

Programa Integral de Preparación del Deportista.

Categoría: 16 – 18 años (EIDE)

Objetivos específicos:

1. Continuar desarrollando táctica elemental.
2. Continuar desarrollando la organización defensiva de todo el equipo, defensa, medio y delantero.
3. Continuar desarrollando los elementos técnicos.
4. Continuar desarrollando la táctica de líneas y de grupos.
5. Continuar desarrollando la táctica de equipo bien simple.
6. Continuar desarrollando la resistencia de la velocidad.

Indicaciones metodológicas: Utilizar tramos de 150 metros, 300 metros.

✓ **Ejercicios:**

150 metros x 4 a 6 tramos.

300 metros x 3 a 4 tramos.

- ✓ Utilizar combinaciones con los tramos señalados de resistencia de la rapidez teniendo en cuenta utilizar 1 a 2 distancias y que el total de los tramos no pase de 1500 mts.
- ✓ Trabajar con 75% - 80% y 85% del tiempo mínimo de los atletas en cada distancia.
- ✓ Recuperación entre tramo y tramo de 3 a 6 minutos

1. Sub Unidad Teórica

Temática:

1. Temas Educativos.
2. Clases teóricas de (3 vs 2) con marca normal y pasando adelante.
3. Clases teóricas de organización defensiva de medios y defensas de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota y como desplazarse de una posición a otra.
4. Estudio y análisis de video de competencias y de entrenamientos.

Indicaciones metodológicas:

1. Trabajar en superficies lo más planas posibles.
2. Trabajar preferentemente en terrenos de arcilla.
3. Se pueden utilizar terrenos de césped siempre que sean bastantes planos y estén pelados o chapeados bajitos donde la pelota se pueda deslizar con facilidad.

EIDE y Áreas Deportivas (16 - 18 años)

Objetivos Específicos

2. **Sub temática Técnica.**

Temática: Consolidación.

1. Consolidación de la conducción de izquierda con los agarres del bastón de 1 y 2 manos. Aprendizaje del agarre del bastón para esta conducción, enfatizando en la postura de piernas, brazos y tronco:
 - a) Realizar el ejercicio caminando.
 - b) Realizar el ejercicio trotando e ir aumentando la velocidad gradualmente según se va dominando esta compleja modalidad.
2. Enseñar las diferentes variantes de (2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4).
3. Enseñar formación de la táctica de líneas ofensivas (formación para la salida de la defensa)
4. Enseñanza de la formación para la táctica de líneas defensivas:
 - a) Formación para evitar la salida de la defensa haciendo presión y esperando atrás.

5. Continuar desarrollando y consolidando los elementos técnicos aprendidos en las categorías anteriores.
6. Continuar desarrollando y consolidando los elementos técnico-táctica aprendida en las categorías anteriores.
7. Enseñar y desarrollar en los porteros las salidas a interceptar con despejes con el bastón lanzándose de cabeza.

Indicaciones metodológicas: Si no se tiene casco y buena protección no enseñar esta modalidad por ser muy peligrosa.

8. Continuar desarrollando y consolidando los elementos técnico - tácticos ya conocidos para los porteros.
9. Continuar elevando los niveles de preparación física de los atletas.

Distribución de los por cientos de la preparación:		
Física	-	25% al 30%
Tec- táctica	-	35% al 40%
Juegos	-	25%
Teórica	-	5%
Psicológica	-	5%

3. Sub Unidad Técnica.

Temática: Desarrollo y Consolidación

✓ Conducción:

1. Continuar realizando todos los ejercicios ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad y mayor calidad en el control de la pelota.

Indicaciones metodológicas: Trabajar la conducción con combinaciones de otros elementos técnicos (dribling, pase, tiros a puerta).

