

Programa Integral de Preparación del Deportista

(COMPETITIVO)

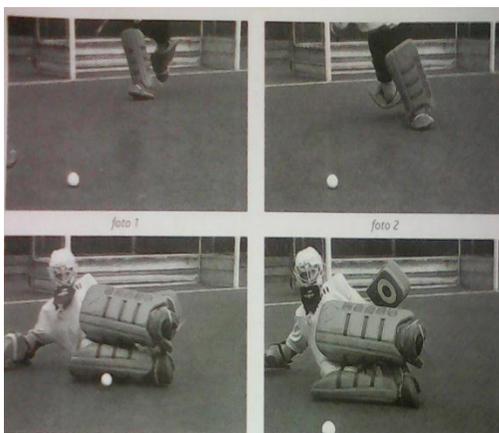
Sub Unidad Temática: Categoría 13 – 15 años.

Objetivos específicos.

- I. Desarrollar los elementos técnicos flick, la pala, tackle (de derecha, izquierda y al frente).
- II. Desarrollar el (3 vs 2) por los diferentes sectores del terreno, pasando adelante la organización defensiva de acuerdo en donde se encuentra la pelota.
- III. Continuar consolidando los elementos técnicos tácticos aprendidos en la categoría de (11 - 12 años):

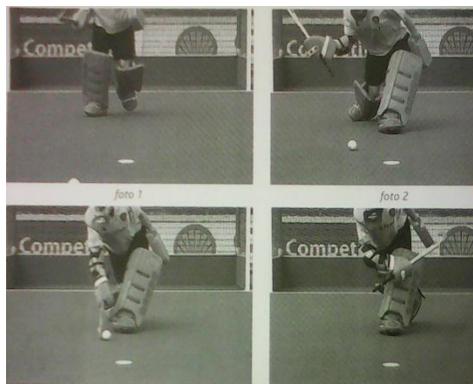
1. Porteros:

- Desarrollar la técnica del acostado en la portería.



Programa Integral de Preparación del Deportista de Hockey sobre Césped

- Desarrollar salidas para despejar las pelotas con los pies, lanzándose de pies, y con los guantes, despejando la pelota con el bastón con una sola mano.



2. Continuar incrementando los niveles de preparación física (fuerza, rapidez, agilidad y flexibilidad).
3. Comenzar a desarrollar en esta categoría la resistencia de la rapidez.
4. Enseñar la táctica elemental de (3 vs 2, 4 vs 3) pasando al frente.
5. Enseñar teóricamente la táctica elemental.
6. Enseñar la organización defensiva de medios y defensas de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota.
7. Continuar desarrollando hábitos de conducta social enfatizando en la educación formal de nuestros atletas.

Nota: Se permiten la Planificación por Direcciones del entrenamiento y por Componentes de la Preparación.

➤ **Distribución de los % de la Preparación en el Programa:**

Preparación Física	20% al 25%
Preparación Técnica -Táctica	35% al 40%
Juegos	30%
Preparación Teórica	5%
Preparación Psicológica	5%

Sub Unidad Técnica.

Temática: Enseñanza

2. Enseñanza la técnica de Flick:

- a) Enseñanza de la posición del cuerpo y el bastón.
- b) Enseñanza del movimiento del cuerpo y el bastón para su ejecución.
- c) Ejecución del flick en parejas estático y en movimiento.

3. Enseñanza de la pala:

- a) Enseñanza de la posición del cuerpo y el bastón.
- b) Enseñanza del movimiento del cuerpo y el bastón para su ejecución.
- c) Ejecución de la pala en parejas estático y en movimientos.

4. Continuar el desarrollo de los tackle (de derecha, izquierda y al frente):

- a) Continuar el desarrollo de la posición y el movimiento de las piernas el agarre del bastón y la posición del cuerpo para realizar cada una de ellas.
- b) Ejecución del tackle a una pelota estática.
- c) Ejecución del tackle contra un contrario que se desplaza trotando (aprendido en la categoría 11 -12 años).
- d) Ejecución de (1 vs 1) a un 100%.

ŠUB Unidad Técnica.

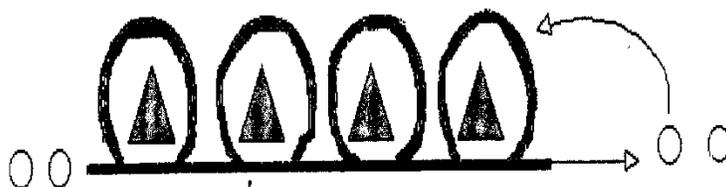
Temática: Desarrollo de los elementos técnicos ya aprendidos en las categorías (11 -12 años).

