

Programa de Enseñanza del Deportista

Categoría: 11 – 12 años (Áreas deportivas)

Objetivos Específicos:

1. Continuar trabajando la posición fundamental del hockeista.
2. Trabajar los desplazamientos con pelota (hacia el frente, hacia la derecha, hacia el izquierdo y otras).
3. Ejecutar la conducción de derecha llevando la pelota pegada al bastón.
4. Trabajar la conducción llevando la pelota por la izquierda.
5. Trabajar las diferentes variantes de dribling entre obstáculos.
6. Trabajar la recepción de izquierda.
7. Trabajar la recepción de izquierda alta.
8. Trabajar la recepción de izquierda baja.
9. Trabajar la recepción de derecha con todas sus variantes.
10. Trabajar la recepción de derecha en forma de paso.
11. La recepción con el bastón frontal.
12. Trabajar el golpeo natural por la izquierda.
13. Trabajar el golpeo natural por la derecha.
14. Trabajar el penalty córner ofensivo (saque, pare y tiro).
15. Trabajar el penalty córner defensivo (formación, ubicación y salida).
16. Trabajar el penalty stroke.
17. Trabajar el tackle de izquierda.
18. Trabajar el tackle de derecha.
19. Enseñar el auto pase.
20. Trabajar el juego con diferentes variantes.
21. Enseñar el shoot out.
22. Enseñar la regla de los 5 metros (ofensivos y defensivos).
23. Trabajar la regla del córner (ofensivo y defensivo).
24. Enseñar los elementos tácticos básicos.
25. Realizar juegos con las variantes de (9 vs 10) en terreno con las medidas oficiales.

26. Trabajar el 1 vs 1 con marca pasiva y activa en espacio amplio y reducido.
27. Trabajar el 2 vs 1 esperando atrás y pasando al frente.
28. Trabajar la posición básica del portero.
29. Trabajar los elementos básicos de la técnica de los porteros.
30. Trabajar los desplazamientos (al frente, derecha, izquierda y otros).
31. Trabajar la parada en dos pies (con el derecho e izquierdo).
32. Trabajar el despeje con los pies derecho e izquierdo.
33. Trabajar la parada con el guante y el bastón.
34. Comenzar el desarrollo los niveles de preparación en las siguientes capacidades físicas:
 - a) Fuerza natural
 - b) Rapidez
 - c) Agilidad
 - d) Flexibilidad
35. Continuar trabajando en la preparación teórica de los atletas mediante de las reglas básicas del juego.
36. Desarrollar hábitos de conducta social.
37. Continuar trabajando en la formación de valores contribuyendo a la educación integral de los alumnos.

Indicaciones metodológicas: Este Programa de Enseñanza se basa en el vencimiento de los objetivos propuestos de forma mensual.

1. **Sub. Unidad Técnica.**

Temática: Enseñanza

- 1.1 realizar de la técnica básica de los jugadores de campo.
- 1.2 Trabajar de la posición fundamental del hockeista con los diferentes agarres del bastón.
- 1.3 Ejecutar la de la técnica del pase por la derecha y de revés.
- 1.4 Trabajar el elemento el tackle (al frente, a la derecha e izquierda) desde la posición básica del hockeista.

1.5 Realizarla de conducción de derecha con la pelota pegada al bastón en diferentes direcciones:

- a) Caminando.
- b) Trotando.
- c) Corriendo.

1.6 Realizar dribling entre obstáculos con los pies detrás de la pelota:

- a) Caminando.
- b) Trotando.

1.7 Enseñanza del dribling entre obstáculos pasando los pies contrarios a la pelota:

- a) Caminando.
- b) Trotando.

1.8 Enseñanza del dribling entre obstáculos con los pies en línea recta acercando la pelota a los obstáculos que están a la derecha e izquierda.

