



Perfeccionamiento Técnico-Táctico y Organización Futbolística.

Efrain Flores

Director de Fuerzas Básicas
Guadalajara, México

Joe Supe

Director de Desarrollo Juvenil
Sur de California, USA



**Damos nuestro agradecimiento a la Fundación LA84, antiguamente conocida como
la Fundación Atlética Amateur (AAF),**

Ya que sin su apoyo este documento no fuera posible.

INTRODUCCIÓN

Efraín Flores, Director de Fuerzas Básicas, Club Chivas

Joe Supe, Director de SCYSO

SECCIÓN I

Las características de jugadores alto rendimiento, juveniles, infantiles

- 1. Trabajos técnicos, técnico-tácticos
- 1.1 Recepción dirigida
- 1.2- 1.3 Demarcación
- 1.4 - 1.7 Recepción dirigida
- 1.8 Desmarcacion
- 1.9 Pase
- 1.10 - 1.11 Control del balón
- 1.12 - 1.13 Salida con balón controlado
- 1.14 - 1.16 Golpear el balón
- 1.17 Salida con balón controlado
- 1.18 Juego aéreo defensivo y ofensivo
- 1.19 - 1.23 Coordinación motriz
- 1.24 - 1.25 Pases cortos
- 1.26 Desmarcacion
- 1.27 Técnica de conducción
- 1.28 Técnica de golpeo
- 1.29 Técnica de conducción
- 1.30 Físico técnico
- 1.31 Técnica de conducción
- 1.32 - 1.33 Mejorar la técnica
- 1.34 - 1.35 Coordinación oculo pedial
- 1.36 Desmarcacion
- 1.37 Jugada en la última zona
- 1.38 - 1.39 Desmarcacion
- 1.40 - 1.42 Jugada en la última zona
- 1.43 Conducción
- 1.44 - 1.45 Ejercer superioridad numérica

- 1.46 - 1.49 Desmarque
- 1.50 - 1.55 Juego aéreo ofensivo
- 1.56 Recuperación de balón
- 1.57 - 1.58 Coberturas
- 1.59 - 1.61 balón detenido
- 1.62 Físico técnico
- 1.63 Coordinación oculo pedial
- 1.64 Cambio de juego
- 1.65 Encarar
- 1.66 Eliminar rivales
- 1.67 - 1.68 Desmarcacion
- 1.69 Pase
- 1.70 Paredes
- 1.71 - 1.72 Trabajo de conducción
- 1.73 Mayor espacio para cubrir
- 1.74 Terminación de jugada en la última zona
- 1.75 Ejercer superioridad numérica
- 1.76 - 1.77 Salida controlada
- 1.78 - 1.79 Ejercer superioridad numérica
- 1.80 Paredes
- 1.81 Abrir la cancha
- 1.82 - 1.83 Ejercer superioridad numérica

SECCIÓN III

Planeamiento

Formas de control y documentación de estadísticas

Planeamiento diario

Planeamiento semanal

Planeamiento tri-mestral

Planeamiento de trabajos físicos

BIBLIOGRAFÍA

Efraín Flores,

Director Fuerzas Básicas,
Club Chivas, México



Efraín Flores es el hombre mejor preparado y de mayor trayectoria en el tema de desarrollo de Fuerzas Básicas. Su amplia cartera de jugadores que sobresalen en México y el extranjero avala esta apreciación. Efraín Flores es forjador de jugadores como Rafael Márquez, Carlos Vela, Patricio Araujo o Javier "Chicharito" Hernández.

Efraín Flores es el causante de lo que está sucediendo con el talento joven del Club Chivas en Fuerzas Básicas y por supuesto también para la Selección Nacional Mexicana.

El programa de desarrollo de formación del jugador abarca áreas importantísimas; en el rubro deportivo. Estamos hablando de programas de trabajo muy bien cimentados en la técnica, acondicionamiento físico y sistema táctico que nos han permitido mantenernos en excelente forma para poder ser protagonistas en cada partido y en cada torneo, locales, nacionales o internacionales con una actitud de primera línea.

Este material ha sido muy valioso en el desarrollo de Fuerzas Básicas, tiene todos los elementos de trabajo necesarios. Este es el primer volumen de 5 y espero que el lector tenga éxito implementándolo para el bien del fútbol Juvenil.

Otra de las áreas es la académica, la cual persigue completar el desarrollo integral de jugador. También tenemos el desarrollo humano, donde se tocan temas muy sensibles para los muchachos tales como la parte afectiva y los valores.

Finalmente, el último punto del programa son los padres. Lo que nos interesa es formar personas, y si formamos buenas personas, seguro estamos formando buenos jugadores.

Joe Supe,
Director de SCYSO



Joe Supe, Director de desarrollo juvenil de fútbol para la organización SCYSO, he Instructor para la asociación juvenil del sur de California, ha tenido la oportunidad de conducir cursos y clínicas para miles de entrenadores que funcionan a diario en las áreas mas marginadas de Los Estados Unidos en términos futbolísticos. Su preparación como Estratega e Instructor de fútbol lo ha llevado a recibir la licencia internacional UEFA “A” de Inglaterra, la licenciatura “A” de la federación de Brasil “A” y también la licencia nivel “A” otorgada por la federación de fútbol de Estados Unidos.

El objetivo principal de este manual de instrucción nació de las necesidades que existen en nuestro medio futbolístico Hispano en el Sur de California y otras regiones de la Unión Americana como San Jose, Dallas, Chicago y New York adonde existen gran numero de entrenadores que fin de semana tras fin de semana juntan a sus equipos y juegan en sus ligas locales pero con poco planeamiento, organización y trabajo de conjunto.

Los conceptos que se presentan al lector en este manual están divididos de la siguiente forma; la sección I, presenta las diferentes características de jugadores infantiles, juveniles y los que son considerados de alto rendimiento. La sección II, es la compilación de trabajos técnicos, técnico-tácticos orientados a perfeccionar la técnica del jugador individual, de grupo y de equipo. La sección III presenta el formato de planeamiento que un técnico/ administrador debe contemplar para su trabajo diario, semanal, trimestral y de temporada.

Esperamos que este manual les sirva en su desarrollo como entrenador y que los motive a continuar adquiriendo materiales similares que les ayude a transmitir los puntos esenciales a nuestros jóvenes valores. Damos nuestro agradecimiento a la Fundación Atlético Amateur, (AAF), ya que sin su apoyo este documento no fuera posible. Agradecemos a Cynthia Pimentel por su labor de editar y establecer el formato del libro, a Hugo Salcedo por todo su apoyo en el proceso de elaborar este documento, y finalmente a Efraín Flores por su labor de elegir de su amplio repertorio, la serie de ejercicios que basados en su experiencia, a dado resultados positivos a nivel internacional.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA CATEGORÍA ALTO RENDIMIENTO

Esta será la última oportunidad del entrenador para encauzar y desarrollar a los jóvenes futbolísticamente hablando así como para prepararlos para las exigencias que conllevan estar ya en un área de expertos. Los jugadores de esta categoría ya traen consigo para ello la mayor base para una adecuada condición física y mental. Los jóvenes talentos del fútbol orientados a resultados tienen altas expectativas de un entrenamiento que los prepare y a la vez exija para lo que vendrá posteriormente. Para los jugadores que tienen menos ambiciones es suficiente con que el fútbol les proporcione diversión y que se emocionen para jugar en los próximos juegos de su liga.

Puntos importantes - Metas - Contenidos.

- La posibilidad de tener un mayor rendimiento por los cambios físicos: balance entre las proporciones corporales/ aumento de la fuerza.
- Capacidad de mejorar la coordinación.
- Existe mayor disposición para aprender y una mayor capacidad de comprensión y Sensibilidad para problemas técnicos y de otros jugadores.
- Aspiran a ser independientes y a recibir reconocimiento de los compañeros que tiene los mismos derechos.
- Diversión y gusto por jugar fútbol.
- Se pulen las bases técnicas- tácticas aprendidas
- Se adaptan a las demandas más exigentes del juego- sobre todo en cuanto a lo que la combinación de “competencia- técnica” se refiere.
- Enseñanza dirigida específicamente a algunos puntos tácticos especiales e importantes.
- Se fomenta la confianza en si mismo, la autoestima y que asuman responsabilidad.
- Algunas formas de juego sistemáticas que se pueden aplicar a grupos de diferentes tamaños contribuyen a enseñar algunos puntos técnico- tácticos.
- Los ejercicios más difíciles y demandantes (completos) para afianzar estos puntos.
- Diferentes formas de juego para mejorar la condición física futbolística específicamente.
- Ejercicios de carrera y de salto combinados, carreras alrededor de la pelota para luego hacer otra acción (por ejemplo tiro al marco).
- Realizar programas periódicos de movimiento y de fuerza.

El entrenamiento adecuado

Calentamiento

- Para el entrenamiento hacer la unidad de calentamiento interesante utilizando pelota (solos, en parejas o en grupos pequeños) con el propósito de enseñarles técnicas.
- Entre un ejercicio con pelota y otro se deberán incluir ejercicios de estiramiento y de fuerza con el propósito de ejercitar y preparar determinados músculos.
- Se deberá poner atención al hecho de que la exigencia así como la intensidad de los ejercicios vaya gradualmente en ascenso.
- No utilizar solamente programas estándar- variar siempre los calentamientos.

Progresión a parte central del entrenamiento

- Se deberá trabajar con mucha concentración en determinados puntos del entrenamiento.
- Ponga atención a que exista un equilibrio entre la carga del entrenamiento y los descansos! Prefiera juegos con una duración corta pero intensa con pausas activas al final.

- Se deberá ofrecer diferentes formas de juego para reforzar algunos puntos técnicos – tácticos específicos- entre uno y otro hacer diferentes ejercicios que re-esfuercen lo enseñado.
- Se les deberán asignar tareas que se pueden realizar, pero que sean demandantes para su rendimiento.

Cierre a la sesión de entrenamiento

- En el cierre se deberán volver a reforzar los puntos técnicos especificados que se enseñaron en la parte central. En esta parte del entrenamiento se les deberá exigir a los jugadores también mucha concentración.
- No se deberán cerrar los entrenamientos con una “vuelta alrededor de la cancha de cierre”. Dependiendo de la situación se podrán incluir también ejercicios motivadores (por ejemplo algunos tiros al marco suaves).
- Cada entrenamiento deberá finalizarse con una breve charla con los jugadores.

Consejos para en Entrenamiento Táctico

- Lograr solidificar las bases para hacer un juego ofensivo y atractivo.
 - Hacer combinaciones que no impliquen riesgos para asegurar la pelota y lograr encontrar oportunidades de gol.
 - Cambiar rápidamente de dirección luego de que se gana o se pierde una pelota.
 - Fomentar el gusto por el juego, la creatividad, la voluntad y la disposición para arriesgarse.
 - Lucha de dos (1 contra 1) al atacar.
 - Lucha de dos (1 contra 1) al defender.
 - Formas básicas del juego en conjunto: ofrecer y correr libre, pases dobles, transferir la pelota, etc.
 - Combinaciones de ataque por el medio/ por los lateral.
 - Defensa eficiente en grupo (con el objetivo de defender con orientación)
- Ofrecerles diferentes ejercicios de entrenamiento con diferentes cargas y exigencias.
 - En la medida de lo posible proponerles ejercicios libres, los cuales demanden un alto rendimiento.
 - Se deberá entrenar y enseñar a los jugadores para que sean versátiles también en la técnica.
 - El proceso de aprendizaje se deberá reforzar con demostraciones/ correcciones.

Jugando fútbol de acuerdo a las diferentes edades:

- Es preferible adoptar la modalidad del juego ofensivo.
- Los sistemas de juego y las tácticas no podrán ser ni ignoradas así como tampoco exageradas por parte de los jugadores. Las bases de formación, ejercicios y exigencias para los jugadores deberán ser las adecuadas según su edad.
- Se deberá encontrar una forma de juego así como de entrenar que se adapte tanto al potencial como a las necesidades del propio equipo.
- Para hacer posible que se lleve a cabo una preparación del juego con concentración, el equipo debería reunirse una hora antes de empezar el juego.
- Darle al equipo instrucciones breves, comprensibles e importantes que incluyan información básicamente acerca del juego (información importante del adversario, la postura táctica y en cuanto a motivación del juego) Para ello no se deberá utilizar más de 15 minutos.
- También son recomendables breves instrucciones individuales que sean breves, motivadores e informativas.
- El entrenador deberá irradiar tranquilidad así como sobriedad. No se ponga a gritar mientras están jugando.
- Solamente de instrucciones que tengan un propósito específico, que sean sencillas y sobre todo comprensibles.
- Observar el juego con atención para después poder adaptar las medias necesarias para tomar la dirección del juego. (por ejemplo dentro del equipo).
- Motivar a los jugadores al hablarles.

PLANIFICACIÓN Y CONTENIDO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Cada sesión de entrenamiento representa un elemento de la planificación total del entrenamiento para una temporada y debe planificarse siguiendo una metodología.

Planificar significa en este caso que hay que considerar una serie de factores y magnitudes de influencia, pero que también deben fermentarse la improvisación y la espontaneidad.

Cada sesión de entrenamiento se divide en tres partes, orientadas hacia los objetivos del entrenamiento.

¿Que es lo que quiero enseñar, que es lo que quiero lograr?

Como principio básico rige que una sesión de entrenamiento se planifica a partir de su parte principal.

1. Introducción o calentamiento.

Sirve para la aclimatación física y psicológica con el objetivo de calentar y de motivar a los jugadores para alcanzar la disposición para el rendimiento necesario para las siguientes fases de esfuerzo físico del entrenamiento.

Los ejercicios deberán comprender todo el cuerpo, carreras suaves con gimnasia y estiramientos así como pequeños juegos con el balón.

La duración del calentamiento depende de las condiciones climatológicas y del consiguiente esfuerzo y debería situarse entre los 20 y 25 minutos.

2. Parte Principal- Logro de objetivos

Su contenido viene determinado por el objetivo en sí del entrenamiento y abarca el aprendizaje o el asentamiento de los elementos técnico- tácticos y del comportamiento en el juego así como de la mejora y mantenimiento de la condición física.

Deben de observarse los siguientes principios:

- Una relación correcta entre recuperación y esfuerzo.
- Un orden lógico de los diferentes ejercicios: los ejercicios técnicos, que exigen una gran concentración, se colocan al principio de esta parte principal. Lo mismo es aplicable a los ejercicios de velocidad y potencia de arrancada, si se desean obtener los efectos deseados. Por ejemplo, el entrenamiento de tiros a portería con consideraciones técnicas vendrá al principio de la parte principal. En cambio, los ejercicios de disparos a portería, donde prevalecen las consideraciones tácticas, irán al final de la parte principal.
- No sobrecargar el entrenamiento, es decir, no intentar entrenar demasiados elementos.

Para esta parte se contará con un 60% del tiempo total del entrenamiento, es decir, unos 40-50 minutos.

3. Fin o vuelta a la calma

Se intentará aplicar a la práctica futbolísticamente las formas de juego enseñadas en la parte principal, demostrando lo que se ha aprendido y procurando relajar (enfriar) el organismo. Para ello son indicados principalmente los partidos con dos porterías o partidillos con incidencia en determinadas tareas, que vendrán seguidos de las carreras con baja intensidad obligatorias. Tiempo: aprox. 20-30 minutos.

En la planificación del esfuerzo y de los contenidos el entrenador se orienta por una parte en la dinámica de carga perseguida en función de la periodización y por otra en el nivel actual de rendimiento del equipo, donde además deben considerarse factores de influencia externos.

Así, por ejemplo, después de derrotas deberían introducirse ejercicios que sean fáciles realizados con ganas por los jugadores, para recuperar la moral y elevar los ánimos hundidos.

En cambio, después de las victorias deben evitarse las manifestaciones de superioridad que el equipo siga "teniendo los pies sobre el suelo".

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS PARA JUVENILES

Consejos para el Entrenamiento técnico

Los puntos más importantes en el entrenamiento técnico.

- Driblar variando la velocidad y las direcciones.
- Técnicas de pases (pases precisos y flexibles a un compañero)
- Técnicas de tiro para aprender a aprovechar las oportunidades de gol en situaciones difíciles.
- Remates de cabeza.
- Fintas para engañar al rival.

Puntos básicos de un entrenamiento técnico efectivo

- Demostraciones de las técnicas por el entrenador o un jugador destacado.
- Practicas de las maniobras a través de múltiples repeticiones hasta perfeccionarles.
- Consejos y correcciones precisas para mejorar la técnica.
- Aplicación de la técnica correspondiente en diferentes situaciones de juego.

Los principios más importantes

- Planificar varias repeticiones de la técnica en el entrenamiento durante 3 a 5 semanas.
- Facilitarles a los niños mucho contacto con la pelota durante el entrenamiento.
- Evitar periodos de espera y organizarlos en grupos pequeños.
- Organizar los ejercicios conforme a la capacidad de cada grupo, animar a mejores jugadores con ejercicios adicionales y más exigentes.
- Ofrecer prácticas interesantes y de acuerdo a la edad de los jugadores.

JOVENES MENORES DE 15 AÑOS

La Organización Correcta del Entrenamiento

El Calentamiento

- Ofrecer interesantes programas de calentamiento con la pelota (solos, en pareja o en grupo) para practicar las técnicas.
- Incluir también los juegos divertidos, carreras de relevos y ejercicios de coordinación.
- Una alternativa para el inicio del entrenamiento podría ser: un periodo corto en que los niños pueden practicar solos con la pelota.

La Parte Principal

- Planificar formas de juegos en grupos pequeños (lo ideal es 4 contra 4) con enfoque en las técnicas y tácticas especificadas por el entrenador.
- Ofrecer también ejercicios para los enfoques mencionados.
- Ordenar los ejercicios de tal modo que no haya que cambiar la organización (de los campos de entrenamiento, de los integrantes de los grupos) para no perder tiempo valioso del entrenamiento.

La Parte Final

- Para finalizar el entrenamiento: divididos en grupos pequeños.
- De vez en cuando agregar algunas reglas que enfatizen de nuevo el punto esencial del entrenamiento (por ejemplo el drible)
- Dejarlos jugar libremente con regularidad.
- En el partido final no se debe exceder un 7 contra 7. Marcar campos relativamente pequeños. Si el grupo es más grande, se puede formar un tercer grupo y organizar un pequeño torneo.

JOVENES MENORES DE 15 AÑOS**Características, Metas, Temas**

Las características de menores de 15 años

- Equilibrio físico y psíquico.
- Características positivas de la personalidad como confianza en si mismo, capacidad de concentración, buena disposición para aprender y rendir, gusto por el juego.
- Buen estado físico.
- En la pubertad, se pueden dar situaciones físicas y psíquicas difíciles.

Metas del entrenamiento con menores de 15 años

- Gusto por el fútbol.
- Aprender y afinar sistemáticamente las técnicas básicas.
- Aplicar las técnicas en distintas situaciones del juego bajo la presión de un rival.
- Transmitir divertidamente las tácticas básicas.
- Reforzar características positivas de la personalidad como la independencia y la responsabilidad de los niños para lograr constancia en el entrenamiento.

Temas del entrenamiento con menores de 13 años

- Ejercicios individuales o en grupo, que animen la práctica de técnicas.
- Entrenar uno contra uno en distintas situaciones.
- Formas de juego en equipos pequeños y bajo ciertos puntos técnicos esenciales.
- Ejercicios para mejorar la fuerza, la reacción y la salida con la pelota.

JOVENES MENORES DE 15 AÑOS**Jugar fútbol de Acuerdo a la Edad**

El campeonato ideal para menores de 15 años

- Organizar el juego de una manera flexible.
- Para los equipos con bajo rendimiento o comunidades con pocos niños, se recomiendan partidos en campos pequeños con equipos de siete jugadores.
- Preparar a los niños paso a paso y de acuerdo a su edad para el “partido grande” de once contra once.
- Los sistemas y las tácticas del juego no deben exigir demasiado a los niños.

Las tareas del entrenador antes de un partido

- Educar a los jugadores para que sean puntuales y responsables.
- Exigir uniformes limpios y completos.
- Dar instrucciones cortas, comprensibles y precisas antes del partido (alineación del equipo, tácticas y reglas básicas)
- No exceder los 10 minutos!
- Al final de las instrucciones estimularlos y animarlos para el juego. Los jugadores además tienen que tener suficiente tiempo para calentarse.

Dirigir correctamente un campeonato

- Animar y alentar a los niños, sin dar demasiada información.
- Educar a los padres para que no critiquen o griten a los niños desde afuera.
- Brindarles a todos los jugadores la oportunidad de jugar.
- En el medio tiempo dar bebidas y elogiar mucho. Dar pocas instrucciones para el segundo tiempo.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA CATEGORÍA INFANTILES

Factores a tomar en cuenta en niños de esta categoría

- Gusto por el movimiento y el juego
- Se emocionan grandemente con las competencias contra otros
- Tienen problemas de coordinación y una musculatura que recién empieza a desarrollarse
- Tienen lapsos de concentración muy cortos
- Tienen una fuerte inclinación por seguir modelos de adultos sin poder discriminar

Objetivos del entrenamiento de la categoría U-10

- Explicarles todo el concepto del juego “anotar goles y evitar que los anoten”
- Desarrollarles la alegría y el gusto por jugar fútbol
- Proporcionarles diversas experiencias deportivas desde varios puntos de vista
- Que aprendan las técnicas del fútbol mas importantes en una forma general e incipiente
- Que alcancen una base sólida en coordinación y condición
- Desarrollo de la confianza en si mismos, del espíritu de equipo y de la creatividad

Contenido del entrenamiento de la categoría U-10

- Juegos libres de fútbol en pequeños equipos en dos porterías: 2 contra 2, 3 contra 3, 4 contra 4.
- Ejercicios de entrenamiento motivadores y adecuados para niños de estas edades con el propósito de aprender la técnica de los movimientos básicos (driblar, pasar, tirar)

- Ejercicios con la pelota y pequeños juegos relacionados que se dirijan al fútbol
- Juegos de atraparse entre si, relevos, carreras con obstáculos con el propósito de desarrollar la habilidad del movimiento.

Un entrenador de esta categoría deberá tener presente siempre:

- Son precisamente los entrenadores de los más jóvenes lo que tienen una influencia muy fuerte e influyen en el desarrollo de su personalidad ya que se convierten en su ejemplo.
- Tratar de tener una relación cercana con todos los niños, la cual no este determinada y concentrada solamente en lo que tiene que ver con goles y puntos.
- Acepten a los niños con sus personalidades independientes y diferentes.
- Ser entrenador de niños significa ser: amigo, persona que les ayuda y mentor al mismo tiempo.

Todos los entrenadores de niños son educadores

- Como entrenador les deberá enseñar valores tanto deportivos como sociales
- Deberá enseñarles el juego limpio sobre todo cuando se trata de juegos ajustados
- Los entrenadores mismos se deberán mantener en buenas condiciones deportivas y hacerlas sentir a los jugadores una sana “locura” por el fútbol.
- Ayudar a los niños en el entrenamiento en vez de querer que lo hagan todo por si mismos.

Algunas reglas básicas para el entrenamiento

- Algunas reglas para mantener el orden serán necesarias, por ejemplo, la puntualidad, el mantener en orden los vestidores, avisar cuando no se pueda asistir al entrenamiento o al juego.
- Siempre se debe explicar y corregir de una manera positiva, aun cuando hayan realizado algo incorrectamente o no del todo bien. Elogiarlos lo más posible.
- Ayudar a los niños cuando se tengan que colocar obstáculos y cuando se tengan que quitarlos.
- Cada entrenamiento empieza y termina con una pequeña reunión del grupo.

El calentamiento

- Los niños de esta categoría todavía no necesitan ningún programa realmente diseñado para calentar, como lo tendrán que tener cuando crezcan.
- Los niños a esta edad quieren y pueden empezar a moverse inmediatamente.
- Por este motivo, se deberá ofrecerles formas de juego sobre todo interesantes y fáciles de entender al inicio de un entrenamiento, las cuales deberán llevarse a cabo con rapidez.
- Este tipo de ejercicio enseñan a desarrollar las habilidades de manejo y pelota y movimiento.

La Parte Central

- La parte central del entrenamiento deberá contener ejercicios motivadores con el propósito de conocer las técnicas básicas.
- De ninguna manera se les deberá ofrecer juegos aburridos y monótonos que tengan que ver con el entrenamiento técnico. Siempre organice pequeñas competencias.
- Cada jugador deberá estar mucho tiempo en movimiento y deberá tener varios contactos con la pelota.

- Evite que haya tiempos de espera más largos. Trabaje con grupos pequeños.

El Cierre

- La parte más importante y fuerte del entrenamiento con niños de esta edad la constituyen los breves juegos de fútbol.
- El juego con equipos pequeños de deberá organizar y llevar a cabo durante todo el entrenamiento además de los ejercicios específicos.
- Pero, a más tardar en el cierre del entrenamiento, los niños debían tener suficiente oportunidad para jugar fútbol libremente: 4 contra 4 con porterías es la forma de juego ideal.

La Competencia Ideal para niños de la Categoría U-10

- El juego ideal para niños es en situación de 7 contra 7 en un campo que tengan 55x 36 metros de distancia entre el área chica y la línea de medio campo.
- Jugarlo con reglas adecuadas para niños más sencillas que las normales.
- Se permite hacer cambios continuos.
- Para esta categoría, un juego de 5 contra 5 es aun más fácil.

Las Ventajas

- Las situaciones de juego se pueden visualizar mejor en un campo más pequeño.
- Los jugadores menos hábiles no jugaran fuera del campo, si no serán incluidos activamente.
- Dejarlos experimentar gozo y éxito a todos con tiros de cera al marco, provocar muchas situaciones de gol y muchos goles.
- Producir efectos de éxito tanto para los participantes como para los talentos.

El Entrenamiento Correcto Durante las Competencias

- Los niños deberán participar y vivir el juego desde diferentes posiciones! Cambiarlos también a la posición de portero.
- Antes del juego, reunirlos solo brevemente y darles claras y precisas instrucciones- darles claves sencillas en forma siempre positiva.
- Durante el juego intervenir solo esporádicamente- al hacerlo, motivarlos, animarlos, elogiarlos.
- De hecho y definitivamente, los niños deberán aprender a decidir por ellos mismos.

Generalidad en vez de Especialización

- En el entrenamiento con niños de la categoría U-10 se deberá ofrecer contenidos que incluyan o al menos introduzcan a la categoría U-15.
- Ya que: para convertirse es un buen futbolista, el jugador incipiente deberá convertirse primero en un buen deportista.
- Los niños entre 4 y 6 años deberán conocer muchos movimientos (correr, saltar, etc.) axial como obstáculos e implementos relacionados al juego (principalmente la pelota, por supuesto).

Metas Importantes Que Van Más Allá del fútbol

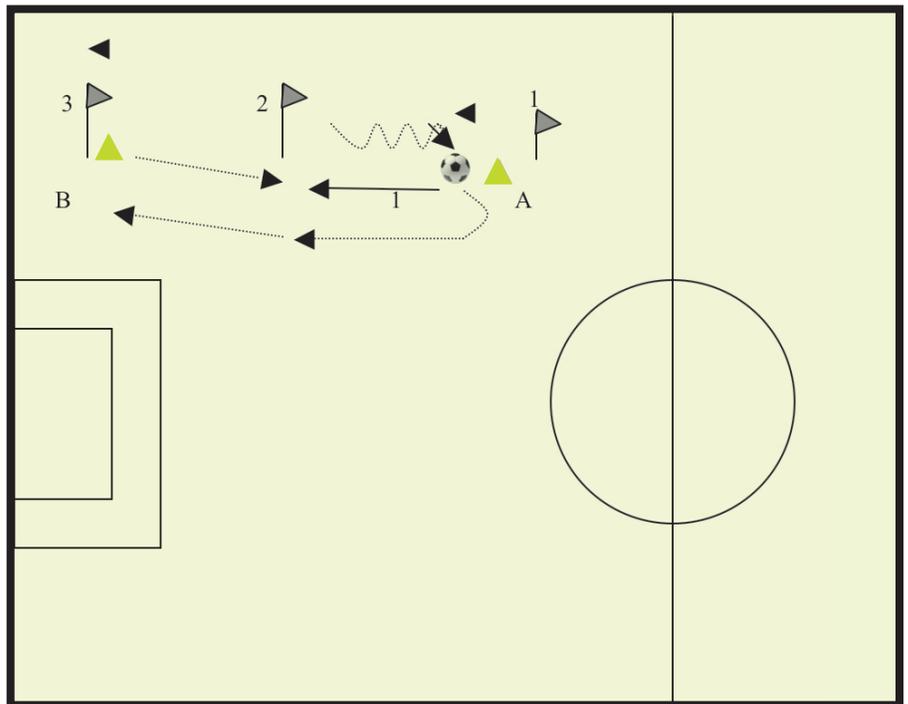
- Superar el miedo, encontrar y disfrutar la diversión, tener ideas propias.
- Relacionarse con niños de las mismas edades.
- Integrarse a un grupo, aprender a negociar y ayudarse mutuamente.
- Las victorias y las derrotas deberán ser asimiladas respectivamente.

Consejos Importantes para el Entrenador

- Explique únicamente el siguiente ejercicio o el siguiente juego.
- Utilice lenguajes adecuado y entendible para niños. Incluir mímica y gestos. No hablar con monotonía. Contar breves historias e introducir elementos de imaginación comprensible y común para los niños.
- Aumentar el atractivo de los ejercicios al formularlos de maneja motivadora. (¿Quién puede.....?)
- No se limite con los elogios.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Mejoramiento de la tecnica de golpeo y recepción dirigida.	Recepción dirigida dentro de un desplazamiento que disminuye el recorrido del pase para quedar en condiciones de realizar un dribling.	1.1

ORGANIZACIÓN:
Area de trabajo, los costados del tercio ofensivo. Trabajo en grupos de 6 en cada banda. Conos Banderines, y balones. Incluya el trabajo con los porteros para ejecutar bajo presion.
PUNTOS IMPORTANTES:
Crear espacio; enseñar al jugador a desplazarse con movimientos coordinados para recibir el balón. Recepción perfilada en preparación para cambiar dirección hacia el ataque. Enfoque en el tipo de golpeo para definir.

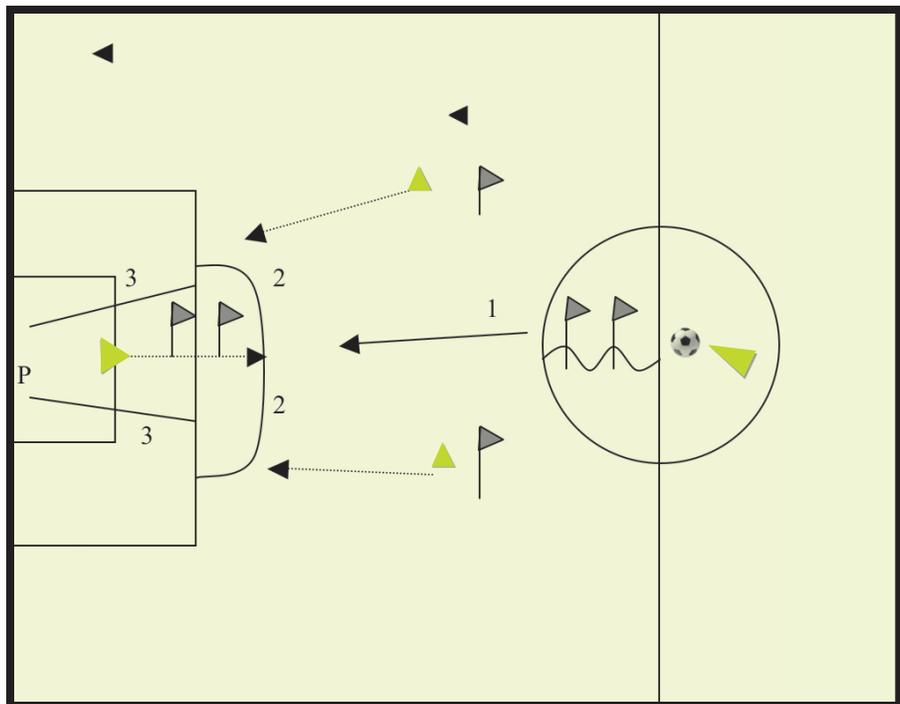


DESCRIPCIÓN:
A conduce entre los conos y da pase a B por encima y atrás de las referencias por el costado derecho, B que primero hace zigzag entre los conos recibe perfilado para enfrenar al defensivo (D) y definir.
Por el costado contrario el ejercicio es con A, C y E.
Los jugadores para el ejercicio deben ser el 10, 11, 7 (ofensivos) y 3, 2 y 5 (defensivos).

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6	Cuarto de cancha.		Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Definición de la jugada en la ultima zona.	Dos jugadores se desmarcan para el receptor del primer pase. Quien desciende y tiene las dos opciones de habilitación a sus costados; el cruce se realiza frente al jugador que envia el pase inicial.	1.2

ORGANIZACIÓN:
Media cancha; grupos de 4 trabajan rotandose continuamente. Variaciones utilizando banderines, conos, balones. Incremente presion para dar mas realizmo al ejercicio.
PUNTOS IMPORTANTES:
Crear espacio para recibir de espaldas al arco, enviar pase con calidad, movimientos de desmarcación.

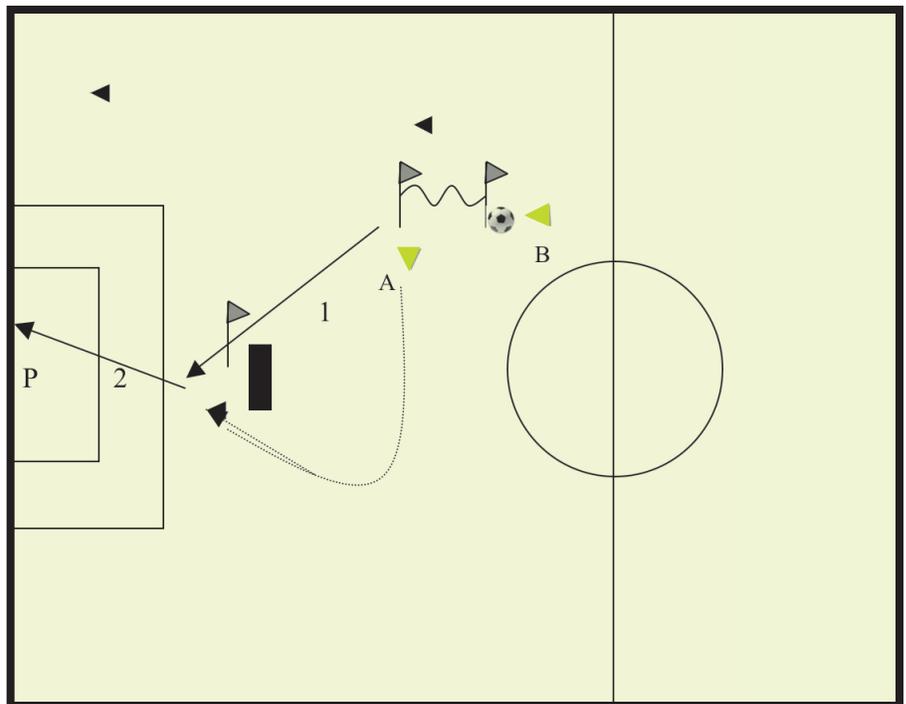


DESCRIPCIÓN:
Jugador desde la estaca 1 envia un pase recto a jugador que desciende desde la estaca 3 para encontrarse con el balón y de espalda al arco. Habilitar a los atacantes que se desmarcan, cruzando desde atras y a un costado del receptor para ser habilitado a la misma altura, mas adelante, o mas atras del receptor. El ofensivo que recibe el pase del receptor combina con el atacante alterno que se integra (Pase 3) y este remata al arco. El tercer pase se realiza hacia atras. Adelante o a la misma altura del emisor de acuerdo a las coordinaciones de demarcación. El que va a recibir el tercer envío habilita directamente a uno de los dos que cruzaron, recibe y remata al arco. Variación; el receptor del primer envío habilita directamente a el jugador "A" o "D" que llegan en forma recta para defenir al arco (sin haber cruzado el pase).

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
5	Media cancha		Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Definición de la jugada en la ultima zona	Desmarcarse alejandose del emisor del pase, la habilitación pasa por un lado de la marca (el mas lejano al emisor).	1.3

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, uso de estacas, conos y area adecuada para ejecutar. Organizar grupos ofensivos y defensivos. Usar variaciones ejecutando de zonas opuestas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinar movimientos de desmarcación, timing del recorrido y recepción del pase y definición parte del empeine.