5. Conducción:

- a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría (11 - 12 años), aplicarles una mayor exigencia, velocidad y calidad en el control de la pelota.
- b) Realizar los ejercicios con todas las combinaciones posibles:
 - ✓ Conducción, dribbling, y pases.
 - ✓ Recepción, conducción, pases.
 - ✓ Conducción, pase, recepción, conducción, tiro a puerta, etc.
 - ✓ Ejercicios de conducción, giros y conducción.

➤ **Ejercicios de conducción con giro a la derecha:**

Grafico.

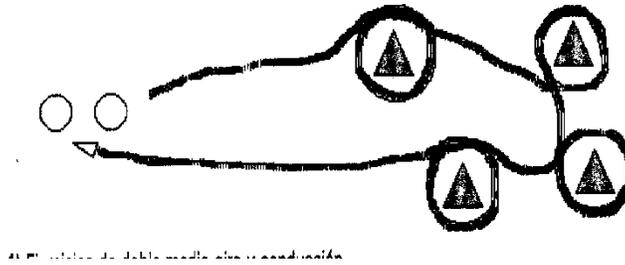


Ejercicio (b): Ídem al anterior con giro a la izquierda.

Ejercicio(c): Ídem al anterior. Alternando un giro a la derecha y otro a la izquierda.

Ejercicio (d):

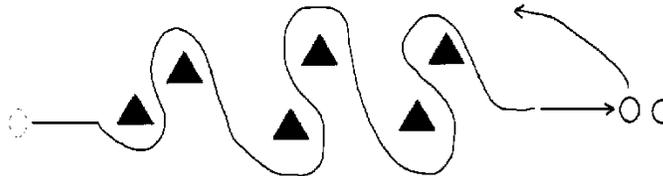
Grafico. 11



c) Ejercicios de doble, medio giro y conducción

Ejercicio (e)

Graf.12



Nota: Todos los ejercicios señalados anteriormente, se pueden realizar combinándolos con centros fuertes y tiros a puerta.

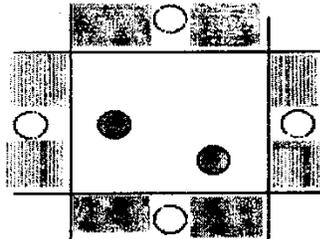
6. Técnica del dribling:

- a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría (11 - 12 años). Aumentar la exigencia de mayor velocidad, amplitud en el movimiento de la pelota y más calidad en el control de la pelota.
- b) Ejercicios de dribling (1 vs 1) normal al 100%, realizándolo cerca de la banda y de lograr el dribling. Ejecutar centro fuerte.
- c) Ídem al (b), realizarlo cerca del área y de lograr el dribling ejecutar tiro a puerta.
- d) Desarrollo y consolidación de pases cortos y medios(estáticos):
 - Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 11 - 12 años, aumentando la exigencia de mayor fuerza y precisión en la ejecución

de los mismos. Utilizar el empuje y el golpeo con agarre del bastón con las manos separadas y golpeo natural.

- Pases entre 4 atleta con 2 contrarios, tratando de interceptar los pases.
- Los que se pasan la pelota se pueden desplazar en el área sombreada para ayudar a sus compañeros.
- Utilizar distancia de 20 metros en el cuadrado.

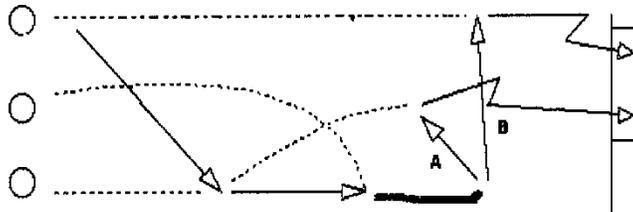
Grafico 13.



7. Desarrollo y consolidación de los pases en movimiento:

- a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 11-12 años con exigencia en la velocidad, control y la precisión de los pases.
- b) Pases entre 3 atletas con tiro a puerta.

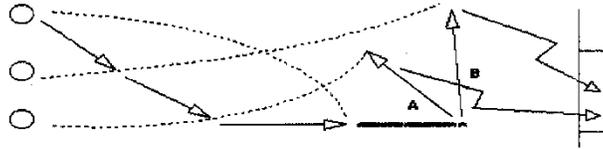
Grafico 14.



Nota: En el pase final el que centra la pelota puede escoger entre realizar un pase al (a) ó (b).