1.9 Realizar el empuje de derecha.

1.10 Ejecutar la de recepción de derecha.

1.11 Ejercicios de empuje y recepción de la pelota de derecha (de 4 metros hasta 6 metros de distancia).

1.13 Trabajar la recepción de la pelota (baja y alta).

13.1 Ejercicios de empuje de derecha y recepción de izquierda en pareja (de 4 metros 6 metros de distancia).

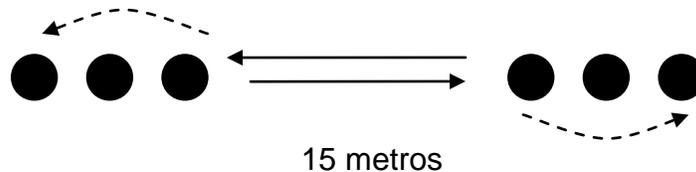
14.1 Trabajar del golpeo natural de derecha con todas sus variantes, realizando ejercicios en pareja de golpeo natural de derecha y recepción de la pelota de derecha o izquierda, a una distancia de 10 a 25 metros, con fuerza moderada.

2. Sub Unidad Técnica.

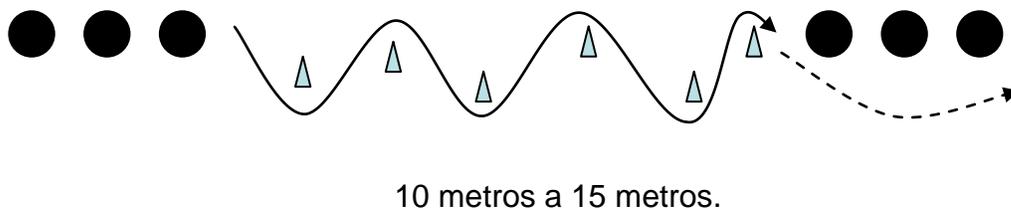
Temática: Desarrollo.

2.1 Comenzar a desarrollar los elementos técnicos básicos con ejercicios sencillos.

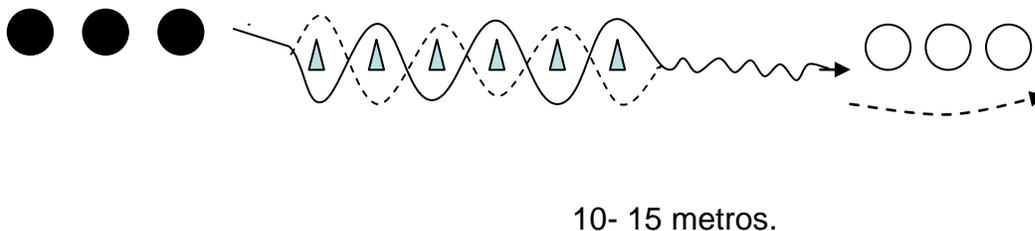
a) Ejemplo: Conducción de derecha con la pelota pegada al bastón.



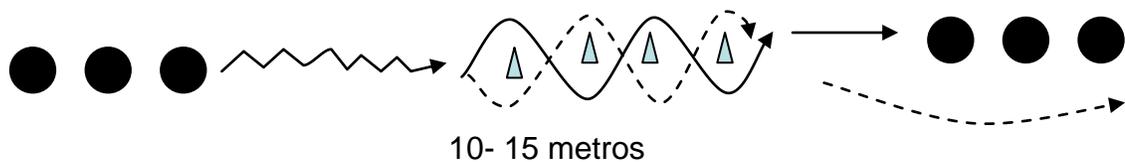
b) Ejemplo: Dribling entre obstáculos con los pies detrás de la pelota.



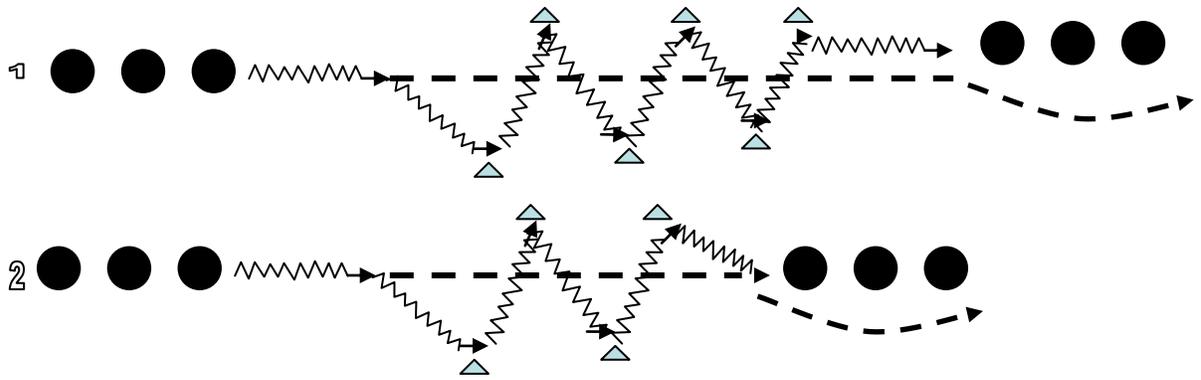
c) Ejemplo: Dribling entre obstáculos pasando los pies contrario a la pelota