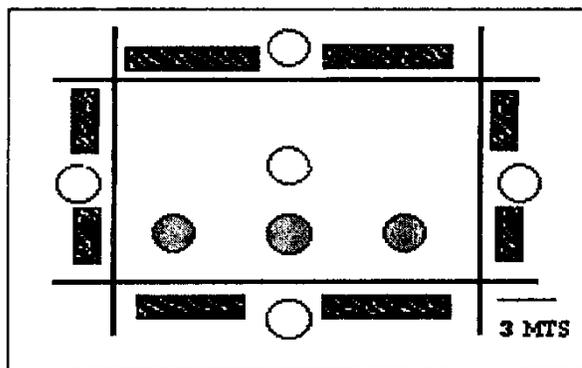
2. Realizar todos los ejercicios de dribling ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad, amplitud del movimiento y calidad en la ejecución y control de la Pelota.

Indicaciones metodológicas: Trabajar el dribling con oposición de 1 y 2 contrarios.

3. Desarrollo y consolidación de los pases medios y cortos continuar realizando los ejercicios de pases medios y cortos ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad y mayor control y precisión en los mismos. Además trabajar los siguientes ejercicios.

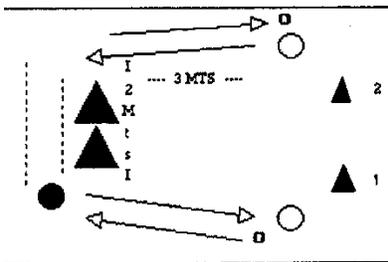
4. Realizar ejercicios de velocidad especial con 3 tiros a portería

Grafico 26



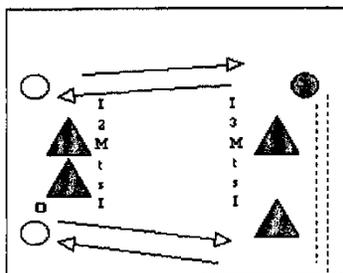
- ✓ Pases entre 5 atletas con 3 contrarios tratando de interceptar los pases.
- ✓ Los que pasan la pelota se pueden desplazar en el área sombreada de 3mts para ayudar a sus compañeros.
- ✓ El del centro se puede desplazar dentro todo el cuadrilátero.
- ✓ Utilizar distancia de 25 mts en el cuadrado.
- ✓ Exigir cantidad y velocidad en los pases.

Grafico 27.



- ✓ 2 atletas fijos en las posiciones 1 y 2 cada uno con una pelota.
- ✓ Un atleta recibe pase del No.1 y le devuelve el pase rápidamente y se desplaza a recibir pase del No.2 a quien le devuelve el pase rápidamente y así sucesivamente.
- ✓ Rotar todos los atletas por todas las posiciones.
- ✓ Trabajar 1 minuto y rotar.
- ✓ Importante, velocidad en el desplazamiento y pase, exigiendo calidad en el pase.
- ✓ Realizar recepción y pase.

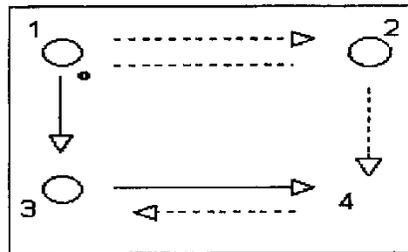
Grafico 28.



- ✓ En un cuadrado 3 atletas ocupan 3 ángulos y uno se queda libre en este caso el espacio 4.
- ✓ El que tiene la pelota (1) escoge a donde quiere pasar en este caso al No.3 y el 2 se desplaza a la posición No.4 que estaba vacía para poder recibir pase.

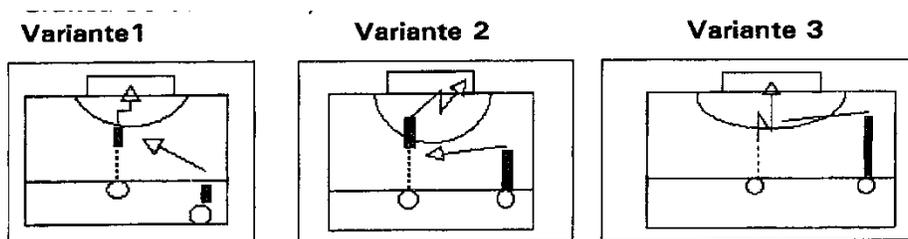
- ✓ La mecánica es, el que no recibe el pase cubre rápidamente la posición vacía para poder recibir pase.
- ✓ No se pueden hacer pases diagonales.

Grafico 29



Desarrollo y consolidación de los pases largos.

