOCIMIENTO
DE LAS DIVERSAS ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO.**

Actividad Nº 1: Trabajo para enseñar a reconocer las diversas zonas del campo de juego.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Dos grupos de 6 jugadores por equipo situados en el círculo central. Se trasladan a su propia zona defensiva (A), creación (B) y ataque (C). Trotando o corriendo según la indicación del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Baja 90 a 110 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

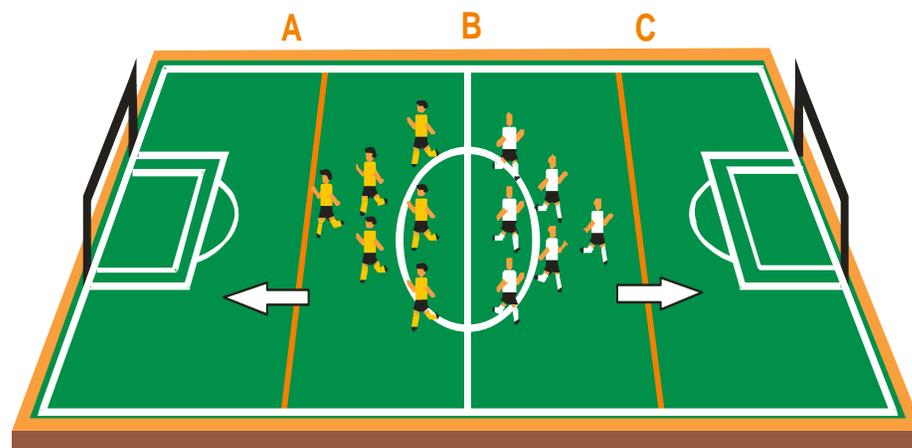
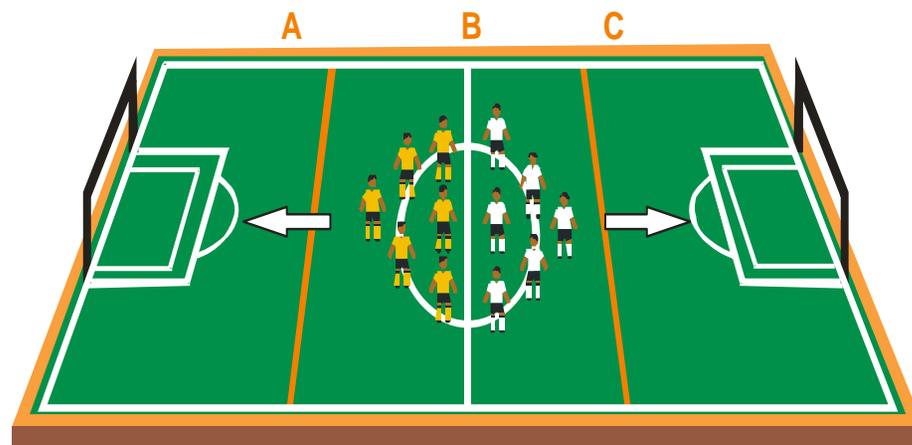
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, realizar ejercicios de flexibilidad.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, discos o conos chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 1.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Trabajar con dominio de balón la misma actividad. Si un integrante de un equipo llega de último a la zona propuesta dejara el juego.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Realizar el ejercicio en la parte principal del entrenamiento.

Uso de conos o discos para delimitar las zonas del campo de juego.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración y atención para la ejecución.

No conocer las zonas asignadas de trabajo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL RECONOCIMIENTO DE LAS BANDAS LATERALES.

Actividad Nº 2: Trabajo para enseñar a reconocer las bandas laterales del terreno de juego.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 jugadores, o más; situados en el centro del terreno de juego. A la señal, trotan o corren a la banda que indique el instructor, sea de su propio campo o del contrario.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 130 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 veces por semana.

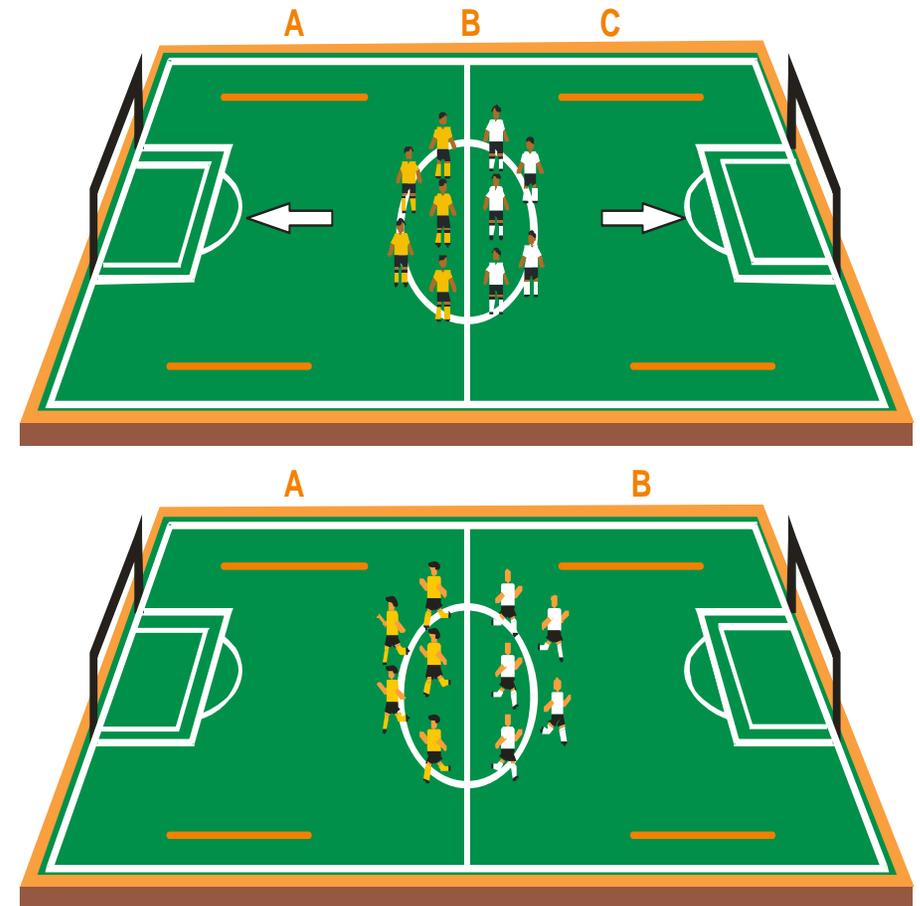
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, realizar ejercicios de estiramiento muscular y relajación.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, discos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 2.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Realizar los mismos ejercicios propuestos utilizando balones. Utilizar una mayor cantidad de jugadores en la misma actividad.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Realizar el ejercicio en la parte principal del entrenamiento.

Falta de concentración y atención para la ejecución.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración en el trabajo.

Mal dominio técnico del balón.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL REPLIEGUE

GRUPAL.

Actividad Nº 3: Trabajo para la enseñanza del repliegue grupal.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos grupos de 5 jugadores. Se sitúan en la zona de creación (B), a la señal se mueven por diversas partes de dicha zona; a la indicación del instructor se repliegan hacia su zona defensiva (A, C).

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 3 ó 4 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

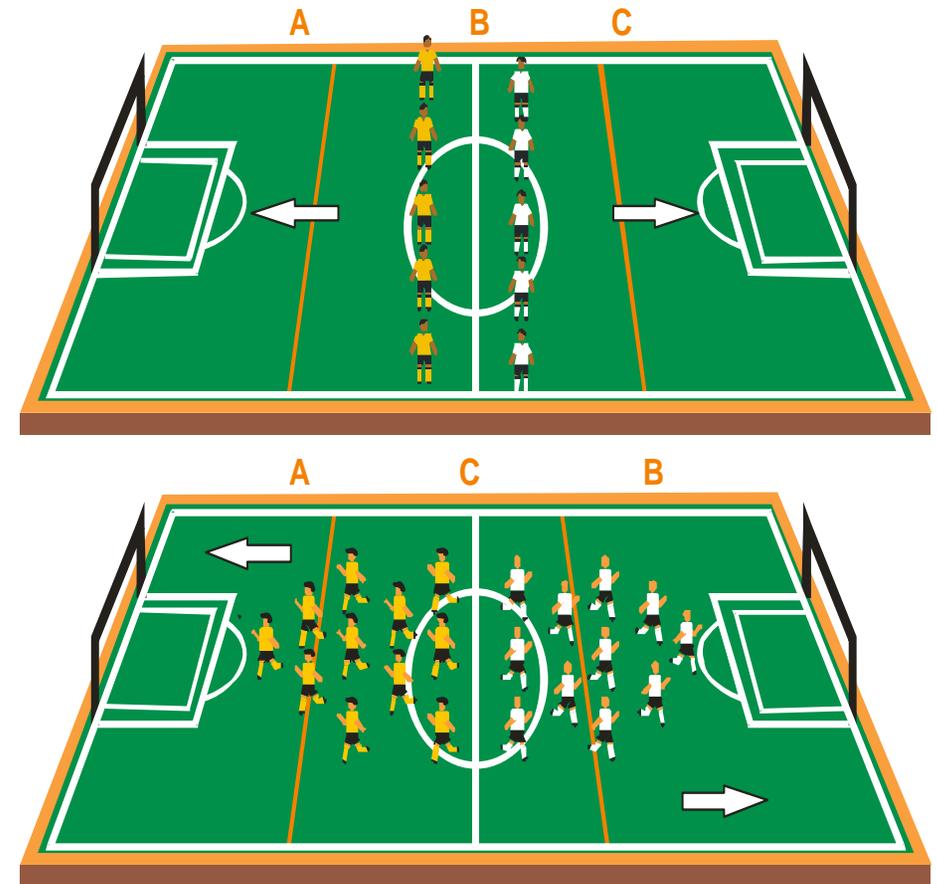
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 1.30 minutos. Pausa activa entre serie y serie 3 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 3.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Trabajar con 11 jugadores por equipo y ejecutar las mismas indicaciones del ejercicio anterior con balones.

FICHA Nº 3



Recomendaciones: Realizar el ejercicio en la parte principal del entrenamiento.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración en la ejecución del ejercicio.
Poco dominio del espacio de trabajo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL REPLIEGUE.

Actividad Nº 4: Trabajo para la enseñanza de los repliegues.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Dos jugadores por equipo, se sitúan en el área de creación (B zona de creación), con un balón en dominio técnico, a la señal, dejan el balón en el círculo central y se regresan a su zona defensiva (A y C zonas defensivas) respectivamente.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

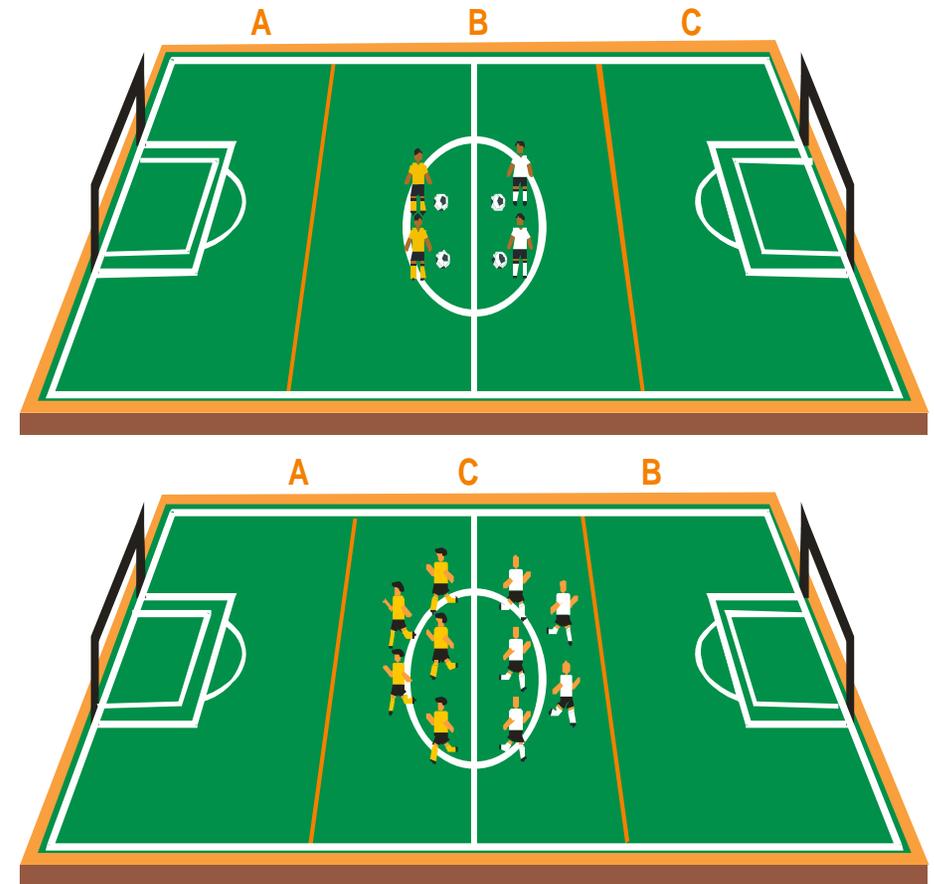
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 4 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 4.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Trabajar con cinco o más jugadores. Se sitúan en el área de creación (C zona de creación) con un balón en dominio técnico realizando una determinada cantidad de series. A la señal dejan el balón en el círculo central y regresan a su zona defensiva (A y B zona defensiva). Se sancionará al jugador que llegue de último.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: Realizar el ejercicio en la parte principal del entrenamiento.

Errores posibles a corregir por el instructor:

No utilizar toda la zona (creación) correctamente.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL REPLIEGUE Y SU POSICIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO.

Actividad Nº 5: Trabajo para la enseñanza del repliegue de equipo y sus posiciones en el terreno de juego.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 6 jugadores identificados con uniformes diferentes se sitúan en la zona de creación (Zona B) con balones. A la señal, dejan el balón en el círculo central y se regresan de acuerdo a sus posiciones: banda derecha, centro de la cancha, banda izquierda. Según la indicación del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

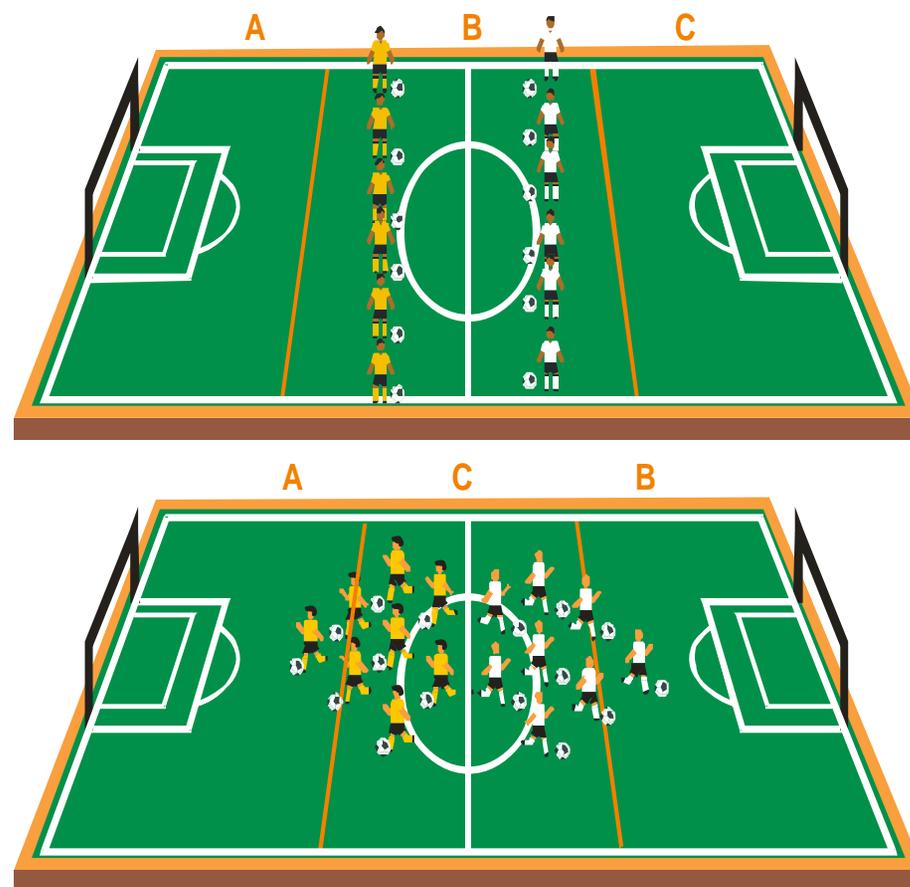
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 4 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 5.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 8, 11 o más jugadores se sitúan en la zona de creación (zona C), realizan 10 series y a la señal regresan a sus posiciones anteriores. Pueden variar los conceptos de juego (series, rebotes lanzamientos, etc) según las indicaciones del instructor.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Aplicar la actividad en un colectivo dirigido.

Errores posibles a corregir por el instructor:

No dominar el espacio de trabajo.

No aplican el concepto repliegue ocupando sus posiciones respectivas en el terreno de juego.

Poca concentración.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA APLICACIÓN DEL DESMARQUE

Actividad Nº 6: Trabajo para la enseñanza de la aplicación del desmarque en el terreno de juego.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 jugadores identificados, se sitúan en la mitad del terreno (zona de creación). A la señal, se desmarcan ocupando diferentes zonas de dicho terreno. Según la indicación del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

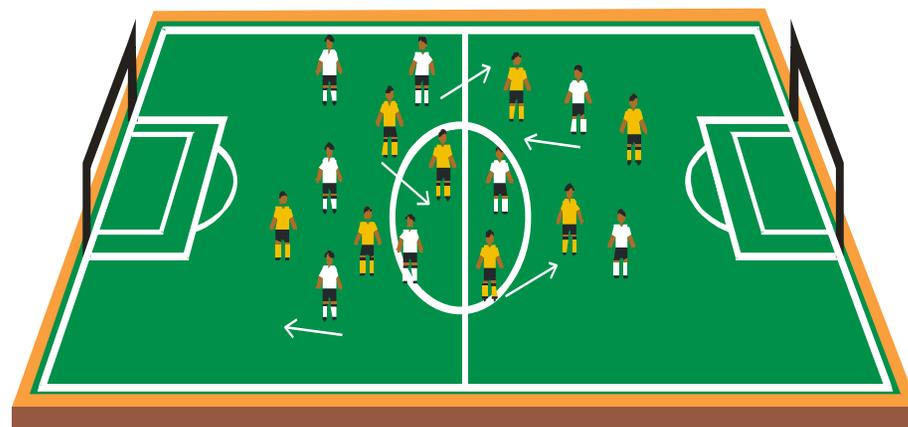
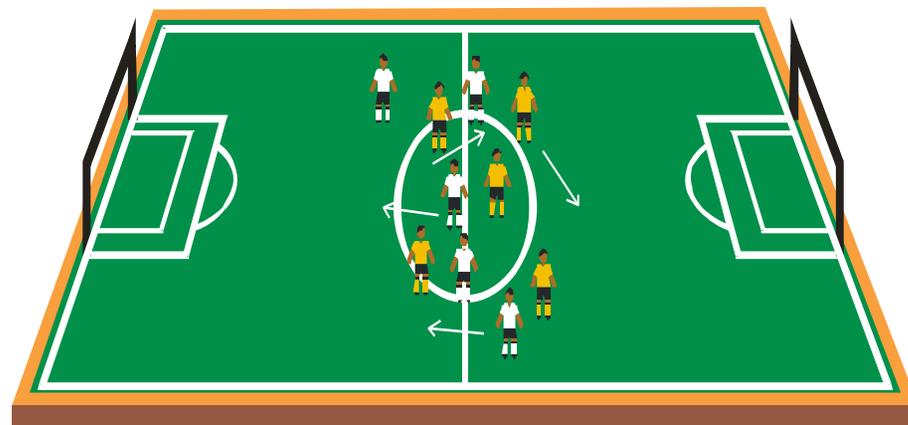
Densidad: Pausa entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa pasiva entre serie y serie 4 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 6.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Trabajar con más jugadores. Formar 3 ó 4 grupos de 4 o más jugadores. Ubicados en las diferentes zonas del terreno de juego: zona defensiva, zona de creación, zona de ataque. A la señal, se desplazan por todas las zonas según las indicaciones del instructor.

FICHA Nº 6



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Aplicar dicha actividad en un entrenamiento dirigido.

Errores posibles a corregir por el instructor:

No manejar los espacios disponibles y direcciones.

Poca concentración al realizar la actividad.

Poca motivación de parte de los jugadores.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA DESMARCACIÓN ACTIVA.

Actividad Nº 7: Trabajo para la enseñanza de la desmarcación activa.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 6 jugadores se sitúan en una mitad del terreno de juego. Cada jugador tiene su pareja que lo marca. A la señal uno de los jugadores corre por todo el terreno de juego asignado y su pareja trata de seguirlo.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

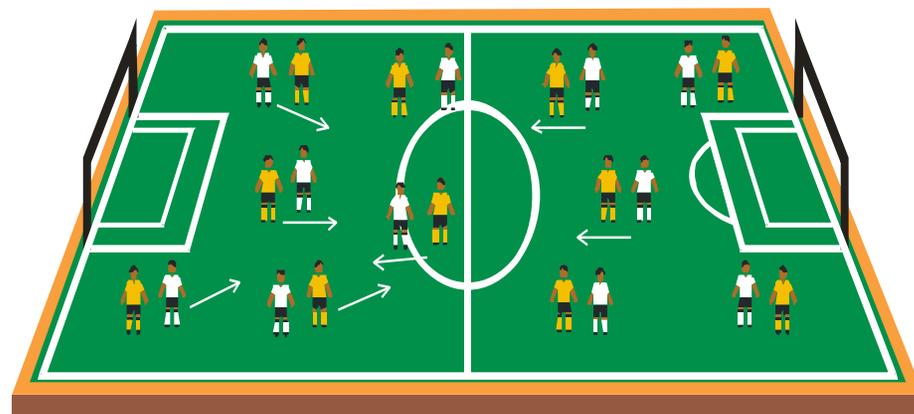
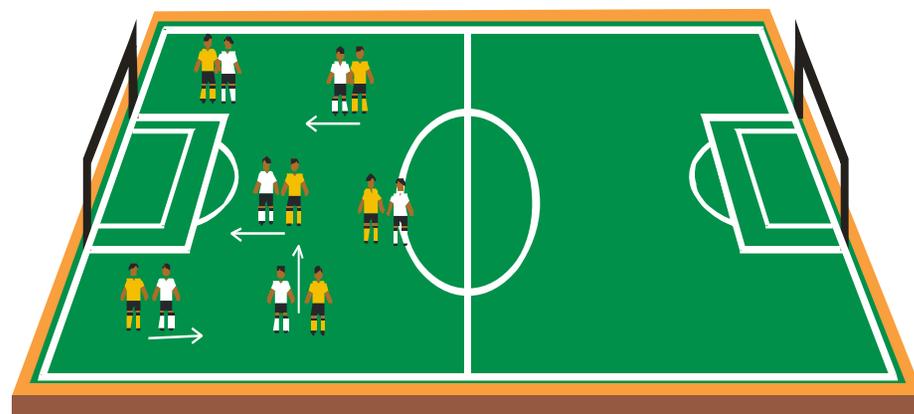
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa pasiva entre serie y serie 4 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 7.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 11 jugadores se sitúan en todo el terreno de juego; con su correspondiente pareja. A la señal uno de los jugadores corre por todo el terreno de juego y su pareja correspondiente trata de seguirlo. Las parejas pueden cambiar de compañero según las indicaciones del instructor.

FICHA Nº 7



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Realizar un marcaje más activo.

Utilizar en el marcaje el balón.

Errores posibles a corregir por el instructor:

No manejar los espacios disponibles.

Poca motivación por parte de los jugadores.

No capta correctamente las indicaciones del instructor.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA DESMARCACIÓN CON SUPERIORIDAD NUMÉRICA.

Actividad Nº 8: Trabajo para la enseñanza de la desmarcación con superioridad numérica.

Desarrollo: Trabajo en grupos. En un espacio de 20x30, dos equipos, uno de 3 jugadores y otro de 2 jugadores tratan de pasar el balón a su compañero. El equipo de dos marca y trata de recuperar el balón. Los jugadores cambian de equipo según las indicaciones del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 3 repeticiones (dos minutos por equipo).

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

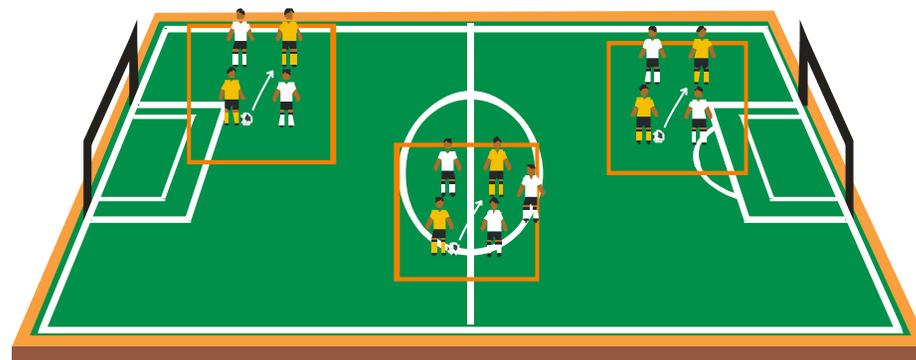
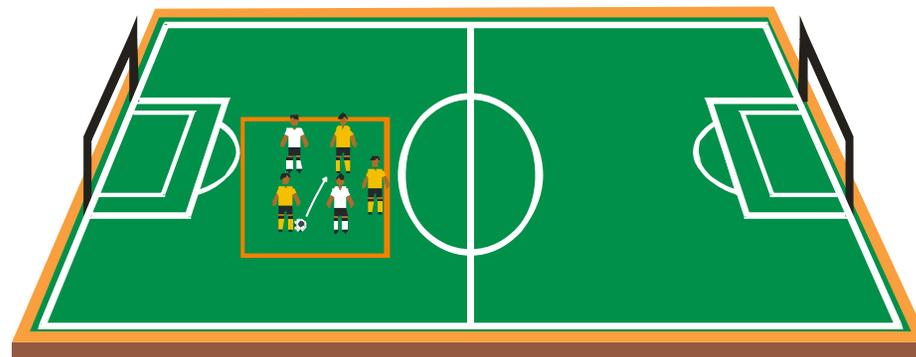
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 3 minutos realizar ejercicios de relajación.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 8.

Desarrollo: Trabajo en grupos. En espacios de 20x30 metros o más se forman grupos de 3x4 o 4x6 o más jugadores. Realizan la actividad a dos o tres toques de balón según las indicaciones del instructor.

FICHA Nº 8



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Realizar juego colectivo de ataque y defensa con superioridad numérica de manera pasiva y luego activa.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Poca concentración de los jugadores.

Uso inadecuado de los espacios disponibles.

Jugadores con poca agresividad positiva a la hora de marcar.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA DESMARCACIÓN CON JUEGO ACTIVO DE ATAQUE.

Actividad Nº 9: Trabajo para la enseñanza de la desmarcación con juego activo de ataque.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 ó 6 jugadores, juegan en la mitad del terreno de juego. Cada equipo trata de anotar en la portería contraria. En el juego, deben utilizar los espacios disponibles y desmarcarse continuamente. Juego libre de toques.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 partidos de 5 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 3 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, mini porterías, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 9.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se divide el terreno de juego en dos mitades. Se forman 4 equipos de 5 a 6 jugadores que se sitúan en dichas mitades, para jugar partidos entre ellos de 5 minutos. Luego de cada tiempo intercambiar los grupos, para jugar todos contra todos.

FICHA Nº 9



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Realizar el juego de tres a cuatro toques de balón por jugador.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Jugadores poco activos en la desmarcación.

Formar equipos con mayor dominio técnico-táctico a la hora de realizar los partidos (buscar balance entre jugadores).

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA DESMARCACIÓN EN ATAQUE, DEFENSA Y EN EQUIPO.