- c) Pases entre 3 atletas con tiros a puerta con diferentes combinaciones.

Gráfico 15.



Nota: Realizar estos ejercicios por la banda derecha y por la banda izquierda.

8. Desarrollo y consolidación de los tiros a porterías:

- a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría (11-12 años) con mayor exigencia en la fortaleza y control de los mismos. Comenzar a exigir que se realicen los tiros de acuerdo a la ubicación y acciones de los porteros, para lograr mejorar efectividad en tiros a portería.
- b) Incorporar los tiros a portería en los ejercicios de conducción, dribling y pases en movimientos.

9. Desarrollo y consolidación de los tackle:

- a) Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en el inicio de la preparación, con mayor exigencia en la limpieza durante la ejecución de los tacleos en los ejercicios (1 vs 1) y utilizar el (2 vs 1) en espacios reducidos, para desarrollar el tacleo y las intercepciones de las pelotas.

Nota: Exigencia a los defensores de limpieza en los diferentes tacleos en los ejercicios de (1 vs 1).

Nota 2: Enseñar a los atletas a no precipitarse y escoger los momentos oportunos para realizar el tacleo con éxito. Aprovechar a que el contrario no logra un buen control de la pelota de la recepción de la pelota o la conducción separada del bastón de la pelota.

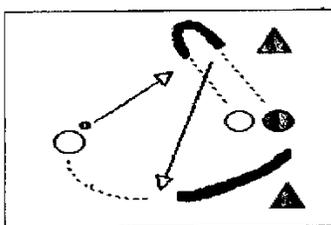
Sub Unidad Técnica Elemental.

Temática: Enseñanza.

10. Aprendizaje del (2 vs 1).

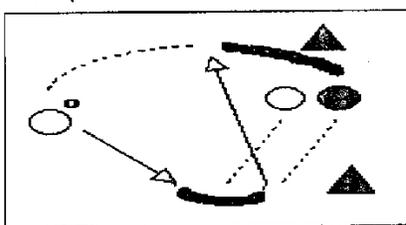
Ejercicio 1. (variante1)

Cuando pedimos la pelota al lado derecho y el contrario nos sigue y trata de interceptar al que tiene la pelota.



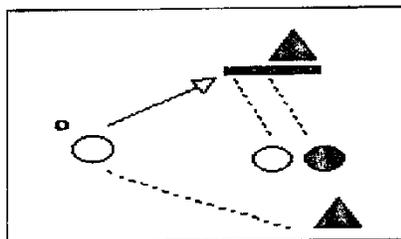
Ejercicio 1. (variante2)

Cuando pedimos la pelota al lado izquierdo y el contrario nos sigue y trata de interceptar al quien la tiene.



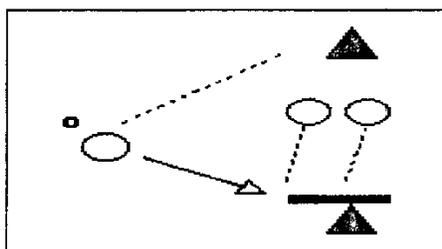
Ejercicio 1. (variante3)

Cuando pedimos la pelota en el lado derecho, y el contrario nos sigue a medias preparado para interceptar el pase.



Ejercicio 1. (variante4)

Cuando pedimos la pelota en el lado izquierdo y el contrario nos sigue a medias preparado para interceptar el pase.



Nota: Para la enseñanza, realizar el ejercicio con la defensas al 50%. Para el éxito en este ejercicio, es importante que el desplazamiento del que va a recepcionar el primer pase sea rápido y diagonal hacia adelante y al lugar donde pidió la pelota.

Al recibir la pelota, debe hacer un amagué de dribling hacia el mismo lado donde pidió la misma. Si el defensor se la intercepta el drible se ejecuta el pase como en las variantes 1 y 2. Si se queda a medias y no trata de interceptar la pelota, continuamos el drible como en las variante 3 y 4.

1. Aprendizaje del (3 vs 2) esperando atrás.

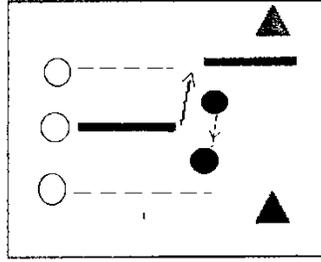
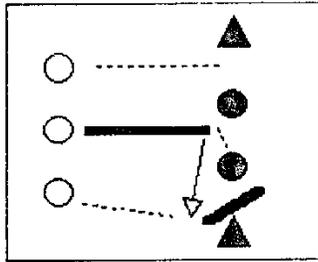
➤ Enseñanza del ejercicio:

Grafico 17.