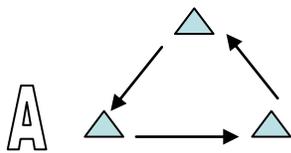
Conduciendo de derecha, dribling entre obstáculos y pase de empuje y recepción.



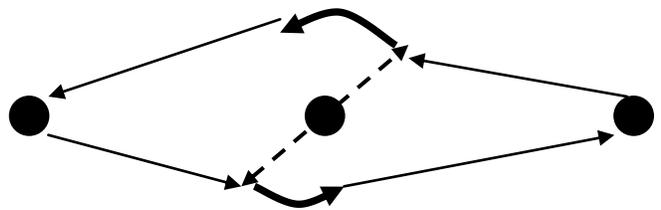
d) Dribling entre obstáculos con los pies en línea recta y acercando la pelota a los obstáculos que están en la derecha e izquierda.



e) Ejercicios de empuje y recepción:



B

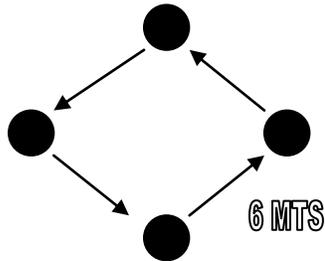


4 metros a 6 metros

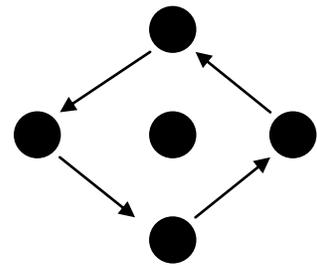
Nota: Realizar ejercicios
(Derecha – izquierda)

Nota: Rotar el atleta del centro

C



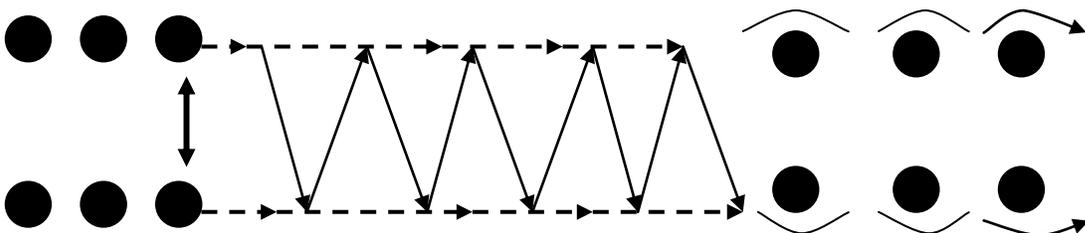
D



Realizar el ejercicio
Derecha – Izquierda

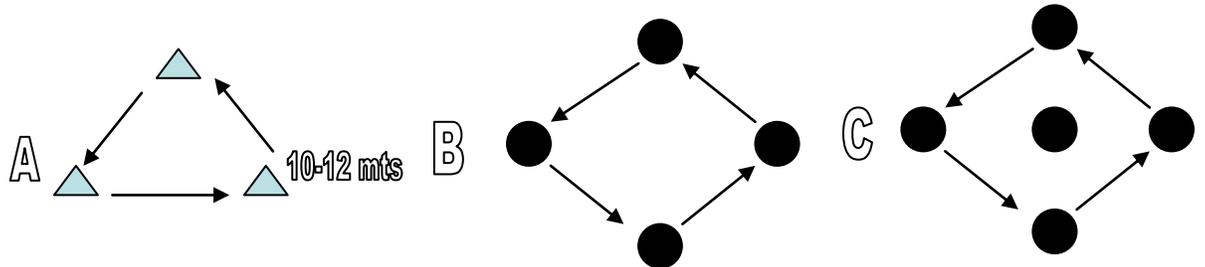
Nota: El atleta del centro trata de
interceptar

f) Pase y recepción en movimiento utilizando empuje de derecha



g) Golpeo natural y recepción.