Actividad Nº 10: Trabajo para la enseñanza de la desmarcación de equipo en ataque y defensa.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 11 jugadores en el terreno de juego. Realizan juego activo y tratan de anotar en la portería contraria. Los jugadores deben aplicar el concepto de desmarcación según la acción de juego.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 partidos de 10 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

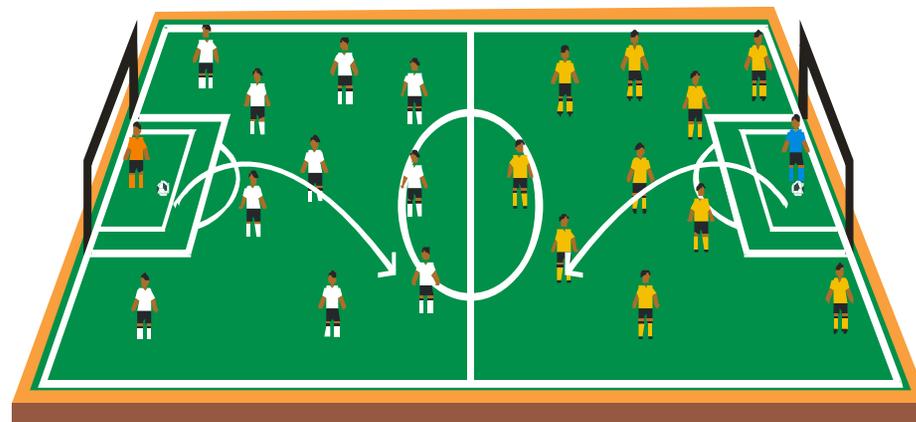
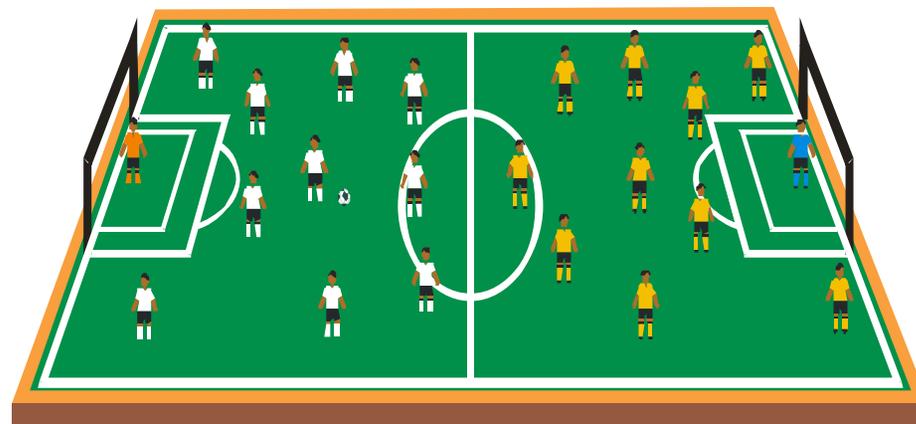
Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 3 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 10.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 11 jugadores realizan juego activo y tratan de anotar en la portería contraria. Los equipos aplican la desmarcación en las zonas sugeridas (bandas laterales, la mitad de la cancha y otras). La actividad se realiza a 3 ó 4 toques de balón con máximo.

FICHA Nº 10



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Que el instructor este constantemente dando indicaciones.

Errores posibles a corregir por el instructor:

No saber utilizar o crear los espacios de desmarcación.

Jugadores poco colaboradores.

Falta de agresividad positiva en el juego.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA INICIACIÓN DEL DESDOBLE.

Actividad Nº 11: Trabajo para la enseñanza del desdoble.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Un equipo de 8 jugadores se subdivide en 2 de 4 jugadores y se sitúan en la mitad de una cancha. Unos fuera del área grande y otros en la media cancha. A la señal, cambian de posición pasando por detrás de su compañero, realizando el desdoble y ocupan el espacio dejado por este.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 6 repeticiones cada grupo.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

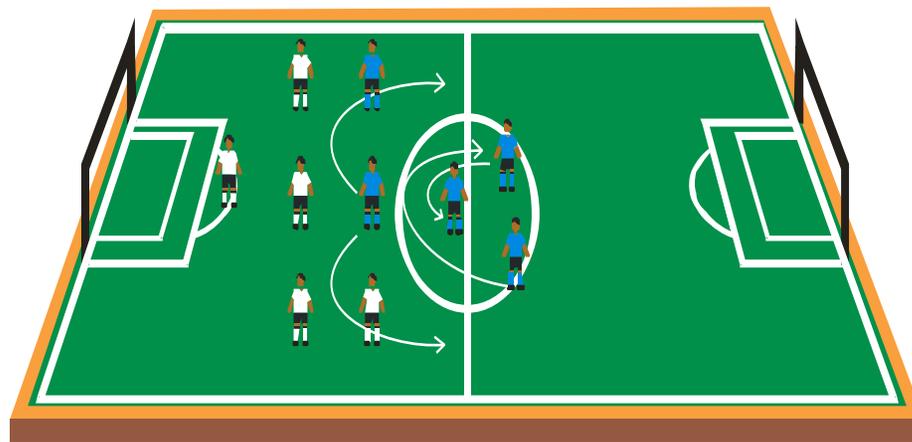
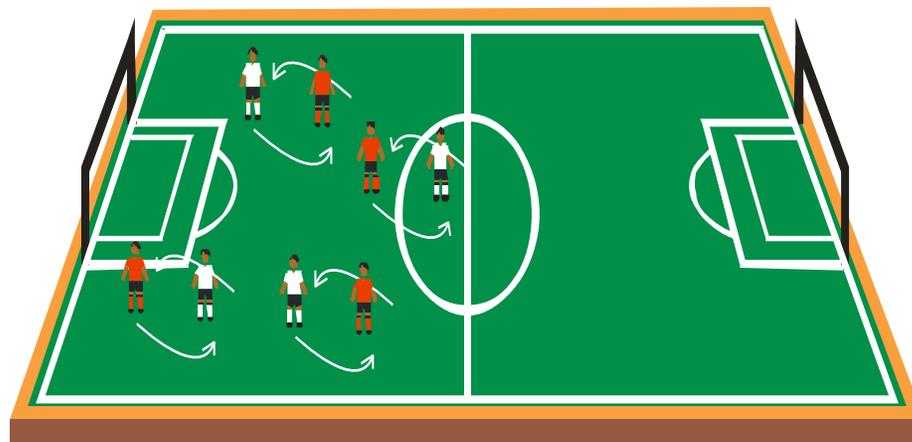
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa pasiva entre serie y serie 3 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 11.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Aplicar el desdoble en la mitad del terreno de juego con más jugadores, (4 ó 5). Utilizando algunas de las partes del terreno, sean las bandas laterales o algunas zonas asignadas.

FICHA Nº 11



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Utilizar en algunas ocasiones el balón para practicar el desdoble.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración en la ejecución de la actividad.

Poca motivación de parte de los ejecutantes.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL DESDOBLE EN JUEGO ACTIVO.

Actividad Nº 12: Trabajo para la enseñanza de el desdoble con pase en profundidad.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Un equipo de 11 jugadores se sitúa en el terreno de juego y aplican el desdoble en la zona media y en la zona de ataque. Uno de los jugadores de la media cancha realiza un pase de profundidad al jugador que hizo el desdoble. Se cambian los jugadores según la indicación del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 6 repeticiones (un minuto por repetición).

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

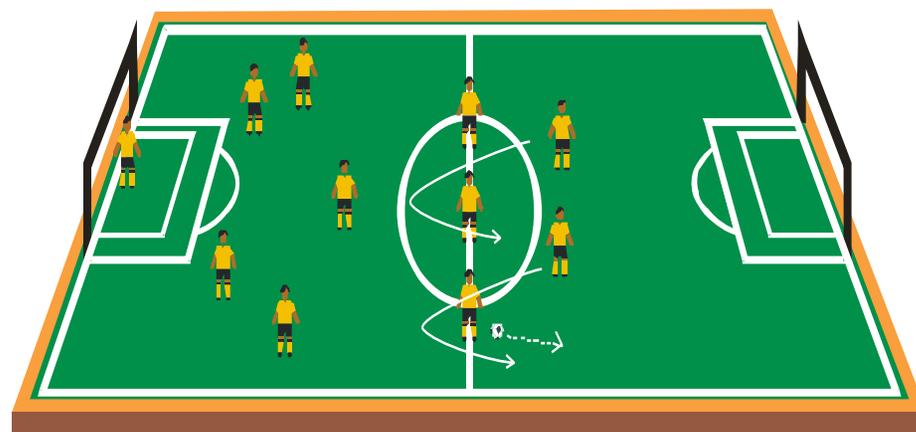
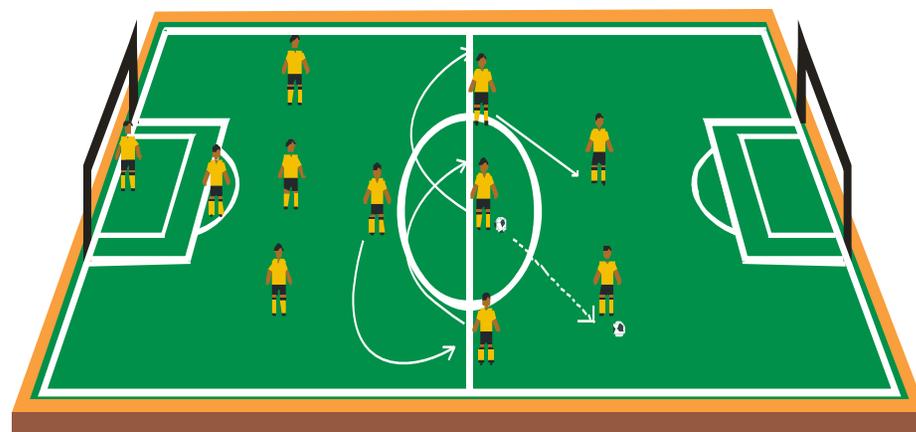
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa pasiva entre serie y serie 3 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 12.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Un equipo de 11 jugadores situado en el terreno de juego. Aplican desdoble en la zona de ataque con pases en profundidad. Por las bandas laterales o por el centro. Los jugadores solo se mueven en la zona indicada, en forma repetitiva.

FICHA Nº 12



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Poca movilidad de los jugadores que aplican el desdoble a la hora de la ejecución.
Pases poco efectivos.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA CREACIÓN DE ESPACIOS LIBRES.

Actividad Nº 13: Trabajo para la enseñanza de la creación de los espacios libres.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 jugadores. Ambos se ubican en una mitad del terreno de juego. A la señal, se desplazan y cambian de espacio según la indicación del instructor. Los espacios están indicados con copas o conos.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 6 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

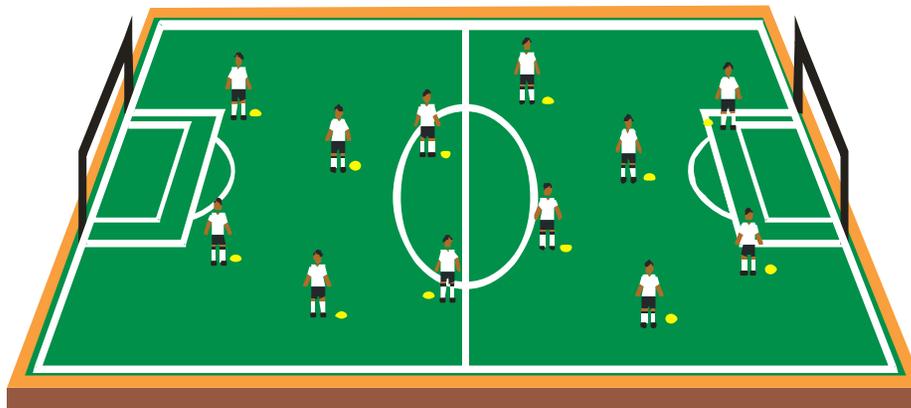
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición. 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 3 minutos realizar ejercicios de relajación.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 13.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Realizar el ejercicio con más jugadores y aplicarlo a todo el terreno de juego. Se puede incorporar el balón de fútbol en la actividad.

FICHA Nº 13



Recomendaciones: Realizar el ejercicio en la parte principal del entrenamiento.

Trabajar por equipos.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Poca concentración y atención en la realización de la actividad.
El jugador no busca el mejor espacio disponible (poca movilidad).

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA CREACION DE LOS ESPACIOS LIBRES EN JUEGO ACTIVO.

Actividad Nº 14: Trabajo para la enseñanza de la creación de espacios libres en juego activo.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos, uno de 4 jugadores (amarillo) y otro de 6 jugadores (azul), situados en la mitad del terreno de juego con 2 mini-porterías. El equipo de 6 jugadores trata de recuperar el balón que está en posesión el equipo contrario, los jugadores del equipo amarillo buscan espacios libres para recibir el balón y efectuar una acción ofensiva.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 8 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

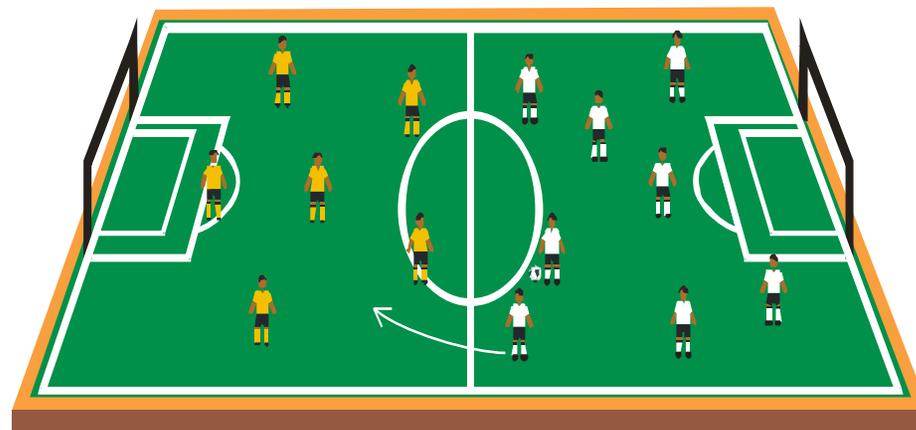
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 4 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, mini porterías, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 14.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Ejecutar la actividad anterior aumentando la cantidad de jugadores, pasando 6x4 a jugar 8x6, 11x11 y utilizar todo el terreno de juego.

FICHA Nº 14



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Aplicar la actividad con juego activo.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Poca creación de los espacios por parte de los jugadores.

Falta de aprovechamiento de los espacios disponibles.

Poca movilidad de los jugadores.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA AMPLITUD DE LA CANCHA.

Actividad Nº 15: Trabajo para la enseñanza de la amplitud de la cancha.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman dos equipos de 5 jugadores cada uno. Se sitúan en un espacio de 25x40 metros con dos mini-porterías. Los equipos tratan de atacar y anotar, en las porterías contrarias; pero antes deben de hacer un pase a la banda lateral para tener amplitud de la cancha y luego, iniciar el ataque.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 10 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

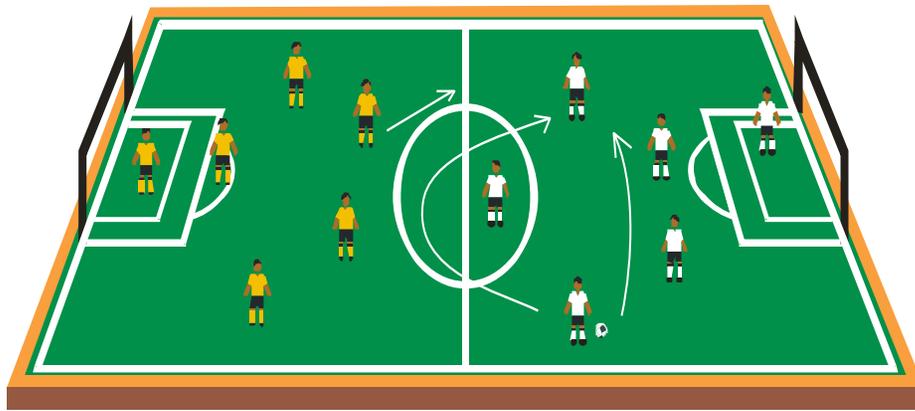
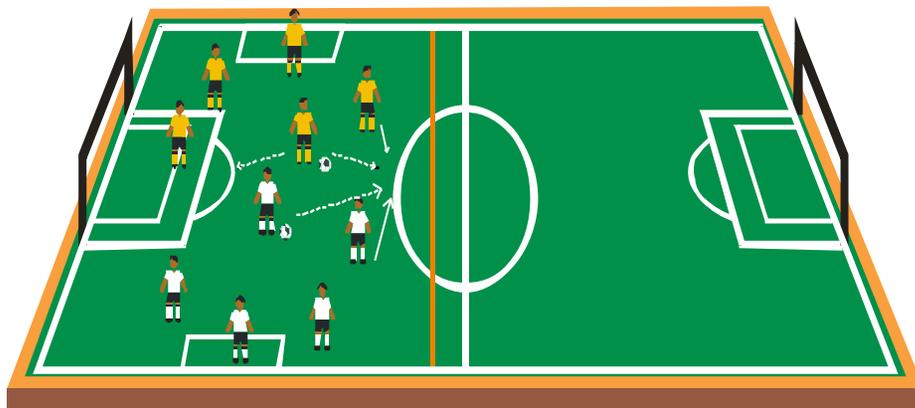
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 4 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, mini porterías, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 15.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Realizar el ejercicio con más jugadores 6x6, 8x8 y 11x11. Cada equipo debe utilizar y realizar pases horizontales a las bandas laterales con el fin de tener mayor amplitud de la cancha y poder así realizar el ataque.

FICHA Nº 15



Recomendaciones: Realizar el ejercicio en la parte principal del entrenamiento.

Utilizar una cantidad determinada de pases, según la indicación del instructor.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Los jugadores no entienden el concepto de amplitud de la cancha.
Poca concentración y atención
Mala ejecución de los pases.

[Regresar](#)

FICHA Nº 16

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DIFERENTES APOYOS.

Actividad Nº 16: Trabajo para la enseñanza del apoyo.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman 2 equipos de 5 jugadores que juegan en un espacio de 20x40 metros. Los jugadores del equipo que tiene posesión de balón deben de hacer 3 a 5 pases consecutivos de apoyo con sus compañeros antes de iniciar el ataque. El equipo contrario debe procurar que no se realicen dichos pases consecutivos. Si recupera el balón debe hacer la cantidad de pases sugeridos antes de iniciar el ataque.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 8 a 10 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 a 30 minutos.

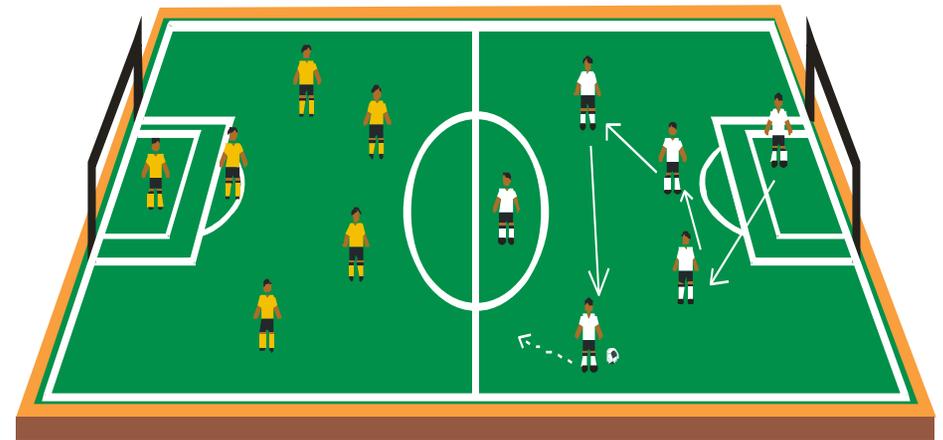
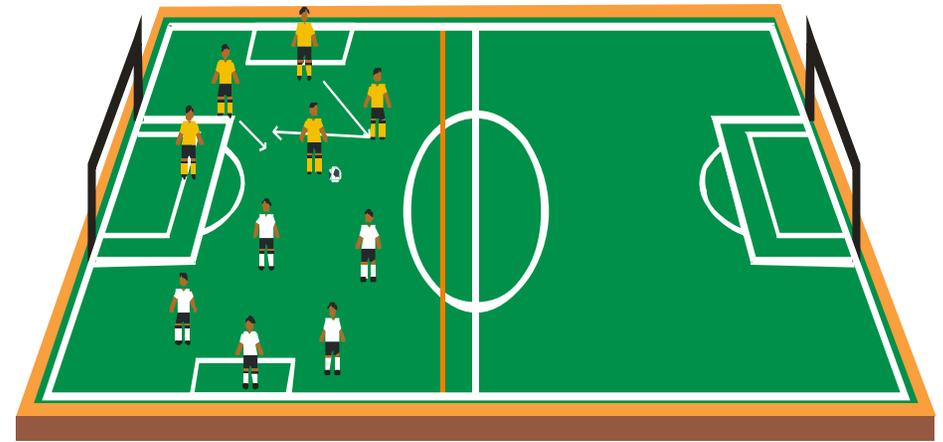
Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, mini porterías, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 16.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman 2 equipos de 6 o más jugadores que se sitúan en el terreno de juego. Los jugadores de cada equipo deben de realizar mínimo dos tipos de apoyo ya sea de frente, lateral, atrás. Antes de iniciar el ataque respectivo.



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Jugar 11x11 en juego activo.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Mala recepción del balón, provoca pase impreciso.

Poca movilidad de los jugadores.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PAREDES.

Actividad Nº 17: Trabajo para la enseñanza de las paredes individuales y grupales.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos grupos de 5 ó 6 jugadores se sitúan en la mitad del campo y en lados opuestos. Un jugador se encarga de hacer la pared con todos sus compañeros. Este corre y recibe el balón y regresa a su formación inicial.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

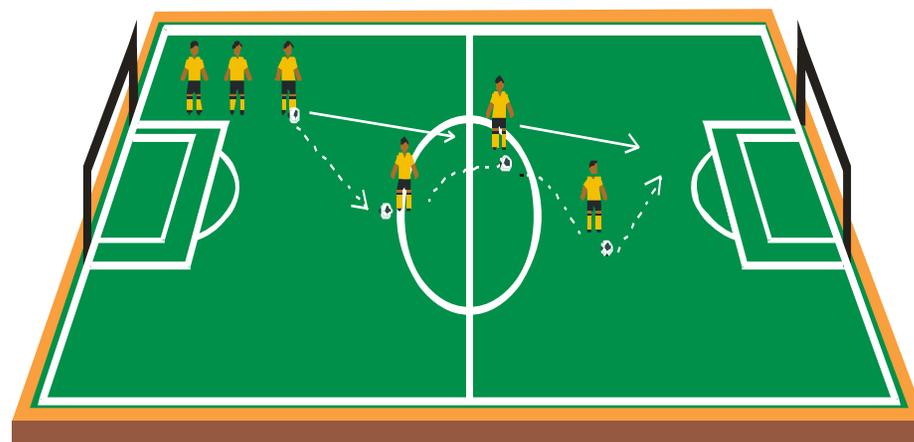
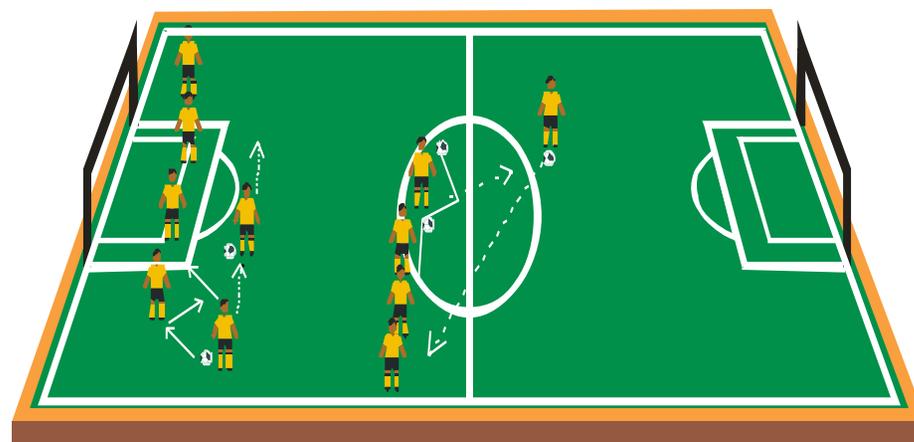
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 4 minutos, realizar ejercicios de estiramiento.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 17.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Un grupo de 5 ó 6 jugadores se sitúa en el terreno. Delante de ellos, a 5 metros de distancia se colocan dos jugadores receptores que realizan dobles paredes consecutivas de diferente tipo: largas, razas y en velocidad. Luego el jugador regresa a su posición inicial. Hacer cambio de los jugadores que ejecutan las paredes.

FICHA Nº 17



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Culminar el pase de pared con un remate a marco.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Mala ejecución del pase.

Poca movilidad y falta de dominio técnico.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA APLICACIÓN DE LAS PAREDES EN EL JUEGO COLECTIVO.

Actividad Nº 18: Trabajo para la enseñanza de las paredes en el juego colectivo.

Desarrollo: Trabajo en grupos. En una cancha de fútbol juegan dos equipos de 11 jugadores. Cada equipo tiene un balón y trata de realizar diferentes tipos de paredes simples y dobles. El equipo que logre hacer la mayor cantidad de paredes durante 4 minutos gana.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 8 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

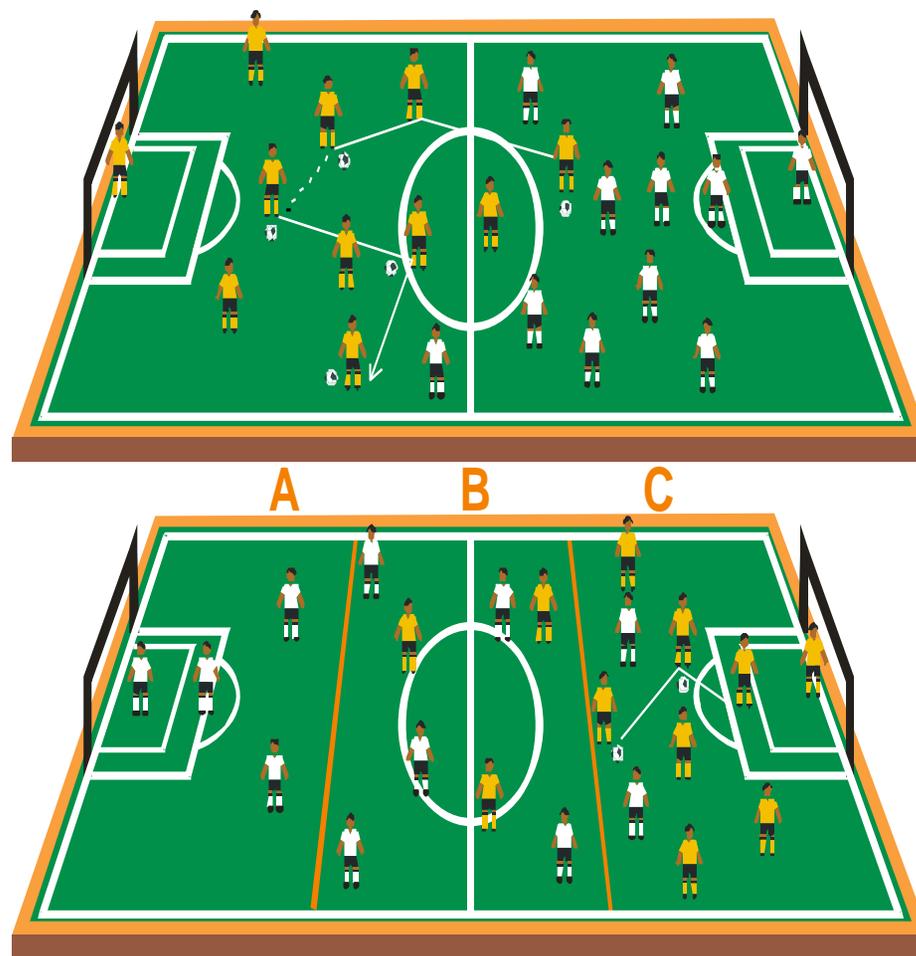
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 18.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 11 jugadores se sitúan en las diferentes zonas del terreno de juego y ejecutan la mayor cantidad de paredes. El que llega primero a una cantidad determinada de paredes, indicada por el instructor, inicia el ataque en la portería contraria. El equipo contrario debe tratar que no se realicen las paredes necesarias para iniciar el ataque.

FICHA Nº 18



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de precisión del pase al ejecutar la pared.
Falta de concentración en el juego.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL CONTROL DEL BALÓN EN EL JUEGO.