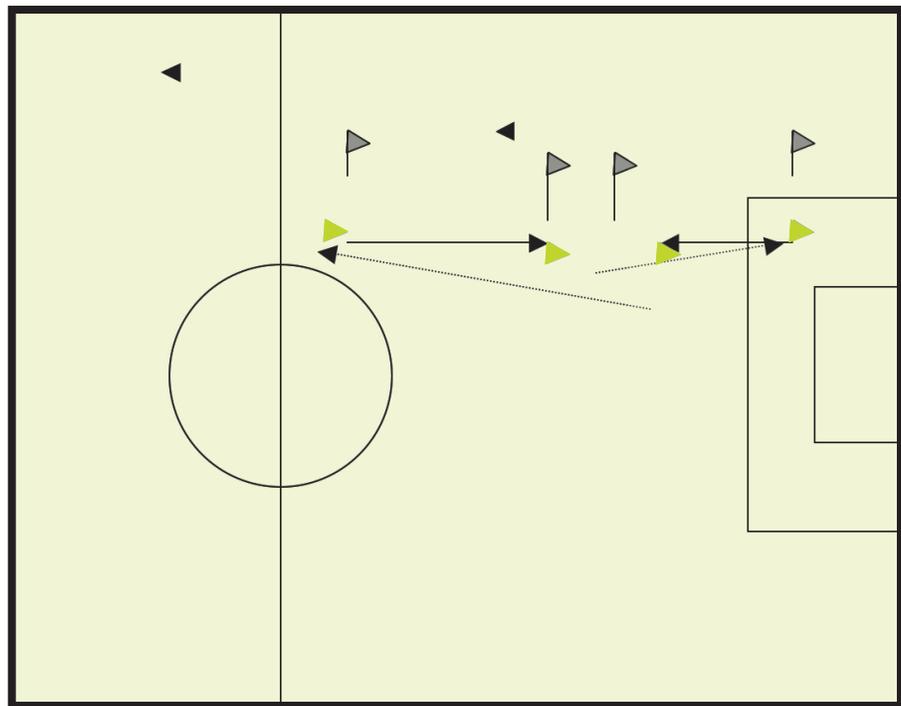


DESCRIPCIÓN:
<p>“A” se desmarca desde la estaca 1 alejandose del emisor pasando por un lado de la referencia para recibir atras de esta.</p> <p>“B” transporta de la estaca 2 A la 1 y habilita al participante “ A” enviando un pase diagonal por el aldo de la marca mas cercano al emisor. “ A” Recepcióna y remata al arco. La desmarcación se inicia a la misma altura de donde sale el pase.</p> <p>Sisistema de rotación “A” va al lugar de “B”. “B” va al lugar de “A”.</p>

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Media cancha		Balón. Banderas. Barreras.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida con balón controlado recepción dirigida y conducción al lado contrario	Practicar la recepción dirigida y conducción al lado contrario.	1.4

ORGANIZACIÓN:
Media Cancha, area lateral, uso de estacas, conos para delinear area de trabajo.
PUNTOS IMPORTANTES:
Recepción parte interna con cambio de dirección, creación de espacio.

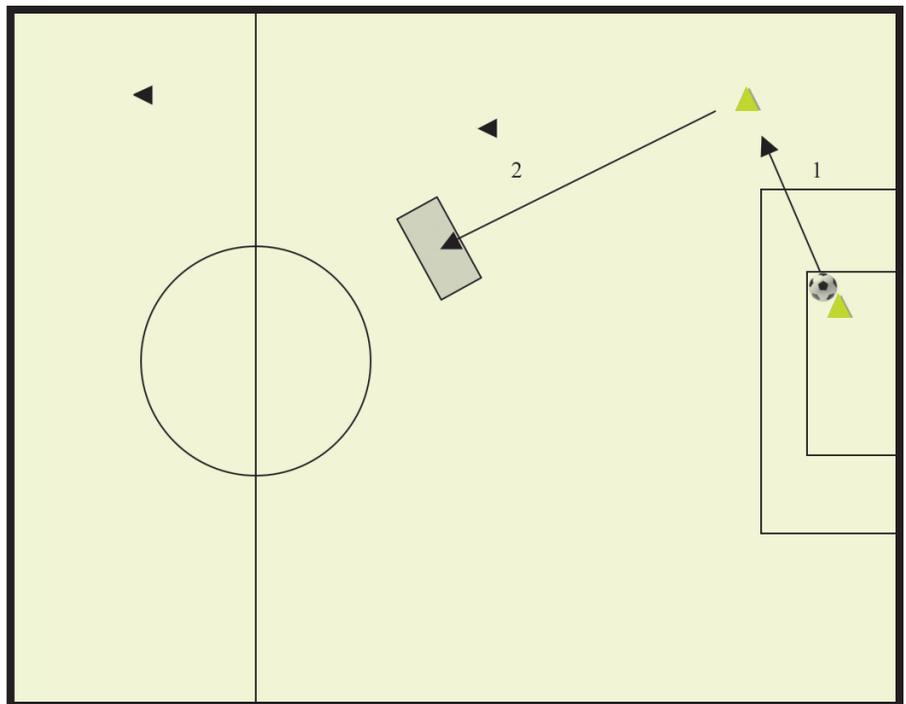


DESCRIPCIÓN:
4 jugadores en línea con 2 balones "A" y "B" con balón en las orillas "C" y "D" en el centro "A" y "B" tocan a "C" y "D" que reciben buscando el lado contrario y conducen a la posición de los jugadores "A" y "B" que van al centro y realizan la misma función que "C" y "B".

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
4	Media cancha.		Balones. Banderines.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida con balón controlado recepción dirigida y toque al centro.	Practicar recepción dirigida y precision en el toque.	1.5

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, uso de conos o estacas para marcar el area e indicar zonas a las cuales los jugadores deben de moverse.
PUNTOS IMPORTANTES:
Crear espacio al momento que el balón se pone en movimiento, perfil del jugador al momento de depeccionar, calidad de pase.

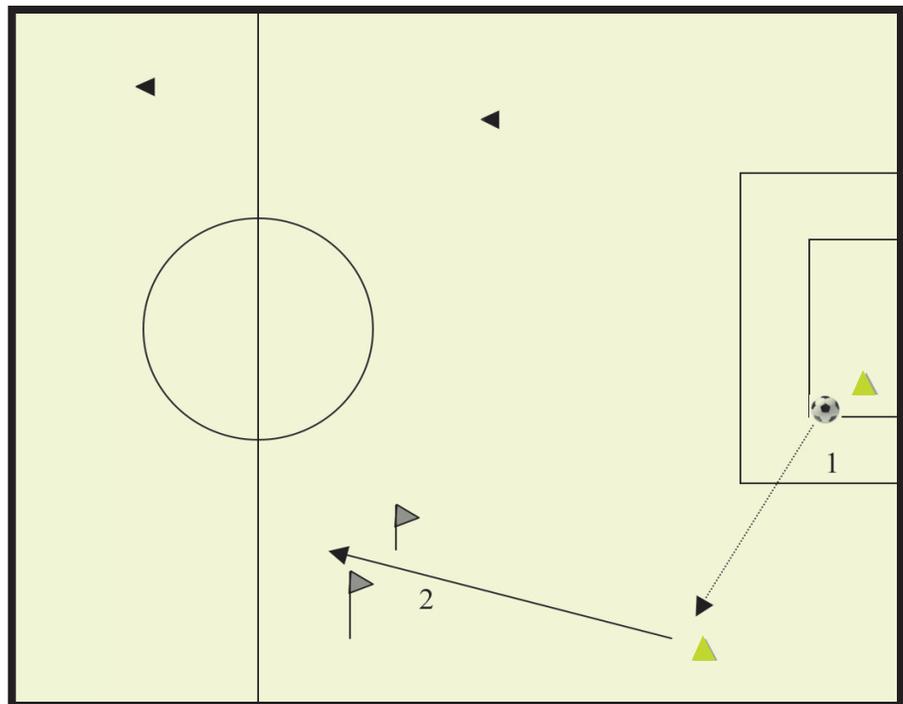


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" toca al jugador "B" que recibe perfilado para tocar a la marca en la zona central.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Media cancha.		Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida con balón controlado salida por la orilla y toque por la misma banda	Recepción dirigida y precisión en el toque.	1.6

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, uso de estacas y conos para delinear zona de trabajo, organizar grupos de 3 y usar rotaciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Creación de espacio al momento en el cual el balón se pone en movimiento, recepción perfilándose al ataque.

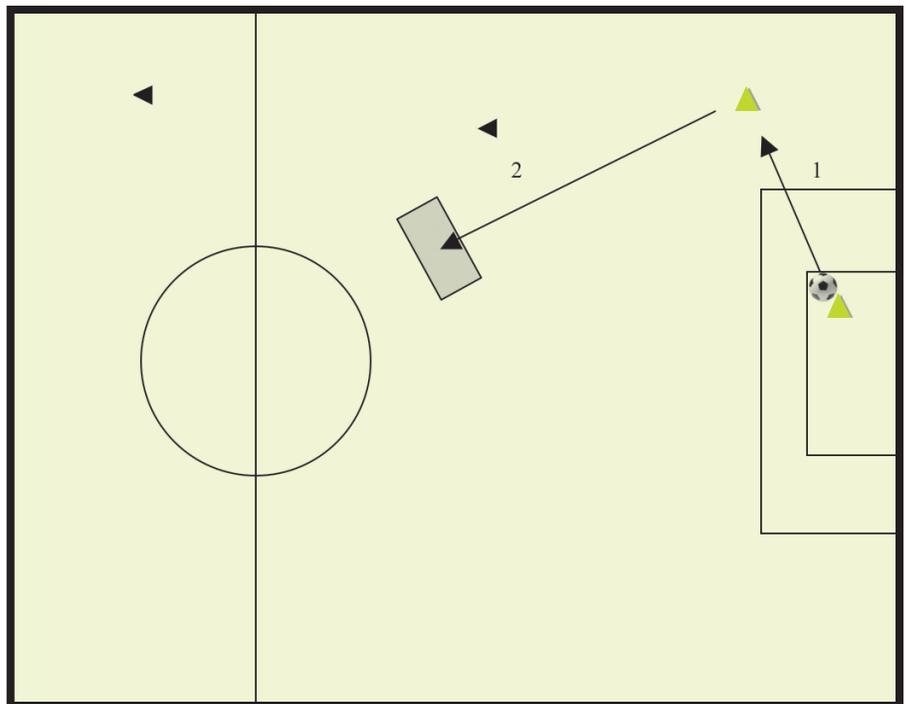


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" toca al jugador "B" y este recibe el balón, perfilado y toca a la zona marcada a un costado.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Cuarto de cancha.		Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida con balón controlado recepción dirigida y toque al centro.	Practicar recepción dirigida y precision en el toque.	1.5

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, uso de conos o estacas para marcar el area e indicar zonas a las cuales los jugadores deben de moverse.
PUNTOS IMPORTANTES:
Crear espacio al momento que el balón se pone en movimiento, perfil del jugador al momento de deprecionar, calidad de pase.

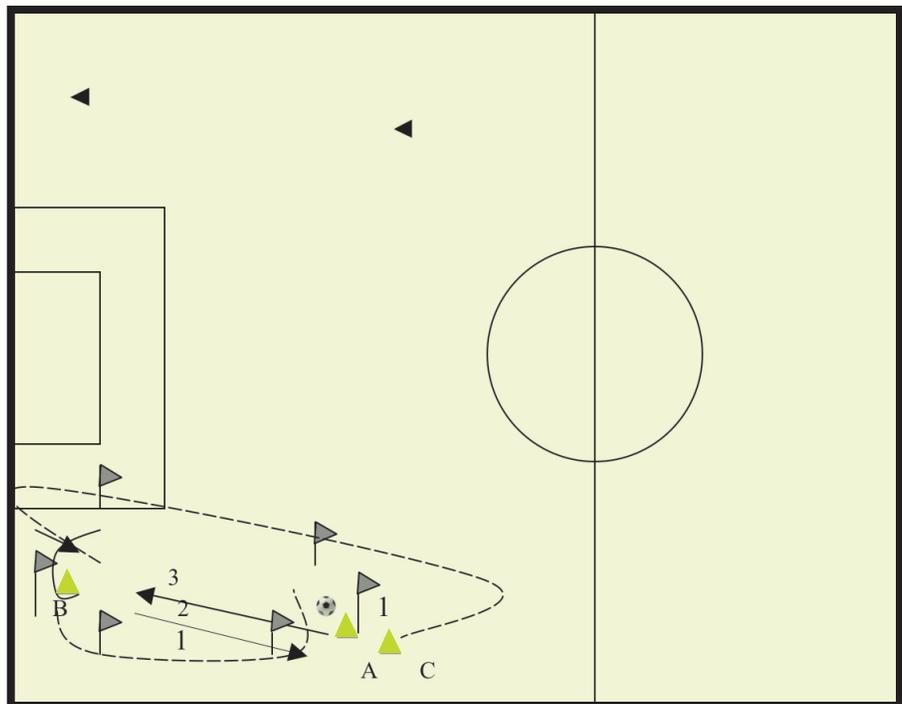


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" toca al jugador "B" que recibe perfilado para tocar a la marca en la zona central.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Media cancha.		Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Mejoramiento de la tecnica de golpeo y recepción dirigida	El receptor del pase tiene al emisor a su espalda y en la misma línea de avance en su movimiento de desmarque (Diagonal).	1.8

ORGANIZACIÓN:
Tres cuartos de cancha, organizar grupos de tres, uso de conos, banderines para variaciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Golpeo de balón, parte interna, externa, empeine. Recepción y conducción.

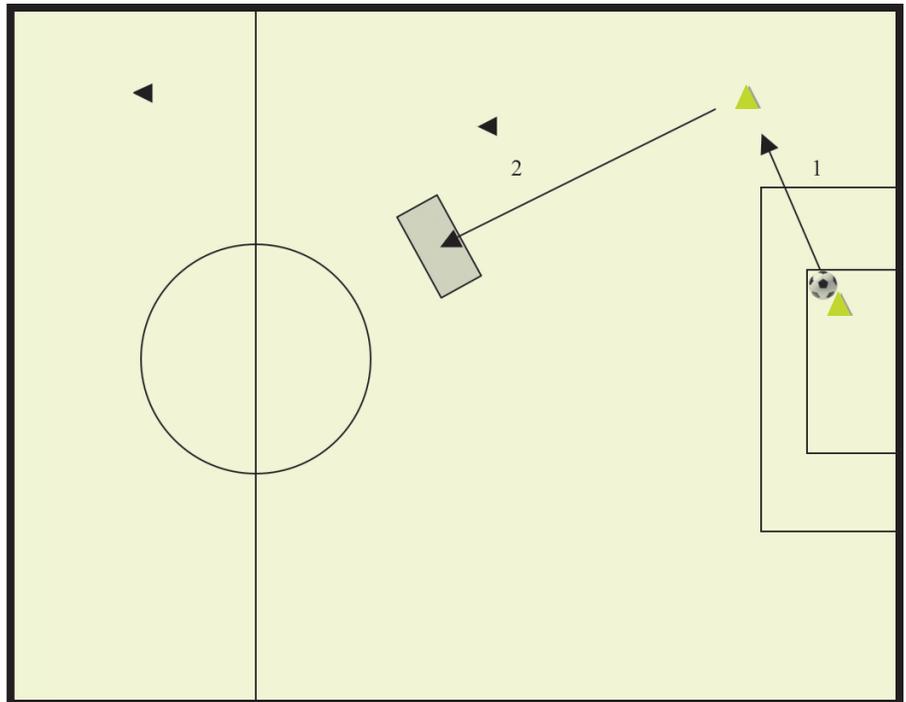


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" toca al jugador "B" y este recibe el balón, perfilado y toca ala zona marcada a un costado o a el jugador "C."

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Cuarto de cancha.		Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida con balón controlado recepción dirigida y toque al centro.	Practicar recepción dirigida y precision en el toque.	1.5

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, uso de conos o estacas para marcar el area e indicar zonas a las cuales los jugadores deben de moverse.
PUNTOS IMPORTANTES:
Crear espacio al momento que el balón se pone en movimiento, perfil del jugador al momento de depeccionar, calidad de pase.

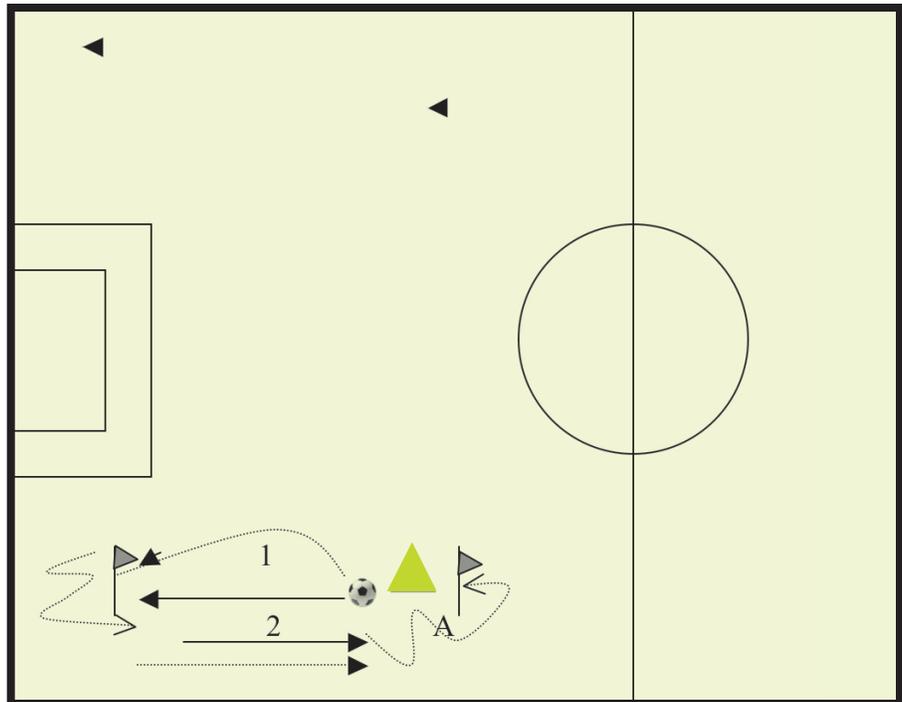


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" toca al jugador "B" que recibe perfilado para tocar a la marca en la zona central.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Media cancha.		Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Mejoramiento de la tecnica de golpeo y recepci3n dirigida	Control del bal3n con un desplazamiento que implique pasar de la posicon vertical a la horizaontal para llegar a el.	1.10

ORGANIZACI3N:
Un cuarto de cancha, uso de banderines a 20 yardas de distancia en posici3n vertical, balones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Golpeo de bal3n que permita al jugador alcanzarlo, desplazamiento de jugador para alcanzar el bal3n, y conducci3n del bal3n.

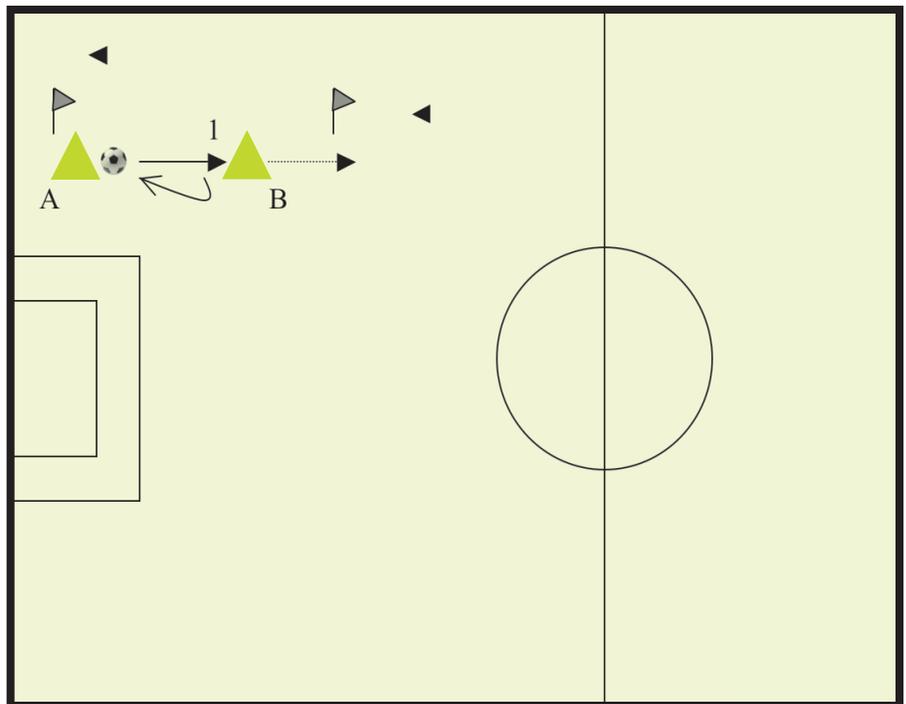


DESCRIPCI3N:
Un jugador realiza un toque corto desde la bandera 1, persigue el bal3n y en el momento justo antes de llegar el bal3n a la bandera 2 controla el bal3n y se realiza el mismo ejercicio de regreso.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
1	Cuarto de cancha.		Bal3n. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Mejoramiento de la tecnica de golpeo y recepci3n dirigida.	Dominar y mantener la posesion del bal3n en el aire entre dos participantes.	1.11

ORGANIZACI3N:
Un cuarto de cancha, estacas, o conos y balones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Posici3n del cuerpo al dominar el bal3n, balance y centro de gravedad. Jugadores deben de hacer este ejercicio en la punta de los pies el cual les permita mas agilidad para mantener dominio del bal3n.

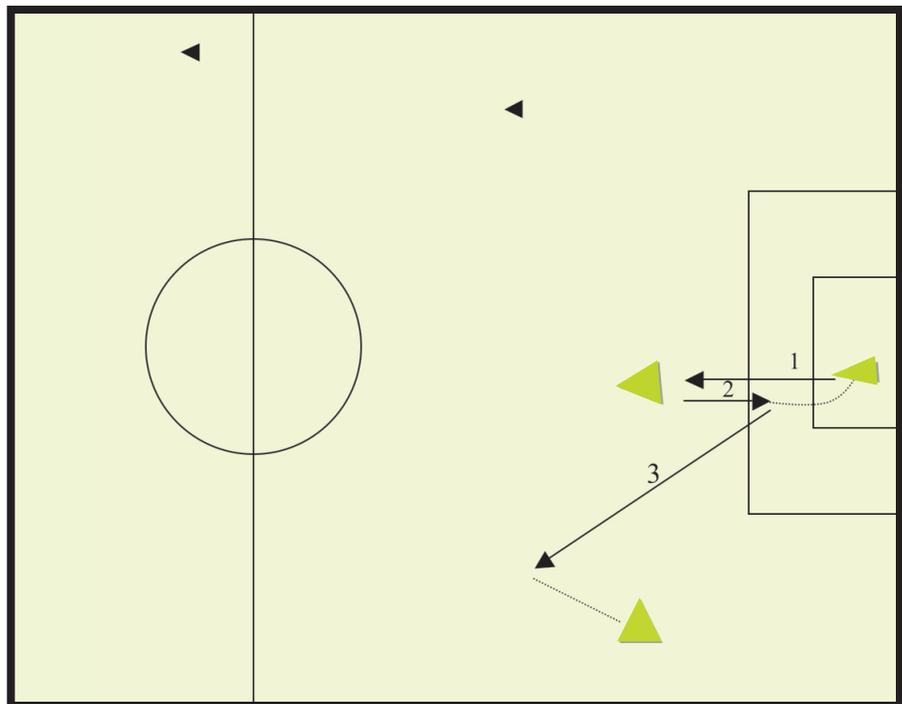


DESCRIPCI3N:
Se colocan los jugadores enfrentados uno con posesion del bal3n. El jugador "A" domina el bal3n y lo envia de aire al jugador "B" este lo devuelve con la cabeza al jugador "A" el cual recepci3n en el aire y continua dominandolo para repetir el procedimiento. El jugador "B" retrocede constantemente. El desplazamiento de los jugadores es en linea en una direcci3n determinada.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Cuarto de cancha.		Bal3n. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida con balón controlado salida por la orilla	Salir por la orilla con un volante que reciba de espalda ala línea de banda.	1.12

ORGANIZACIÓN:
Tercio defensivo, saliendo de la area chica, balones, conos. Organizar jugadores en grupos de tres, y usar rotaciones para que todos los jóvenes actuen en diferentes posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Movimientos de desmarque, creación de espacio, coordinación simultanea. Recepción en el piso y seguridad en el pase usando parte interna.

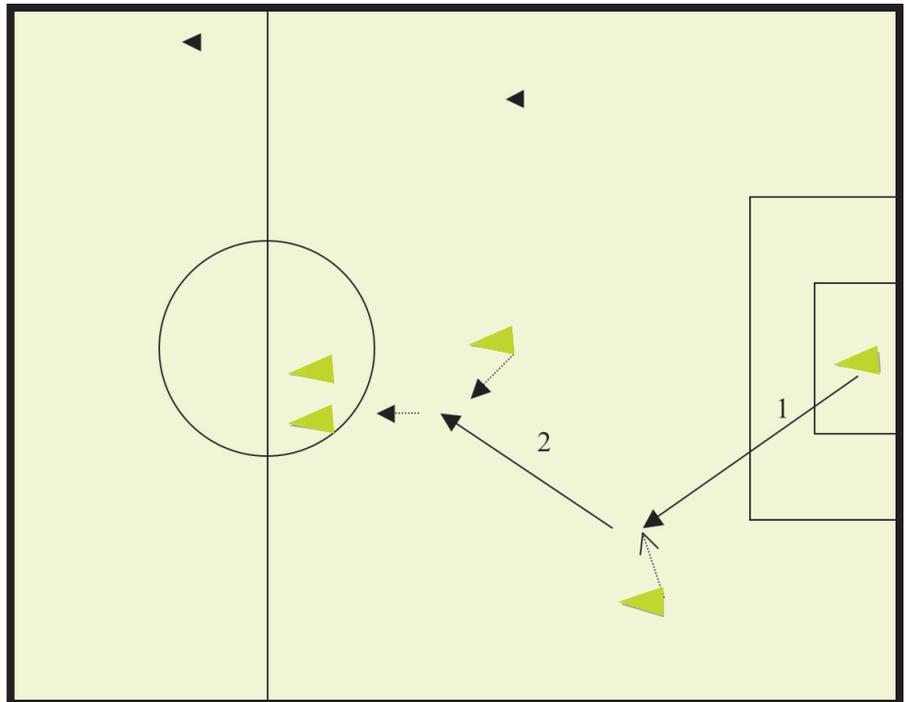


DESCRIPCIÓN:
En saque de meta, "A" toca a "B" que regresa el balón al jugador "A" para que toque en diagonal ascendente, y a la orilla al jugador "C" que recibe de espalda ala línea de banda.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Media cancha.		Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salidas con balón controlado salida por la orilla para habilitar a un volante	Que el volante reciba el balón de lado ya perfilado hacia el arco contrario.	1.13

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, banderines, conos, y balones. Organizar jóvenes en grupos de tres y rotar las posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos al momento de poner en acción el balón. Jugador lateral debe de crear espacio usando la línea de juego y jugador medio haciendo movimientos de desmarque.

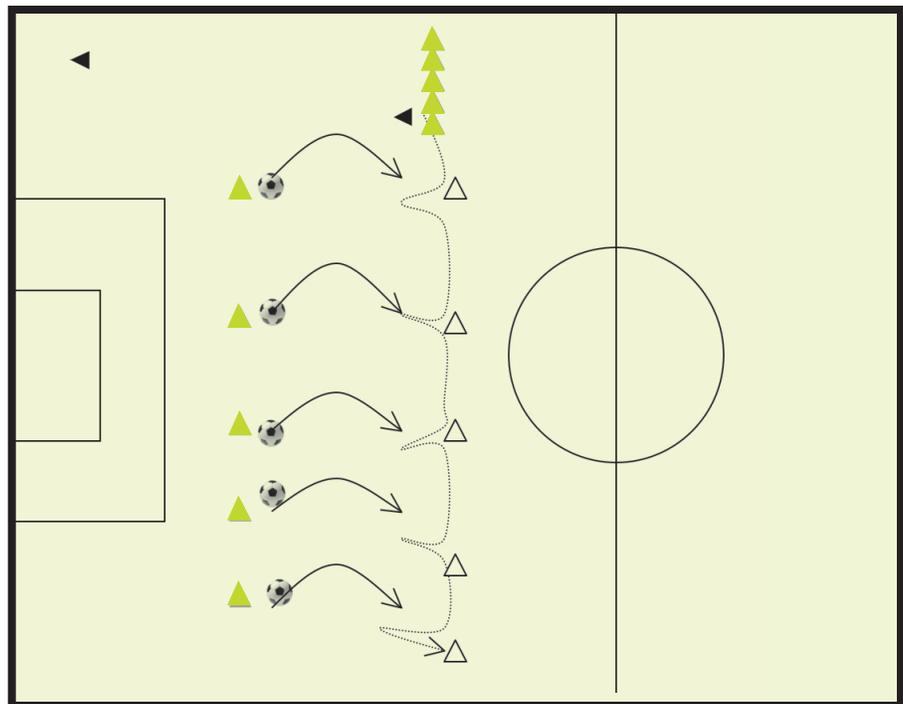


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" toca a la orilla al jugador "B" que recepciona y toca al jugador "C" que se mueve en diagonal ascendente para recibir el pase del jugador " B" perfilado al arco rival.Terminando con un tiro al arco o banderines.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Media cancha.		Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Juego aereo ofensivo.	Golpear el balón en desplazamiento golpeando con la cabeza el balón, usando ambos perfiles.	1.14

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, balones, conos, organizar grupo de jugadores y rotarlos para que todos cumplan con los ejercicios.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos, golpeo de balón con la frente, mantener ojos abiertos, resorteo pectoral para atacar el balón.

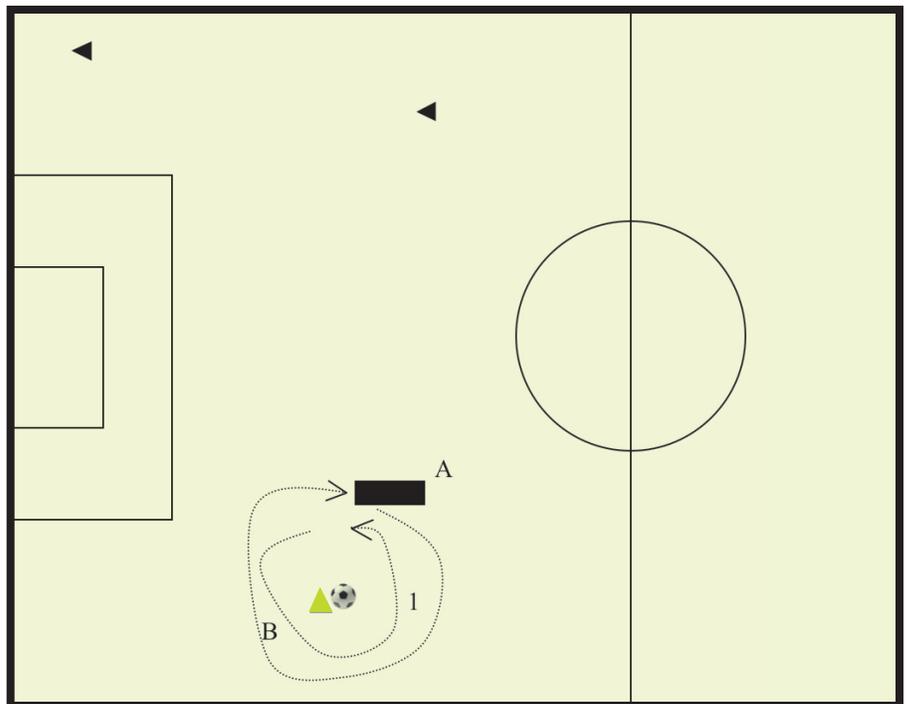


DESCRIPCIÓN:
Una fila de jugadores separados a 3 metros, con balón en las manos cada uno, y otra fila de jugadores que pasan frente a los primeros para cabecear cada balón que lancen los primeros.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
10	Media cancha.		Balones. Conos.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Juego Aereo ofensivo.	Practicar golpeo de balón con ambos perfiles	1.15

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, balones y estacas, organizar grupos de tres y rotar posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Puntos importantes: Recepción en el aire dirigida, golpeo parte interna.

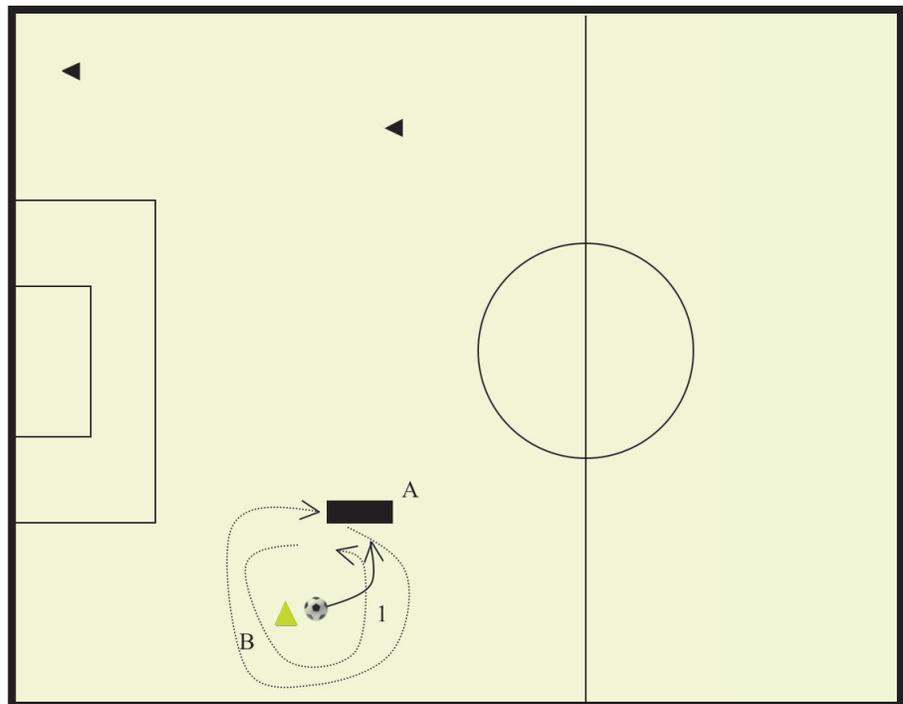


DESCRIPCIÓN:
En saque de meta, "A" toca a "B" que regresa el balón al jugador "A" para que toque en diagonal ascendente, y a la orilla al jugador "C" que recibe de espalda ala línea de banda.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Cuarto de cancha.		Balón.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Juego Aereo ofensivo.	Practicar golpeo de balón con ambos perfiles.	1.16

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, balones y conos, organizar jugadores en parejas y rotar las posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Resorteo, martillar el balón con perfil derecho e izquierdo hacia el suelo.

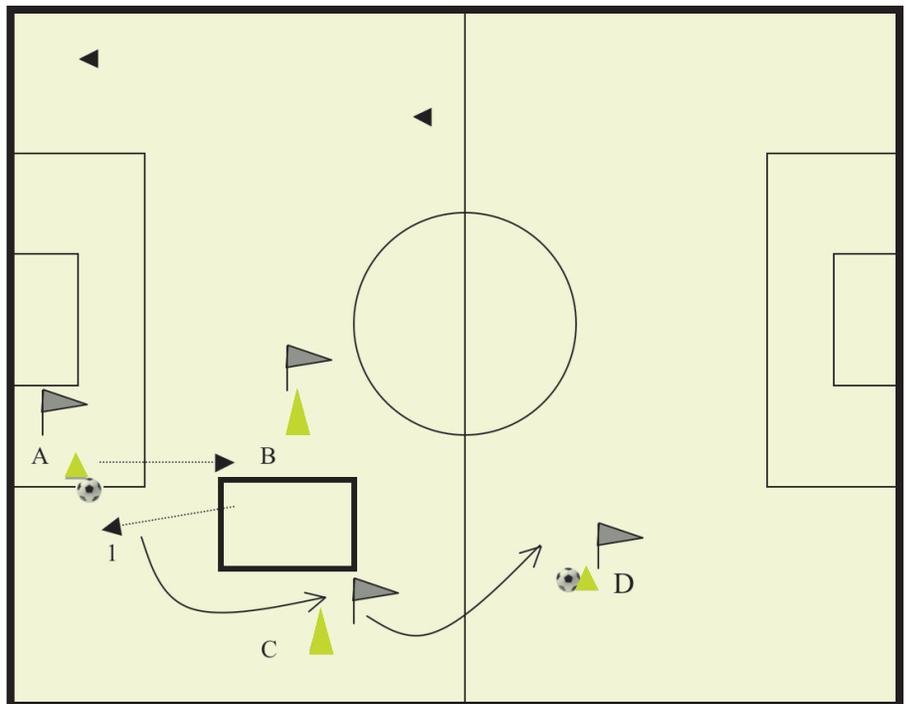


DESCRIPCIÓN:
El jugador "B" con balón en las manos, lo lanza por arriba al jugador "A", y este golpea de cabeza y gira alrededor de "B" una vuelta a la derecha y otra a la izquierda.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Cuarto de cancha.		Balón.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida con balón controlado salida por la orilla	Salir por la orilla con un volante que reciba de espalda ala linea de banda.	1.17

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, area lateral, conos, banderas y balones. Organizar jugadores en grupos de cuatro y rotar posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos para crear espacio, recepción de balón y pase.

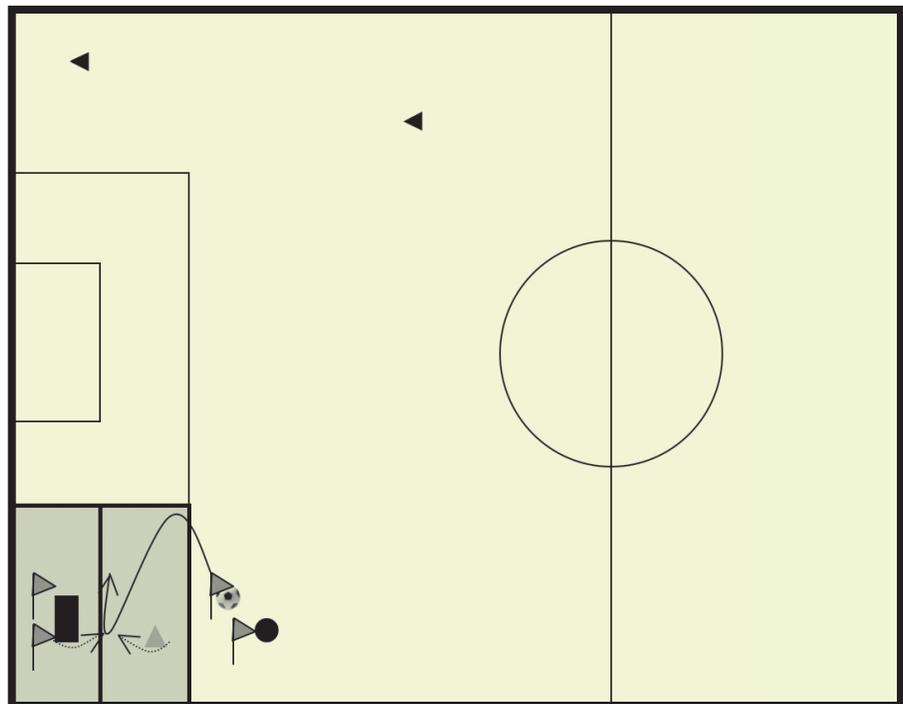


DESCRIPCIÓN:
En saque de meta, "A" toca a "B" que regresa el balón al jugador "A" para que toque en diagonal ascendente, y a la orilla al jugador "C" que recibe de espalda ala linea de banda y sale jugando con "D".