Ejercicios de golpeo natural y recepción.



Indicaciones metodológicas: Para desarrollar el golpeo natural a larga distancia (de 25 a 30 metros).

Ejemplos:

- a) Conducción por la línea lateral y centro fuerte.
- b) Conducción y tiro a portería.

3. Sub Unidad Técnica.

3.1 **Temática:** Juegos pre deportivos para consolidar y desarrollar la técnica.

Juegos:

- 1. El túner.
- 2. Laberinto.
- 3. Tirar y parar.
- 4. Alrededor del cuadro.
- 5. El desafío.
- 6. Gol rápido.

El Túner:

Durante medio minuto, un jugador debe pasar la pelota de forma técnicamente correcta, a través de las piernas separadas del jugador contrario (estático),

alternando un toque de derecha con uno de revés , pasando la pelota siempre de adelante hacia atrás y viceversa.

Los dos jugadores se alternan en la ejecución del túnel. Uno intenta efectuar el mayor número de túneles sin tocar con la pelota los pies del contrario; Se cuenta durante 30 segundos en voz alta el número de ejecuciones correctas. Se compite dos veces para superar el número de túneles del adversario en el mismo turno, y en caso de empate se repite la prueba.

Laberinto: Conducción de la pelota a través de un circuito de conos, tomando al mismo tiempo la salida de ambos jugadores desde posiciones diametralmente opuestas. Gana quien vuelva antes con la pelota controlada al punto de partida

Tirar y parar: Empujar la pelota a ras del suelo con las manos separadas desde la línea de meta a la portería del contrario, situada de 8 a 10 metros de distancia. Cada jugador no puede salir de su portería. Gana el que marca primero 3 goles.

Alrededor del cuadro: Conducción de la pelota con el palo por el exterior de un cuadrado de 6 metros de lado, los dos jugadores salen al mismo tiempo desde ángulos opuesto. Quien complete primero dos vueltas alrededor del cuadrado y logra parar la pelota con el revés, gana.

El desafío: En un campo de 23 metros de largo con porterías de cono de 1.5 metros, los jugadores corren desde una portería hacia la pelota que esta situada en el centro. El que se hace con ella debe conducirla en el área de 5 metros asignada para marcar gol. El otro se convierte en defensa, e intentara, en caso de recuperar la pelota contraatacar para meter gol en la portería opuesta. Cuando haga una falta en el centro del campo, el defensa se situará a 1metro detrás del atacante. Si la falta es en el área se sanciona con un stroke. Gana quien marque más goles.

El gol rápido: En un campo de 16 metros de largo, los jugadores se sitúan sobre una línea de fondo y a la señal, conducen cada uno una pelota a través de una zona de 4 metros. Pasada esa zona tiran desde cualquier distancia a una portería de conos de 2 metros, situada a 12 metros de la zona de 4 metros.

Como técnica de tiro el jugador debe elegir entre el empuje de la pelota o el slip-coth (ambas manos separadas en la empuñadura). Se trata de marcar antes que el contrario. Gana el mejor en 5 intentos.

4. **Sub Unidad Temática Técnica.**

4.1 **Temática:** Enseñanza de la técnica de los porteros:

1. Enseñar la posición básica de los porteros.
2. Enseñanza de los desplazamientos de los porteros al frente, derecha, izquierda y atrás.
3. Parada en 2 pies, con los pies derecho e izquierdo.

Ejercicios:

1. El profesor lanzará pelotas rasas (al frente, a la derecha e izquierda) para que el portero realice las tres paradas realizando una pausa que le permita al portero regresar a la posición básica antes de cada lanzamiento de la pelota. Aumentar progresivamente la velocidad de lanzamiento de las pelotas. Aprendizaje de los despejes con los pies derecho e izquierdo.