Grafico 30. Conducción y centros fuertes.



- ✓ Realizar pases por la derecha y por la izquierda.
- ✓ Los centros deben ser fuertes y rasos.
- ✓ Pase largo después de conocer la señal.
- ✓ Recibir con marca y (1 vs 1).
- ✓ Lograr el driblin realizar centro fuerte.
- ✓ Realizarlo por la derecha e izquierda.

Grafico 31.

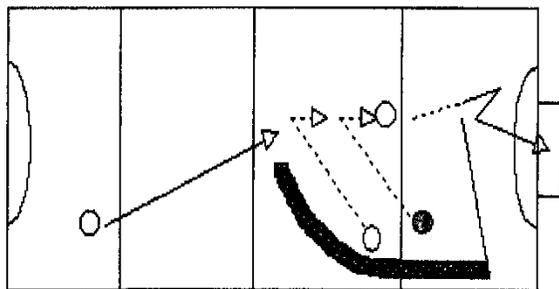
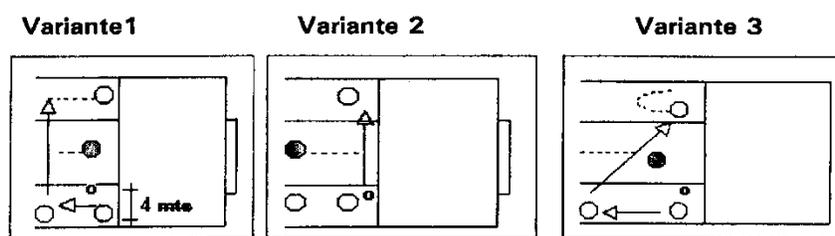
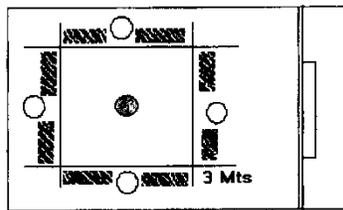


Grafico 32. Para realizar cambios de juegos.



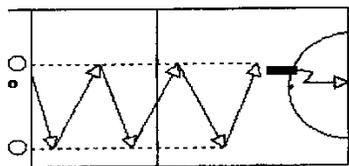
- ✓ Se realiza el cambio de Juego cada vez que hay posibilidad.
- ✓ El cambio debe ser bien fuerte y preferentemente raso. aunque se puede levantar la pelota sin causar peligro.
- ✓ En este ejercicio no se permite utilizar la pala.
- ✓ Realizar por el lado derecho e izquierdo.
- ✓ 4 atletas se pasan la pelota | trata de interceptar.
- ✓ Los atletas que se pasan la pelota se pueden desplazar en su área sombreada para ayudar a sus compañeros.
- ✓ En este ejercicio tienen más valor los pases que se puedan realizar de extremo por lo que cada vez que exista la posibilidad se debe aprovechar.

Grafico 33

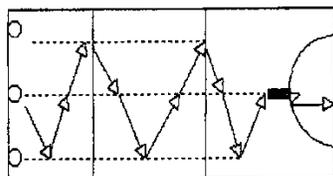


- ✓ Ejercicio ídem al grafico 33 pero con 2 atletas tratando de interceptar los pases.
- ✓ Pases largos en movimiento

Pases en parejas. Grafico 34



Indicaciones metodológicas: Realizar por la derecha e izquierda



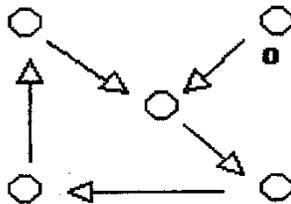
Indicaciones metodológicas: Rotar los atletas por las 3 posiciones.

Desarrollo y consolidación de los pases de pared.

- ✓ Ejercicios para el desarrollo de los pases de pared estáticos.
1. Pases de pared en parejas estáticos
 2. Pases de pared en tríos estáticos
 3. Pases de pared en cuartetos estáticos
 4. Pases de pared entre 5 atletas formados en un cuadrado con un atleta en el centro.

Grafico 36.

Nota: Utilizar para estos ejercicios distancias de 5 a 8 mts.