Actividad Nº 19: Trabajo para la enseñanza del control del balón en el juego.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 jugadores, juegan en la mitad de la cancha y realizan toques consecutivos del balón (control del balón). El equipo que logre realizar 20 toques o los que asigne el instructor en el menor tiempo posible será el ganador.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 tiempos de 3 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 18 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

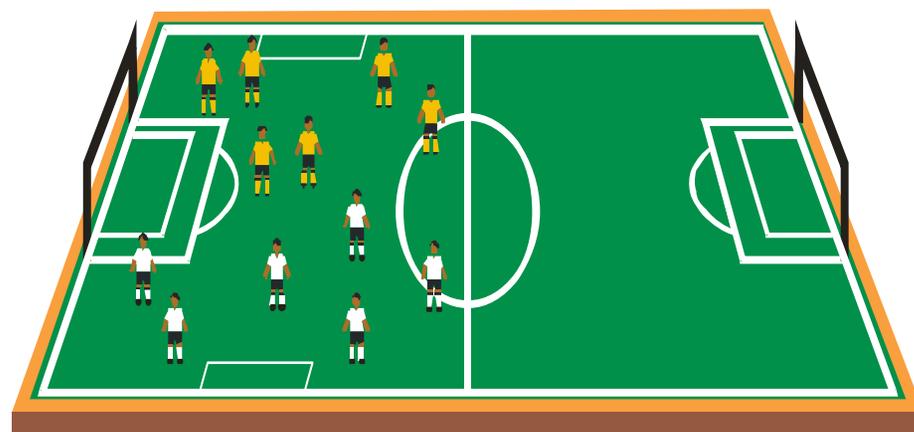
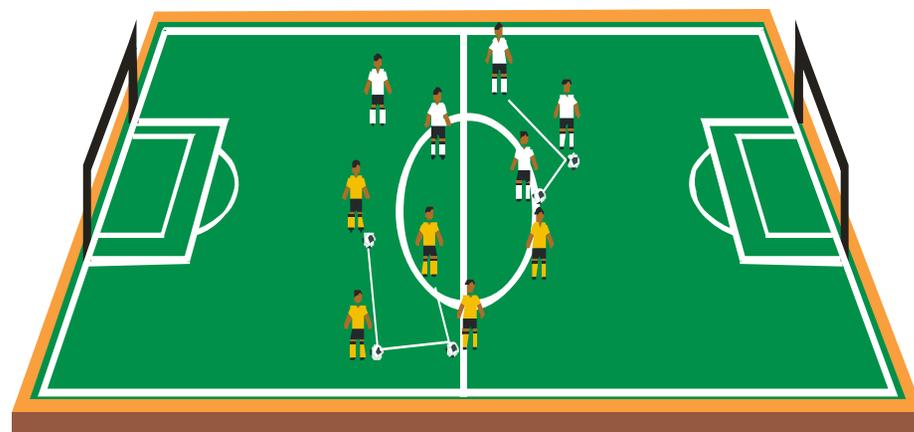
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 4 minutos, realizar ejercicios de relajación.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, mini portería, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 19.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Formar equipos de 6x6, 8x8, 11x11 y utilizar mini porterías para anotar. A cada equipo se le puede exigir que después de determinada cantidad de pases realice el ataque. Los equipos pueden tratar de interceptar el pase y así evitar que se llegue a una cantidad de pases consecutivos.

FICHA Nº 19



Recomendaciones: Realizar el ejercicio en la parte principal del entrenamiento.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Imprecisión en la ejecución del pase.
Imprecisión en el control del balón.
Poco juego de conjunto.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA MARCACIÓN

INDIVIDUAL (HOMBRE A HOMBRE).

Actividad Nº 20: Trabajo para la enseñanza de la marcación individual (hombre a hombre).

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 jugadores (amarillo en posesión de balón), se posesionan en la mitad de la cancha. Cada jugador tiene su pareja y solo él lo puede marcar. A la indicación, los jugadores realizan juego activo entre ellos mismos. El jugador del equipo contrario (blanco), trata de recuperar el balón y así jugar con sus compañeros.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 8 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

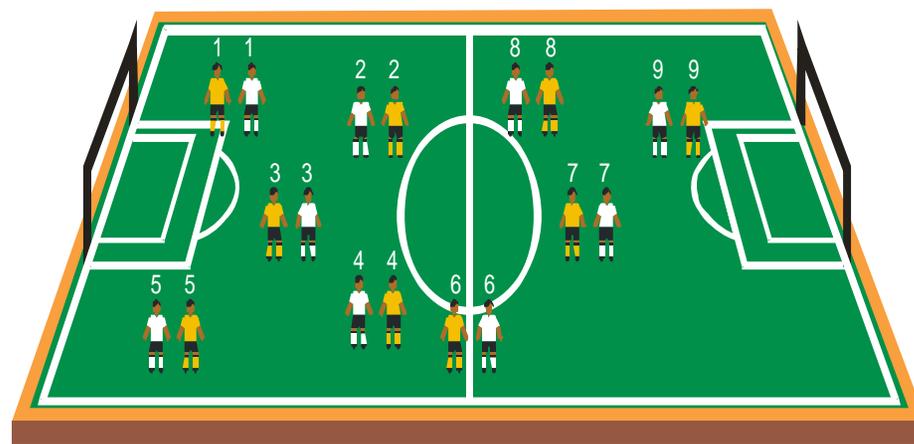
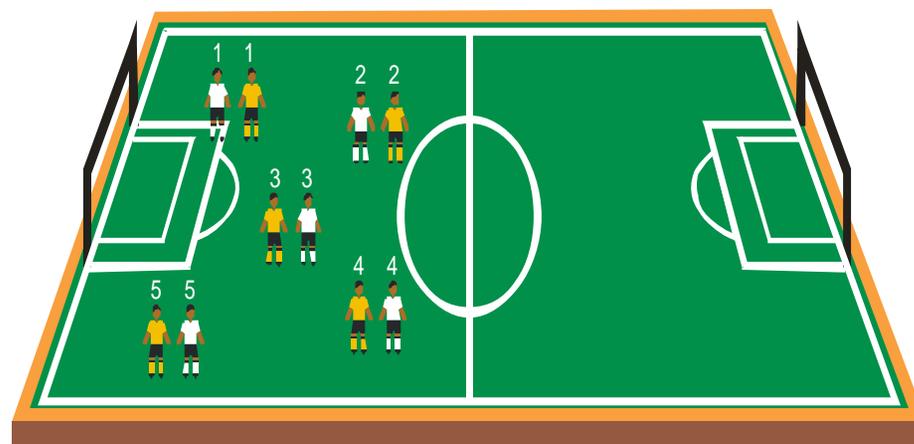
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 4 minutos, realizar ejercicios de relajación y estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 20.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 6x6, 9x9, 11x11, y se posesionan en todo el terreno de juego. Cada jugador tiene una marca asignada que solo lo puede marcar. Los jugadores tratan de realizar la mayor cantidad de pases para ganar el juego según la indicación del instructor.

FICHA Nº 20



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Asignar a un jugador determinado para que anote en una de las mini porterías.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Perder la marca asignada.

Poca movilidad del jugador.

Poca agresividad positiva en la marcación.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA MARCACIÓN ZONAL.

Actividad Nº 21: Trabajo para la enseñanza de la marcación zonal.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 jugadores y un portero, juegan en la zona principal de resistencia (zona defensiva). El otro equipo amarillo hace marcación zonal en forma pasiva. El equipo blanco mantiene posesión de balón. Los equipos pueden cambiar de posición según la indicación del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 4 tiempos de 5 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 3 minutos, realizar ejercicio de estiramiento muscular.

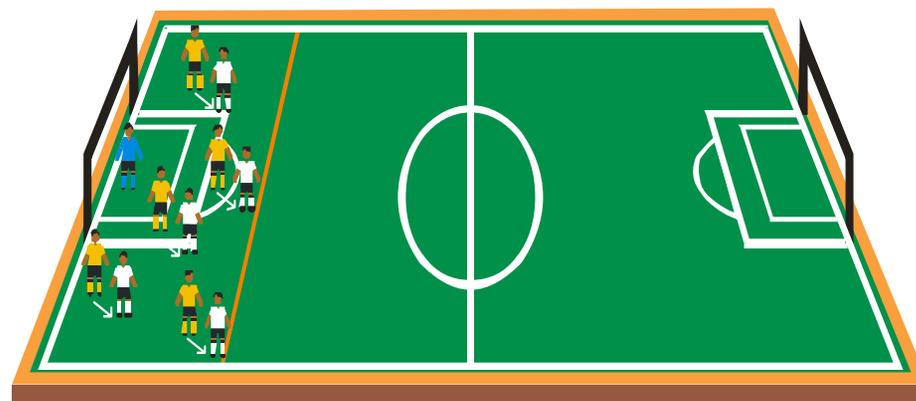
Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 21.

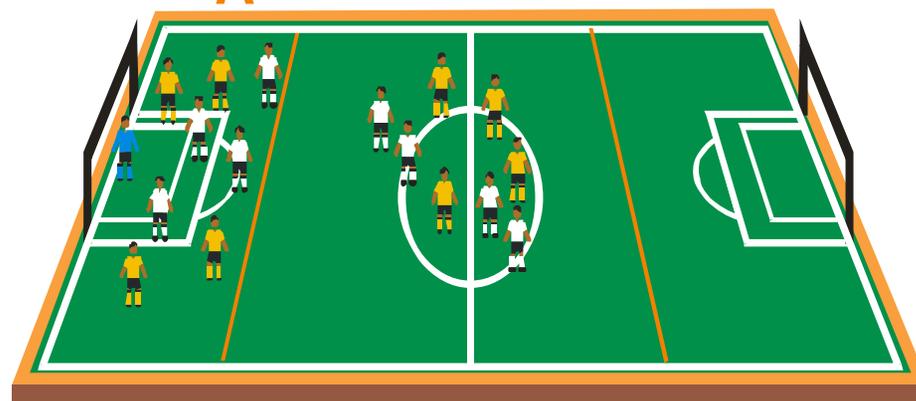
Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 jugadores y realizan marcación en la zona de resistencia, aplicando marcación zonal y marcación hombre a hombre. Los equipos pueden utilizar las otras zonas del terreno de juego: (resistencia, creación).

FICHA Nº 21

A



A



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Motivación constante.

Utilizar balón de fútbol.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración en la zona.

Poca movilidad.

Falta de agresividad en la marca.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA MARCACIÓN

“MIXTA”.

Actividad Nº 22: Trabajo para la enseñanza de la marcación “mixta”.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 5 jugadores y un portero, juegan en la zona de resistencia (defensiva). El equipo amarillo aplica marcaje “mixto” (por zona o individual). Al equipo blanco el cual realiza el ataque en forma activa. Los equipos cambian de zona cada 5 minutos aproximadamente. Según lo indica el instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 5 minutos por equipo.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones de por semana.

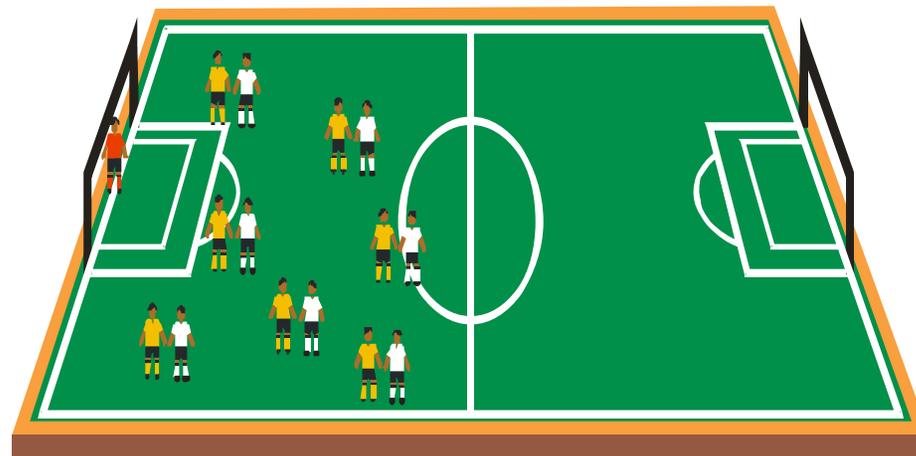
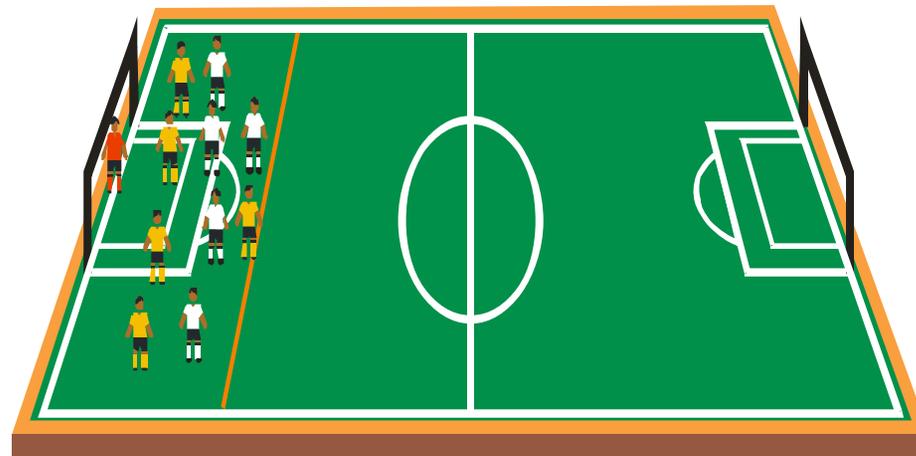
Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 4 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 22.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 7x7, 9x9, 11x11 y utilizan la zona principal de resistencia y zona de creación. Ejecutan marcaje mixto y hombre por hombre en juego activo, según la indicación del instructor.

FICHA Nº 22



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Utilizar porterías.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración en la zona.

Poca movilidad en el terreno de juego

Falta de agresividad positiva en el marcaje.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL JUEGO BAJO PRESIÓN. PRESIÓN.

Actividad Nº 23: Trabajo para la enseñanza del juego bajo presión (pressing).

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman 2 equipos con 4 y 6 jugadores, ambos se sitúan en la mitad del terreno de juego (espacio 20x40 metros). A la señal, dos jugadores del equipo amarillo, ejecutan el pressing a un jugador del equipo contrario (blanco) que tiene posesión del balón, éste ejecuta un pase a uno de sus compañeros para evitar la presión. Se cambian los jugadores que presionan según la indicación del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 3 minutos por equipo.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

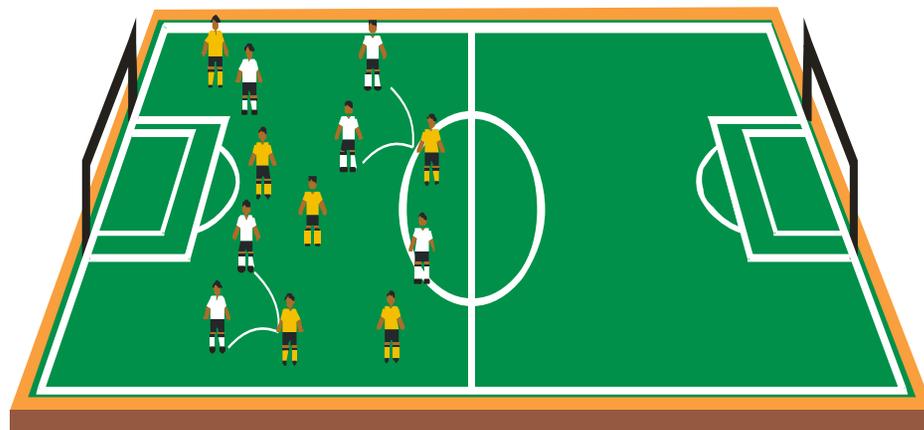
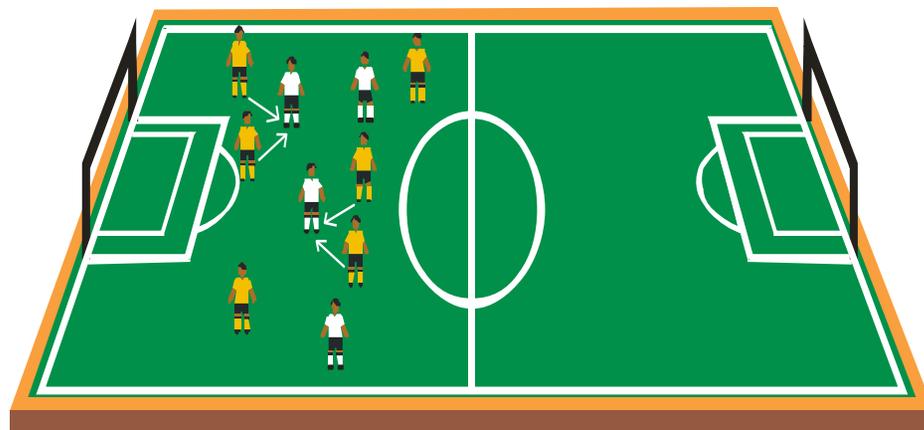
Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 2 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 23.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de más jugadores 6x6, 8x8. Los equipos utilizan el recurso del pressing según las zonas del terreno de juego que disponga el instructor: defensiva, creación, bandas laterales, etc.

FICHA Nº 23



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Motivar al jugador que realiza la acción del pressing constantemente.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración en las indicaciones.

Pressing a destiempo. No ejecutar la acción correctamente.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PRESSING GRUPAL.

Actividad Nº 24: Trabajo para la enseñanza del pressing grupal.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 6 (amarillo) y 5 (blanco) jugadores se sitúan en la mitad del terreno de juego, en un espacio de 20x30 metros. El equipo amarillo presiona al equipo blanco que se encuentra con posesión de balón. El pressing lo ejecutan todos los jugadores amarillos, a los posibles receptores del equipo blanco.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 3 minutos por equipo.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

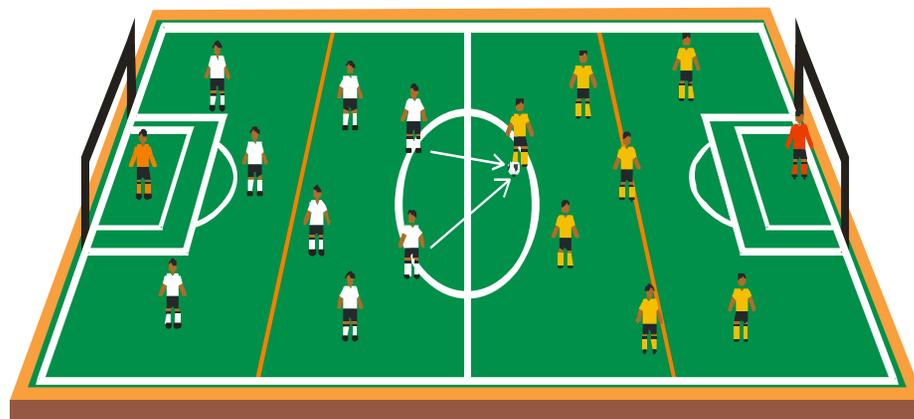
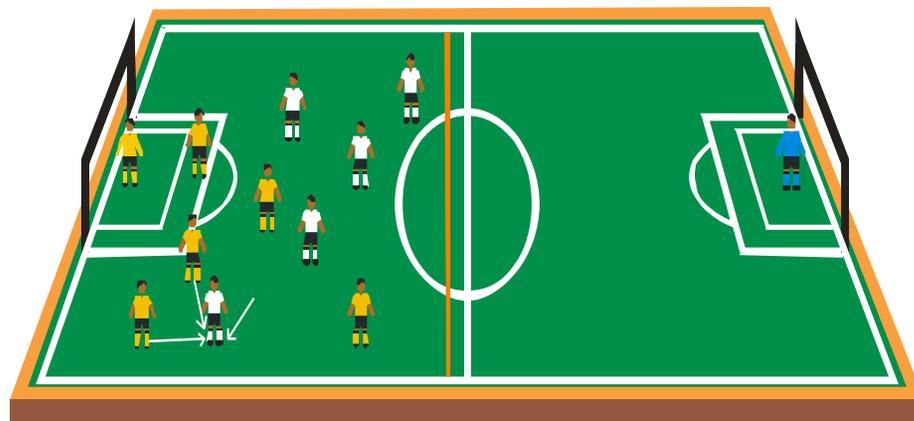
Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 3 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 24.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 6x6, 8x8, 11x11 y ejecutan el pressing grupal por las diferentes zonas del terreno de juego. Primero de manera pasiva y luego de manera activa según la indicación del instructor.

FICHA Nº 24



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Motivar constantemente a los jugadores.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración en la actividad.

Pressing a destiempo.

Poca agresividad positiva a la hora de la ejecución del pressing.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL PRESSING DEL EQUIPO.

Actividad Nº 25: Trabajo para la enseñanza del pressing del equipo.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman dos equipos de 11 jugadores y se sitúan en el terreno de juego e inician un colectivo dirigido. El instructor indica el momento y el lugar donde un equipo debe aplicar el pressing según la zona que él indique. Rotar los equipos al realizar el pressing.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 10 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

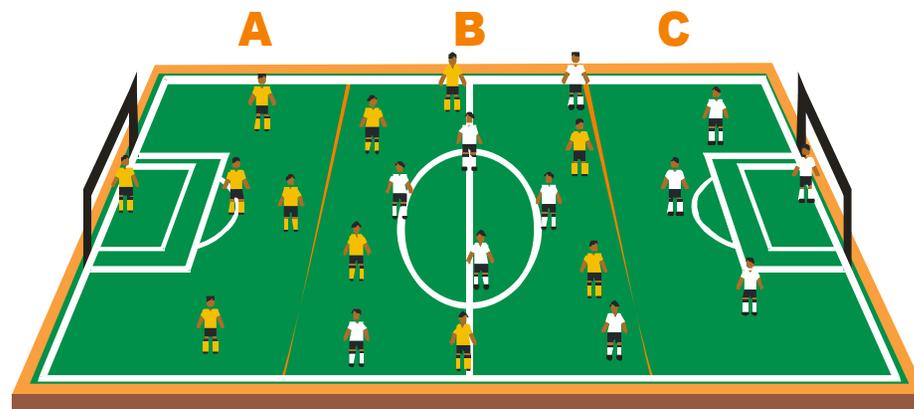
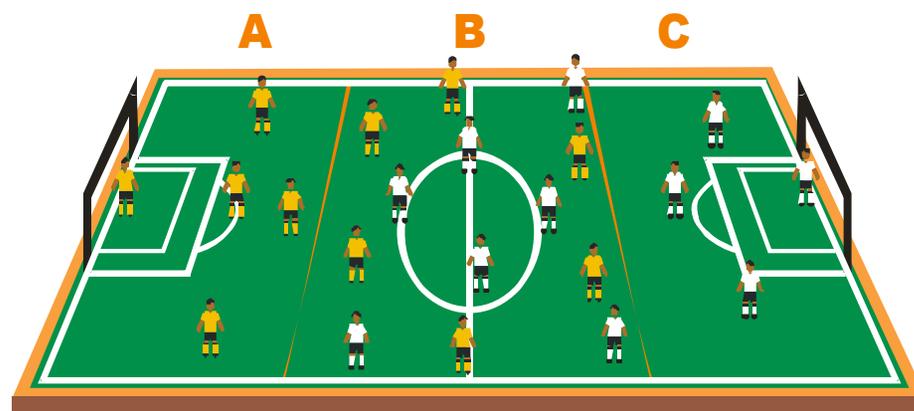
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 5 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 25.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 11 jugadores se sitúan en el terreno de juego y realizan un colectivo activo. El instructor indicará la zona donde se ejecuta el pressing (varias veces) hasta que se automatice el ejercicio. Variar el pressing en las diferentes zonas del terreno de juego.

FICHA Nº 25



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Motivación constante durante la ejecución del ejercicio

Errores posibles a corregir por el instructor:

Poca agresividad en la marca.

Falta de concentración.

Presión a destiempo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA E INICIACIÓN DEL FUERA DE JUEGO DE JUEGO.

Actividad Nº 26: Trabajo para la enseñanza e iniciación del fuera de juego.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman dos equipos de 5 jugadores y un portero. Se sitúan en la mitad del terreno de juego, en la zona defensiva (A) y de creación (B). El equipo defensor amarillo se mueve en diferentes direcciones constantemente, adelante, atrás, a los costados. A la señal, salen rápidamente en bloque (grupo) y tratan de dejar a uno o varios jugadores del equipo contrario en posición adelantada. Se ejecuta el ejercicio solo en la zona de seguridad (defensiva).

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 4 minutos por equipo.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

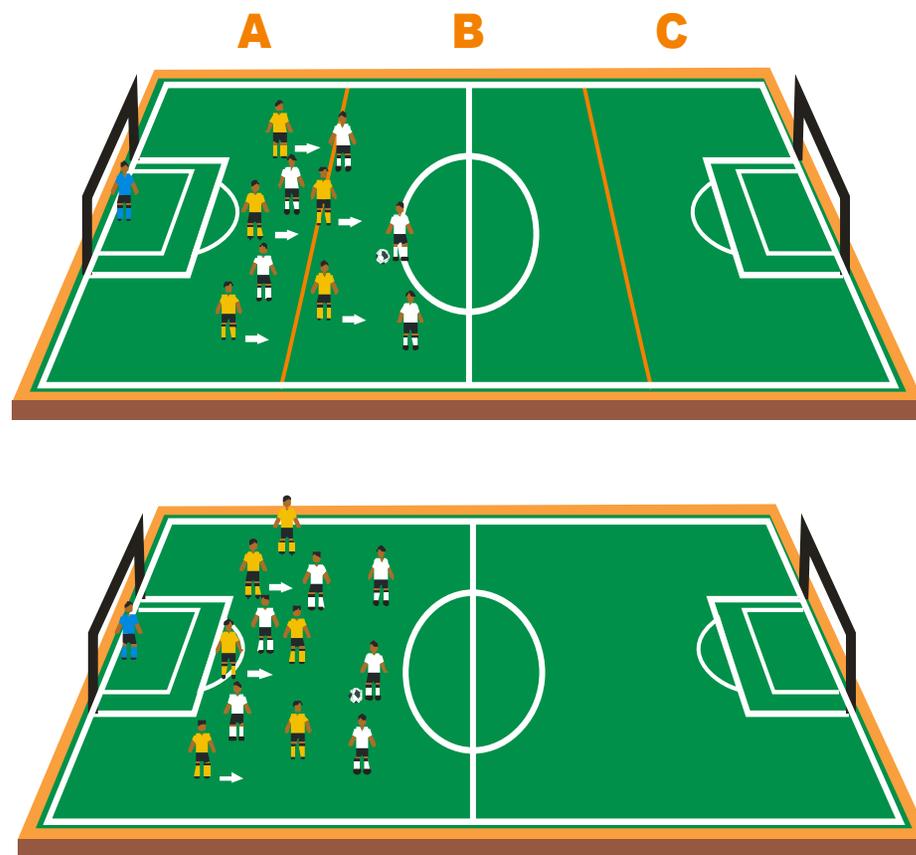
Densidad: Pausa activa, entre tiempo y tiempo 4 minutos, realizar ejercicios de relajación.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 26.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 6x6, 8x8, hasta llegar a jugar 11x11. Uno de los dos equipos defensivo (amarillo) realiza la acción del fuera de juego cerca de la zona de creación, mientras que el otro equipo trata de evitar caer en posición adelantada.

FICHA Nº 26



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Desconcentración de los jugadores.

Salidas muy lentas.

Mala aplicación del concepto.

Falta de sincronización de los jugadores.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL FUERA DE JUEGO INDIVIDUAL.

Actividad Nº 27: Trabajo para la enseñanza del fuera de juego individual.

Desarrollo: Trabajo en grupos. El terreno de juego se divide en varios espacios de 20x30 metros. En cada espacio hay 3 jugadores: dos atacantes (amarillos) y un defensivo (blanco). Los atacantes tratan de sobrepasar al jugador defensivo pero, éste aplica el recurso del fuera de juego, para que un jugador atacante quede adelantado. Rotación de jugadores cada determinado tiempo.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 repeticiones por jugador, 2 minutos por cada uno.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 secciones por semana.

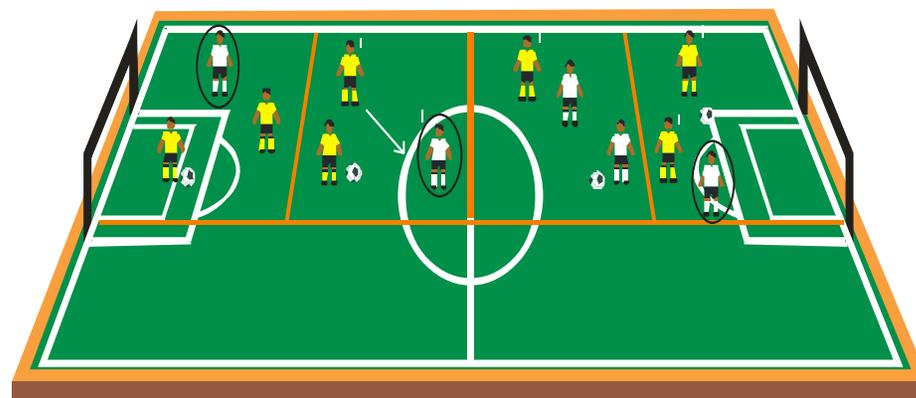
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 2 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 27.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 3x2, 4x3, 5x4, etc, y se sitúan en el terreno de juego en espacios delimitados. Los equipos atacantes (superioridad numérica) tratan de sobrepasar a los adversarios y éstos, ejecutan el recurso del fuera de juego.

FICHA Nº 27



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Utilizar mini porterías.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Desconcentración en la ejecución del fuera de juego.