Ejercicio A. (variante 1).

Ejercicio A. (variante 2)

Nota: Atacar el espacio del centro espacio del centro.



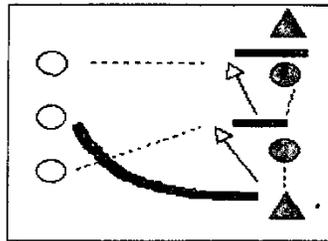
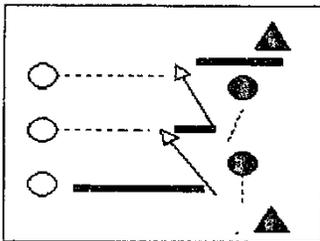
Nota: La variante 3 de este ejercicio es que si ninguno de los 2 defensores sale a interceptar al que lleva la pelota este continua por el espacio del centro.

Nota: Este ejercicio se realiza de forma mecánica. La mecánica del ejercicio es realizar el pase hacia el lugar en que se encontraba el defensor que salió a interceptar al que conduce la pelota.

Grafico 18. (Variante 1)

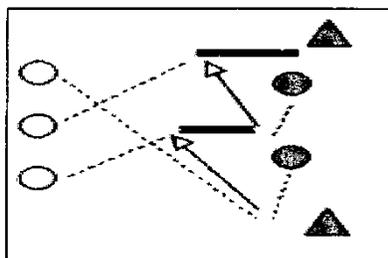
(Variante 2).

Ejercicio 2.



(Variante 3)

Cuando se ataca el espacio derecho por el hombre de la izquierda.



Nota: En las variantes de (3 vs 2) normal al igual que en los (2 vs 1) normal el que decide el espacio a atacar es el que tiene la pelota y sus compañeros accionan de acuerdo al lugar que el escogió.

Ejercicio # 3. Ídem al número 2 pero atacando el espacio izquierdo la mecánica es la misma que cuando se ataca el espacio derecho.

Nota: Para su enseñanza realizar el ejercicio con defensa al 50%.

2. Enseñanza de la organización defensiva de medios y defensas de acuerdo al lugar en que se encuentra la pelota en sus 5 posiciones básicas.

3. Enseñanza del 3 vs 2 pasando adelante.

Enseñanza de cómo resolver esta situación favorable con el menor riesgo posible.

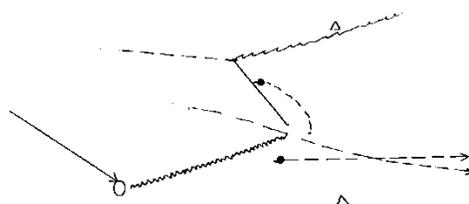
➤ Ejercicio: Cuando la pelota llega a uno de los 3 atacantes el más adelantado de los otros 2 atacantes corre rápidamente a ubicarse en la espalda de los defensores. En esta situación los defensores tienen 2 alternativas:

a) Uno de los defensores sigue al atacante que se internará al fondo de la cancha, en este caso nos queda un 2 vs 1 y simplemente los atacantes utilizan la variante mas conveniente en ese caso de las ya conocidas 2 vs 1.

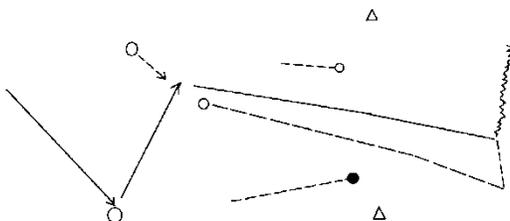
b) Los defensores dejan al atacante que se interna y se ocupan de los 2 otros 2 atacantes que tienen la pelota, en este caso el atacante que se internó solo tiene

que buscar una posición donde le pueda llegar la pelota y al recibirla ya superó a los defensores que ya no tienen nada que hacer para resolver esta situación.

Grafico. (3 vs 2) pasando adelante
1era Alternativa



Graf. (3 vs 2) pasando adelante
2da Alternativa



Sub Unidad Táctica.

Temática: Desarrollo y Consolidación.

Temática Desarrollo

1. Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría (9 - 10 años).
2. Realizar el (1 vs 1) con el defensor trabajando al 100%
3. Realizar el (2 vs 1) normal con el defensor trabajando al 100%
4. Realizar el (2 vs 1) normal con espacio reducido.
5. Ejercitar el (2 vs 1) con marca con defensa al 100%
6. Realizar el (3 vs 2) normal con defensa del 50 al 100%
7. Ejercitar la organización defensiva de las defensas utilizando 3 y 4 atacantes jugando libre contra las 4 defensas.

