

Programa integral de Preparación del Deportista

Academias (19 -21 años). Juvenil

Objetivos Específicos:

1. Continuar perfeccionando la táctica de grupo y de líneas.
2. Continuar desarrollando la táctica de equipo.
3. Seguir a perfeccionando las acciones ofensivas y defensivas del Penalti Córner.
4. Perfeccionar todos los elementos técnicos aprendidos hasta la categoría 13 -15 años y continuar desarrollando y consolidando los elementos técnicos más complejos aprendidos en la categoría anteriores.
5. Continuar perfeccionando la táctica ofensiva y defensiva del equipo.
6. Alcanzar altos niveles de preparación física que nos permitan desempeñarnos a toda capacidad en los 60 minutos de juego durante toda la competencia.
7. Continuar perfeccionando la técnica y táctica de los porteros.
8. Ampliar los conocimientos teóricos que contribuyan a desarrollar el pensamiento táctico de los atletas.
9. Continuar desarrollando hábitos de conducta social y educación integral a nuestros atletas.

✓ Distribución de los % de la preparación.

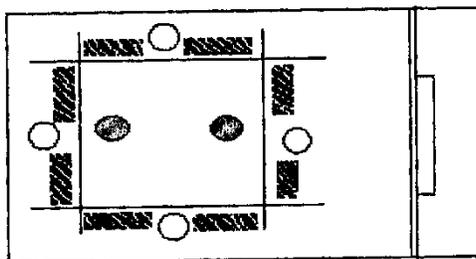
No.	Actividad	%
1	Preparación Física	25 al 30
2	Técnico - Táctica	15 al 45
3	Juegos	15
4	Teoría	5
5	Psicológica	5

SUB UNIDAD TECNICA

Temática: Desarrollo, Consolidación y Perfeccionamiento.

1. Continuar realizando todos los ejercicios ya conocidos en las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad mejor control y mayor precisión y calidad de ejecución.
 2. Incorporar ejercicios mas complejos de pases 4 atletas se pasan la pelota y 2 tratan de interceptar los 4 atletas que se pasan la pelota se pueden desplazar en su zona sombreada para ayudar a sus compañeros.
- ✓ Utilizar pases de extremo a extremo cada vez que sea posible.

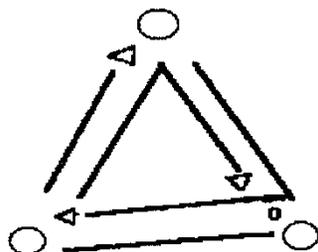
Grafico 44



El atleta 1 golpea fuerte hacia el No.2 y este desvía sin parar hacia el No.3 el No.3 golpea fuerte hacia el No.1 y este desvía sin parar hacia el No.2.

- ✓ Realizar ejercicios hacia la izquierda y hacia la derecha.

Grafico 45.



Indicaciones metodológicas: El atleta No.1 es el que ejercita los pases de desvió sin parar rotar a todos los atletas por esa posición.

Grafico 46

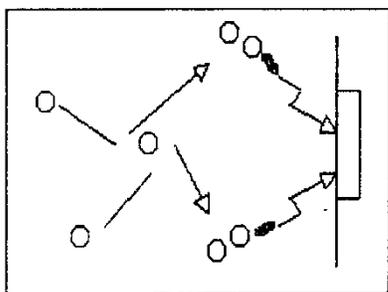
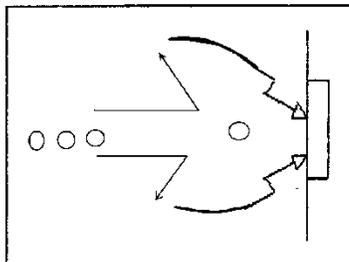
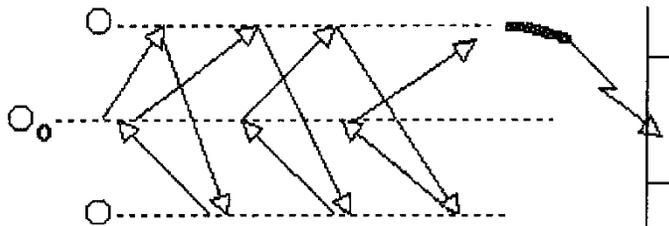


Grafico 47



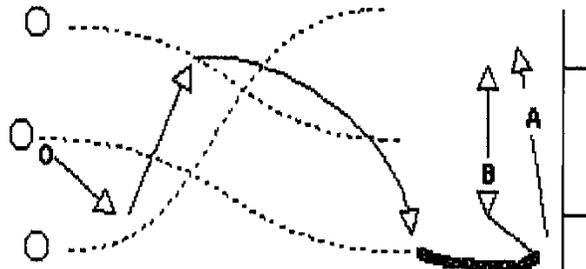
- ✓ Pases de pared en movimientos

Grafico 48.



- ✓ Pases combinados entre 3 con variantes en el final del ejercicio.

Grafico 49.