Poca agresividad positiva en la marcación.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL FUERA DE JUEGO

GRUPAL.

Actividad Nº 28: Trabajo para la enseñanza del fuera de juego grupal (zona de seguridad).

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman dos equipos de 6 jugadores y se sitúan en la zona de resistencia. Un equipo defensivo amarillo y otro atacante. El equipo atacante trata de sobrepasar al amarillo y éste trata de hacer una marcación eficiente y aplica el fuera de juego con una salida rápida y en bloque, para dejar a su adversario (equipo blanco) en posición adelantada.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 5 minutos por equipo.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

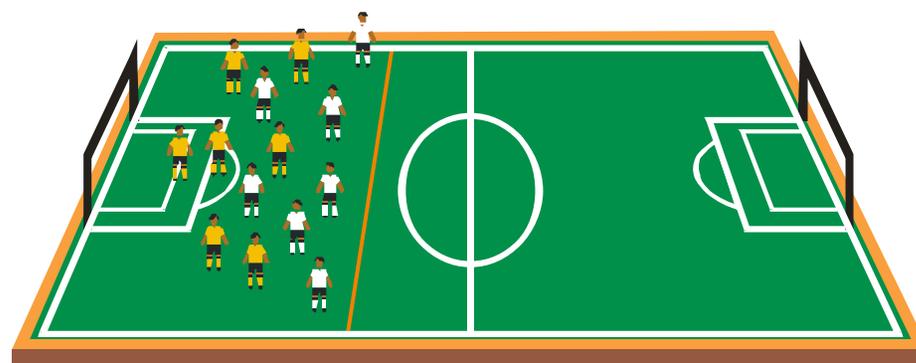
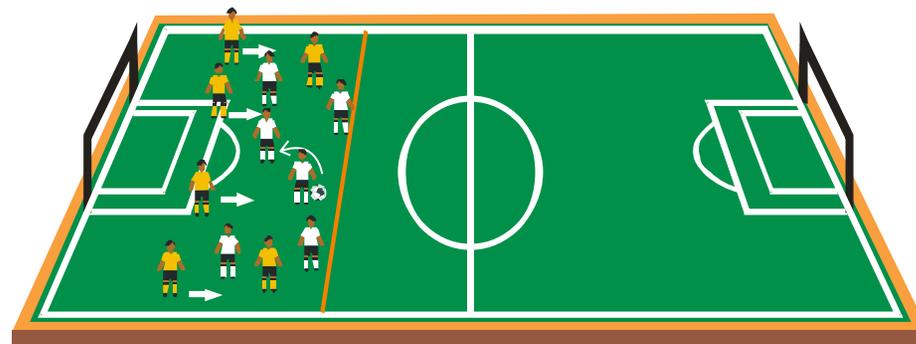
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 3 minutos, realizar ejercicios de relajación.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 28.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 7x7, 8x8 y realizan juego activo donde el equipo blanco realiza un ataque ordenado. El equipo defensivo amarillo realiza el marcaje grupal en forma ordenada y aplica el recurso del fuera de juego. Ejecutando salidas rápidas y en bloque para dejar al adversario en posición adelantada. (Se amplía la zona de juego).

FICHA Nº 28



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Utilizar el juego de pared para evitar el fuera de juego.

Culminar la acción con remates a marco.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Desconcentración de los jugadores.

Salidas muy lentas.

Poca movilidad.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL FUERA DE JUEGO DEL EQUIPO.

Actividad Nº 29: Trabajo para la enseñanza del fuera de juego del equipo.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman dos equipos de 11 jugadores situados en su respectivo campo. Realizan un colectivo dirigido. Cerca de la zona de seguridad, el equipo amarillo aplica el fuera de juego (pasivo); según la indicación del instructor.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 partidos de 10 minutos.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

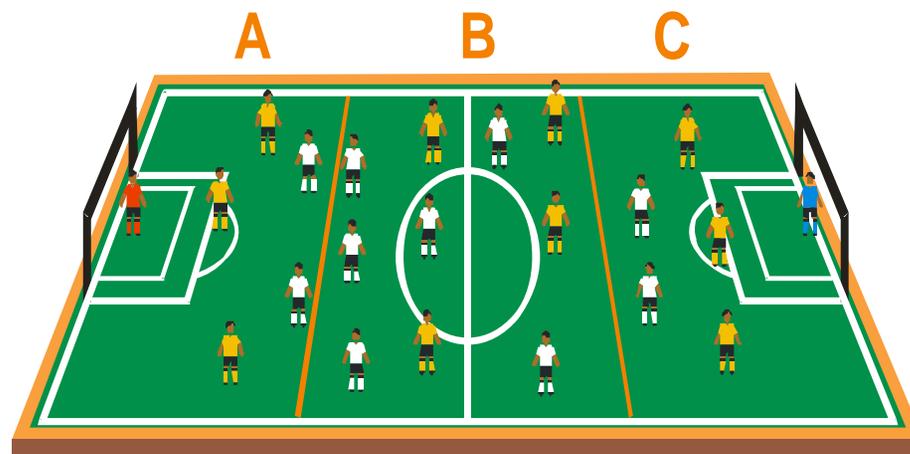
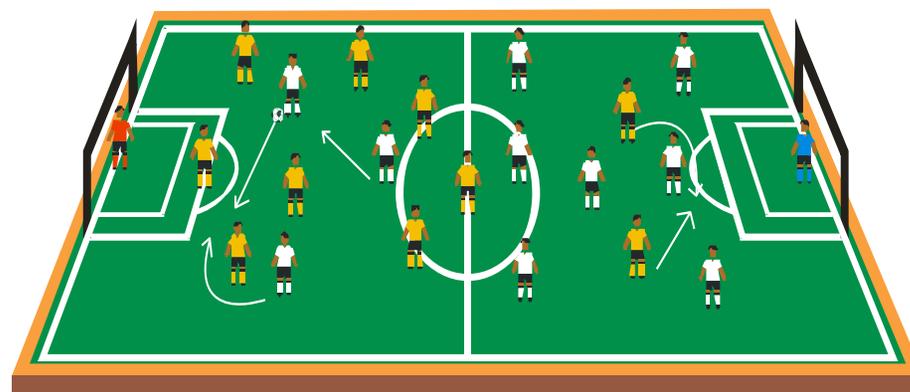
Densidad: Pausa activa entre tiempo y tiempo 4 minutos, realizar ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 29.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Dos equipos de 11 jugadores realizan juego activo. Uno de los dos equipos aplica el recurso del fuera de juego varias veces, (automatización), al equipo contrario en una determinada zona. Luego se cambian los equipos para realizar el mismo trabajo. Utilizar las diferentes zonas del terreno de juego (resistencia, creación y definición) según lo indique el instructor.

FICHA Nº 29



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Utilizar pases de penetración para evitar el fuera de juego.
Mucha movilidad en el frente del ataque.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración.

Salidas muy lentas.

Poca agresividad positiva en la marca.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA APLICACIÓN DE LA PERMUTA.

Actividad Nº 30: Trabajo para la enseñanza de la aplicación de la permuta.

Desarrollo: Trabajo en grupos. En un espacio 20x30 se sitúan los dos equipos de 3 jugadores que se enfrentan entre sí. Un jugador del equipo atacante (oscuro) trata de superar a su marcador (blanco), y al hacerlo, un compañero del otro equipo (blanco), sale a la marca y hace la cobertura. El jugador superado corre al espacio dejado por su compañero y realiza la permuta.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 tiempos de 4 minutos por equipo.

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 2 a 5 sesiones por semana.

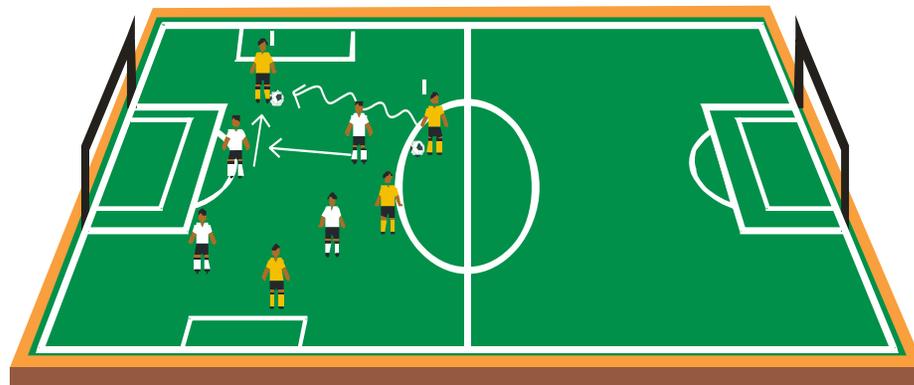
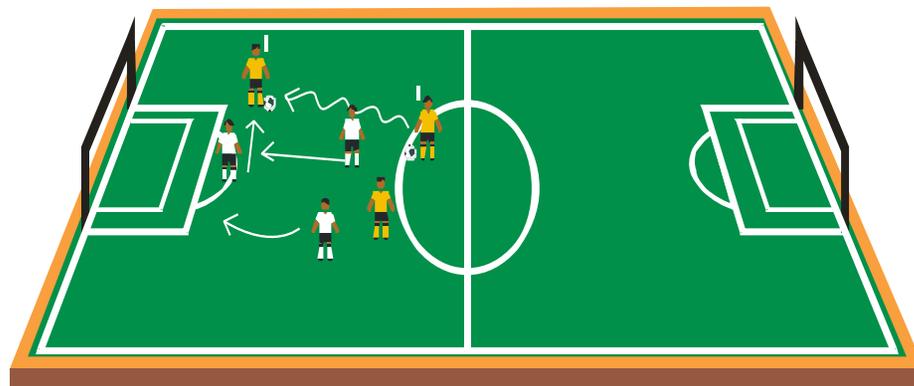
Densidad: Pausa pasiva entre tiempo y tiempo 2 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, copas, conos, chalecos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 30.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se forman equipos de 4x4, 6x6, 7x7. Los equipos se enfrentan entre sí; un jugador del equipo atacante (oscuro) trata de superar a su marcador (blanco) y al hacerlo, un compañero sale a la marca y hace la cobertura. El otro jugador realiza la permuta.

FICHA Nº 30



Recomendaciones: Realizar la actividad en la parte principal del entrenamiento.

Utilizar mini porterías para que el ejercicio termine con un remate a marco.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Falta de concentración.

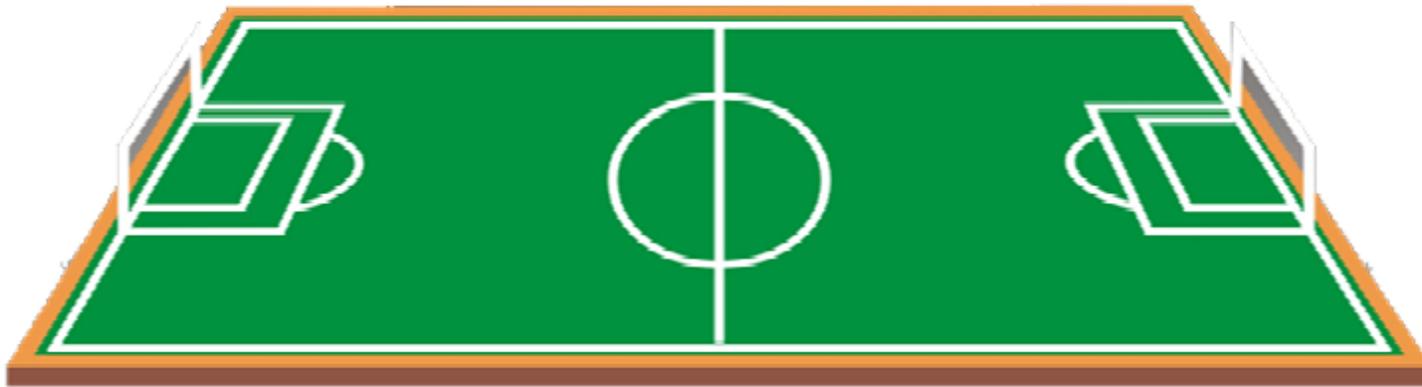
Poca agresividad en la marca.

Mala ubicación al realizar la cobertura.

Llega a destiempo en la acción de la cobertura.

[Regresar](#)

Fichero



Físico

Velocidad General
Resistencia Muscular General
Resistencia Aeróbica General
Flexibilidad General
Coordinación General
Equilibrio General

Glosario

Principal

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO.

Actividad Nº 1: Trabajo para la enseñanza de la amplitud de la zancada.

Desarrollo: Trabajo individual. Sentado en el suelo con un balón entre los pies, ejecutar alternativamente flexión y extensión de rodillas con los talones al ras del balón.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 5 a 8 repeticiones.

Intensidad: 30 segundos repetición alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

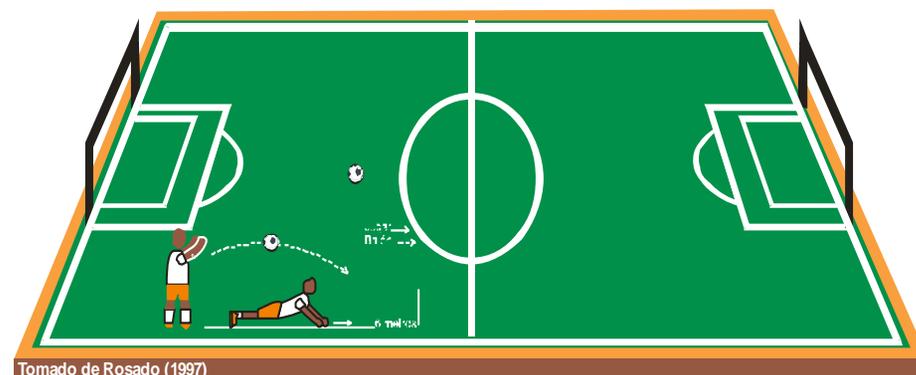
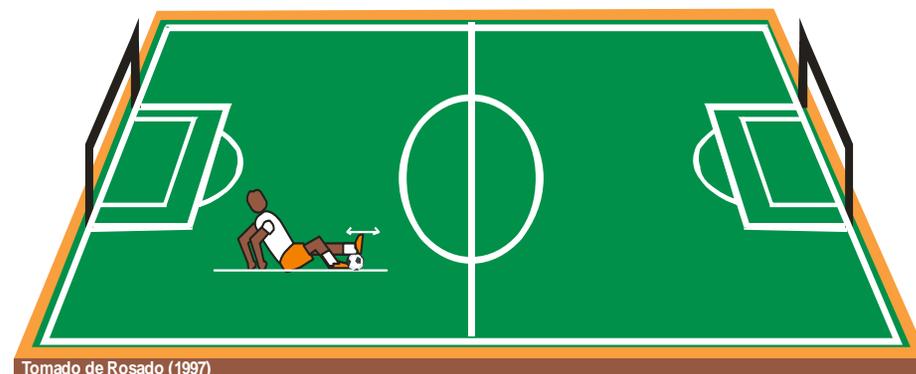
Densidad: Pausa activa entre repetición y repetición 1 minuto, estiramiento muscular general. Pausa activa entre serie y serie 4 minutos, toques de balón con ambas piernas.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, cronómetro, silbato, conos, banderillas.

Variante de la actividad: Nº 1.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno de pie con balón en las manos y el otro acostado boca abajo. A la voz del compañero, realizar una salida rápida, para atrapar el balón sin que toque el suelo antes de la línea de 6 metros.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Realizar el trabajo para el mejoramiento de la velocidad al inicio del entrenamiento justo después del calentamiento. Extender por completo las piernas hacia el frente al ejecutar la actividad.

Errores posibles a corregir por el instructor: No respetar las pausas de descanso entre cada serie o repetición. Mantener las piernas recogidas al realizar el ejercicio.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD- AMPLITUD DE LA ZANCADA.

Actividad Nº 2: Trabajo para la enseñanza del desplazamiento, amplitud de la zancada.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno en posición de salida de carrera y el compañero detrás de este con un balón de fútbol listo para realizar un pase hacia al frente. A una señal realizar el pase y el que está en posición de salida intenta alcanzar el balón.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 5 repeticiones.

Intensidad: 30 segundos por repetición. Intensidad alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

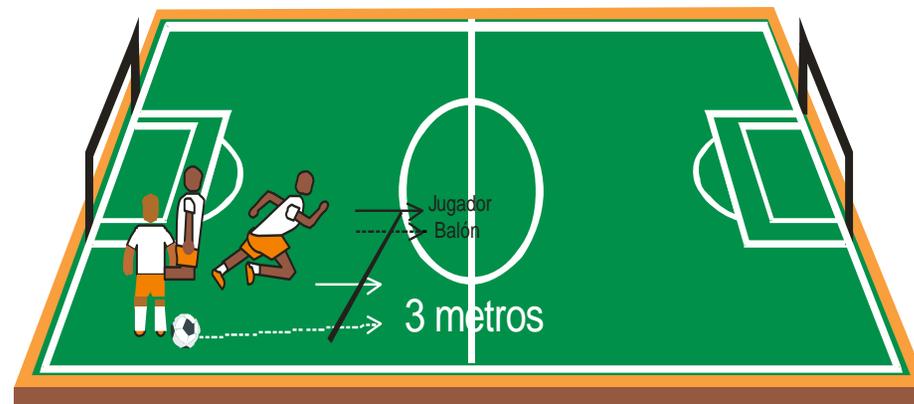
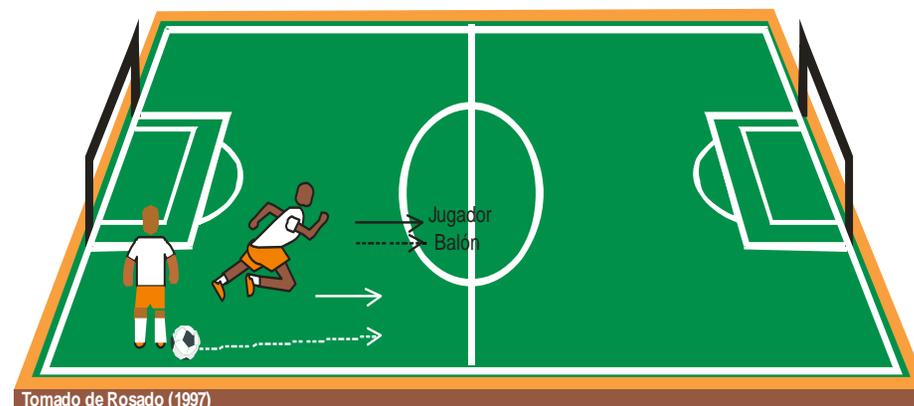
Densidad: Pausa activa entre repetición y repetición 1 minuto, estiramiento muscular general. Pausa activa entre serie y serie de 4 a 5 minutos. Realizar serie con balón ambas piernas.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, cronómetro, silbato, conos.

Variante de la actividad: Nº 2.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno en posición de arrodillado con las manos en la espalda y el compañero detrás de este con un balón de fútbol listo para realizar un pase hacia al frente. A una señal realizar el pase. El que está en posición de arrodillado se levanta a máxima rapidez para alcanzar el balón, antes de este supere una línea marcada en la cancha a tres metros de distancia.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Realizar una buena acción de brazos paralela a la marcha.

Mantener cabeza y mirada al frente.

Errores posibles a corregir por el instructor: Elevar los brazos por delante de su cara.

Apretar los puños, dientes o mandíbula al correr.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

Actividad Nº 3: Trabajo para la enseñanza de la velocidad de reacción.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Ambos con balón de fútbol, uno de pie a dos metros de distancia del otro compañero. El otro compañero estará sentado en el suelo a una distancia de 6 metros de un cono colocado en la cancha de fútbol. A una señal el primero trata de alcanzar al segundo antes de que este llegue al cono.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 15 repeticiones.

Intensidad: 30 segundos por repetición. Intensidad alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

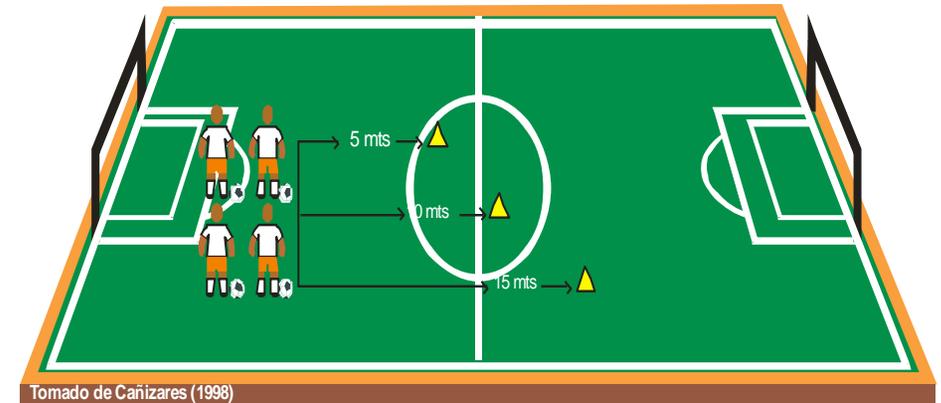
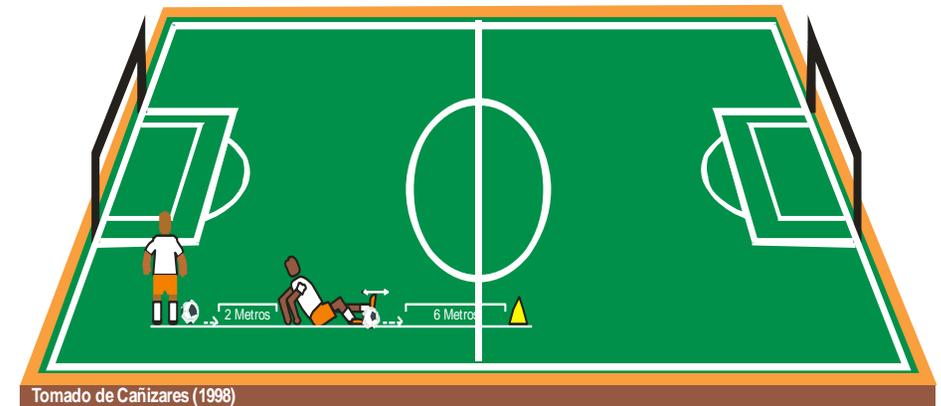
Densidad: Pausa activa entre repetición y repetición 1 minuto, realizar estiramiento muscular general. Pausa activa entre cada serie 4 minutos. Realizar dominio del balón con distintas partes del cuerpo.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, cronómetro, silbato, conos.

Variante de la actividad: Nº 3.

Desarrollo: Trabajo individual. A una señal, correr dominando un balón de fútbol y tocar los conos que estarán, colocados en la cancha de fútbol a diferentes distancias, 5-10-15 metros. Dependiendo de la distancia a recorrer será el número de repeticiones (5 metros 7 repeticiones), (10 metros 5 repeticiones), (15 metros 4 repeticiones) a realizar.

FICHA Nº 3



Recomendaciones: Tocar la superficie de contacto solamente con las puntas de los pies.
Correr en línea recta.

Errores posibles a corregir por el instructor: Corre a pies planos, pisar toda la superficie del suelo con toda la planta de los pies.
Correr con la cabeza hacia abajo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

Actividad Nº 4: Trabajo para la enseñanza de la velocidad de reacción. Juego.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Todos sentados en círculo hombro con hombro, a una señal determinada, cada uno correrá lo más rápido posible durante 10 segundos dominando un balón de fútbol, al detenerse dejará el balón donde llegue. Ganará el que logre colocar el balón a la mayor distancia.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 5 repeticiones.

Duración: 25 minutos (duración total).

Intensidad: 10 segundos repetición. Intensidad alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

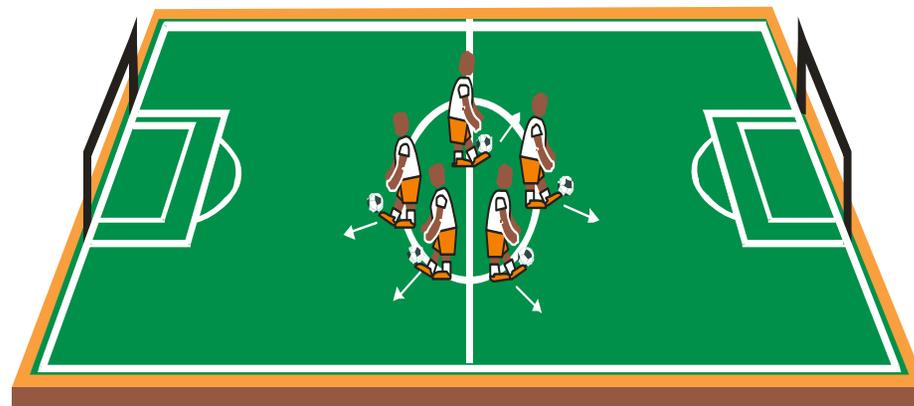
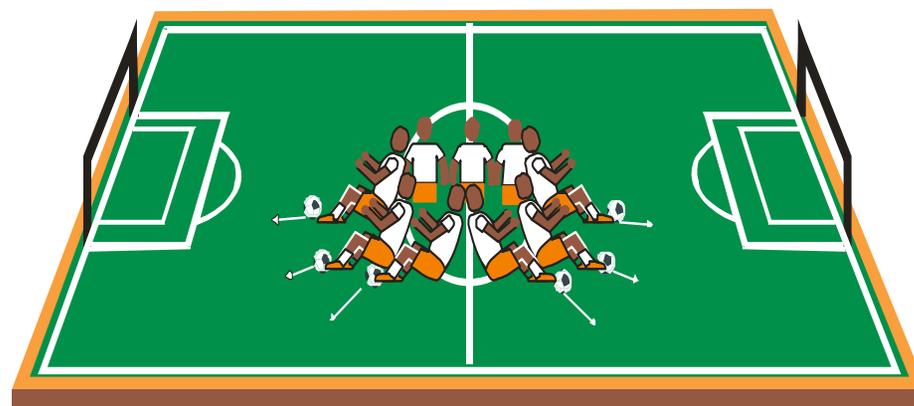
Densidad: Pausa activa entre repetición y repetición 1 minuto, realizar ejercicios de estiramiento muscular general. Pausas activa entre serie y serie 4 minutos realizar dominio de balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, cronómetro, silbato, conos, cinta métrica.

Variante de la actividad: Nº 4.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Todos realizando series con balón formando un círculo, a una señal determinada, cada uno correrá lo más rápido posible durante 10 segundos dominando un balón de fútbol, al detenerse dejará el balón donde llegue. Ganará el que logro colocar el balón a la mayor distancia.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: Realizar zancada larga y rasante al suelo.

Errores posibles a corregir por el instructor: Realizar bamboleo con la cabeza hacia los lados.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

Actividad Nº 5: Trabajo para la enseñanza de la velocidad de reacción. Juego.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Se divide el grupo en dos. Uno de los grupos en círculo, el otro en una fila a la par del círculo. El equipo del círculo debe hacer el máximo número de recorridos completos al círculo a base de pases con la mano. El otro equipo realizará carreras de relevo alrededor del círculo conduciendo el balón con el pie, hasta que hayan corrido todos los integrantes del grupo, luego cambian. Gana el equipo que logre completar más vueltas al círculo con el balón en las manos.

Distribución de la carga.

Volumen: 1 serie 2 repeticiones.

Intensidad: 30 segundos repetición. Intensidad alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 10 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

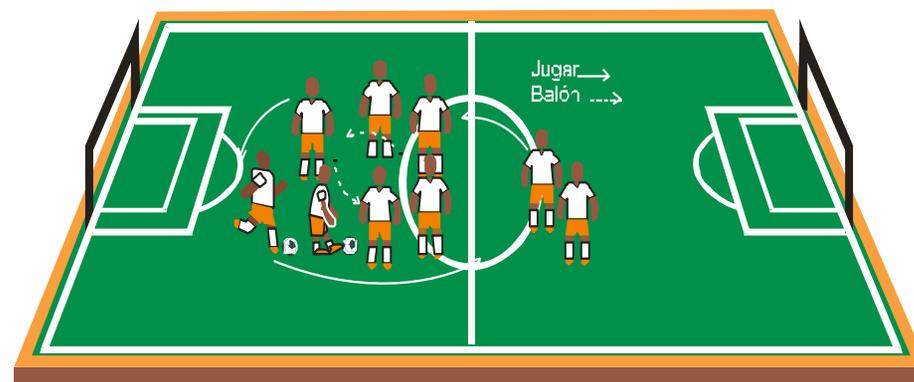
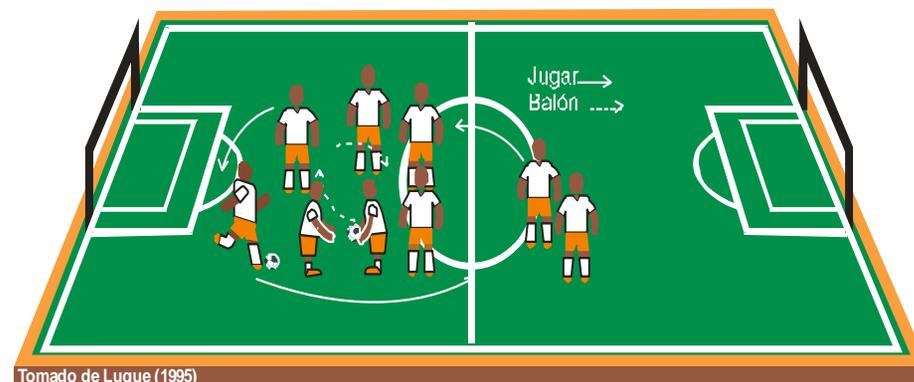
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, estiramiento muscular general.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, cronómetro, silbato, conos.