8. Ejercitar la organización defensiva de defensas y medios de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota ubicando 5 atacantes en las posiciones básicas estos se pasan la pelota lentamente y los medios y defensas ocupan sus posiciones de acuerdo al lugar que desplace la pelota.
9. Ídem al anterior pero pasando la pelota mas rápido.
10. Continuar consolidando el Penalty corner directo
11. Desarrollar las 2 jugadas de Penalty corner escogida libremente por el profesor.

Sub Unidad Técnica y Táctica de los Porteros.

Temática: Enseñanza de los elementos técnicos fundamentales.

1. Enseñanza técnica de acostarse a parar la pelota.

Ejercicios para la enseñanza:

- a) De la posición básica del portero acostarse a la derecha y a izquierda sin pelota a la orden del profesor.
 - b) Ídem al anterior, parar pelotas lanzadas por el profesor.
- 2) Enseñanza de la salida del portero a despejar pelotas con los pies.

Ejercicios. Para la enseñanza

- a) De la posición básica desplazarse con carrera normal y lanzarse de pie a despejar con pie (derecho a izquierdo) pelotas ubicadas en diferentes lugares.
- 3) Enseñanza de los despejes con el bastón con una sola mano.

Nota: El bastón se agarra con mano derecha por la mediación del mismo.

Ejercicios. Para la enseñanza

- a) Parar pelota lanzada de aire con la mano izquierda y despeje con el bastón.
- b) Despejar con el bastón pelotas lanzadas a media altura y altas hacia el lado derecho.

- c) Despejar con el bastón pelotas lanzadas rasas El portero debe acostarse y despejar de esa posición.

Sub Unidad: Técnica – Táctica.

Temática: Desarrollo y Consolidación

1. Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 10 a 12 años.
2. Ejercicios para el desarrollo de acostarse a parar la pelota:
 - a) Acostarse a parar pelotas golpeadas por el profesor, realizar el ejercicio hacia la derecha y hacia la izquierda.
 - b) Ídem al anterior con dos pelotas una hacia la derecha y otra a la izquierda.
 - c) Detener pelotas golpeadas por los jugadores de campo en los entrenamientos de tiro a puerta.
3. Ejercicios para desarrollar las salidas a despejar con los pies lanzándose de pies:
 - a) Realizar este ejercicio contra atletas que se acercan conduciendo la pelota.
4. Ejercicios para despejes con el bastón:
 - a) Despejar con el bastón pelotas lanzadas altas, a media altura y rasas hacia el lado derecho del portero.

Sub Unidad Temática Juegos.

Temática:

Juegos con tareas
Juegos de control
Juegos de competencia

➤ **Juegos con tareas:**

- a) Juegos de silencio.
- b) Juegos a 3 y 4 toques.
- c) Juegos de empuje.
- d) Juegos de empuje y golpeo con agarre cortó.
- e) Juegos con 4 porterías.
- f) Juegos de marcaje personal.
- g) Juegos de control y velocidad de pases.

➤ **Tipos de Juegos:**

- a) (4 vs 4) espacio reservado.
- b) (5 vs 5) espacio reservado.
- c) (7 vs 7) $\frac{1}{2}$ de cancha.
- d) (9 vs 9) $\frac{3}{4}$ de cancha.
- e) (11 vs 11) cancha completa.

➤ **Juegos de Control**

2 vs 2

Juegos de Competencia

2 vs 2

Sub Unidad de Preparación Física.

Temática

1. Desarrollo de la resistencia.

- a) Carreras de resistencia de 2 Km.

Se pueden realizar en circuitos planos y en circuitos donde se deba subir y bajar lomas.

- b) 3/4 de cooper o sea correr 9 minutos
- c) 4 km tiempo de 23-22 minutos (correr en pista atletismo).

2. Desarrollo de la fuerza:

- a) Utilizar los ejercicios naturales ya conocidos de la categoría 10 a 12 años y otros más complejos.
- b) Utilizar ejercicios de fuerza en parejas.
- c) Utilizar ejercicios de fuerza en aparatos
- d) Utilizar ejercicios de fuerza en gradas.
- e) Utilizar ejercicios de fuerza con dumber para el fortalecimiento de las muñecas.

Nota: Trabajar piernas, brazos, abdomen y espalda.

3. Desarrollo de la rapidez de traslación:

- a) Ejercicios, de técnica de carrera

Los ya conocidos y otros más complejos (salto alterno etc.)