Ejercicios Para el desarrollo de los pases de pared en movimiento en parejas y tiros a portería.

Nota: Utilizar distancias de 5 mts a 8 mts para este ejercicio.

- ✓ Realizar ejercicios con centro, por el extremo derecho y por el izquierdo.
- ✓ Desarrollar los desvíos a puerta de centros fuertes
- ✓ Utilizar todos los ejercicios que culminen con centros fuertes.
- ✓ Desarrollar los tacleos en todas sus modalidades.

Ejercicios para su desarrollo

Todos los ejercicios (1 vs 1, 2 vs 1, 3 x 2)

SUB UNIDAD TACTICA

Temática: Consolidación

- ✓ Ejercicios para su desarrollo

Grafico 37. Cuando el pase se realiza en la derecha del atleta que está en el lado derecho.

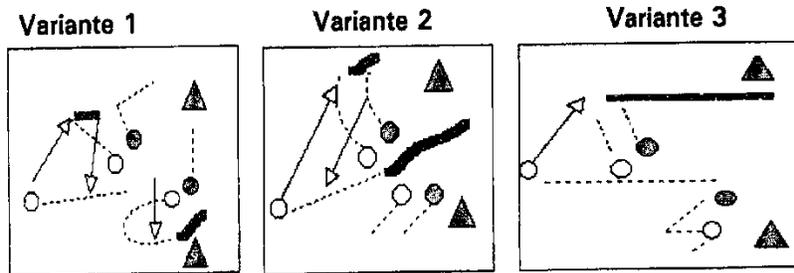
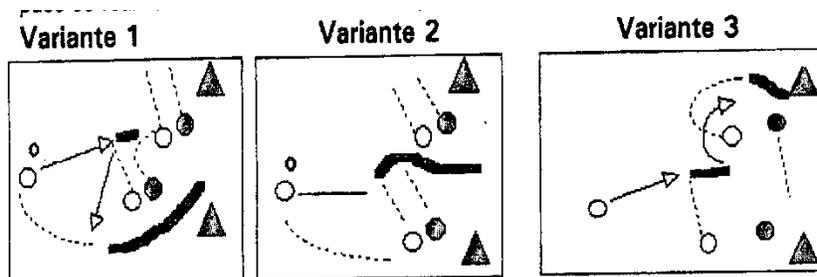
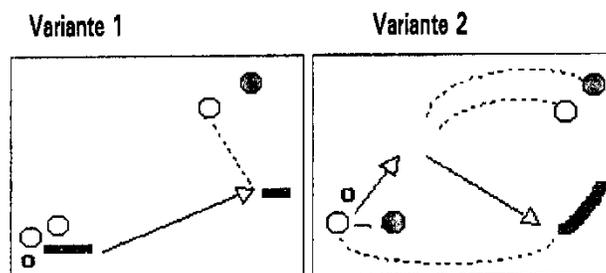


Grafico No 38. Cuando el pase se realiza en la derecha del atleta que esta en el lado izquierdo.



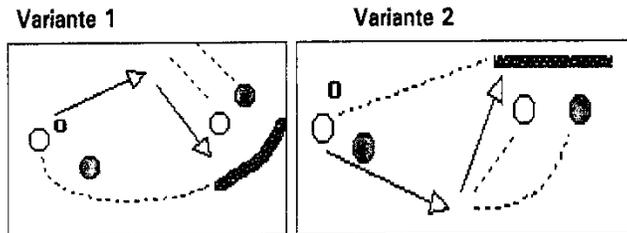
- ✓ Otro ejercicio cuando el pase es a la izquierda del atleta que esta al lado izquierdo. Idem al Grafico 38 pero a la inversa.
- ✓ Para su enseñanza realizar el ejercicio. Con la defensa al 50%.
- ✓ Enseñanza del 2 vs 2 en espacio reducido (En rectángulo de 10 mts x 6mts.
- ✓ Primero enseñar teóricamente a reconocer los espacios.

Gráfico 39



- ✓ En este ejercicio los espacios libres están en los ángulos señalados con sombra.

Grafico 40



- ✓ En este ejercicio los espacios libres están en los laterales.

Grafico 41.