Variante de la actividad: Nº 5.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Mismo procedimiento que el ejercicio anterior con la diferencia que esta vez los jugadores del círculo realizarán el pase con el pie y los jugadores de la fila que esperan para hacer el relevo se mantendrán realizando elevación de talones a los glúteos en el mismo lugar.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Correr erguido con la espalda recta. Corre con soltura, relajado, soltando las manos y la mandíbula.

Errores posibles a corregir por el instructor: Correr cruzando los pies por delante como en zig-zag.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA

MUSCULAR GENERAL.

Actividad Nº 1: Trabajo para la zona abdominal.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno sentado en el suelo, sosteniendo con sus manos y a la altura del pecho, un balón medicinal de un kilogramo de peso. Realizar flexión de tronco, hacia adelante, hasta que el balón toque las rodillas. El otro compañero le sostiene de los tobillos mientras realiza el ejercicio. Luego cambian de posición para que el otro compañero realice el mismo ejercicio.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 10 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

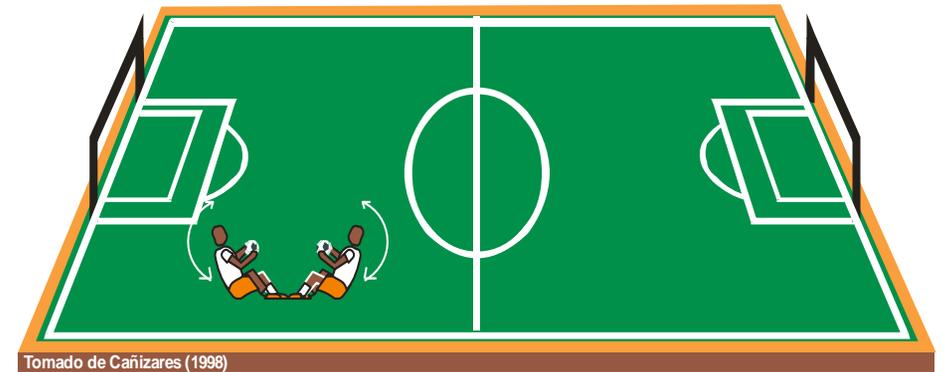
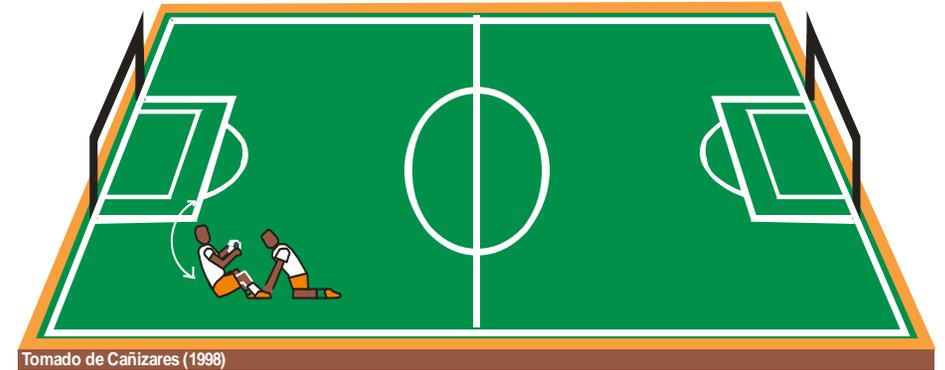
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 1 minuto. Estiramiento muscular general.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, balones medicinales, cronometro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 1.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Ambos acostado boca arriba manteniendo las rodillas en posición flexionada. Sostener un balón medicinal, de un kilogramo de peso con las manos a nivel del pecho. Luego realizar flexión del tronco hacia arriba, llevando el balón hasta que este toque las rodillas.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Realizar el trabajo de resistencia abdominal al final del entrenamiento. Utilizar balones medicinales de uno y dos kilogramos de peso solamente o balones de fútbol. En las pausas activar músculos contrarios.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Extender los brazos para llevar el balón hacia las rodillas.
No respetar las pausas de descanso entre cada serie.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA
MUSCULAR GENERAL.**

Actividad Nº 2: Trabajo para la zona lumbar.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno de rodillas en el suelo sosteniendo al compañero por los tobillos. El otro compañero acostado boca abajo con un balón de fútbol tomado con las manos. El que esta boca abajo realiza elevación del tronco.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 10 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

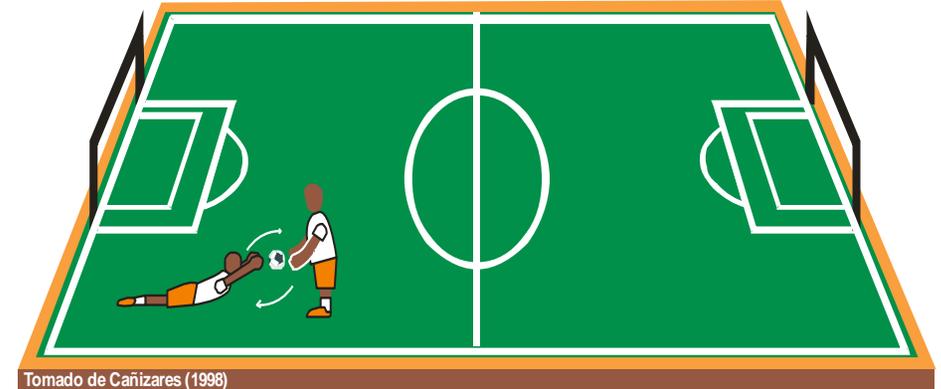
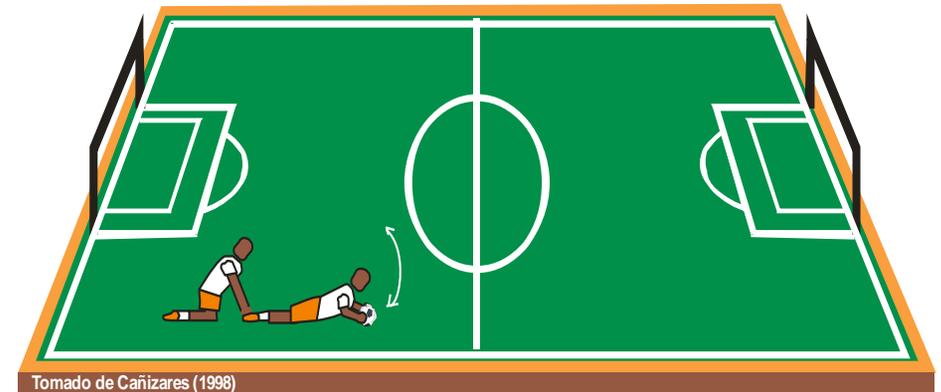
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, estiramiento muscular general.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, balones medicinales, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 2.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno de pie y el otro en el suelo boca abajo. El primero sostiene un balón de fútbol a nivel de las rodillas. El compañero que esta acostado realizará elevación del tronco para tocar el balón con ambas manos.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Utilizar un balón número 3 de fútbol para realizar el ejercicio.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Permitir la hiperflexión de la columna vertebral al realizar el ejercicio.
Tocar el balón utilizando una sola mano.
Colocar el balón a un nivel más alto que el de las rodillas.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA

MUSCULAR GENERAL.

Actividad Nº 3: Trabajo para los brazos.

Desarrollo: Trabajo en grupos de tres. Dos de los compañeros se colocan frente a frente, para realizar pase con balón de fútbol entre ellos a nivel del suelo. El otro compañero se coloca en posición boca abajo y realiza tracciones cada vez que sus compañeros se pasan el balón. El balón debe pasar por debajo del cuerpo del que realiza las tracciones. Luego cambian de posición para que todos realicen la misma acción.

Distribución de la carga.

Volumen: 3 series de 5 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

Densidad: Pausa pasiva entre serie y serie de 1 minuto.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, balones medicinales, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 3.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Sentados frente a frente a una distancia de tres metros. Realizar pases con los brazos, utilizando un balón medicinal de un kilogramo o menos de peso. Colocar el balón a la altura del pecho para realizar el pase. Luego cambian de posición para que todos realicen la misma acción.

FICHA Nº 3

Tomado de Cañizares (1998)

Recomendaciones: Flexionar los codos en ángulo de 45° grados al realizar las tracciones.

Enviar el balón pasándolo con las manos y no con los pies.

Extender completamente los brazos al enviar el balón al compañero.

Utilizar balones de menor peso en caso necesario.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Tocar con el pecho el balón o el suelo al realizar las tracciones.

Hacer el pase al compañero desde el abdomen y sin extender los brazos.

[Regresar](#)

**TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA
MUSCULAR GENERAL.**

Actividad Nº 4: Trabajo para las piernas.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Se colocan frente a frente, uno de la pareja con balón de fútbol o medicinal en las manos (1 kilogramo de peso), el cual lanzará alto hacia arriba, para que su compañero salte y lo atrape.

Distribución de la carga. Luego cambian para que el otro compañero realice el mismo ejercicio.

Volumen: 3 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

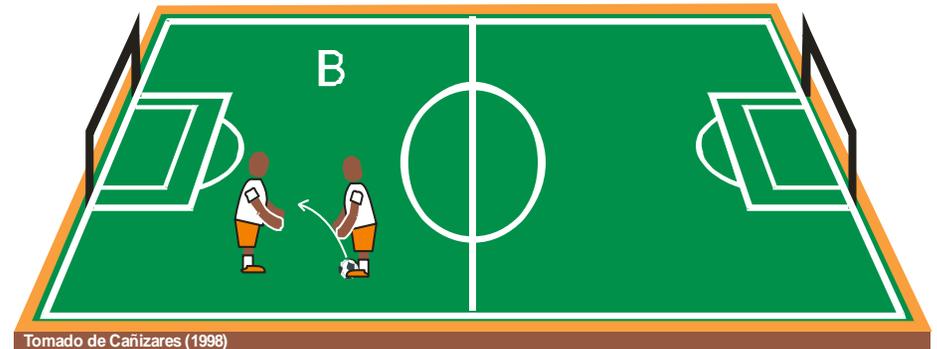
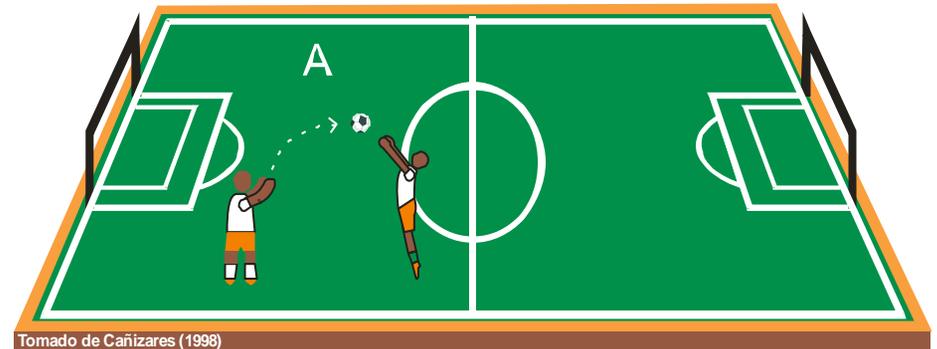
Densidad: Pausa pasiva entre serie y serie, de 1 minuto.

Materiales: Canchas de fútbol, balón de fútbol, balones medicinales, cronómetro.

Variante de la actividad: Nº 4.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Se colocan frente a frente, uno con un balón de fútbol o medicinal (1 kilogramo), colado en el pie derecho (cambiar luego de pie). Intentar lanzar el balón hacia arriba y adelante, buscando las manos del compañero, que se encuentra al frente, utilizando la fuerza del pie.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: Lanzar el balón hacia arriba y no hacia el frente del compañero.

Realizar el salto alternando los pies o con los dos pies juntos.

Trabajar con un peso que el jugador puede manejar al ejecutar el ejercicio.

Errores posibles a corregir por el instructor:

Saltar antes o después de que el balón es enviado por el compañero, ya que debe ser atrapado en el aire.

Mantener la vista en el suelo tanto al recibir el balón como al enviarlo al compañero.

Trabajar con pesos que no pueda manejar el jugador.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA

MUSCULAR GENERAL.

Actividad Nº 5: Trabajo por estaciones. Resistencia muscular general

Desarrollo: 1-Acostado boca arriba con el balón entre las piernas, subirlas 45 grados y bajarlas hacia el frente. 2-De pie con un balón en el suelo entre las piernas realizar saltos estilo títire. 3-Acostado boca abajo con un balón a nivel del pecho, realizar flexión y extensión de brazos. 4-Acostado en el suelo boca arriba con un balón a nivel del pecho, rodillas flexionadas, flexionar el tronco hacia arriba. 5- De pie con un balón en las manos realizar saltos hacia arriba en el mismo lugar. 6-Acostado boca abajo con balón al frente de la cabeza subir lentamente el brazo izquierdo y al mismo tiempo el pie derecho luego al sentido contrario.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 1 minuto en cada estación.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 30 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

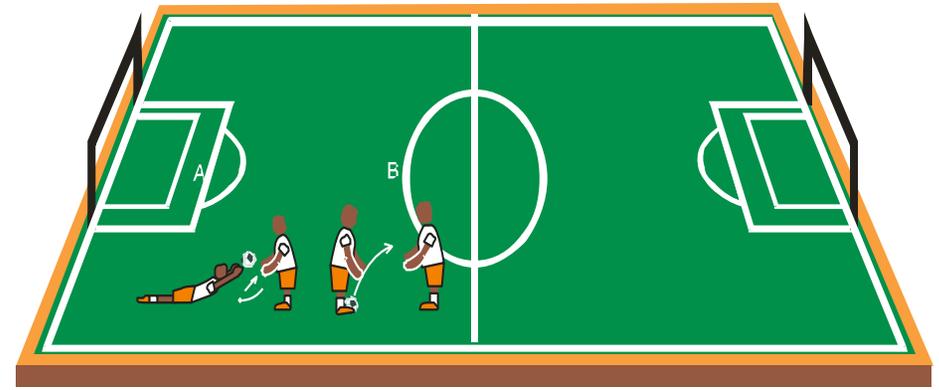
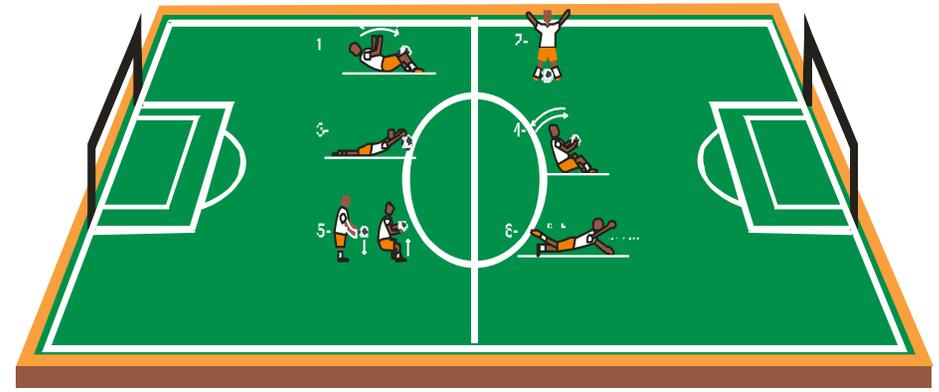
Densidad: Pausa activa entre repetición y repetición 1 minuto, estiramiento muscular. Pausa pasiva entre serie y serie de 2 minutos.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, balones medicinales, cronómetro.

Variante de la actividad: Nº 5.

Desarrollo: Incluir ejercicio de la ficha Nº2, Nº4 de resistencia muscular aumentando el número de estaciones.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Dosificar el trabajo de manera individual según la capacidad de cada jugador.

Errores posibles a corregir por el instructor: Realizar el ejercicio con una técnica inadecuadamente.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA

AERÓBICA GENERAL.

Actividad Nº 1: Trabajo para la resistencia aeróbica general.

Desarrollo: Trabajo individual. Carrera continua. Recorrer las diferentes distancias, 70-60-70 metros, marcadas dentro de la cancha de fútbol, sin realizar cambios de ritmo durante el trayecto. Utilizar balón de fútbol durante todo el recorrido.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones (1.30 segundos. Por trayecto) (1600 metros volumen total).

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 22 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

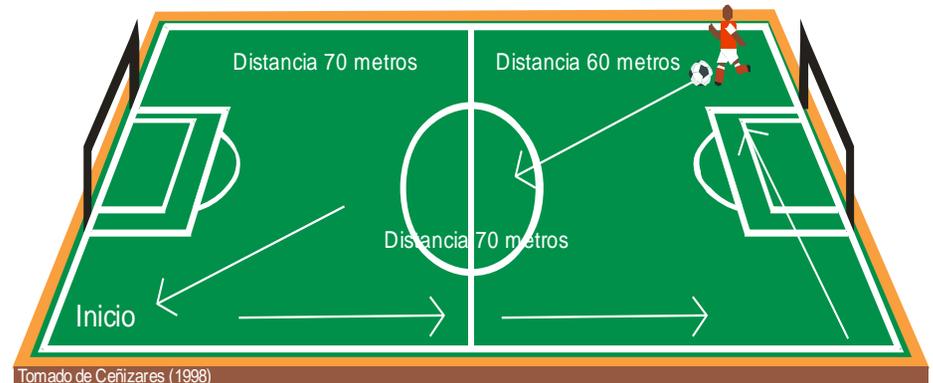
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 1 minuto. Pausa activa entre serie y serie de 4 minutos con ejercicios de flexibilidad.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 1.

Desarrollo: Trabajo individual. Carrera continua. Recorrer las diferentes distancias, 50-70-50 metros formando un triángulo dentro de la cancha de fútbol, sin realizar cambios de ritmo durante el trayecto. Utilizar balón de fútbol durante todo el recorrido.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Ubicar el trabajo de resistencia aeróbica al principio de la unidad de entrenamiento. Ajustar las distancias sugeridas a las necesidades particulares del grupo de trabajo. Realizar el trabajo siempre con balón de fútbol.

Errores posibles a corregir por el instructor: No realizar la toma y control de cantidad de pulsaciones del corazón cuando se realiza el ejercicio.

Que el trabajo de resistencia aeróbica se convierta en trabajo anaeróbico, al incluir cambios de velocidad en un mismo recorrido y no mantener un solo ritmo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA AERÓBICA GENERAL.

Actividad Nº 2: Trabajo para la resistencia aeróbica general.

Desarrollo: Trabajo individual. Realizar carrera continua a distintos ritmos, recorriendo un cuadro de 40 metros por lado, marcado dentro de la cancha de fútbol. Trote suave, trote moderado, trote suave, trote moderado. Utilizar balón de fútbol durante todo el recorrido.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones (1.30 segundos. Por trayecto) (1280 metros volumen total).

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

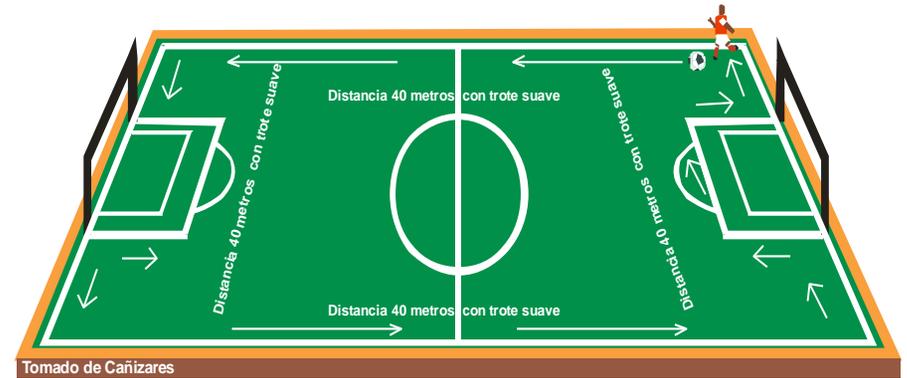
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie de 4 minutos con dominio de balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 2.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Realizar carrera continua, alrededor de un cuadro de cuarenta metros por lado marcado dentro de la cancha de fútbol, ejecutando pases o toques de balón con un compañero.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Mantener un ritmo de trote estable, al realizar el ejercicio. Dominar el balón con ambos pies utilizando distintas partes del pie para realizar el toque del balón

Errores posible a corregir por el instructor: Descoordinación entre el movimiento de los brazos y las piernas al realizar la carrera. Realizar el ejercicio dominando el balón con un solo pie.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA

AERÓBICA GENERAL.

Actividad Nº3: Trabajo de resistencia aeróbica general utilizando obstáculos.

Desarrollo: Trabajo individual. Carrera continua. Recorrer una distancia de 40 metros, sobre las líneas de meta, a un ritmo de trote suave o moderado. Recorrer una de 50 metros, sobre las líneas de banda, realizando zig-zag por entre grupos de conos colocados de tres en tres (un metro de distancia entre cada cono y entre cada grupo de conos una distancia de cuatro metros), a un ritmo de trote suave o moderado. Utilizar balón de fútbol durante todo el recorrido.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones (1.30 segundo. Por trayecto) (1440 metros volumen total).

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

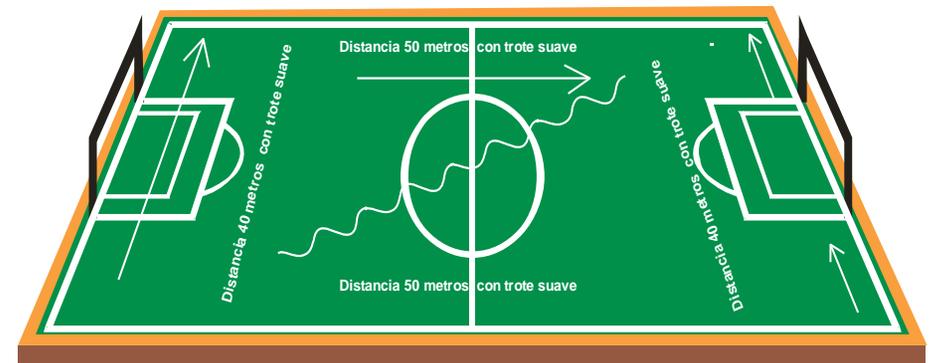
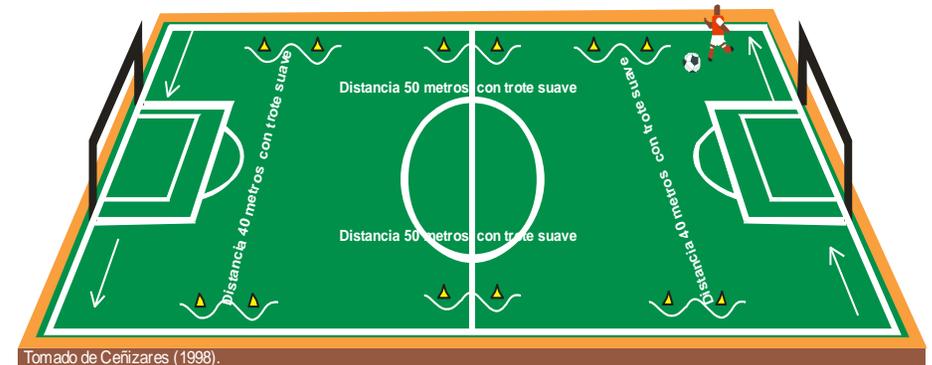
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie de 4 minutos con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 3.

Desarrollo: Trabajo individual. Recorrer una distancia 50 metros en zig-zag, a través de conos colocados diagonalmente, en la cancha de fútbol. Recorrer una distancia de 40 metros sobre la línea de fondo y por último recorre una distancia de 50 metros en dirección de la línea de banda. Realizar el recorrido a un ritmo de trote moderado. Utilizar balón de fútbol durante todo el recorrido.

FICHA Nº 3



Recomendaciones: Realizar el dominio del balón manteniendo la cabeza levantada, visión periférica.

Ubicar los conos a una distancia aproximada de 1 a 3 metros dependiendo de la actividad que se realice.

Errores posibles a corregir por el instructor: Permitir que se realice el ejercicio con la mirada clavada en el balón.

Ejecutar el ejercicio a un ritmo elevado (rápido), especialmente al realizar zig-zag, entre los conos.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA

AERÓBICA GENERAL.

Actividad Nº 4: Trabajo de resistencia aeróbica general utilizando obstáculos.

Desarrollo: Trabajo individual. Carrera continúa. Recorrer una distancia de 50 metros, sobre las líneas de banda, a un ritmo suave o moderado. Recorrer una distancia de 40 metros sobre las líneas de meta, realizando, en un lado zig-zag entre conos (entre cono y cono 1 metro de separación) y en el otro lado realizando salto de obstáculos. Utilizar balón de fútbol para recorrer las distancias (conducción).

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones (1.30 segundos. Por trayecto) (1440 metros volumen total).

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 20 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

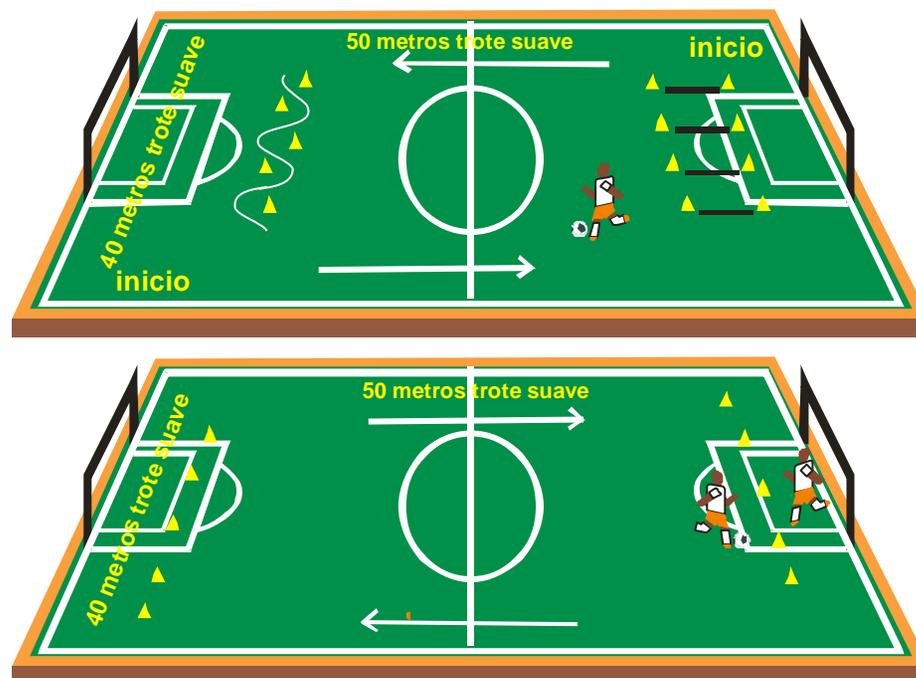
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie de 4 minutos con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 4.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Carrera continua. Recorrer una distancia de 50 metros sobre las líneas de banda a un ritmo suave y recorrer 40 metros de distancia sobre las líneas de meta a un ritmo suave realizando pases entre conos. Utilizar balón de fútbol para recorrer las distancias.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: Colocar el cuerpo de manera que permita recibir el pase del compañero siempre de frente.

Utilizar tanto la pierna derecha como la izquierda para realizar el pase del balón y distintas partes del pie (borde interno y externo).

Dominar el balón con ambos pies al realizar el zig-zag.

Colocar los conos a una distancia aproximada de 1 metro.

Errores posibles a corregir por el instructor: Permitir que el balón sea recepcionado colocando el cuerpo de medio lado. Realizar el zig-zag utilizando un solo pie.

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA RESISTENCIA

AERÓBICA GENERAL.

Actividad Nº 5: Trabajo para mejorar la resistencia aeróbica, carrera continua.

Desarrollo: Trabajo individual. Carrera continúa. Formar dos triángulos. A Recorre 50 metros sobre la línea lateral a un ritmo de trote suave, 40 metros sobre la línea de meta realizando zig-zag entre conos, 60 metros sobre una línea diagonal a un ritmo más elevado. B recorre 50 metros sobre la línea lateral a un ritmo de trote suave, recorre 40 metros sobre la línea de meta realizando salto de obstáculos, 60 metros sobre una línea diagonal a un ritmo más elevado. Utilizar balón de fútbol durante el recorrido.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones (2 minutos. Por trayecto) (1200 metros volumen total).