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
4	Media cancha.		Balones. Banderas. Elasticos. Casacas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Juego aereo ofensivo y defensivo.	Juego aereo defensivo y ofensivo que se disputa en un espacio delimitado, un atacante intenta rematar a gol y un defensor trata de rechazar o de impedir el remate.	1.18

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, demarcar porterías con estacas, balones y grupos de tres jugadores. Rotar posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Agilidad, dominio de balón, y golpeo de balón aereo dirigido.

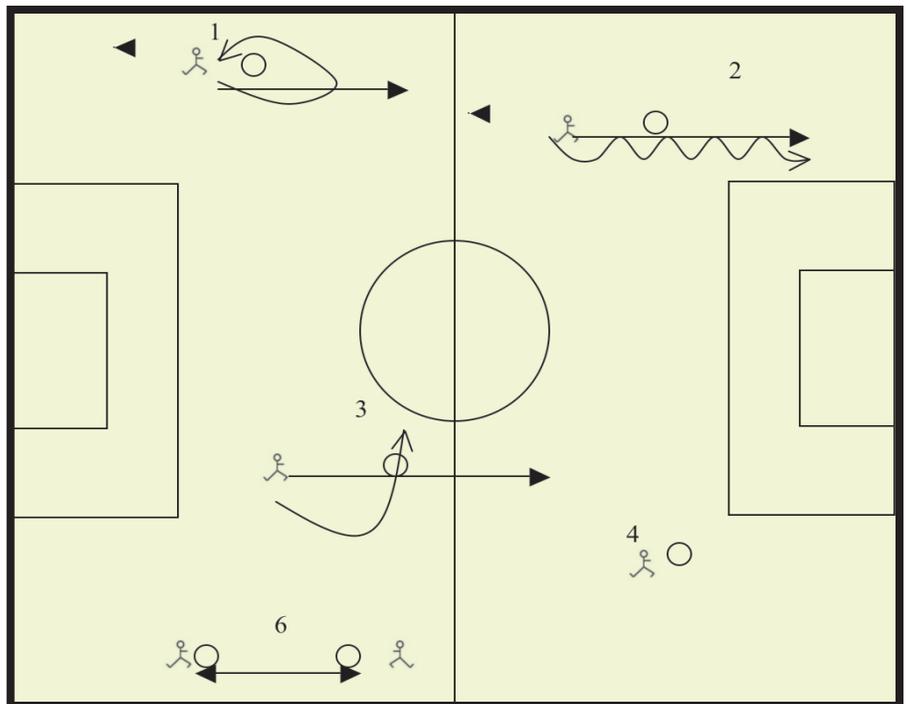


DESCRIPCIÓN:
En saque de meta, "A" toca a "B" que regresa el balón al jugador "A" para que toque en diagonal ascendente, y a la orilla al jugador "C" que recibe de espalda ala línea de banda.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Cuarto de cancha.		Balones. Banderas. Casacas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Trabajo con implementos aros.	Coordinación motriz.	1.19

ORGANIZACIÓN:
Demarcar estaciones en sectores de la cancha, conos, banderines, y aros. Organizar grupos y rotarlos de estaciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Movimientos de coordinación motriz, utilizando todos los principios de desarrollo y balanceo del cuerpo.

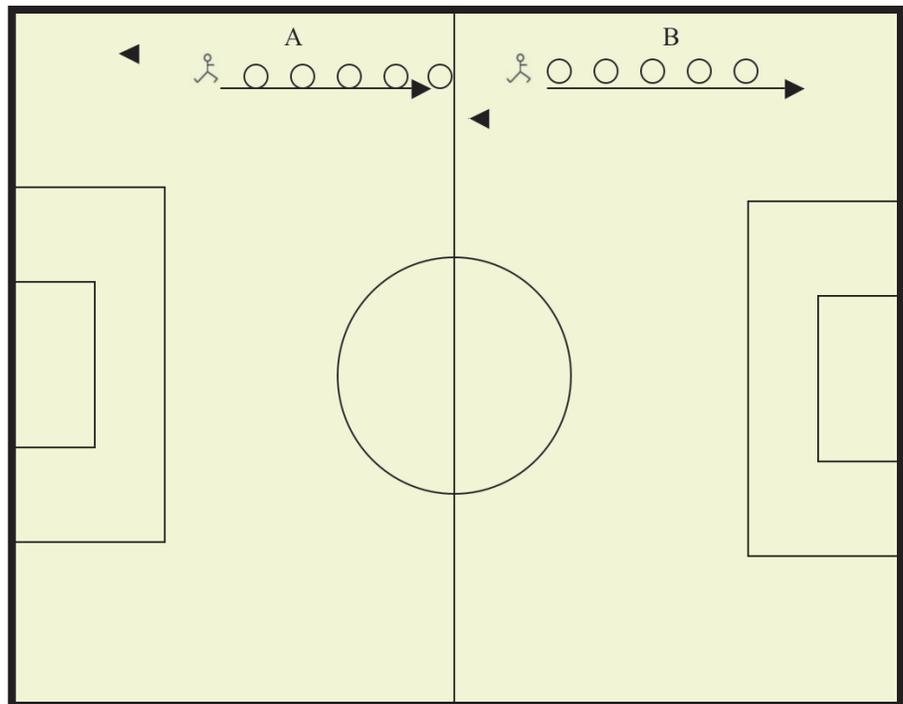


DESCRIPCIÓN:
A cada uno de los participantes tendra un aro del cual podra realizar varias evoluciones con alto contenido motriz. De las tareas a realizar deberan de ser experiencias vivenciadas y seran dirigidas por el profesor. 1. Rodar el aro con las manos. Alcanzar el aro de frente y brincar de frente a el aro. Cuantas veces sea posible 2. Lanzar el aro rodado por el pasto e ir metiendo el pie y sacando de costado el aro. 3. Lanzar el aro al frente y de ahí pasar el aro de un costado al otro (Todo el cuerpo) sin derrivar el aro. 4. Girar el aro con la cintura, pie, mano, cuello juego del ula ula. 5. Lanzar el aro y atraparlo con las manos, pies, cabeza, con las manos extendidas hacia arriba y pase por todo nuestro cuerpo. 6. Por parejas no dejarlo caer, a partir de que cada uno lo deje estatico parado y traten de alcanzarlo sin que caiga. La variante es que se haga trabajos mas complejos como ir por el aro y brincar antes de que caiga.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
Individual	Media Cancha.	Trabajos Continuos Cortos Varriados Aerobico media intensidad	Aros	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Trabajo con implementos aro.	Coordinación motriz. Coordinación oculo pedial.	1.20

ORGANIZACIÓN:
Dos sectores de la cancha, uso de conos para demarcar area de trabajo, y aros.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación motriz, énfasis en trabajo en las putillas de los pies.

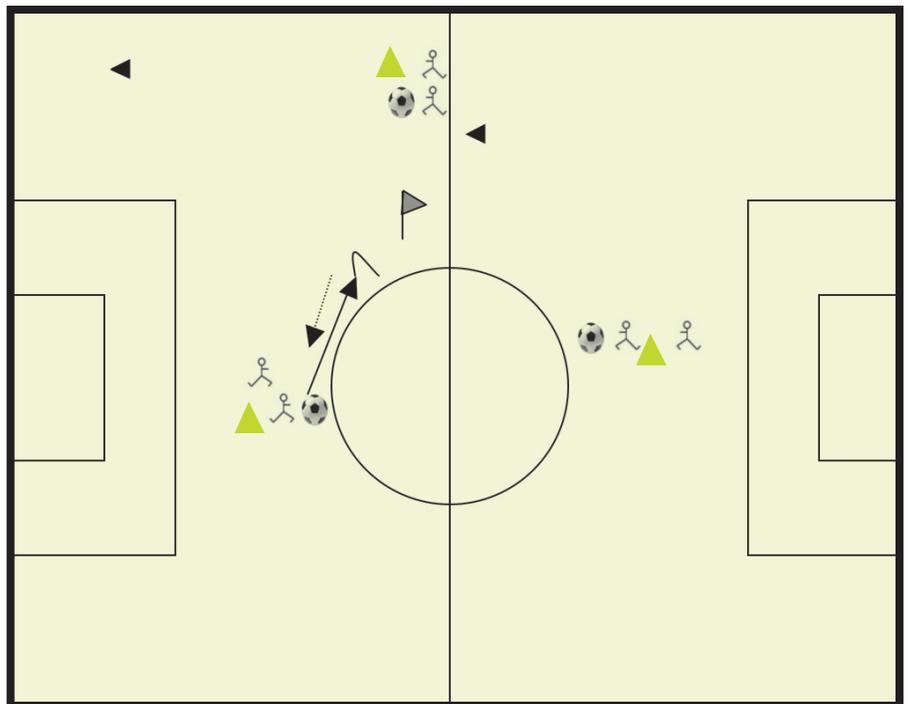


DESCRIPCIÓN:
A. pasar de frente trotando primero con pie derecho todos los aros de manera de zancada (1) y (2) con el pie izquierdo. B. Pasar de frente trotando los aros y en cada aro saltar pies juntos al centro afuera y repetir dos veces. C. Pasar con carrera al momento de encontrar un aro entra un pie seguido del otro, posterior sale uno y otro pie hacia a atras. Posteriormente ir al frente para empezar con el proximo aro entrando de frente y repetir el entrar de frente y regresarde espalda hasta terminar la linea.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
5 6	Media cancha.	Por tiempo; por numero de repeticiones; generalmente en circuito; aerobico y anaerobico alactico	Aros.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Trabajo coordinación con balón.	Coordinación motriz. Mejora de la tecnica individual.	1.21

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, balones, conos, y banderines. Organizar en grupos de seis.
PUNTOS IMPORTANTES:
Conducción de balón, uso de parte interna y externa del pie. Habilidad de pisar el balón y cambiar dirección.

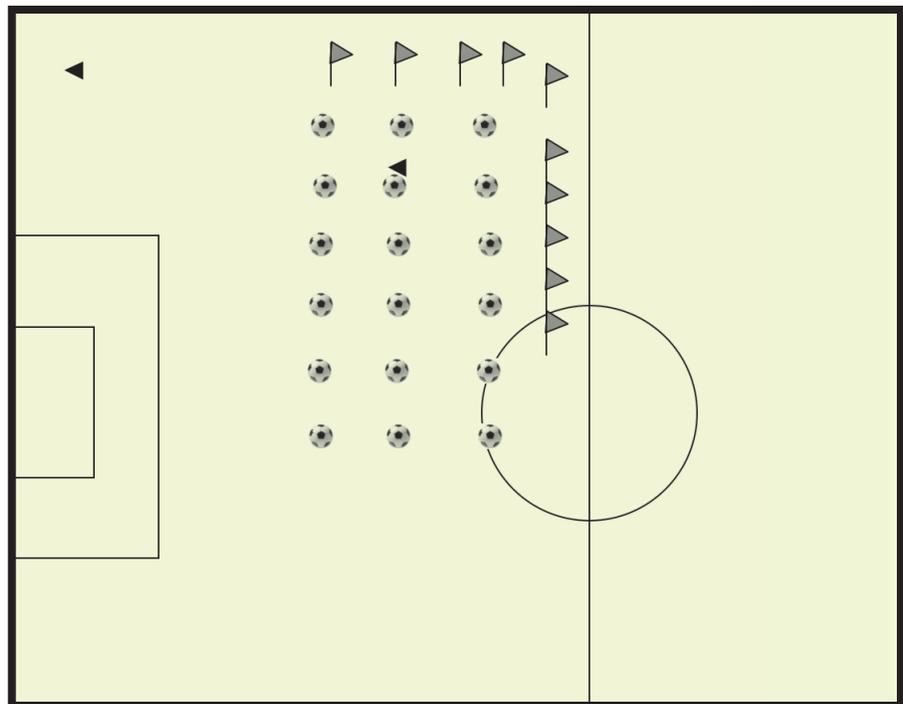


DESCRIPCIÓN:
Los tres que tienen balón parten del cono dirigiéndose al centro del triángulo o bandera previo a la llegada realizan un amague de pisar el balón mientras que giran su cuerpo 180 no perdiendo el control del esférico, seguido de puntear el balón, pisarla con la punta del pie y golpear hacia el costado de inicio y el jugador regresa al punto de partida.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6	Cuarto de cancha. 20m separados los conos.	Resistencia aerobica. Por repeticiones o por tiempo.	Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tiempo y espacio con pelota de tenis.	Identificar y orientar el cuerpo en el espacio en relación con la pelota las referencias y los jugadores que lo rodean todo bajo un ritmo de trabajo. Coordinación Fina.	1.22

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, pelotas de tenis, banderines, organizar jugadores y mantener distancia adecuada entre si.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de tiempo y espacio en area de trabajo.

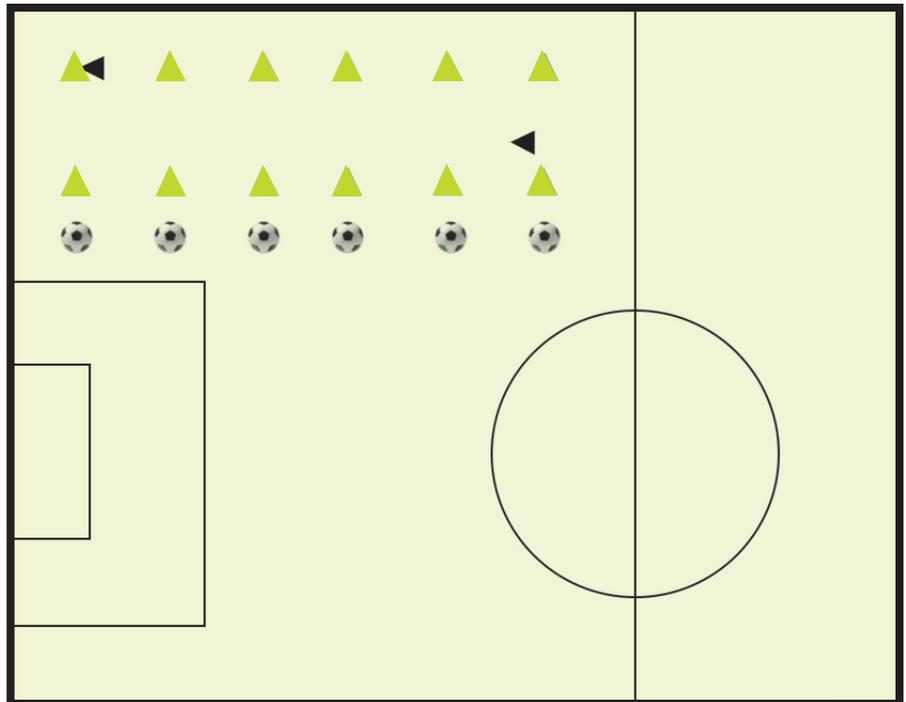


DESCRIPCIÓN:
1. Lanzar hacia arriba y atrapar a dos manos. 2. Lanzar hacia arriba y atrapar con mano contraria. 3. lanzar hacia arriba y aplaudir una vez y atrapar, Aumentar aplausos gradualmente. 4. Lanzar hacia arriba y atrapar en el aire con un salto suave. 5. Lanzar hacia arriba y atrapar en maxima altura de salto y brazos. 6. Lanzar hacia arriba y cabecear en maxima altura de salto; observaciones metodologicas. a) Enfatizar que se realice el trabajo con sus referencias frontales y laterales (banderas).

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
Grupos.	Cuarto de cancha.	Tipo de Esfuerzo: Aerobico Carga: Baja: Moderada	Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Bilateralidad con balón.	Coordinación de ejes coporales con situación general y tecnica de futbol.	1.23

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, balones, conos. Organizar jugadores en parejas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad de servicio, recepción de balón, golpeo parte interna, externa, y empeine.

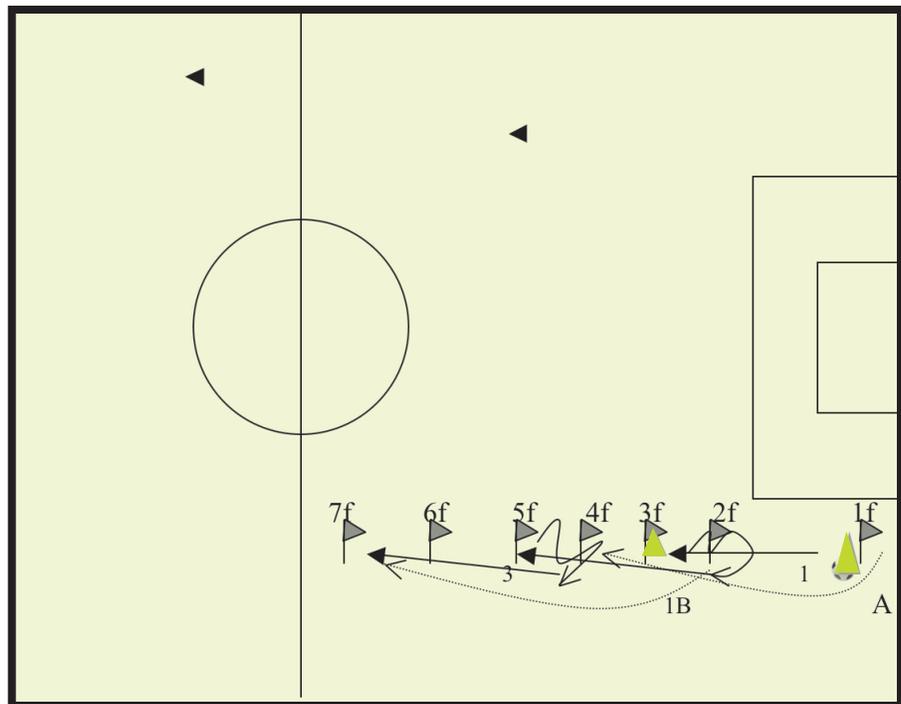


DESCRIPCIÓN:
Partiendo de la formación de balón por pareja y un compañero frente al otro. Estos ejecutaran las siguientes tareas. 1. Lanzar el balón de saque de manos sin impulso, pie derecho o pie izquierdo al frente, y con impulso. 2. Lanzar el balón de pase de pecho (manos) cambiando el pie de apoyo. 3. Lanzar el balón de boliche derecha e izquierda (manos). 4. De balón en las manos patear de bolea, media bolea y empeine total. Todo de aire, pierna derecha e izquierda. 5. De balón en las manos patear de bote pronto con parte externa, interna, empeine y punta observaciones metodologicas A) Mostrar la posición del cuerpo. B) Insistir en la amplitud de movimiento. C) acentuar en la corrección de movimiento lado no habil. D) Enfatizar en la seguridad y ritmo de los pasos.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
30	Tercio de cancha linea lateral.	Tipo de esfuerzo aerobico carga baja.	Balones. Platos / Conos.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Mejoramiento de la tecnica de golpeo y recepción dirigida.	Pases corto, enzalados con recepción, conducción en descenso, giro y habilitación.	1.24

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, banderines, conos, balones, area lateral de la cancha, organizar jugadores en grupos de 6, tambien rotar posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Golpeo de balón, giro con el balón a dirección opuesta, recepción de balón.

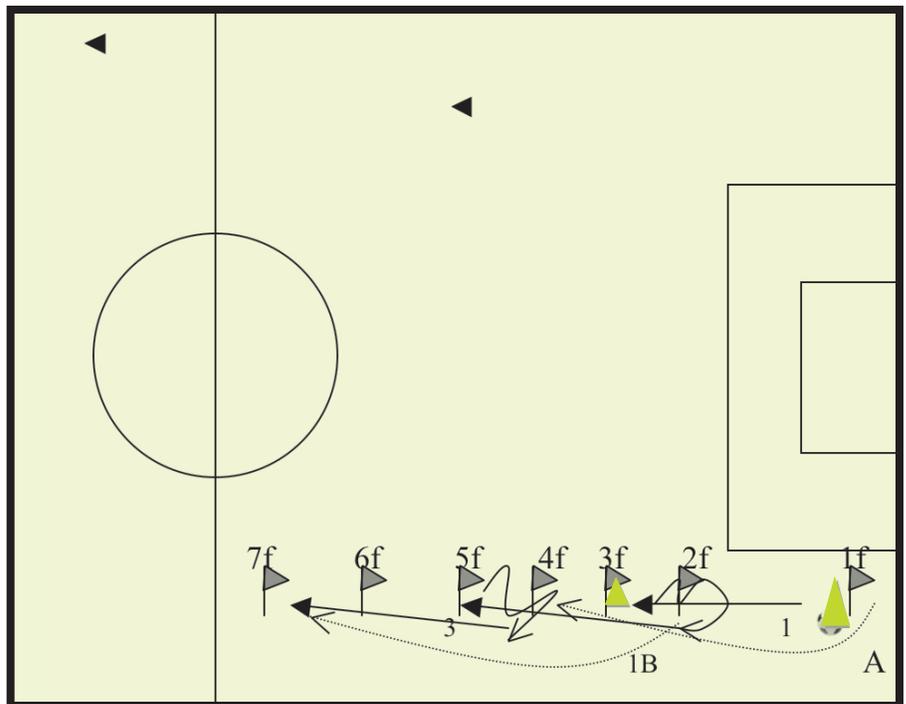


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" en posesion del balón da un pase, desde la bandera 1f, al jugador "B", que se encuentra enfrente en la bandera 3f el cual se desplaza para recibir el balón en la bandera 2f recepciona, conduce, gira y da un pase al Jugador "A" que se desplazo desde la bandera 1f a la bandeja 5f se continua con el ejercicio de la forma ya descrita. Se avanza a través de la sucesion de pases cortos.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6	Media cancha.		Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Mejoramiento de la tecnica de golpeo y recepción dirigida.	Pases corto, enzalados con recepción, conducción endescenso, giro y habilitación.	1.25

ORGANIZACIÓN:
Tres cuartos de cancha, balones, banderines, conos. Organizar pares y alternar sus funciones
PUNTOS IMPORTANTES:
Presición de pase, recepción dirigida, agilidad en amague y voltear para regresar pase. Posición del cuerpo al recepcionar. Comunicación visual.

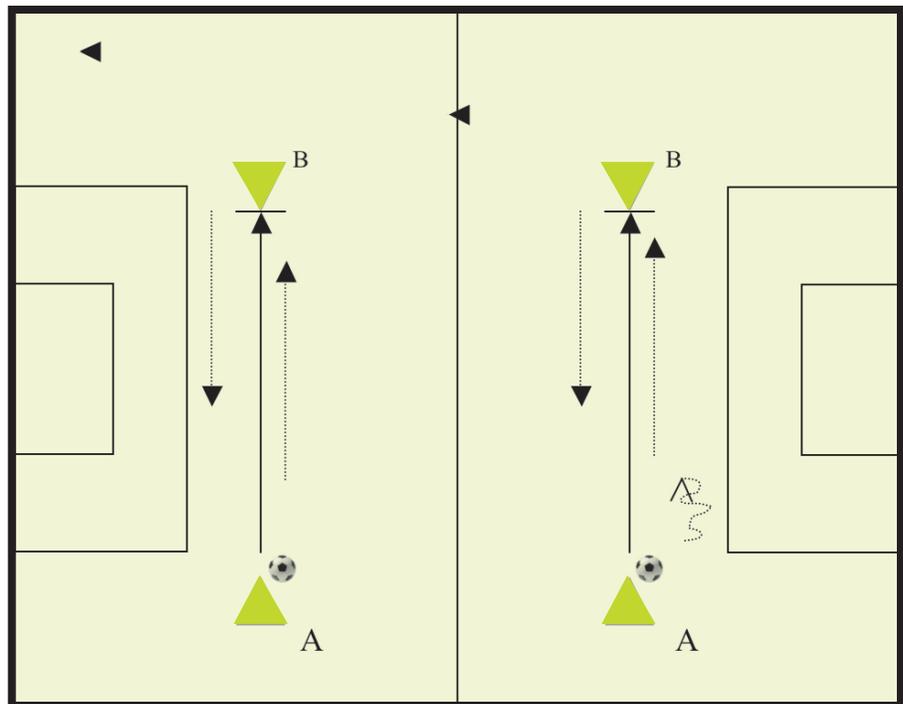


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" en posesion del balón da un pase, desde la bandera 1f al jugador "B", que se encuentra enfrente en la bandera 3f el cual se desplaza para recibir el balón en la bandera 2f recepciona, conduce, gira y da un pase al Jugador "A" que se desplazo desde la bandera 1f a la bandeja 5f se continua con el ejercicio de la forma ya descrita. Se avanza a traves de la sucesion de pases cortos.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
5	Media cancha.		Balón. Banderas.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Técnica de recepción velocidad caracter alactico.	Mejorar la recepción en una situación de desmarcación a la vez que se realiza velocidad en el desplazamiento mejorar la carrera.	1.26

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, conos, banderas, balones. Organizar grupos de jugadores en parejas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Golpeo de balón, recepción de balón, sprint a zona demarcada.

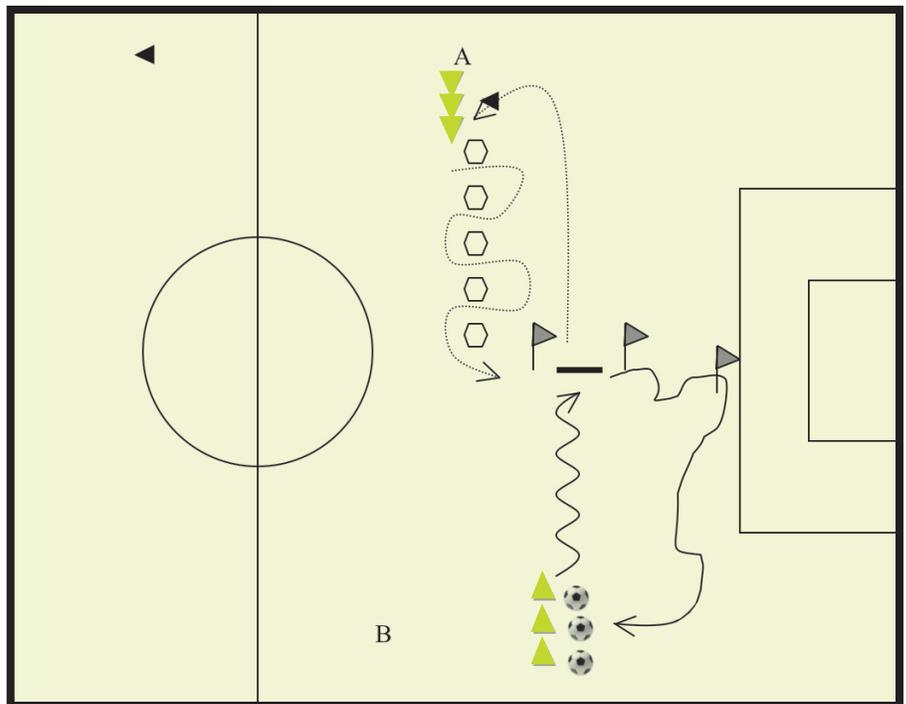


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" realiza un pase al jugador "B" este recepción deja el balón y corre a la posición que dejo a su vez el jugador "A" (corre donde esta "B"). Variantes: se puede colocar una hilera de conos para que despues del pase de "A" realice frecuencia de paso.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Distancia entre jugadores 15-20 mts. Espacio suficiente.	Resistencia anaerobica alactica. 5 repeticiones de velocidad 4 series. Aerobica, bajando la intensidad de la velocidad.	Conos. Balón (Pareja).	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tecnica de conducción coordinación.	Realizar una conducción con cambios de dirección a la vez que se realiza movimientos para el desarrollo de la coordinación.	1.27

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, conos, banderines, balones. Organizar jugadores en grupos iguales en lado A y B.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos sin balón y con balón, tecnica de conducción y comunicación visual.

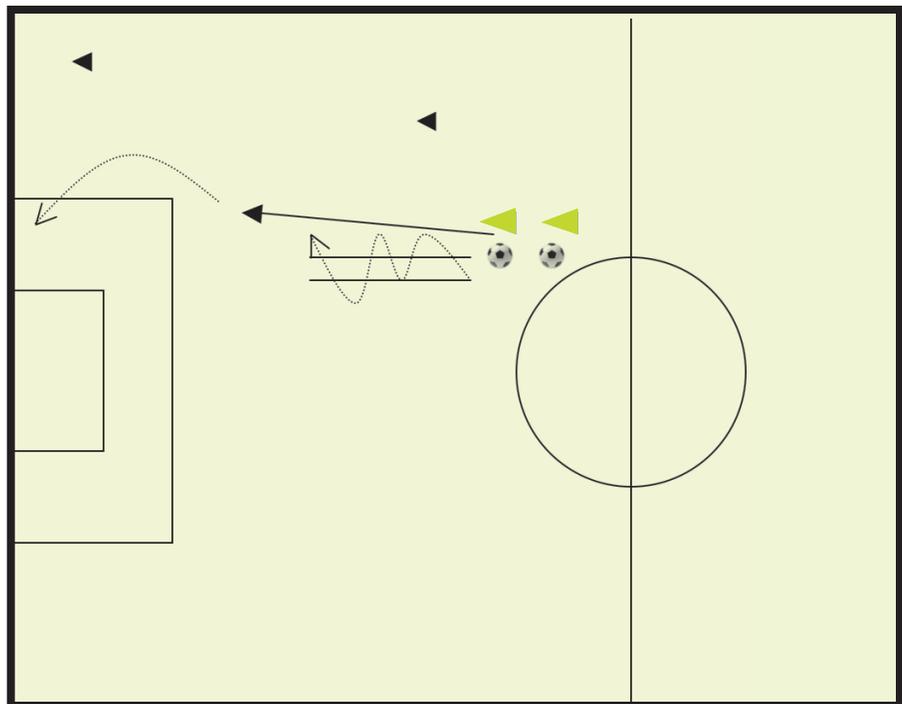


DESCRIPCIÓN:
La hilera de jugadores "A" empieza realizando movimiento adelante, atras y antes de acabar el recorrido, el jugador de la hilera "B" empieza un regate hasta dejar el balón parado antes de los dos banderines para iniciar el recorrido por los conos, el jugador "A" encontrara el balón dejado por "B" realizando una conducción hasta la bandera de enfrente hasta el lugar de inicio de la hilera "B".

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
10	Segun esquema area con el suficiente espacio.	Resistencia aerobica 3' hasta 5' repeticiones 2 a 4 aproximadamente variantes la velocidad reducir el tiempo 2'por 3.	Conos. Balones (Pareja). Banderas, o referencias.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tecnica de golpeo coordinación técnica de carrera.	Mejorar la tecnica de golpeo con balón en movimiento despues de realizar trabajo fisico de tecnica de carrera ejecutando skipping cruzado.	1.28

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, conos, elastico, banderines, jugadores trabajan individualmente.
PUNTOS IMPORTANTES:
Golpeo de balón, coordinación motriz, definición.

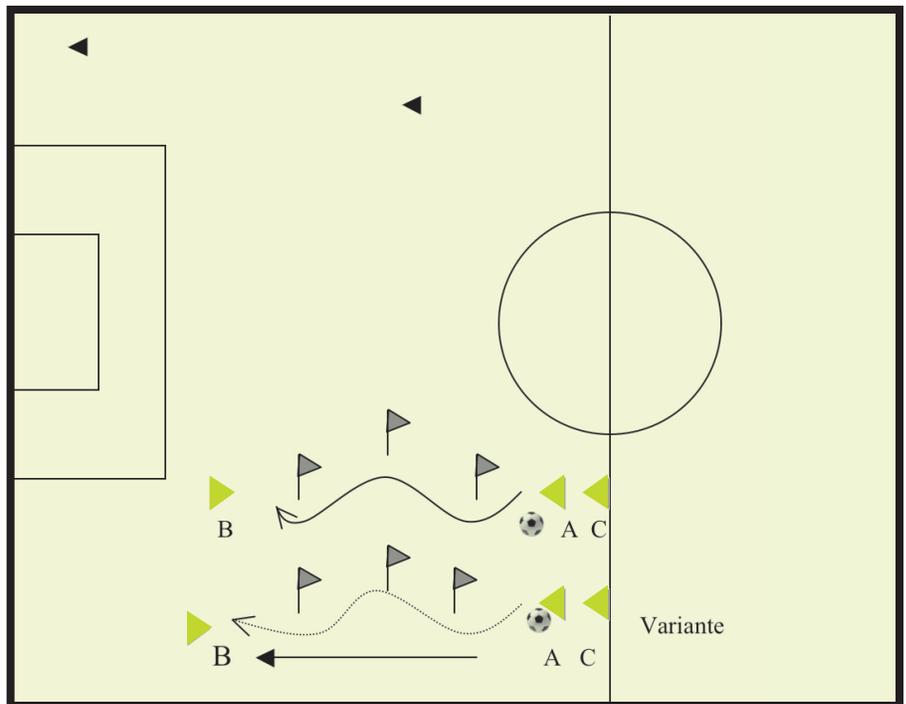


DESCRIPCIÓN:
El jugador lanza el balón adelante del elastico puesto en el piso, para despues ejecutar skipping cruzado el pie izq. Se coloca al lado derecho del elastico y el pie derecho al lado izquierdo del elastico a la vez se realiza braceo al termino del elastico, el jugador retoma el balón y tira de presión a un arco pequeño.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
15	Tamaño del elastico o linea 15 metros.	Solo la pausa de la linea de jugadores.	Elastico. Balones. Arco Pequeño.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tecnica de conducción agilidad.	Mejorar la conducción en una situación real de partido con cambios de dirección (agilidad).	1.29

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, banderines, conos, balones. Organizar jugadores en grupos de tres.
PUNTOS IMPORTANTES:
Conducción parte interna, externa del pie, vision de area, golpeo parte interna.

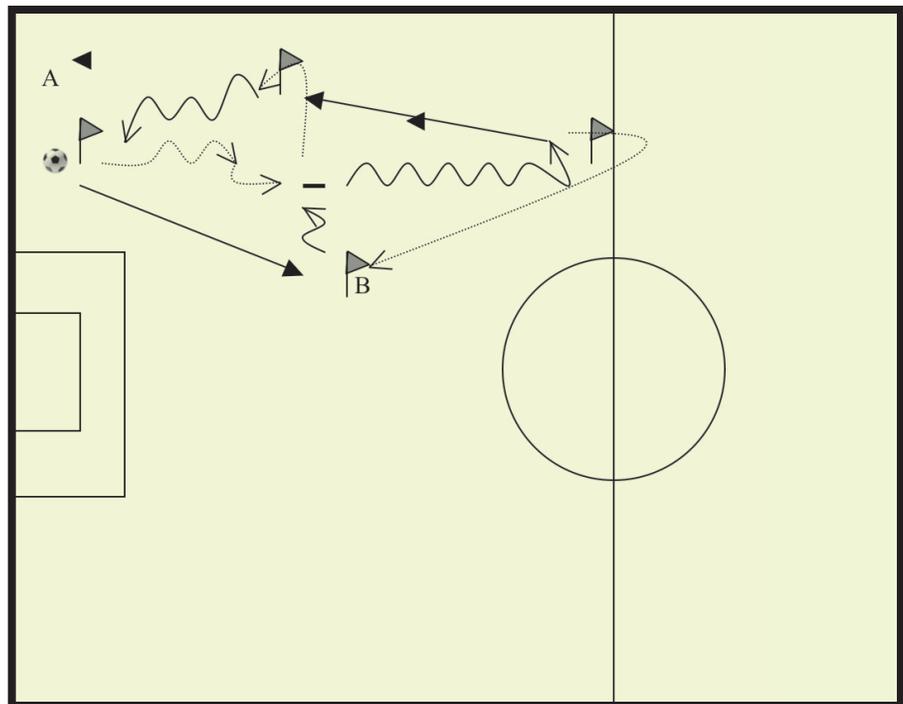


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" realiza una conducción a través de los banderines realizando un pase al final para "B" ocupando el lugar que dejara "B" este realiza lo mismo el jugador "C" espera turno todos realizan mismo ejercicio. Variante "A" toca directo a "B" para despues realizar un zig-zag a través de los banderines sin balón.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Cuarto de cancha.	Intensidad media.	Balones. Banderines, o conos.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Fisico- Tecnico. Conducción y pase.	Mejorar la conducción y la velocidad de reacción con y sin balón.	1.30

ORGANIZACIÓN:
Medida Cancha, banderines, conos, balones y grupos de jugadores en dos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Golpeo parte interna del pie, comunicación verbal o visual, recepción de pase.