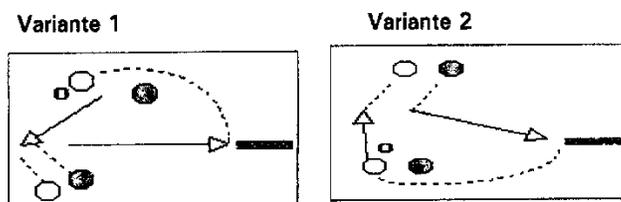
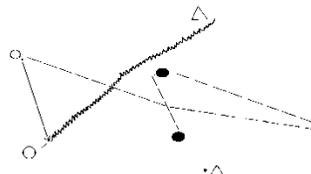


Grafico 42.

(2 vs 2)

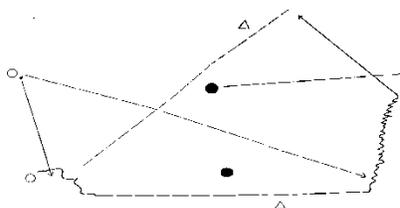
Variante 1.

- ✓ Cuando el defensa sigue al atacante que se interna en el fondo.



Variante 2.

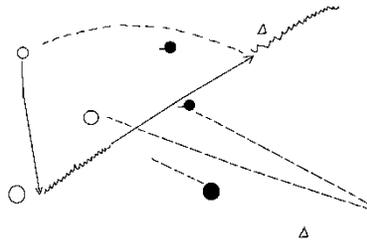
- ✓ Cuando el defensa no sigue al atacante. Que se interna en el fondo.



(3 vs 3)

Variante 1.

- ✓ Cuando el defensa sigue al atacante que se interna al fondo.

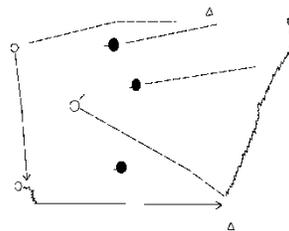


Nota: En esta variante podemos apreciar que cuando el defensor sigue al atacante nos queda 2 vs 2 por lo que aplicamos la mejor variante de 2 vs 2 de acuerdo a la situación a resolver.

(3 vs 3)

Variante 1

Cuando el defensor no sigue al atacante que se interna en el fondo.