Intensidad: Media 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Duración: 25 minutos.

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 1 a 2 sesiones por semana.

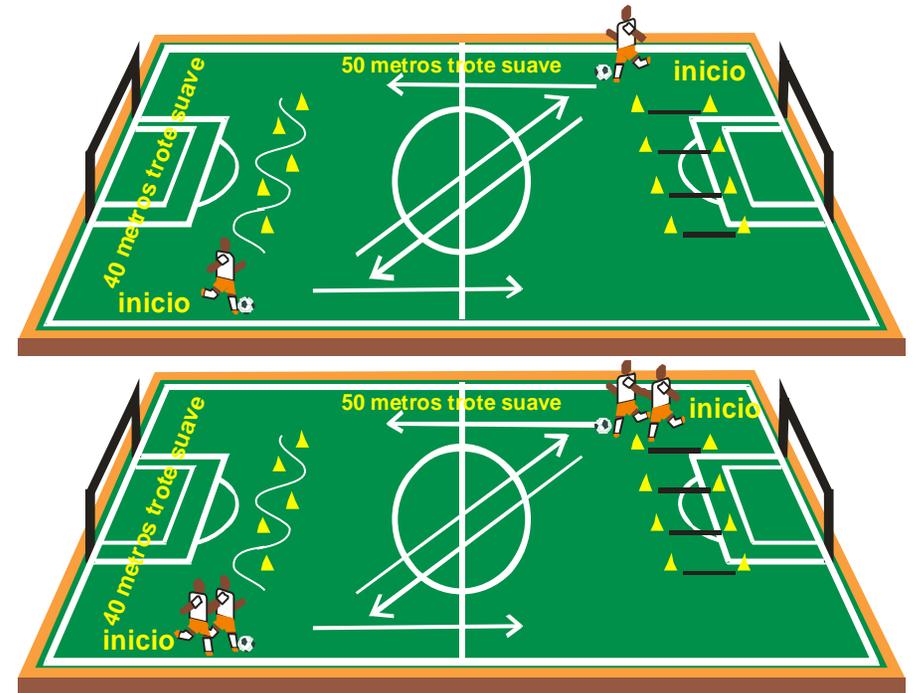
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie de 4 minutos con ejercicios de estiramiento muscular general.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad: Nº 5.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Mismo ejercicio que el anterior, solamente que ahora se realiza en parejas con balón de fútbol ejecutando pases o toque de balón con ambas piernas.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Dosificar el trabajo de manera individual según la capacidad de cada jugador. Dominar el balón con ambos pies.

Errores posibles a corregir por el instructor: Realizar el trabajo con todo el grupo de jugadores a un mismo ritmo de carrera.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 1: Trabajo de flexibilidad general para músculos de la espalda.

Desarrollo: Trabajo individual. Sentado en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante y separadas. Colocar un balón en el medio de las mismas a la altura de los tobillos, flexionar el tronco hacia delante para intentar alcanzar el balón con las manos.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

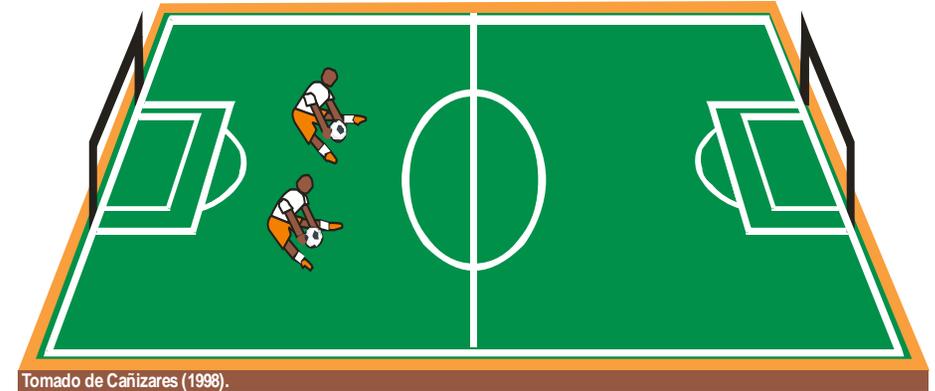
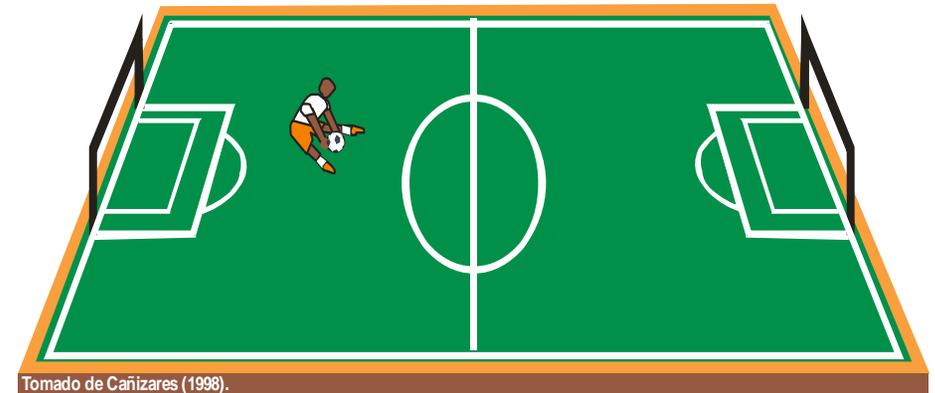
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minutos, realizar dominio del balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato, silbato.

Variante de la Actividad: Nº 1.

Desarrollo: Trabajo individual. Sentado en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante y separadas. Colocar un balón a la altura del pie derecho, realizar flexión del tronco hacia adelante para intentar tocar el balón, utilizando ambas manos, luego realizar la misma acción con el balón colocado en el pie izquierdo.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Realizar el trabajo de flexibilidad después de un entrenamiento de resistencia o como ejercicios de relajación en trabajos de velocidad o de enseñanza de la técnica. Realizar los ejercicios de estiramiento de forma ligera, relajada, permitiendo un ritmo de respiración adecuada. Respetar la pausa de descanso entre cada repetición del ejercicio.

Errores posibles a corregir por el instructor: Tocar el balón extendiendo una sola mano. No respetar las pausas de descanso entre cada serie o repetición.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 2: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de la pierna.

Desarrollo: Trabajo en parejas. De pie frente a frente, los dos con los pies separados. Colocar un balón en el suelo y en el centro de ambas. Realizar flexión de tronco intentando tocar el balón con ambas manos.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

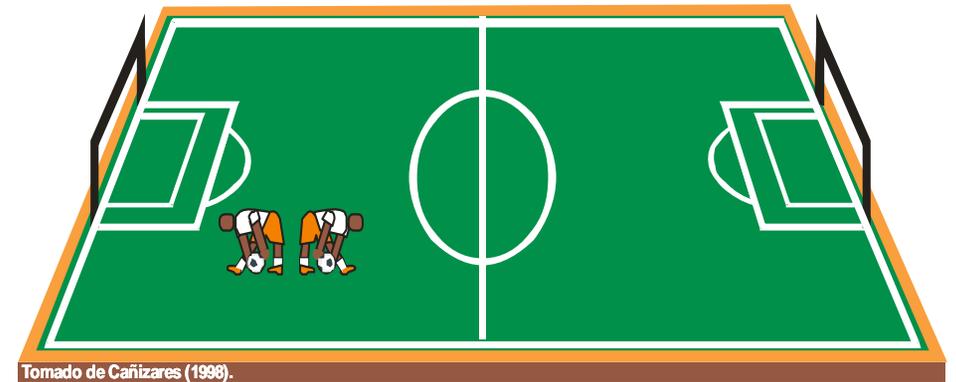
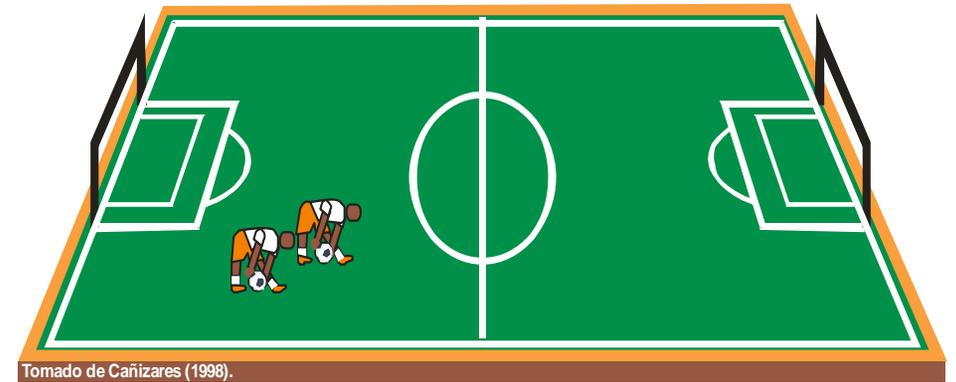
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, realizar dominio del balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Actividad Nº 2.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Se colocan de pie uno frente al otro. Colocar un balón cerca del pie derecho para realizar flexión de tronco. Tocar con ambas manos el balón. Luego realizar la misma acción con el balón colocado en el pie izquierdo.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Realizar el ejercicio lentamente, manteniéndolo por 30 segundos aproximadamente.

El balón se puede colocar un poco hacia atrás del cuerpo, por detrás de los tobillos solamente.

Errores posibles a corregir por el instructor: Separación excesiva de las piernas al realizar ejercicio. Colocar el balón hacia adelante y no en el centro de las dos piernas.

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 3: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de brazos y espalda.

Desarrollo: Trabajo individual. Con un balón entre las manos. Colocar por encima de la cabeza, extender los brazos hacia arriba y hacia atrás.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

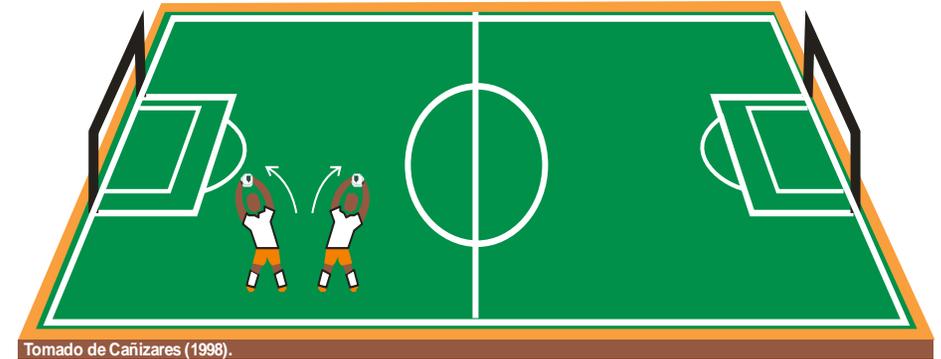
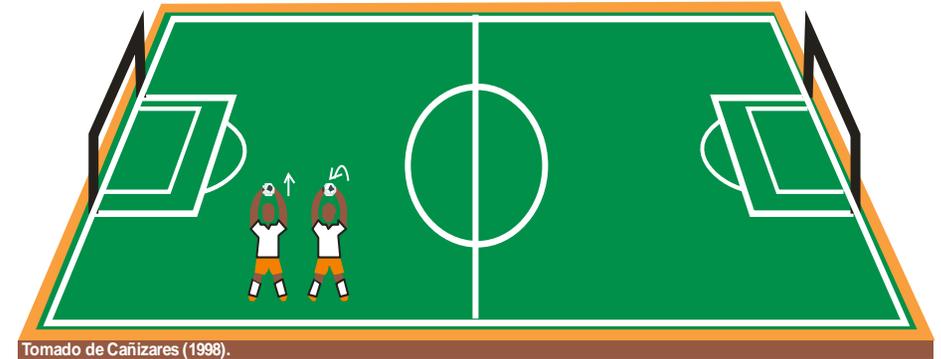
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, toques de balón con ambas piernas.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Actividad Nº 3.

Desarrollo: Trabajo individual. Con un balón entre las manos. Colocar por encima de la cabeza y extender ambos brazos hacia arriba e inclinarse hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.

FICHA Nº 3



Recomendaciones: Colocar la cadera recta y no inclinada, de manera que el peso del cuerpo este distribuido en ambos pies. Colocar los pies al ancho de los hombros al realizar los ejercicios.

Errores posibles a corregir por el instructor: Colocar la cabeza hacia abajo cuando se realiza la actividad. Permitir la inclinación excesiva de la cadera hacia un lado o hacia delante. Colocar los pies muy juntos o muy separados.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 4: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de la pierna.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Los dos de pie frente a frente. Uno de los dos toma la pierna del compañero y la levanta a nivel de la cintura. El otro tendrá un balón entre las manos e intentará tocar con el balón la punta del zapato que está levantado, se repite la misma acción con el pie contrario.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 15 minutos (Duración del ejercicio).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

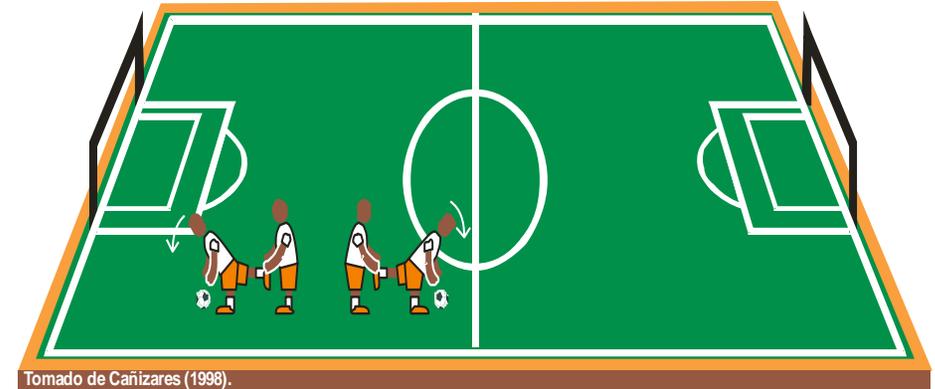
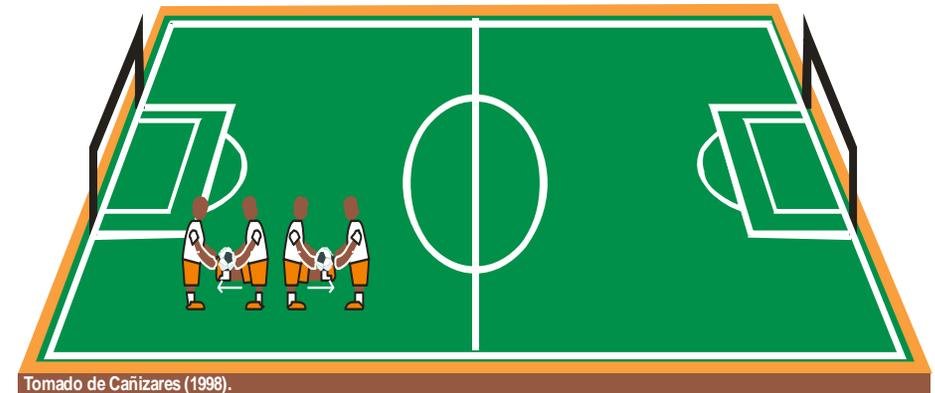
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, dominio del balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Actividad Nº 4.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Colocados los dos de pie frente a frente. Uno de los dos toma la pierna del compañero y la levanta a nivel de la cintura. El otro intentará tocar un balón que se encuentra en el suelo a la par del pie en el cual se encuentra apoyado.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: Procurar al realizar el ejercicio que las parejas sean de una altura lo más similar posible. Realizar la flexión del tronco hacia delante sosteniendo el balón con ambas manos y llevándolo hacia al frente.

Errores posibles a corregir por el instructor: Levantar el pie del compañero demasiado, sobrepasando el nivel de la cintura. Permitir que la flexión del tronco se realice de lado.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 5: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de la pierna.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno de pie y el otro en el suelo acostado boca abajo con un balón en las manos. Elevarle la pierna al compañero que está en el suelo, manteniéndola en lo alto por 30 segundos.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 15 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

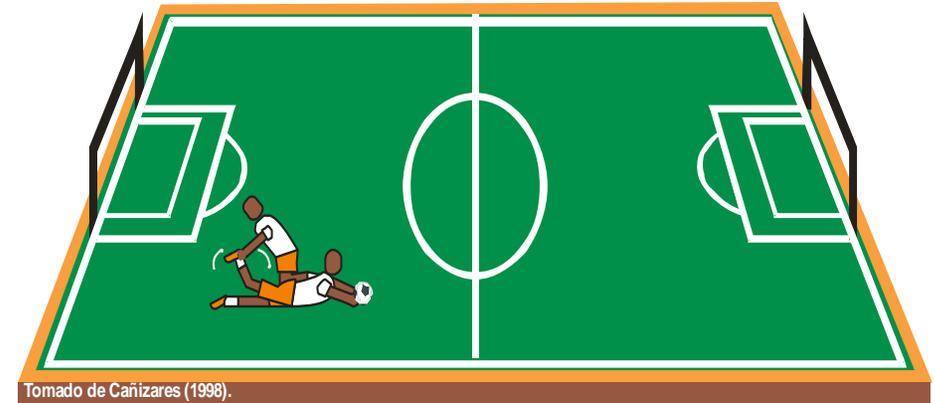
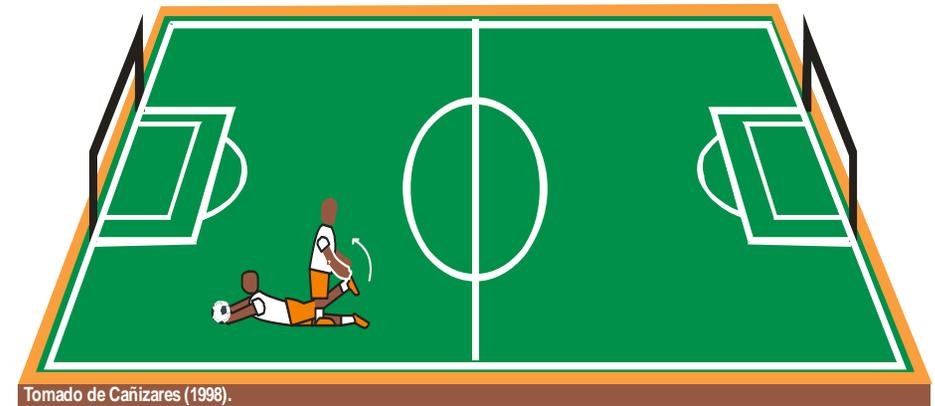
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, toques de balón con la cabeza.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Actividad Nº 5.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno de pie y el otro acostado en el suelo boca abajo con un balón en las manos. Con una mano elevar la rodilla del que está acostado y con la otra mano presionar el talón sobre el glúteo.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Realizar el ejercicio con suavidad sin aplicar exceso de fuerza al extender o flexionar los músculos de la pierna del compañero.

Mantener la cadera siempre en contacto con el suelo.

Errores posibles a corregir por el instructor: Sobrepasarse al aplicar fuerza en la extensión o flexión de los músculos de la pierna del compañero.

Elevarle demasiado la pierna al compañero.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 6: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de las piernas.

Desarrollo: Trabajo individual. Acostado en el suelo boca arriba, con un balón entre las manos. Flexionar la pierna derecha y levantar la pierna izquierda de forma que se mantenga extendida hacia arriba. Tocar con el balón la parte frontal del pie izquierdo. Realizar la misma acción con la otra pierna.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

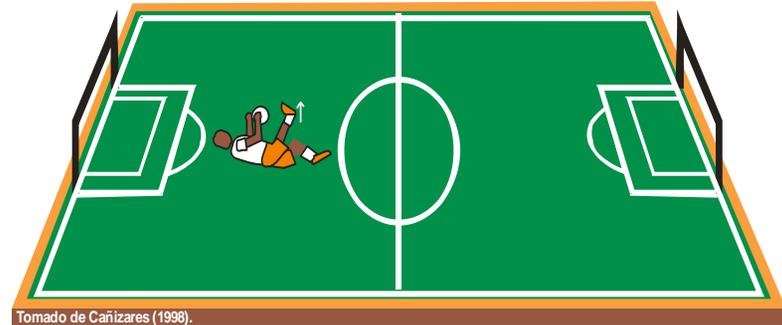
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, toques de balón con ambas piernas.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

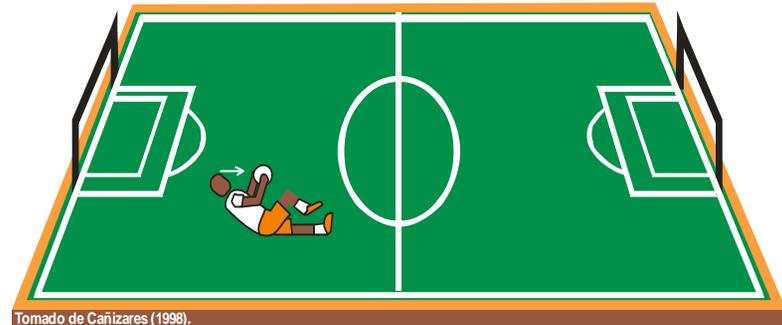
Variante de la Activada Nº 6.

Desarrollo: Trabajo individual, Acostado en el suelo boca arriba, con un balón entre las manos. Extender la pierna derecha y flexionarla la pierna izquierda colocándola lo más cerca del pecho. Tocar con el balón, la parte frontal de la rodilla de la pierna izquierda. Realizar la misma acción con la otra pierna.

FICHA Nº 6



Tomado de Cañizares (1998).



Tomado de Cañizares (1998).

Recomendaciones: Mantener la pierna de apoyo flexionada al realizar la actividad.

Mantener la pierna extendida recta formando un ángulo de 90 grados.

Errores posibles a corregir por el instructor: Extender la rodilla que se encuentra flexionada y que sirve de apoyo.
Intentar tocar el pie utilizando solo una mano para sostener el balón.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 7: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de la espalda.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Los dos hincados frente a frente, ambos deben estirarse al mismo tiempo, para alcanzar un balón, que se coloca en el centro de los jugadores. El balón debe ser tocado con ambas manos.

Distribución de la carga

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

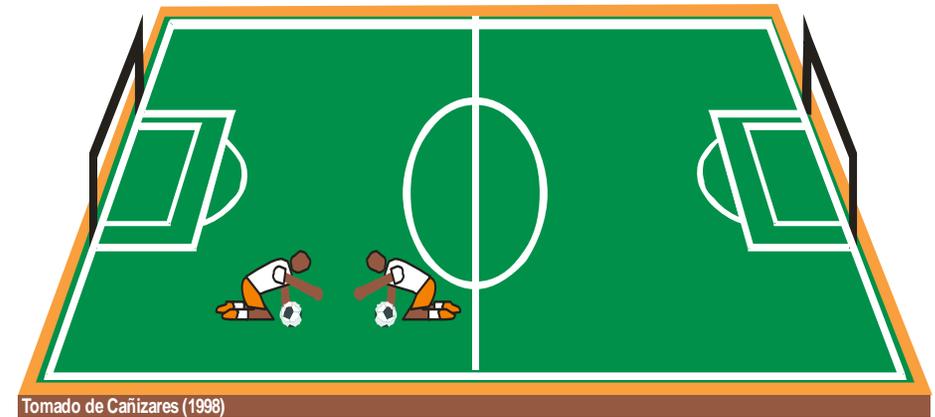
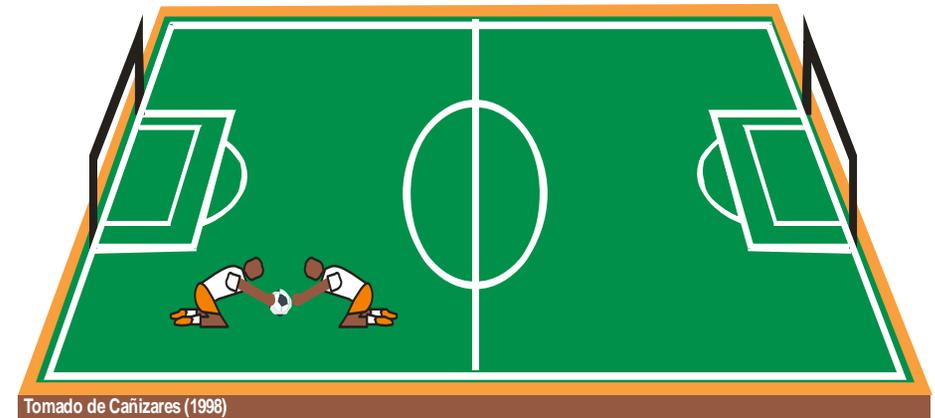
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, realizar series con ambos pies.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Actividad Nº 7.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Los dos hincados frente a frente. Ambos con un balón. Se realiza estiramiento hacia los lados, colocando el balón al lado derecho del jugador para intentar tocarlo con su mano izquierda, que debe pasarse por debajo del pecho, y luego se realiza lo mismo pero al lado contrario.

FICHA Nº 7



Recomendaciones: Al realizar el estiramiento mantener la espalda recta.

Mantener los brazos extendidos lo más posible.

Errores posibles a corregir por el instructor: Realizar el ejercicio manteniendo los brazos flexionados.

Apoyarse en los codos al realizar la actividad

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 8: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de brazos y parte superior de la espalda.

Desarrollo: Trabajo individual. De pie. Colocar el brazo derecho por encima de la cabeza, en esta posición flexionar el codo como intentando tocar la parte superior de la espalda. Colocar la mano izquierda sobre el codo derecho y empujar suavemente hacia el lado izquierdo para realizar el estiramiento muscular. Repetir esta misma acción pero con el brazo izquierdo. Mantener un balón entre los pies.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

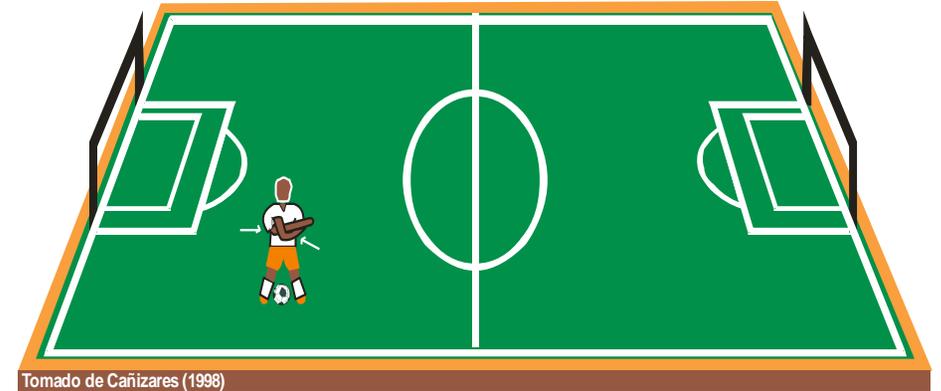
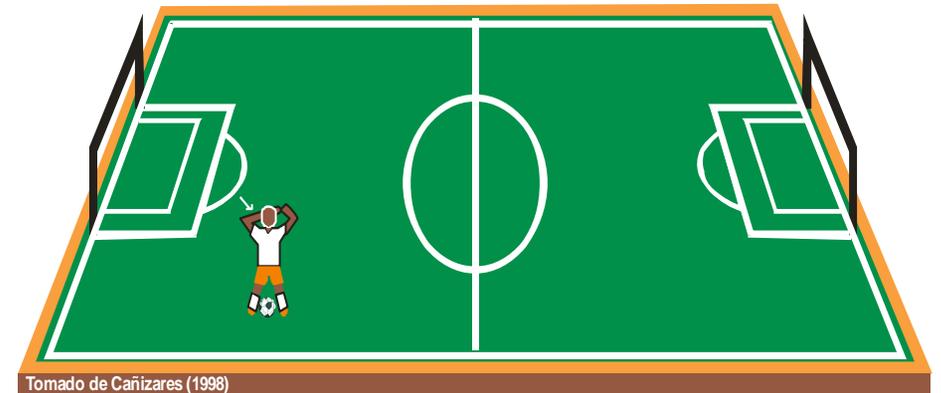
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, toques balón con ambas piernas.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Actividad Nº 8.

Desarrollo: Trabajo individual. De pie. Colocar y extender el brazo derecho a la altura del pecho. Colocar la mano izquierda sobre el codo derecho y ejercer suavemente presión en dirección hacia el pecho para realizar el estiramiento. Repetir esta misma acción pero con el brazo izquierdo. Manteniendo un balón entre los pies.

FICHA Nº 8



Recomendaciones: Realizar una presión suave contra el brazo que estamos estirando. Mantener el peso del cuerpo distribuido sobre los dos pies equitativamente.