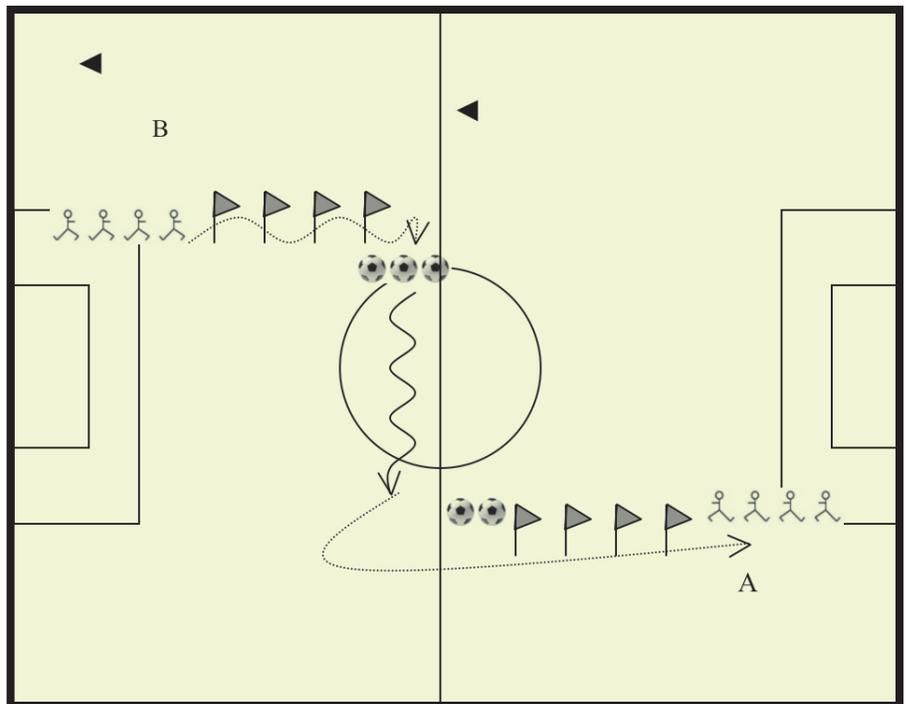


DESCRIPCIÓN:
Jugador "A" toca al jugador "B" después corre, realiza skipping para esperar el balón que "B" conduce y para antes de los 2 platos, "A" completa una conducción hasta el banderín que está enfrente de donde empezó, da la vuelta en conducción tocando a donde el jugador "B" corrió, después de parar el balón, una vez que toca va, al lugar de origen de "B", el jugador "B" realiza una conducción hasta el lugar donde salió "A"

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
8	Distancia entre banderines azules 30-40 metros Distancia entre banderines rojos 15 metros Area verde o según esquema	Tipo de esfuerzo- Aerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Banderines. Platos o Conos.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tecnica de conducción agilidad-resistencia.	Mejorar la tecnica de conducción realizando mejoramiento de la agilidad.	1.31

ORGANIZACIÓN:
Tres cuartos de cancha, banderines, balones y conos. Organizar dos gupos detrás de cada hilera de banderines.
PUNTOS IMPORTANTES:
Agilidad y velocidad en la carrera de banderines, calidad en la conducción y entrega de balón.

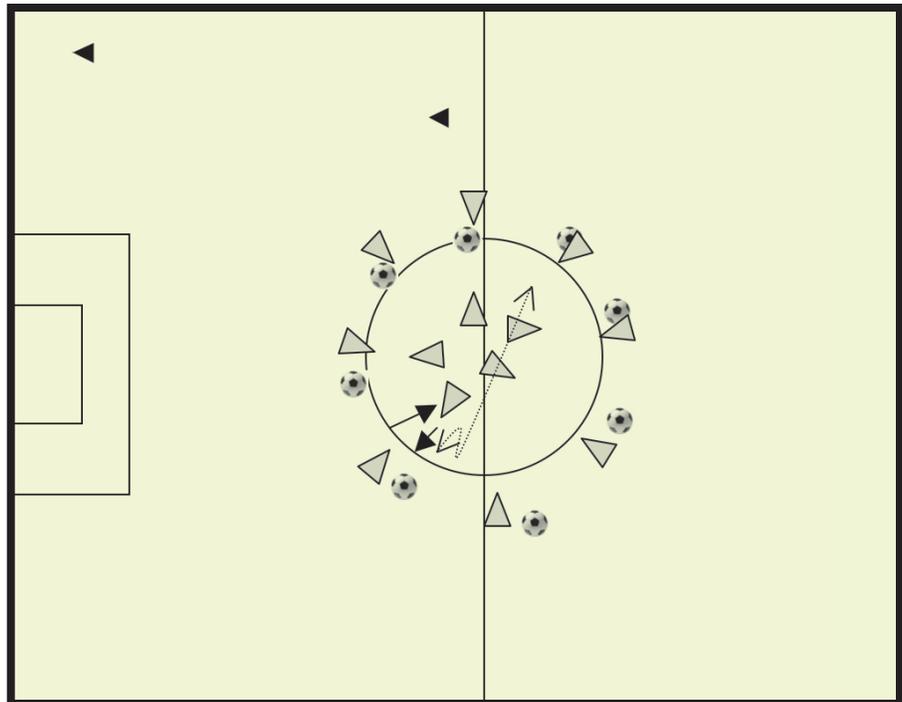


DESCRIPCIÓN:
Cada jugador, despues de recorrer en zig- zag los banderines, realiza una conducción hasta la otra zona y deja el balón y ocupa de nuevo la hilera

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
10	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo aerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Banderines.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tecnica de golpeo coordinación resistencia, velocidad.	Mejorar la tecnica de golpeo teniendo control de su espacio y tiempo para desplazarse sin problemas dentro del area del circulo, realizando movimiento complejos de cambios de direccion, de eleccion etc....	1.32

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, balones, conos para demarcar la area de trabajo. Organizar grupos con balón fuera del circulo y grupo que trabaja dentro del circulo.
PUNTOS IMPORTANTES:
Golpeo de balón, pase y recepción, cambio de dirección. Pautas, incrementar intensidad, trabajar todas areas tecnicas; recepción aerea, cabeceo, etc.

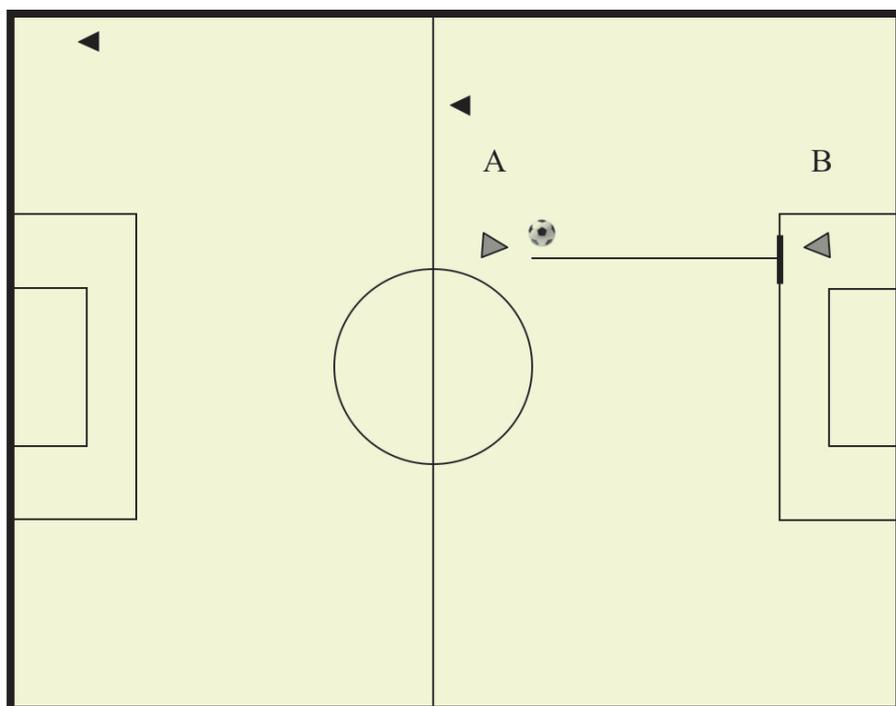


DESCRIPCIÓN:
Los jugadores que esta colocados en la linea del circulo del medio campo daran los balón segun lo indique el entrenador (Podra ser con la mano, con el pie, a la cabeza, al pecho, o al pie) Los jugadores que estan dentro del circulo podran ir con cualquier jugador a realizar las tareas impuestas por el entrenador, solo que siempre para golpear el balón tendran que cruzar al area del circulo.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
20	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo. Depende la intensidad y tareas. Carja Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Técnica de recepción	Mejorar la tecnica de recepción a la vez que se le da una tarea de movimiento dende se desarrollara la coordinación.	1.33

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, balones, conos, organizar jugadores en grupos de dos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Potencia de golpeo, recepción de balón, contacto visual antes del golpeo direccional, mecanismo de golpeo y recepción.

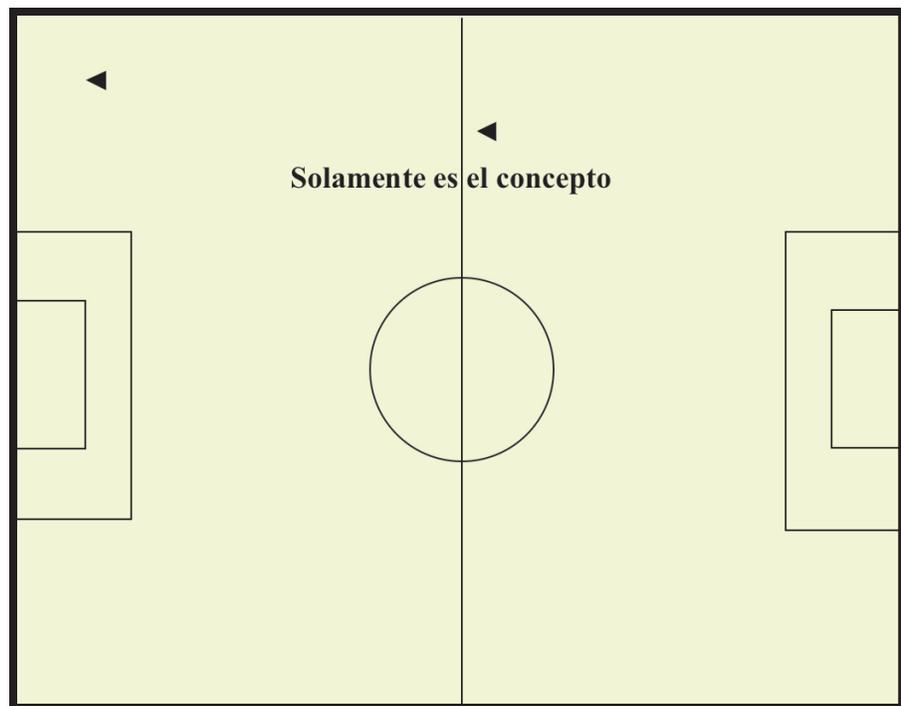


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" da un pase fuerte al jugador "B" este debera estar a 1 metro de la linea en su area. Su tarea es de recepcionar el balón, sin que cruce la linea que tiene enfrente.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo aerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta	Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Carrera de malabaristas	Coordinación oculo pedial.	1.34

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, balones, conos o banderines. Organizar jugadores en equipos de numeros iguales.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación general, comunicación, reacción.

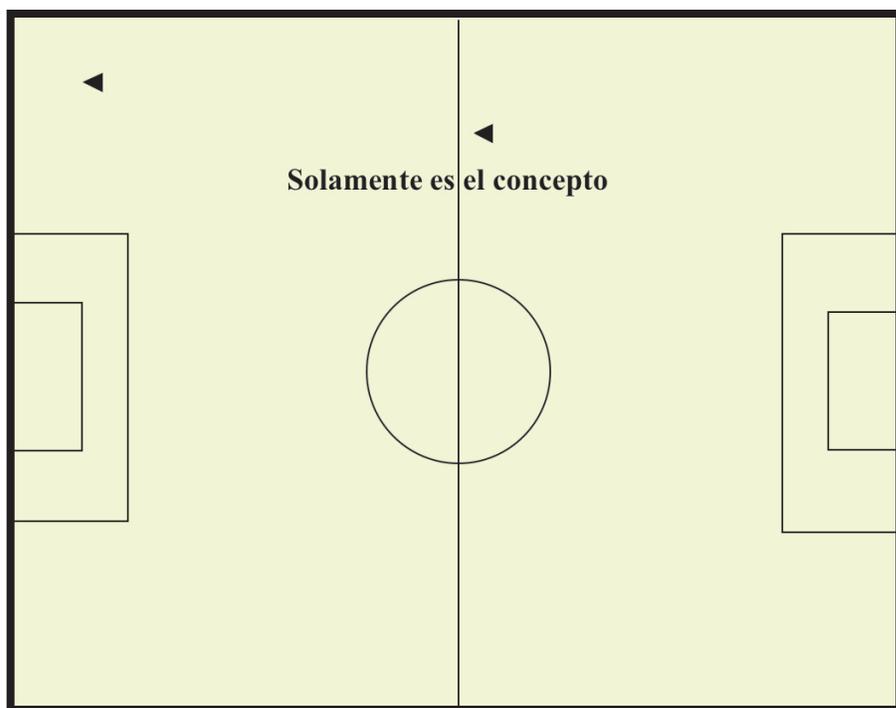


DESCRIPCIÓN:
Se trata de una carrera de relevos por equipos, en la que deben realizar un recorrido controlado, el balón por el aire sin que este caiga al suelo. Al volver al punto de partida se pasa el balón al segundo equipo. Aquel que pierda el control debe empezar de nuevo. Variante: 1 marcar un recorrido de obstaculos para niveles altos con bancos suecos, eslalom etc.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6	Segun esquema.	Dominio Balón.	Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Variabilidad en la acciones.	Coordinación oculo- pedial.	1.35

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, balones, area restringida, conos, banderines. Jugadores individualmente todos con balón.
PUNTOS IMPORTANTES:
Atención a la posición del centro gravitacional del cuerpo, trabajo en las puntias de los pies.

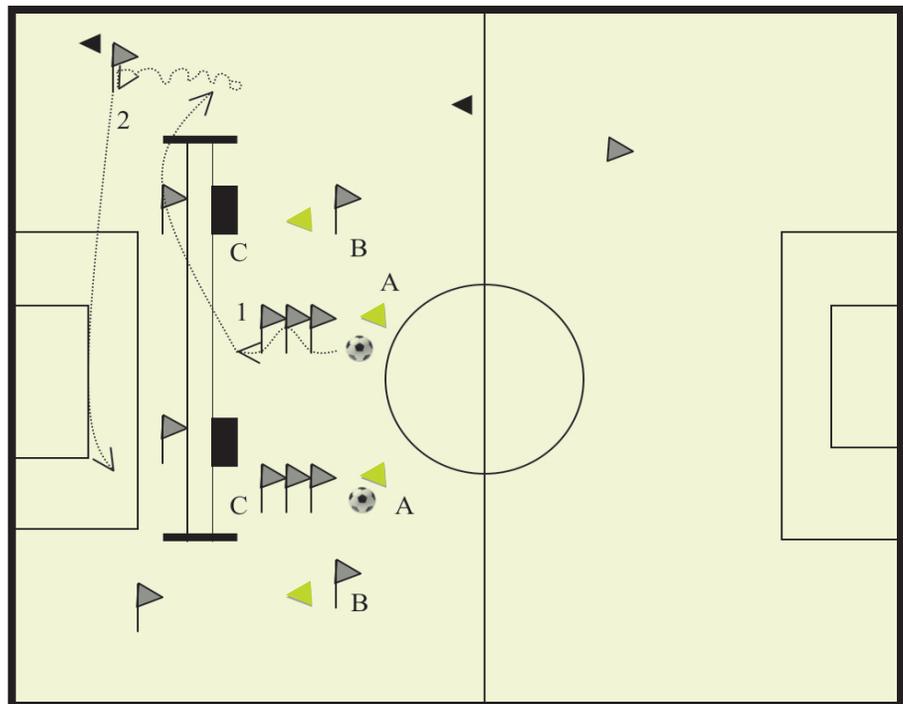


DESCRIPCIÓN:
Cada jugador (con un balón a los pies) esperan la señal del profe, para comenzar a controlarlo con todas las partes del cuerpo salvo con los brazos y las manos evitando que caiga al suelo, gana el ultimo en perder el control de balón. Variantes: 1. Despues de cada golpeo, el balón puede dar un bote en el suelo. 2. Golpes alternativos con la pierna derecha e izquierda. 3. Realiza toques con una secuencia prefijada por ejemplo: pie- cabeza muslo.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
20	Un cuarto de cancha.	Dominio del Balón.	Balones .	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Definición de la jugada en la ultima zona.	Desmarcar alejandose del emisor con un movimiento desde el centro, fuera del area hacia el costado de la misma. Habilidades del centro al costado por encima de una referencia (Barrera).	1.36

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, balones, estacas, conos, barreras, porteros. Organizar jugadores en grupos de cuatro y alternarlos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Dribble, pase positivo, recepción frontal, y definición.

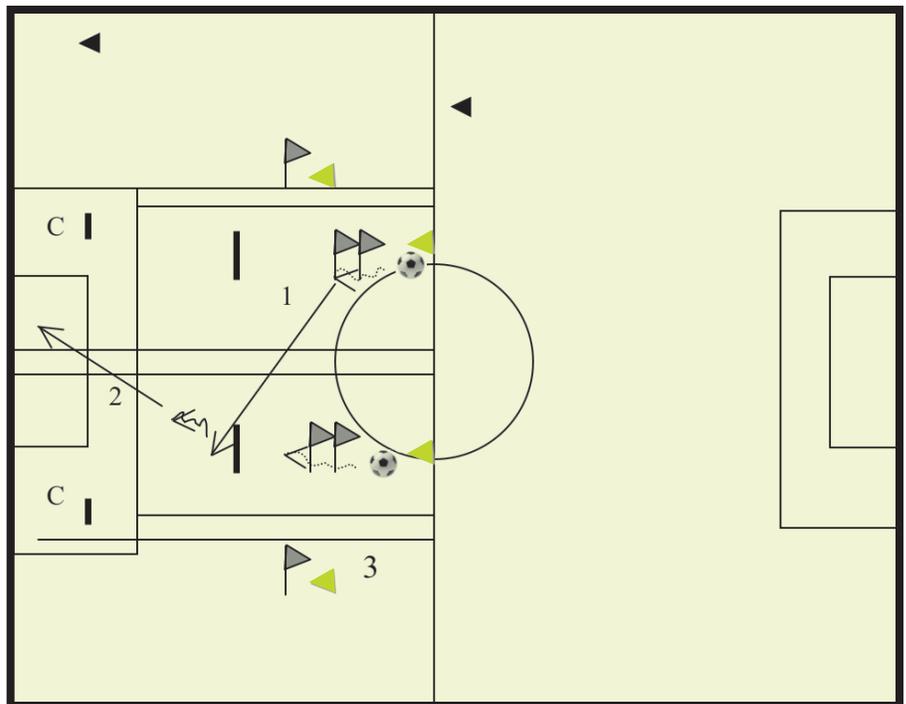


DESCRIPCIÓN:
En el círculo central el lanzador "A" dribla las estacas y habilita hacia el costado y por encima de la referencia al atacante "B" que desmarca alejandose de la pelota desde una zona central a una zona cercana al vertice del area grande recepciona (Atras de la barrera) Hacia adelante para quedar en condiciones de enviar en centro rapidamente y evitar la participación del defensa, que parte desde una zona central despues que salio el pase. Se trabaja por ambas mitades longitudinales derecha e izquierda. Los lanzadores habilitan al atacante de su costado. El pase debe de ir adelante del delantero para que este lo encuentre en la trayectoria de su carrera y no tenga que deternese.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
4	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo anaerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Elasticos. Estacas. Barrera.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Definición de la jugada en la ultima zona.	Desplazamiento en diagonal ascendente desde el costado al centro en el ancho frente del area.	1.37

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, balones, banderines, conos, y grupos iguales para atacar y defender.
PUNTOS IMPORTANTES:
Velocidad de drible, pase diagonal, recepción, encarar defensas, y definición.

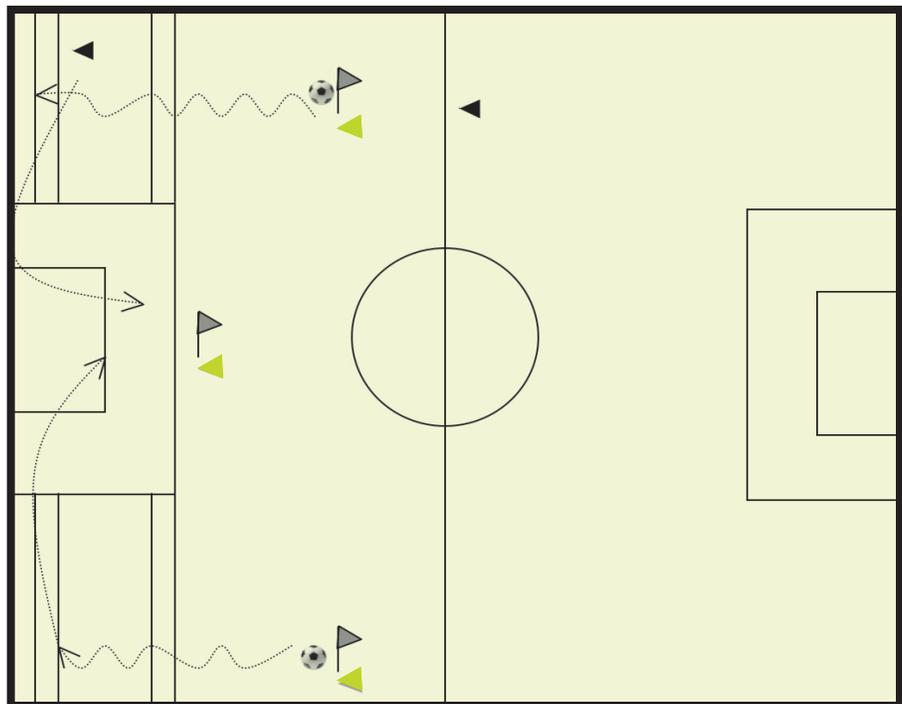


DESCRIPCIÓN:
El lanzador "A" dribla las estacas 1, y envía un pase cruzado profundo al sector opuesto, el envío debe pasar por arriba de la referencia y debe caer detrás de la misma, el atacante "B" que partiendo desde la estaca 2 desmarca de afuera hacia dentro haciendo un primer movimiento transversal y un segundo diagonal para profundizar y encontrarse en el lugar deseado con el balón enviado por "A". El atacante "B" receptiona y resuelve antes de entrar al area o enfrenta 1 vs. 1 al defensa e intenta superarlo y rematar a gol, "B" no puede cambiar de mitad longitudinal para definir, el defensa "C" parte desde la estaca 3 a presionar la recepción del atacante o evitar en el enfrentamiento 1vs. 1, al ser superado el defensa actua despues que recibio el balón el jugador "B" y se trabaja en la dos mitades longitudinales. Variante: 1. Línea de 4 defensores. 2. Volantes de contención 1 volante ofensivo por el centro y 3 atacantes. Opciones de intercambio: 1. Volantes de contención entre 2. Lateral der o izq con el volante de contención.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
7	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo anaerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Elasticos. Estacas. Barreras.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Definición de la jugada en la ultima zona.	Desmarcar acercandose o alejandose al emisor para buscar el anticipo ofensivo (primer palo) o intartar ganar la espalda del marcador (segundo palo).	1.38

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, banderines, balones, y conos. Organizar grupos de jugadores y rotar las areas y tareas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Centros a area ubicada cerca de la mancha del penal. Calidad de centro, timing en el remate.

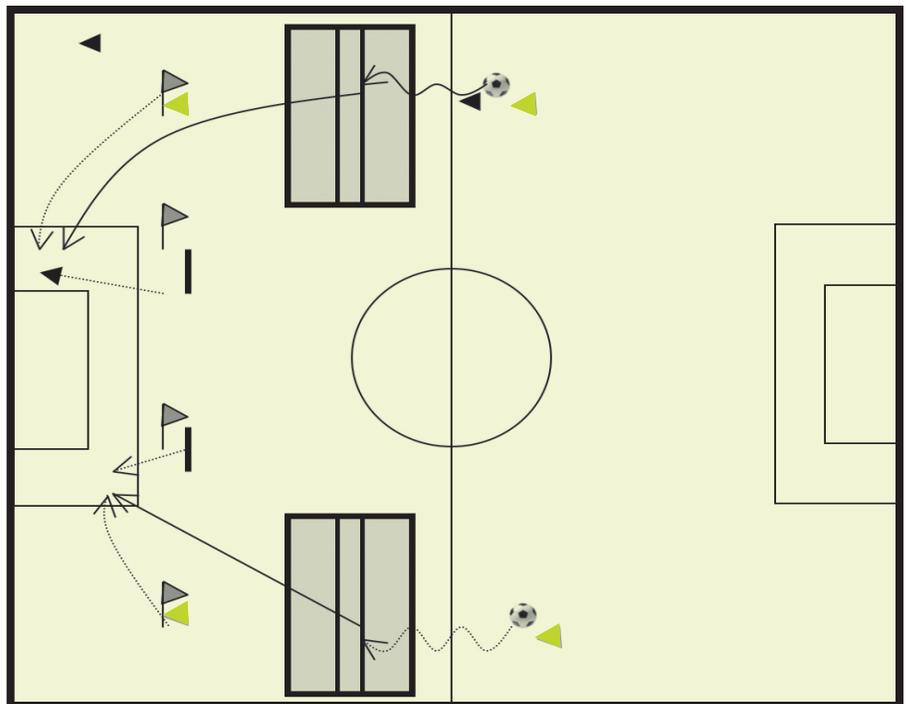


DESCRIPCIÓN:
Se coloca un lanzador en cada costado. Tiene 2 alturas desde donde pueden hacer sus lanzamientos los atacantes se colocan a la altura del semicirculo del area grande. Por fuera de esta y en el centro tienen dos zonas de ingreso al area una por derecha y una por izquierda. Los defensores se ubican sobre la linea de meta y a un costado de los postes de la porteria. El emisor transporta longitudinalmente hacia una de las zonas de lanzamiento y envia un centro desde el costado al area el delantero desmarca acercandose al balón (prime poste) o alejandose de este (segundo poste) para buscar el remate al arco de primera intención y con cualquier parte del cuerpo al mismo tiempo que el atacante un defensa se desplaza a marcar al primero y trata de ganar la pelota o evitar el remate al arco.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
7	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo anaerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Elasticos. Estacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Desmarcación en diagonal ascendente desde el costado fuera del area grande hacia la parte lateral de la misma en una mitad longitudinal para recibir un pase anterior o profundo.	Definición de la jugada en la ultima zona.	1.39

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, balones, banderines, conos. Organizar grupos de jugadores y rotar sus funciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Comunicación, calidad de centros, y definición. Es importante observar el timing de correr hacia el balón.

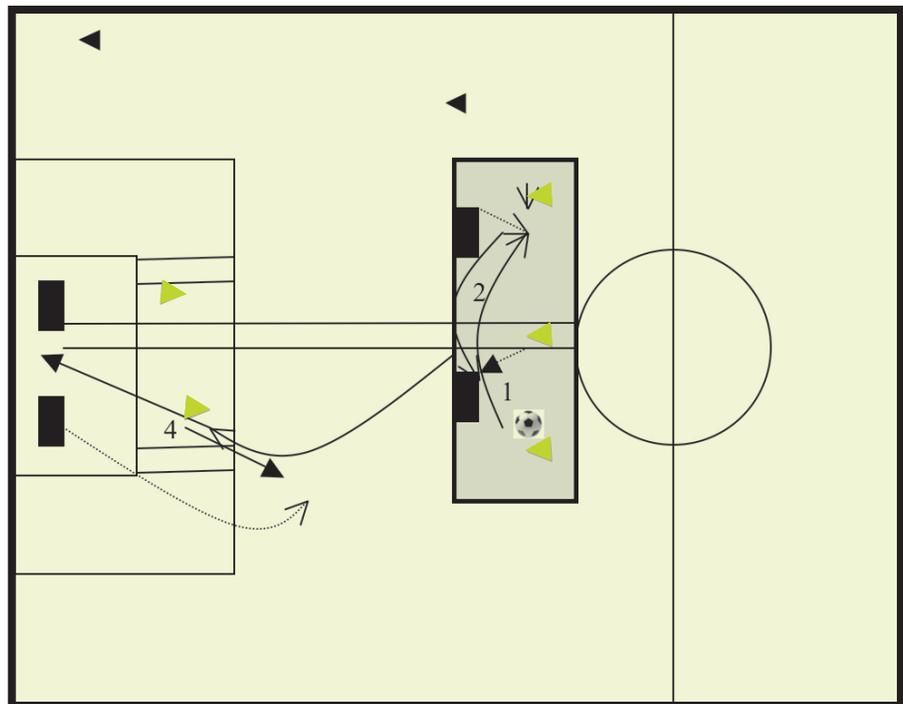


DESCRIPCIÓN:
El lanzador transporta de la zona 1 hasta ingresar a la 2 y habilita al atacante hacia el espacio "A" "B" el atacante desmarca de afuera hacia adentro, buscando el encuentro de la pelota, recepciona finaliza con centro o remata al arco. El defensor trata de interceptar el envio si no lo consigue vuelve a intentar evitar la definición. El ofensivo con la recepción debe quedar preparado para la siguiente acción y evitar de esta manera la intervención del defensivo. El Atacante con su movimiento indica a donde debe ir el pase. Se alternan los lanzamientos desde los dos costados.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo anaerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Elasticos. Estacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Definición de la jugada en la ultima zona.	Darle opción de descarga (pase de apoyo) a un receptor de espalda al arco y con una marca que presiona el que asiste tambien de espalda y al costado del anterior desciende para quedar de frente a el.	1.40

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, balones, banderines, conos. Organizar grupos de jugadores ofensivos y defensivos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Decisión de pase, presión, habilidad de mantener posesión del balón y combinar para definir.

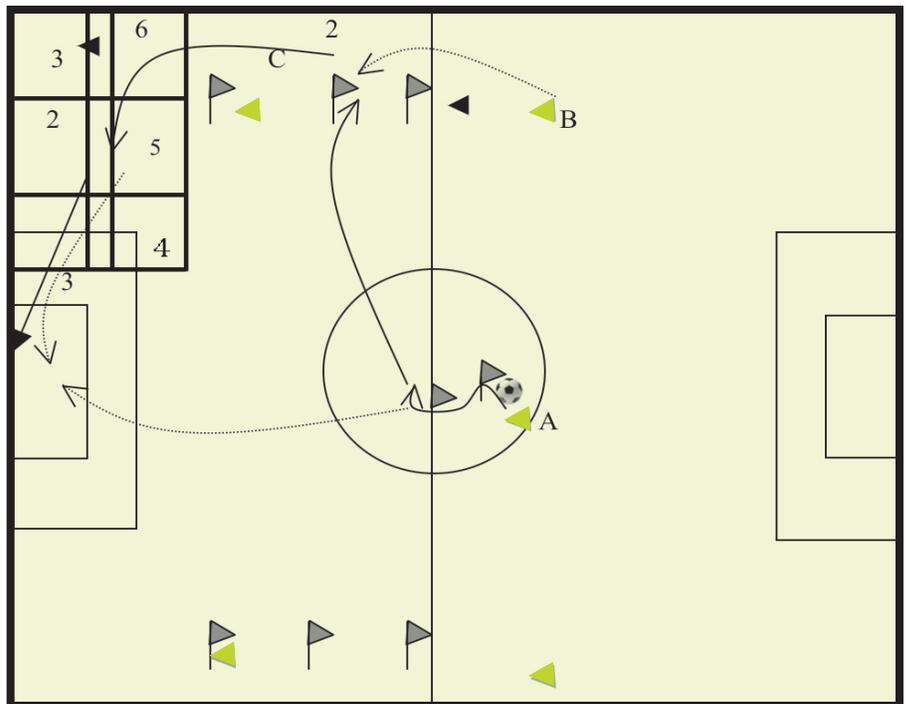


DESCRIPCIÓN:
En el rectangulo 1 juegan 3 volantes ofensivos contra 2 defensivos. En el que esta dentro del area grande, se ubica un delantero y un marcador detras de este en cada mitad solo participa marcando el defensa del sector donde se recepciona el balón, el otro espera. Inician el ejercicio los volantes ofensivos jugando entre ellos para buscar imponer la superioridad numerica y obtener capacidad de pase hacia el area cuando lo logran (momento de pase) los dos delanteros desmarcan cruzando (cambian de mitad) el atacante que recibe la pelota es presionado por el defensor debe sostener de espalda a la porteria. El otro delantero desde tras o a la misma altura y al costado del primero desciende para opción de apoyo quedando de frente la arco o pasar por un costado para recibir el balón y tirar a gol.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
8	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo aerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Elasticos. Estacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Defenición de la jugada en la ultima zona.	Desmarcación dentro de un costado recorridos desde adentro hacia afuera o viceversa iniciando en la zona media de una mitad de cancha y finalizando a un costado del area el receptor tiene al emisor a su espalda.	1.41

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, conos, banderines, balones. Organizar grupo de jugadores y alternar centros en los dos sectores laterales.
PUNTOS IMPORTANTES:
Pases largos, centros y tiro a gol, ejercicio sin presion para permitir el perfeccionamiento del ejercicio.

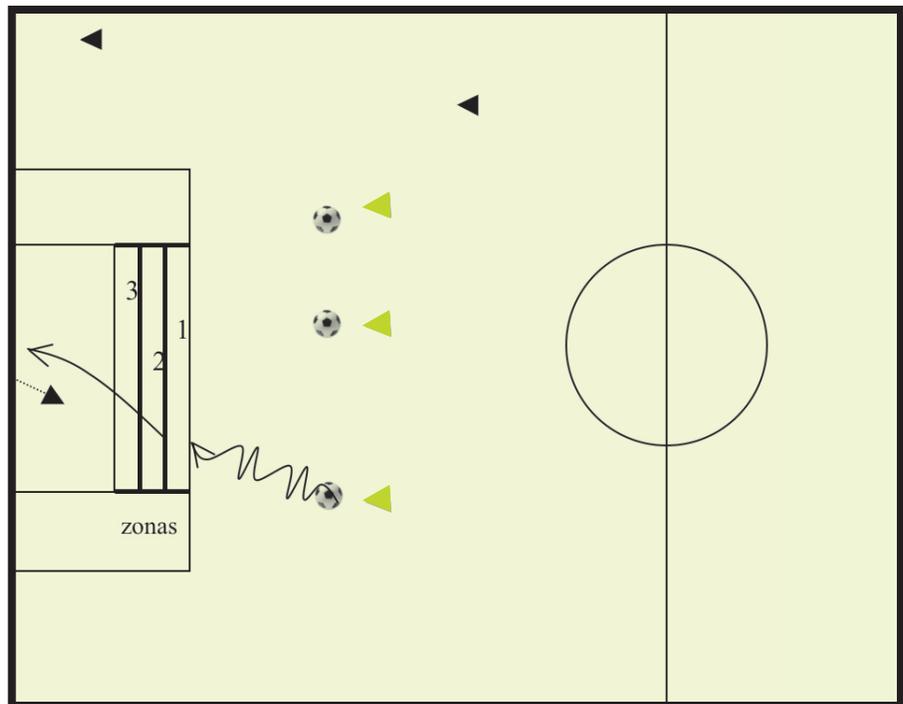


DESCRIPCIÓN:
Son 6 zonas de recepción (2 externas, 2 intermedias y 2 internas) Delimitadas en los angulos de una mitad longitudinal se ubican 2 atacantes "B" y "C" ubicados a diferente altura. El lanzador se situa en el circulo central. El Lanzador "A" envia un pase a "B" (debe pasar entre las estacas 1y 2) este pica al encuentro de la pelota y a su vez habilita a "C" que desmarca a uno de los 6 espacios de su misma mitad longitudinal, si reciben en las zonas externas o el las intermedias transporta y envia un centro al area para el jugador "A" que despues de dar el pase inicial pica para recibir el pase final y rematar al arco. Si "C" recibe en los espacios interiores finaliza con remate al arco o centro.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
4	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo anaerobico. Carga Baja, Carga Media, Carga Alta.	Balones. Elasticos. Estacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Definición de la jugada en la ultima zona	Remate al arco desde la zona central del area, varian los perfiles, las distancias y la zona de contacto con habilitaciones desde el costado con transporte previo.	1.42

ORGANIZACIÓN:
Tercio de ataque, balones, conos, y banderines. Organizar jugadores en grupo y alternar las funciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Timing para hacer contacto con el balón, recepción positiva y definición.

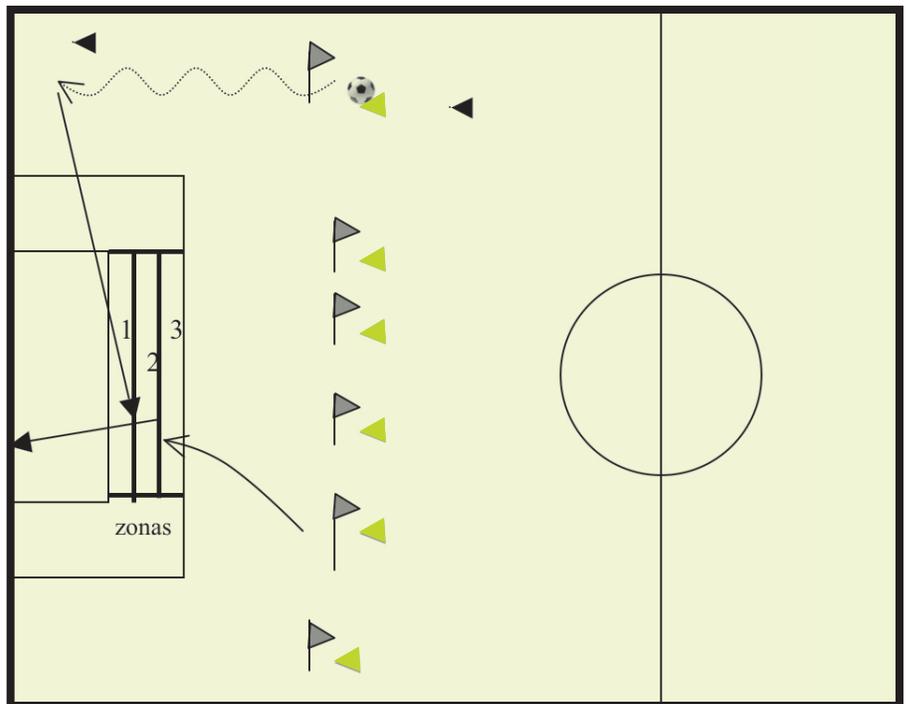


DESCRIPCIÓN:
La forma del remate depende de la altura anterior (recepción y remate intermedia) (de cabeza) y la posterior (de primera intención). Los centros son atras del campo o media altura, siempre hacia los tres sectores (derecho central e izquierdo).