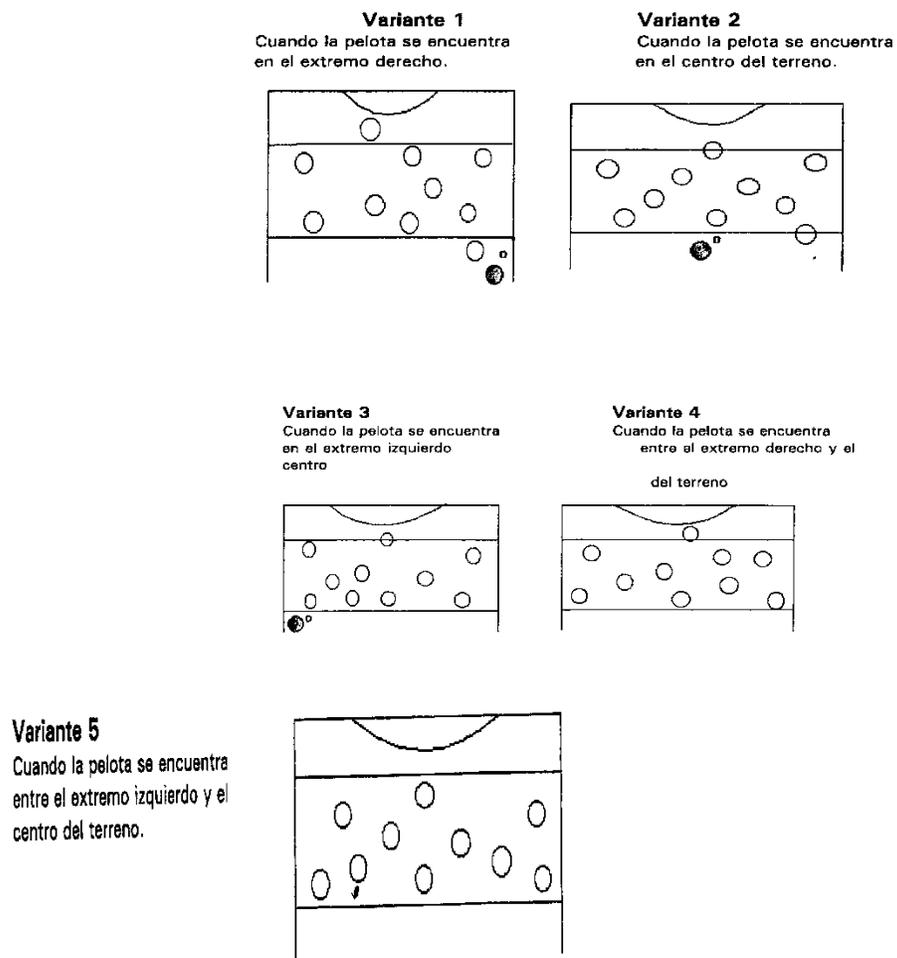


Nota: Los espacios libres se encuentran sombreados. En las graficas se representan las diferentes formas de alcanzar los espacios libres.

- ✓ Enseñanza de la organización defensiva de todo el equipo de acuerdo al lugar donde se encuentra la pelota.

- ✓ Enseñanza de las 5 posiciones básicas.

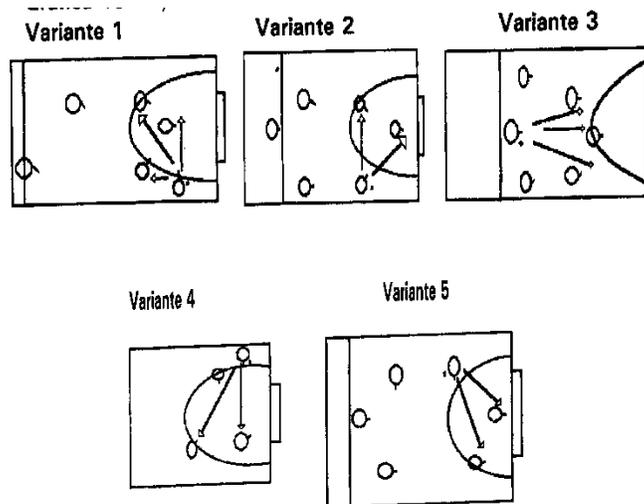
Grafico 42.



Estos ejercicios se realizan para lograr la enseñanza de los desplazamientos de esta formación de una posición a otra.

Cinco atletas ubicados en los puntos básicos se pasan la pelota lentamente para dar tiempo a que la formación se desplacé.

Grafico 43.



SUB UNIDAD: LA TACTICA

Temática: Desarrollo y Consolidación.

1. Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en las categorías 9 - 10, 11 – 12 años y 13 a 14. Exigir mayor velocidad y calidad en la ejecución.
2. Reducir el espacio en el 3 vs 2 normal y pasando adelante
3. Ejercitar la organización defensiva de medios y delanteros vs 5 atacantes.
4. Ejercitar el 3 vs 2 con marcaje con defensa al 100%
5. Ejercitar diferentes variantes de 2 vs 2 normal y pasando alante con espacio reducido con defensas al 50% y al 100%.
6. Ejercitar organización defensiva de todo el Equipo en juegos de control.
7. Ejercitar salida de defensa y medios hasta centro del terreno
8. Cerrar salidas de defensas utilizando sombrillas de los delanteros, marcaje personal de los medios y un libero.
9. Ejercitar la organización ofensiva para la jugada final con ejercicios.de.
 - a) Conducción y centros fuertes
 - b) 2 vs 1 y centros fuertes.
 - c) Ejercicios de delanteros vs defensas
 - d) En juegos de control.
10. Continuar consolidando el Penalty corner directo y la defensa del mismo

Sub Unidad Técnico – Táctica de los Porteros.

Temática: Enseñanza.