Errores posibles a corregir por el instructor: Ejercer fuerza excesiva sobre la articulación del hombro y del codo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº 9: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de las piernas.

Desarrollo: Trabajo individual. En posición de incado. Mantener la rodilla izquierda colocada en el suelo, mientras el pie derecho se desplaza hacia adelante. Intentar tocar con ambas manos un balón que se encuentra colocado, en la punta del zapato derecho del jugador. Repetir esta misma acción pero con el pie izquierdo.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

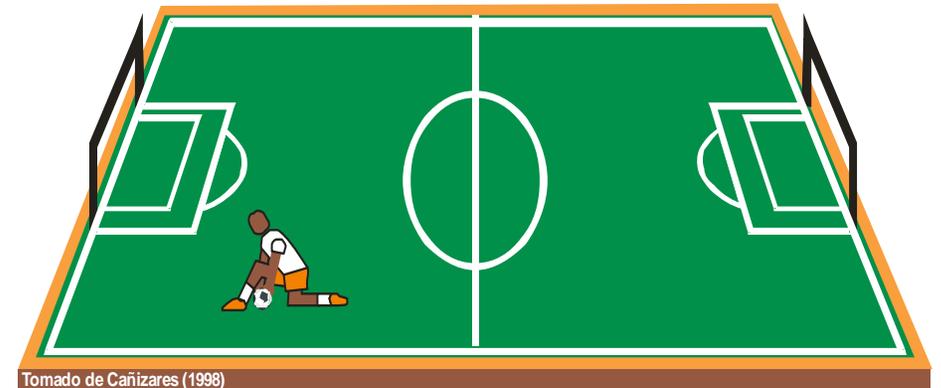
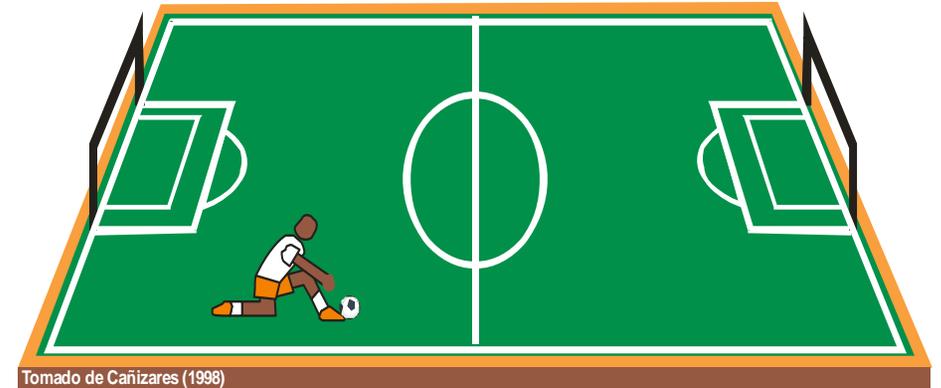
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, realizar series con balón ambas piernas.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Activada Nº 9.

Desarrollo: Trabajo individual. En posición de incado. Mantener la rodilla izquierda colocada en el suelo, mientras la pierna derecha se desplaza hacia adelante. Intentar tocar con ambas manos un balón que se encuentra colocado debajo de la cadera. Repetir esta misma acción pero con el pie izquierdo.

FICHA Nº 9



Recomendaciones: Tocar el balón con ambas manos. Mantener la espalda recta y dirigida hacia el frente.

Errores posibles a corregir por el instructor: Colocar la rodilla que está en el suelo ya sea adelante o atrás de la línea que se debe formar con el cadera.
Tocar el balón con una sola mano.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA FLEXIBILIDAD

GENERAL.

Actividad Nº10: Trabajo de flexibilidad general para los músculos de los hombros y espalda.

Desarrollo: Trabajo en parejas. De pie en posición frente a frente, tomar un balón con las manos y luego flexionar el tronco hacia abajo, para realizar una suave presión a nivel de los hombros y en dirección del suelo.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Duración: 8 minutos (duración total).

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Frecuencia: 5 sesiones por semana.

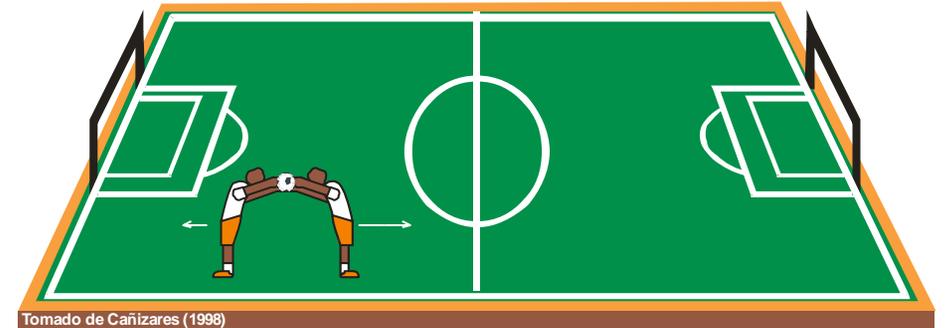
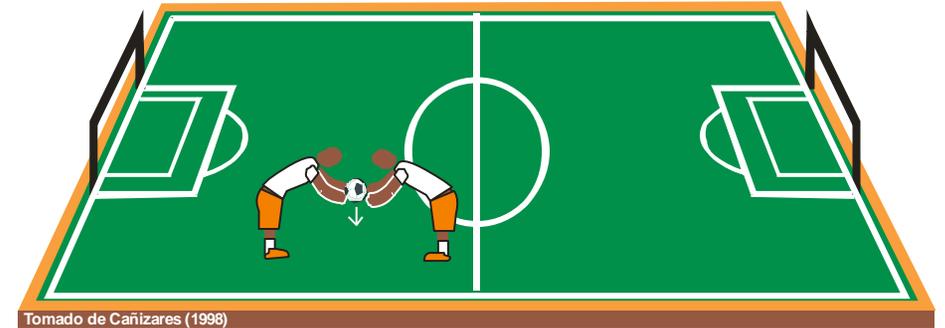
Densidad: Pausa pasiva entre repetición y repetición 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie 1 minuto, toques de balón con ambas piernas.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la Activada Nº 10.

Desarrollo: Trabajo en parejas. De pie en posición de espalda contra espalda. Mantener un balón por encima de la cabeza tomado con ambas manos. Realizar extensión de los brazos hacia atrás, empujando el cuerpo hacia a delante sin soltar el balón de las manos.

FICHA Nº 10



Recomendaciones: Realizar el ejercicio o la flexión del tronco, hasta que el balón se encuentre a nivel del muslo, sin superar las rodillas. Ejecutar la actividad de manera lenta y suave.

Errores posibles a corregir por el instructor: Realizar un flexión muy profunda colocando el balón a nivel de las rodillas. Ejercer excesiva presión sobre las articulaciones de los hombros.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACION

GENERAL

Actividad Nº 1: Trabajo para la enseñanza de la coordinación general

Desarrollo: Trabajo en parejas. Frente a frente separados a unos 3 metros de distancia, con un balón. Desplazarse unos 5 metros moviéndose de lado mientras se realizan pases ya sea con las manos o los pies.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 8 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

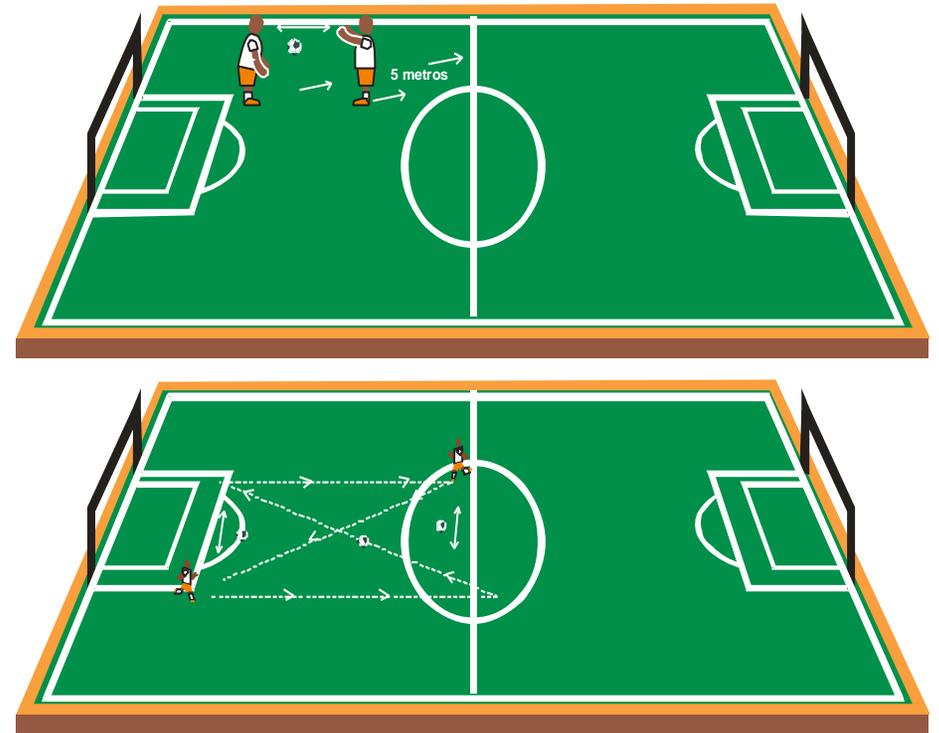
Densidad: Pausa pasiva entre serie y serie 30 segundos. Pausa activa entre serie y serie de 1 minutos con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, conos, banderillas, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 1.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Con balón de fútbol, uno frente al otro a una distancia 4 metros. El jugador A, realiza pase hacia el jugador B, y luego se desplaza hacia la izquierda a una distancia de 6 metros. El jugador B recibe el balón y se lo pasa al jugador A y se desplaza hacia la derecha a una distancia de 6 metros. El balón se pasa de frente y diagonalmente.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Ubicar el trabajo para el mejoramiento de la coordinación, en la parte principal del entrenamiento después del trabajo de calentamiento y flexibilidad.

Desplazarse siempre de lado ya sea utilizando galope o cruzar los pies al dar el paso.

Mantener la vista en el balón y al frente viendo al compañero.

Errores posibles a corregir por el instructor: Mantener la vista solamente en el balón.

Desplazarse corriendo de frente y girando la cadera cada vez que se toca el balón.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACION GENERAL

Actividad Nº 2: Trabajo para la enseñanza de la coordinación general.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Frente a frente, los dos con balón, separados a una distancia de 4 metros. Lanzarse con las manos los balones simultáneamente. Uno de los balones por arriba y el otro balón por debajo.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 12 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 8 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

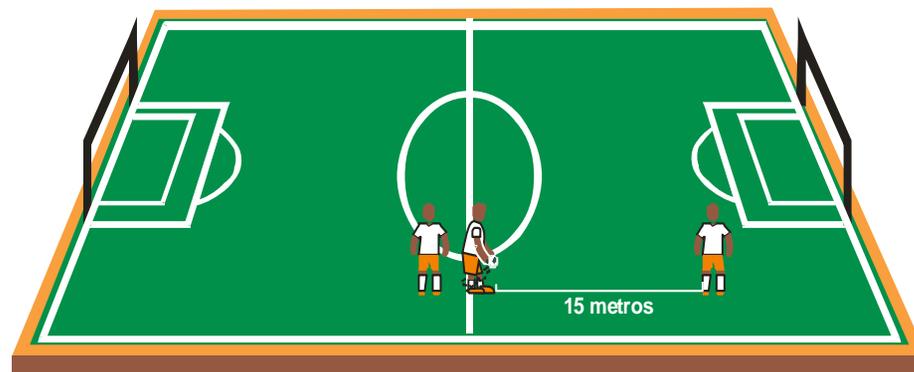
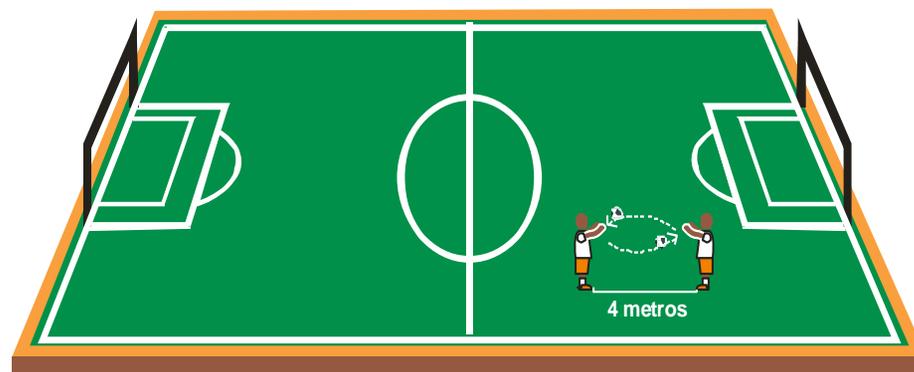
Densidad: Pausa activa entre serie y serie de 2 minutos con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 2.

Desarrollo: Trabajos en grupos. Se colocan frente a frente a una distancia de 15 metros. Realizar una figura de 8 a través de las piernas, con el balón en las manos, mientras se desplaza para entregárselo al compañero del otro grupo, el cual hace lo mismo. Gana el grupo que complete todos los relevos primero.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Utilizar balones que permitan al jugador realizar el ejercicios con facilidad.
Manipular el balón con ambas manos lo más rápido posible.

Errores posibles a corregir por el instructor: Colocarse muy cerca del compañero al realizar el ejercicio.
Realizar la actividad manipulando el balón con una sola mano.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACION

GENERAL

Actividad Nº 3: Trabajo para la enseñanza de la coordinación general.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Colocados frente a frente a un metro o dos de distancia con un balón. Uno de la pareja le envía al compañero el balón, para que este lo golpee con el pie (pie derecho-pie izquierdo), devolviéndolo a su compañero con un pase a la altura del pecho. Luego el compañero realiza la misma acción.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 6 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 8 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

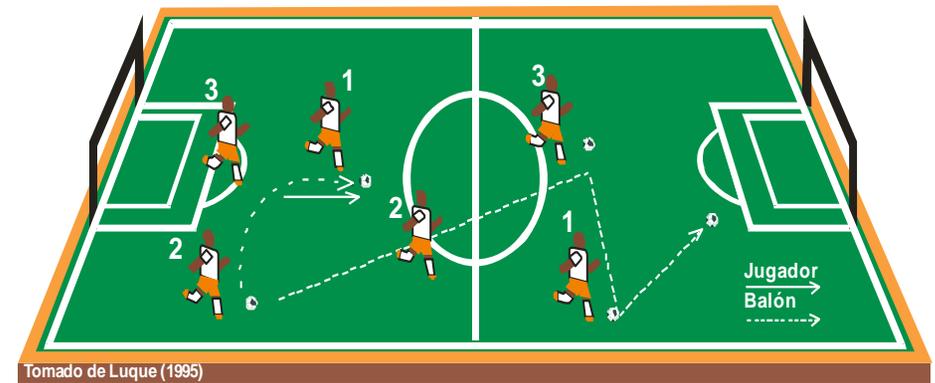
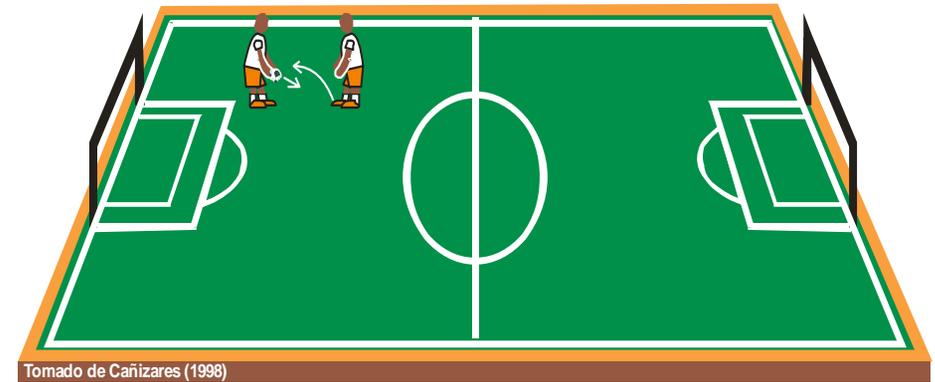
Densidad: Pausa activa 1 minuto, entre serie y serie, con ejercicios de toque de balón.

Materiales: Cancha de fútbol, conos, balones de fútbol, cronómetro silbato.

Variante de la actividad Nº 3.

Desarrollo: Trabajo en grupo la trenza. Formar grupos de tres jugadores. Realizar pases laterales y avanzar. El jugador nº1 pasa el balón al jugador nº2 y se desplaza hacia la posición que ocupaba el jugador nº2, este a su vez pasa el balón al jugador nº3 y se desplaza a ocupar el lugar del nº3, y así sucesivamente.

FICHA Nº 3



Recomendaciones: Utilizar tanto el pie derecho como el pie izquierdo al realizar la actividad. Realizar la actividad a alta intensidad de movimiento. Devolver el balón al compañero a la altura del pecho si se utilizan las manos.

Errores posibles a corregir por el instructor: Realizar la actividad utilizando siempre el mismo pie.

Enviar el balón al compañero con mucha fuerza o muy cerca del cuerpo.

Mantener la vista únicamente en el balón

Trabajar a una intensidad baja o lenta en la ejecución de movimiento.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACION GENERAL.

Actividad Nº 4: Trabajo para la enseñanza de la coordinación general.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Formar grupos de cuatro jugadores, tres se colocan en forma de triángulo y uno en el centro del mismo. Los del triángulo realizan pases entre ellos evitando, que el del centro, logre interceptar el balón. Cada jugador trabajará por un minuto de tiempo aunque intercepte el balón.

Distribución de la carga.

Volumen: 1 serie de 2 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 10 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

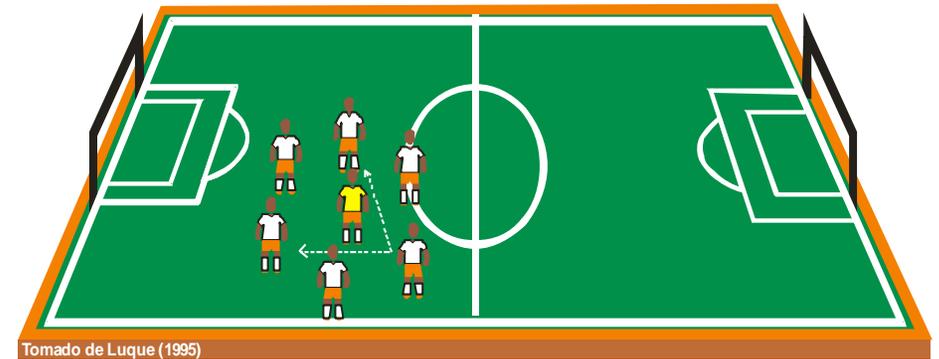
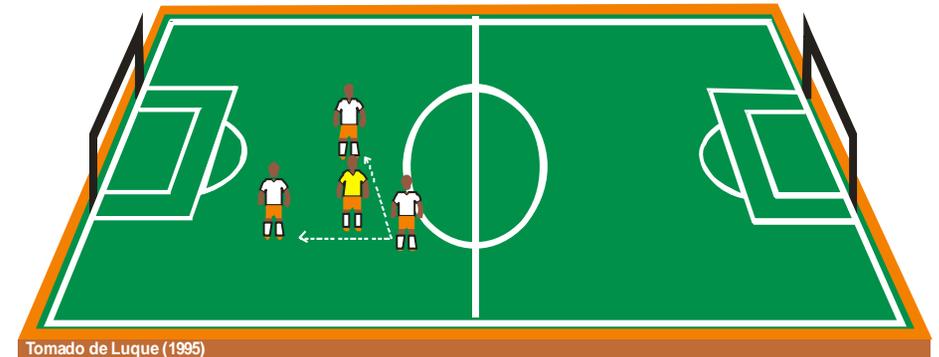
Densidad: Pausa activa entre repetición y repetición 1 minuto, con ejercicios de toque de balón de fútbol.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, conos, banderillas, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 4

Desarrollo: Trabajo en grupo. Los jugadores forman un círculo y uno de ellos es elegido para ir al centro. Los jugadores deben pasarse el balón con el pie y luego desplazarse a otra posición en el círculo. Evitando que el jugador del centro intercepte el pase. Cuando lo logra atrapar el último jugador en tocarlo pasará al centro.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: El ejercicio se puede realizar primero con las manos y luego utilizar los pies para realizar los pases con balón. Realizar el ejercicio en espacio reducido 3x3 metros ó 4x4 metros. Siempre se debe pasar por detrás del compañero para evitar interrumpir el paso del balón.

Errores posibles a corregir por el instructor: Mantener la mirada solamente sobre el balón. Hacer un círculo muy grande para que lo recorra un solo jugador. Permitir que un jugador dure más de un minuto en el centro del círculo sin ser relevado al no poder tocar el balón por él mismo.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DE LA COORDINACION GENERAL.

Actividad Nº 5: Trabajo para la enseñanza de la coordinación general.

Desarrollo: Trabajo grupos. Los jugadores de cada grupo se colocarán en fila separados. Se pasarán el balón a través de las piernas hasta que este llegue al último de la fila, que correrá en zig-zag, entre sus compañeros, conduciendo el balón hasta llegar al primero que realizará la misma actividad. El juego termina cuando el balón lo tenga de nuevo el primero que inicio en la fila.

Distribución de la carga.

Volumen: 1 serie de 2 repeticiones.

Intensidad: Alta 140 a 150 pulsaciones por minuto.

Duración: 10 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

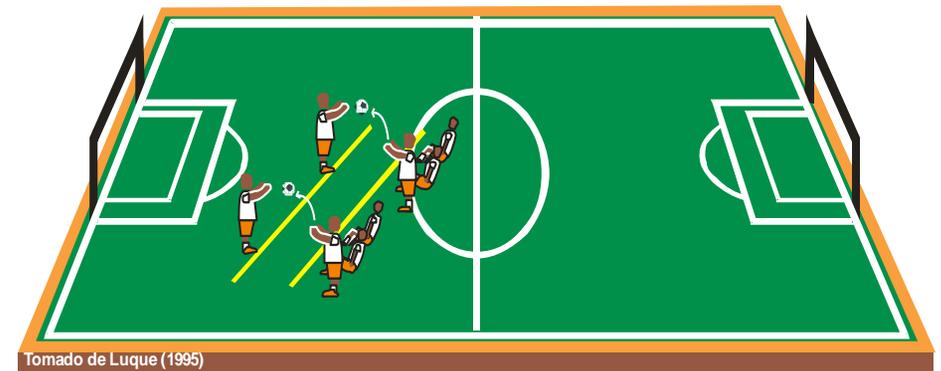
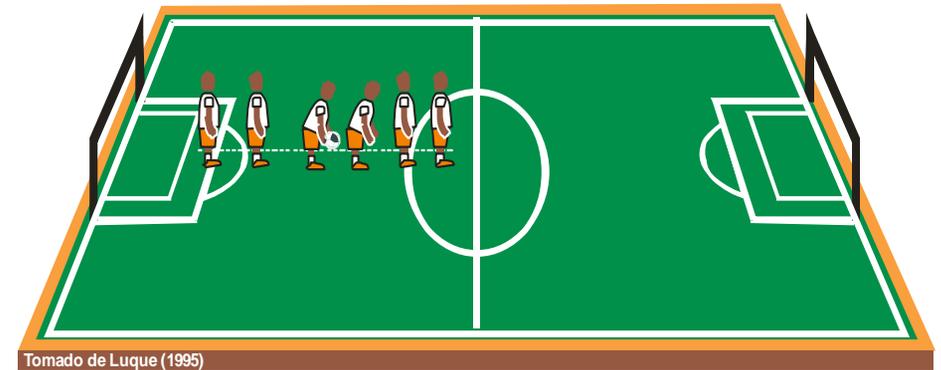
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 1 minuto con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, banderillas, cronómetro.

Variante de la actividad Nº 5.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Formar dos grupos de jugadores que se colocan en fila. Delante de cada fila a unos 3 metros se traza una línea, donde se coloca un jugador, quien lanzará el balón al primero de la fila, quien se lo devuelve y se sienta en su sitio, el lanzador hace lo mismo con los demás jugadores hasta el final, cuando todos estén sentados, el lanzador sigue lanzando pero en sentido contrario, del último al primero en este caso el que lanza se pone de pie.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Utilizar ambas manos o pies para pasarse el balón.

Realizar la conducción de balón utilizando ambos pies borde internos y externos.

Errores posibles a corregir por el instructor: Conducir el balón únicamente con un pie.

Ver hacia al suelo al realizar la conducción del balón.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL EQUILIBRIO

GENERAL.

Actividad Nº 1: Trabajo para la enseñanza del equilibrio general.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Formar grupos de seis jugadores, divididos en dos grupos de tres jugadores. Cada jugador llevará un balón en cada mano, a través de una línea de 3 metros de largo, por 15 centímetros de ancho colocada en el suelo. Caminar con paso pequeño, punta del zapato contra el talón del otro pie, hasta el otro lado para entregarle los balones a un compañero que realizará la misma acción en sentido contrario.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series 2 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Duración: 10 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

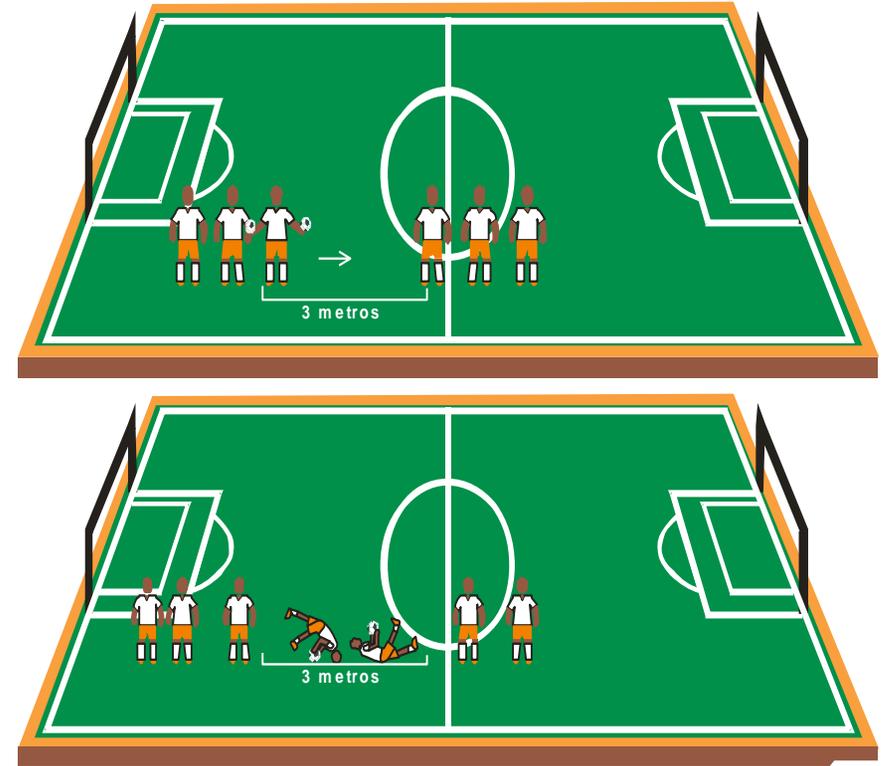
Densidad: Pausa activa entre serie y serie 1 minuto con ejercicios de pases con balón.

Materiales: Cancha de fútbol, línea de tela u otro material, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 1.

Desarrollo: Trabajo en grupo. Formar grupos de seis jugadores, divididos en dos grupos de tres jugadores. Transportar un balón con las manos, a través de una línea de 3 metros de largo por 15 centímetros de ancho, colocada en el suelo. Caminar con pasos pequeños, a una señal realizar un rollo hacia delante, levantarse y continuar hasta entregarle el balón al compañero, que realizará la misma acción en sentido contrario.

FICHA Nº 1



Recomendaciones: Mantener los balones a la altura del pecho aproximadamente.

Dar pasos pequeños uniendo la punta del zapato con el talón del otro zapato.

Mantener la vista al frente y no en el suelo.

Errores posibles a corregir por el instructor: Mantener el centro de gravedad demasiado bajo.

Utilizar balones medicinales o muy pequeños.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL EQUILIBRIO

GENERAL.

Actividad Nº 2: Trabajo para la enseñanza del equilibrio general.