2. Lanzar la pelota desde la punta del área con poca fuerza hacia la derecha e izquierda del portero, para que este realice la carrera de impulso y el despeje con el pie derecho e izquierdo. Hacer pausa para que regrese a la posición básica. Se debe aumentar progresivamente la velocidad de la pelota. Aprendizaje de las paradas y desvíos con el guante y bastón.

3. Lanzar pelotas a altas y a mediana elevación, hacia adelante, la derecha e izquierda, para que realice las paradas y desvíos con el guante y el bastón. Aumentar progresivamente la velocidad de la pelota.

5. Sub. Unidad Temática Técnica.

5.1 Temática: Desarrollar y consolidar de la técnica de los porteros:

A. Realizar diferentes ejercicios con diferentes variantes.

B. Lograr el desarrollo y consolidación de los mismos.

➤ Ejercicios para el desarrollo y consolidación de las paradas con dos pies, con el pie derecho y con el izquierdo:

1. Tandas de tiro a porterías desde punta del área para los pies izquierdo y derecho.

2. Tandas de tiro a porterías desde diferentes ángulos.

3. Tandas de tiro a porterías con 6 o más jugadores alrededor del área.

➤ Ejercicio para el desarrollo de las paradas y desvíos con el guante y el bastón:

1. Tandas de tiros altos y a media elevación.

6. Sub Unidad Táctica

6.1 Temática: Enseñanza de la táctica de (1 vs 1 y 2 vs 2), esperando atrás y pasando al frente.

1. Enseñanza del (1 vs 1) con marca pasiva y activa.

Reglas:

A. Dirigirse hacia el lugar donde el espacio sea más grande.

B. Hacerlo a máxima velocidad.

C. Si se logra sobrepasar al contrario no dar cambios hacia atrás.

D. Si no se logra sobrepasar al contrario y este viene a máxima velocidad hacer cambios de dirección.

2. Enseñanza del 1vs 1 con marcas.

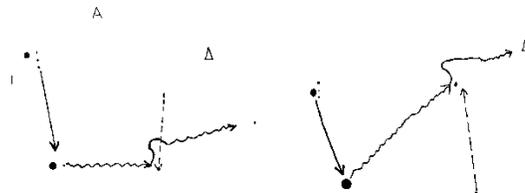
Reglas:

- A. Enseñar sistemas de señas. Estas deben ser sencillas y comprensibles para todos los compañeros de equipos.
- B. Realizar las señas en el momento su compañero vaya a golpear la pelota.
- C. La reacción debe ser tocando la pelota hacia delante para alejarnos del contrario.
- D. Se debe conducir la pelota hacia el lugar donde el espacio sea mayor:
 - Enseñanza del 2 vs 1 esperando atrás.
 - Enseñanza del 2 vs 2 pasando al frente.

7. Sub Unidad Táctica

7.1 **Temática:** Desarrollo y consolidación del (1 vs 1) con marca y (2 vs 1) atrás y pasando al frente.

1. Ejercicio para el desarrollo del 1 vs 1 con marcas:



➤ **Desarrollo.**

- 1. Las señas se utilizan para indicarle a nuestro compañero donde queremos la pelota, lo que nos facilita su recepción.
- 2. Las señas deben ser visibles y fáciles de comprender.

➤ Ejercicios para su enseñanza:

1. Golpeos y recepción con señas en parejas estáticos.

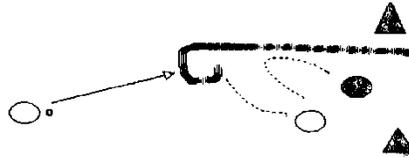
➤ **Desarrollo**

- 1. Ejercicios de (1 vs 1) con marca recibiendo con señas.

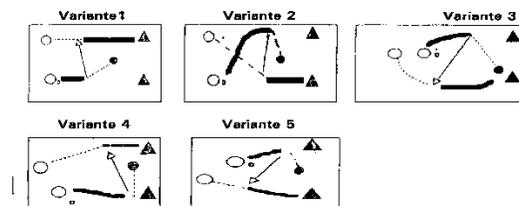
➤ Ejercicio para su enseñanza:

1. Realizar seña para que nos entreguen el pase en el lado derecho recibir y realizar rápidamente el 1 vs 1.

Gráfico.