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Area grande.		Balones. Listones.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Trabajo de conducción.	Conducción por las bandas para centro atrasado y definición.	1.43

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, elastico para marcar zona 1, 2, y 3, Organizar gupos y alternar funciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Velocidad de conducción, timing en correr y hacer contacto para rematar al arco.

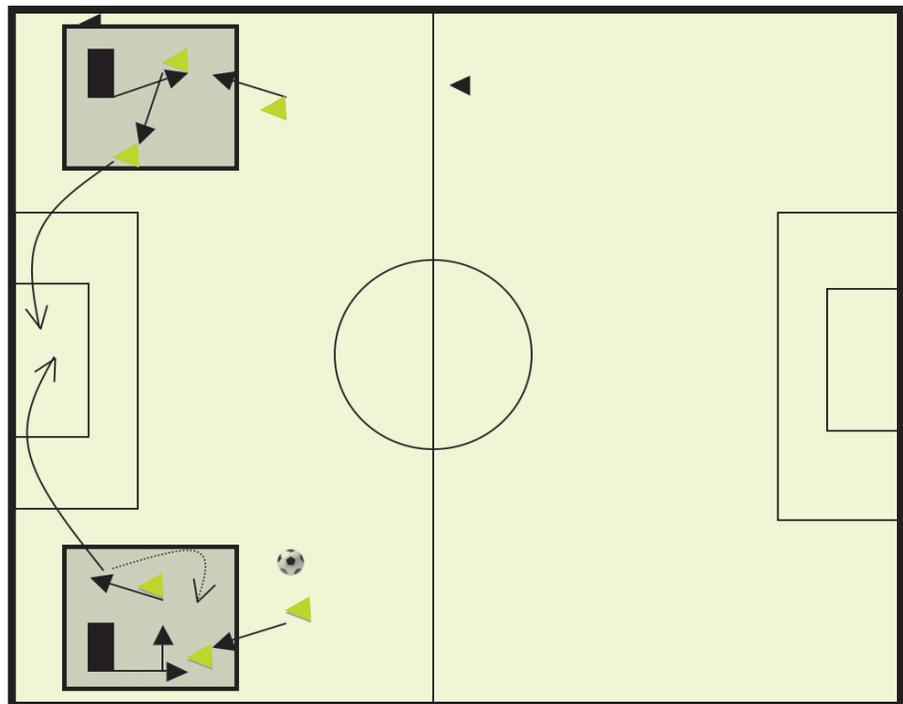


DESCRIPCIÓN:
Conducción por los laterales hasta la area paralela a la area chicha para hacer centros de balón atrasados. Jugadores en zona trabajan para rematar los centros. Variaciones; desmarque con cruzamiento de los atacantes. Usar las dos areas laterales alternando centros.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
7	Un cuarto de cancha.	Alternada.	Balones. Casacas. Elasticos.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Ejercer superioridad numerica.	Juegan un defensor contra 3 ofensivos en un costado en los angulos del campo el defensivo intenta recuperar o dificultar la acción de los atacantes los cuales tratan de enviar un centro al area.	1.44

ORGANIZACIÓN:
PUNTOS IMPORTANTES:

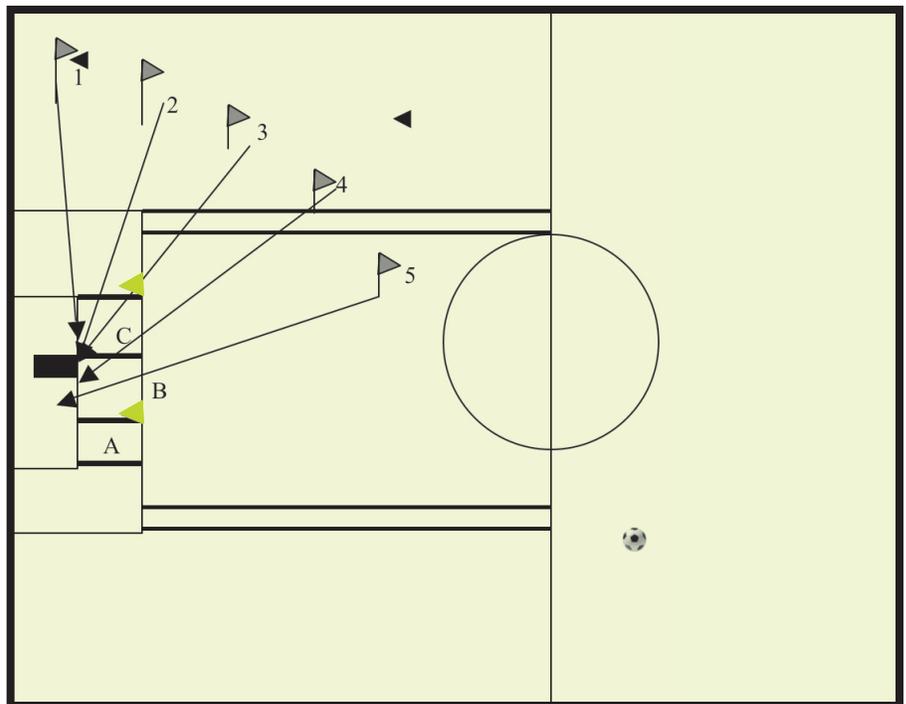


DESCRIPCIÓN:
Juego defensivo en inferioridad numerica 1 vs 2 mas un apoyo. El defensa lateral trata de evitar el centro desde el costado al area grande, en inferioridad numerica en el cuadrado "A" se produce un enfrentamiento de dos ofensivos y un jugador de apoyo que esta afuera del mismo contra un defensor que intenta quitar el balón o bien, evitar la salida del envio al area. Los ofensivos no deben caer en fuera de lugar. No alcanza con evitar ser eliminado la acción defensiva exige que no lleguen los centros de los costados.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
5	Segun esquema.	Anaerobico.	Balones. Elasticos. Estacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Ejercer superioridad numerica.	Lanzamiento de centros para defender o definir.	1.45

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, banderines, conos, elastico, y balones. Organización de grupos para centrar, defender, y definir.
PUNTOS IMPORTANTES:
Cruzamiento y centros, recepción y definición. Correcciones en centros adecuados, recepción y golpeo para definir.

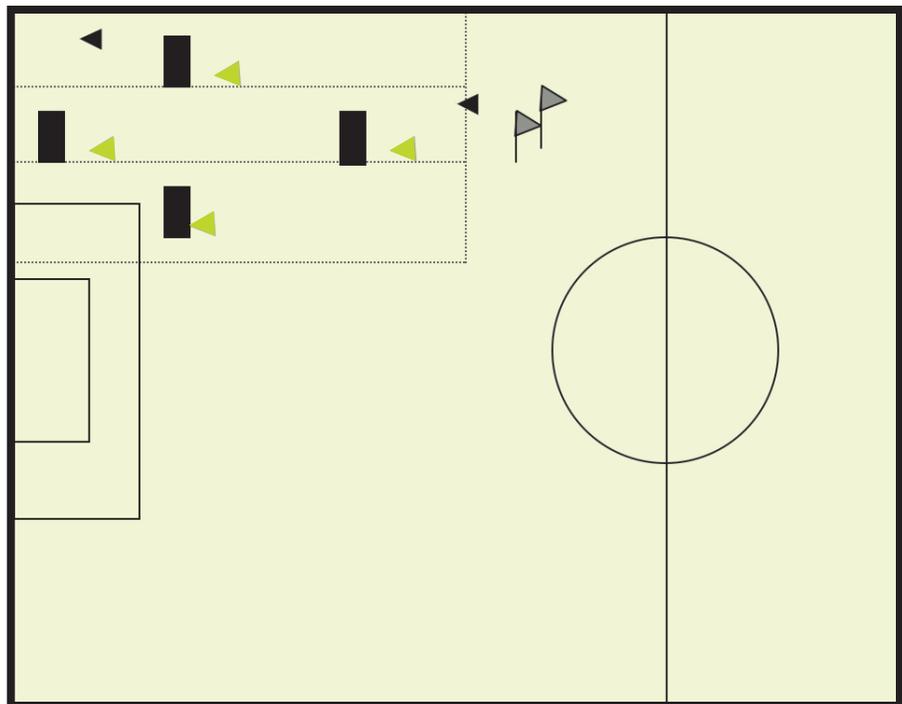


DESCRIPCIÓN:
Se trabaja sobre las areas y se marcan segun esquema, 3 areas de referencia para mandar el balón de acuerdo a la posición del mismo (a, b y c). Se marca con estacas, 5 puntos de lanzamientos para enviar balones 1, 2, 3, 4 y 5 (dos lados), y pueden trabajar tanto defensas como atacantes, dependiendo para quien sea el trabajo siempre un jugador de mas. Pueden intervenir 2 vs 1, 3 vs 2, 4 vs 3 Etc... esto depende de la decision del entrenador. Consiste en que a la hora del envio del balón de cualquiera de los puntos de lanzamiento, el jugador que sobra haga el 2 vs. 1 o superioridad numerica sobre el balón ya sea para defender o para definir sobre la porteria.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
10	Segun esquema.	Anaerobico.	Balones. Elasticos. Casacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Desmarques.	Las desmarcaciones individuales facilitan la circulación transversal buscando cambiar el costado de ataque para mantener la posesion y crear opciones para la resolución en ataque. Igualado numerica (4vs.4)	1.46

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, areas laterales, balones, conos. Organizar grupos de 4 y alternar funciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Posesion del balón, creación de espacio basado en movimientos, y comunicación.

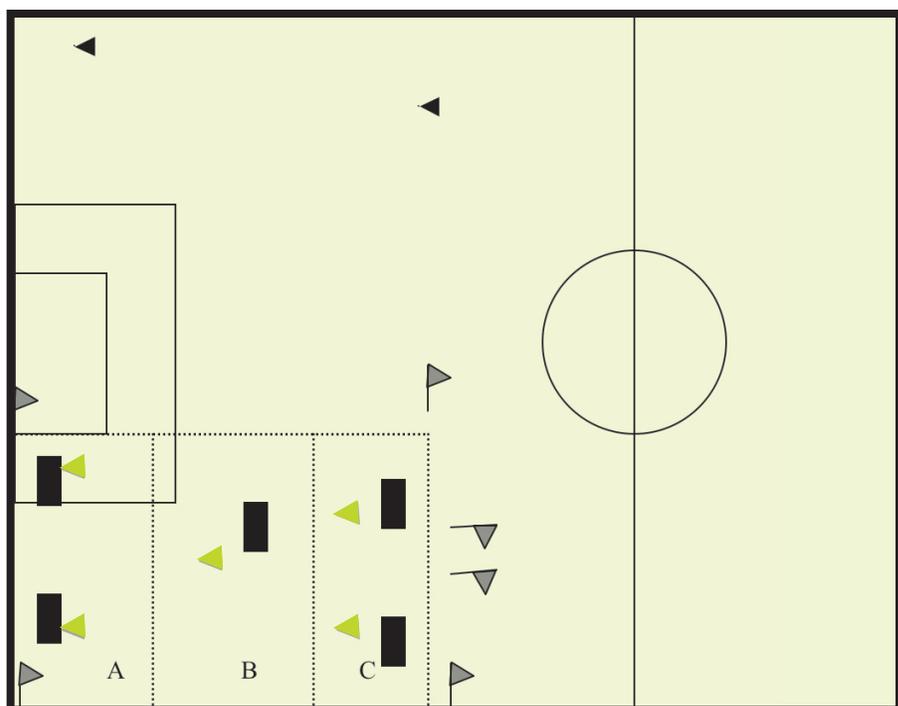


DESCRIPCIÓN:
8 jugadores, 1 defensa 2 volantes extremos y un delantero por cada equipo, el equipo en posesion hace circulación del balón cambiando constantemente el costado de ataque hasta llegar a la porteria rival y hacer el gol. Los volantes extremos se neutralizan entre si al igual que el delantero con el defensa. Normas: Siempre deben estar ocupadas las franjas longitudinales de los costados. Puede variar el ocupante si juega a 2 toques en la franja central y libre en las laterales. No se puede jugar de un extremo al otro sin pasar por el centro. Si un equipo de un costado pasa por el centro y logra llegar al otro consigue un punto. Si el equipo en posesion del balón logra dar 5 pases entre si consigue un punto.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
8	Segun Esquema.	Mixta.	Balones. Elasticos. Estacas. Casacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Desmarque.	Las desmarcaciones individuales facilitan la posesion del balón el cambio de altura del balón y las opciones para la resolución en ataque, igualdad numerica (5 vs 5).	1.47

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, area lateral, conos, balones y elastico como banderines. Organizar grupos de 5 y rotar si hay mas de 15.
PUNTOS IMPORTANTES:
Posesion de balón, a dos toques, creación de espacio, concentración.

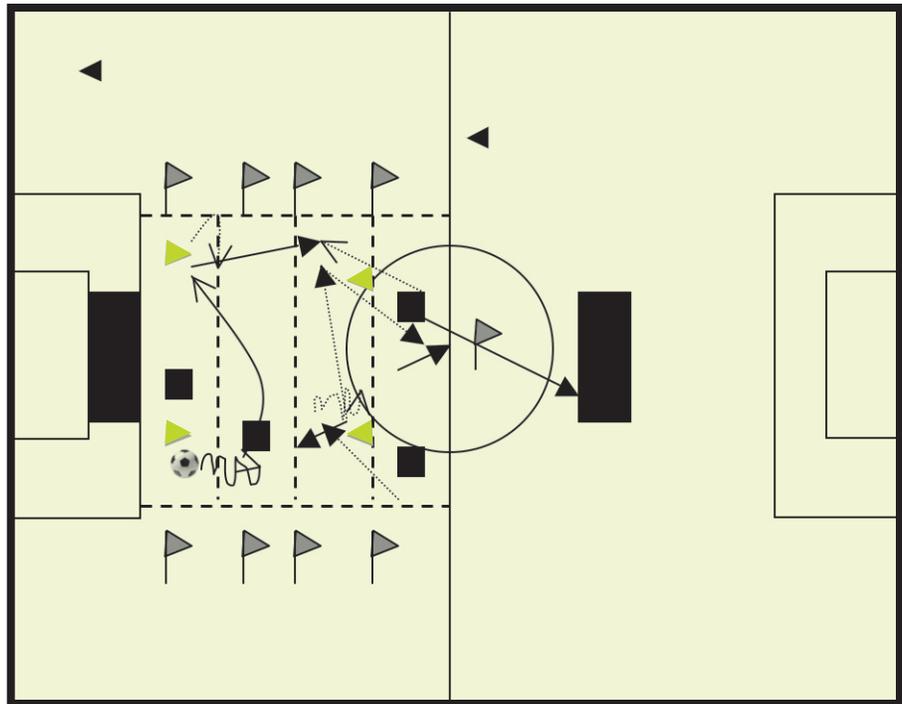


DESCRIPCIÓN:
Juegan 5 vs 5 dos defensas un volante y 2 delanteros por equipo. El equipo en posesion ataca poniendo especial atención en la movilidad constante y la desmarcación individual como grupal. Normas: Se juega a 2 toques en la zona central y libre en los extremos. Para que sea valedero, al gol el equipo que ataca no debe tener a ninguno de sus integrantes en la zona defensiva, el gol tiene que convertirse desde la franja de los atacantes (la mas cercana al arco rival) si el equipo en posesion del balón logra dar 5 pases entre si consigue un punto.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
10	Un cuarto de cancha.	Mixta, alta, media, baja.	Balones, casacas, elasticos, estacas, o banderas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Desmarque.	Movimientos transversales paralelos en sentido contrario de dos atacantes que desmarcan cuando el emisor tiene posibilidad de habilitación al imponer superioridad numerica.	1.48

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, area vertical a la porteria, banderines, balones, elastico y conos. Organización de jugadores en grupos con objetivos de defender y definir.
PUNTOS IMPORTANTES:
Posesion de balón, creación de espacio, dos toques, comunicación.

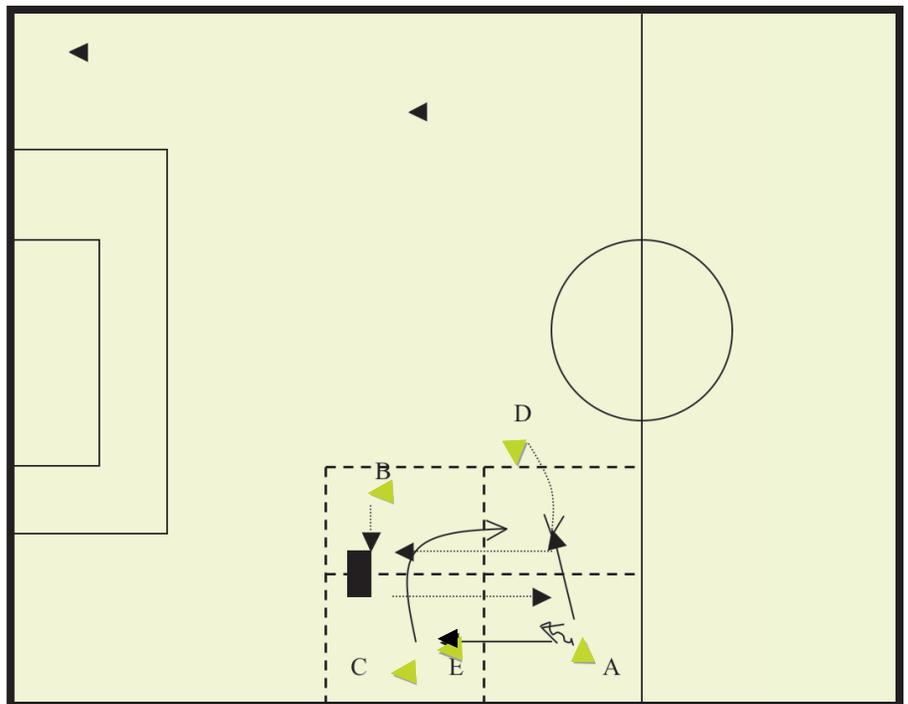


DESCRIPCIÓN:
En el rectangulo superior se ubican dos iniciadores y un defensa. En el intermedio superior un defensor. En el intermedio inferior dos atacantes. En el inferior dos marcadores. Empieza el ejercicio con la pelota en posesion del arquero, el cual la envia a los volantes iniciadores estos juegan entre si tratando de imponer superioridad numerica al defensivo y obtener capacidad de pase para habilitar a los 2 atacantes Los cuales ante la posibilidad de ser habilitados invierten sus posiciones cruzando transversalmente. El defensa que esta en la franja intermedia superior hace presion sorpresiva sobre cualquiera de los 2 iniciadores pero si el entra a defender a la zona de estos el que esta defendiendo tiene que pasar a la franja intermedia superior. Cuando los dos atacantes reciben el balón los 2 marcadores van a presionarlos (ingresan al rectangulo de aquellos) los ofensivos resuelven con juego asociado o con acción individual para terminar con remate al arco.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
10	Segun Esquema.	Mixta.	Balones, Casacas, elasticos, estacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Desmarque.	Las desmarcaciones individuales crean opciones de habilitación para el poseedor aprovechando la superioridad numerica (3vs2) creada por el ingreso de un cuarto ofensivo dentro del espacio delimitado a un sector libre.	1.49

ORGANIZACIÓN:
Un cuarto de cancha, espacio reducido, balones, banderines, conos. Organizar jugadores en grupos de 6 y alternar funciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Reacción, creación de espacio, velocidad y movimiento.

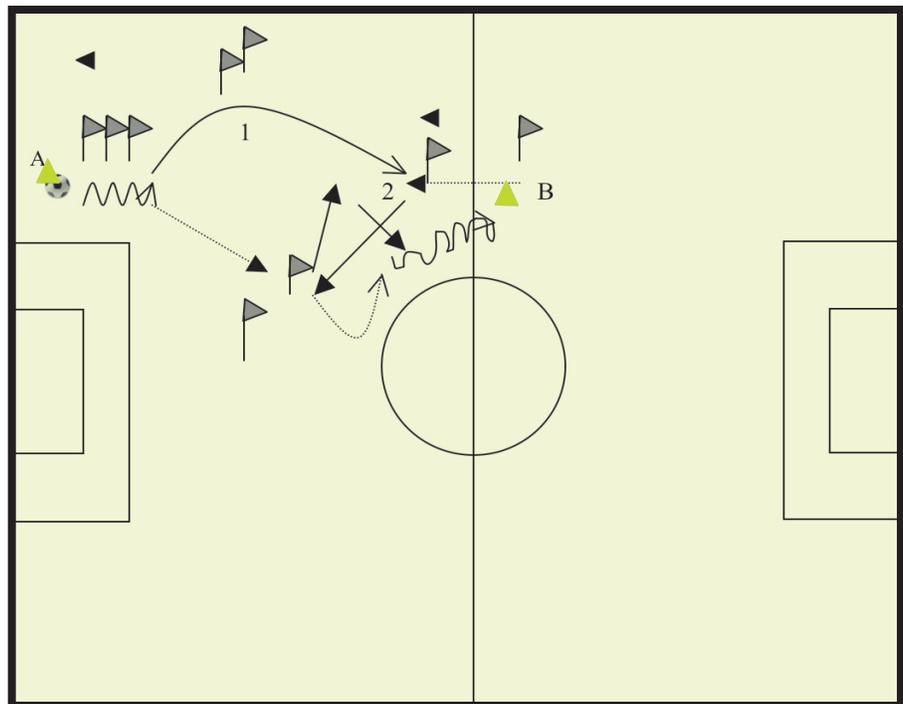


DESCRIPCIÓN:
De los 4 atacantes uno queda fuera del cuadrado y los otros tres ocupan un espacio cada uno. Los defensas se colocan sobre las líneas divisorias uno en la transversal y el otro en la longitudinal se mueven en la trayectoria de interceptar los pases. El jugador que se ubica fuera del area de juego inicia el ejercicio enviando un pase a uno de los ofensivos que se desmarcan hacia un espacio diferente al que se encuentran para ser habilitados, el receptor juega con uno de sus compañeros y luego sale del cuadrado para que ingrese el atacante que estaba afuera, este desmarca al espacio que esta libre, dando opción de pase al poseedor que elige jugar con el otro ofensivo de aqui en adelante el jugador que habilita sale y entra el que esta afuera. Para recibir la pelota deben desmarcar a una zona diferente a la que se encuentran. No pueden estar dos jugadores en el mismo espacio.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6	Segun esquema.	Alta, media.	Balones, Casacas, Elasticos.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Juego aereo ofensivo.	Buscar el balón lo mas alto posible y rematarlo o al arco.	1.50

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, areas laterales, balones, estacas, y conos. Organizar grupos para trabajar las dos areas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad de centros, recepción y cabeceo. Direccional a la entrega del balón.

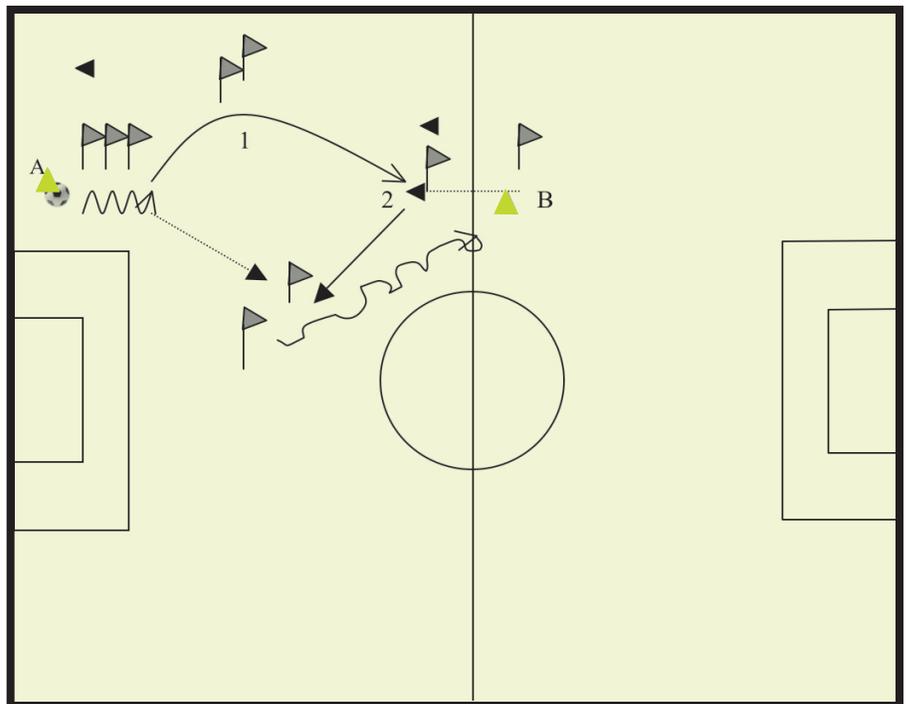


DESCRIPCIÓN:
Se ubican los participantes en la misma línea longitudinal uno frente al otro, el lanzador "A" driblea las estacas y envía un pase de altura al jugador "B", que pica desde la estaca 1, a la 2, y va al encuentro de la pelota, salta Y cabecea dirigiendo el balón hacia una de las dos referencias ("I" Y "II" que tiene frente el). A debe de ir a buscar la devolución de su pase Y transportar la pelota al lugar de inicio. El jugador que lanza debe avisar al compañero hacia que referencia quiere la devolución. Variante: La misma mecánica pero se le agrega la pared. Lanzamiento para cabeceo del compañero, el que lanzo va por la devolución, la regresa el cabeceador Y este le devuelve la pared. Cambio de funciones entre los participantes.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Media cancha, zona lateral.	Mixta.	Conos, balones, banderines.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Juego aereo ofensivo.	Buscar el balón lo mas alto posible y rematarlo o al arco.	1.51

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, balones, conos, y banderines. Organización de jugadores e integrar arquero.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad de centros, cabeceo dirigido, y comunicación.

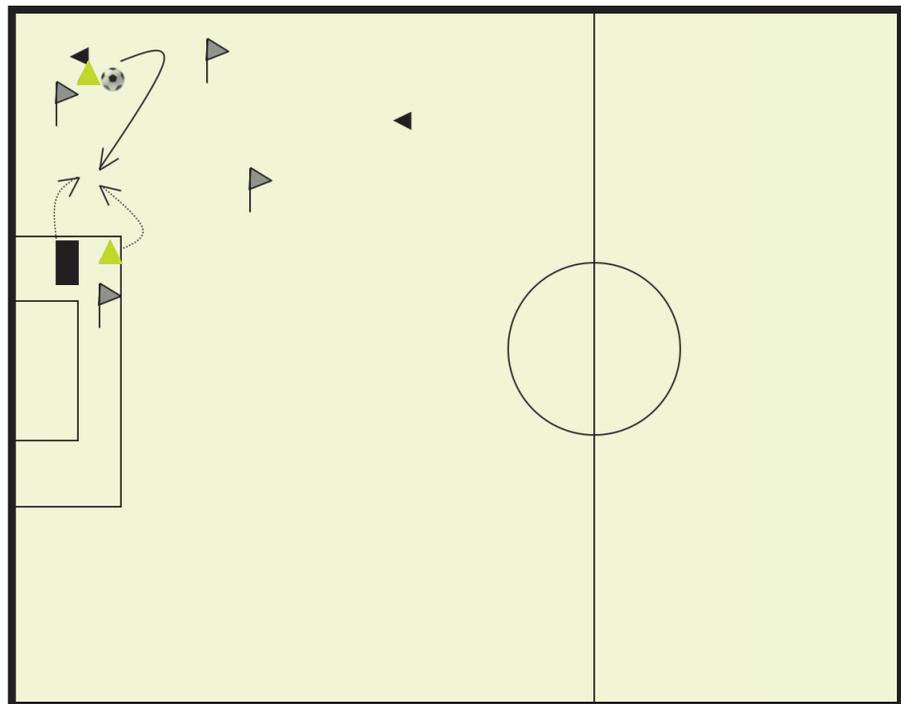


DESCRIPCIÓN:
Se ubican los participantes en la misma línea longitudinal uno frente al otro en lanzador "A" driblea las estacas y envía un pase de altura al jugador "B" que pica desde la estaca 1, a la 2 y va al encuentro de la pelota, salta y cabecea dirigiendo el balón hacia una de las dos referencias ("I" y "II" que tiene frente el). "A" debe de ir a buscar la devolución de su pase y transportar la pelota al lugar de inicio. El jugador que lanza debe avisar al compañero hacia que referencia quiere la devolución. Variante: La misma mecánica pero se le agrega la pared. Lanzamiento y cabeceo del compañero, el que lanzó el balón va por la devolución.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Media cancha, areas laterales.	Mixta.	Conos, balones, banderines.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Juego aereo ofensivo.	Juego aereo ofensivo con oposición real con una habilitación en corto que describe una parabola pronunsiada el defensor se ubica a la espalda del atacante.	1.52

ORGANIZACIÓN:
Tres cuartos de cancha, banderines, conos, arco, balones. Organizar grupos en tercio defensivo. Incluir portero si se ocupa progresar a utilizar las dos bandas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad del servicio, presion real en la area de recepción. Utilizar diferentes perfiles para definir a gol. Atención al timing del centro, crear espacio para ganar el balón.

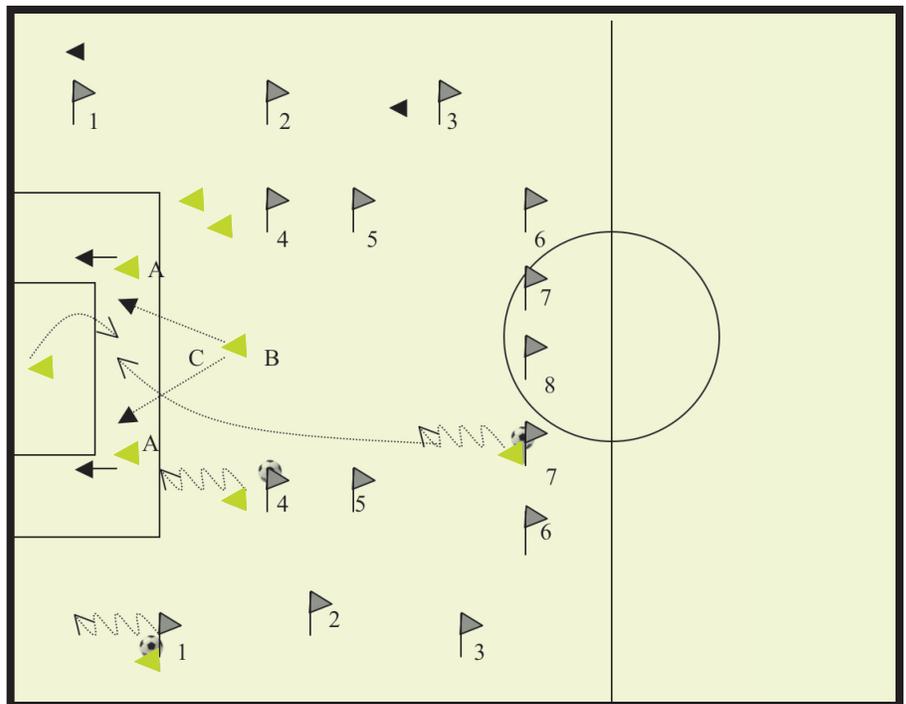


DESCRIPCIÓN:
Se trabaja por parejas y rotan en cada zona de trabajo, se hacen 4 estaciones con parejas. Uno actua como ofensivo y el otro como defensivo. Un compañero lanza balones aereos que disputan los integrantes de la pareja, uno para peinar el balón y el otro para evitarlo. Cinco balones aereos a cada pareja y cambian sus roles ofensivos y defensivos.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Tercio de cancha.	Alterna.	Balones, conos.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tecnica de juego aereo.	Un defensor disputa envios dirigidos a su espalda (segundo poste) o frontales se oponen a 4 ofensivos que se desmarcan partiendo de sitios opuestos o de manera alternada (uno por vez) a cada lanzamiento.	1.53

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, marcar area de trabajo con banderines y conos. Organizar grupos de jugadores y alternar las rotaciones. Incluir porteros y puede aplicarle funicones al ganar posesión del balón.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad de servicio, creación de espacio para ganar posesión del balón. Recepción y definición como timing del movimiento.

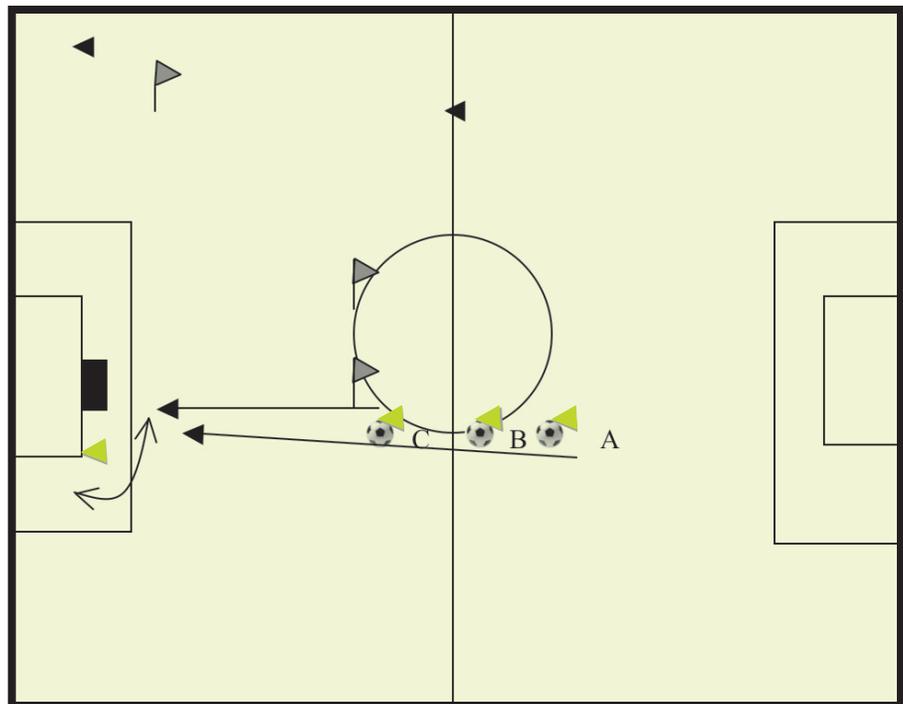


DESCRIPCIÓN:
El defensor parte desde el centro dentro de un espacio delimitado dentro del area grande para disputar envios desde los costados o frontales contra 4 atacantes que parten de diferentes sitios. Hay ocho zonas de lanzamiento en cada mitad longitudinal. De la zona 1-2-3 se realizan centros al anticipo (1er poste) al movimiento de desmarcación del atacante "B". De la zona 4-5-6 se envían centros a la espalda del defensa (2do poste) al movimiento de desmarcación del atacante "A". De la zona 7-8-9 se envían centros frontales (fuertes o globeados) adelante del defensor, al movimiento de desmarcación del atacante "C" que parte desde atrás del defensivo. Los atacantes intentan rematar al arco y el defensa busca el rechace o bien dificultar la acción ofensiva. Orden de ejecución 1-4-7-2-5-8-3-6, se trabajan ambos costados.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
7	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo anaerobico, carga baja, carga media, carga alta.	Balones.	Infantil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Tecnica del juego aereo.	Juego aereo defensivo el emisor el atacante y el defensor se ubican en la misma franja longitudinal.	1.54

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, conos y balones, organizar grupos de tres y practicar de diferentes angulos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Concentración, marcación, y anticipación del balón en el aire, no permitir al atacante que se perfile al arco si gana posesion del balón.

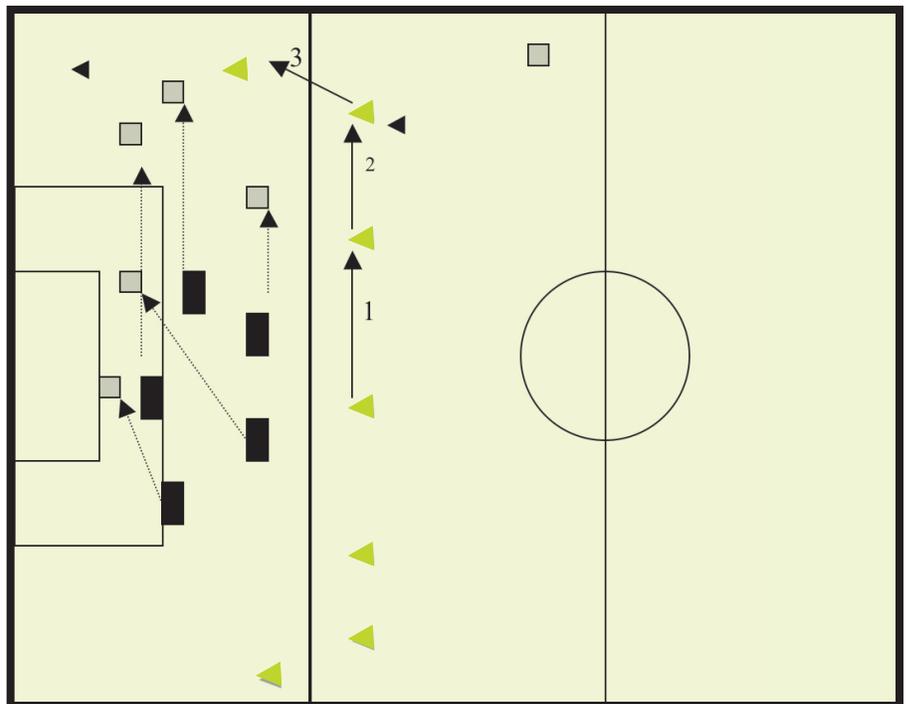


DESCRIPCIÓN:
Los tres participantes se ubican en la misma franja longitudinal, el ofensivo y defensivo dentro del area y frente al emisor uno al lado de otro y de espaldas al arco. El lanzador que se ubican a la altura del semicirculo central, hace un lanzamiento de altura hacia el atacante y el defensa los cuales se desplazan a encontrar la pelota en el aire. El primero trata de prolongar hacia atras el segundo busca evitarlo y rechazar. Los lanzamientos se realizan de diferente forma segun la altura del envio. Altura "A" de "globo" Altura "B" con empeine total. Altura "C" suave.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3	Segun esquema.	Tipo de esfuerzo anaerobico, carga baja, carga mediana, carga alta.	Balones. Estacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Recuperación de balón Zona presionada 3-2 y 4-1	Recuperación de balón en tercio defensivo, coordinación de movimientos defensivos.	1.55

ORGANIZACIÓN:
Tercio defensivo de la cancha, banderines, conos y balones. Organizar jugadores en grupos defensivos y ofensivos. Incorporar portero para dar mas realismo a la sesion.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos defensivos, distancias entre defensas, presionar el balón, cobertura, marcación y concentración defensiva.