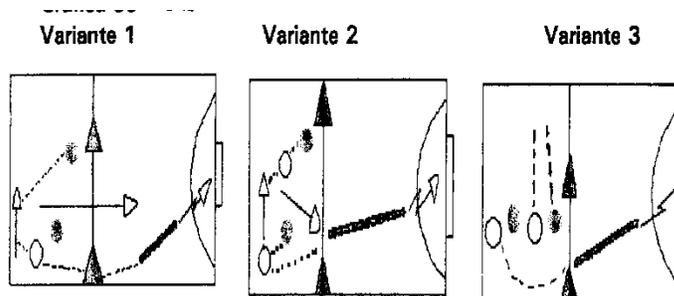


Sub Unidad Táctica.

Temática: Perfeccionamiento Consolidación y Desarrollo.

1. Continuar perfeccionando todos los ejercicios tácticos ya conocidos de las categorías anteriores con exigencia de mayor velocidad y precisión en su ejecución.
2. 2 vs 2 en el terreno (la mecánica es la misma que el espacio reducido).

Grafico 50.



Nota: Realizar por el centro y por el extremo izquierdo y en el terreno que defiende nuestro equipo (Este ejercicio es válido para realizarlo en cualquier

parte del terreno por lo que deben entrenarlo todos los atletas y en el mismo, se utiliza mucho el pase de pared.

SUB UNIDAD: TECNICO TACTICA

Temática: Perfeccionamiento, Consolidación y Desarrollo.

1. Continuar perfeccionando todos los elementos Técnico -Táctico antes conocidos en las diferentes categorías.

SUB UNIDAD JUEGOS

Temática:

Juegos con tareas

Juegos de silencio

Juegos de 2,3 y 4 toques

Juegos de empuje

Juegos de empuje y golpeo con agarre corto

Juegos con 4 porterías

Juegos de marcaje personal

Juegos de Penalty corner (todas las faltas en cualquier zona del terreno son Penalty corner).

Juegos de 2 vs 2 para perfeccionar como reconocer el espacio.

Juegos de control 11 vs 11.

Juegos para controlar los diferentes aspectos del juego.

Juegos de competencia.

Juegos oficiales 11 vs 11.

SUB UNIDAD: PREPARACION FISICA

✓ **Desarrollo de la resistencia**

- 1- Carreras de resistencia de 3 a 5 Km.
- 2- Test de Cooper

✓ **Desarrollo de la fuerza**

1. Ejercicios. Con pesas combinados con ejercicios. En aparatos y ejercicios naturales.

✓ **Desarrollo de la rapidez**

1. Ejercicios de Técnica de carrera (los ya conocidos en las categorías anteriores)
2. Ejercicios. Para el desarrollo de la rapidez:
 - Tramos de 10mts, 20mts, 30mts, 50mts, 60mts y 80mts.
 - 10 mts x 8 a 12
 - 20 mts x 6 a 10
 - 30 mts x 6 a 10
 - 50 mts x 4 a 8
 - 60 mts x 4 a 8
 - 80 mts x 3 a 6

Nota: Utilizar combinaciones con los tramos de 60- 80 mts durante la preparación general y de 10- 20- 30 y 50 en la preparación espacial se deben utilizar combinaciones de 2 a distancias y que la suma total no sea mayor de 1200 mts.

✓ **Desarrollo de la agilidad:**

- Utilizar los ejercicios. Ya conocidos en las categorías anteriores
- Utilizar de 3 a 4 ejercicios. y de 4 a 6 repeticiones de cada ejercicio

✓ **Desarrollo de la flexibilidad**

1. Ejercicios de flexibilidad individual y en parejas.

✓ **Desarrollo de la Resistencia de la Velocidad:**

- ✓ Realizar tramos de 150 mts, 300 mts, 400 mts y 600 mts
- ✓ 150 mts x 4 a 6 tramos.
- ✓ 300 mts x 3 a 4 tramos.
- ✓ 400 mts x 3 a 4 tramos.
- ✓ 600 mts x 2 a 3 tramos.
- ✓ Utilizar combinaciones con los tramos señalados teniendo en cuenta utilizar 2 o 3 distancias y que la suma total de los tramos no pase de 3,000 mts.
- ✓ Recuperación entre tramo y tramo de 3 a 5 minutos.
- ✓ Trabajarlos con 80 %, 85 % y 90 % del tiempo mínimo de los atletas en cada distancia.

SUB UNIDAD: TEORIA

Temática

- ✓ Temas educacionales
- ✓ Clases teóricas para el desarrollo del pensamiento táctico.

Indicaciones metodológicas para la Categoría.

1. Trabajar en superficies lo más planas posible.
2. Trabajar preferentemente en terrenos de arcilla.
3. Trabajar en terrenos de césped que estén pelados o chapeados bien bajito donde la pelota se pueda deslizar con facilidad.
4. Trabajar de 5 a 7 sesiones semanales.
5. Trabajar de 2:30 a 3:00 horas en cada sesión.
6. Esta categoría se debe trabajar con Plan de Entrenamiento.
7. No se permite la planificación por ATR.