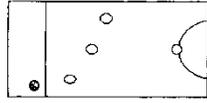
1. Para desarrollar el recibo con señas:
 - a) Ejercicio de (1 vs 1).
2. Para desarrollar el (1 vs 1):
 - a) Realizar los ejercicios con defensa al 100%.
 - b) Reducciones del espacio.
3. Para desarrollar el penalty corner:
 - a) Realizar el ejercicio con un defensor saliendo a interceptar.
 - b) Realizar el ejercicio con 2 defensores saliendo a interceptar.
 - c) Realizar el ejercicio contra la defensiva completa.
3. Para desarrollar la organización de acuerdo a la ubicación de la pelota:
 - a) Realizar ejercicios con 5 atletas ubicados en las 5 posiciones básicas. Deben pasar la pelota más rápido por las diferentes posiciones y los defensores se organizan de acuerdo a donde se encuentra la pelota (el profesor corrige errores).
 - Desarrollo del (2 vs 1) esperando atrás.
 - Ejercicios para el desarrollo del (2 vs 1) en sus 5 variantes.



- Enseñanza de la organización de los defensores de acuerdo al lugar donde se encuentre la pelota.

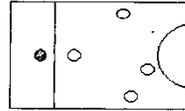
Variante 1

a) Con la pelota en el extremo derecho.



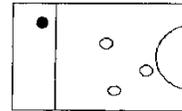
Variante 2

b) Con la pelota en el centro del terreno



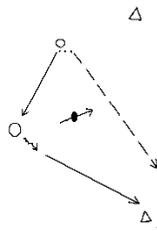
Variante 3

c) Con la pelota en el extremo izquierdo.

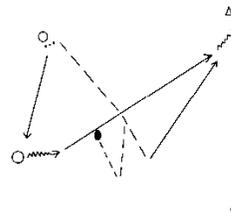


➤ Ejercicios para el desarrollo del (2 vs1) pasando al frente:

A)



B)



Indicaciones metodológicas: Para la enseñanza se debe realizar el ejercicio con espacio grande y la defensa al 50 %. La defensa va lentamente al pase, hace contacto con la pelota y continúa a máxima velocidad.

➤ Enseñanza del Penalty corner directo

1. Ejercicio del saque, pare y tiro a puerta.

➤ Ejercicio para su enseñanza:

- En trió realizar saque de la línea de fondo, la parada en la punta del área y el tiro a puerta.
- Realizar ejercicios de sacador en la zona de saque y parador en la zona de pare.
- Realizar ejercicios completos con tiro a puerta.

8. Sub Unidad Táctica del Portero.

1. Enseñanza de la posición básica del portero.
2. Enseñanza de los desplazamientos cortos de los porteros (de 2 a 3 metros)
3. Enseñanza del desplazamiento largo (de 4 a 8 metros).
 - Ejercicios para la enseñanza de la posición básica del portero y los desplazamientos largos y cortos:
 - a) Desplazamientos cortos de 2 y 3 metros al frente con pasos normales en posición básica.
 - b) Desplazamientos cortos laterales de 2 y 3 metros con pasos laterales sin cruzar los pies en posición básica a la derecha y a la izquierda.
 - c) Desplazamientos cortos hacia atrás (de 2 y 3 metros) con pasos atrás en posición básica.
 - d) Desplazamientos largos (al frente y atrás), (a la derecha y hacia la izquierda) con carrera normal, Salida de posición básica y al llegar al lugar indicado, adoptar la posición básica del portero.

Indicaciones metodológicas: Todos estos ejercicios realizarlos sin pelotas.

4. Enseñanza de los despejes con ambos pies (de frente y con el interior del pie).
 - **Ejercicio para su enseñanza:**
 - a) En posición estática, despejes de pelotas con ambos pies hacia el frente. Con el interior del pie hacia el profesor con poca fuerza.
 - b) Ídem a la anterior, pero realiza los despejes a pelotas razas con mayor fuerza lanzadas por el profesor.
5. Enseñanza de los estiramientos laterales de los pies para detener o despejar pelotas lanzadas a los laterales derecho e izquierdo.