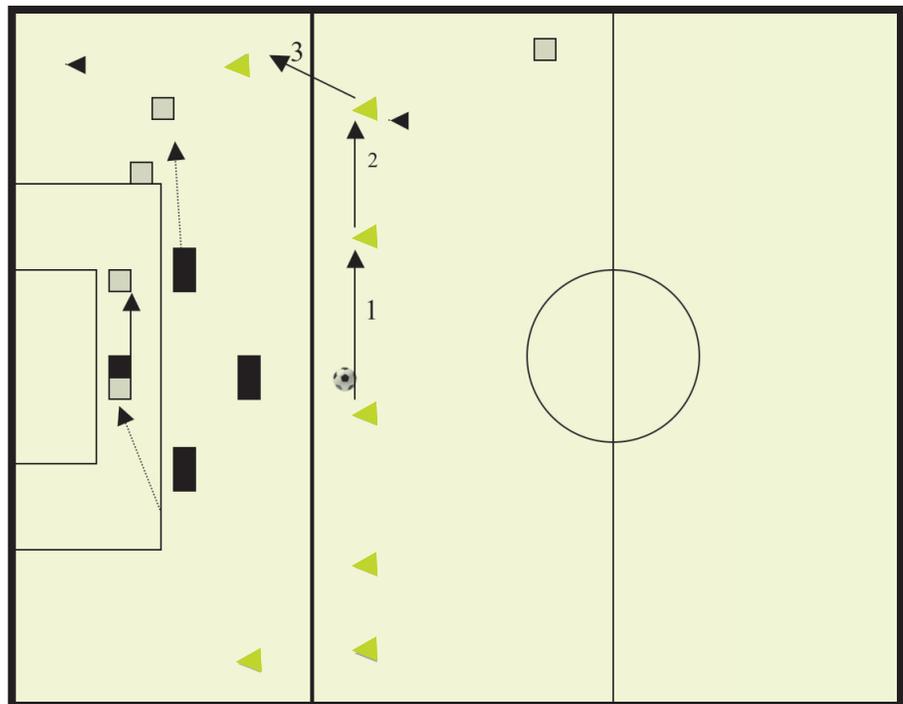


DESCRIPCIÓN:
Juegan 7 delanteros contra 5 defensas. Los defensas no pueden salir fuera del elastico. Los delanteros al inicio tocan por afuera del elastico para que los defensas realicen los recorridos unicamente los delanteros que estan adentro siguen en su lugar. Importante; 1. los defensas deben realizar una formación de 3 y 2 cuando el ataque es por el centro. 2. Si el ataque es por la banda deben de realizar una diagonal de 4 y uno por el centro. 3. El volante de contención mas lejano es el que se mete para formar la linea de 4 el otro volante de contención es el que sale a la banda. Nota esta formación se puede utilizar para el sistema 4-1.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
13	De acuerdo a esquema.	Alterna.	Balones. Elasticos.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Recuperación de balón D-7 "A" zona presionada.	Organización defensiva y funcionamiento.	1.56

ORGANIZACIÓN:
Tercio defensivo, organización de grupos defensivos y ofensivos. Rotar la penetración por las bandas y por el centro.
PUNTOS IMPORTANTES:
Organizar distancias entre defensas y coordinar sus movimientos. Observar los deberes defensivos de presionar, cobertura, marcación y concentración.

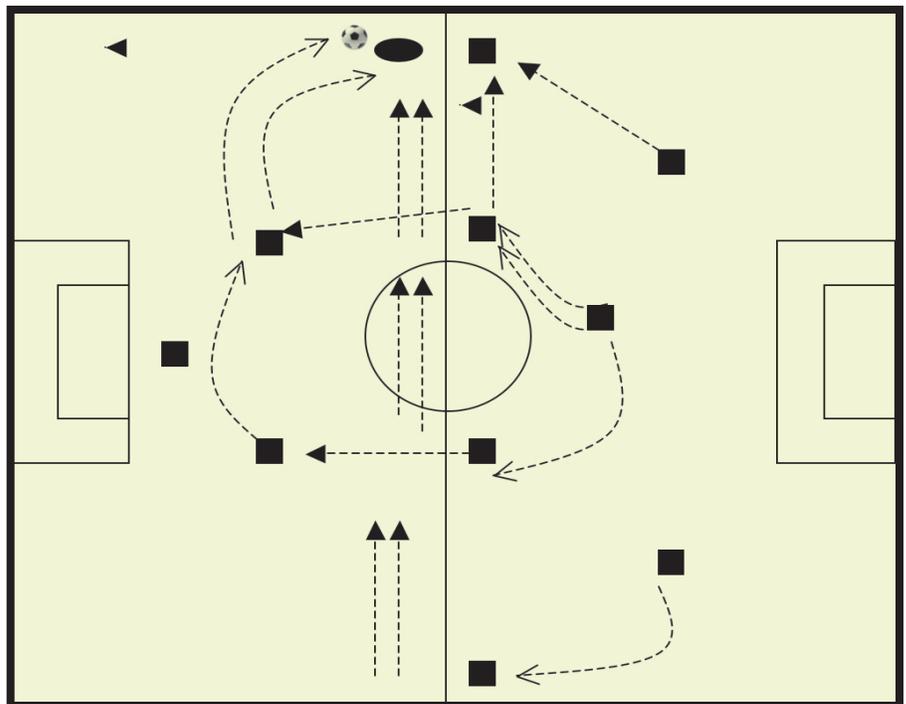


DESCRIPCIÓN:
Juegan 7 delanteros contra 4 defensas. Los defensas no pueden salir fuera del elastico. Los delanteros al inicio tocan por afuera del elastico para que los defensas realicen los recorridos unicamente los delanteros que estan adentro siguen en su lugar. Importante; 1. los defensas deben realizar una formación de 3 y 1, cuando el ataque es por el centro deben realizar un rombo. 2. Si el ataque es por la banda, deben de realizar una diagonal de 4 ya que el contención se tiene que meter para formar una linea. Una vez dominando el ejercicio los delanteros pueden rebazar lalinea del elastico y atacar por donde ellos quieran a los defensas.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
8	Segun Esquema.	Carga baja, carga media, carga alta	Balones. Casacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Coberturas.	Movimientos de coberturas y funciones individuales.	1.57

ORGANIZACIÓN:
Cancha completa, balones, marcadores. Organización de equipo en esquema con movimientos laterales y verticales de acuerdo a la posición del balón.
PUNTOS IMPORTANTES:
Funciones defensivas en la cual se pone atención a las coberturas conforme al movimiento del balón en diferentes sectores de la cancha.

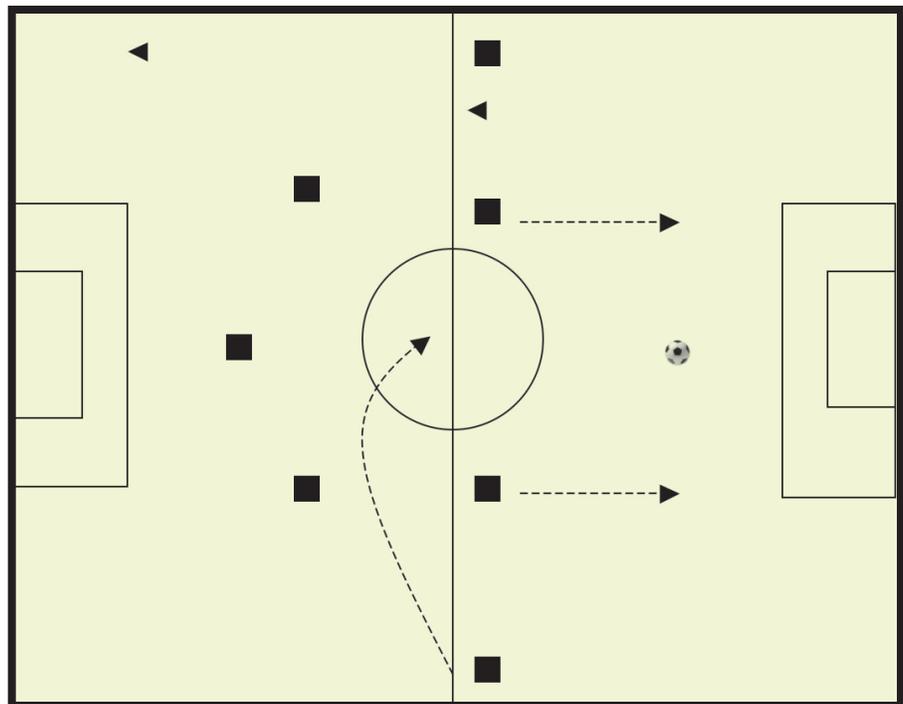


DESCRIPCIÓN:
1. Directo extremo con carrilero 2. El volante central mas cercano a este, el 9 o el volante ofensivo. 3. El volante central mas cercano a este, el otro volante central a este, el otro carrilero y a este, extremo del costado. 4. El volante central a este, el otro volante central y a este, el volante ofensivo o el 9. 5. El stoper del costado a este, el volante central mas cercano y a este, el volante ofensivo o el 9. 6. El stoper a este, el otro stoper y a este, el stoper central.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
11	Segun esquema.	Carga baja, carga media, carga alta.	Balones. Casacas	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Coberturas.	Movimientos de rotación defensiva.	1.58

ORGANIZACIÓN:
Cancha completa, organización de jugadores en grupos de 7.
PUNTOS IMPORTANTES:
Rotación de carrileros en función defensiva cuando volantes se integran al ataque.

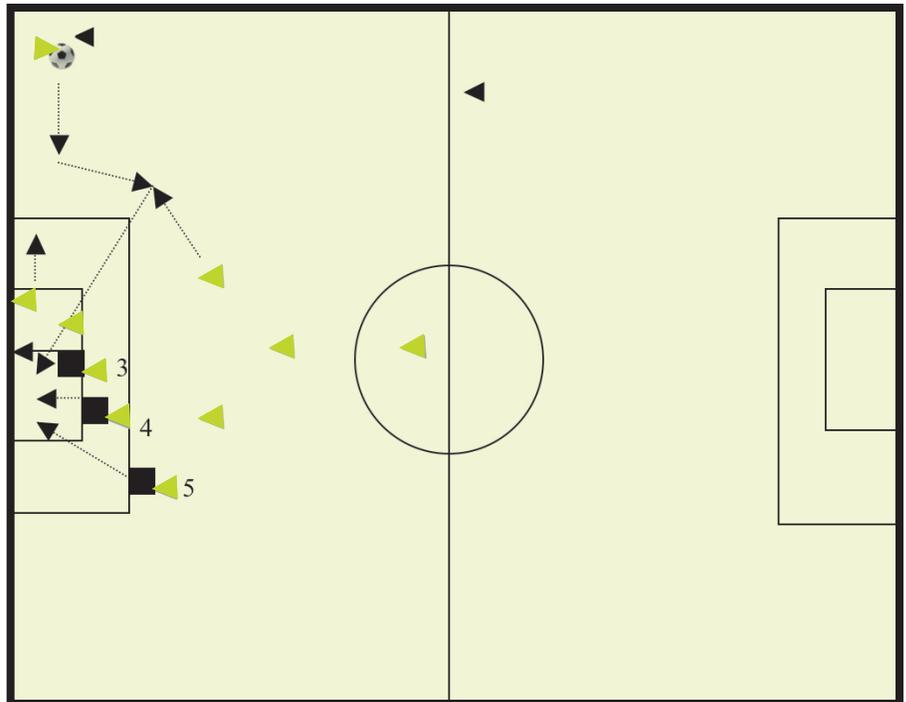


DESCRIPCIÓN:
: A estos los releva cualquiera de los ds carrileros para dar el equilibrio defensivo los tres que fueron al ataque se reparten el ancho de la cancha.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
8	Segun esquema.	Carga baja, carga media, carga alta.	Balones. Casacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Balón detenido	Jugadas de balón parado.	1.59

ORGANIZACIÓN:
Tercio ofensivo, banderines, balones, y conos. Organizar grupos ofensivos y defensivos. Alternar las dos bandas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad de centros, comunicación visual, corporal. Decisión de definir o buscar jugadas de combinación.

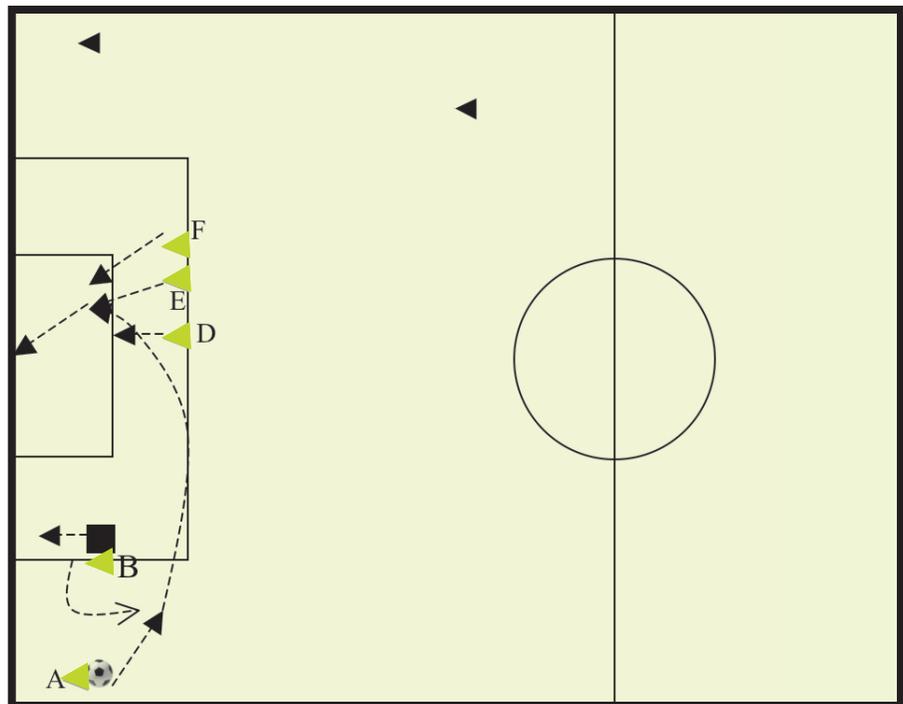


DESCRIPCIÓN:
1. Sale para buscar el 2 vs1; 2. Peinada; 3. Remata; 4. Remata; 5. Mas intuitivo o regresa o reorganiza el ataque; 6. Toca por abajo al jugador 1 y despues realizan un 2 vs 1 en rebotes (1 o 2) dependiendo los jugadores que el rival deje al frente.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
11	Tercio ofensivo.	Alterna.	Balones. Casacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Balón detenido.	Realizar un movimiento de engaño hacia un lado para recibir el balón al lado contrario.	1.60

ORGANIZACIÓN:
Tercio ofensivo, grupo de jugadores ofensivos y defensivos, balones, y casacas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Comunicación es importante especialmente con tips direccionales. Timing de los movimientos y decisión de cruzar inmediatamente hacia el area grande.

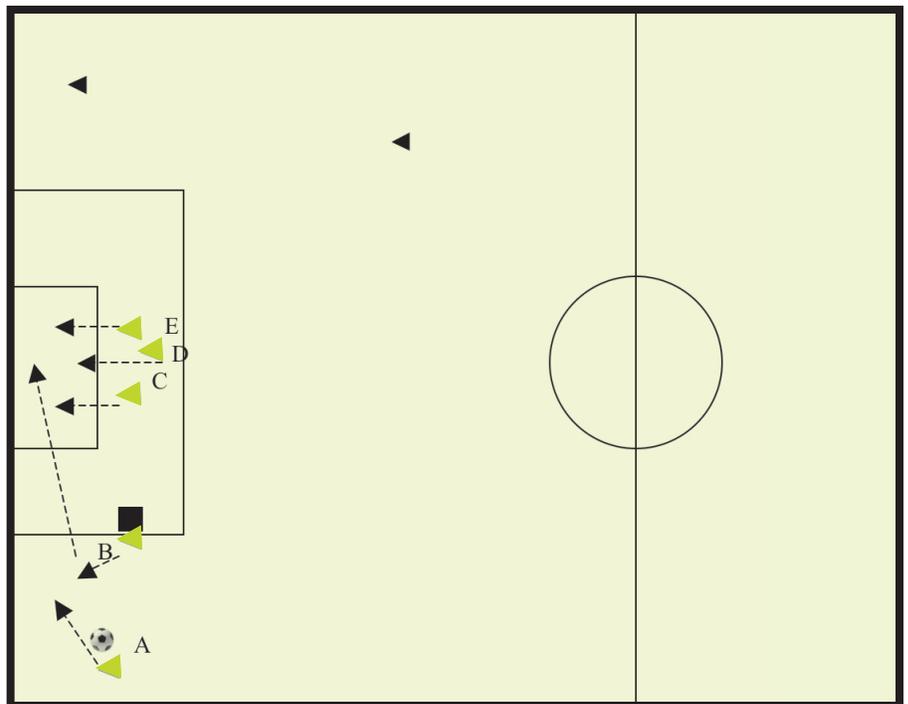


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" realiza el saque de banda hacia el jugador "B" que se encuentra cerca del area grande el cual tiene que hacer a velocidad un primer movimiento de engaño. Hacia un lado para recibir el balón al lado contrario. Existen algunos tips: 1. El jugador que realiza el saque de banda decide el lugar hacia donde va a ir el balón; ejemplo, si el jugador que realiza el saque de banda pone el balón en la mano derecha (es señal que el balón va a ir a la derecha del jugador que saca y al lado izquierdo del que recibe) 2. El jugador que va a recibir el balón hace a velocidad un primer movimiento hacia su derecha para recibir el balón en el lado contrario (izquierdo) y de primera manda el centro a los jugadores (C-D-E) 3. Que ningun otro jugador se acerque a excepción de los dos jugadores.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
11			Balones. Casacas.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Balón detenido.	Realizar un movimiento de engaño hacia un lado para recibir el balón al lado contrario.	1.61

ORGANIZACIÓN:
Tercio ofensivo, organizar jugadores en grupos ofensivos y defensivos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Comunicación visual y corporal. Entrenar situaciones reales con presión con propósito de lograr objetivos de crear espacio con movimientos de engaño para luego cruzar balón a área grande.

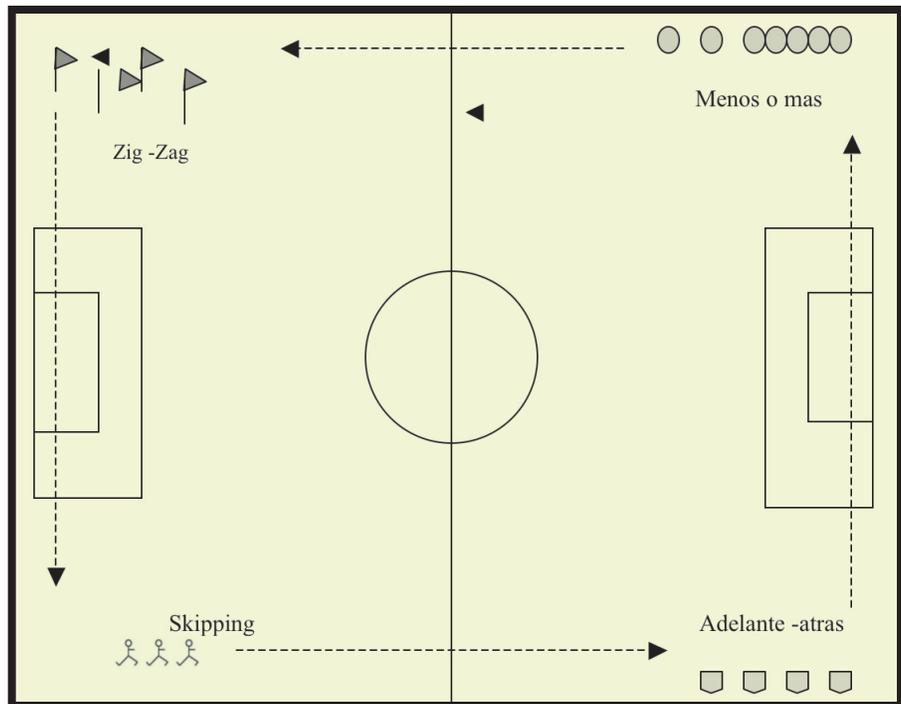


DESCRIPCIÓN:
El jugador "A" realiza un saque de banda hacia el jugador "B" que se encuentra cerca del area grande. El cual tiene que hacer a velocidad un primer movimiento de engaño. Hacia un lado para recibir el balón al lado contrario. Existen algunos tips: 1. El jugador que realiza el saque de banda decide el lugar hacia donde va a ir el balón ejemplo si el jugador que realiza el saque de banda se pone el balón en la mano izquierda (es señal que el balón va a ir al lado izquierdo del jugador que saca y lado derecho del que recibe) 2. El jugador que va a recibir el balón hace a velocidad un primer movimiento hacia su izquierda para recibir el balón en el lado contrario (derecho) y de primera manda el centro a los jugadores (C-D-E) 3. No acercarse ningún otro jugador a excepción de los dos jugadores.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
5	Tercio ofensivo.	Alternativa.	Balones. Casacas. Elasticos.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Fisico- tecnico.	Resistencia variable (con balón).	1.62

ORGANIZACIÓN:
Cancha completa, alterar distancias según condición física del grupo, uso de balones, banderines, conos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad en el trabajo de conducción a velocidad e intensidad de trabajo entre banderines. Hacer pautas alternas conforme a condición del grupo.

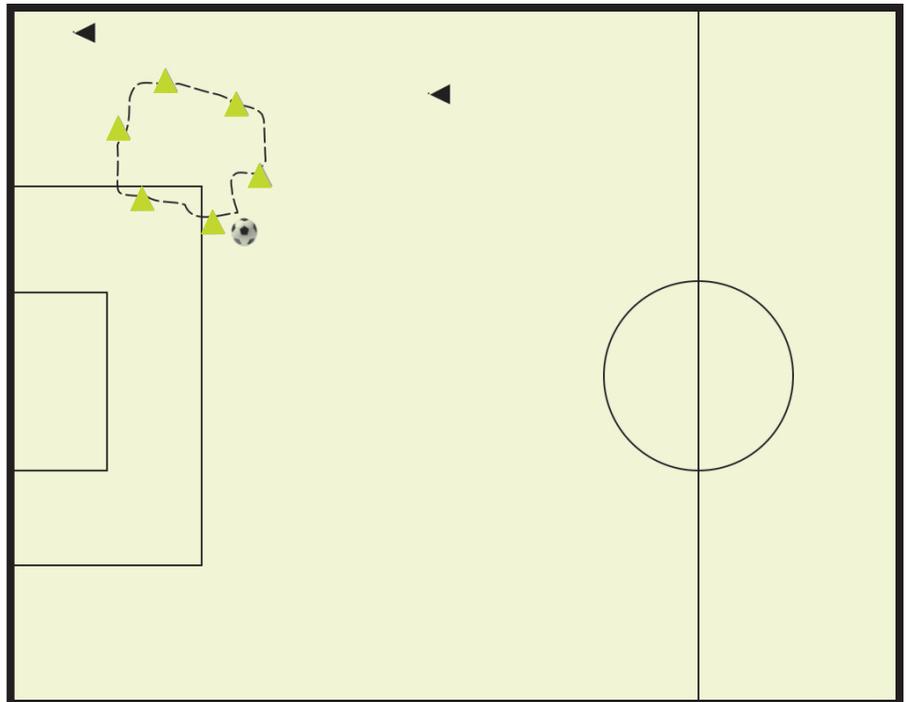


DESCRIPCIÓN:
El trayecto entre el trabajo de coordinación se realiza con conducción de balón.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
15	Segun Esquema.	Tipo de esfuerzo Aerobico, carga baja, carga media, carga baja.	Balones. Conos.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Pelota Voladora.	Coordinación oculo pedial.	1.63

ORGANIZACIÓN:
Organize jugadores en grupos de seis en circulos, marque area de trabajo para mantener a grupos ordenados.
PUNTOS IMPORTANTES:
Concentración, coordianción en la tecnica de manter el balón en el aire, recepción y pase. Posición del cuerpo, pies y centro de gravedad.

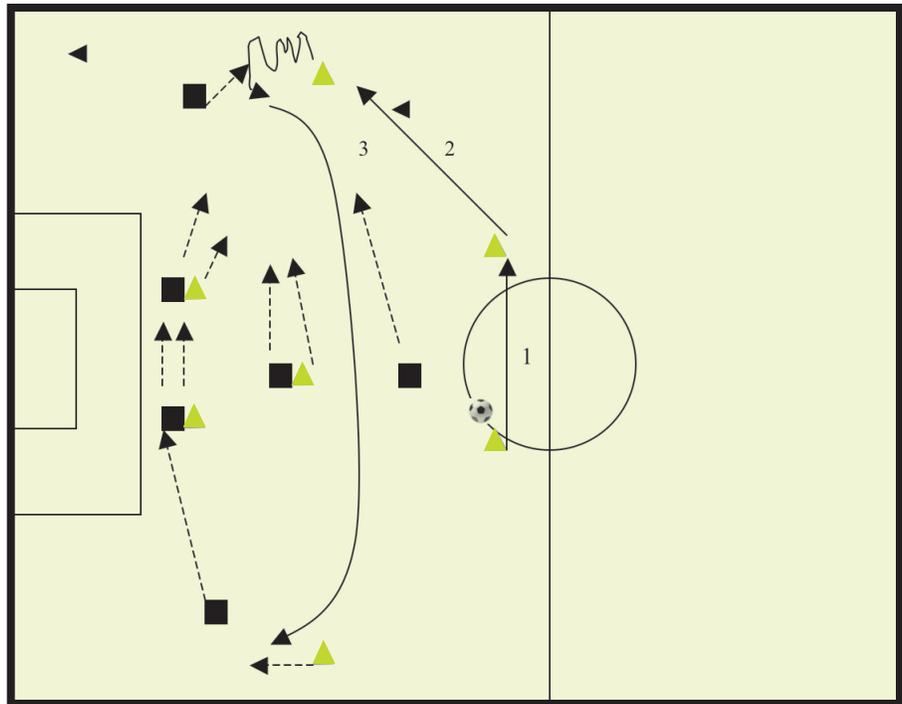


DESCRIPCIÓN:
El grupo dispuesto en circulo se pasa el balón sin que caiga al suelo vance el equipo que mas tiempo logre tener el balón en el aire o que mas toques realice en un tiempo determinado. Si el nivel de los participantes es bajo, se permite un bote en medio si el nivel es alto, se puede obligar a que el pase vaya en una dirección determinada derecha o izquierda.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6	Segun esquema.	Dominio de balón.	Balones.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Cambio de juego.	Conceptos ofensivos.	1.64

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, conos, banderines, balones. Organización de jugadores en posiciones de sistema de juego. Rotar ejercicio usando cambios de dirección a ambos lados como también practicar penetración interna.
PUNTOS IMPORTANTES:
Creación de espacio al movimiento del balón. Calidad de pase, y cambios de dirección.

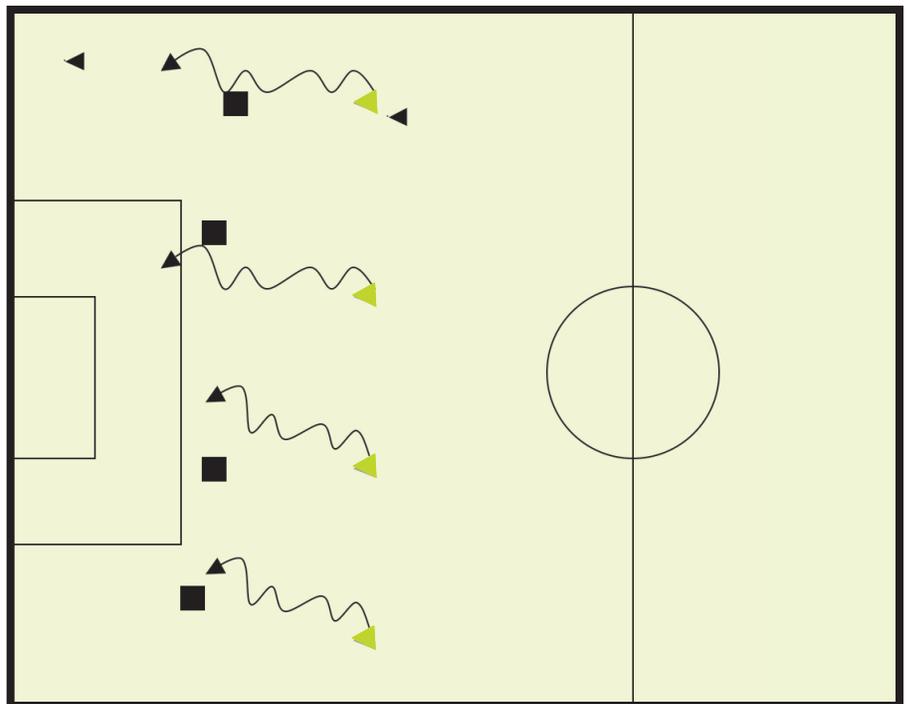


DESCRIPCIÓN:
El volante de contención le toca el balón por abajo al volante mixto el cual lo recibe y encara al defensa y cuando se va acercando a este realiza un enganche y realiza un cambio de juego hacia el otro sector donde se encuentra el otro volante bien abierto que recibe el balón.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
13	Segun esquema.	Alterna.	Balones. Casacas. Platos.	Juvenil.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Encarar.	Encarar la presion y salir jugando para pase o tiro a gol	1.65

ORGANIZACIÓN:
Tercio ofensivo, organizar jugadores en parejas y alternar funciones ofensivas y defensivas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Buscar que ofensivos encaren y salgan jugando a velocidad.

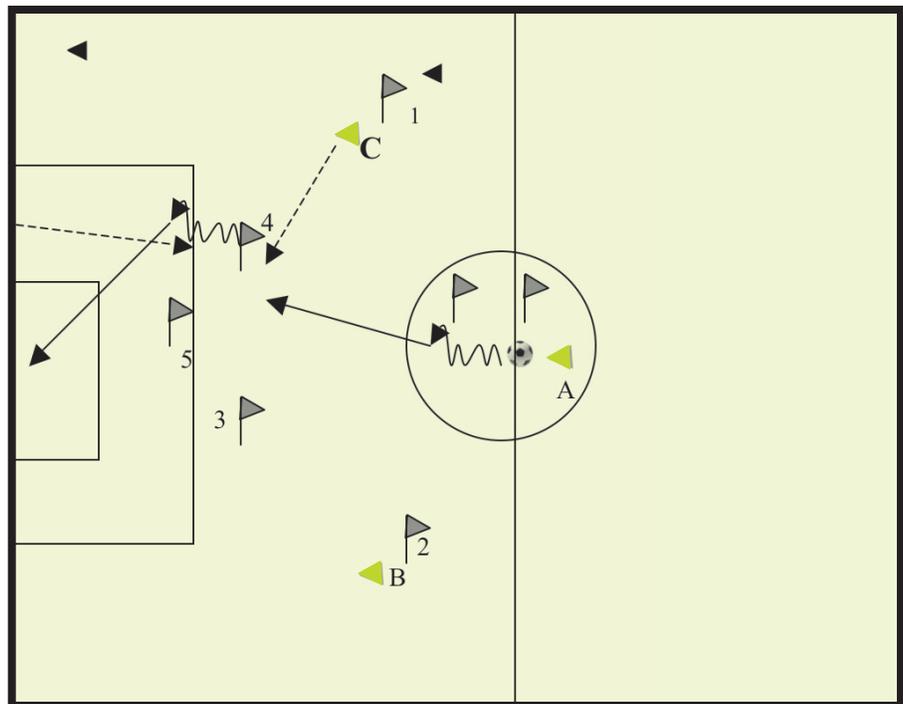


DESCRIPCIÓN:
El delantero enfrenta al defensa Es importante saber que cuando el defensa da un perfil el delantero tiene que salir por el lado contrario. Tips; ir poco a poco en la velocidad y al acercarse al defensa realizar un cambio de ritmo y no dejar que se detenga el balón.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
8	Cancha completa.		Balones.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Eliminar Rivales.	Enlazar la recepción y la realización de un dribling para superar a un marcador que parte en sentido opuesto al movimiento de inicio del desmarque.	1.66

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, conos y banerines. Organización de grupos ofensivos y defensivos. Rotación alterna de grupos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos, desde la zona de partida, balones al espacio y encarar para definir.

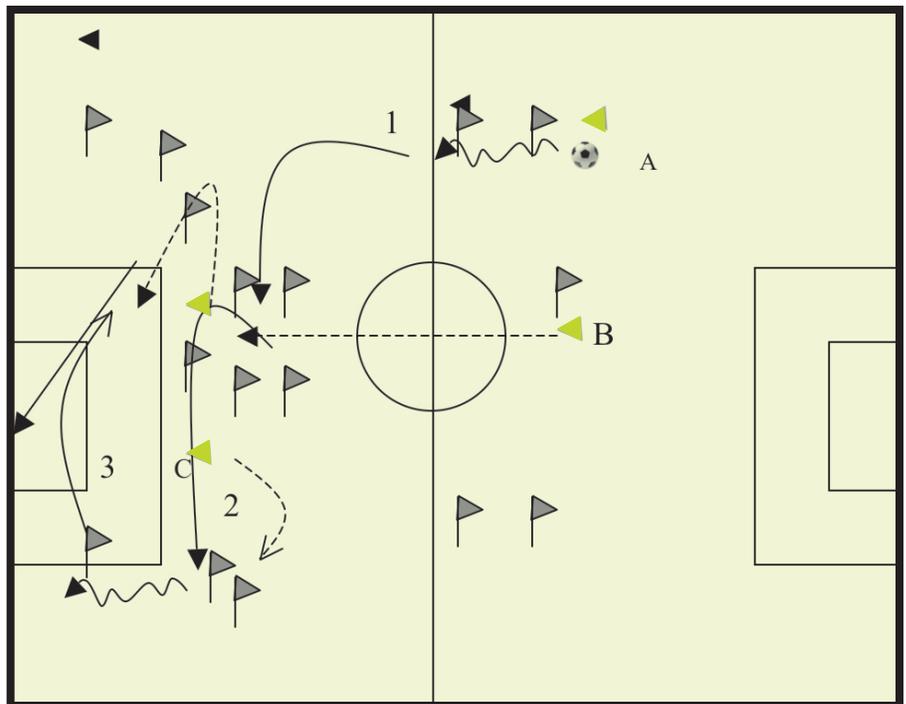


DESCRIPCIÓN:
El emisor "A" transporta entre las estacas el atacante "B" "O" "C" (uno a la ves) desmarca del costado al centro (estacas 1 o 2) hacia la zona comprendida entre las estacas 3,4,5. "A" envía un pase recto al ras en dirección al espacio antes mencionado. Cuando sale el pase uno de los defensores (ubicados a los costados del arco) parte a encontrar al ofensivo y tratar de quitar la pelota. El atacante recepcióna sobre la carrera dirigiendo el balón a un costado y adelante para eliminar la presion del defensor y rematar al arco. El defensor si no logra ganar el balón regresa a evitar la definición. El enfrentamiento se lleva a cabo en el espacio delimitado por las estacas 3,4,5. El delantero desmarca antes de la habilitación y marca con su movimiento el lugar y el momento del pase.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6	Media cancha.			Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Terminación de jugada en la ultima zona.	Movimientos transversales en sentido contrario de 2 atacantes que desmarcan simultaneamente del centro a los costados y sin cruces para el receptor del primer pase.	1.67

ORGANIZACIÓN:
Tres tercios de cancha, banderines para marcar areas de trabajo, balones, conos. Organizar grupos de jugadores ofensivos y defensivos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Presición del pase con cambio de dirección al espacio. Penetración por las bandas para definir o cruzamiento.