Desarrollo: Trabajo en parejas. De pie frente a frente, los dos jugadores en puntillas manteniendo un balón entre las manos cada uno. Chocar los balones haciendo fuerza uno contra el otro, para procurar desequilibrar al compañero. Intentar mantener el equilibrio el mayor tiempo posible.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Duración: 10 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

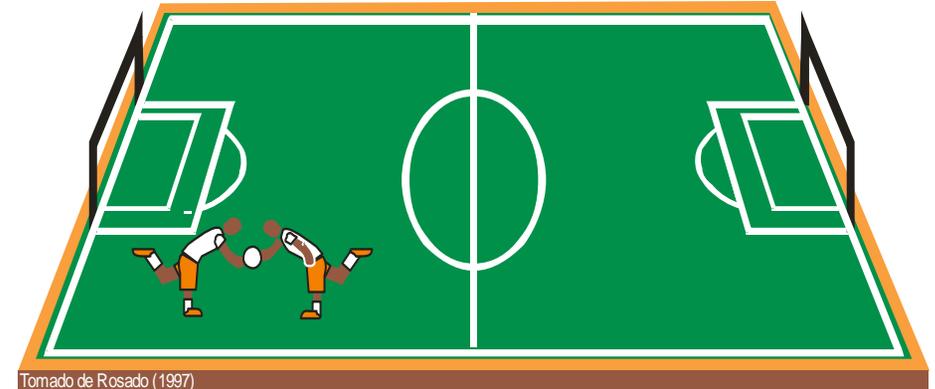
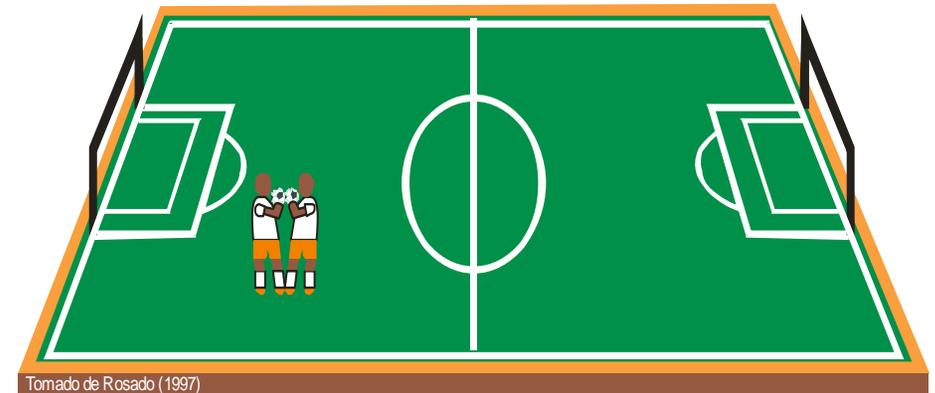
Densidad: Pausa activa entre repetición y repetición 30 segundos. Toque de balón. Pausa activa entre serie y serie de 1 minuto con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 2.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno frente al otro, con inclinación de tronco y una pierna levantada. Mantener un balón sostenido con la palma de la mano derecha de cada jugador, sin perder el equilibrio por 30 segundos, luego cambiar la pierna y la mano de apoyo.

FICHA Nº 2



Recomendaciones: Buscar que la pareja tenga una altura similar entre ellos.

Mantenerse de puntillas siempre al realizar la actividad.

Sostener el balón por la mitad del mismo y no por debajo de este.

Errores posibles a corregir por el instructor: Utilizar balones medicinales durante la actividad.

Inclinarse más del nivel de la cintura.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL EQUILIBRIO

GENERAL.

Actividad N°3: Trabajo para la enseñanza del equilibrio general.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Formar grupos de seis jugadores, divididos en dos grupos de tres jugadores. Recorrer una distancia de 3 metros conduciendo un balón. Cada medio metro realizar un giro de 180° grados colocándose encima del balón y continuar el recorrido hasta llegar al compañero que espera en la otra fila para que realice la misma acción.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 6 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Duración: 15 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

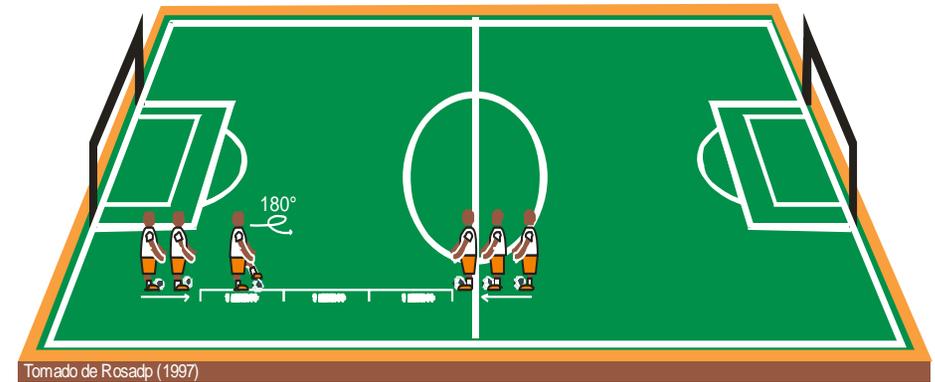
Densidad: Pausa activa entre serie y serie de 1 minuto, realizar pases con balón.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, conos, banderillas cronómetro, silbato.

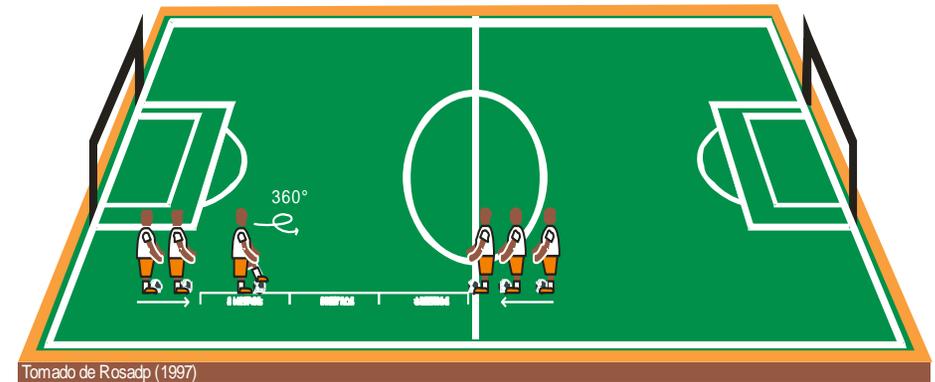
Variante de la actividad N° 3.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Formar grupos de seis jugadores, divididos en dos grupos de tres jugadores. Recorrer una distancia de 3 metros dominando un balón. Cada medio metro realizar un giro de 360° grados colocándose encima del balón y continuar el recorrido hasta llegar al compañero que espera en la otra fila para que realice la misma acción.

FICHA N° 3



Tomado de Rosadp (1997)



Tomado de Rosadp (1997)

Recomendaciones: Realizar los giros cada medio metro, utilizar conos para demarcar las distancias. Mantener los brazos abiertos al girar para ayudar a mantener el equilibrio.

Errores posibles a corregir por el instructor: Mantener los brazos cerrados al girar. Colocar la cabeza hacia abajo o mantener los ojos cerrados al girar.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL EQUILIBRIO

GENERAL.

Actividad Nº4: Trabajo para la enseñanza del equilibrio general.

Desarrollo: Trabajo en grupos. Formar dos grupos de jugadores, que se colocan fuera de un círculo de 3 metros: Se dice un número y los dos que tengan el mismo número, se colocan dentro del círculo, cada uno con un balón en la mano y utilizando un solo pie de apoyo. En esta posición intentar desequilibrar al otro jugador, utilizando los balones para realizar fuerza uno contra el otro. Se puede alternar la mano y el pie de apoyo para mantener el equilibrio, el resto de los jugadores realizan equilibrio con el balón en la cabeza, mientras esperan su turno.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 serie 1 repetición (por jugador).

Intensidad: Baja 90 a 110 pulsaciones por minuto.

Duración: 8 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamiento de 3 a 5 sesiones por semana.

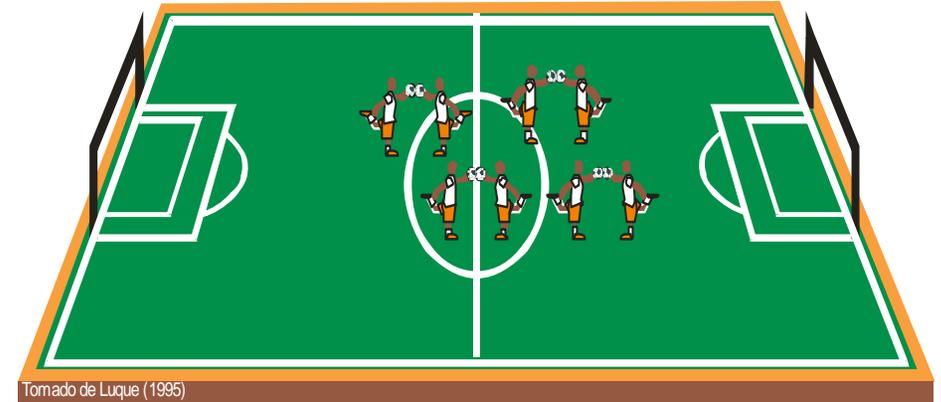
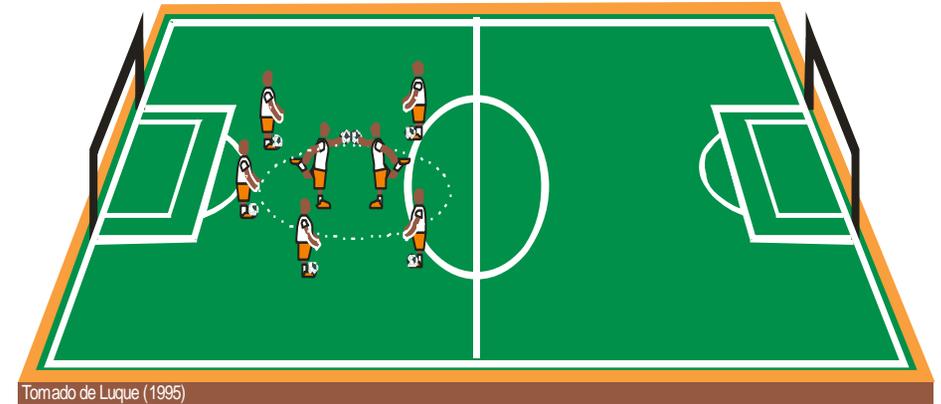
Densidad: Pausa pasiva entre serie y serie.

Materiales: Cancha de fútbol, balones de fútbol, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 4.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Se colocan frente a frente, cada uno con un balón en la mano y utilizando un solo pie de apoyo. En esta posición intentar desequilibrar al compañero, al colocar el balón contra el balón del compañero y ejerciendo fuerza, pueden alternar la mano y el pie de apoyo para mantener el equilibrio.

FICHA Nº 4



Recomendaciones: Los jugadores que esperan su turno deben permanecer realizando una actividad con balón ya sea con el pie o la cabeza.

El balón debe sostenerse con una sola mano contraria a la que sostiene el pie.

Errores posibles a corregir por el instructor: Colocar los dos pies en el suelo para mantener el equilibrio. Sostener el balón con ambas manos.

[Regresar](#)

TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA DEL EQUILIBRIO

GENERAL.

Actividad Nº 5: Trabajo para la enseñanza del equilibrio.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno de la pareja con un balón de fútbol en su pie, tratará de mantener el equilibrio y el control del balón, mientras su compañero lo empujara suavemente en el hombro intentando desequilibrarlo.

Distribución de la carga.

Volumen: 2 series de 4 repeticiones.

Intensidad: Baja 100 a 110 pulsaciones por minuto.

Duración: 8 minutos (duración total).

Frecuencia: 1 vez en el entrenamientos de 3 a 5 sesiones por semana.

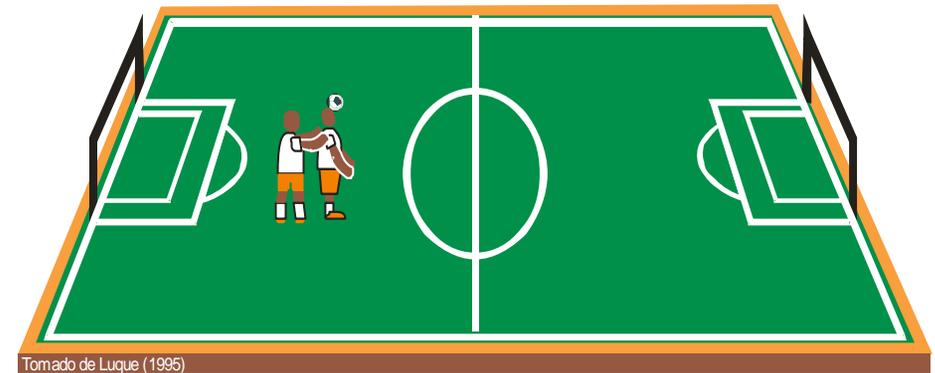
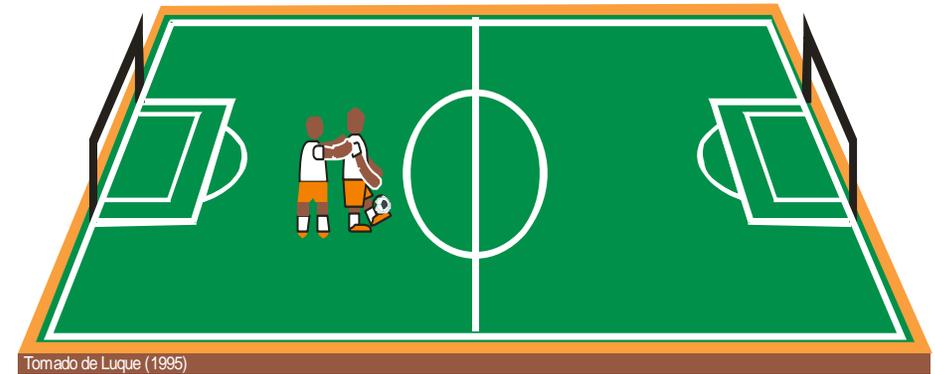
Densidad: Pausa activa entre serie y serie de 1 minuto con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales: Cancha de fútbol, balón de fútbol, conos, cronómetro, silbato.

Variante de la actividad Nº 5.

Desarrollo: Trabajo en parejas. Uno de la pareja con un balón de fútbol en su cabeza, tratará de mantener el equilibrio y el control del balón, mientras su compañero lo empujara suavemente en el hombro intentando desequilibrarlo.

FICHA Nº 5



Recomendaciones: Utilizar un espacio demarcado con conos de 2x2 metros para realizar los ejercicios sin salirse. Realizar el ejercicio sobre una superficie suave. Equilibrar el balón con ambos pies.

Errores posibles a corregir por el instructor: Mantener la cabeza hacia abajo dirigida al suelo.

[Regresar](#)

GLOSARIO DE CONCEPTOS TÉCNICOS

Autopase: Es un movimiento futbolístico que consta de darse el pase a uno mismo, es decir, efectuar un desplazamiento con la intención de recogerlo uno mismo para así desbordar al oponente. Se realiza con un oponente efectuando el movimiento del balón por un lado del jugador, siendo este superado por el jugador que se hizo el pase finalmente recuperándolo.

Borde interno: La parte interna del pie que hace el arco. El borde derecho del pie, es el borde externo.

Cabeceo con el parietal: Es el toque que se realiza con el hueso del extremo derecho o izquierdo de la cabeza para provocar los desvíos en una realidad de juego.

Cabeceo: acción de juego que se basa en la utilización de la cabeza, con sus múltiples posibilidades, para golpear el balón (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Centro: en fútbol se denomina específicamente así al pase realizado desde una zona lateral del campo en dirección al interior del área contraria con el objetivo de posibilitar la acción de remate, bien de forma directa o bien a través de una segunda jugada (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Conducción: es la acción de control y manejo del balón en su desplazamiento por el terreno de juego (Rueda, 2010).

Control del balón: Es la capacidad del jugador para tomar posición de la bola. Es mantener el balón, el jugador se somete en un espacio que sea accesible para el siguiente toque. Cuando se controla el jugador somete el balón a su posición. La habilidad para controlar el balón es requerida cada vez que éste se prepara a recibirlo.

Densidad del estímulo: medida de esfuerzo. Relación entre esfuerzo y recuperación, es decir duración de la pausa, por ejemplo, entre diferentes series.

Dribling: se entiende por dribling la acción técnica individual por la cual un jugador con balón avanza, desborda a uno o varios oponentes sin perder la posesión del mismo (Ferrández, 1996).

Duración: por lo regular la duración se refiere al tiempo dedicado a cada sesión de ejercicio. Esta variable depende del número de repeticiones, de las series y de los períodos de reposo. (Camaro, 2002).

Empeine: Parte superior del pie entre la caña de la pierna y el comienzo de los dedos.

Estiramiento: Es el alargamiento del músculo, más allá del que tiene en reposo. Hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango del movimiento de las articulaciones.

Frecuencia de entrenamiento: número de sesiones entrenamiento realizado por cada semana que se requieren para alcanzar determinado efecto fisiológico en el organismo. (Camaro, 2002).

Intensidad de la carga: Aspecto cualitativo de la carga de entrenamiento que se define como el trabajo efectuado en la unidad de tiempo. La mayoría de autores escalonan la intensidad en: leve, media, sub máxima, máxima y relacionan la fuerza máxima con la frecuencia cardiaca, de la fuerza y con el tiempo en el caso de las pruebas de resistencia. (Camaro, 2002).

Lateral: Es el jugador o encargado de taponear a los punteros. Suben por las bandas y suelen enviar centros a los delanteros para que metan gol.

Libero: Es una posición que ocupa un jugador de futbol generalmente como zaguero en la defensa del equipo y tiene la particularidad de estar libre. Es el último hombre detrás de los stoper. Su posición suele estar en el punto de penalti.

Pase: acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque (Montero López, J.M 1987). Tomado de Rueda 2010.

Pausa: en relación con el entrenamiento, intervalo de tiempo entre diferentes series o unidades de entrenamiento completas. (Camaro, 2002).

Recepción: por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar y dominar el balón con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable. (Howe, Scovell, 1997).

Regate: acción que nos permite conducir el balón manteniendo su control y desbordando al contrario toque (Montero López, J.M 1987). Tomado de Rueda 2010.

Remate: acción de acabar una jugada golpeando el balón hacia la portería contraria con el objetivo de conseguir el gol (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Series: conjunto o suma de repeticiones o ejercicios. (Camaro, 2002).

Stoper: Es un jugador que juega como defensa central y lateral, ocupándose no solo de detener los ataques por el centro, sino por los costados. Juega como lateral o defensa central más cercano.

Volumen de entrenamiento: cantidad de trabajo realizado durante las sesiones de entrenamiento, en relación con tiempo de duración, distancia recorrida, suma de repeticiones o de pesos levantados (Camaro, 2002).

[Regresar](#)

GLOSARIO DE CONCEPTOS TÁCTICO

Amplitud: acción táctica que consiste en situar jugadores en las líneas laterales y hacer circular el balón por los mismos con el fin de ampliar el frente de ataque (López, 2001).

Apoyos: es la acción de colocarse libre de marcaje en situación de recibir el balón de un compañero con ventaja (Sans y Frattarola, 2006).

Bandas Laterales: son los espacios que están más cerca de la salida del balón del rectángulo de juego. Es el espacio más ancho del terreno.

Conservación del balón: se manifiesta por reiteradas acciones que se realizan sin perder la posesión del balón, desplegándose y maniobrando el equipo sin otra acción aparente (en la posesión del balón), (López, 1982).

Densidad del estímulo: medida de esfuerzo. Relación entre esfuerzo y recuperación, es decir duración de la pausa, por ejemplo, entre diferentes series.

Desdoblamiento: acción táctica realizada por los jugadores que no participan directamente en la elaboración y búsqueda del gol y que consiste en cubrir la espalda de aquellos jugadores que sí participan en las mismas con el fin de dotar de seguridad y equilibrio al equipo (López, 2001).

Desmarque: es la acción de distanciarse del contrario que nos marca hacia un espacio libre determinado, para recibir el balón con ventaja (Sanz y Frattarola, 2006).

Duración: por lo regular la duración se refiere al tiempo dedicado a cada sesión de ejercicio. Esta variable depende del número de repeticiones, de las series y de los períodos de reposo. (Camaro, 2002).

Espacios libres: son zonas del campo carente de adversario (López, 2001).

Frecuencia de entrenamiento: número de sesiones entrenamiento realizado por cada semana que se requieren para alcanzar determinado efecto fisiológico en el organismo. (Camaro, 2002).

Fuera de juego: es la infracción que comete un jugador por el hecho de encontrarse más cerca de la línea de meta contraria que el balón en el momento en que éste es jugado por un compañero (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Inferioridad Numérica: situación de juego en la que un equipo se encuentra en situación de desventaja estratégica respecto del adversario (Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

Intensidad de la carga: Aspecto cualitativo de la carga de entrenamiento que se define como el trabajo efectuado en la unidad de tiempo. La mayoría de autores escalonan la intensidad en: leve, media, sub máxima, máxima y relacionan la fuerza máxima con la frecuencia cardíaca, de la fuerza y con el tiempo en el caso de las pruebas de resistencia. (Camaro, 2002).

La Táctica: son todas aquellas acciones en defensa como en ataque se puede realizar para tratar de sorprender o bien; contrarrestar al adversario, en el transcurso del partido, estando el balón en el juego (López 1982).

Marcaje al hombre: es la acción de seguir a un contrario determinado con la finalidad de evitar que le pasen el balón, o de que lo reciba (Sanz y Frattarola, 2006).

Marcaje Mixto: es la realización de un marcaje que se inicia por zonas, y continúa al hombre sobre el adversario que invada nuestra zona (Sanz y Frattarola 2006).

Marcaje por zonas: es la acción de evitar el juego con balón del adversario en un espacio previsto y determinado del terreno de juego (Sanz y Frattarola, 2006).

Marcaje: acción táctica que realiza el jugador del equipo que no posee el balón sobre el adversario, con la finalidad de evitar que este entre posesión del balón (López, 1982).

Medios Tácticos Defensivos: son todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo que no tienen la posesión del balón con el fin de recuperarlo, evitar el avance del adversario y evitar el gol (López, 2001).

Medios Tácticos Ofensivos: son todas aquellas acciones que realizan los jugadores del equipo en posesión del balón con el fin de mantenerlo en su posesión, hacerlo avanzar a la portería adversaria y buscar el gol juego (López, 2001).

Paredes: definimos la pared como la entrega y devolución del balón al primer contacto entre dos o más jugadores de un equipo. Las “paredes” son jugadas de acción rápida y precisa (López, 2001).

Pausa: en relación con el entrenamiento, intervalo de tiempo entre diferentes series o unidades de entrenamiento completas. (Camaro, 2002).

Permuta: acción táctica que consiste en ocupar una zona defensiva tras ser desbordado con el fin de mantener el equilibrio ofensivo (López, 2001).

Presing total: realizando presing intensivo sobre todos los adversarios en todo el campo desde el momento en que se perdió la posesión del balón (López, 1982).

Presión individual: es la acción realizada sobre el balón para interceptarlo, siguiéndolo por una zona determinada del campo, independientemente de quien sea el poseedor (Sanz y Frattarola , 2006).

Pressing: llamamos así a la acción que se realiza una vez que se ha perdido la posesión del balón, sobre uno, varios o la totalidad de los adversarios en forma de presencia intensiva sobre ellos, sin dejarles libertad de acción, rompiendo o tratándolo al menos el juego del adversario en su origen (López, 1982).

Repliegue colectivo: es aquel que se realiza por más de un jugador, al perder su equipo la posesión del balón y encontrándose descolocados o lejos de su propia portería, para de esta forma tratar de lograr una mejor ocupación racional del terreno de juego (López, 1982).

Repliegue: son los movimientos de retroceso que realizan los jugadores del equipo que perdió la posesión del balón, con la finalidad de ocupar lo más rápidamente posible posiciones defensivas. Esta acción puede realizarlo todos los jugadores del equipo, incluso el portero (López, 1982).

Series: conjunto o suma de repeticiones o ejercicios. (Camaro, 2002).

Superioridad numérica: es la acción de entrar desmarcado, con la intención de desbordar al contrario estableciendo una situación 2 :1 (Sanz y Frattarola, 2006).

Volumen de entrenamiento: cantidad de trabajo realizado durante las sesiones de entrenamiento, en relación con tiempo de duración, distancia recorrida, suma de repeticiones o de pesos levantados (Camaro, 2002).

Zona de creación creación o construcción: (zona de medio) es el punto de interacción para los dos equipos en esta zona, se esfuerzan los dos para apropiarse de ventaja para entrar en la zona ofensiva. La zona de construcción esta, actualmente más reforzada. La zona de construcción, como su nombre lo indica, prepara la progresión de los equipos. La importancia de la de zona construcción a llegado ser tal, que la mayoría de los jugadores quieren jugar ahí (Azhar, 1995).

Zona de definición o ofensiva: comprende los atacantes (extremos, delantero centro), los centro campistas con vocación ofensiva, a veces los avances del líbero o de un defensa lateral. La zona defensiva de un equipo llega a ser la zona ofensiva del otro y viceversa (Azhar, 1995).

Zona defensiva o zona de seguridad: es reagrupada por el guarda mete, el líbero, el defensa central y los defensas laterales. Sin olvidar las idas y venidas de los centro campistas con vocación defensiva. En esta parte del terreno, donde el punto sensible es el área de penal, todos los movimientos tienen consecuencia sobre el partido porque pueden provocar directamente una acción de gol (Azhar, 1995).

Zona: se denomina así, genéricamente, al sistema táctico defensivo que consiste en la defensa por espacios determinados en función del sistema de juego empleado y aplicado por cada uno de los jugadores defensores ((Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999).

[Regresar](#)

GLOSARIO DE CONCEPTOS FÍSICOS

Coordinación Óculo -Pédica: los elementos son manejados con el pie, por ejemplo la conducción y el control del balón de fútbol con el pie. (Frattarola, Sans, 2006).

Coordinación Óculo-Cabeza: aquí el elemento es manejado con la cabeza, lo podemos ver tanto en el cabeceo al rematar, como al realizar el pase con la cabeza (Frattarola, Sans, 2006).

Coordinación Óculo-Manual: aquí los elementos son manejados con las manos, lo podemos apreciar en el despeje de puños del portero. (Frattarola, Sans, 2006).

Cualidades Coordinativas: la coordinación es el efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos (Hahn, 1988).

Densidad del estímulo: medida de esfuerzo. Relación entre esfuerzo y recuperación, es decir duración de la pausa, por ejemplo, entre diferentes series.

Desarrollo del Equilibrio: es la cualidad que permite mantener el centro de gravedad sobre la vertical de la base de apoyo, siendo esta la que se encuentra en contacto con una superficie (Junyent, 1997).

Duración: por lo regular la duración se refiere al tiempo dedicado a cada sesión de ejercicio. Esta variable depende del número de repeticiones, de las series y de los períodos de reposo. (Camaro, 2002).

Flexibilidad: capacidad del organismo humano para realizar movimientos de gran amplitud en las articulaciones y músculos (Guimaraes, 2002).

Frecuencia de entrenamiento: número de sesiones entrenamiento realizado por cada semana que se requieren para alcanzar determinado efecto fisiológico en el organismo. (Camaro, 2002).

Fuerza: capacidad condicional que, mediante la actividad muscular nos permite superar o contrarrestar física o psíquicamente una carga de trabajo de una intensidad alta y variable que se manifiesta en intervalos cortos de tiempo, permitiendo mantener el nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de las necesidades coordinativas que exige el juego (Mossafret, Serrulo y Esper, 1995). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

Intensidad de la carga: Aspecto cualitativo de la carga de entrenamiento que se define como el trabajo efectuado en la unidad de tiempo. La mayoría de autores escalonan la intensidad en: leve, media, sub máxima, máxima y relacionan la fuerza máxima con la frecuencia cardiaca, de la fuerza y con el tiempo en el caso de las pruebas de resistencia. (Camaro, 2002).

Pausa: en relación con el entrenamiento, intervalo de tiempo entre diferentes series o unidades de entrenamiento completas. (Camaro, 2002).

Preparación Física: es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo (Ferrández, 1996).

Resistencia: Resistencia: capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga, a lo largo de todo el tiempo real de competición, la acumulación de los diferentes esfuerzos intermitentes, con y sin balón, requeridos por la acción de juego (Beade, 2006). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad que nos permite trasladarnos de un lugar a otro en el menor tiempo posible. (Frattarola, Sans, 2006)

Velocidad de reacción: es la capacidad que tenemos de realizar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible (Rosado, 1997).

Velocidad: Velocidad: en el fútbol será más rápido el jugador no solo para llegar al lugar deseado o para realizar una acción, sino también para pensar, para encontrar soluciones, para percibir el error, para decodificar señales del encuentro. (Gargante, 2001). Tomado de Gómez, P La Preparación Física del Fútbol Contextualizado en el Fútbol 2011.

Volumen de entrenamiento: cantidad de trabajo realizado durante las sesiones de entrenamiento, en relación con tiempo de duración, distancia recorrida, suma de repeticiones o de pesos levantados (Camaro, 2002).

[Regresar](#)