➤ **Ejercicio para su enseñanza:**

- a) Imitación sin pelota: sacar el pie derecho hacia el lado derecho y el pie izquierdo hacia el lado izquierdo.
 - b) Ejercicio de estiramiento del pie derecho hacia el lado derecho y el pie izquierdo hacia el lado izquierdo luego de detener o despejar las pelotas razas y con poca velocidad lanzadas por el profesor.
 - c) Ídem al ejercicio (b), pero detener o despejar las pelotas razas lanzadas con mayor fuerza por el profesor.
6. Enseñanza de parar pelotas altas y a media elevación (de frente y hacia el lado izquierdo con la mano izquierda).

➤ **Ejercicios para su enseñanza:**

- a) Detener pelotas con la mano izquierda (altas y a media altura de frente y hacia el lado izquierdo), lanzadas a poca velocidad por el profesor.
 - b) Ídem al ejercicio (a), pero inmediatamente que detiene la pelota con la mano, realizar despeje rápido con el pie.
 - c) Ídem al ejercicio (b), pero a detener pelotas lanzadas a mayor velocidad.
7. Enseñanza de la colocación del portero de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota (marcaje de punta).

➤ **Ejercicios para su enseñanza:**

- a) El profesor se desplaza conduciendo una pelota en semicírculos a 4 metros de la portería lentamente y el portero se desplaza en posición básica con pasos laterales cerrando el ángulo de tiro.
- b) Ídem al ejercicio (a), el profesor se desplaza más rápido y cada vez que el portero deja un ángulo abierto, golpea la pelota suavemente hacia el espacio abierto.

9. Sub Unidad Técnico - Táctica del Portero.

9.1 Temática: Desarrollo

➤ **Ejercicios para el despeje con el interior del pie:**

- a) Desplazamiento al frente, diagonales a la derecha e izquierda y despeje con el interior a pelotas lanzadas por el profesor a media velocidad y razas desde fuera del área.
- b) Ídem al ejercicio (a), pero a despejar pelotas golpeadas por el profesor a mayor velocidad.

➤ **Ejercicios para el desarrollo de los estiramientos de los pies a los laterales a detener o despejar pelotas:**

- a) Lanzarle al portero tandas de 6 a 8 pelotas seguidas (hacia el lado derecho e izquierdo) a consideración del profesor, para que el portero estire los pies a ambos lados a detener o despejar las pelotas.

Indicaciones metodológicas: Utilizar diferentes ángulos y distancias. Según se alarga la distancia se aumenta la fuerza de golpeo.

- b) Ejercitar a los porteros con distintos tiros a puerta.

➤ Ejercicios para el desarrollo la parada de la pelota con el guante izquierdo de las pelotas altas y con media altura (pelotas de frente y al lado izquierdo).

9.2 Ejercicios de tandas de 6 a 8 de flick a media altura y alta (al frente y en lado izquierdo), para que el portero detenga la pelota con el guante izquierdo y despeje rápido con el pie hacia los laterales.

9.3 Utilizar diferentes ángulos y distancias (de 7 a 10 metros).

- d) Ejercitar en los ejercicios de tiro a puerta de los jugadores de campo.

10. Sub Unidad Temática Juegos.

10.1 Temática: Juegos

1. Juegos con tareas.
2. Juegos de control.
3. Juegos de competencias.

➤ **Juegos con Tareas:**

- a) Juego de silencio.
- b) Juego de empuje.
- c) Juego de empuje y golpes con agarre corto.
- d) Juego con y sin portería.
- e) Juego de control y velocidad de pases.
- f) Juego a utilizar (3 vs 3, 4 vs 4 y 5 vs 5) en espacios reducidos.
- g) Juegos de (7 vs 7) en media cancha.

➤ **Juegos de Control**

- a) Utilizar juegos (7 vs 7) en media cancha y (9 vs 9) en $\frac{3}{4}$ de la cancha.
- b) Juegos de competencias: utilizar (9 vs 9) en $\frac{3}{4}$ de la cancha.

9.2 Sub Unidad Temática Física.

Temática: Física.