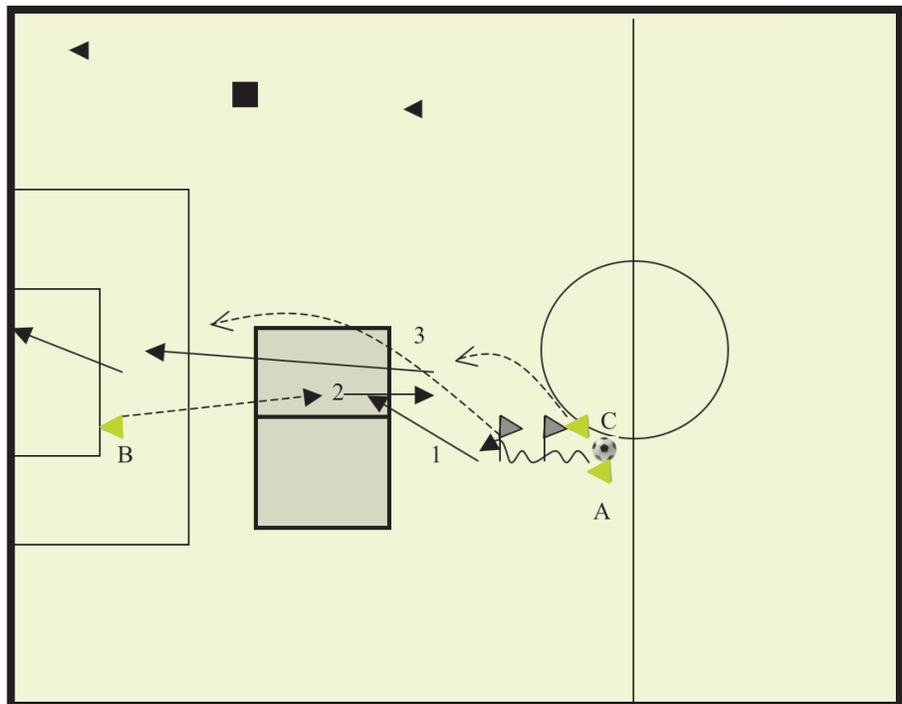


DESCRIPCIÓN:
El emisor "A" situado en un costado transporta entre las estacas y envía un pase diagonal hacia el centro a "B" (se ubica a la misma altura de "A" pero en el círculo central) este pica frontalmente a encontrar el balón en el espacio delimitado por 4 estacas, recibe y habilita a uno de los 2 atacantes (en este caso a "C") que desmarcan del centro al costado (sin cruzar) Se recepcióna entre las estacas transporta hacia fuera y adelante envía un lanzamiento al area, "D" que continuo su movimiento y remata al arco. Se puede lanzar desde los 2 costados alternadamente.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
5	Tres tercios de cancha.	Alternada .	Banderines, conos, balones, casacas.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Terminación de jugada en la ultima zona.	La desmarcación parte desde atras del destinatario del segundo pase para recibir adelante de el, aprovechando el descenso de un atacante quien provoca un espacio a su espalda para profundizar.	1.68

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, organización de jugadores ofensivos con marcación. Alternar grupos para dosificar.
PUNTOS IMPORTANTES:
Movimientos alternos, timing y creación de espacio sin balón, amagues con o sin balón. Pases de precisión al espacio

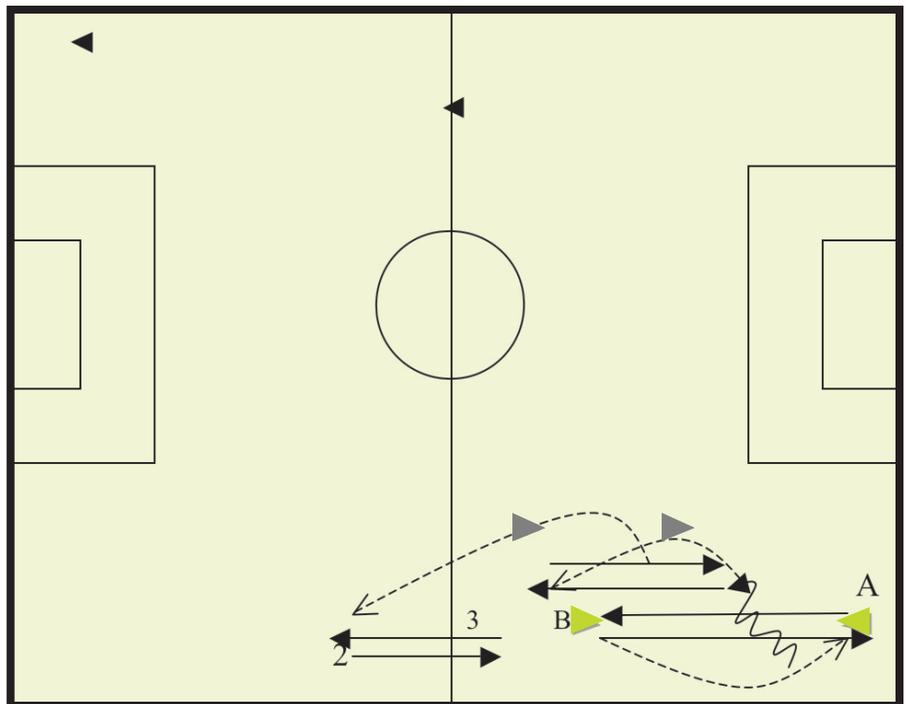


DESCRIPCIÓN:
“A” transporta y habilita hacia adelante “B” (8 pase 1) que desciende y de espalda al arco se apoya en “C” que se desplaza a recibir el envío y lanza a profundidad al participante “A” que despues de dar el primer pase desmarca hacia delante. El primer toque es a una de las dos mitades, el segundo a la mitad opuesta y el tercero fuera del rectangulo y hacia delante. El que recibe el tercer pase parte desde atras o del costado del que inicia el ejercicio. Posibilidad de variantes de pase; 1. recto, recto cruzado, 2. recto, cruzado recto, 3. recto cruzado cruzado, 4. cruzado recto recto, 5. cruzado recto cruzado, 6. cruzado cruzado recto, 7. cruzado cruzado cruzado. Si el primer pase es recto y el segundo cruzado para el tercero hay dos opciones recto y cruzado. Si el primer lanzamiento es recto y el segundo cruzado para el tercero hay dos opciones recto y cruzado. Si el primer pase es cruzado y el segundo es recto hay dos opciones para el tercero recto y cruzado.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
4				

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Mejoramiento tecnico de golpeo y de recepción dirigida	Pases largos enlazados con dos pases cortos seguidos (pases dobles) recepción conducción en descenso giro y habilitación.	1.69

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, uso de banderines, conos, y balones. Organizar jugadores en parejas y rotación de posiciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Calidad de servicios al espacio, coordinación de movimientos y timing de los pases.

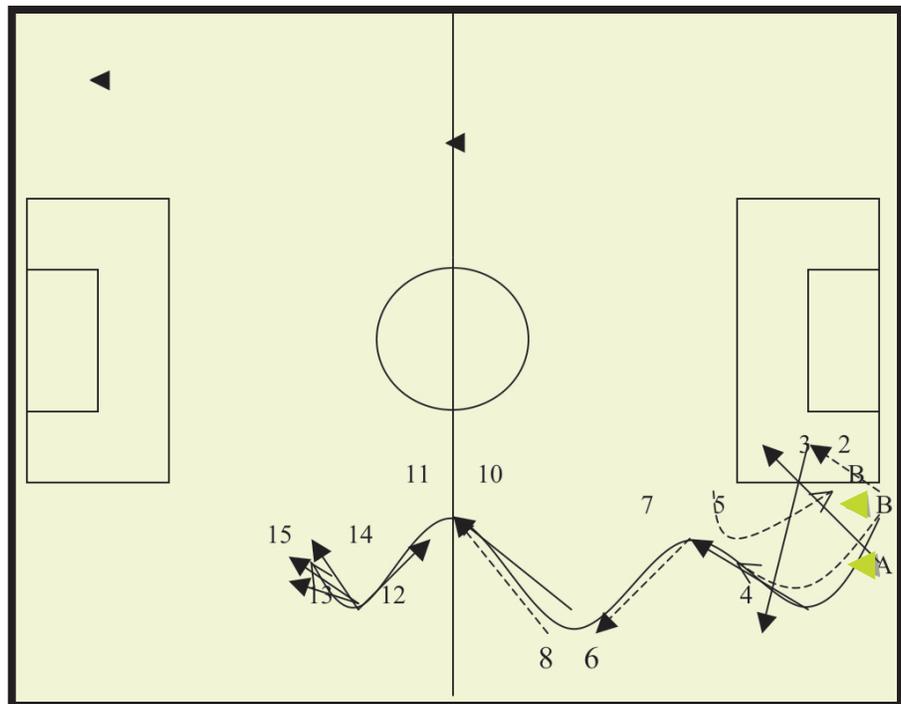


DESCRIPCIÓN:
:“A” desde la zona inicial envía un largo pase a “B” que pica del espacio 3 a 2, recibe la pelota y la devuelve (pase 2) en corto al participante “A” que se desplaza hacia delante al encuentro del balón y lo envía (pase 3) de nuevo a “B” y se traslada a velocidad al espacio 3 (pasando por atras de la estaca 3) Quedando a la espalda del emisor del siguiente pase. “B” transporta hacia atras y luego envía el balón al jugador: “A” (pase 4) reiniciando con este lanzamiento el ejercicio.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Media cancha.	Alta.	Balones. Estacas.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Paredes.	Dos participantes primer pase oblicuo ascendente a uno de los lados y el segundo pase (devolución) puede ser hacia adelante o hacia atras las paredes se enlazan con transporte en ascenso o descenso.	1.70

ORGANIZACIÓN:
Area lateral de la cancha, demarcar zona de trabajo con banderines o conos. Organizar grupos de trabajo en parejas y alternar las funciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Comunicación visual, coordinación de movimientos, calidad de pase y golpeo adecuado, timing de pases.

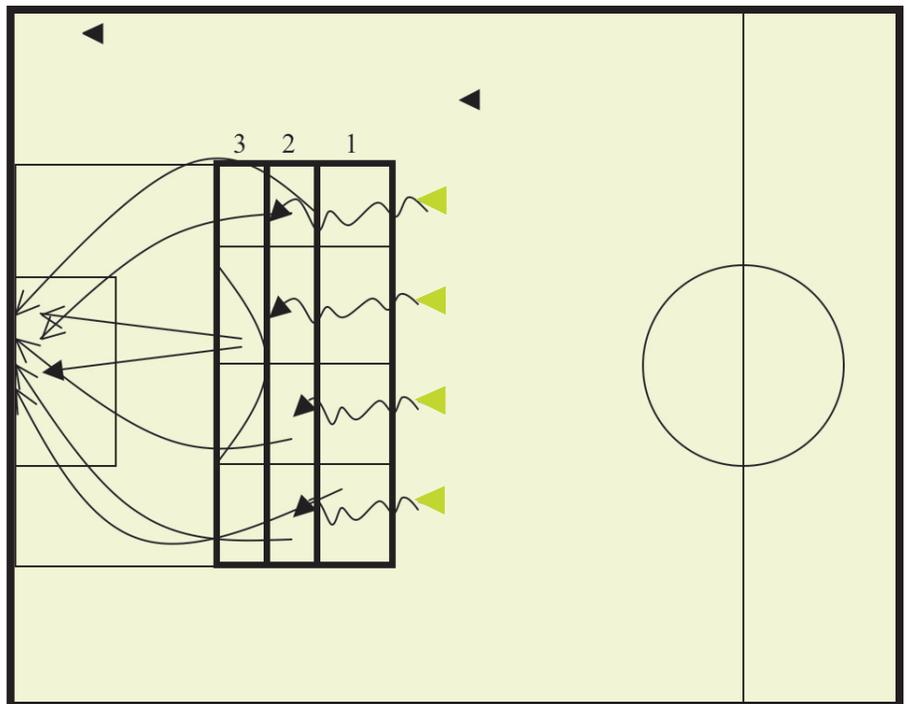


DESCRIPCIÓN:
Los dos integrantes inician en la estaca 1, "B" desmarca de afuera hacia adentro hacia la estaca "2" gira alrededor de esta para recibir de frente al emisor (todos los receptores llevan a cabo el giro para llegar perfilados al encuentro de la pelota) "A" envía un pase a "B" quien pica hacia estaca "3" este recibe lo habilitan y se desplaza de adentro hacia afuera hasta la estaca "5". "A" transporta descendiendo a la estaca "2" gira y envía el balón a "B" se traslada a la estaca "4" "B" recibe y juega corto hacia atras con "A" y desmarca en dirección a la estaca "6" "A" conduce ascendiendo y continua el ejercicio de la forma antes descrita hasta finalizar el recorrido.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2	Media cancha.		Balones. Estacas.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Trabajo de conducción.	Perfeccionamiento del trabajo de definición mediante una rutina de diez ejercicios sencillos que representan las acciones que con mayor frecuencia deben resolver los ofensivos.	1.71

ORGANIZACIÓN:
Tercio ofensivo, empezar ejercicio sin presión pero con portero. Aumenta el nivel agregando marcadores. Decisiones para definir de diferentes zonas.
PUNTOS IMPORTANTES:
Condición a velocidad, encarar marcas, definir usando perfiles adecuados.

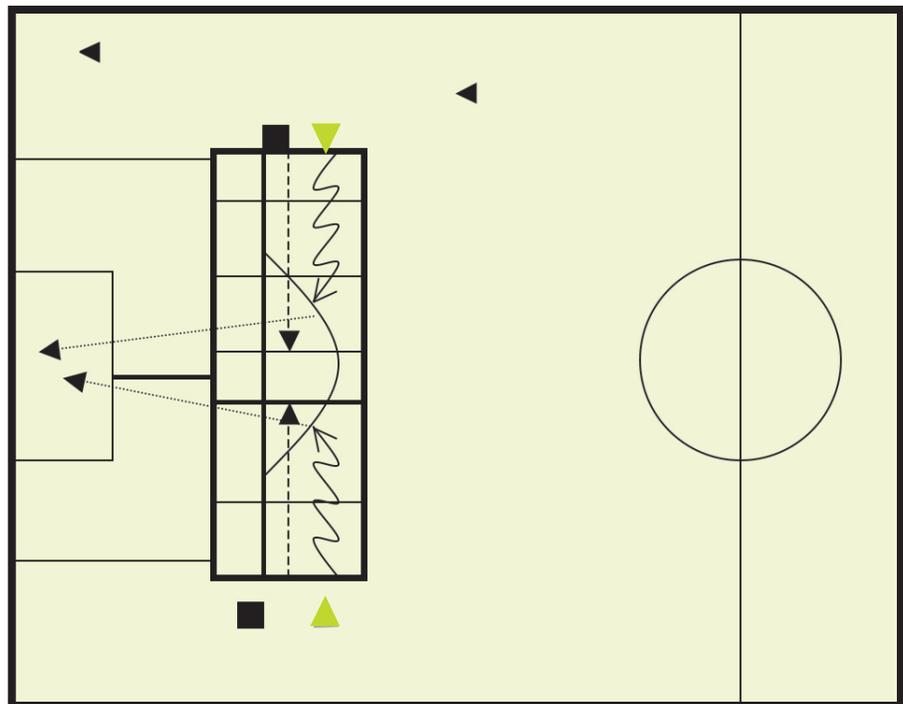


DESCRIPCIÓN:
Los ejercicios presentan gran variedad y se hacen pocas repeticiones de cada uno la ejecución total debe realizarse en aproximadamente quince minutos repetir la rutina varias veces semanalmente.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
4 en grupos.	Meida cancha.	Alta.	Balones. Estacas. Elasticos.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Trabajo de conducción.	Transporte en sentido transversal del costado al centro realizar amagues y cambios de ritmo para tratar de evitar que el defensivo intercepte el remate al arco.	1.72

ORGANIZACIÓN:
Tercio ofensivo, organizar parejas de atacantes y defensas alternando las funciones.
PUNTOS IMPORTANTES:
Conducción, velocidad, y definir adecuadamente, atención al uso de fintas y amagues para penetrar internamente al area.

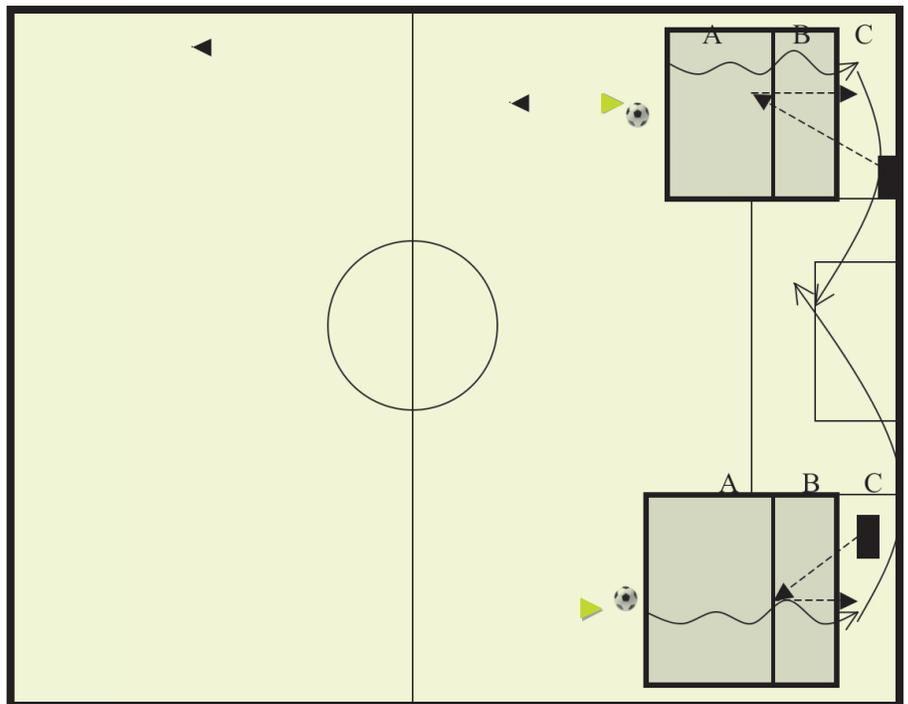


DESCRIPCIÓN:
Se trabaja en pareja juega un delantero contra un defensor. El delantero transporta transversalmente realizando fintas y amagues para enfrentar al defensivo e intentar el remate al arco en cualquiera de los tres espacios (1,2,3). Puede engañar que remata en un espacio y pasar al siguiente para desde allí tirar. El transporte se realiza en un espacio delimitado en donde el defensor no puede ingresar, este solo actúa tratando de interceptar el remate. Se ubica una pareja por cada mitad longitudinal.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
3 en grupos.	Media cancha.	Alta.	Balones. Estacas. Elasticos.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Enfrentamiento uno vs uno regreso con mayor espacio para cubrir a su espalda (mayor dificultad).	Permitir ser superado de frente para utilizar el recurso de girar y regresar a maxima velocidad evitando que el ofensivo realice una habilitación al area (centro).	1.73

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, marcar zona de trabajo usando los laterales. Organizar jugadores ofensivos y defensivos con énfasis en evitar los centros.
PUNTOS IMPORTANTES:
Velocidad de marcación, presion al jugador en posesion del balón y taclear. Concentración al salir a marcar, mantenerse siempre en los pies y no barrerse.

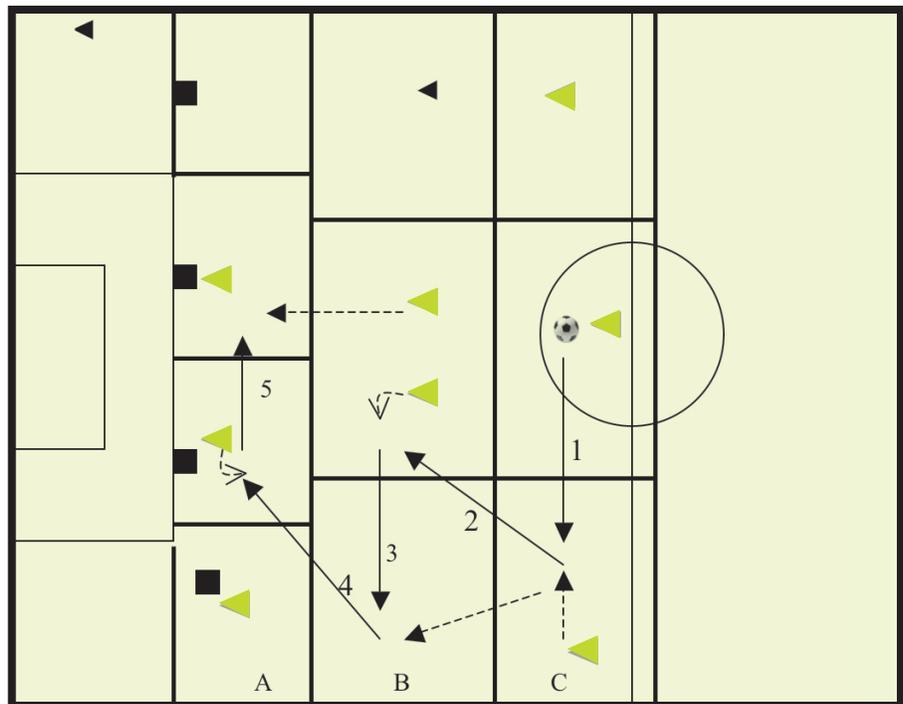


DESCRIPCIÓN:
El atacante que se ubica en la línea transversal donde inicia la zona "A" transporta hacia el frente, el defensiva parte desde la línea de fondo o desde la zona "C" ambos jugadores se encuentran en la zona "C".
Ambos jugadores se encuentran en la zona "B" El defensivo se deja superar y luego regresa a tratar de evitar que el ofensivo envíe el centro el cual deberá lanzarse desde el espacio "C".

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
2 en grupos usando las dos bandas.	Tercio de cancha.	Alta.	Balones y elasticos.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Terminación de jugada en la ultima zona.	Circulación del balón manteniendo la posesion y lograr habilitar a la espalda de la linea intermedia de oposicion rival creando superioridad numerica con el ascenso de volantes o laterales y dar finalización al ataque.	1.74

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, organizar jugadores en su posición de juego. Incrementar la presión de acuerdo al éxito y necesidad de perfeccionar el trabajo de ataque con superioridad numerica.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos para crear espacio en las diferentes zonas, mantener posesion del balón y habilidad para penetrar las zonas de ataque.

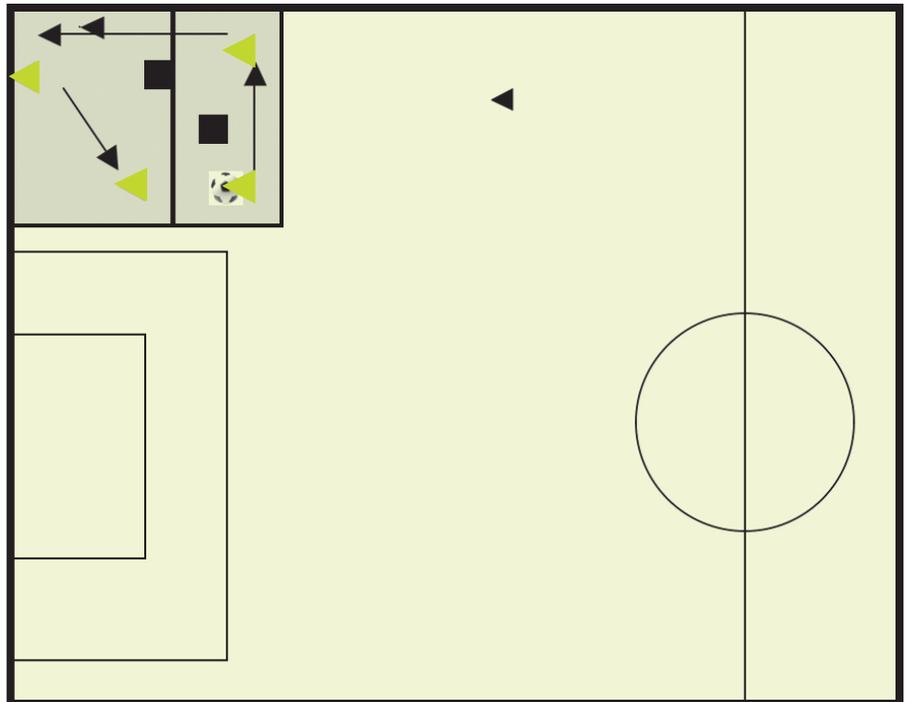


DESCRIPCIÓN:
En la zona "A" juegan 3 delanteros vs. 3 defensas, en la "B" 2 volantes de ataque vs. 2 volantes defensivos. En la "C" un volante de contención y 2 laterales del equipo en posesion vs. 2 extremos del equipo en recuperacion. Se inicia poniendo en circulación el balón en la zona "C", los atacantes (laterales y volante) que se ubican en esta zona juegan entre ellos tratando de imponer la superioridad numerica y pasar el balón a los volantes ofensivos o directamente a los delanteros. La pelota puede llegar a los delanteros directamente de los defensas desde la zona "B" o a traves de los volantes de ataque "C" Cuando la pelota llega a los delanteros se agrega un lateral o un volante a crear superioridad numerica y darle finalización al ataque.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
13				Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Ejercer superioridad numerica.	Mantener la posesion del balón a traves de la movilidad permanente para asistir al poseedor evitando la intercepción del rival.	1.75

ORGANIZACIÓN:
Tercio de cancha, marcar sectores para trabajar grupos. Organizar jugadores en grupos de 4 vs.2.
PUNTOS IMPORTANTES:
Movilidad, comunicación, creación de espacio. Calidad de pases; presión, utilizando dos toques.

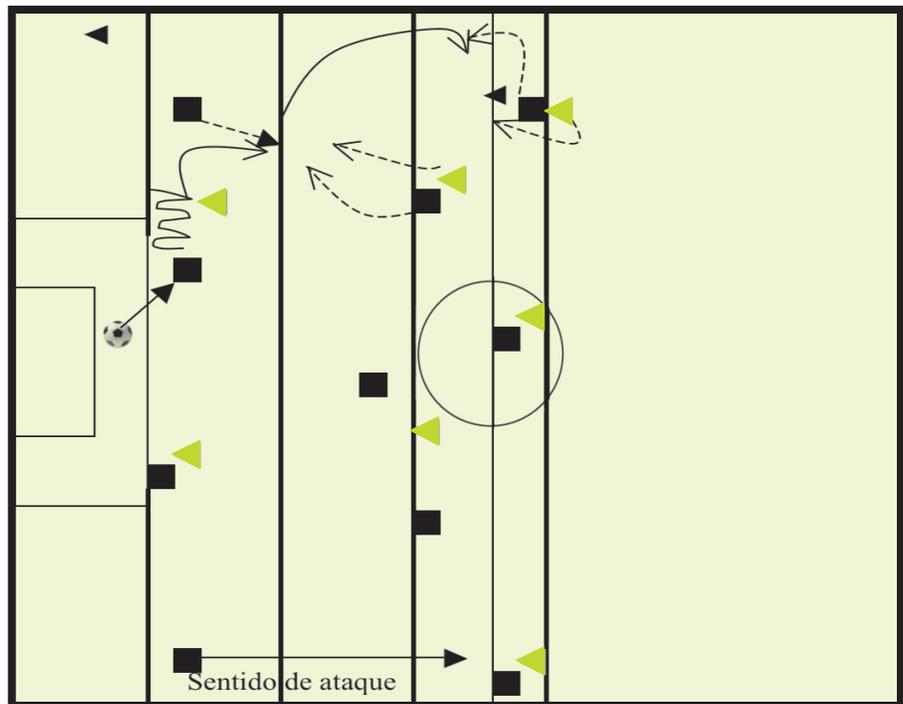


DESCRIPCIÓN:
Juegan 4 VS 2 en cada mitad transversal, se ubican dos ofensivos y un defensivo, los dos atacantes de un sector juegan entre si en contra del defensor de esa zona (2 VS 1) imponiendo la superioridad numerica y habilitar a sus compañeros del sector opuesto. El otro defensa colocado en la linea transversal que separa las dos mitades del rectangulo trata de interceptar los pases que van hacia su zona, si no lo consigue va a presionar a los ofensivos intentando quitarles la pelota, un defensivo marca en la zona donde se juega el balón el otro va a la linea a interceptar. Los atacantes que van a ser habilitados deben desmarcarse poniendose en linea de pase no interceptable.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
6				Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salida controlada.	Desde el arquero progresar en el terreno manteniendo la posesion aprovechando la diferencia numerica con el rival (10 vs 7) tratando de recepcionar atras de su ultima linea.	1.76

ORGANIZACIÓN:
Tres cuartos de cancha, organizar sistema 4-3-3 vs 3-2-2, marcar 4 lineas de trabajo.
PUNTOS IMPORTANTES:
Crear espacio para salir jugando, movimientos laterales, cambios de frente. Presición en los pases y timing de las corridas.

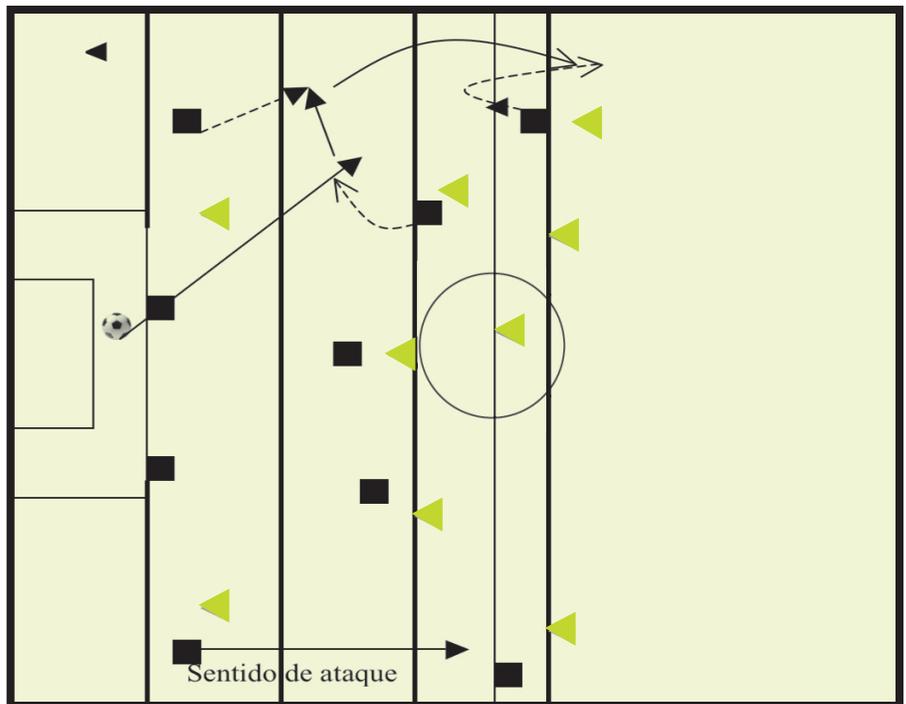


DESCRIPCIÓN:
En el sentido de ataque a la altura de la linea de salida se ubican 4 defensas y dos delanteros. (4 vs 2), en la zona intermedia se ubican 3 volantes ofensivos y 2 volantes defensivos (3 vs 2). En la zona ofensiva se ubican 3 atacantes 3 defensas (3 vs 3). Juegan 11 vs 7, el equipo que defiende juega con un jugador menos en cada linea o sea sin un delantero, un volante y un defensa. El equipo en posesion inicia el ataque con un pase del portero a la linea de 4, tratando de salir jugando subiendo alturas durante la circulación del balón y tratando de imponer la superioridad numerica. El objetivo es cruzar la linea transversal que pasa por el bode del semi-circulo central mas lejano al portero. Conforme van ascendiendo, la oposición es mayor, porque va disminuyendo la superioridad. El equipo que defiende, divide las marcas y trata de recuperar el balón y evitar la salida del equipo en posesion.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
19	Tres tercios de cancha.	Alta, intermedia.	Balones.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Salidas controladas.	Mantener la posesion y adquirir profundidad con habilitaciones desde el arquero hacia los integrantes de las distintas lineas Superando la presion del rival (11vs 11).	1.77

ORGANIZACIÓN:
Tres tercios de cancha, marcación de cancha en zonas, organizar equipos 11 vs 11.
PUNTOS IMPORTANTES:
Presision de pases, creación de espacio para recibir sin marca, recepción y calidad de pases.

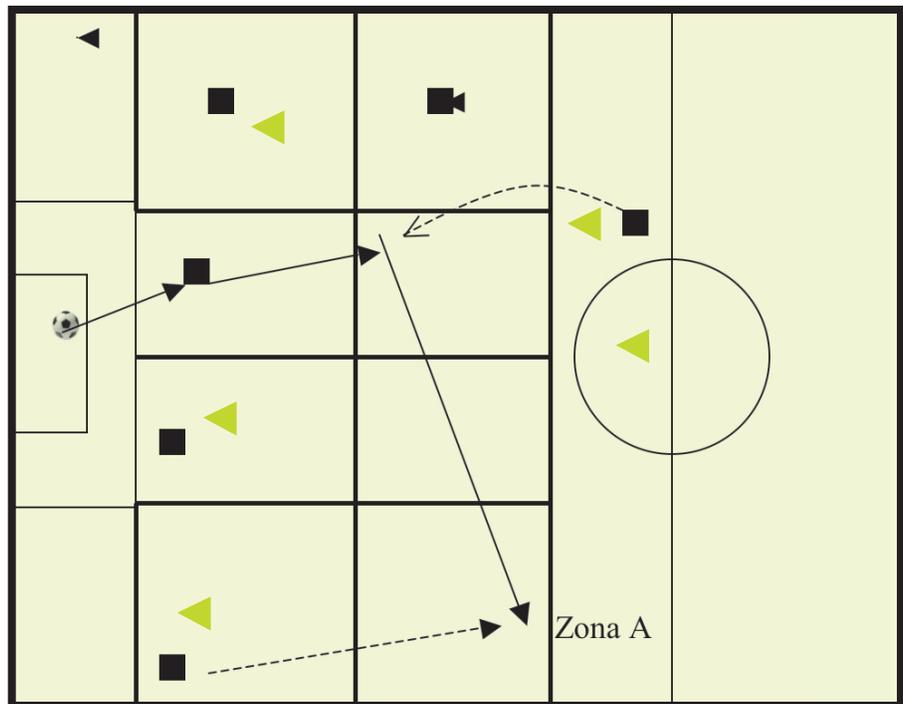


DESCRIPCIÓN:
El equipo en posesion inicia el juego desde el arco propio, el portero habilita a sus compañeros (un jugador diferente cada vez) hasta completar los diez jugadores de campo ubicado cada uno de su puesto. La recepción de la habilitación del arquero es libre e igual que el primer pase dado por el receptor, el objetivo es dar 5 pases sin que el rival quite el balón o superar la linea transversal que pasa por el semicirculo de mitad de cancha mas lejano al arquero que inicio de juego. El otro equipo presiona intentando quitar el balón y deben hacerlo principalmente sobre uno de los costados dejando libre el lado opuesto.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
22	Toda la cancha.			Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Ejercer superioridad numerica.	Desde el arquero eliminar a los atacantes y volantes rivales.	1.78

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, organizar jugadores en zonas en un 6 v 6. practicar diferentes zonas de la cancha.
PUNTOS IMPORTANTES:
Movilidad al integrarse al ataque, mantener posesion y presición del pase.

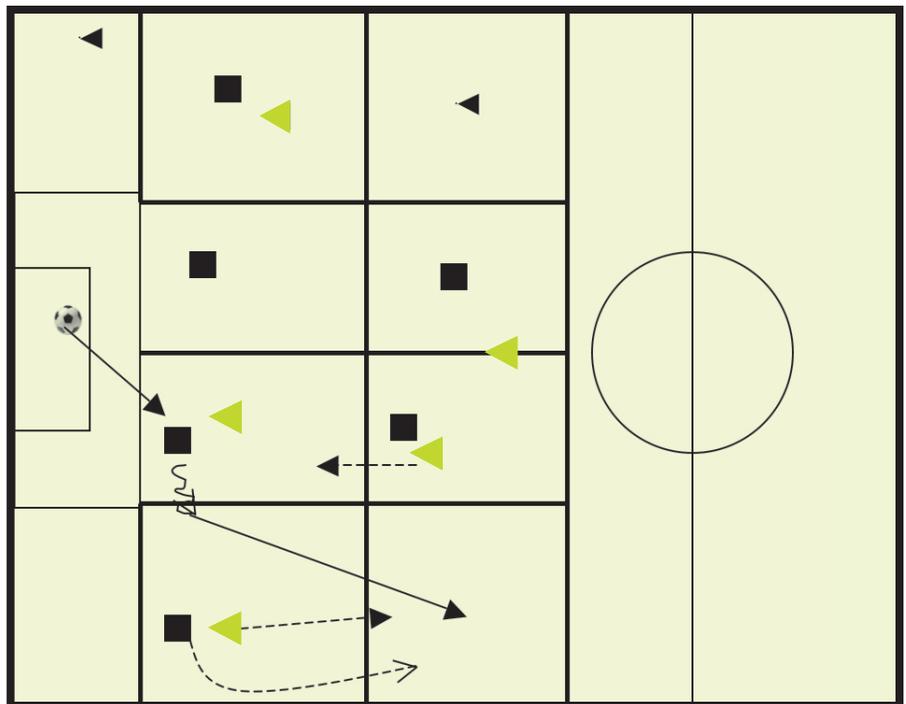


DESCRIPCIÓN:
El equipo en posesion es un portero 4 defensas y 2 volantes, se intenta que uno de los jugadores que hacen salida, llegue al mismo tiempo que el balón a la zona de distribución o entrar conduciendo el balón. Variante 1. Antes de iniciar la salida el equipo defensivo debe de recuperar primero el balón y organizar su salida, tratando de llegar a la zona "A". Un ofensivo ingresa en posesion del balón haciendo 2 vs 1, Los jugadores defensivos en inferioridad numerica recuperan el balón lo mas pronto posible, con agresividad acortan el tiempo de recuperación y asisten al que realiza el quite. Los centrales daran opciones a los laterales en posesion. Variante 2. Ganar espalda en salida, estos pases solo los pueden quitar despues de la recepción. Cuando ganaron la espalda reciben el balón y regresan para seguir con la circulación. Los defensas hacen marca zonal despues que les ganaron la espalda regresan a marcar a su jugador otra vez por detras y perfilados.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
13	Media cancha.	Alternada.	Balones, conos, casacas.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Ejercer superioridad numerica.	Desde el arquero eliminar a los atacantes y volantes rivales.	1.79

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, organizar jugadores en un 4-2 vs 3-2, marcar zonas de cancha para indicar areas u objetivos.
PUNTOS IMPORTANTES:
Distribución de balón, crear espacio para decepcionar sin presion, calidad de pase al espacio e integración de laterales.