1. Enseñar salidas a despejar con el bastón lanzándose de cabeza
- ✓ Ejercicios. 1. Ubicar pelotas estáticas en el borde del área y realizar carrera rápida y lanzarse a despejar la pelota.
- ✓ Ejercicio 2. Ubicar el portero en el punto de Penalty y un atacante a 10 mts de la línea del área el profesor lanza pelotas a media velocidad rasa a 10 metros. Del área cuando el profesor lanza la pelota, el atacante sale a tratar de ganar la pelota mientras el portero, sale a la misma vez que el atacante, a despejar la pelota.

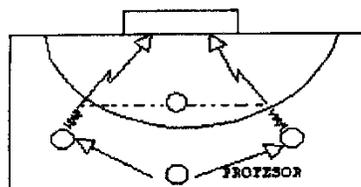
Sub Unidad Técnico – Táctica.

Temática: Desarrollo y consolidación.

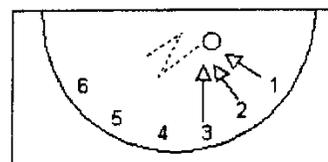
1. Continuar realizando los ejercicios ya conocidos en la categoría 9 - 10 a 11 - 12 y 13 y 15 años con exigencia de mayor calidad en su ejecución.
2. Ejercicio para el marcaje de la puerta

Grafico 43 - A

Variante 1



Variante 2



Nota: Tirar series de 6 pelotas alternas como se ve en la grafica golpear las pelotas por el orden numérico 1, 2, 3, 4, 5 y 6.

3. Realizar ejercicios de salida a despejar con el bastón lanzándose de cabezas a un atacante que conduce una pelota desde los 23 metros.

Sub Unidad Juego:

- ✓ Juegos con tareas.
- ✓ Juegos de control.
- ✓ Juegos de competencia.

Juegos con Tareas:

- ✓ Juegos de silencio
- ✓ Juegos de 2, 3 y 4 toques
- ✓ Juegos de empuje
- ✓ Juegos de empuje y golpeo con agarre cortó
- ✓ Juegos con 4 porterías
- ✓ Juegos de marcaje personal
- ✓ Juegos para desarrollar como reconocer los espacios 2 vs 2
- ✓ Juegos de control y velocidad de pases

Tipos de Juegos:

- ✓ 2 vs 2
- ✓ 4 vs 4
- ✓ 5 vs 5
- ✓ 7 vs 7
- ✓ 11 vs 11

Juegos de Control:

- ✓ Juegos para controlar la organización defensiva del equipo
- ✓ Juegos para controlar la organización ofensiva en los finales del ataque.
- ✓ Juegos de competencia
- ✓ Juegos oficiales

Sub Unidad de Preparación Física

Temática: Desarrollo de la Resistencia

1. Carreras de 3 a 5 km.
 - ✓ Se pueden utilizar circuitos planos, terreno y en circuitos donde se deba bajar y subir lomas.
2. Carreras de 4 Km. para tiempos de 21'- 20'- 19' minutos.
 - ✓ Desarrollo de la fuerza
 - ✓ En esta categoría lo ideal es trabajar la fuerza con pesas realizando resistencia de la fuerza ,fuerza rápida y fuerza explosiva combinándolo con ejercicio en aparatos y ejercicios naturales.
 - ✓ De no tener condiciones para el trabajo con pesas.
 - ✓ Utilizar ejercicios naturales, individuales y en parejas
 - ✓ Ejercicios. en aparatos y en gradas.
 - ✓ Igual que en las categorías anteriores aumentando las repeticiones y las tandas.
 - ✓ Realizar ejercicios con dumbbell para el fortalecimiento de las muñecas.

Desarrollo de la rapidez:

- ✓ Ejercicios de técnica de carrera: Los ya conocidos en las categorías anteriores.
- ✓ Ejercicios para el desarrollo de la rapidez:
 - Tramos de 10, 20, 30, 50, 60 y 80 metros
 - 10mts 8 a 12 repeticiones
 - 20 mts 6 a 10
 - 30 mts 5 a 8
 - 50 mts 4 a 6
 - 60 mts 4 a 6
 - 80 mts 3 a 5

Indicaciones metodológicas: *Utilizar combinaciones con los tramos señalados de 60 y 80 mts durante la preparación general y los tramos 10, 20, 30 y 50 metros durante la preparación especial la suma total de los tramos no deben pasar de los 800 mts.*