➤ **Desarrollo de la Fuerza.**

Ejercicios para las piernas:

- a) Cuclillas (10 - 18 repeticiones 2 a 3 tandas).
- b) Viejitas (10 - 18 repeticiones 2 a 3 tandas).
- c) Saltos de rana (de 12 metros a 15 metros de 3 a 5 repeticiones).
- d) Caminando en cuclillas (12 metros a 18 metros de 3 a 5 repeticiones)
- e) Saltos en un solo pie (12 metros a 18 metros de 3 a 5 repeticiones)

➤ **Ejercicios para el abdomen:**

a) Realizar diferentes ejercicios para el fortalecimiento de los abdominales (de 10 a 18 repeticiones de 3 a 4 tandas).

➤ **Ejercicios para los brazos:**

a) Planchas diferentes tipos (8 a 15 repeticiones de 3 a 4 tandas).

b) Cangrejos (12 metros a 15 metros y de 3 a 5 repeticiones).

c) Carretillas (12 metros a 15 metros y de 3 a 5 repeticiones).

Nota: Para el trabajo de fuerza, realizar de 2 y 3 ejercicios de piernas abdominales y brazos.

* Realizar el trabajo de fuerza una vez por semana.

*Realizar ejercicios de flexibilidad después de la fuerza.

Desarrollo de la rapidez.

➤ **Ejercicios de técnicas de carrera:**

a) Carreras elevando las rodillas.

b) Carreras con golpes de los glúteos.

c) Carreras elevando las rodillas.

➤ **Ejercicios para desarrollar la rapidez:**

a) Tramos de (10, 20, 30, 40 y 50 metros).

- 10 metros de 6 a 10 tramos.

- 20 metros de 4 a 8 tramos.

- 30 metros de 3 a 6 tramos.

- 40 metros de 2 a 4 tramos.

- 50 metros de 1 a 3 tramos.

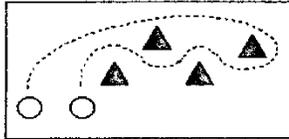
Nota: Hacer combinaciones con los tramos señalados de rapidez, teniendo en cuenta de utilizar de 3 a 4 distancias y que la suma total no pase de 380 metros.

Trabajar los tramos de 10 metros con diferentes arrancadas.

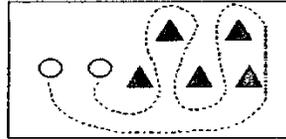
Desarrollo de la Agilidad

➤ Ejercicios para el desarrollo de la Agilidad:

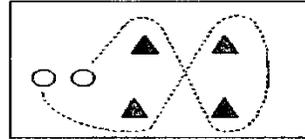
Gráfica 14 = 9
Variante 1



Variante 2



Variante 3



Nota: El cuadro puede tener de 5 a 7 metros en la variante 3.

- Darle la salida al primer atleta y cuando este llegue al punto # 2, mandar al siguiente y así sucesivamente con el resto de los atletas. Esto va a producir un cruce de atletas en el centro del cuadrado por lo que tienen que estar atentos para no chocar entre ellos.

Nota: Realizar de 3 a 4 repeticiones de cada ejercicio.

- Combinar de 3 a 4 ejercicios en cada sesión de entrenamiento.
- Trabajar la agilidad una vez a la semana

Desarrollo de la Flexibilidad.

- Ejercicio de la flexibilidad individual
- Ejercicio de la flexibilidad en parejas.

11. Sub Unidad Teórica.

1. Temas educacionales.
2. Clases teóricas del reglamento oficial de juego.
3. Clases teóricas de los pases con señas (1 vs 1) sin y con marcajes (2 vs 1), esperando atrás y pasando adelante.

Indicaciones metodológicas:

1. *Realizar los entrenamientos y los juegos desde (2 vs 2 hasta 9 vs 9) en superficie lo más plana posible (cemento arcilla, tabloncillo o asfalto).*
2. *Los juegos oficiales se pueden celebrar en terrenos de césped pero que estén lo más plano posible, pelados o con césped bien bajito para que la pelota se pueda deslizar con facilidad.*
3. *Trabajar de 1 ½ a 2 horas en cada sesión y de 4 a 5 sesiones semanales.*

Indicaciones metodológicas: *Esta categoría se debe trabajar con el Programa de Enseñanza.*