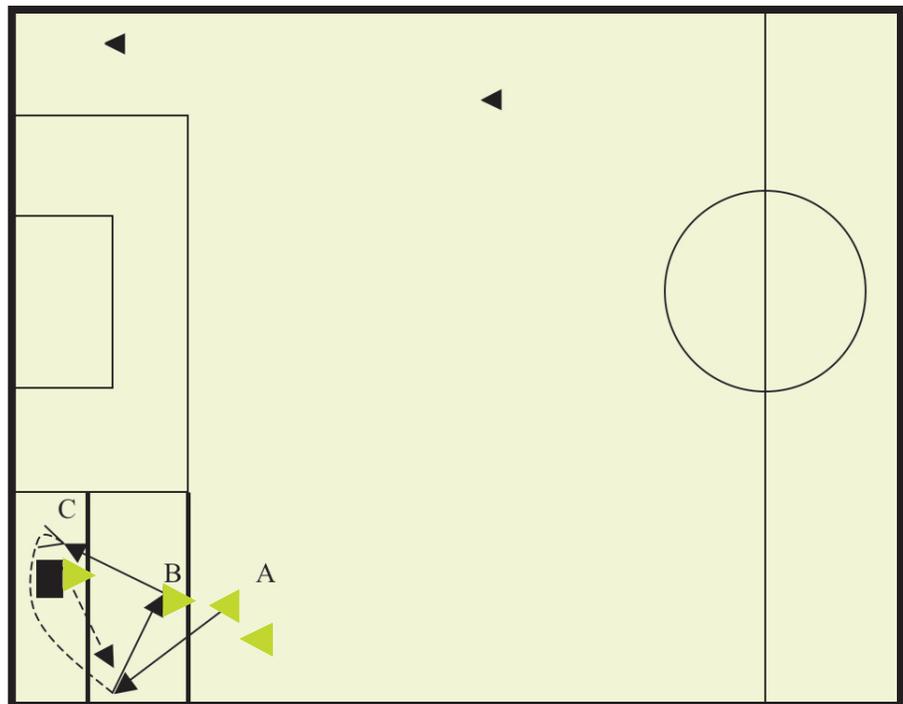


DESCRIPCIÓN:
El equipo en posesio es un portero 4 defensas y 2 volantes, se intenta que uno de los jugadores que hacen salida llegue lanzado y al mismo tiempo que el balón a la zona u objetivo o entrar conduciendo el balón variante No. 1 Antes de iniciar la salida el equipo defensivo debe de recuperar primero el balón y dar posesion del mismo para organizar su salida tratando de llegar a la zona "A". Un ofensivo ingresa en posesion del balón haciendo 2 VS 1, Los jugadores defensivos en inferioridad numerica recuperan el balón lo mas pronto posible con agresividad acortan el tiempo de recuperación y asistir al que reliza el quite. Los centrales daran opciones a los laterales en posesion. Variante No 2 Ganar espalda en salida, estos pases solo los pueden quitar despues de la recepción Cuando ganaron la espalda reciben el balón y regresan para seguir con la circulación. Los defensas hacen marca zonal despues que les ganaron la espalda regresan a marcar a su jugador otra vez por detras y perfilados.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
12	Media cancha.	Alterna.	Conos, balones, banderines, casacas.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Paredes.	Dos participantes primer pase oblicuo ascendente a uno de los lados y el segundo pase (devolución) puede ser hacia delante o hacia atras paredes se enlazan con transporte en ascenso o descenso.	1.80

ORGANIZACIÓN:
Un tercio de cancha, organizar jugadores en parejas y marcar espacios para trabajar al grupo.
PUNTOS IMPORTANTES:
Coordinación de movimientos, calidad de pases, comunicación visual y timing de los pases.

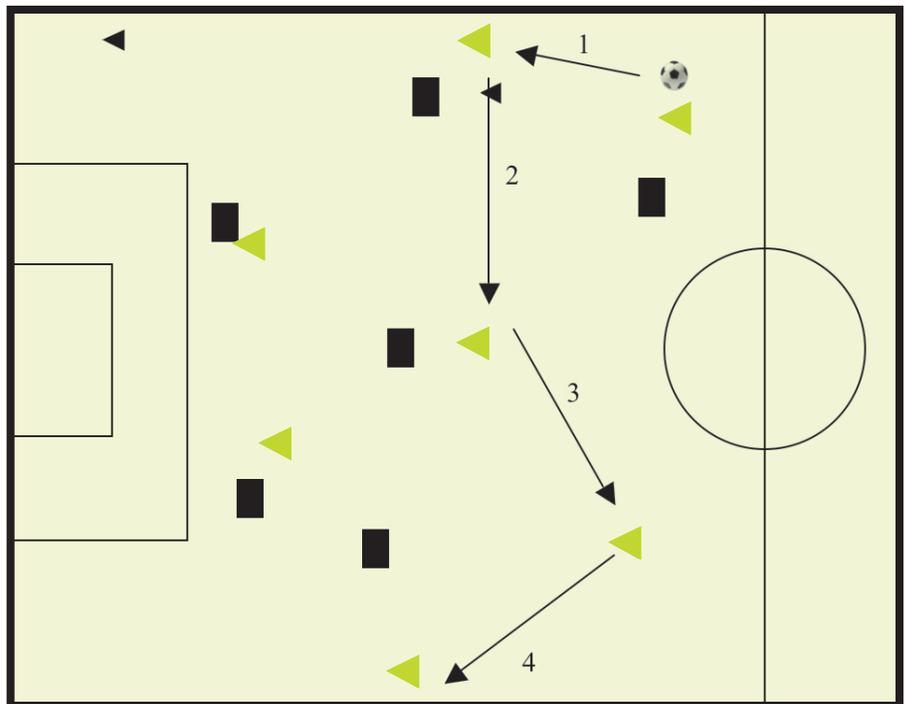


DESCRIPCIÓN:
Los dos integrantes inician en la estaca, "B" desmarca de afuera hacia adentro hacia la estaca "2" gira alrededor de esta para recibir de frente al emisor, todos los receptores llevan a cabo el giro para llegar perfilados al encuentro de la pelota. "A" envía un pase a "B" y pica hacia pa estaca "3" este recibe lo habilitan y se desplaza de adentro hacia afuera hasta la estaca "5" "A" transporta descendiendo a la estaca "2" gira y envía el balón a "B" se translada a la estaca "4" "B" recibe y juega corto hacia atras con "A" y desmarca en dirección a la estaca "6" "A" conduce ascendiendo y continua el ejercicio de la forma antes descrita hasta finalizar el recorrido.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
4	Media cancha		Balones. Elasticos.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Abrir la cancha.	El jugador que tiene el balón debe de tener minimo 2 opciones de pase, y el jugador que se encuentra del lado contrario por donde va el balón debe de mantenerse bien abierto para el cambio de juego.	1.81

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, usar conos o banderines para marcar la cancha, jugadores ofensivos en superioridad numerica para dar éxito al ejercicio.
PUNTOS IMPORTANTES:
Crear espacio, desmarques, movilidad, y calidad de pases.

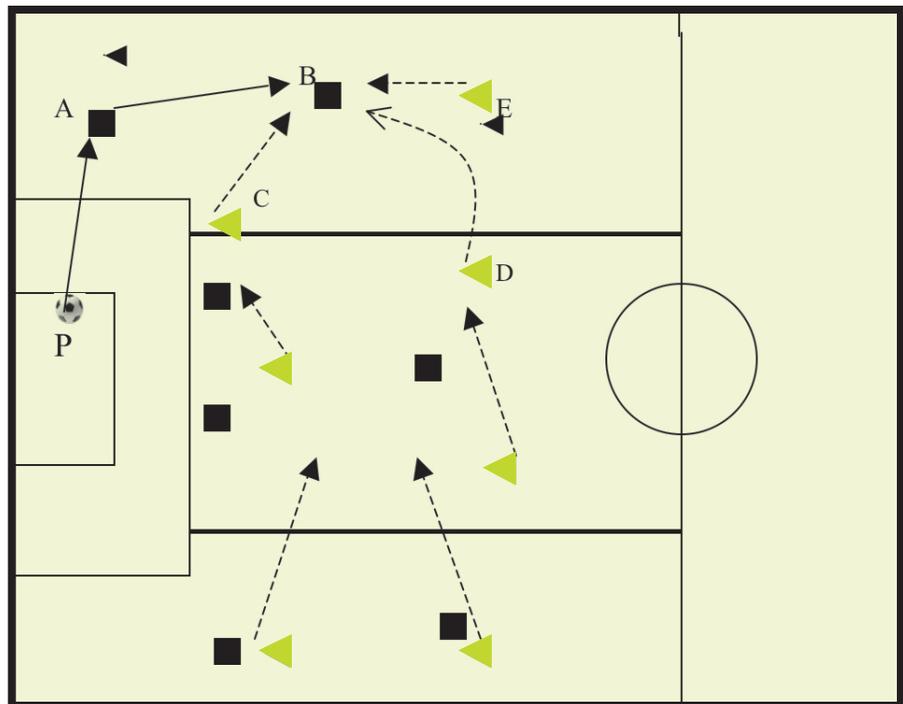


DESCRIPCIÓN:
Al momento que jugador en posesion del balón lo pone en movimiento, laterales hacen movimientos para crear espacio con amagues, usar la linea de juego a lo ancho y buscar los cambios al lado opuesto para buscar penetración adonde hay menos presion y llegar por sorpresa. Nota: movimientos tienen que ser simultaneos a lo ancho y alto de la cancha para dar mejores opciones de pase.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
15	Cancha completa.		Balones.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Ejercer superioridad numerica.	Ejercer superioridad numerica en los costados.	1.82

ORGANIZACIÓN:
Media cancha, dividir en zonas, organizar jugadores en un 4-3 vs. 4-3 y asignar zonas de función.
PUNTOS IMPORTANTES:
Presion, coverturas, coordinación de movimientos simultaneos. Recuperación de balón.

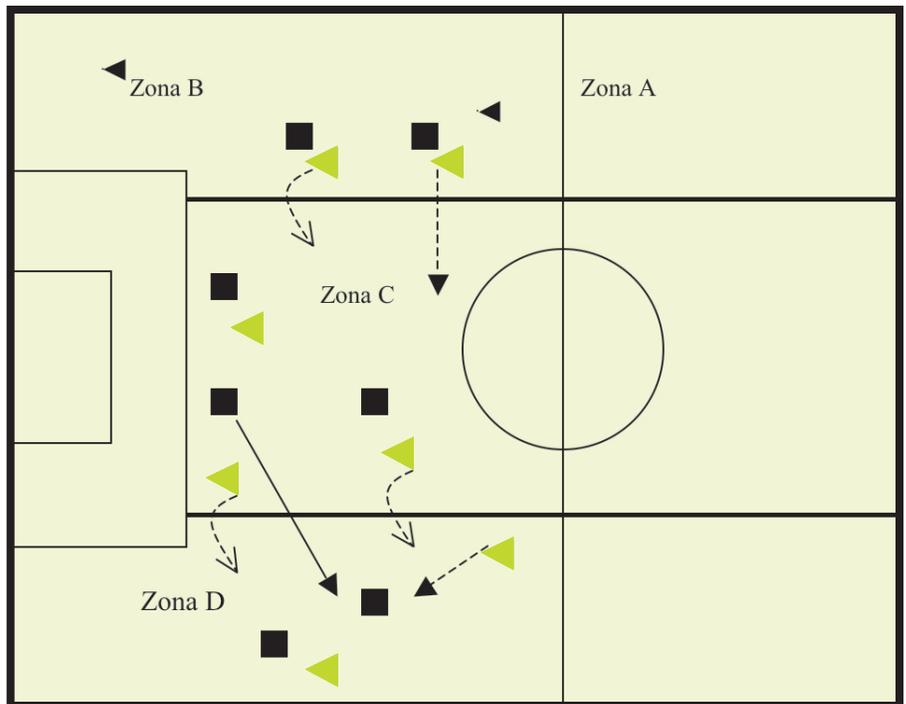


DESCRIPCIÓN:
Participan defensivamente 2 centrales y dos laterales haciendo linea de 4. Un contención y dos mixtos La linea de volantes Participan ofensivamente 3 delanteros y 4 volantes El balón se pone en juego con pase del portero al jugador "A" que a su vez pasa el balón a "B". Los delanteros a su vez hacen los movimientos tratando de reducir espacios y buscar que los dos jugadores mas cercanos del receptor puedan llegar al mismo tiempo que el balón para hacer superioridad numerica y evitar movilidad o pase de este. Segun esquema los jugadores "C" "D" y "E" son mas cercanos para hacer la recuperación del balón, se marca la mitad de la cancha (segun esquema) para una mejor orientación de los defensivos.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
15	Media cancha.	Alta.	Balones, conos.	Profesional.

NOMBRE DE TEMA:	OBJETIVO:	NUMERO:
Ejercer superioridad numerica.	Ejercer superioridad numerica en los costados.	1.83

ORGANIZACIÓN:
Tres tercios de cancha, marcar area en zonas A, B, C, y D. Organizar grupos de jugadores ofensivos y defensivos. Todos funcionan en su area.
PUNTOS IMPORTANTES:
Movimientos simultaneos cuando el balón se pone en movimiento. Marcación, presion inmediata y ganar el balón o forzar el retroceso.



DESCRIPCIÓN:
Participan defensivamente 3 centrales y 4 volantes. Participan ofensivamente 2 delanteros 2 volantes mixtos 2 volantes de contención dobles mixtos. Se trabaja en zona defensiva (media cancha hacia atras) Hay marcadas cuatro zonas "A" "B" "C" y "D". El balón se pone en juego dando circulación en zona "A" por parte del equipo que ataca. El grupo defensivo hace rotaciones de acuerdo al movimiento del balón buscando a su vez que este llegue a alguna de los zonas laterales (B y D) El grupo defensivo buscara que el contrario divida la pelota y al mismo momento hacer la superioridad numerica con los jugadores mas cercanos al balón. Luego de haber hecho las rotaciones y relevos correspondientes y haber dejado la zona lateral contraria libre, los defensivos, cuando recuperan el balón, buscaran poner el balón en zona "A" lo mas rapido posible para que cualquiera de los volantes salgan en contragolpe. Nota: el balón debiera ir al espacio y no al hombre.

NUMERO DE PARTICIPANTES:	AREA DE TRABAJO:	DOSIFICACION:	MATERIAL:	CATEGORIA:
15	Tres tercios de cancha.	Alta.	Balones, elasticos, estacas.	Profesional.

A S I S T E N C I A

CENTRO DE CAPACITACION DE FUTBOL FUERZAS BASICAS. LISTA DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS MENSUAL.

CATEGORIA _____ ENTRENADOR _____ FECHA _____

No.	JUGADOR	DIAS DEL MES																													
		V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															
26																															
27																															
28																															
29																															
30																															
31																															
32																															
33																															
34																															

* / ASISTENCIA F/ FALTA J/ JUSTIFICACION L/ LESION D/ DESCANSO E/ ENTRENAMIENTO P/ PASE

PROGRAMACION SEMANAL

PLAN

SEMANA DEL _____ AL _____ DE _____

SEMANTAL

• CARGA

• LUGAR

• MATERIAL

• CONCEPTOS

DIA	HORA	ACTIVIDAD	CONTENIDO ESPECIFICO	TIEMPO	LUGAR	MATERIAL
LUNES						
MARTES						
MIERCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SABADO						
DOMINGO						
OBSERVACIONES:						

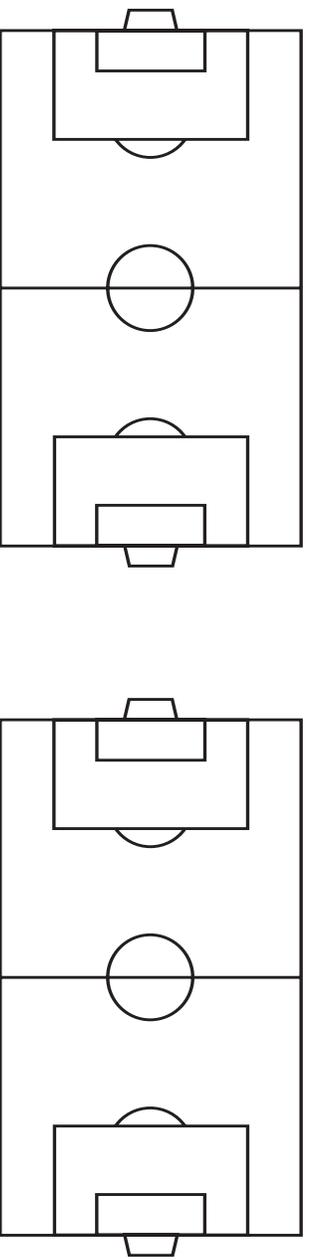
SEGUNDA DIVISION

LUGAR: _____ HORARIO: _____ FECHA: _____

- EJERCICIOS
- TIEMPO
- ETC.

ACTIVIDAD REALIZADA	MINUTOS	MATERIAL
A) EJERCICIOS FISICO TECNICO		
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
B) FISICO TECNICO- TACTICO- ESTRATEGICO:		
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
C) OBSERVACIONES:		
1. _____	_____	_____
TOTAL:		

OBJETIVO:	DESGLOSE:

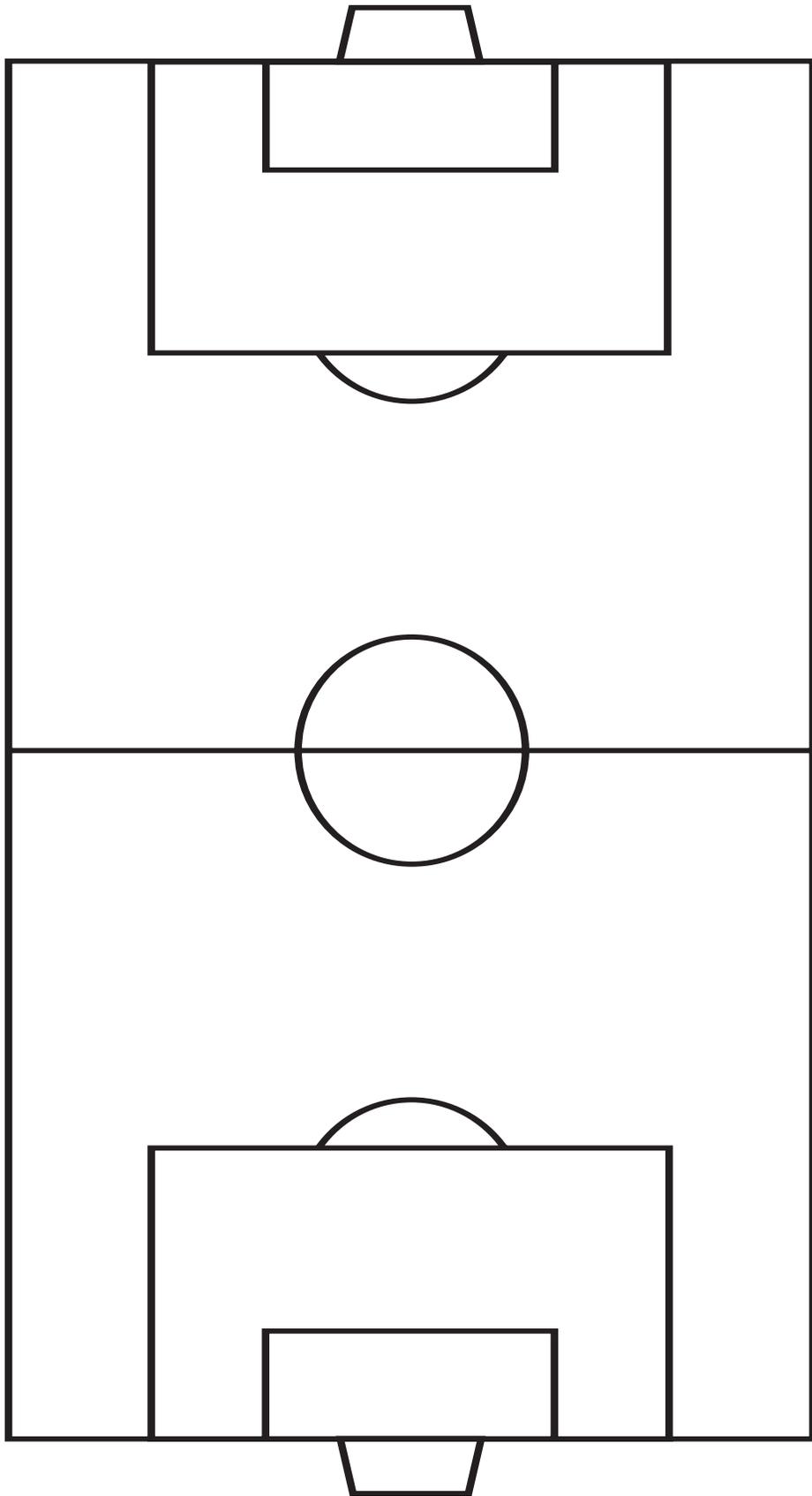


SUBSTITUTO

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

PORTEROS

- 1. _____
- 2. _____



CONVOCATORIAS A PARTIDOS O TORNEOS

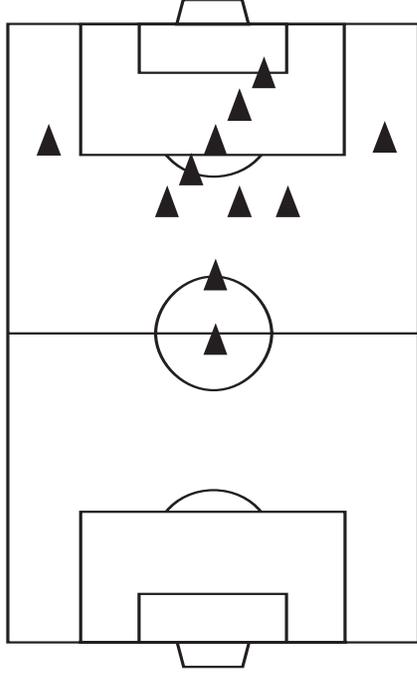
RELACION DE JUGADORES QUE DEBERAN PRESENTARSE PARA:

CATEGORIA : _____ PARTIDO VS. _____
LUGAR: _____ HORA: _____ FECHA: _____

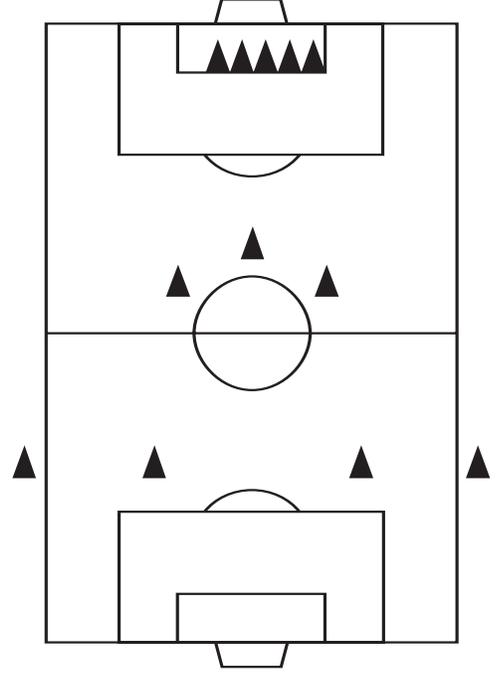
NO.	NOMBRE DEL JUGADOR	FECHA NAC.	NUM. UNIFORME
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
ENTRENADOR:		REUNION	
AUXILIAR:			
PREP. FISC.:			
UTILERO:			

DIRECTOR TECNICO

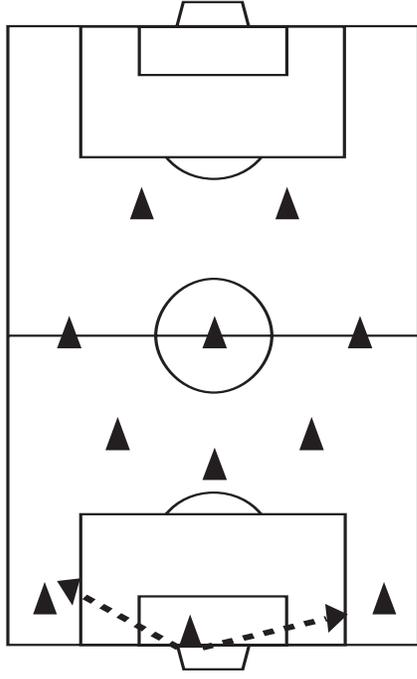
TIRO CASTIGO COSTADOS



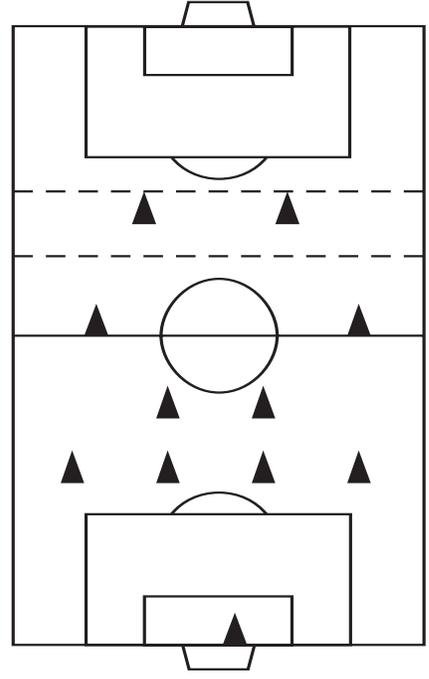
TIRO ESQUINA CONTRA



SALIDA CONTROLADA



RECUPERACION BALON



LUGAR: _____ REPRESENTANTE: _____ PARTIDO: _____ EQUIPO: _____
FECHA: _____

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

NUM:	POSICION:
NOMBRE:	
EDAD:	LUGAR:

AREA PREPARACION FISICA

PROYECTO GENERAL DE FUTBOL

TEMA:

ESTRUCTURAR PLAN DE TRABAJO DE FUERZAS BASICAS EN EL AREA FISICA 2da. HASTA 8 VA

OBJETIVOS:

1- INVESTIGAR LA FASES DEL DESARROLLO DE LAS DIFERENTES EDADES SEGUN DIFERENTES AUTORES.

FUNDAMENTAR EL TRABAJO EN LAS CARACTERISTICAS REALES DE LOS JOVENES PARA REALIZAR PROGRAMAS PARA EL DESARROLLO FISICO Y ESTE SEA ARMONICO Y EFECTIVO PARA EL FUTBOLISTA, ES LA MAXIMA INQUIETUD DE TODA LA ESTRUCTURA DEL AREA FISICA. LAS EQUIVOCACIONES SERAN MINIMAS Y LOS RESULTADOS MÁS PRODUCTIVOS.

2- CUALIDADES A DESARROLLAR EN LAS DIFERENTES EDADES.

CONOCER LOS CONCEPTOS DE LAS CUALIDADES FISICAS Y SABER EN QUE MOMENTO DE LAS DIFERENTES EDADES PODEMOS DESARROLLAR CIERTAS CUALIDADES, TENDREMOS ENTONCES LA CERTEZA QUE VAMOS POR EL MEJOR CAMINO PARA IMPULSAR AL JUGADOR AL ALTO RENDIMIENTO.

3- ENTRENAMIENTOS SEGUN FASES DEL DESARROLLO. VOLUMEN E INTENSIDAD LAS CATEGORIAS DE FUERZAS BASICAS. METODOS ADECUADOS PARA LAS DIFERENTES CATEGORIAS.

LOS PRINCIPIOS DE LA PREPARACION FISICA, DENTRO DE UN PLAN MULTIANUAL SERAN PARTE IMPORTANTE, PERO LA INTERDEPENDENCIA ENTRE VOLUMEN E INTENSIDAD LO SERAN AUN MAS CONOCER LA CANTIDAD DE TRABAJO QUE SE LES DARA A LOS JUGADORES EN CADA ETAPA DE SU DESARROLLO SE CONVERTIRA EN UNA DE LOS MAYORES RETOS DE ESTE PROGRAMA.

4- EJERCICIOS BASES DE PREPARACION FISICA.

REALIZAR UN CATALOGO DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR DIFERENTES CUALIDADES Y APTO PARA CADA EDAD, QUE NOS IDENTIFIQUE COMO INSTITUCION Y SE LLEVEN A CABO DURANTE UN PROCESO. EJERCICIOS QUE TENGAN LA PROPIEDAD DE PODERSE MODIFICAR PARA QUE SIEMPRE SE MANTENGAN MODERNOS Y VIGENTES

5- PROGRAMA DE COORDINACION PSICOMOTRIZ

ESTE PUNTO DEBERA SER REALIZADO POR UN EXPERTO, QUE TENGA EXPERIENCIA Y GUSTO POR LA MATERIA, TENDRA QUE DESARROLLAR UN EXCELENTE MATERIAL, DE TAL FORMA QUE EL CONTENIDO NOS LLEVE A DESARROLLAR TODAS LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS AL MAS ALTO NIVEL Y QUE EL JUGADOR TENGA LA CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS DE MOVIMIENTO DE GRAN COMPLEJIDAD, CON RAPIDEZ Y EFICACIA.

FUERZA BASICAS

FECHA: _____

CATEGORIA: _____

MICROCICLO: _____

TIPO: _____

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
HORA							

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
100%							
95%							
90%							
85%							
80%							
70%							
60%							
50%							
40%							
30%							
20%							
10%							

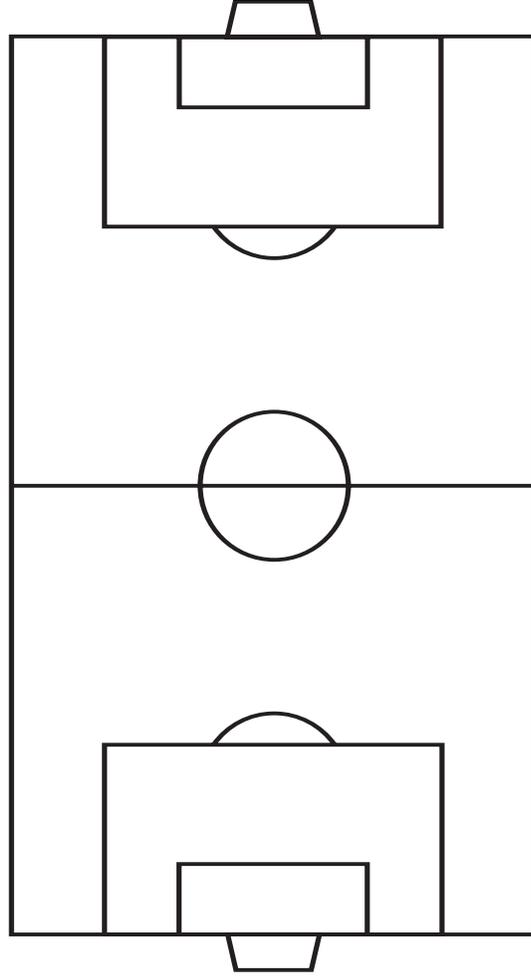
VOL. INT VOL. INT VOL. INT VOL. INT VOL. INT VOL. INT VOL. INT

FECHA: _____ LUGAR: _____ HORA: _____ MICROCICLO _____

ACTIVIDADES:

TRABAJOS DIFERENCIADOS POR LESION: (O ESPECIAL- INDIVIDUAL)

PLAN DIARIO



RESERVAS NACIONALES

	NUM.	PORTEROS	JUGADORES	
	1			
	2			
	3			
	NUM.			
#1	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
2	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
3	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
4	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
#5	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
#6	28			
	29			
	30			
	31			
	32			

ALTO RENDIMIENTO

<p>GRUPO 1</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table> <p>GRUPO 3</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table> <p>GRUPO 5</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table> <p>GRUPO 7</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>	EQUIPO 1								EQUIPO 3								EQUIPO 5								EQUIPO 7								<p>GRUPO 2</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table> <p>GRUPO 4</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table> <p>GRUPO 6</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 6</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table> <p>GRUPO 8</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px;"> <tr><td style="width: 10%;">EQUIPO 8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>	EQUIPO 2								EQUIPO 4								EQUIPO 6								EQUIPO 8							
EQUIPO 1																																																																	
EQUIPO 3																																																																	
EQUIPO 5																																																																	
EQUIPO 7																																																																	
EQUIPO 2																																																																	
EQUIPO 4																																																																	
EQUIPO 6																																																																	
EQUIPO 8																																																																	

EQUIPOS DE MAS DE 6 (ESPACIOS REDUCIDOS, GRUPOS FISICOS ETC.)

<p>GRUPO 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p>GRUPO 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p>GRUPO 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p>GRUPO 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 	<p>GRUPO 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p>GRUPO 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p>GRUPO 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p>GRUPO 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____
---	---

CARGAS DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO

NOMBRE DEL JUGADOR: _____

EDAD: _____ PESO: _____ ESTATURA: _____ POSICION: _____

FECHA DE EVALUACION: _____

EJERCICIO	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
CUADRICEPS											
ESPALDA											
ABDOMEN											
POSTERIORES											
DORSALES											
BICEPS											
GEMELOS											
TRICEPS											
HOMBRO											
ABDUCTORES											
ANTEBRAZO											
PECTORAL											
RESS DE PIERNA											

DOSIFICACION

FUERZA RESISTENCIA

50%	3-4 SERIES	20-25 REP
60%	3-4 SERIES	15-20 REP

FUERZA EXPLOSIVA

70%	3-4 SERIES	10-12 REP
80%	3-4 SERIES	6-10 REP

FUERZA MAXIMA

85%	3-5 SERIES	4-6 REP
90%	2-4 SERIES	2-3 REP

DATOS GENERALES	
FECHA DE LA MEDICACION:	
NOMBRE DEL JUGADOR:	
EDAD:	
POSICION:	
ALTURA:	
PESO:	
PLIEGUES CUTANEOS	
TRICIPITAL	
SUBSCAPULAR	
SUPRAILIAICO	
ABDOMINAL	
MUSLO	
PIERNA	
PERIMETROS	
BRAZO E	
BRAZO F	
TORAX	
MUSLO	
PIERNA	
CINTURA	
CADERA	
DIAMETROS	
RADIO	
HUMERO	
FEMUR	

OBSERVACIONES:

RESULTADOS

	HOMBRES	MUJERES
PESO GRASA	8.3701435	12.162457
PESO RESIDUAL	17.593	15.257
PESO OSEO	10.07625171	10.07625171
PESO MUSCULAR	36.96060479	35.50429129

GRASA	11.46595	%	16.6609
RESIDUAL	24.1	%	20.9
OSEO	13.80308453	%	13.80308453
MUSCULAR	50.63096547	%	48.63601547

DISTRIBUCION DE CARGAS EN LA PREPARACION FISICA DE FUERZAS BASICAS

EL OBJETIVO DE DISTRIBUIR LOS VOLUMENES DE ENTRENAMIENTO ES CON LA FINALIDAD DE ASEGURAR UN DESARROLLO FISICO - COORDINATIVO ADECUADO A LAS FASES SENSIBLES DE LOS JUGADORES Y RESPETANDO LAS CARACTERISTICAS DE SU EDAD.

EN PORCENTAJES POR OBJETIVOS FISICOS A BASE DE 5 SESIONES SEMANALES DE 120 MINUTOS CADA UNA

	13 AÑOS	14 AÑOS	15 AÑOS	16 AÑOS	3RA/ 2DA DIV
VOLUMENES	13 AÑOS	14 AÑOS	15 AÑOS	16 AÑOS	3RA/ 2DA DIV
FUERZA	20%	25%	30%	35%	38%
RAPIDEZ	20%	20%	20%	20%	20%
RESISTENCIA	30%	30%	30%	30%	32%
COORD/ MOV.	30%	25%	20%	20%	10%
TOTAL	25%	25%	30%	35%	35%

EN MINUTOS POR OBJETIVOS FISICOS A BASE DE 5 SESIONES SEMANALES DE 120 MINUTOS
(10 HRS) SERIAN:

MINUTOS	13 AÑOS	14 AÑOS	15 AÑOS	16 AÑOS	3RA/ 2DA DIV
FUERZA	30'	38'	54'	74'	80'
RAPIDEZ	30'	30'	36'	42'	42'
RESISTENCIA	45'	45'	54'	63'	67'
COORD/ MOV.	45'	38'	36'	32'	21'
TOTAL	150'	150'	180'	210'	210'

1. LOS PORCENTAJES SON APROXIMADOS
2. EL TRABAJO DE RESISTENCIA INCLUYE EL CALENTAMIENTO PERO NO LAS PAUSAS ENTRE EJERCICIOS
3. EN LA PRETEMPORADA LOS TIEMPOS SON AUMENTADOS.

Director de Fuerzas Básicas, Club Chivas, Efraín Flores
Director de Programas SCYSO, Joe Supe
Financiamiento, Fundación LA84

Organización del proyecto;
Efraín Flores
Southern California Youth Soccer Organization (SCYSO)
Joe Supe
Cynthia Pimentel

Coordinación:
Joe Supe

Diagramación y corrección:
Cynthia Pimentel

Disposición y producción:
Mark Luscombe

Copyright:
Southern California Youth Soccer Organization, 2007

Impresión:
2,000 ejemplares primera edición Mayo, 2007



Perfeccionamiento Técnico-Táctico y Organización Futbolística.

Efrain Flores

Director de Fuerzas Básicas
Guadalajara, México

Joe Supe

Director de Desarrollo Juvenil
Sur de California, USA